



最新版

现代女性健康新生活必备手册

XIANDAI NUXING JIANKANG XINSHENGHONGHUI BIBEI SHOUCE

一本最值得女人看的书

解除生活中的疑问和烦恼，排除生理和心理不适，达到身心健康的目的，做一个真真正正的现代女性



邵立红 / 编著



现代女性

全面、权威、科学、系统、实用、时尚

保健全书

河北科学技术出版社

一本最值得女人看的书

邵立红 / 编著

现代女性

江苏工业学院图书馆
藏书章

保健
全书

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性保健全书/邵立红编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3275-3

I.现… II.邵… III.女性—生活—知识 IV.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 102013 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 张 磊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/19

字 数/320 千

版 次/2005 年 11 月第 1 版

印 次/2005 年 11 月第 1 次印刷

定 价/32.80 元

前 言

在人类社会的发展过程中，女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。而现代女性还要承担着繁重的社会工作，是社会发展的力量。

由于具有与男性不同的解剖结构和生理特性，女性一生中经历月经初潮、婚恋、生产期直至围绝经期和老年期，每个时期的卫生与保健有其特殊性，有鉴于此，我们编写了这本《现代女性保健全书》。

本书面向现代女性，本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高现代女性自我保健能力的目的，从女性生殖生理基础、女性卫生保健与健美、女性恋爱与婚姻、女性孕产期保健、家庭计划与计划生育、不孕不育、优生优育、女性劳动保健、常见妇科病及防治、女性围绝经期保健等10个方面，做了深入浅出、简明扼要的阐述，科学、实用，是现代女性家庭的良师益友，也是基层妇女保健和计划生育工作者的参考书。

愿本书能使广大女性朋友学会卫生保健和生殖保健的基本医学知识，解除生活中的疑问和烦恼，排除生理和心理不适，达到身心健康的目的，做一个真真正正的现代女性。

由于我们水平有限，书中可能有不当之处，敬请读者指正。

编 者

2004年9月

目 录

第一部分 女性生殖生理基础

女性的生殖器官	2
女性的外生殖器	3
处女膜的特殊性	5
前庭大腺的功能	6
女性的内生殖器官	6
阴道的生理功能	7
阴道分泌物与白带	8
子宫的生理功能	9
宫颈黏液的生理功能	10
卵巢的生理功能	10
输卵管的生理功能	10
月经的产生	11
月经初潮及其特征	12
排卵日期的确定	13
女性的生育期及排卵次	14
女性乳房的结构与功能	15
女性乳房的发育过程	15
女性的第一性征	16
女性的第二性征	17

女性一生的生理周期

及其特征	17
女性的基本生理特点	18
女性尿道与男性尿道	
的区别	19

第二部分

女性卫生保健与健美

人体健康的标准	21
女性青春期的生理变化	22
青春期少女的心理特征	23
青春期自我保健法	24
青春期的心理卫生保健	25
青春期的体育锻炼	26
青春期的性教育	27
青春期的皮肤保健	28
青春期毛发的保护	29
青春期健美体型的保持	30
青春期大脑的保护	31
育龄女性非孕期的	

生理特点	33	伏案工作时乳房的保健	57
育龄女性非孕期的		青春期女性胸部	
心理调节	33	锻炼方法	58
育龄女性非孕期的		束胸的害处	59
保健内容	36	乳头凹陷及治疗方法	59
育龄女性与营养素	38	胸罩何时戴才好	60
女性应正确认识月经	40	两侧乳房不对称的原因	61
月经量正常与否的鉴别		乳房过小与哺乳	62
方法	41	腹部健美法	62
月经初潮与身高	42	臀部健美法	64
经前紧张综合征的		日常生活中的健美运动	66
自我治疗	43	体育锻炼有益身心健康	66
痛经及处理方法	44	“青春痘”及其治疗	67
经期乳房胀痛及		心理按摩的有效方法	68
处理方法	46	保持女性优雅的风度	69
月经期的体育锻炼	46	苗条与吃的学问	70
月经期的生理卫生	47	纤弱女性如何健美	71
经期应避免游泳和盆浴	49	女性肥胖的心理因素	72
卫生巾的选择与使用	49	过度肥胖有害健康	73
女性外阴的清洁与保护	50	减肥莫减维生素	74
白带的观察	51	少女不宜盲目减肥	75
不安全的阴道冲洗	52	减肥与早餐	75
夏天谨防外阴感染	53	过分节食会影响智力	76
选择内裤有学问	54	运动减肥的选择	77
青春期女性乳房的保健	55	药物减肥的种类	77
乳房自我检测法	56	脂肪抽吸术的适应证	78

洗脸与美容	80	葡萄酒与健康	106
家庭中的自我美容	81	蔬菜水果中的营养	106
日常生活中的美容诀窍	82	第三部分 女性恋爱与婚姻	
面部皮肤护理方法	84	正确看待少女的性幻想	109
冬季皮肤护理方法	85	少女应怎样与异性交往	110
夏季皮肤护理方法	86	少女初恋的特征	110
手部皮肤护理方法	87	怎样对待恋爱中的性接触	111
护肤水的使用	88	正确看待少女手淫	112
常见的美容食品	89	少女如何预防失身	112
膳食营养素的均衡	91	择偶标准面面观	113
口红与时装的搭配	91	爱情的发展阶段	114
女性化妆的“六宜”	92	爱情成熟的要素	115
日妆宜淡不宜浓	93	怎样判断双方是否相爱	116
戴眼镜女性的化妆方法	94	怎样对待恋人的异性	
根据脸型选择发型	95	朋友	116
去头屑的技巧	96	怎样应付多人追求	117
特殊体型着装技巧	96	怎样做个成功的爱人	118
使用香水的学问	97	与恋爱朋友分手时	
科学的饮茶方法	98	应注意的问题	119
女性何时不宜饮茶	99	正确对待失恋	120
饮茶与夏季防暑	101	偷吃禁果的代价	120
牛奶的保健功能	101	少女多次人工流产的	
饮用牛奶的“四不宜”	102	后果	121
科学的饮水方法	103	我国法定的结婚条件	123
注意盐分的摄入	105	女性婚前保健的特点	124
凉白开与健康	105		

婚前卫生指导的内容	125	不同心理状态的性交	
婚前卫生咨询的法律		体位	145
规定	126	男女性欲的差别	146
女性婚前医学检查的		女性的性敏感区	147
内容与意义	127	性行为的过程	148
性器官检查的意义	128	女性不同时期的性生	
不宜结婚或暂缓结婚		理卫生	149
的人群	129	手术后的性生理卫生	150
新婚之夜性生活指导	130	如何做好性器官卫生	151
新婚性生活的沟通	131	性生活不和谐的原因	
性生活的前奏曲	132	及处理方法	151
不可忽视性后戏	133	影响性交快感的原因	
夫妻性爱的协调	133	及防治	152
婚后手淫与夫妻生活	134	第四部分 女性孕产期保健	
小别胜新婚	135	孕前准备	155
夫妻关系的类型和婚		预防出生缺陷的措施	156
姻调适	136	近亲结婚与遗传病	157
离婚女性的自我心理调节	137	受孕的生理基础	157
夫妻间的性生活是		精子和卵子	158
一种艺术	138	高质量的受孕	159
性交时间的选择	140	怀孕的整个过程	160
性交的频率	140	怀孕了吗?	160
性交持续多长时间为宜	141	计算预产期	161
一般情况的性交体位	141	第一个月胎儿的成长情况	162
不同体型的性交体位	144	第一个月母体的变化	162
特殊情况的性交体位	144		

初次怀孕的注意事项	162	药物	178
一月指南	163	孕妇应回避的工作	179
怀孕早期有什么感觉?	164	孕妇要谨防煤气中毒	180
早孕反应产生的原因	164	孕妇要戒绝烟酒	180
如何克服早孕反应?	165	第三个月胎儿的成长	
什么是叶酸?	166	情况	181
叶酸与妊娠	166	第三个月母体的变化	181
叶酸吃什么?	167	怀孕三月的注意事项	182
胎儿性别如何决定?	168	怀孕三月应该了解与准	
“脆弱”的男性	169	备的事	182
谁控制性别的天平?	169	孕妇的情绪与优生	183
宫外孕	171	妊娠早期居家注意事项	184
第二个月胎儿的成长		妊娠早期膳食原则	186
情况	172	孕妇饮食十忌	187
第二个月母体的变化	172	重视孕期检查	188
怀孕两月的注意事项	173	写字楼里准妈妈须知	189
二月指南	173	孕妇应当掌握的数字	190
准妈妈感冒怎么办?	174	病毒感染与胎儿畸形	191
孕妇能做 x 线检查吗?	175	第四个月胎儿的成长	
做 B 超检查会不会伤害		情况	193
宝宝?	176	第四个月母体的变化	193
中草药对胎儿有没有副		怀孕四月的注意事项	193
作用?	176	怀孕四月应该了解与	
孕早期服饰与美容	177	准备的事	194
浓妆艳抹会导致胎儿畸形	178	孕妇要多喝牛奶	194
可能会导致胎儿畸形的		孕妇为什么容易发生	

腿抽筋?	195	孕妇最易忽视的营养素	213
孕妇要注意补铁	196	孕妇奶粉	214
孕妇要适量补锌	196	推荐使用雅培优质喜康素	214
孕妇选鞋注意事项	198	营养不良对妊娠的影响	215
孕妇要经常散步	199	居住条件对妊娠的影响	216
孕妇妊娠期应适当增重	199	孕妇不良生活习惯	
形象意念对胎儿的影响	200	对妊娠的影响	216
孕期牙科治疗的限制	201	丈夫不良生活习惯	
孕期常见的牙周问题	201	对妊娠的影响	217
第五个月胎儿的成长		远离电磁辐射的对策	217
情况	202	孕妇不宜长时间看电视	219
第五个月母体的变化	203	第六个月胎儿的成长情况	219
怀孕五月的注意事项	203	第六个月母体的变化	220
孕五月应该了解与		怀孕六月的注意事项	220
准备的事	204	怀孕六月应该了解	
胎动	204	与准备的事	221
孕妇情绪与胎动	205	孕妇如何选择饮料?	221
宝宝能感觉胎教吗?	206	孕妇吃鱼好处多	222
教你几则胎教法	207	孕妇洗澡有讲究	222
情绪与胎教	208	色彩环境能促进胎儿的	
孕妇个人卫生	208	发育	223
孕妇化妆品禁忌	209	孕妇的睡眠	224
妊娠中期服饰	210	孕妇为何变丑?	224
怀孕就该吃俩人的饭吗?	211	第七个月胎儿的成长情况	225
妊娠中期膳食原则	211	第七个月母体的变化	225
有助于优生的食物	212	怀孕七月的注意事项	226

怀孕七月应该了解	226	妊娠性皮痒症	237
与准备的事	226	妊娠高血压综合征	238
妊娠期便秘的预防与治疗	226	妊娠晚期居家注意事项	239
孕期可接种的疫苗	227	妊娠晚期应为母乳喂养	239
孕妇怎样对胎儿进行		做准备	239
家庭监护?	228	妊娠期乳头护理注意事项	240
孕妇能否服人参?	228	妊娠期乳房保健注意事项	241
孕妇不宜滥补	229	妊娠期痔疮处理方法	241
妊娠中期要合理补充		妊娠期发生坐骨神经痛的	
矿物质	230	原因	242
妊娠中期膳食原则	231	第九个月胎儿的成长情况	243
妊娠纹	231	第九个月母体的变化	243
青春痘	232	怀孕九月的注意事项	244
妻子怀孕后为何爱		怀孕九月应该了解与	
发脾气?	233	准备的事	244
可能有母子血型不合的		孕妇贫血纠正方法	244
孕妇该怎么办?	233	妊娠晚期膳食原则	245
母子血型不合会造成		妊娠晚期会出现的异常	
什么后果?	234	情况	245
第八个月胎儿的成长情况	235	带你到产房看看	246
第八个月母体的变化	235	第十个月胎儿的成长情况	247
怀孕八月的注意事项	236	第十个月母体的变化	247
怀孕八月应该了解与		怀孕十月的注意事项	248
准备的事	236	怀孕十月应该了解与	
什么是早产?	236	准备的事	248
引起早产的原因	237	分娩前的准备	248

临产征兆	249	产妇产后身体其他器官	
分娩的过程	250	的变化	264
产妇怎样配合接生?	251	产妇产后为什么出汗多、	
自然分娩好	251	排尿多?	265
阴道产与剖宫产的比较	252	产妇衣着的选择	265
剖宫产的小孩聪明吗?	253	产妇内衣的选择	266
笑气让分娩无痛	254	产妇个人卫生	266
选择自然分娩、无痛		月子中怎样刷牙漱口?	267
分娩还是剖宫产?	254	产后休养环境	268
矮小的孕妇一定难产吗?	256	产后医生要观察产妇	
宝宝臀位怎么办?	257	哪些情况?	268
什么是导乐分娩?	258	产妇要在医院住多久?	269
产前吃巧克力好	258	产褥期注意事项	269
临产前的准备	258	产后不宜马上熟睡	270
什么是过期妊娠?	259	产后要及时下地活动	270
胎盘钙化表示胎儿有		产后头几天为什么起床	
危险吗?	259	会头晕?	271
准父母应当了解的数字	260	产褥期要劳逸结合	272
娩时为何要做会阴		产妇怕风吗?	272
侧切?	261	产褥期如何招待来访者?	273
产后多长时间为产褥期?	262	产后谨防静脉栓塞	273
产妇产后生殖系统的		产褥中暑的防治	274
变化	262	产妇不宜多看电视	275
产妇产后乳房的变化	263	产妇不宜多看书织毛衣	276
产妇产后体温与脉搏		产妇不宜长时间仰卧	276
的变化	264	产妇不宜睡席梦思床	276

产后洗澡注意事项	277	什么是产褥感染?	295
新生儿洗浴方法	278	产褥感染的原因	295
剖宫产后自我护	280	产褥感染的症状	296
产后膳食原则	282	产褥感染的预防	296
坐月子吃的食物越多越好吗?	282	产后发热都是感染引起的吗?	297
适合产妇食用的食物	283	产后发热应考虑哪些疾病?	297
适合产妇食用的蔬菜	284	急性乳腺炎的起因	298
产后不宜以鸡蛋为主食	285	乳腺炎的症状	298
产妇为什么容易发生消化不良?	286	乳腺炎的早期发现	299
喝催乳汤的学问	286	乳腺炎的预防	300
产妇不宜多喝茶	287	乳腺炎的治疗	301
产妇不宜多食红糖与黄酒	288	患急性乳腺炎要停止母乳喂养吗?	301
产妇不宜吸烟喝酒	288	什么是产后出血?	302
产妇不宜吃炖母鸡	289	产后出血的原因与预防	302
产妇不宜多吃味精	289	什么是晚期产后出血?	302
产妇不宜吃麦乳精	290	晚期产后出血的治疗	303
恶露处置方法	290	产后贫血的治疗	303
产后恶露应何时干净?	290	会阴伤口的清洁方法	304
产后为何还会出现阵阵腹痛?	291	产后会阴胀痛的处理方法	304
什么是子宫复旧不全?	292	吃海鲜会引起刀口发炎吗?	305
子宫复旧不全的原因	293	母乳是婴儿最理想的食物	306
子宫复旧不全的应对措施	294	正确的哺乳方法	307

正确的挤奶方法	309	乳头皲裂处理方法	325
保证乳汁充沛的注意事项	310	产后回奶的方法	325
促进乳汁分泌的关键因素	311	正确的断奶方法	326
母乳是否充足的判断方法	311	产后便秘的原因	327
提倡母婴同室与按需哺乳	312	产后便秘的处理方法	327
什么叫早接触和早吸吮?	313	产后便秘的预防措施	328
哺乳期感冒能否喂奶?	314	产后痔疮的预防措施	329
肝炎产妇能母婴同室		产后排尿困难的原因	329
并给婴儿喂奶吗?	315	产后排尿困难的解决	
不宜母乳喂养的情况	315	方法	330
为什么会一只乳房奶胀,		产后小便失禁的原因	331
另一只乳房奶少?	316	产后小便失禁的处理	
初乳对孩子很重要	317	方法	331
乳房胀痛的处理方法	317	产后手脚疼痛的原因	331
哺乳期乳房护理	319	产后手脚疼痛的预防措施	332
保持乳房弹性的方法	320	产后颈背酸痛的预防措施	333
不要用奶瓶喂奶喂水	320	产后腰腿疼痛的防治	334
乳房湿疹的症状	321	产后关节酸痛的原因与	
乳房湿疹的治疗	321	治疗	335
莫用香皂洗乳房	322	产后失眠的纠正	335
副乳需要治疗吗?	322	妊娠合并心脏病的产妇	
哺乳期禁用药物	323	产后注意事项	336
扁平凹陷乳头的矫正		妊娠征产妇产后注意事项	337
方法	324	产妇产后心理的变化	337
乳房小分泌的乳汁就		产妇产后情绪的调整	338
少吗?	325	什么是产后抑郁症?	339

产后抑郁症的起因	339	产后避免发胖的方法	359
产后抑郁症的预防	341	不喂奶就能快速减肥吗?	360
产后抑郁症的应对措施	342	断奶后怎样预防身体	
产后抑郁症的危害	343	发胖?	360
产后抑郁症对孩子的影响	343	产后妊娠斑和妊娠纹	
产后丈夫应该怎样做?	344	能否消失?	361
产后恢复月经周期的时间	345	产后束腰的危害	362
产后应做妇科检查	345	产妇随时可进行的锻炼	
产后阴道和外阴的变化	346	方式	362
产后还能找回从前的性		哺乳期不宜采用的锻炼	
快感吗?	347	方式	362
产后开始性生活的时间	348	产后锻炼注意事项	363
产后性生活注意事项	348	产后开始锻炼的时间	363
丈夫没有兴趣怎么办?	349	产后自我按摩	364
产后阴道松弛怎么办?	349	产后第一周健美操	364
做过会阴侧切会影响		产后第二周到产后一个月	
以后性生活吗?	350	健美操	369
哺乳期能怀孕吗?	351	产后第二个月健美操	370
哺乳期避孕方法	352	产后恢复局部曲线的运动	372
什么是盆腔瘀血综合征?	352	产后滋补食谱	377
如何对付产后变丑?	353		
产后祛斑的方法	354	第五部分 家庭计划与计划生育	
产后面部护理	355	家庭计划与计划生育	383
产后脱发的原因	356	常用避孕方法	383
产后脱发的预防	357	新婚夫妇避孕方法的	
产妇过早过度减肥的危害	358	选择	384

哺乳期避孕方法的选择	384	措施	395
围绝经期女性的避孕方法	385	阴道局部避孕药的使用	396
目前我国常用的宫内		“子宫帽”及其禁忌证	397
节育器类型	385	常用女性口服避孕药	
宫内节育器的优点与		的种类	397
使用年限	386	不宜采用口服避孕药	
宫内节育器的选择	387	的女性	398
放置宫内节育器的适		短效口服避孕药的选	
用对象	388	择和使用	399
放置宫内节育器的时间	388	探亲口服避孕药的选	
不宜放置宫内节育器		择和使用	400
的女性	389	长效避孕药的选择和	
放置宫内节育器的注		使用	401
意事项	390	口服避孕药的副反应	401
放置宫内节育器的副		影响口服避孕药效果	
反应	390	的药物	402
放置宫内节育器后月经		避孕药物的保存及使	
增多的原因	391	用期限	402
放置宫内节育器失败		紧急避孕法	403
的原因	392	安全期避孕法及其	
常用的外用避孕药具	392	禁忌证	404
避孕套及其优点	393	自然避孕法的优点	405
避孕套的发展与种类	394	日历表自然避孕法	405
避孕套的正确使用方法	394	基础体温自然避孕法	406
女用避孕套及其禁忌证	395	症状体温自然避孕法	407
避孕套破损后的补救		比林斯自然避孕法	408

哺乳闭经自然避孕法	409	吸宫人流术的适应证及术前准备	423
免疫避孕法	410	人工流产综合征及其处理	424
皮下埋植避孕法	410	工流产术后的注意事项	424
体外排精避孕法	411	人工流产不全及其处理	425
避孕失败后的补救措施	412	人工流产术并发症及其处理	425
女性绝育术的种类	412	钳刮术的适应证及术前准备	427
宜行输卵管绝育术的女性	414		
输卵管结扎术的时间选择	414	第六部分	
输卵管结扎术的术中并发症及治疗	414	不孕不育症及其治疗	
输卵管结扎术近期与远期并发症及治疗	415	不孕的定义及受孕的条件	430
中孕引产的指征	416	女性不孕的原因	430
中孕引产的方法	417	男性不育的原因	431
药物流产及其优点	418	避免的不孕症因素	432
药物流产的适应证及禁忌证	419	烟酒与不孕的关系	432
药物流产前咨询和检查的内容	419	性生活方式与不孕的关系	433
药物流产的效果评定标准	420	引起不孕症的常见全身性原因	434
药物流产的注意事项	421	引起不孕症的常见生殖器官疾病	434
慎防药物流产中的宫外孕	422	无排卵性月经	435
大月份早孕与药物流产	422	导致原发性排卵障碍	
药物流产的不良反应	423		