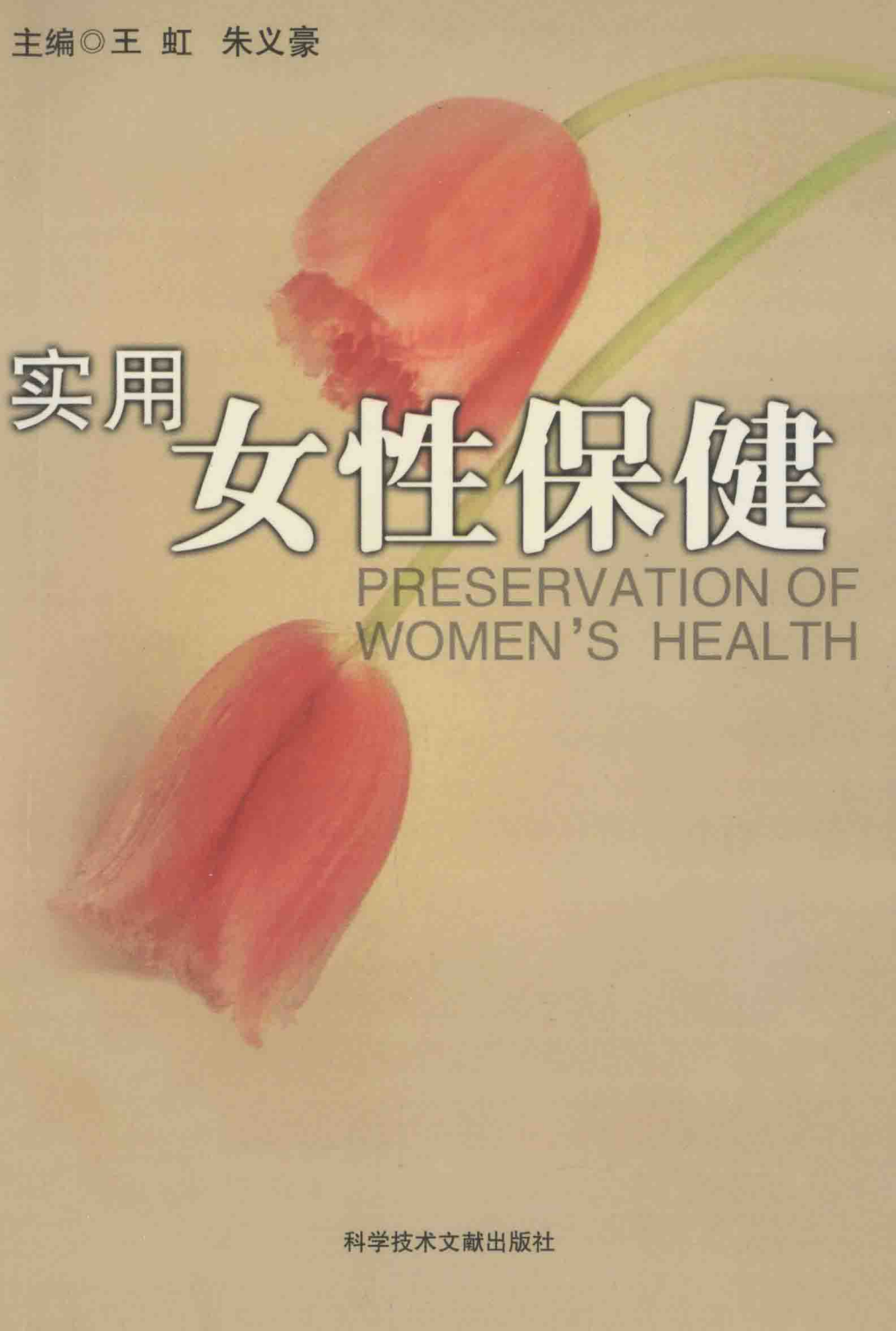


主编◎王 虹 朱义豪

The background of the cover features two red tulips. One tulip is in the upper right, tilted towards the left, with its green stem extending upwards. The other tulip is in the lower left, facing the viewer. The petals are a vibrant red with some lighter, almost white, variegation at the edges. The overall background is a light, warm beige color.

实用 女性保健

PRESERVATION OF
WOMEN'S HEALTH

科学技术文献出版社



PRESERVATION OF
WOMEN'S HEALTH
实用女性保健

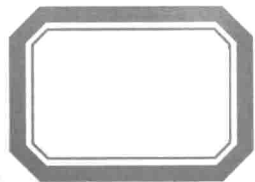
ISBN 978-7-5023-5594-4



9 787502 355944 >

定价: 16.00 元

主编◎ 王 虹 朱义豪



实用女性保健

PRESERVATION OF
WOMEN'S HEALTH

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用女性保健/王虹,朱义豪主编. —北京:科学技术文献出版社,2007.3

ISBN 978 - 7 - 5023 - 5594 - 4

I .实... II .①王...②朱... III .女性—保健—基本知识
IV .R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024138 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

责任编辑:郑立生

责任校对:李 丹

发 行 者:科学技术文献出版社发行

印 刷 者:南京林业大学印刷厂

版(印)次:2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

开 本:850mm × 1168mm 1/32

字 数:170.00 千字

印 张:7.50

印 数:1 ~ 10000 册

定 价:16.00 元

©版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,承印厂负责调换。

实用女性保健

主 编:王 虹 朱义豪

副 主 编:张石江 卞卫和 张 园

编 委:(以汉语拼音为序)

卞卫和 蔡 鸣 陈 际 陈凯霞 陈小宁

冯继红 谷云飞 韩红玉 刘嘉茵 刘同春

陆启滨 莫 蕙 任华轶 沈素萍 时燕平

孙建萍 王 虹 衣素梅 于镇平 张石江

张向前 张 园 朱兰坚 朱敏为 朱义豪

创 意:朱文瑞

策 划:陈卫佳

封面设计:颜 洁

责任编辑:郑立生

内 容 简 介

本书针对女性的特点和女性不同生理时期所出现的情况,介绍了相关的卫生保健常识。全书共分:行为习惯非小事、吃出健康与美丽、特殊时期莫忽视、疾病防治要重视等四个部分。就女性的行为习惯、饮食营养、特殊时期、常见疾病的预防以及患病后如何配合医生进行治疗等方面,介绍了女性躯体保健、心理保健、社会(道德)保健以及环境保健等方面的内容。

本书的作者主要由南京医科大学、南京中医药大学、江苏省人民医院、江苏省中医院、江苏省妇幼保健中心、江苏省肿瘤医院、江苏省钟山干部疗养院等单位的教授、主任医师等专家组成。

全书恪守科学性,强调实用性,注重普及性,力求趣味性。努力使有一定阅读能力的成年女性读者在轻松、愉快的阅读中,把握有关自我保健的医学常识,对保证自身及其孩子的健康起到一定的帮助作用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

序

“看病难、看病贵”，已经成为社会广泛关注的热点和难点问题。如何解决这一问题，可谓仁者见仁，智者见智。实行“检验结果的医院互认”、“开设平价药房”、“单病种限价”等等、等等。从媒体报道的结果看，效果并不很理想。原因当然是多方面的。细细分析，如此种种方法，似没有能够摆脱“治病”的思路、没有走出围绕“病”而解决问题的圈子。其实，无论是从临床实践来看，还是从有关卫生机构的调查统计结果来看，许多人原本是可以不被“看病难、看病贵”的问题所困扰的，只是因为仅仅是重视治病，而轻视，甚至是忽视了防病，缺乏医学常识，才被搅和到其中，徒生多少痛苦，浪费多少钱财的。

有这样一则故事，对缓解“看病难、看病贵”的问题，应当是有所启迪和帮助的。故事说：一家木梳企业的老总，让三个推销人员分别到三座庙里去销售木梳。第一个销售员直接向和尚推销木梳，被庙里的和尚轰了出来；第二个销售员向到庙里来的客人直接推销木梳，销售业绩平平；第三个销售员给木梳起了一个名字，叫“顺发”，然后与庙里的主持商量，对木梳进行了包装，使原来的木梳变成了这座庙的特有纪念品、吉祥物，同时商定，销售的利润一半归企业，另一半用于寺庙的建设。结果来该寺庙求“顺发”的人趋之若鹜。这个故事给人的启示就是要不断地进行思想创新，改变观念，才能找到开锁的钥匙。

依愚所见，要想缓解“看病难、看病贵”的问题，要跳出看病治病的圈子来想问题，兴许能有所作为。

作为医务工作者，在缓解人民群众“看病难、看病贵”的问题上，是义不容辞、应当有所作为的。如何作为？党的十六大已经为我

们指明了方向，党的十六大提出的全面建设小康社会的目标中指出：要使“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高”。这就赋予了我们医务工作者又一重要使命，我们既要有精湛的医术，又要为病患者开好第二张处方，更要拿出一定的时间精力来向广大人民群众宣传医学常识，宣传防病的知识，以增强广大人民群众的健康意识，提高人民群众自我预防疾病的能力，以减少疾病的发生。

关注人的健康，首先要关注女性的健康。因为，女性的健康，不仅是女性个人的问题，而且是关系到家庭其他成员，尤其是关系到下一代，乃至关系到整个民族的健康问题。

基于这样的认识，我和医学科普作家朱义豪一起，约请了一批有志于为提高广大人民群众健康素质而有所作为的专家、教授，在繁忙的医疗、教学之余，为广大女性朋友编写了这样一本小册子，希望能为女性的保健做一些有益的工作。

提高全民族的健康素质，医务工作者和医学健康教育工作者应该首当其冲，自不必说。然而，仅仅只有医务工作者的努力，是远远不够的，还需要社会各界的共同参与。我们衷心地希望与社会各界的有识之士携手，为提高全民族的健康素质，为中华民族的伟大复兴而共同努力。

需要说明的是，本书不能代替医生的处方。

王 虹

2007年“3·8”妇女节前夕

目 录

第一篇 行为习惯非小事

——女性行为习惯保健篇

戴文胸有讲究	(2)
束胸影响发育与健康	(4)
当心隆出烦恼来	(5)
别为俏,冻得跳	(7)
穿高跟鞋与健康	(9)
尖头鞋危害多	(11)
背挎包与健康	(11)
抹口红与健康	(12)
美甲与健康	(14)
首饰佩戴与健康	(15)
烫发与健康	(16)
染发与健康	(17)
按摩美容与美体	(19)
长久站立与健康	(21)
久坐与健康	(22)
伏案与健康	(23)
运动与健康	(24)
舞蹈与健康	(27)
游泳与健康	(28)



打电话与健康	(30)
手机使用与健康	(31)
电脑使用与健康	(32)
别让 MP3 伤了耳	(34)
居室环境与健康	(36)
床铺与健康	(37)
养宠物与健康	(38)
养花与健康	(39)
音乐欣赏与健康	(40)
厨房污染与健康	(42)
烹饪方式与健康	(44)
餐具与健康	(45)
清洁剂使用与健康	(47)
吸烟与健康	(49)
饮酒与健康	(50)
通便与健康	(52)
手纸使用与健康	(54)
卫生巾使用与健康	(56)
用水与健康	(58)
沐浴与健康	(60)
性行为与生殖健康	(65)
性自慰与健康	(66)

第二篇 吃出健康与美丽

——女性营养保健篇

蛋白质与女性健康	(70)
脂肪与女性健康	(72)
碳水化合物与女性健康	(74)



维生素与女性健康	(75)
饮水与女性健康	(79)
膳食纤维与女性健康	(81)
矿物质与女性健康	(82)
一日三餐与女性健康	(84)
不吃早餐危害大	(85)
烹饪方式与癌症	(87)
霉变食物吃不得	(88)
吃淡吃咸有讲究	(89)
水果当正餐的危害	(90)
当心烤肉串的危害	(91)
每天不妨吃点豆	(93)
牛奶需要天天喝	(94)
多吃鸡蛋也有害	(96)
防骨质疏松等年老时	(98)
饮食补钙是佳法	(99)
如何吃出健康来	(100)
如何吃出美丽来	(103)
如何吃出好身材	(104)

第三篇 特殊时期莫忽视

——女性四期保健篇

认识我们的好朋友	(108)
经前期的心理保健	(109)
经期如何注意饮食	(111)
经期如何运动	(112)
经期为何不宜唱歌	(113)
经期能不能同房	(115)



月经提前的自我保健	(117)
月经推后的自我保健	(118)
月经过少的自我保健	(119)
月经过多的自我保健	(120)
经期延长的自我保健	(121)
闭经的自我保健	(122)
痛经的自我保健	(124)
婚前检查很重要	(126)
学点新婚知识	(127)
学会面对洞房中的尴尬	(128)
新婚之时防房事晕厥	(130)
新婚需防“蜜月病”	(131)
蜜月避孕利优生	(133)
口服药物避孕注意些啥	(134)
如何选择工具避孕	(136)
孕期营养有讲究	(138)
如何面对孕期呕吐	(141)
保胎需要会护理	(143)
孕期防病要重视	(146)
孕期需要防痔疮	(148)
孕期用药有讲究	(150)
孕期要会自我减压	(150)
孕妇穿鞋有何讲究	(152)
孕期做好喂乳准备	(153)
产前检查不可少	(155)
自然分娩好	(157)
产后要防产褥感染	(159)
母乳喂养两收益	(160)



母乳喂养何时起	(162)
下奶饮食知多少	(163)
坐月子一定要捂吗	(165)
产后体形的恢复	(166)
产后何时能同房	(167)
学会适时断奶	(168)
更年期与更年期综合征	(169)
更年期综合征的激素治疗	(170)
女性更年期也要注意避孕	(171)
更年期综合征患者生活要有规律	(172)
更年期综合征患者如何防止潮热	(172)
更年期综合征患者如何保证睡眠	(173)
更年期综合征患者要注意讲究卫生	(175)
更年期综合征患者如何注意饮食营养	(176)
更年期如何合理安排性生活	(177)
更年期需防“更年期”	(183)

第四篇 疾病防治要重视

——女性疾病防治篇

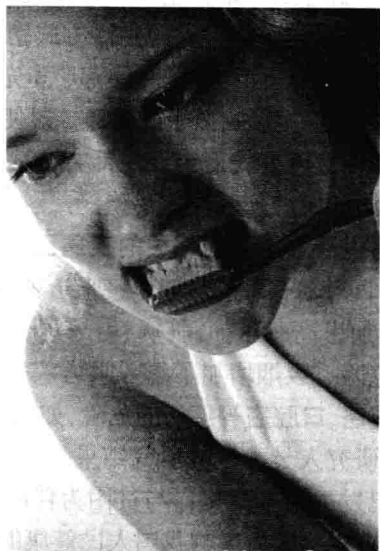
青春痘	(185)
头痛	(186)
乳腺增生	(187)
子宫肌瘤	(188)
性交疼痛	(191)
宫颈炎	(193)
盆腔炎	(195)
滴虫性阴道炎	(197)
念珠菌阴道炎	(198)



老年性阴道炎	(201)
非特异性阴道炎	(203)
外阴瘙痒	(204)
外阴白色病变	(206)
骨质疏松	(208)
尿失禁	(211)
肾盂肾炎	(213)
淋病	(214)
尖锐湿疣	(216)
生殖器疱疹	(217)
艾滋病	(218)
乳腺癌	(222)
宫颈癌	(225)
子宫内膜癌	(227)



第一篇



行为习惯非小事

——女性行为习惯保健篇



世界卫生组织(WHO)在经过广泛而深入的调查以后,向世界各国宣布,个人的健康和寿命 60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响,而取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。

人的一生,从胚胎时期开始直至生命结束的全过程,每个不同生命时期所可能发生的疾病都与人的生活方式密切相关。胚胎时期会因父母吸烟、饮酒、用药不当等,而致畸形和先天性疾病。出生以后,家庭的生活方式直接影响孩子的健康。即使到了老年期也同样会因为自己的不良生活方式而引发生活方式病,以致影响人生命最后阶段的生命质量。

当今社会,与生活方式密切相关的疾病已构成了威胁人们健康的主要问题。不良习惯有可能给健康带来一种甚至多种危害。如饮食不适当,会增加患高血压、心脏病、糖尿病、骨质疏松症、消化道癌症等疾病的危险。吸烟增加了患呼吸道疾病、心脏病、骨质疏松和胃溃疡以及肺癌、口腔癌等疾病的危险,如此等等。

在我国,科学研究人员大量的研究表明,影响我国人民健康的主要因素也已发生根本变化;与贫困为伴的传染病已退居次要地位,不良生活方式已成为影响我国人民健康的主要因素。

对于女性来说,生活行为习惯与女性健康的关系更为广泛,更加密切,更重要。

本篇主要从穿着、打扮、办公、运动、休闲、家居生活等诸方面介绍女性的行为习惯与疾病之间关系的有关常识。

戴文胸有讲究

文胸,几乎每个女性都要戴它,然而,如何戴却并不一定个个知道。实际上,戴文胸与人的健康有着密切的关系。一项调查显示,上海市 79.3%的女性戴文胸不适当,主要表现在戴的时间长、束胸过紧和不及时间进行调整等。接受这项调查的女性约有 1000 人,她

