SYJT Shenghuoquanshu
实用家庭生活全书

Quanshu

NÜ XING BAO JIAN
shou ce

女性保健手册

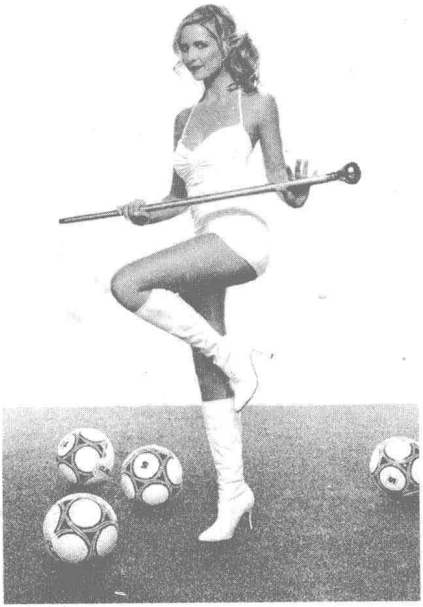
新婚礼仪的民俗顾问 新婚生活的保健医生
新婚夫妻的贴身伴侣 新婚家庭的珍藏典籍

中医古籍出版社

实用家庭生活全书

SHI YONG JIA TING SHENG HUO QUAN SHU

女性保健手册



主编　杨丹

中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

实用家庭生活全书 / 杨一丹著.—北京：中医古籍出版社，2005.10

ISBN7-80174-363-6

Ⅰ.实… Ⅱ.杨… Ⅲ.保健—基本知识 Ⅳ.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 109844 号

实用家庭生活全书

女性保健手册

杨 丹 主编

责任编辑 杨建宇 封面设计 中天工作室

中医古籍出版社出版发行

（北京市东直门内北新窗 18 号 100700）

全国新华书店经销

武汉市兴旺印务有限责任公司印刷

开本：880×1230 毫米 1/32 印张：100 字数：2000 千字

2005 年 10 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数：5000

书号：ISBN7-80174-363-6/R · 362

定价：16.80 元（全套 168.00 元）

如有印刷装订问题，请直接与印刷厂调换

女性钟爱的美味

女性化妆知识

①将刷子沾满腮红，在手背上刷掉多余的粉，否则会造成不自然的红脸颊。

②将食指放在太阳穴靠近发际的地方，手指停住后滑下的线条就是颧骨下面凹陷处的线条，必须先找出这条线。

③刷子开始移动的位置在靠近发际处，由这里往上移动刷子，并在颧骨最高的线上拿开刷子，才能呈现均匀的腮红。

④接着由起始点开始向眼尾的方向刷，刷至颧骨最高位置拿开刷子，须注意要自然放掉。边照镜子边刷，以确认位置。

⑤再沿着步骤②中找出的脸颊凹陷处线条刷上腮红，沿着凹陷由外开始往内刷，朝正面看时，刷子正好刷到瞳孔中的正下方后拿开。

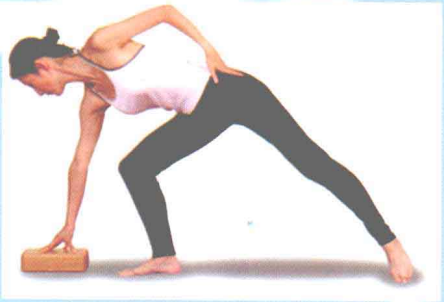
⑥由内侧往回刷至开始刷的起点（这一点和步骤⑤相反），进行2—3次，而不是一次刷完。能边微笑边刷更易找出脸颊凹陷的位置。

⑦从镜中看侧面效果，重复步骤⑥。必须注意的是，如果刷子只停留在一个地方，容易造成部分脸颊过红的状况。

⑧用腮红刷由耳朵往下巴的方向在连接的骨头上来回移动，这样具有缩小脸颊轮廓的效果，也使腮红不至于太突兀。

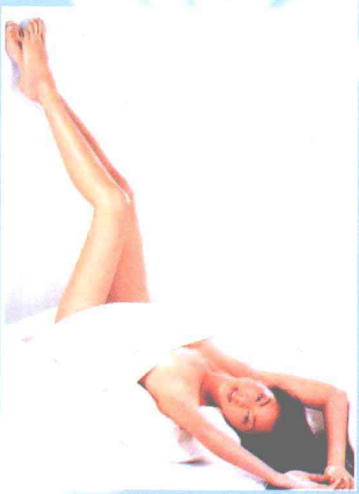
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

女性美体运动



瑜加美体功

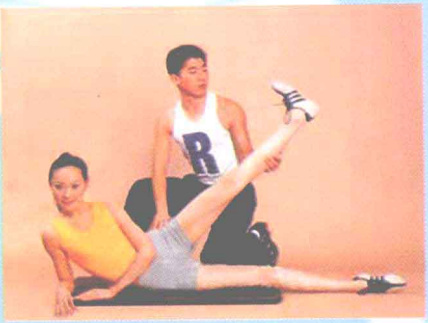
球操美体功

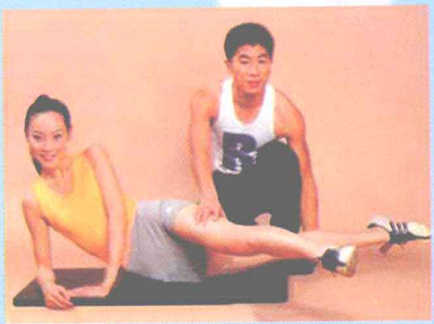


收腹操

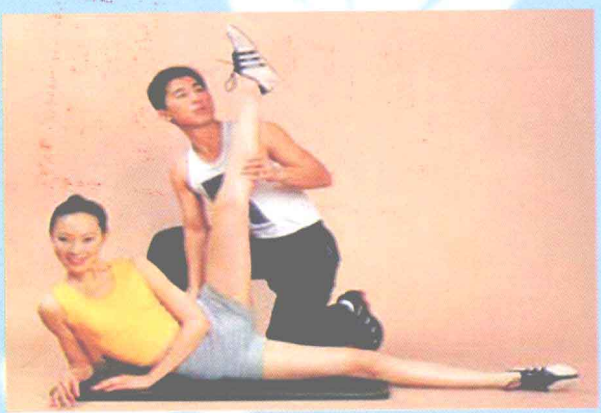
瘦身操

女性美腿运动



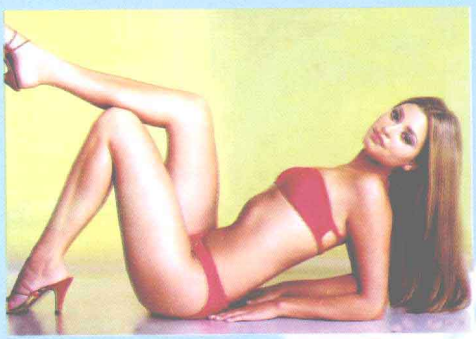


健身美腿功



看看我这腿

瞧咱这腿，够美的呢？



前　言

我们伟大的祖国是一个有十三亿人口，两亿多家庭的国家。祖国的兴盛发达，关系到每一个公民的家庭的利益，而每一个公民和家庭的努力又直接关系到祖国的兴盛发达。

“健康是福”，是我国著名作家、人民艺术家老舍先生的一句平凡而包含哲理的话。应该说，家庭成员的健康，是家庭幸福的一个极为重要的方面。在日常生活中，要注意营养，劳逸适度，讲究卫生，还要参加适当的文体活动，遇事要冷静，思想开阔、乐观，有病要及时治疗，遵从医嘱。

夫妻是家庭中最基本的成员。由于有了夫妻，生儿育女，才产生了父母子女和兄弟姊妹的关系。所以夫妻关系是家庭人际关系中最基本最主要的关系。

父母子女关系是家庭人际关系中极为重要的方面。作为年轻的夫妇一要尊重赡养自己的父母，二要抚育自己的孩子。

高尔基曾说过：“爱孩子，这是母鸡也会的事。可是，要善于教育他们，这就是国家的一桩大事了，这需要才能和渊博的生活知识。”

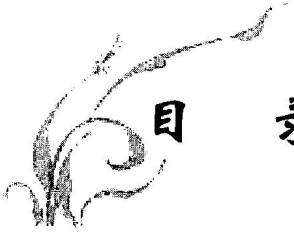
培养孩子，首先要在生活上关照他们。使他们吃得好，穿得暖，从小就能健康发育，茁壮成长。但是，有些做父母的，把孩子特别是独生子女，视若掌上明珠，宝贝得不得了。穿多了怕热着，穿少了怕冻着，不知如何是好。孩子要什么给什么，今天买这，明天买那，就是要天上的月亮，也恨不得腾空去摘。

这样娇生惯养，使孩子不懂得什么是艰难困苦，长大了也经受不住艰苦生活的磨练，温室里的花不能经风霜，娇惯的孩子经不起风吹雨打。溺爱不是爱孩子，而是害孩子。马卡连柯指出："父母对自己的子女的爱不够，子女就会感到痛苦，但是过分的溺爱虽然是一种伟大的情感，都会使子女遭到毁灭。"

培育孩子，最重要的是要注意孩子的品德教育。家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子最早的也是最长久的老师。要从小培养孩子爱祖国、爱人民、爱科学、爱劳动的道德品质。

我们组织部分专家、学者精心编写的这部《实用家庭生活全书》将从新婚夫妻生活、优生优孕知识、胎教胎育方案、平安分娩措施、婴儿喂养方法、幼儿早期教育、家庭健康护理等方面向你介绍相关医学常识，帮助你建立一个新型的美满幸福的家庭，哺育新一代高素质高智商的世纪人才！

编　者



目 录

女性生理卫生

女性性器官 …… 1
男女第二性征 …… 4
女性青春期的生理特点 …… 5
女性身体各部的变化 …… 7
女性为什么会来月经 …… 10
女性的乳房发育 …… 11
处女膜 …… 13
女性闭经 …… 14
少女为什么会泌乳 …… 16
“石女”是怎么回事 …… 16
少女不长阴毛是怎么回事 …… 18
女性性生理调节 …… 19
女性性反应周期 …… 23
女性的阴道 …… 25
女性的阴唇 …… 28
女性的子宫 …… 30
女性的阴蒂 …… 33
女性的阴液 …… 36

青春在线

为什么来月经前特别容易生气 …… 39
月经能否用药物调节 …… 40
月经多长时间来一次才算是正常 …… 41
经期慎做三件事 …… 43
拔牙 …… 43
唱歌 …… 44
运动 …… 44
少女“初潮”话保健 …… 44
我还是处女吗 …… 45
少女从何时开始戴胸罩 …… 48
青春期女孩常见的妇科问题 …… 48
少女怎样克服手淫的习惯 …… 53
你知道吗月经稀少也是一种病 …… 55
关于卫生巾的7个疑问 …… 56
青春期常见的性问题 …… 58
不鼓励青春期的孩子经常服用口服避孕药 …… 61
大考来临时恰遇月经期怎么办 …… 62
正确对待正常发育过程中青春女孩乳房发育的困惑 …… 64
花季少女慎用丰乳霜 …… 66
预防青春期甲状腺肿 …… 66
经期烦躁的防与治 …… 67
得了“青春痘”怎么办 …… 68
青春期女孩应该如何纠正乳头凹陷 …… 69

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

青春期卫生保健守则 …… 70
青春少女的六点衷告 …… 71
人流给少女带来什么祸 …… 72
如何让身体长得更高 …… 73
少女清洗阴部的正确原则 …… 75
少女膳食应注意些什么 …… 75
少女腋臭怎么办 …… 77

女性美容美体

魅力女人妆容的八字箴言 …… 79
头发软烫后勤护理 …… 81
青春期皮肤、头发、形体保健 …… 81
青春期少女如何健美 …… 84
少女形体美的锻炼技巧 …… 85
少女应慎重对待整容 …… 87
洋快餐加零食造就了肥少女 …… 88
少女束腰害处多 …… 89
怎样识别护肤水 …… 90
怎样保管化妆品 …… 91
怎样安全使用化妆品 …… 92
怎样选购粉底霜 …… 93
化妆的几点诀窍 …… 93
美目化妆的窍门 …… 94
怎样按脸型化妆 …… 95
怎样化生活淡妆 …… 96

怎样进行整个脸部化妆 …… 98
怎样用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记 …… 98
怎样巧用胭脂改变脸型 …… 99
怎样用丝瓜美容 …… 100
怎样消除雀斑 …… 100
怎样防止面部生皱 …… 101
怎样保护皮肤 …… 102
怎样处理黑眼圈、眼皮浮肿 …… 102
怎样用水美容 …… 103
美容六忌 …… 104
护肤新方 …… 104
蔬菜减肥的窍门 …… 105
怎样运动减肥 …… 107
青春期女孩的乳房保健 …… 108
打造凹凸有致完美胸形 …… 109
美胸，提高你的自信 …… 111
美胸“秀”挺的秘诀 …… 112
如何拥有健康坚挺的乳房 …… 114
速成轻松美胸法 …… 116
如何瘦身不瘦胸 …… 116
臀部飞起来 …… 117
翘翘臀部健美操 …… 118
多吃豆腐可保持臀部圆翘 …… 119
扁平屁屁别自卑 …… 120
5步拥有平坦小腹 …… 121
坐椅女性腹部体操 …… 122
三招减去“小肚腩” …… 123

腹肌如何锻炼 …… 124
平坦腹肌的神话 …… 125
拖鞋和美腿的亲密关系 …… 127
健腿脚八法 …… 128
牢记 12 种美腿食物 …… 129
关于腿足的 4 个迷思 …… 131
完美双腿的保养偏方 …… 133
塑造迷人美腿 …… 135

婚孕顾问

新婚之夜应注意什么 …… 137
怎样消除新娘的性恐惧心理 …… 138
旅行结婚与新婚旅行 …… 139
新婚旅行中的卫生与安全 …… 140
新婚旅行准备的药物 …… 142
旅行结婚的卫生保健 …… 143
新婚夫妇的心理相容 …… 144
婚恋的误区 …… 146
要有一个健康的婚恋心理 …… 149
婚后怎样进行心理调适 …… 152
夫妻感情心理特点 …… 155
婚后如何深化情感 …… 158
怎样消除婚恋心理障碍 …… 161
怎样度过蜜月的心理关 …… 164
夫妻关系的心理治疗法 …… 166

要克服婚后厌倦心理 …… 168
新娘应摒弃性胆怯心理 …… 171
怎样度过婚后矛盾期 …… 172
婚后的“爱情沉默症” …… 174
夫妻间的忍让技巧 …… 177
认识怀孕 …… 178
什么时候容易受孕 …… 180
1.月经周期的长度 …… 181
2.宫颈粘液的变化 …… 181
3.宫颈的改变 …… 182
4.身体其他部位的变化 …… 182
怀孕前的心理准备 …… 182
1.怀孕需要具备的条件 …… 183
2.正常的怀孕过程 …… 183
怎么知道怀孕了 …… 185
1.身体的感觉 …… 185
2.尿妊娠试验 …… 185
3.测量基础体温 …… 186
4.B 超检查 …… 186
5.接受初诊 …… 188
怀孕后的身体变化 …… 188
1.胃肠道的变化 …… 189
2.生殖器官的变化 …… 189
3.心脏血管系统的变化 …… 190
4.肾脏及泌尿系统的变化 …… 191
5.其他器官系统的变化 …… 192
预产期的测算 …… 193

孕妇感冒后怎么办 …… 194
你了解羊水的作用吗 …… 195
羊水过多不可忽视 …… 196
羊水过少是怎么回事 …… 197
妊娠期的身体异常和并发症 …… 198
高危妊娠 …… 216
怎样安排孕期性生活 …… 218
孕妇要有好心境 …… 220
孕期出血是怎么回事 …… 221
孕妇与牙龈炎 …… 223
孕妇与尿路感染 …… 223
胎位异常 …… 224
孕妇与吸烟 …… 226
孕妇与饮酒 …… 227
孕妇的睡眠姿势 …… 229
孕妇不宜多看电视 …… 230
预防病毒感染 …… 231
预防孕期弓形虫感染 …… 232
减少接触放射线 …… 234
孕妇穿内衣的讲究 …… 235
孕妇穿鞋的讲究 …… 236
孕妇饮食七忌 …… 237
孕妇的饮食不宜过量 …… 240
孕妇要保证一定的饮水量 …… 241
孕妇要补足碘 …… 242
孕妇的站立行走 …… 243
孕妇外出要当心 …… 244

孕妇的身体卫生 …… 245
夫妻心理状态对胎儿的影响 …… 245
孕妇应怎样摆脱消极情绪 …… 248
与胎儿“对话” …… 249
洗澡与优生 …… 250
什么是胎教 …… 251
什么是音乐胎教 …… 253
1.胎教音乐磁带 …… 254
2.固定乐曲的音乐胎教效应 …… 254
什么是运动胎教 …… 255
1.运动胎教的意义 …… 255
2.早晨散步 …… 255
3.避免肌肉组织缺氧 …… 256
4.做好运动胎教 …… 257
丈夫也要对优生负责 …… 258

中老年和更年期保健

中年人早餐需讲究 …… 260
更年期妇女养生四要 …… 260
按摩法缓解潮热汗出症状 …… 262
妇女更年期并未丧失性功能 …… 262
妇女更年期会出现哪些临床表现 …… 263
妇女更年期卫生 …… 264
更年期潮热汗出食疗方法 …… 265
更年期的女人也可以漂亮 …… 266

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com