

♀ 现代女性生活知己

应该知道的

秘密

● 何君 编

广州出版社

女人

你想问而难于启齿的问题

如何让女人嫉妒，男人爱慕

你和你身体的心事

让你年轻十岁的秘密

- 打造一个亮丽的你
- 在生活中创造美感
- 巧妙地改变面形
- 营养饮食护肤之道
- 两性的问题
- 女性专有的生理疾病

你了解女人本“色”吗？

健康特区



人应该知道的秘密

何 君 编

广 州 出 版 社

粤新登字 16 号

责任编辑 冯 星

特邀编辑 齐 撼

封面设计 阿 生

责任校对 曰 生

书名 女人应该知道的秘密

编者 何君

出版、发行 广州出版社(广州市东风中路 503 号)

印刷 广东中山新华印刷厂(广东中山沙溪镇宝珠路第四工业区)

规格 850 毫米×1168 毫米 32 开本 10 印张 251 千字

版次 1998 年 5 月第 1 版

印次 1998 年 5 月第 1 次

印数 1—5000 册

书号 ISBN7-80592-735-9/C·47

定价 18.00 元

(如因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换)

目 录

第一章 你想问而又难于启齿的问题

男性的问题

1. 男性生殖器包括哪些 (1)
2. 睾丸的形态和结构 (1)
3. 睾丸的功能 (2)
4. 雄激素的生理作用 (2)
5. 睾丸活动的调节 (3)
6. 附睾的形态、结构和功能 (3)
7. 输精管和射精管的形态和结构 (4)
8. 前列腺形态和结构 (4)
9. 阴囊形态和结构 (4)
10. 阴茎形态和结构 (5)
11. 为何男子会遗精 (5)
12. 男性“女性化”是怎么回事 (5)
13. 包皮过长或包茎有什么害处 (6)
14. 男子的第二性征是什么 (6)

15. 男方的哪些性行为可造成女方“性阴影” (7)
16. 性交后, 男性阴部为何产生瘙痒感 (7)
17. 性交时, 男性感到疼痛是什么原因 (8)
18. 什么是血精 (8)
19. 什么是阴茎异常勃起 (8)
20. 什么是混合性性功能障碍 (9)
21. 男性不孕症有哪些原因 (9)
22. 丈夫有哪些秘密 (10)
23. 男性与优生的关系大吗 (11)
24. 引起阳痿的原因 (12)
25. 性生活时不射精是怎么回事 (14)
26. 阴茎弯曲是怎么回事 (15)

女性的问题

1. 女性内生殖器包括哪些 (16)
2. 女性外生殖器包括哪些, 其特点如何 (16)
3. 卵巢的形状 (16)
4. 卵巢的功能 (16)
5. 雌激素的生理作用 (17)
6. 孕激素的生理作用 (17)
7. 子宫的形态 (18)
8. 什么叫月经周期 (18)
9. 月经周期中子宫内膜的变化 (19)
10. 月经周期的形成 (19)
11. 腺垂体对卵巢和子宫内膜的变化有什么作用 (20)
12. 初潮月经什么时候来 (21)

13. 女性的第二性征是什么	(21)
14. 女性无阴毛有没有危害	(21)
15. 处女膜是贞节的标志吗	(22)
16. 女性乳房的大小对性欲有影响吗	(24)
17. 女性为何要戴胸罩	(24)
18. 性交是不是女性性欲发泄的唯一手段	(24)
19. 乳房不丰满的原因有哪些	(25)
20. 怎样才能使乳房丰满	(25)
21. 生育后阴道变松怎么办	(25)
22. 新婚阴道出血怎么办	(26)
23. 第一次性交疼痛是什么原因	(26)
24. 阴道分泌物减少与年龄有什么关系	(26)
25. 女性性高潮缺乏可导致哪些不良的后果	(26)
26. 女性性高潮缺乏的类型有哪几种	(27)
27. 阴道的松紧程度会不会影响性生活	(27)
28. 性交后头痛的原因及注意方法	(27)
29. 经期同房是否会引起宫颈炎	(28)

两性的问题

1. 性兴奋反应的过程	(28)
2. 男女性兴奋反应的比较	(32)
3. 阴道的容纳能力	(34)
4. 阴道在性反应周期中的功能	(36)
5. 阴蒂在性反应周期中的功能变化	(41)
6. 乳房的性功能感受	(45)
7. 在性行为中, 刺激乳房有什么作用	(46)

8. 新婚旅行, 应准备哪些物品 (46)
9. “酒壮色胆”有道理吗 (47)
10. 吸烟对性功能有什么影响 (47)
11. 什么是“交前调情” (48)
12. 什么是“性感带” (48)
13. 夫妻在哪些情况不宜性交 (48)
14. 口交是不是性变态 (49)
15. 哪些关系属近亲 (49)
16. 什么是房事生活的“七损八益” (50)
17. 性高潮的获得与阴茎的长短有关吗 (51)
18. 不育与性生活的关系 (51)
19. 妻子怎样助丈夫治早泄 (53)
20. 怎样防止女性生殖器的损伤 (54)
21. 什么是“蜜月病” (56)
22. 丈夫性欲太强怎么办 (58)
23. 如何提高精子质量 (59)
24. 怎样看待女子的性高潮 (61)
25. 女性性欲得不到满足的后果怎样 (63)
26. 初次性交要注意什么 (64)
27. 做爱时不宜重复性交 (65)
28. 什么是不正常的性交 (66)
29. 妻子有性交障碍怎么办 (67)
30. 哪些做爱姿势较容易怀孕 (68)
31. 阴道短小或子宫位置不正会妨碍性交吗 (68)
32. 哪些女性性器官疾病不宜性生活 (69)
33. 射精后发现避孕套破了怎么办 (70)

第二章 女性专有的生理疾病

女性自我保健

1. 月经前有哪些反常现象····· (71)
2. 月经前期紧张症如何治疗····· (71)
3. 怎样注意经期卫生····· (72)
4. 女性“男性化”是怎么回事····· (73)
5. 女青年胖瘦适中的标准····· (73)
6. 引起女青年肥胖和消瘦的原因····· (74)
7. 女青年保持臀部健美的方法····· (74)
8. 产后保持乳房健美····· (74)
9. 产后保持腹部健美····· (75)
10. 什么是妇女多毛症····· (75)
11. 安全期避孕法····· (76)
12. 经血过多是怎么回事····· (77)
13. 为什么小姑娘不要束腰····· (77)
14. 少女容易患哪些妇科疾病····· (77)
15. 何谓优生····· (78)
16. 为什么要进行婚前检查····· (78)
17. 哪些病不宜结婚和暂不宜结婚····· (78)
18. 为什么禁止近亲结婚····· (78)
19. 常用避孕方法有哪几种····· (79)
20. 口服避孕药的种类和使用方法····· (79)

21. 长期服用避孕药应注意什么 (81)
22. 宫内节育器的放置和注意问题 (81)
23. 乳房囊性增生有什么表现 (83)
24. 女性如何保健自己的乳房 (84)
25. 女性经前或经期为何情绪波动大 (84)
26. 月经期间能否运动或淋浴 (85)
27. 哪些是值得注意的异常白带 (85)
28. 哪些疾病可能导致女性外阴瘙痒 (85)
29. 最安全的避孕措施是什么 (86)
30. 性交后立即冲洗阴道是否能避免怀孕 (86)
31. 怎样知道白带正常与不正常 (86)
32. 每月来两次月经是否有病 (87)
33. 月经不调与贫血有无关系 (87)
34. 月经来临前饮酒引起停经是什么原因 (87)
35. 习惯性流产要如何防治 (87)
36. 性交后出现腹痛、阴部痛的原因是什么 (88)
37. 药物流产对性生活有无影响 (88)
38. 生了孩子后阴道是否松弛 (88)
39. 月经后血流不止是什么原因 (88)
40. 来月经时外阴痒是什么原因 (89)
41. 孕妇为什么要防止巨细胞病毒感染 (89)
42. 会阴开裂与子宫下垂怎么办 (89)
43. 人流后月经不正常是何原因 (89)
44. 阴道炎是不是性病 (90)

孕产妇保健

1. 人工流产手术的种类、危害及其注意事项…………… (90)
2. 怎样才能知道怀孕…………… (91)
3. 妊娠反应试验有几种…………… (91)
4. 怎样计算预产期…………… (92)
5. 产前检查的时机、目的及检查项目…………… (92)
6. 怎样知道胎儿是不是畸形…………… (93)
7. 哪些孕妇要做胎儿畸形诊断…………… (94)
8. 胎位不正怎么办…………… (94)
9. 什么叫做胎教…………… (94)
10. 孕妇怎样注意营养…………… (95)
11. 如何防治妊娠呕吐…………… (96)
12. 妊娠期间必须注意预防哪些疾病…………… (96)
13. 妊娠晚期要预防哪些疾病…………… (96)
14. 怎样做好孕期保健…………… (97)
15. 剖腹产比自然分娩好吗…………… (97)
16. 自然分娩的条件…………… (98)
17. 剖腹产的指征是什么…………… (98)
18. 为什么说母乳是婴儿最好的营养食物…………… (99)
19. 婴儿出生后什么时间喂奶最好…………… (99)
20. 喂奶定时有什么好处…………… (99)
21. 喂奶的姿势如何…………… (100)
22. 哺乳期应当注意什么…………… (100)
23. 哺乳期为什么要注意防止乳腺炎…………… (100)
24. 母乳不够吃,应当注意什么…………… (100)

25. 孕期应注意些什么	(101)
26. 孕妇为什么要补铁剂	(101)
27. 孕妇为什么“偏爱”锌	(102)
28. 孕妇为什么要保证足量的锌	(102)
29. 为什么要重视孕期的早期检查	(102)
30. 孕早期的妇科检查应注意什么	(103)
31. 孕妇便秘的原因及防治	(103)
32. 怀孕时感冒了怎么办	(103)
33. 妊娠期患肝炎怎么办	(104)
34. 孕妇鼻出血怎么办	(104)
35. 孕妇胃灼热症的病因及易引起烧灼痛的因素	(105)
36. 孕妇为什么腰酸背痛	(106)
37. 孕妇为什么腿部会抽筋	(106)
38. 孕妇为什么会缺钙	(106)
39. 补钙的食物有哪些	(107)
40. 何谓孕妇下肢静脉曲张	(107)
41. 孕妇出现静脉曲张原因是什么	(107)
42. 孕妇怎样防痔疮	(108)
43. 孕妇为何尿频	(108)
44. 怀孕后为什么皮肤瘙痒和眼珠发黄	(109)
45. 怀孕期为什么要节制性生活	(109)
46. 为什么说保胎无特殊药物治疗	(109)
47. 先兆流产应注意什么	(110)
48. 保胎无效怎么办	(110)
49. 自然流产的病因及其对再孕的影响	(110)
50. 宫外孕的病因及其临床表现	(111)
51. 妊娠高血压综合征及其三高症状	(112)

52. 前置胎盘的分类及其典型症状	(113)
53. 胎盘早期剥离的主要症状及其注意事项	(114)
54. 葡萄胎及其临床表现	(114)
55. 高危妊娠及产生高危妊娠的各种情况	(115)
56. 分娩时产妇有哪些生理变化	(116)
57. 临产前有哪些征象	(116)
58. 决定分娩的因素有哪些	(117)
59. 子宫收缩力有三个特征是什么	(117)
60. 何谓产道	(118)
61. 常见的难产有哪些	(118)
62. 产力异常有哪些情况	(118)
63. 宫缩乏力的不良影响及常见原因	(119)
64. 产褥期母体发生哪些变化	(120)
65. 产褥早期保健注意什么	(121)
66. 产后尿潴留的病因及其预防	(122)
67. 怎样预防产后中暑	(123)
68. 怎样调理产后早期饮食	(123)
69. 产后如何恢复形体美	(124)
70. 妊娠期如何做好乳房保健	(124)
71. 矫正乳头畸形的作法如何	(125)
72. 初乳为什么不应丢弃	(125)
73. 为什么说母乳最适合婴儿生长发育的需要	(126)
74. 母乳中含婴儿生长发育必须的矿物质有哪些	(126)
75. 母乳中含有哪些消化食物的酶	(127)
76. 为什么说母乳有一定的抗感染作用	(127)
77. 为什么要尽早开奶	(127)
78. 为什么不要过早发奶	(127)

79. 为什么要按需吃奶 (128)
80. 如何注意哺乳卫生 (128)
81. 如何预防乳头皲裂 (128)
82. 断奶后为什么乳房萎缩 (129)
83. 防止乳房萎缩的措施有哪些 (129)

女性专有的生理疾病

1. 乳腺炎的病因及急性乳腺炎的治疗 (130)
2. 滴虫性阴道炎的临床表现、治疗及预防 (131)
3. 霉菌性阴道炎的症状及治疗时的注意事项 (132)
4. 月经先期的病因及其各型的临床表现和治疗 (133)
5. 月经后期的病因及其各型的临床表现和治疗 (134)
6. 月经先后无定期的病因及其各型的临床表现和治疗 (135)
7. 月经过多的病因及其各型的临床表现和治疗 (136)
8. 月经过少的病因及其各型的临床表现和治疗 (137)
9. 闭经的病因及其各型的临床表现和治疗 (138)
10. 痛经的病因及其各型的临床表现和治疗 (140)
11. 崩漏的病因及其各型的临床表现和治疗 (141)
12. 经行吐衄的病因及其各型的临床表现和治疗 (143)
13. 带下的病因及其各型的临床表现和治疗 (144)
14. 恶阻的病因及其各型的临床表现和治疗 (145)
15. 妊娠腹痛的病因及其各型的临床表现和治疗 (146)
16. 胎漏的病因及其各型的临床表现和治疗 (147)
17. 妊娠心烦的病因及其各型的临床表现和治疗 (149)
18. 妊娠肿胀的病因及其各型的临床表现和治疗 (150)
19. 妊娠痫症的病因及其各型的临床表现和治疗 (151)

20. 胎气上逆的临床表现和治疗	(152)
21. 妊娠失音的病因及其临床表现和治疗	(152)
22. 妊娠咳嗽的病因及其临床表现和治疗	(153)
23. 妊娠小便淋痛的病因及其各型的临床表现和治疗...	(153)
24. 产后血晕的病因及其临床表现和治疗	(155)
25. 产后痉症的病因及其各型的临床表现和治疗	(155)
26. 产后腹痛的病因及其各型的临床表现和治疗	(156)
27. 产后排尿异常的病因及其各型的临床表现和治疗...	(157)
28. 产后大便难的临床表现和治疗	(158)
29. 产后发热的病因及其各型的临床表现和治疗	(158)
30. 恶露不绝各型的临床表现和治疗	(160)
31. 恶露不下各型的临床表现和治疗	(160)
32. 缺乳各型的临床表现和治疗	(161)
33. 产妇乳汁自出各型的临床表现和治疗	(162)
34. 产后自汗气虚型的临床表现和治疗	(162)
35. 产后盗汗阴虚型的临床表现和治疗	(162)
36. 产后身痛各型的临床表现和治疗	(163)
37. 子宫肌瘤各型的临床表现和治疗	(163)
38. 子宫脱垂各型的临床表现和治疗	(164)
39. 妇人脏躁的临床表现和治疗	(165)
40. 不孕症各型的临床表现和治疗	(165)
41. 阴痒各型的临床表现和治疗	(166)
42. 何谓急性宫颈炎	(167)
43. 何谓慢性宫颈炎	(167)
44. 何谓子宫颈息肉	(167)
45. 何谓子宫颈肥大	(167)
46. 何谓子宫颈腺囊肿	(167)

47. 急性盆腔炎及其各型的临床表现和治疗 (168)
48. 何谓慢性附件炎 (168)
49. 何谓慢性盆腔结缔组织炎 (169)
50. 慢性盆腔炎的临床表现和治疗 (169)
51. 结核性盆腔炎及其临床表现 (169)
52. 子宫颈癌的类型、转移途径及其临床表现 (170)
53. 何谓原位性子宫颈癌 (171)
54. 何谓早期浸润癌 (171)
55. 何谓浆液性腺瘤 (171)
56. 何谓交界性浆液性囊腺瘤 (172)
57. 何谓浆液性囊腺癌 (172)
58. 何谓粘液性囊腺瘤 (172)
59. 何谓粘液性囊腺癌 (173)
60. 何谓子宫内膜样囊肿 (173)
61. 何谓子宫内膜样腺癌 (173)
62. 何谓良性畸胎瘤 (173)
63. 何谓恶性畸胎瘤 (174)
64. 何谓颗粒细胞瘤 (174)
65. 转移性肿瘤及其转移途径 (174)
66. 造成女性不孕的因素 (175)
67. 性病是否有潜伏期 (176)
68. 爱滋病的传播途径、病毒及其临床表现 (176)
69. 肺囊虫性肺炎的临床表现 (179)
70. 卡波济氏肉瘤的临床表现 (179)
71. 婴儿爱滋病的临床表现 (179)
72. 肛交会不会染上爱滋病 (180)
73. 中医对爱滋病的认识 (180)

第三章 打造一个亮丽的你

皮 肤

一、皮肤的构造、作用与类型

- 1. 皮肤的构造 (184)
- 2. 皮肤的作用 (187)
- 3. 皮肤的类型 (189)

二、常见皮肤病的成因及预防

- 1. 影响皮肤的几个因素 (190)
- 2. 常见皮肤病的成因及预防 (193)
- 3. 关于皱纹、粗糙皮肤和皮肤过敏 (198)

三、皮肤的保养

- 1. 美丽的肌肤可代表一个人的生活态度 (203)
- 2. 美肌的条件 (203)
- 3. 美化皮肤的秘诀 (205)

头 发

一、头发的整理

- 1. 梳发 (229)

- 2. 洗法 (231)
- 3. 烫发与染发 (233)
- 4. 发型的整理与保持 (234)

二、头发的保养

- 1. 头发的致命伤：热与干燥 (236)
- 2. 植物蛋白能使你的头发发亮 (236)
- 3. 能使头发乌黑的洋葱 (236)
- 4. 头发应即时擦干 (237)
- 5. 海水浴后的头发，必须以清水洗干净 (237)
- 6. 润丝的最终目的在于补给营养 (237)
- 7. 令人清爽的柠檬汁润丝 (237)
- 8. 按摩应使用指腹 (238)
- 9. 头发稀薄的人最好施行头部按摩 (238)
- 10. 白发须平剪，勿连根拔起 (238)
- 11. 治疗白头发的饮食与轻拍疗法 (238)
- 12. 焦黄的头发应用力拉 (239)
- 13. 治疗头发稀薄的方法 (239)
- 14. 治疗脱发的食物 (239)
- 15. 防止脱发的洗头水和按摩 (239)
- 16. 硬性头发是由于食用过多的盐 (240)
- 17. 消除头皮屑的良法 (240)
- 18. 问题头发的预防按摩法 (240)
- 19. 分叉头发剪掉后应用油质洗头水洗发 (240)