



HAOZHANGFU GUANAI QIZI JIANKANG BAODIAN

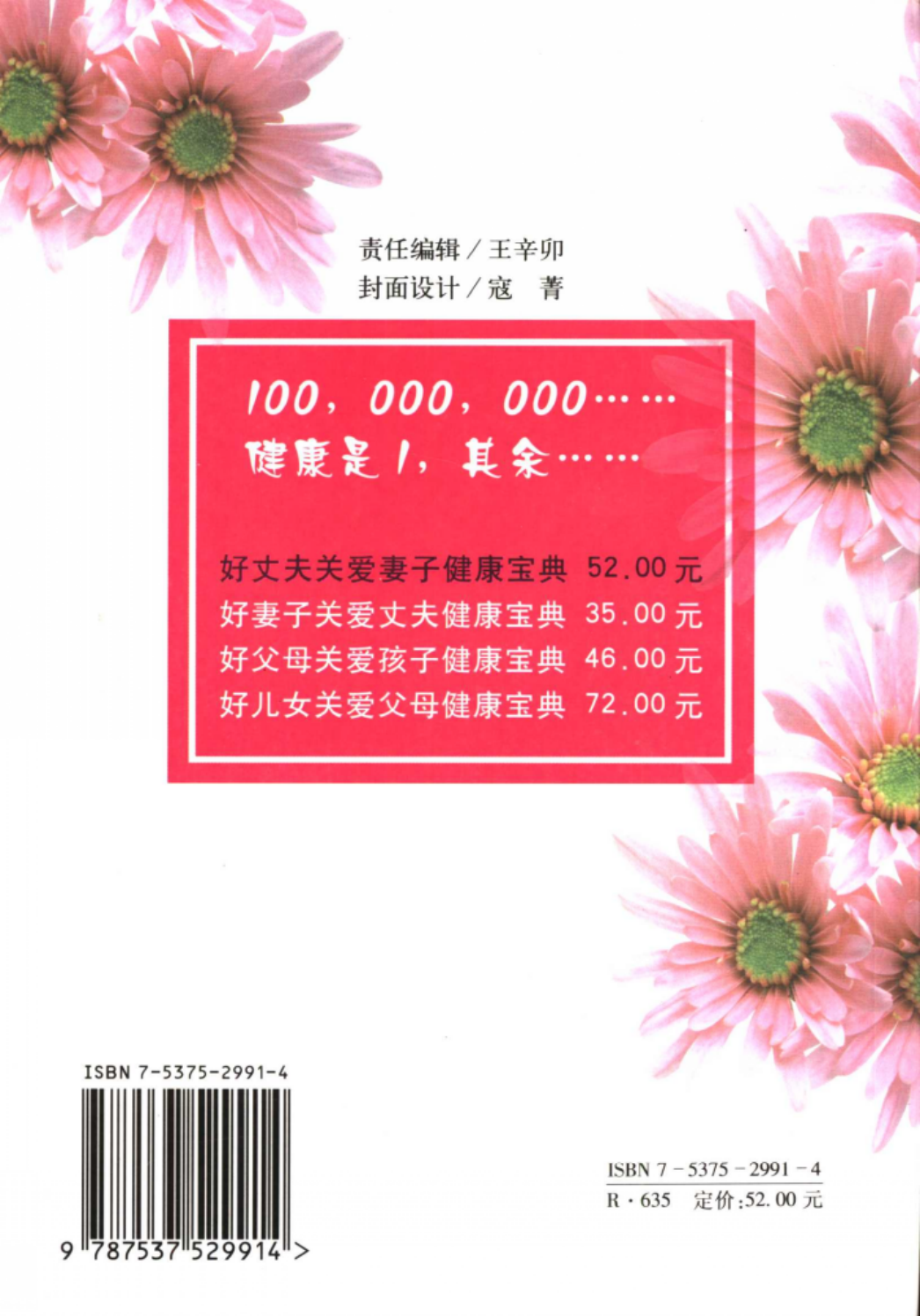
好丈夫 关爱妻子 健康宝典

主编 张学明



● 河北科学技术出版社



The background of the entire page is decorated with several large, vibrant pink chrysanthemum flowers. The flowers have many layers of delicate petals and bright green centers. They are positioned in the corners and along the right edge of the page, framing the central text area.

责任编辑 / 王辛卯
封面设计 / 寇 菁

100, 000, 000.....
健康是1, 其余.....

好丈夫关爱妻子健康宝典 52.00 元
好妻子关爱丈夫健康宝典 35.00 元
好父母关爱孩子健康宝典 46.00 元
好儿女关爱父母健康宝典 72.00 元

ISBN 7-5375-2991-4



9 787537 529914 >

ISBN 7-5375-2991-4

R · 635 定价: 52.00 元



HAOZHANGFU GUANAI QIZI JIANKANG BAODIAN

好丈夫 关爱妻子 健康宝典

主编 张学明



● 河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好丈夫关爱妻子健康宝典/张学明主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2004
ISBN 7-5375-2991-4

I. 好… II. 张… III. 女性-保健-基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020316 号

好丈夫关爱妻子健康宝典

主编 张学明

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	28.25
字 数	670000
版 次	2004 年 5 月第 1 版
	2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	52.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前 言

随着社会的进步，生活水平和文化水平的提高，人们对如何保持健康的身体，保证生活质量日益重视，对医学保健知识的需求更为迫切，为此，我们组织了多年从事医务工作的专家、教授编写了《关爱健康宝典系列》。这套丛书共有4册，即《好儿女关爱父母健康宝典》、《好父母关爱孩子健康宝典》、《好丈夫关爱妻子健康宝典》、《好妻子关爱丈夫健康宝典》。

每书共有上、下两篇，上篇分别介绍有关老年人、儿童、女性、男性的保健知识，下篇为常见疾病的治疗与调养，对各种疾病作了深入浅出的描述，而且对疾病的预防与康复也作了较详细的介绍，以便读者能够对疾病的病因病理有所认识，也有助于读者对疾病进行自我诊断、自我防治，并采用更适合的自我康复措施。

本书内容新颖全面，通俗易懂，实用性强，集中医、西医之长于一体，面向广大家庭，适合广大群众自我诊疗与保健。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅仅在书后列出了部分参考文献，未能一一列出，祈请谅解。

由于编者的经验不足和水平所限，不妥之处在所难免，敬请读者批评与指正。

作 者

2004 年 4 月

目 录

上篇 女性保健

女性的生理特点

骨盆的构成	(3)
骨盆的关节	(3)
骨盆特点	(3)
骨盆腔	(4)
外生殖器	(5)
内生殖器	(7)
乳房	(10)
盆腔内其他器官	(11)
女性生殖器的血液供应	(12)
女性生殖器官的淋巴管及淋巴结	(13)
女性生殖器官神经分布	(13)
卵巢在女性生理周期中的重要性	(14)
女性性周期的激素调节	(15)
女性生理分期	(19)
女性心理特征与保健	(22)
女性的性反应	(23)
什么是月经及正常月经	(24)

怎样观察月经是否正常	(24)
教你预测排卵期	(26)
怀孕必须具备的基本条件	(27)
受孕的过程	(28)
月经周期及绝经前后对乳房的影响	(29)
女性在不同时期如何注意乳房保健	(30)

青年女性保健

青年女性营养素供给量	(31)
青年女性的饮食保健原则	(31)
月经期的饮食调养	(32)
月经期的饮食宜忌	(32)
月经期保健	(34)
女性在月经期为什么易患生殖道感染	(34)
教你清洁外阴	(35)
如何纠正乳头凹陷	(35)

婚姻与优生

婚前健康检查的好处	(37)
婚前健康检查有哪些内容	(38)
哪些情况不宜结婚	(38)
哪几种疾病的患者应暂缓结婚	(39)
可结婚但不宜生育的几种情况	(39)
肝炎病人可以结婚吗	(40)
红斑狼疮患者能结婚吗	(41)
二尖瓣狭窄者能否结婚生育	(41)
癌症病人能否结婚和生育	(42)
性病患者婚前应注意什么	(43)

计划生育

常用的避孕方法	(45)
不同的女性如何选择最佳避孕方式	(45)
新婚夫妇初夜同床如何避孕	(46)
什么是安全期避孕	(47)
安全期避孕法有何优缺点	(48)
什么是哺乳期避孕	(48)
什么是皮下埋植避孕	(49)
注射避孕针	(50)
避孕环(宫内节育器)分几种	(50)
什么时候适宜放避孕环	(51)
你应该选用什么避孕环	(51)
放避孕环后需要注意什么	(52)
哪些妇女不宜上避孕环	(52)
女性外用避孕药物有哪些	(52)
怎样使用女性外用避孕药膜	(53)
怎样使用女性外用避孕药栓	(53)
怎样使用女性外用避孕药膏	(54)
口服避孕药分哪几种	(54)
如何选用避孕药	(54)
口服避孕药须知	(55)
避孕药的适应证和禁忌证	(57)
高血压者慎服避孕药	(58)
口服长效避孕药	(58)
口服长效避孕药的不良反应及处理	(60)
口服短效避孕药——0号口服避孕片	(61)
口服短效避孕药——复方醋酸甲地孕酮片	(62)

□服短效避孕药——复方甲基炔诺酮薄膜衣片	(63)
□服短效避孕药——复方甲基炔诺酮滴丸	(63)
□服短效避孕药——复方甲基炔诺酮片	(64)
□服短效避孕药——复方炔诺酮片	(64)
□服短效避孕药——复方左旋甲基炔诺酮滴丸	(65)
□服短效避孕药的不良反应及处理	(66)
探亲避孕药的使用方法	(67)
探亲避孕药的不良反应及处理	(68)
紧急避孕药	(68)
何时需要紧急避孕	(69)
服避孕药对月经有什么影响	(69)
□服避孕药对生育有影响吗	(70)
哪些药会使避孕药失效	(70)
服用避孕药的女性食谱	(71)
男性常用的避孕方法有哪些	(73)
怎样选择合适的男用避孕套	(73)
使用男用避孕套应注意什么	(73)
男用避孕套有何特点	(74)
避孕套的不安全因素	(74)
更换避孕方法注意事项	(75)
怎样知道避孕失败的原因	(75)
避孕失败后的补救方法	(77)
怎样防止避孕失败	(77)
患哪些疾病的妇女应特别注意避孕	(78)
患慢性病妇女如何避孕	(78)
狼疮患者如何避孕	(80)
什么是人工流产	(80)
人工流产前怎么准备	(81)

人工流产最适宜的时间	(81)
早期人工流产有什么特点	(82)
妊娠中期引产有什么特点	(82)
人工流产综合反应	(82)
哪些情况不宜做人工流产	(83)
人工流产后要注意哪些问题	(83)
人工流产后为何月经不调	(84)
人工流产后为何月经减少	(85)
人工流产后未再有月经来潮是什么原因	(85)
人工流产后为何会引起不孕	(86)
预防人工流产致不孕症	(87)
人工流产后多久能同房	(87)
人工流产手术前后如何进行生活护理	(88)
第一胎人工流产对以后孕育有何影响	(89)
多次人工流产能影响以后怀孕吗	(90)
多次做人工流产对身体有什么危害	(91)
药物流产的适应证和禁忌证	(92)
药物流产的利与弊	(92)
哪些妇女应慎用或禁用药物流产	(93)
如何进行药物流产	(94)
药物流产后该怎样调养	(94)
药物流产后出血时间长怎么办	(95)
药物流产后为什么月经不正常	(96)
药物流产后怎样避免感染	(97)
能在家中自己做药物流产吗	(98)
药物流产有什么副作用	(99)
流产后多久才能再次怀孕	(100)
女性输卵管结扎术	(101)

男性输精管结扎术 (101)

妊娠生育

一结婚就怀孕好不好	(103)
怀孕前后的心理准备	(104)
成熟女性正常环境下营养与优生	(107)
妊娠的最佳年龄	(113)
选择最佳的生育时间	(113)
选择怀孕的最佳季节	(114)
如何掌握好受孕规律	(117)
预测排卵期, 增加受孕机会	(117)
调整好排卵期的精神状态	(119)
什么年龄的父母生的孩子最聪明	(120)
高年龄父亲对子代的不良影响	(120)
大龄母亲对孩子的影响	(121)
高龄孕妇如何生健康宝宝	(122)
晚婚、晚育是否会增加难产机会	(123)
怀孕前应该彻底治好的疾病	(124)
哪些特殊情况下应暂缓受孕	(125)
哪些情况不宜受孕	(125)
患哪些疾病时不宜妊娠	(126)
肺结核病人能怀孕吗	(128)
哪些心脏病患者不宜受孕	(128)
先天性心脏病的妇女能怀孕吗	(129)
妇女在类风湿病活动期忌怀孕	(130)
肾脏病妇女能否怀孕	(131)
血小板减少性紫癜患者可以妊娠吗	(132)
癫痫妇女能怀孕吗	(132)

甲亢妇女能否怀孕	(134)
糖尿病患者能够妊娠生育吗	(135)
系统性红斑狼疮患者可以生孩子吗	(135)
大三阳能否怀孕	(136)
肝炎病人能否生育	(137)
患了妇科病能怀孕吗	(137)
育龄妇女患乳腺癌后能否结婚生育	(138)
患白血病的妇女忌怀孕	(139)
得过性病能生育吗	(139)
性传播疾病对生育有影响吗	(140)
生过畸形儿的妇女忌盲目再孕	(140)
带环怀孕怎么办	(141)
妇女去掉避孕环短时间内忌怀孕	(141)
剖宫产后的妇女忌急于再怀孕	(142)

孕期保健

十月怀胎	(143)
怀孕后的生理变化	(163)
妊娠期母体心脏、血液系统的变化	(164)
妊娠期呼吸系统和消化系统的变化	(165)
妊娠期泌尿系统的变化	(166)
妊娠期生殖系统的变化	(166)
妊娠期新陈代谢的变化	(167)
早孕期有哪些精神变化	(167)
怀孕后乳房会发生什么变化	(168)
怀孕的征兆有哪些	(169)
妊娠试验阳性不等于正常妊娠	(170)
教你算预产期	(171)

什么时候开始做产前检查	(171)
初次产前检查包括哪些内容	(172)
孕妇X线检查会致小儿智力低下吗	(173)
推算胎龄的方法有哪几种	(174)
胎儿生长的速度有多快	(174)
什么时候可感觉胎动	(174)
怎样测胎动和胎心	(175)
孕妇如何判断胎儿的生长情况	(176)
什么是围产期	(176)
围产期的监护对象	(177)
围产期的监护内容	(177)
孕妇怎样自我监护胎儿	(183)
丈夫怎样对妻子进行孕期监护	(184)
如何对胎儿进行胎教	(185)
怎样写好妊娠日记	(186)
测定胎儿成熟度的方法	(186)
胎儿先天异常的筛查方法	(187)
如何平安度过孕期	(188)
孕期的乳房护理	(188)
怀孕早期注意事项	(190)
怀孕晚期注意事项	(191)
孕妇的穿着有哪些特殊要求	(191)
孕妇是否需要用腹带	(192)
孕妇睡眠时应采取什么体位	(193)
孕妇睡眠时间以多少为宜	(193)
怎样判定孕妇体重增长是否正常	(193)
孕期的性生活	(194)
什么时候做产前保健最好	(195)

双胞胎妊娠如何加强自我保健	(195)
肥胖女性怀孕时应注意什么	(196)
孕妇应避免哪些劳动	(196)
孕期妇女健身锻炼注意事项	(197)
什么人不适合孕期运动	(198)
孕妇自我保护动作	(198)
孕期健身操(一)	(200)
孕期保健操(二)	(201)
哪些孕妇要警惕胎儿畸形	(202)
哪些感染因素可致胎儿畸形	(204)
哪些化学因素可致胎儿畸形	(204)
患先天性心脏病的高危因素	(204)
孕妇的营养对产后哺乳有关系吗	(206)
孕妇的心理状态会影响产后哺乳吗	(207)
胎儿生长发育需要哪些营养素	(207)
孕前怎样合理饮食	(208)
孕前的饮食原则	(209)
孕妇如何选择食物	(209)
如何安排孕早期的膳食	(211)
孕早期如何安排一日食谱	(211)
孕中期对膳食营养有哪些要求	(212)
如何安排孕中期的膳食	(213)
孕中期如何安排一日食谱	(214)
孕晚期膳食营养有哪些特点	(215)
如何安排孕晚期的饮食	(216)
孕晚期如何安排一日食谱	(217)
孕妇应少吃或不吃的食品	(217)
孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品	(219)

孕妇不要过多喝茶	(219)
孕妇不宜营养过剩	(220)
孕期外出旅游注意事项	(220)
孕期旅游必备	(220)
孕期应防止职业性危害	(221)
孕妇应回避哪些工作及环境	(222)
孕期为何不能接触 X 线	(223)
孕期常见症状的处理	(224)
妊娠斑和妊娠纹能否消失	(225)
怎样防治妊娠期小腿抽筋	(225)
孕妇缺钙对胎儿有何影响	(226)
出现早孕反应后在饮食上应注意什么	(227)
妊娠晚期出现类早孕反应怎么办	(227)
妊娠期间出现腹泻在饮食上应注意什么	(228)
妊娠期间出现便秘在饮食上应注意什么	(228)
大龄妈妈怀孕要注意的事项	(229)
如何避免流产	(230)
早期妊娠 B 超检查有何特点及意义	(231)
中期妊娠 B 超检查有何特点及意义	(231)
晚期妊娠 B 超检查有何特点及意义	(231)
孕期需做几次 B 超	(231)
如何克服孕期不适	(232)
10 种孕期常见异常妊娠现象	(233)
早孕的妇女患风疹、感冒有什么影响	(237)
孕妇感染了巨细胞病毒有何危害	(238)
孕妇感染了肠道病毒有何危害	(238)
怎样预防孕妇的病毒感染	(239)
高危妊娠应采取哪些措施	(240)

为什么会导致胎死宫内	(240)
胎死宫内后应怎么办	(241)
有过死胎史的妇女还能生育吗	(241)
孕期出现哪些病症时应看医生	(242)

分娩期保健

分娩前的准备工作	(243)
分娩开始的征象	(244)
临产的标志	(244)
孕妇何时入院待产	(245)
决定分娩的三个要素	(246)
分娩的三个产程	(246)
分娩方式的选择	(247)
剖宫产有何优缺点	(247)
什么情况下必须做剖宫产	(248)
剖宫产与自然分娩哪种好	(249)
分娩第一期的辅助动作	(251)
分娩第二期的辅助动作	(251)
剖宫产术后的自我护理	(252)
怎样照顾剖宫产术后的产妇	(254)
会阴切开不会影响性生活	(255)
分娩后的感觉	(255)

产褥期保健

什么叫产褥期? 正常产褥期生殖系统有哪些变化 ...	(257)
产后子宫何时复原	(258)
产后全身各系统的变化	(259)
产后何时来月经	(260)