

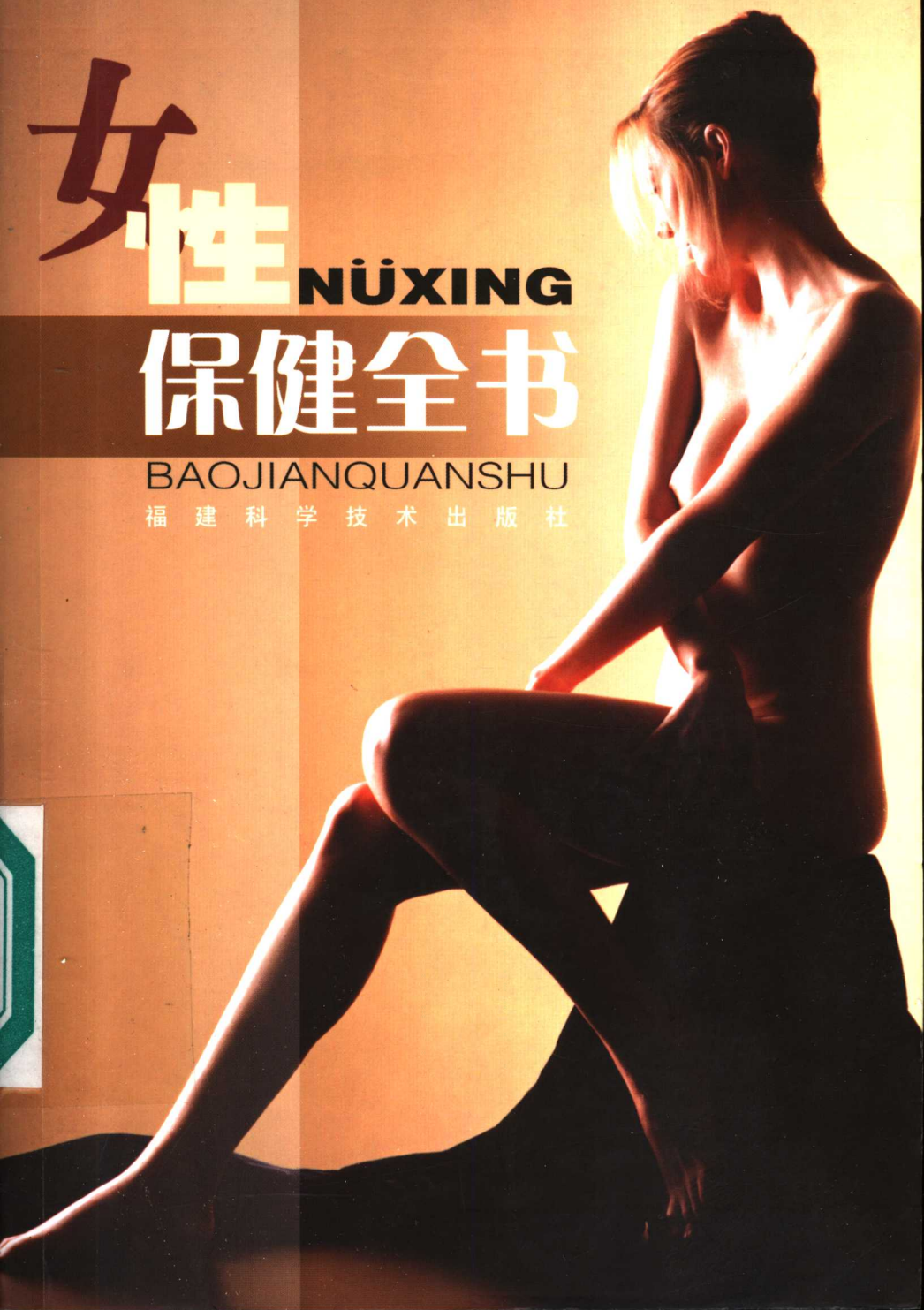
女性

NÜXING

保健全书

BAOJIANQUANSHU

福建科学技术出版社

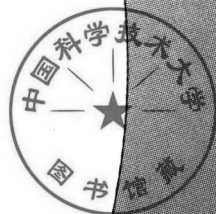


女性保健全书

NÜXIAN

BAOJIANQUANSHU

福建科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性保健全书/姚革,吴蔚媚主编. —福州:福建科学技术出版社,2004.2

ISBN 7-5335-2239-7

I. 女… II. ①姚…②吴… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087906 号

- 书 名** 女性保健全书
主 编 姚革 吴蔚媚
出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建地质印刷厂
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 12.125
字 数 253 千字
版 次 2004 年 2 月第 1 版
印 次 2004 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000
书 号 ISBN 7-5335-2239-7/R·488
定 价 23.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

主 编 姚 革 吴蔚媚

副主编 汤知慧 沈 志 樊 明

编 者 (按姓氏笔划排列)

于 华	孔一丰	王宁生	王 明	冯 艺	任光辉
朱 宇	李 真	吴小莉	吴蔚媚	沈 志	汤知慧
陈 晖	陈晓华	郭 杰	郑惠方	贾 林	唐 萍
徐 强	葛天明	董 成	曾劲松	樊 明	

目 录

上 篇 人在旅途：女性的一生

一、女性的生长发育

(一) 生长分期

受精/3

新生儿期/4

幼年期/4

青春期/4

性成熟期/5

更年期/5

老年期/7

(二) 性的发育

雌激素的生理作用/8

孕激素的生理作用/9

第二性征/9

初潮/10

月经/10

月经的调节/11

性心理/13

(三) 女性的体质特征

女性身体的六大弱点/15

敏感的身体/16

抗病高手/16

坚强又脆弱的心/17

二、女性的特有器官

女性生殖系统/19

阴道/21

子宫/22

输卵管/23

卵巢与卵子/24

乳房的发育/26

乳房的健美与保护/27

中 篇 非常保健：女性特殊期保健

一、青春期保健

(一) 青春与健美

健美在于运动/31

健美运动必须循序渐

进/32

运动时请关爱你的皮

肤/33

少女运动不当引发的

妇科病/34

青春期不宜盲目减肥/35

减肥需要合理饮食+

适量运动/37

少女求美“十不宜”/38

少女胸部健美法/40

苗条腰身的锻炼/42

营养因素与皮肤健美/43

精神因素与皮肤健美/45

(二) 心理保健

青春期心理特点/46

青春期心理健康的标

准/48

克服青春期“学校恐

怖症”/49

克服青春期“抑郁

症”/50

克服青春期“强迫性

神经症”/52

克服青春期“妄想

症”/53

影响情绪的不良因素/55

学会控制不良情绪/56

学会正确面对挫折/58

建立自信心/60

保持心理平衡/61

学会自我适应/62

消除自卑感/64

如何克服单相思/66

失恋的心理调适/67

早恋是个“青苹果”/68

复习迎考的心理调适/70

克服考试紧张综合征/72

进入大学后的心理调

适/73

树立正确的就业观/75

职业不称心的对策/76

走出“自慰”的阴影/78

失身不等于失贞/79

(三) 青春期卫生

少女须做的健康检查/80

认识正常的月经/82

月经期的保健/83

月经期的保健食疗/85

月经期的体育锻炼/86

月经与精神状态/87

月经期间的噪音保护/88

青春期的营养调护/89

青春期的乳房保健/91

乳房早发育和乳房肿

块/92

正确使用胸罩，促进

乳房健康/93

胸罩穿戴不当可致颈

椎病/95

含胸的矫正法/96

少女不宜束腰/97

“青春痘”并不可怕/98

观察自己的性成熟状

况/100

性早熟的防治/101

少女不可早涉性生活/102

少女性冲动的克服/104

如何看待性梦/104

二、新婚期保健

(一) 婚前须知

结婚的最佳年龄/107

婚前检查的意义/109

哪些人不宜生育/110

乙肝病毒携带者能否

结婚/111

(二) 新婚性卫生

喜日的选择/113

过好新婚之夜/114

女性性冲动的特点/116

性生活中的阴道反应/117

性高潮的秘密/119

适度房事与健康/120

性交体位与保健/122

新婚蜜月期间的饮食

调理/123

新婚蜜月中的外阴卫

生/125

性生活与女性健康/126

(三) 新婚心理调适

新婚的性修养/128

善待自己的婚姻/129

美满婚姻的秘诀/131

(四) 避孕知识

避孕方法的选择/133

放置宫内避孕器的注

意事项/135

口服避孕药的种类和

用法/137

正确使用长效避孕针/139

避孕套的正确使用/140

非常之时的紧急避孕/142

安全期避孕法/143

三、妊娠期保健

(一) 优生优育

最佳生育年龄/146

生物节律与优生/147

胎教与优生/149

营养与优生/150

音乐与优生/152

孕妇心理与胎教/153

计划与优生/159

羊水检查有利于优生/161

假孕综合征是怎么回事/162

警惕胎儿发育迟缓/163

(二) 孕妇营养

孕期补养要科学/165

准妈妈不宜吃的食品/167

孕妇的体重/167

孕妇饮食宜忌/168

补充维生素 A 要适量/169

(三) 孕期保健

早孕期保健不能忽视/169

孕期反应的对策/170

及时进行产前检查/175

孕妇的心理保健/175

孕妇的睡眠/176

妊娠呕吐不可忽视/176

怀孕期的意外信号/178

孕期阴道流血莫大意/178

前置胎盘不可小视/180

怀孕后罹患肝炎怎么办/181

孕妇必须慎用的中药/182

远离噪声母子平安/182

孕期不要贪恋床第之乐/183

孕妇如何护理好乳房/184

四、分娩期保健

(一) 分娩之前

怎样计算预产期/186

婴儿用品的准备/186

分娩前的饮食/187

预防早产至关重要/188

(二) 分娩之时

正常分娩过程/188

消除分娩恐惧/189

常用的分娩镇痛法/190

剖宫产与自然分娩/191

常见的难产原因/192

五、产褥期保健

(一) 母子平安

产后的心理调适/194

产褥期的母体变化/196

产后的饮食调养/197

母乳喂养的好处/199

哺乳期的乳房保健/201

(二) 产后卫生

产后外阴保健/203

产后阴道松弛的矫治/204

产后体型的恢复/205

产后性生活/208

产后便秘的预防/210

产后应适时养生/211

产后当防抑郁症/212

产妇保养的传统误区/215

六、哺乳期保健

(一) 新生儿喂养

产后母乳要保证/217

产后奶少的原因/218

产妇奶胀的处理/220

疾病与哺乳/221

断奶的时机与方法/222

(二) 哺乳期女性保健

哺乳期女性慎用/223

乳头凹陷及皲裂的防治/225

急性乳腺炎的防治/226

恶露的变化及其意义/227

哺乳期的避孕/229

七、中老年期保健

(一) 中年期保健

中年人保健要诀/231

青春常驻的秘诀/233

中年女性的性心理/235

性生活中的“红灯”/237

(二) 更年期保健

更年期的心理特点/238

更年期的美容/240

适度性爱能益寿/241

调配膳食很重要/241

安度更年期/243

围绝经期及围绝经期综合征/245

(三) 老年期保健

老年人健康的十大标准/247

老年人的日常生活保健/247

骨质疏松的防治/248

如何防治便秘/250

警惕老年妇女阴道出血/251

老年性皮肤瘙痒的原因/252

下篇 健康是福：女性常见疾病防治

一、月经问题

经期溃疡的对症治疗/255

经前症候群的表现与

调摄/256

自我调治“围经征”/257

少女经期的卫生保健/259

月经与女性气血的关系/260

女子常见的“月经病”/261

月经期气胸的预防/263

月经迟潮与月经稀少/264

防治月经性偏头痛/265

年轻女性的痛经/267

消除痛经的简单方法/268

痛经自疗的妙法良方/270

不要轻视青春期闭经/271

减肥不当容易闭经/272

警惕减食性闭经/273

二、白带异常

怎样自我观察白带/275

令人烦恼的白带过多/276

白带中夹有血丝——

疾病的信号/278

白带异常与性生活的关系/279

白带异常的治疗/281

常见的带下病/282

带下病的食疗/284

三、乳房疾病

乳房胀痛的几种类型/286

乳房结核与乳腺癌的鉴别/287

乳房的自我检查/289

乳腺增生的预防/291

四、孕产期疾病

如何应对孕期疲乏综合征/294

及时诊治妊娠期黄疸/295

癫痫患者如何安全度过孕产期/297

妊娠期糖尿病的防治/299

卵巢内膜样囊肿的诊治/300

孕期患病不可一概拒绝用药/302

五、常见妇科炎症

如何治疗慢性宫颈炎/304

盆腔炎的自我调治/306

尿路感染的预防/308

膀胱炎的病因与防治/310
好发于女性的肾盂肾炎/312

外阴瘙痒的治疗/314

鲜为人知的处女膜伞症/316

六、常见女性肿瘤

乳腺癌，女人永远的痛/318

子宫肌瘤的防治/319

宫颈癌的预防/321

隐蔽性高的卵巢癌/322

七、常见妇科急症

险象环生的异位妊娠/325

新型急腹症——卵巢巧

克力囊肿破裂/327

值得警惕的子宫内膜

癌/329

突如其来的急腹症

——卵巢囊肿蒂扭

转/331

困扰女性的盆腔炎/332

八、不孕不育

预防人工流产所致的

不育症/335

不孕与不育不是一回

事/335

丈夫吸烟可致妻子不

孕/336

支原体感染与不育/337

怀孕不成的原因/337

九、女性性功能障碍

性冷淡的原因/340

女性性冷淡的自我疗

法/342

女性性欲低下的原因/343

女性性欲低下的治疗/346

女性性厌恶的原由/347

女性性厌恶的治疗/348

女性性高潮障碍的表

现/350

女性性高潮障碍的原

因/351

女性性高潮障碍的治

疗/353

十、女性性传播疾病

淋病/355

梅毒/358

尖锐湿疣/361

软下疳/363

非淋菌性尿道炎/365

生殖器疱疹/367

艾滋病/369

滴虫性阴道炎/373

霉菌性阴道炎/374



上篇

人在旅途：

女性的一生



一、女性的生长发育

(一) 生长分期

受精

受精是卵细胞和精子相结合的复杂过程。当一个精子进入一个次级卵母细胞的透明带时，受精过程便开始了。到卵原核和精原核的染色体融合在一起时，则标志着受精过程的完成。受精卵又叫孕卵，是一个新生命的开始。

受精的过程包括精子与卵子接触，精子穿过卵细胞的放射冠和透明带，次级卵母细胞进行第二次分裂及两性原核的融合。

人类卵细胞与精子结合的部位是在输卵管。性生活时，精子射入阴道后，沿着

女性生殖道向上移动到输卵管。成群的精子在运行过程中经过子宫、输卵管，其中大批失去活力而衰亡，只有20~200个到达卵细胞的周围，最终一般只能有一个精子与一个卵子结合。

受精过程约需24小时。卵细胞外围的放射冠细胞在输卵管黏膜和精液内酶的作用下分散，若干个精子借助自身的运动穿过放射冠，借顶体的顶体反应穿过透明带。精子穿过透明带后只有一个精子能进入卵细胞内，随即抑制其他精子穿入。精子进入卵细胞后，尾部消失，头部变圆、膨大，形成雄原核；而次级卵母细胞完成第二次有丝分裂，排出第二极体后，主细胞成为成熟的卵细胞，其细胞核形成雌原核。雌雄



原核接触、融合，形成一个新细胞，恢复为 46 个染色体（父系母系各 23 个），这个过程就称为受精。受精卵形成后，由输卵管转移到子宫中种植发育。

新生儿期

女性的一生，从新生儿到衰老，是一个渐进的过程，可大致分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期、老年期等几个阶段。但由于受遗传、周围环境、营养等条件的影响，每一个人各阶段年龄的划分可稍有差异，故没有截然的界限。

出生后 4 周内称新生儿期。胎儿在母体内受到胎盘所产生的女性激素的影响，子宫、卵巢、乳房等均有一定程度的发育。有些女婴出生时乳房肿大，出生数日后，个别新生儿可出现少量阴道流血，或分泌少量乳汁，这些都是生理现象，短期内均会自然消失。

幼年期

从出生 4 周到 12 岁为幼年期。

10 岁以前，身体持续发育，但生殖器为幼稚型，阴道狭长，上皮薄，无皱襞，阴道酸度低，抗感染能力弱，容易发生炎症；子宫很小，子宫颈较长，约占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ，子宫的肌层也很薄；输卵管弯曲，很细；卵巢长而窄，卵泡不发育；子宫、输卵管及卵巢位于腹腔内，接近骨盆上缘。

从 10 岁左右起，卵泡中开始有少数卵泡发育，但发育不到成熟程度。之后，卵巢形态逐步变为扁卵圆形，女性特征开始出现，皮下脂肪开始在胸、髋、肩部及耻骨前面积聚，子宫、输卵管及卵巢逐步向骨盆内下降，乳房开始发育。

青春期

青春期是指从月经来潮



到生殖器官逐渐发育成熟的时期。一般从13岁到18岁。这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快，第二性征形成，开始出现月经。

(1) 全身发育：随着青春期的到来，全身成长迅速，逐步向成熟过渡。

(2) 生殖器官的发育：随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加，生殖器各部也有明显的变化，称为第一性征。外生殖器从幼稚型变为成人型，阴阜隆起，大阴唇变得肥厚，小阴唇变大且有色素沉着，阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞；子宫增大，尤其是子宫体明显增大，使子宫体占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ；输卵管变粗，弯曲度减少；卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，使表面稍有不平。

(3) 第二性征：是指除生殖器官以外，女性所特有的征象。此时，女孩的音调变高，乳房丰满而隆起，出现腋毛及阴毛，骨盆横径的

发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪增多，显现出女性特有的体态。

(4) 月经来潮：月经初潮是青春期开始的一个重要标志。由于卵巢功能尚不健全，故初潮后月经周期也可能没有一定的规律，须经逐步调整才能接近正常。

性成熟期

性成熟期是指卵巢生殖功能及内分泌功能完善的时期。一般从18岁开始逐渐成熟，持续30年左右。

在性成熟期间，卵巢有周期性的排卵和分泌性激素，生殖器各部和乳房以及整个身体都有不同程度的周期性改变。

更年期

更年期通常指女性45岁左右这段时期，是女性生命过程中某个转换阶段的特定时期，是中年向老年的过渡期。男性也有更年期，通常



出现于50~60岁。女性更年期要比男性早5~10年。

从生理变化上来看，女性更年期主要是卵巢功能逐渐消退，卵泡老化，性激素合成改变，生殖器官开始萎缩，这个时期历时数年，甚至十几年。一般来说，从45岁左右开始，到55岁左右结束。

1. 更年期女性的生理变化：女性更年期有以下几个方面的生理变化。

(1) 月经变化。女性在更年期最显著的变化是月经的改变，通常有三种形式：①月经突然停止。②月经间隔时间长，经量逐渐减少，以至停止。③月经不规则，间隔持续时间长短不一，月经量不等。

(2) 生育能力衰弱。

(3) 性欲下降，性器官逐渐萎缩、衰老。表现为外阴逐渐萎缩，皮下脂肪减少，阴毛减少，大阴唇平坦，小阴唇缩小，阴道口弹性差，前庭大腺分泌物减少或消失。

(4) 全身各器官功能也有不同程度的减退，有的人还会出现更年期综合征。

2. 更年期女性的心理变化：更年期女性在心理上也会出现诸多变化。最常见的有以下几个方面。

(1) 焦虑心理。这是更年期女性常见的一种情绪反应，常常会由于很小的刺激而引起很大的情绪波动，爱生气和产生敌对情绪，精神分散难以集中。

(2) 悲观心理。由于人到更年期之后常有一些不适症状出现，这些症状虽然没有大的影响，但可使一些女性朋友顾虑重重，甚至一点不舒服就怀疑自己有病，且非常严重，甚者情绪消沉。

(3) 个性及行为的改变。这些改变表现为多疑、自私、爱唠叨，遇事容易急躁，甚至不近人情。有时无端的心烦意乱，有时又容易兴奋，有时则伤感，在社会交往中人际关系往往不够协调。

上述变化并不是在每位