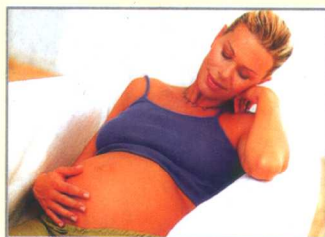


NUXINGYIXUEJIANKANGXIAOBAIKE

◀ 健康生活系列 ▶

女性医学健康 小百科



百家女性报刊共同推荐
现代女性生活必备
科学 = 权威 = 实用 = 温馨

NUXINGYIXUE
JIANKANGXIAOBAIKE

吉林科学技术出版社

健康生活系列

女性医学健康小百科

朱爱娥/编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性医学健康小百科/朱爱娥编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-1974-8

I. 女... II. 朱... III. ①女性—妇幼保健—普及读物
IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087109 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 康笑宇

女性医学健康小百科

朱爱娥 编著

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 16 印张 50 千字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

定价: 28.00 元

ISBN 7-5384-1974-8/R·537

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印厂退换。

前言

健康是美最关键的因素。现代女性都十分渴望有一本指导自己如何健康的好书，以便使自己更加美丽，更加成功地追求事业。为此，我们特组织了一批女性健康专家、妇产科医生认真编写了这本《女性医学健康小百科》。全书分为：生理、保健、心理、美容、疾病五大部分，介绍了女性的生理心理、女性日常保健、美容化妆、减肥等内容，以及女性常见的疾病和治疗方法。内容全面，通俗易懂，条理清晰。

本书最鲜明的特点是实用性强，具有针对性，女性在健康健美上遇到的问题，均能在本书中找到满意的解答。这本书能够加倍呵护女性的身体，能使女性拥有更加健美的容颜，更加幸福的生活。相信定能得到你的喜欢。

《女性医学健康小百科》编委会

目 录



生理篇

◇ 第一章 女性的身体构造

骨骼/□2

内脏器官/□2

淋巴系统、神经系统/□2

内分泌器官/□3

外生殖器/□3

内生殖器和卵巢/□4

女性生殖器的生理特点/□5

乳房/□7

◇ 第二章 女性的身体发育

女性的生理状况/□11

何谓第一性征/□12

从幼儿期到少女期/□12

荷尔蒙开始分泌/□12

初经开始/□12

出现“女性征兆”/□13

月经规则化/□13

成为一个完全的女性/□14

何为女性更年期/□14

更年期与停经/□14

更年期里激素分泌的变化/□15

目 录



2

- 更年期的月经/□16
- 性器官的变化/□17
- 更年期障碍/□18
- 更年期障碍的征兆/□18
- 全身性老化/□20
- 怎样预防老化/□22

◇ 第三章 月经的生理结构与处理

- 何谓月经/□23
- 月经周期/□23
- 月经的周期性/□24
- 月经与基础体温的关系/□25
- 月经的处理原则/□26
- 如何度过月经时期/□26
- 月经期间的症状/□27

◇ 第四章 关于怀孕

- 最佳生育年龄/□28
- 最佳受孕时机/□30
- 最佳受孕季节/□32
- 月经停止/□33
- 基础体温不下降/□33
- 恶心或呕吐、偏食/□33
- 乳房的变化/□33

目 录



- 排尿次数增多/□34
- 阴道的变化/□34
- 怀孕初期的母体变化/□34
- 怀孕中期的母体变化/□34
- 怀孕后期的母体变化/□35
- 母乳分泌的过程/□35
- 接近预产期的征兆/□36
- 分娩第一期/□36
- 分娩第二期/□37
- 分娩第三期/□37
- 提早分娩法/□38
- 分娩时母体方面的异常现象/□38
- 分娩时胎儿方面的异常现象/□39
- 分娩后的异常现象/□39



保健篇

◇第一章 日常生活保健

- 衣服的功能/□42
- 健康的衣着/□44
- 衣服要勤洗/□53
- 衣服要随脱随穿/□54
- 袜子的功能/□56
- 选择合适的鞋子/□56
- 高筒靴足下生苦/□57
- 手帕的正确使用/□58

ACT 12/02

目 录



4

- 围巾的功能/□59
- 戴手套的好处/□59
- 谨防空调病/□60
- 谨防电视病/□60
- 预防电脑病/□63
- 戴隐形眼镜须知/□66
- 床铺卧具要讲究卫生/□66
- 湿式扫除法好处多/□67
- 要有专用脸盆、毛巾和水杯/□68
- 洗澡的卫生常识/□69
- 手的污染和保洁/□70
- 刷牙的卫生常识/□71
- 用手蘸口水点钞票不好/□73
- 选用枕头有学问/□73
- 睡眠的方法/□75
- 掏耳朵、擤鼻涕、挖鼻孔要得法/□77
- 看书要注意用眼卫生/□78
- 注意保护好我的手/□79
- 睡醒后喝杯水有益健康/□81
- 睡前吃宵夜容易发胖/□82

◇ 第二章 饮食保健

- 少女时期的饮食/□83
- 月经期的饮食/□84
- 新婚期的饮食要求/□85

目 录



- 孕妇饮食的要求 / ☐ 86
- 产妇饮食的要求 / ☐ 87
- 哺乳期饮食的要求 / ☐ 88
- 更年期饮食的要求 / ☐ 89
- 老年妇女饮食的要求 / ☐ 90

◇ 第三章 性生活保健

- 女性性功能特点 / ☐ 91
- 女性性信号 / ☐ 91
- 性生活前的相互爱抚 / ☐ 92
- 夫妻生活应怎样把握度 / ☐ 92
- 女性高潮时的生理变化 / ☐ 93
- 怎样延长性交时间 / ☐ 93
- 如何做好性生活的后续工作 / ☐ 94
- 怎样在性生活后快速消除疲劳 / ☐ 94
- 年龄悬殊的夫妻怎样提高性生活质量 / ☐ 94
- 避孕方法 / ☐ 94
- 安全期避孕法介绍 / ☐ 95
- 绝育避孕法 / ☐ 95
- 杀精药避孕 / ☐ 97
- 避孕膜避孕法 / ☐ 97
- 一些不宜的避孕法 / ☐ 98

目 录



6

心理篇

◇ 第一章 心理保健的常识

- 心理健康的标准/□100
- 心理与疾病/□101
- 心理保健原则/□104
- 正常心理与异常心理的判别/□106
- 心理冲突类型及其调适方法/□108
- 心理保健的禁忌/□110
- 什么叫心理卫生/□113
- 怎样讲究心理健康/□115
- 心理护理/□118

◇ 第二章 女性心理面面观

- 女性心理需要/□121
- 女性的生活心理/□122
- 女性恋爱时的思维特点/□123
- 女性的恋爱心理/□124
- 女性的情感心理/□125
- 女性的依赖心理/□126
- 成功女性的心理品质/□127
- 成功女性的心理与形象/□132
- 正确的妻子心理是怎样的/□135
- 错误的妻子心理/□136
- 女性的病态人格分析/□137

目 录



7

- 女性如何克服轻浮习性/□139
- 女性如何克服虚荣心/□139
- 女性如何克服封闭心理/□140
- 女性怎样克服多疑心理/□141
- 女性如何克服自卑心理/□142
- 女性如何抵御消极心理/□143
- 女性怎样加强自我心理保健/□145
- 女性怎样消除忧虑/□145
- 女性良好生活习惯的培养/□146
- 影响女性成才的心理因素/□148
- 女性良好心理习惯的培养/□149
- 女性怎样克服害羞心理/□151
- 女性如何摆脱空虚感/□152
- 女性如何消除孤独感/□153
- 更年期女性心理变化/□154
- 女性性冷淡的原因/□154
- 女性要正确认识丈夫的“性”/□155
- 女性要有正确的性观念/□155
- 女性应有性主动权利/□156
- 再婚女性性心理/□156



美容篇

◇ 第一章 护肤

- 皮肤的生理结构/□158

目 录



皮肤的类型/□158
影响皮肤健美的因素/□159
洁肤是护肤的关键/□160
清洁面部皮肤的一般程序/□162
各类皮肤的清洁/□163
清洁皮肤的方法/□166
皮肤的护理/□167
怎样护肤/□171
手脚的养护/□175
使用面膜护肤法/□179
四季护肤/□189
不同年龄段的护肤/□190
特殊环境的护肤/□191

◇ 第二章 化妆

化妆可以防病/□193
化妆品/□193
化妆用具/□200
化妆的基本原则及注意事项/□201
化妆的程序/□202
化妆要适应季节特点/□217
特殊场合的化妆/□219
新娘化妆/□223

目 录



9

◇ 第三章 美容

皮肤所需要的营养物质/□225

适当饮食对皮肤有益/□227

食物美容/□227

药物美容验方/□230

按摩美容/□231

针灸美容/□235

气功美容/□236

其他美容法/□238

◇ 第四章 美发

了解自己的头发/□240

护理头发的正确方法/□242

如何正确使用摩丝和发胶/□246

发质与发型的选择/□247

烫发与染发/□251

防止头皮屑、脱发、白发/□255

治疗白发、脱发/□259

◇ 第五章 减肥

哪些女性需要减肥/□262

体重下降多少才是正常的减肥标准/□263

目 录

成功减肥的心理要则/□263
对自己的健康负责/□264
设定减肥目标和计划/□265
女性减肥应从源头做起/□265
科学的减肥方法有哪些/□267
怎样防止产后肥胖/□270
大腿脂肪减肥/□271
臀部脂肪减肥/□271
洗热水澡可以减肥/□271
怎样食疗减肥/□272
怎样采用早餐减肥/□273
辣食可以减肥/□273
腹部减肥的方法/□273



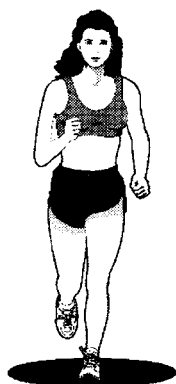
疾病篇



◇ 第一章 月经病

什么是月经/□276
青春期月经的生理特点/□276
怎样的月经属正常/□277
月经的血色/□277
月经血为何不凝/□278
月经来潮的正常表现/□278
哪些现象预示月经初潮要来/□278
影响月经的因素/□279

目 录



11

- 青春期为何经血多而乱/□279
- 常见的月经病有哪些/□280
- 怎样诊断月经病/□280
- 引起月经病的常见原因/□281
- 月经病的辩证要点/□281
- 什么叫做月经失调/□281
- 青春期少女月经失调的表现/□282
- 什么叫痛经/□282
- 为何会发生痛经/□283
- 原发痛经和继发痛经的区别/□283
- 什么是闭经/□284
- 什么是生理性闭经/□284
- 什么是原发性闭经/□284
- 月经先期的自诊自疗/□285
- 月经后期的自诊自疗/□287
- 痛经的自诊自疗/□290
- 闭经的自诊自疗/□294
- 崩漏的自诊自疗/□299
- 月经先后无定期的调补/□303
- 月经量过多的调补/□305
- 月经量过少的调补/□307

◇ 第二章 带下病

- 妇女为什么会有白带/□310
- 什么是正常的白带/□310
- 引起白带增多的原因/□311

目 录



12

为何会引起生殖器官感染/□311

什么是附件炎/□311

子宫内膜为何会发炎/□312

什么是子宫颈糜烂/□312

老年性阴道炎也属带下病/□313

何为前庭大腺炎/□313

带下病的自诊自疗/□314

◇ 第三章 阴道及外阴部的疾病

阴道具有自净的作用/□319

什么是滴虫性阴道炎/□319

念珠阴道炎是怎样发生的/□319

什么是淋菌性阴道炎/□320

什么是非特异性阴道炎/□320

老年性阴道炎是怎样产生的/□321

发生外阴瘙痒症的原因/□321

外阴白斑症的特点/□322

外阴萎缩性的特点/□322

大前庭腺囊肿是怎样发生的/□323

尖圭湿癬是怎样发生的/□323

急性外阴溃疡是怎样回事/□323

外阴瘙痒症的自诊自疗/□324

滴虫性阴道炎的自诊自疗/□326

◇ 第四章 子宫的疾病

何谓子宫发育不全/□328

目 录



13

什么是子宫下垂及脱出/□328

何谓子宫阴道部溃烂/□329

子宫颈炎是怎样发生的/□330

什么是子宫内膜异位/□330

造成子宫内膜炎的原因/□331

什么是子宫肌瘤/□331

子宫附属器官炎是怎么回事/□333

什么是子宫颈癌/□333

子宫体癌与子宫颈癌的区别/□335

什么是子宫后倾后屈/□336

什么是子宫颈息肉/□336

盆腔炎膜炎是怎么回事/□336

子宫肿瘤是怎样产生的/□337

子宫脱垂的自诊自疗/□337

子宫颈炎的自诊自疗/□342

子宫颈癌的自诊自疗/□346

◇ 第五章 卵巢疾病

卵巢出血是怎么回事/□350

什么是卵巢机能不全/□350

什么是卵巢囊肿/□351

卵巢癌的种类及症状/□352

治疗卵巢癌的偏方验方/□353

◇ 第六章 乳房疾病

巨乳症的特点/□356