

农民“黄金屋”丛书



妇女保健知识问答

王腾蛟 编



NONGMIN HUANGJINWU CONGSHU

NONGMIN HUANGJINWU CONGSHU NONGMIN HUANGJINWU CONGSHU

73

60

上海科学普及出版社

贵州科技出版社

中国“新农村”丛书



妇女保健知识问答

王瑞娟 编



中国医学科学院图书馆藏 中国疾病预防控制中心图书馆藏

农民“黄金屋”丛书

妇女保健知识问答

王腾蛟 编

上海科学普及出版社
贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女保健知识问答/王腾蛟编. - 贵阳: 贵州科技出版社,
1999.8(2000.11 重印)

ISBN 7-80584-859-9

I. 妇… II. 王… III. 妇女-妇幼保健-问答 IV.
R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 20818 号

丛书策划 科 贵

责任编辑 张建德

董文波

农民“黄金屋”丛书

妇女保健知识问答

王腾蛟 编

上海科学普及出版社

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

贵州科技出版社

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.5 字数 70000

1999 年 8 月第 1 版 2000 年 11 月上海第 1 次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-80584-859-9/R·217 定价: 4.60 元

序 言

建设一个经济繁荣、社会稳定、文明富裕的社会主义新农村，要靠改革开放，靠党的方针政策。同时，要取决于科学技术的进步和科技成果的广泛运用，取决于劳动者素质的提高。多年的实践表明，农业兴则百业兴，农村稳则大局稳，农民富则全国富。要进一步发展农村经济，提高农业生产力水平，实现脱贫致富奔小康，必须走依靠科技进步之路，从传统农业开发、生产和经营模式向现代高科技农业开发、生产和经营模式转化，逐步实现农业科技革命。《农民“黄金屋”丛书》（贵州部分）是贵州科技出版社与上海科学普及出版社为贯彻国家开发西部、东西联动的发展战略，迎接中国加入 WTO 后给出版业带来的挑战而联合出版的。

《农民“黄金屋”丛书》（贵州部分）是从贵州科技出版社出版的原《千乡万村书库》精选并修订而成的，修订时注重立足于我国南方或云贵高原地区，面向全国，以适应广大读者的需求。在技术的推广上强调“新”，不是把过去的技术照搬过来，而是利用最新资料、最新成果，使广大农民尽快适应日新月异的农业科技水平。在项目选择上，立足于经济适用、发展前景好的项目，对不能适应市场经济发展需要的项目进行了淘

汰，有针对性地选择了适合农村经济发展、适应农民脱贫致富的一些项目，以及适应城市生活发展需要的原料生产等。在作者选择上，选取那些专业知识过硬，成果丰硕，信息灵敏，目光敏锐，在生产第一线实践经验丰富的现代农业专家。本着让农民买得起、看得懂、学得会、用得上的原则，定价低廉，薄本简装，简明实用，通俗易懂，可操作性强。必将使农民读者从中得到有价值的科学知识和具体的技术指导，尽快地走上致富之路，推动农村经济的发展。

古人云，“书中自有黄金屋”。我们希望贵州科技出版社与上海科学普及出版社合作的《农民“黄金屋”丛书》（贵州部分），能真正成为广大农民脱贫致富的好帮手，成为农民朋友提高文化素质、了解科技动态、掌握实用技术的好朋友。同时，希望这套书能成为我国科技类出版社“东西联动”的范例。

**贵州科技出版社
上海科学普及出版社**

2000年9月

农民“黄金屋”丛书

书 名	定价 (估)	书 名	定价 (估)
种 植 类		微量元素肥料施用技术	3.60
野生中药材栽培技术	18.80	植物生长调节剂和除草剂使用技术	4.30
南方大棚葡萄栽培	8.50	农村实用贮藏技术问答	4.50
梨树优质丰产栽培技术	9.00	农产品贮藏加工技术问答	9.90
猕猴桃优质高效生产新技术	8.00	花卉栽培技术问答	6.90
大棚草莓配套栽培技术	10.00	中药材栽培及加工技术问答	4.50
灵芝育种栽培与加工技术	6.00	天麻栽培与管理图册	5.00
草坪建植常识	7.00	芦荟栽培与管理图册	5.00
名贵食用菌栽培	8.00	银杏栽培与管理图册	5.00
南方名优水果栽培管理月历	7.00	西洋参栽培与管理图册	5.00
马铃薯高产栽培技术	2.70	农作物病害防治技术	5.00
马铃薯脱毒种薯高产栽培技术	3.70	养 殖 类	
茶叶加工技术	4.30	特种养殖活体饵料繁育技术	8.00
茄果类蔬菜栽培与管理	4.50	农家科学养鱼画册	11.00
瓜菜栽培与管理	4.60	最新生态养鳖技术	6.50
葱、蒜、生姜栽培与管理	3.70	山羊科学养殖技术	10.00
特种蔬菜栽培与管理	4.80	鱼病诊断图谱	8.50
水生、多年生蔬菜栽培与管理	4.20	稻田养殖新技术	8.00
蔬菜的大棚栽培与无土栽培	5.10	鹅、鸭、肉鸽及鹌鹑饲养与管理	5.40
魔芋高产栽培与现代加工技术	3.00	肉牛饲养及其产品加工	6.30
西瓜栽培与管理	4.60	家兔饲养与管理	3.70
枇杷、杨梅栽培与管理	4.90	家禽常见病防治技术	4.90
主要用材树种速生丰产实用技术	4.60	畜禽饲料的生产及利用	5.50
八角、岩桂栽培与管理	4.60	常用药用动物养殖与加工技术	8.40
花椒栽培与管理	4.20	家禽养殖技术问答	8.00
杜仲栽培与管理	2.70		
花卉病虫害防治技术	4.80		
化肥施用技术	3.90		

书 名	定价 (估)	书 名	定价 (估)
毒蛇及蛇伤防治	3.30	家庭用药小顾问	4.60
特种水产养殖技术图册	5.00	妇女保健知识问答	4.60
养蜂技术图册	4.50	婴幼儿保健知识问答	5.10
农村自配饲料技巧	5.00	其他沪科普版农业图书	
养鸡致富最新技术	5.00	银杏栽培技术 200 问	10.50
农机、水电、建筑类		瘦肉型猪饲养新技术	7.40
农村安全用电常识	4.30	稻麦油轻型栽培技术	6.00
农村简易电工	5.50	蔬菜管棚设施栽培	5.00
农业机械常见故障及排除方法	4.00	肉鸭饲养新技术	5.50
农业机械实用技术	4.50	对虾病毒性疾病及其防治	6.30
乡村建筑施工技术	5.20	名特优水产品养殖技术	6.00
农村能源利用技术	4.00	果树栽培	10.00
政策、法规、经济类		食用菌生产技术	6.00
农村经济基础知识	4.20	水产动物用药问答 300 题	12.00
农村税收问答	6.30	河蟹养殖新技术	10.00
农村法律知识问答	5.50	肉用鸽养殖指南	8.00
农村常用法律法规选编	5.30	黄鳝高密度快速养殖技术	8.00
农村政策法规问答	7.20	七彩山鸡饲养技术	7.50
土地管理法规知识图册	5.00	养鸡实用技术	10.00
文化、卫生类		养 猪	5.50
农村常用对联	4.60	芦荟的的妙用(软精)	14.00
常用歇后语选编	7.60	芦荟栽培与加工利用(软精)	16.00
家庭常见急重症应急措施	5.20	芦荟鉴赏与制作(大 32 开, 软精)	16.00

注:上述图书除另有注明外,均为 32 开平装。

目 录

青春期保健

1. 什么是青春期? (1)
2. 青春期妇女身体有什么变化? (1)
3. “月经”是怎么一回事? (2)
4. 青春期妇女应该怎样保健? (2)
5. 有些妇女年龄超过 18 岁仍然没有来月经是什么
原因? 应该怎么办? (3)
6. 青春期功血病是怎么一回事? (3)
7. 痛经的原因是什么? (3)
8. 什么是经前期紧张症? (4)
9. 青春期第二性征是什么意思? (4)
10. 育龄期是指哪个年龄段? (4)
11. 育龄期妇女常患的妇科炎症性疾病有哪些? 应当
怎样预防? (5)
12. 青春期女性可能有哪些心理障碍? (6)

婚姻保健

13. 婚前保健是什么意思? (9)
14. 婚前保健有什么意义? (9)
15. 正常的性生理活动是怎样的? (10)
16. 新婚夫妇性交的过程是怎样的? (10)

17. 男女性交时有什么生理上的不同？	(11)
18. 新婚期的卫生保健措施有哪些？	(11)
19. 有的新婚妇女为什么会发生尿痛？	(13)
20. 怎样才能使性生活和谐？	(13)
21. 性生活中要注意什么卫生问题？	(14)
22. 性乱对妇女身体健康有什么影响？	(16)
23. 婚前性行为有什么危害？	(17)
24. 婚前医学检查有哪些内容？	(18)
25. 什么是近亲婚配？	(18)
26. 妇女过于肥胖是什么原因？	(19)
27. 妇女过于消瘦是什么原因？	(20)
28. 婚前保健中可以咨询哪些问题？	(20)
29. 婚前保健中“暂缓结婚”是什么意思？	(20)
30. 精神病病人在什么情况下不能结婚？	(21)
31. 哪些严重脏器疾病患者要暂缓结婚？	(21)
32. 什么人不宜生育？	(22)
33. 什么是遗传咨询？	(22)
34. 遗传咨询有什么社会意义？	(22)
35. 哪些人应该进行遗传咨询？	(23)
36. 什么叫性病？	(24)
37. 梅毒是由什么病原体引起的？	(24)
38. 患梅毒有哪些症状？	(24)
39. 淋病是怎样引起的？	(25)
40. 淋病是通过什么途径传染的？	(25)
41. 患淋病有什么表现？	(26)

42. 婚前检查发现有淋病应该怎么办? (26)
43. 什么是艾滋病? (26)
44. 艾滋病是怎样传染的? (26)
45. 患艾滋病有哪些表现? (27)
46. 怎样预防艾滋病? (27)
47. 什么是尖锐湿疣? (28)
48. 尖锐湿疣是怎样传染的? (28)
49. 怎样预防尖锐湿疣? (28)
50. 麻风病人能不能结婚? (29)
51. 病毒性肝炎患者什么时候结婚合适? (29)
52. 怎样预防病毒性肝炎? (30)
53. 患乙型肝炎的妇女妊娠后会有什么问题? (30)
54. 妇女患肺结核病能否结婚? (31)
55. 患肺结核的妇女结婚后会有什么影响? (31)
56. 女性患肺结核对妊娠会有什么影响? (32)
57. 患肺结核的妇女应在什么时候妊娠为好? (32)
58. 什么是遗传性疾病? (32)
59. 遗传性疾病有什么特点? (33)
60. 智力低下的人能否结婚? (33)
61. 患阴道炎症能否结婚? (33)
62. 患子宫肌瘤对婚育有什么影响? (34)
63. 青年妇女患卵巢肿瘤对婚育有什么影响? (34)
64. 新婚期妇女性交疼痛的原因是什么? (35)
65. 年轻妇女性冷淡是什么原因? (35)
66. 妇女性欲下降怎么办? (35)

- 67. 妇女性欲亢进是什么原因? (36)
- 68. 妇女性欲亢进怎样治疗? (36)
- 69. 患心脏病的妇女能否结婚和生育? (36)
- 70. 患肾脏病的妇女能否结婚和生育? (37)
- 71. 患糖尿病的妇女能否结婚和生育? (38)
- 72. 患甲亢的妇女能否结婚与生育? (38)
- 73. 患甲亢的妇女已经怀孕对自身及胎(婴)儿会有什么影响? (38)
- 74. 新婚期有什么避孕方法? (39)
- 75. 做婚前保健检查的单位有哪些? 有什么检查内容? (39)

围产期保健

- 76. 什么是排卵? (41)
- 77. 受精是怎么一回事 (41)
- 78. 如何选择受孕的合适时机? (41)
- 79. 怀孕前应做什么准备? (42)
- 80. 妊娠期妇女身体有什么变化? (42)
- 81. 怀孕后应该如何保健? (43)
- 82. 什么时候做产前检查? (47)
- 83. 产前检查有哪些内容? (47)
- 84. 什么是胎教? (48)
- 85. 如何进行胎教? (49)
- 86. 丈夫在胎教中起什么作用? (49)
- 87. 夫妇的不良习惯对胎儿发育有什么影响? (50)
- 88. 进入产时还有什么保健措施? (50)

89. 孕妇怎样知道自己快要生产了? (51)
90. 正常分娩通常要经过多少时间? (51)
91. 产妇在分娩过程中应怎样配合接生医师? (51)
92. 分娩中胎位异常不能纠正会发生什么意外? (52)
93. 产钳(抱钳)助产分娩的孩子将来会不会
智力低下? (52)
94. 剖宫产分娩对胎儿和产妇是否绝对安全? (53)
95. 前置胎盘是怎么一回事? (53)
96. 怀双胞胎可能发生哪些并发症? (54)
97. 妊娠超过 42 周对胎儿会有什么不利影响? (54)
98. 孕妇自己怎样监察胎儿在宫内是否缺氧? (55)
99. 胎儿在宫内死亡的原因是什么? (55)
100. 什么是早产? 有哪些原因会引起早产? (55)
101. 怎样预防早产? (57)
102. 什么是母、儿血型不合? (57)
103. 孕妇贫血怎样处理? (58)
104. 什么是高危妊娠? (59)
105. 产褥期是指什么时期? (59)
106. 产褥期产妇会发生哪些变化? (59)
107. 产后“恶露”是怎么一回事? (60)
108. 产褥期产妇应注意哪些事项? (61)
109. 产褥期如何进行保健? (62)
110. 产后是什么原因引起产妇发烧? (62)
111. 晚期产后出血是什么原因? (63)
112. 怎样预防产褥期中暑? (63)

母乳喂养

- 113. 母乳喂养有什么好处? (64)
- 114. 初乳有什么特别的营养价值? (64)
- 115. 为什么婴儿吃奶的次数越多,奶分泌也越多? ... (65)
- 116. 母亲怎么知道自己的奶够不够婴儿需要? (65)
- 117. 喂奶前母亲的乳房是否要用肥皂水洗干净? ... (65)
- 118. 奶头凹陷或扁平会影响哺乳吗? (66)

优生优育知识

- 119. 环境与优生有什么关系? (67)
- 120. 食品卫生对优生有直接关系吗? (68)
- 121. 药物对优生有什么影响? (68)
- 122. 孕妇用药应怎样选择? (68)
- 123. 农药对优生有什么影响? (69)
- 124. 孕期母体发生感染对胎儿有影响吗? (69)

更年期保健

- 125. 更年期综合征是怎么回事? (71)
- 126. 怎样预防更年期综合征? (72)
- 127. 绝经年龄与哪些因素有关? (73)
- 128. 更年期妇女应如何注意心理卫生? (73)
- 129. 患了更年期功能性子宫出血症怎么办? (74)

老年期保健

- 130. 如何正确认识老年期? (75)
- 131. 老年妇女如何认识身心健康? (75)
- 132. 老年妇女怎样对待家庭? (76)
- 133. 老年妇女怎样锻炼身体? (77)

- 134. 老年妇女发生心理障碍怎么办? (78)
- 135. 老年妇女容易患哪些妇科炎症疾病? (78)
- 136. 为什么老年妇女容易患泌尿道感染性疾病? ... (79)
- 137. 老年妇女怎样防治骨质疏松症? (80)
- 138. 老年妇女常患什么妇科肿瘤? 怎样预防? (81)
- 139. 绝经后为什么阴道还会出血? (82)
- 140. 对老年妇女的性生活应如何认识? (83)
- 141. 老年妇女患高血压病应当怎样治疗? (83)
- 142. 如何联合服用降压药? (84)
- 143. 老年人有高血压应注意些什么? (86)
- 144. 高血压病人中风是什么原因? (87)
- 145. 高血压病会遗传吗? (88)
- 146. 肥胖与高血压有关系吗? (88)
- 147. 怎样预防老年性痴呆症? (89)
- 148. 老年妇女每年做一次妇科学查, 主要是诊查
哪些疾病? (90)

计划生育知识

- 149. 什么是避孕? (91)
- 150. 绝育是怎么回事? (97)
- 151. 人工流产对妇女身体有什么影响? (97)

青春保健

1. 什么是青春期？

青春期是妇女由少女(12岁至18岁)向性成熟的过渡阶段。青春期少女发育的好坏,受遗传因素、环境因素、营养状况、本身代谢功能的影响。这一阶段对妇女一生的发育有很重要的作用。

2. 青春期妇女身体有什么变化？

妇女进入青春期后身体会发生很大变化,其中以月经来潮为主要标志。由于受到体内激素的影响,生殖器开始发育,例如子宫长大,阴道变宽,且开始有一些分泌物。除生殖器发育以外,还有第二性征出现,如声音增高;乳房丰满;乳头增大;腋下和会阴部长毛;脂肪分布在肩、胸、臀部。在此时期,少女的心理状态很不稳定且易变,所以父母和老师应注意和关心她们的这些生理变化,多作思想工作,关心和帮助她们解决生活中遇到的问题。

3.“月经”是怎么回事？

月经是女性性功能成熟的主要标志。青春期后，由于身体内分泌呈周期性改变，使子宫内膜发生相应的周期性变化，即生长、脱落并伴有出血，这就称为月经。

第一次月经来潮称为初潮，初潮的年龄 11 岁至 18 岁都属正常，一般营养佳，身体健壮的少女，初潮时间往往偏早。

月经一般是 28 天至 30 天来 1 次，如果提前 3 天或推迟 3 天，即 25 天至 33 天来 1 次月经都属正常。

月经流血持续的天数称为月经期，一般为 3 天至 7 天。在月经的第 2 天至第 3 天经血量最多，血量大约有 30 毫升至 50 毫升。月经干净后的第 2 天尚有少许流血属于正常，不必惊慌。经血内有少许子宫内膜碎片及粘液，所以较粘稠，稍呈暗红色。

月经来潮时一般不影响妇女的生活和劳动，但是，有些妇女有腰胀痛或下腹部有下坠感，所以月经期应适当休息，不要下水田劳动，并注意下身清洁，每天勤换月经纸垫；已婚妇女不要过性生活，以免发生感染。

4. 青春期妇女应该怎样保健？

青春期是妇女生长发育最旺盛的阶段，这一阶段保健的关键是保持正常健康发育。青春期妇女应该到卫生、保健部门咨询了解女性性器官的解剖、生理知识，认识月经是一种正常的生理现象，懂得如何保持经期卫生，避免发生妇