

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

女性保健 实用问答

◎主 编 邹冬芳 吴国平



三甲医院权威专家细致解答

最体贴的女性健康常识，
做健康美丽的女人



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

女性保健 实用问答

◎主 编 邹冬芳 吴国平



三甲医院权威专家细致解答

最体贴的女性健康常识，
做健康美丽的女人

图书在版编目 (CIP) 数据

女性保健实用问答 / 邹冬芳, 吴国平主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(实用家庭保健丛书)

ISBN 978-7-5537-2600-7

I . ①女… II . ①邹… ②吴… III . ①女性—保健—
问题解答 IV . ① R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 034626 号

(实用家庭保健丛书)

女性保健实用问答

主 编	邹冬芳 吴国平
责任编辑	董 玲 郭 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12.25
字 数	125 000
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2600-7
定 价	29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

■ 目 录

第一章 每个女人都应该知道的事

1. 女性身体的独特之处	14
2. 女性生殖健康对男性的要求	16
3. 宝宝的性别取决于什么	18
4. 如何计算排卵期	20
5. 怎么计算预产期	22
6. “妇科检查”查什么	24
7. 应该定期做宫颈检查吗	26
8. 如何进行乳房自检	28
9. 如何进行阴部自检	30

第二章 性爱，羞涩的浪漫

10. 你的性生活和谐吗	34
11. 哪些情况下不宜过性生活	36
12. 妇科手术后多久可以性生活	39
13. 各年龄段女性的正常性爱频率是多少	42
14. 绝经后女性如何面对性生活	44
15. 女性经常自慰对健康有害吗	46

第三章 避孕常识

16. 什么叫避孕方法的知情选择	49
17. 怎样正确使用男用避孕套	52
18. 紧急避孕药能经常服用吗	54
19. 怎样正确使用避孕栓、避孕药膜	57
20. 吃避孕药对身体会有不良影响吗	60
21. 哪些女性不适合吃避孕药	63
22. 如何采用自然避孕法进行避孕	66
23. 安全期避孕为什么不安全	69
24. 我可以放置宫内节育环吗	71
25. 什么时候可以放置宫内节育环	74
26. 放置宫内节育器的优缺点	76
27. 放置宫内节育器后的自我保健	79
28. 什么情况下应取出宫内节育环	81
29. 绝育手术对身体有影响吗	83
30. 有生殖道炎症者用什么避孕方法好	85
31. 新婚夫妇宜采用哪些避孕方法	87
32. 不打算再生育的夫妇用什么避孕方法好	89
33. 有脏器慢性疾病者用什么避孕方法好	91
34. 分居两地者用什么避孕方法好	93
35. 月经不规则的妇女采用什么避孕方法更好	95
36. 更年期妇女使用什么避孕方法好	97
37. 产后和哺乳期妇女可采用哪些方法避孕	100
38. 什么是紧急避孕	103
39. 什么是人工流产	105
40. 人工流产会造成哪些危害	107
41. 大月份引产可能有哪些危害	109

第四章 关于优生优育的那些事

42. 怎样确定自己怀孕了	113
43. 除近亲外, 还有哪些人不宜婚配	115
44. 远缘婚配为什么能优生	117
45. 婚前检查的必要性和具体项目	119
46. 过早婚育有何不良影响	121
47. 过晚生育为何不利于优生	123
48. 何谓高龄产妇, 对生育有何影响	125
49. 哪些药物会影响胎儿	127
50. 孕妇家养宠物有何不妥	129
51. 孕妇接触农药有哪些注意事项	131
52. 产前诊断能查出所有胎儿异常吗	133
53. 什么是人工授精与试管婴儿	135

第五章 青春期撞上更年期

54. 为什么性早熟的女孩越来越多	140
55 “大姨妈”来了, 该怎么招待	142
56. 青春期痛经, 不要盲目吃止痛药	145
57. 月经总是没规律, 怎么办	147
58. 骨质疏松怎么办	149
59. 如何顺利度过更年期	152
60. 绝经后阴道出血怎么办	154
61. 中老年女性怎样摆脱便秘	157

第六章 女性易发疾病解读

62. 女性最易发的疾病有哪些	161
63. 如何避免真菌性阴道炎的复发	164
64. 得了慢性盆腔炎，会导致不孕吗	167
65. 经前紧张综合征该如何处理	169
66. 40 岁以后易发生的妇科癌症	171
67. 子宫肌瘤一定要手术切除吗	176

第七章 女性健康保护误区披露

68. 小肚子痛就是盆腔炎么	179
69. 卵巢真的需要保养么	182
70. 顺产和剖宫产哪个更好	184
71. 药流比人流伤害小，有科学依据吗	187
72. 服药后意外怀孕，一定要人工流产吗	189
73. 阴道真的需要经常清洗吗	191
74. 外阴瘙痒时，用热水冲洗能杀菌吗	193
75. 如何更好地认识激素替代治疗	195

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

女性保健 实用问答

◎主 编 邹冬芳 吴国平



三甲医院权威专家细致解答

最体贴的女性健康常识，
做健康美丽的女人

图书在版编目 (CIP) 数据

女性保健实用问答 / 邹冬芳, 吴国平主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
(实用家庭保健丛书)
ISBN 978-7-5537-2600-7

I. ①女… II. ①邹… ②吴… III. ①女性—保健—
问题解答 IV. ① R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 034626 号

(实用家庭保健丛书)

女性保健实用问答

主 编	邹冬芳 吴国平
责任编辑	董 玲 郭 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12.25
字 数	125 000
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2600-7
定 价	29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

丛书编审委员会

总 主 编 崔宝善 周宏宇

副总主编 张春阳 郭雨禾 孙军红 马万兵

学术顾问 陈成伟 刘大雄 张景红 连 平

编 委 (按姓氏笔画排)

于繁荣 仇万山 王晓妮 王咏梅 毛峻琴 许月季

孙荣华 朱海云 吴国平 孟 慧 陈玉石 邹冬芳

张 昊 张东冬 张军力 顾永传 耿昌明 徐德民

原 源 钱 燕 童 强 蒲 红 蔡东联 虞喜豪

学术秘书 金亚东 王 艳 王雅平 计丽丽

本书编者名单

主 编 邹冬芳 吴国平

编 者 缪 文 宋 婷 许维逸 郝家英 胡婷玉 杨茂英

■ 总序

社会是由无数个家庭组成的，家庭的健康幸福关系到社会的和谐健康。您的家庭幸福吗？家庭幸福的标准是什么，是富有还是权利？都不是，家中无病人，每个家庭成员都健康，才算是真正的幸福家庭。在一个家庭中，只要有一个人患病，整个家庭就可能陷入一片愁云惨雾，甚至给整个家庭留下很多遗憾。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活模式也发生了变化，处于健康和疾病之间——亚健康状态的人员逐渐增多。所以，近年来人们也越来越关注和重视健康，尤其是家庭保健。人们在希望自己拥有健康身体的同时，也希望家庭成员的自我保健能力能够达到理想的高水平，自己的家庭成为健康家庭。

为了更新健康观念，普及新知识，帮助大家摒弃不良的生活习惯，启发家庭成员用科学的健康观去看待当代的疾病预防和保健，我们组织了以解放军第八五医院为主的一批专家编写本套适合广大家庭的实用保健丛书，希望每位家庭成员都学会自我保

健，祛病健身延年，使广大读者及家人永远健康和幸福。

本丛书从老年养生、男性健康、女性保健、儿童养育、家庭急救、家庭营养、家庭护理、家庭用药等多个方面指导家庭成员进行自我保健。本丛书采用问答形式，一问一答，形式新颖，通俗易懂；穿插案例，用生动科学的例子讲述当前最受关注、最热门的保健常识、常见误区以及中医、按摩、食疗、心理、运动等保健方法。本丛书内容丰富、科学严谨、生动活泼，方法可行，具有较强的科学性、系统性、实用性和可读性。适合于家庭全体成员阅读，相信本丛书会对维护广大家庭成员的健康起到积极作用，为每个家庭的幸福作出有益贡献。

崔宝善 周宏宇

2015 年 2 月

■ 前 言

随着时代的进步,社会经济的发展,女性在社会及家庭的地位越来越被重视。当代女性,承担着社会和家庭的双重角色,既肩负着孕育和繁衍后代的艰巨任务,又承担着繁重的社会工作,是人类社会进步发展史中的重要力量。一个女性的一生,角色和重担在不断变化,是一个女人,同时也是女儿,是妻子,是母亲。因此,对社会,对家庭来说,女性的健康显得格外重要。

对于女性,人们往往在意的是她们的美丽,而美丽的基础是健康。女人如花,纵然天生丽质,也需精心呵护与保养。由于女性所具有的特殊的解剖结构和生理特点,女性一生中要经历幼女期、青春期、生育期、更年期和衰老期,每个时期的生理、卫生保健都有其特殊性。

因为女性要经历月经、怀孕、绝经等特殊的生理期,所以女性的身体更容易受到伤害。作为女人,如何才能抵御各种疾病的围攻?每个女人都应该了解自己,《女性保健实用问答》一书,将为你打开女性生理之门,让每位女性及家人了解女性的秘密!

本书全部由妇产科临床女医生所编写。她们在门诊、在病房接触了大量形形色色的女性和家属，在临床工作中也常常遇到各种哭笑不得的提问。因而，在本书中，女医生以清新明朗的语言文字，深入浅出地以问答形式，向读者解答那些深藏在女性身体内的秘密。在问题的解答中既注意了通俗性，又注意了科学性，是一本全面阐述女性健康问题的百科全书。

全书共分为七章，分别为：每个女人都应该知道的事；你的性生活和谐吗；避孕，安心的保护；关于优生优育那些事；青春期撞上更年期；女性易发疾病解读；女性健康保护误区披露。书中有你想问而难于启齿的问题，有你想知道而还不知道的身体秘密：我是如何成为一个女人的？生男生女到底由谁决定？我们“性”福么？如何检查我的乳房？我的私处究竟发生了什么？避孕仅仅是女人的事么？我怀孕了么？我的宝宝健康么？我的月经怎么了？卵巢需要保养么？我绝经了？……

本书针对现实生活中女性最关心的健康问题，

全面、系统地介绍了女性各个时期所必须掌握的基本保健常识和各种女性常见疾病。

该书富有时代特征，观点新颖，涵盖面广，通俗易懂，实用性强，适合各年龄段的女性阅读，也为男同胞们提供了打开了解女性之大门的钥匙。这是一本为女性朋友带来健康，幸福的书，在此祝愿每位女性：健康且美丽着！

邹冬芳 吴国平

2015年2月

■ 目 录

第一章 每个女人都应该知道的事

1. 女性身体的独特之处	14
2. 女性生殖健康对男性的要求	16
3. 宝宝的性别取决于什么	18
4. 如何计算排卵期	20
5. 怎么计算预产期	22
6. “妇科检查”查什么	24
7. 应该定期做宫颈检查吗	26
8. 如何进行乳房自检	28
9. 如何进行阴部自检	30

第二章 性爱，羞涩的浪漫

10. 你的性生活和谐吗	34
11. 哪些情况下不宜过性生活	36
12. 妇科手术后多久可以性生活	39
13. 各年龄段女性的正常性爱频率是多少	42
14. 绝经后女性如何面对性生活	44
15. 女性经常自慰对健康有害吗	46

第三章 避孕常识

16. 什么叫避孕方法的知情选择	49
17. 怎样正确使用男用避孕套	52
18. 紧急避孕药能经常服用吗	54
19. 怎样正确使用避孕栓、避孕药膜	57
20. 吃避孕药对身体会有不良影响吗	60
21. 哪些女性不适合吃避孕药	63
22. 如何采用自然避孕法进行避孕	66
23. 安全期避孕为什么不安全	69
24. 我可以放置宫内节育环吗	71
25. 什么时候可以放置宫内节育环	74
26. 放置宫内节育器的优缺点	76
27. 放置宫内节育器后的自我保健	79
28. 什么情况下应取出宫内节育环	81
29. 绝育手术对身体有影响吗	83
30. 有生殖道炎症者用什么避孕方法好	85
31. 新婚夫妇宜采用哪些避孕方法	87
32. 不打算再生育的夫妇用什么避孕方法好	89
33. 有脏器慢性疾病者用什么避孕方法好	91
34. 分居两地者用什么避孕方法好	93
35. 月经不规则的妇女采用什么避孕方法更好	95
36. 更年期妇女使用什么避孕方法好	97
37. 产后和哺乳期妇女可采用哪些方法避孕	100
38. 什么是紧急避孕	103
39. 什么是人工流产	105
40. 人工流产会造成哪些危害	107
41. 大月份引产可能有哪些危害	109