

▶ 从女人到女人健康就是一切

女性健康图典

饮食 睡眠 肥胖 体形
体态 体味 皮肤 容颜

彭贤贵 高泽莉 付娟 许小静
倪秦一等编著



nüxing jiankang tudian

女性健康读本

重庆大学出版社

女性,作为一个独特的心理群体,在我们所有的词汇中,附丽于她们的最恰当的词汇远不止美妙、深奥与梦想。她们是芬芳的空气中永远飞翔着的一群。而作为一个神奇的生理群体,她们与生殖相关的某些系统和器官却又是那样的精确、易感,为适应其责任而具备的独特功能又是那样复杂。是的,“复杂”。“复杂”不仅是一种状态,也是一种随时都必须面对的事实。她们的体态、体貌、体味和神采,甚至指甲、发端的任何变化都比男性更富深意,也更容易受到岁月的侵害。她们是易逝的春天的宠儿,为其如此,她们完全切合于春天的那一切,便会像花朵一样,极易褪色、发黄和凋落。这种纯美学意义的表面变化也许还不能算作生物意义上的衰老,但在某个早晨,当她们从与身相伴的镜子中突然发现眼角隐约有一些皱纹,变化则确实开始了。变化来得真的太早了,因为她们极可能才刚刚窥见到人生。

今天,如果我们还把女性的这些变化认为是表现现状,那是因为我们还没深刻地领悟到女性美的含义。无论是楚楚动人的少女,还是风姿绰约、浪漫温情的少妇,抑或稳健持重的妇人,其美的含义,除了具备健康的个性和丰富的内在素养,还应包括足以应对爱、生活、工作和休闲的健康体质,良好而科学的生活观念,不懈而妥贴的卫生习惯,以及适当而正确的美容知识。基于此,该书从饮食、睡眠、心理和运动等方面为女性提供了系统的知识,以便她们能随时保持健康的体形、体态、体味、皮肤和容颜。不仅如此,该书还为女性介绍了关于生殖、经带、怀孕和避孕等方面的全面知识,对诸如肥胖、贫血及其他女性常见问题,同时也提供了许多行之有效的解决办法。该书还极为详细地告诉女性,如何科学而准确地分辨自己的身体时刻都可能发出的各种潜在问题的危险信号。总之,该书以现代生活和现代医学的研究成果为依据,为女性提供了解决自身问题的全面知识,是一部从生理到心理都具有极强实用性的女性读物。

需要指出的是,本书选用了一些参考书籍中的插图,并根据此书内容的需要做了适当的处理,在此对原书及插图作者表示谢意。另外,第三军医大学新桥医院孙佩艳、王颖教授在百忙之中还对该书书稿进行了认真的审阅,提出了许多可贵的修改意见,在此我们也表示诚挚的谢意。同时,对该书中可能出现的缺点和错误,我们也热切地希望得到各位读者的指正。此外,本书中提供的家庭简妙方,及用药方法应在医生指导下进行。

倪泰一

2000年3月11日

目录

开卷 女性健康

- 2 女人的一生
- 3 性别差异
- 5 性的认识
- 7 女性患者与医生
- 9 对自己负责
- 10 健康计划
- 11 了解日常生活中的危险信号

卷一 认识自己的机体

- 15 皮肤
- 16 牙齿、毛发和指甲
- 17 骨骼、肌肉、脂肪
- 18 感觉与感觉器官
- 19 内分泌系统
- 20 血液
- 22 心血管
- 24 防御体系与防御功能
- 25 神经系统与大脑
- 27 肺与呼吸
- 28 食物与消化

卷二 女性的特殊问题

31 生殖

- 31 女性与生殖
- 32 生殖健康
- 33 女性生殖器官
- 34 附：男性生殖器官

36 性与性欲

- 36 性的概念
- 37 性欲
- 38 性交

39 月经

- 39 月经常识
- 40 经期警言
- 41 痛经
- 41 经前紧张症
- 42 白带

43 妊娠

- 43 怀孕
- 44 怀孕的初期表现
- 44 孕期检查
- 45 孕期饮食
- 46 孕期用药
- 46 孕期活动
- 47 睡眠与睡姿
- 48 孕期乳房护理
- 48 临产前准备
- 49 入院时间
- 49 待产与分娩技巧
- 50 附：体外受精
- 51 附：人工授精

53 分娩

53 分娩的迹象

53 分娩过程

54 产后恢复

56 乳房、乳汁与母乳喂养

56 乳房

56 乳汁

57 母乳喂养

59 避孕

59 阴道隔膜避孕

60 安全期避孕

60 绝育

61 附:输卵管结扎

62 附:男性避孕法

卷三 女性的日常问题

65 饮食

65 合理膳食

66 特殊膳食

67 食物美容

68 节食不可取

69 营养

69 蛋白质

71 脂类

71 糖类

72 维生素

74 无机盐

75 膳食纤维

75 水

77 肥胖

77 肥胖概述

78 节食与减肥

79 不宜盲目节食

80 睡眠

80 睡眠与觉醒

81 睡眠的要求

82 失眠

84 健身与运动

84 运动的好处

85 运动项目选择

86 运动方式选择

88 防止运动损伤

90 身体气味

90 头发异味

90 口腔异味

91 汗臭

92 脚臭

92 腋臭

93 女性生理气味

94 眼睛问题

94 眼睛的一般保健

- 95 眼睛的常见症状
 - 96 近视
 - 97 远视
 - 98 结膜炎
 - 99 手部问题
 - 99 手的日常保健
 - 100 甲沟炎
 - 102 足部问题
 - 102 足部的秘密
 - 103 足部疾病
 - 103 足部保健
 - 105 牙齿问题
 - 105 牙齿保养
 - 106 牙齿整容
 - 108 头发问题
 - 108 脱发
 - 109 美发
 - 111 性问题
 - 111 性骚扰
 - 113 强奸
 - 115 阴道问题
 - 115 处女膜
 - 116 阴道自净
 - 117 阴道疾病
 - 119 皮肤问题
 - 119 皮肤的构造
 - 120 皮肤的类型
 - 121 皮肤的日常保健
 - 121 皮肤的特殊护理
 - 122 常见皮肤病的防治
 - 124 面部问题
 - 124 粉刺
 - 125 雀斑与黄褐斑
 - 125 酒糟鼻
 - 126 皱纹
 - 128 细菌
 - 128 细菌与人体
 - 129 细菌的防除
 - 131 消毒与灭菌
 - 133 膀胱、尿道与小便
 - 133 膀胱
 - 133 尿道
 - 134 小便
 - 135 乳房问题
 - 135 乳房的日常保健
 - 136 乳房包块
- 卷四 女性的疾病与治疗**
- 139 女性患病的常见症状

- 139 发热
- 140 头痛
- 142 头晕
- 143 恶心和呕吐
- 145 心悸
- 146 咳嗽
- 147 胸痛
- 148 疼痛
- 149 下腹包块
- 149 下腹疼痛及腰骶部痛
- 151 带症
- 152 异常阴道出血

- 154 女性易患的常见疾病**
 - 154 痣
 - 155 皮疹
 - 155 冻疮
 - 157 口腔疾病
 - 158 复发性口腔溃疡
 - 159 齿龈疾病
 - 160 缺铁性贫血
 - 162 巨幼细胞性贫血
 - 163 单纯性紫癜
 - 164 特发性血小板减少性紫癜
 - 165 过敏性紫癜
 - 166 静脉炎
 - 167 静脉曲张
 - 169 深静脉血栓形成
 - 170 心脏疾病
 - 171 低血压症
 - 172 糖尿病
 - 175 单纯性甲状腺肿
 - 176 特发性甲状腺功能亢进
 - 178 偏头痛
 - 179 胃下垂
 - 180 胆道系统疾病
 - 182 痔疮
 - 184 便秘
 - 185 尿失禁
 - 186 排尿疼痛
 - 186 急性膀胱炎
 - 187 肾盂肾炎
 - 188 干燥综合症
 - 190 系统性红斑狼疮
 - 191 雷诺氏综合征
 - 192 风湿性关节炎
 - 194 类风湿性关节炎
 - 195 中毒
 - 197 骨质疏松症
 - 198 更年期综合征
 - 199 体液潴留

- 201 女性的特殊疾病**
 - 201 初潮时间异常
 - 202 经前期紧张症
 - 203 痛经
 - 204 闭经
 - 206 细菌性阴道炎
 - 207 霉菌性阴道炎
 - 208 阴道痉挛
 - 210 外阴瘙痒症
 - 211 慢性宫颈炎

- 212 子宫内膜异位
- 214 子宫肌瘤
- 215 子宫脱垂
- 216 慢性盆腔炎
- 218 急性盆腔炎
- 219 乳腺疾病
- 220 急性乳腺炎
- 221 溢乳
- 223 妊娠及分娩
 - 223 妊娠期恶心及呕吐
 - 224 妊娠期胃灼热
 - 225 妊娠期腰背痛
 - 226 妊娠期便秘
 - 226 妊娠期水肿
 - 227 妊娠期贫血
 - 229 母子血型不合
 - 230 先兆子痫及子痫
 - 231 妊娠合并肝炎
 - 232 妊娠合并糖尿病
 - 233 妊娠合并心脏病
 - 234 异位妊娠
 - 235 胎位异常
 - 236 前置胎盘
 - 237 羊水过多
 - 238 胎儿宫内生长迟缓
 - 239 胎儿宫内死亡
 - 240 过期妊娠
 - 241 流产
 - 243 早产
 - 244 产前出血
 - 244 臀位分娩
 - 245 滞产
 - 246 产后出血
 - 247 胎盘滞留
 - 248 产后缺乳
 - 249 乳头皲裂
 - 250 不孕症
 - 252 附:剖腹产
 - 254 附:人工流产
- 256 女性特殊的癌变疾病
 - 256 皮肤癌
 - 257 肺癌
 - 258 乳腺癌
 - 259 子宫颈癌
 - 260 结肠与直肠肿瘤
 - 261 附:放射治疗
 - 262 附:积极预防癌症
- 264 性传染疾病
 - 264 艾滋病
 - 265 淋病
 - 267 梅毒
 - 268 阴道滴虫
 - 269 尖锐湿疣
 - 270 非特异性尿道炎
 - 271 生殖器疱疹
 - 272 阴虱病
- 273 附:求医及常见的医疗检查
 - 273 求医指导

275 家庭药物保管
277 家庭护理
284 白带常规检查
286 活体组织检查
287 妊娠实验
289 妇产科超声诊断
291 羊膜腔穿刺术
292 腹腔穿刺术
292 后穹窿穿刺术
293 会阴侧切术
294 子宫输卵管造影
295 宫颈刮片
297 腹腔镜检查
299 硬膜外麻醉
299 乳房切除术
300 结肠镜检查
300 医院感染

326 疑病症
328 神经性厌食症
330 胃肠神经官能症
331 瘵症
333 神经衰弱
334 离退休综合症
335 女性病人心理调节
337 药物依赖

340 女性的社会心理问题

340 社交恐怖症
342 病态怀旧心理
343 自私心理
345 贪婪心理
347 自我封闭心理
351 空虚心理
354 压抑心理
357 虚荣心理
359 心理疲劳
361 心理挫折

卷五 女性心理健康

303 女性的一般心理问题

303 青春期焦虑症
305 抑郁症
307 性厌恶
309 性乐高潮障碍(性感缺乏)
312 性交疼痛
318 同性恋
321 手淫
322 自恋癖
324 洁癖

365 女性生理阶段的心理问题

365 经前期紧张综合症
367 性成熟期心理保健
369 新婚期心理保健
371 妊娠期心理保健
375 产后抑郁
376 产褥期心理保健
378 更年期心理保健
381 离婚后心理保健

开卷 女性健康

健康的概念在每一个人的心目中有不同的含义。一般人认为“健康是身体的良好状态”、“健康是正常功能的活动”；一些功利主义者认为“健康是人们身体的舒适”；医务工作者则认为“健康是生命统计学的正常状态”，比如心跳是否过快或过慢，白细胞、红细胞的数值是否减低或升高等等。不论你选择哪种标准来看待你的健康，健康的身体至少没有疾病的症状，没有因疾病带来的疼痛与不适。

每一位女性都应该对自己的健康采取一种积极的态度，投入足够的时间和精力来维护自己的健康，尽管不同的人生阶段有不同的健康内容。青春期的少女天真烂漫而富有活力，提高自身的心理素质，迎接人生的挑战和培养良好的卫生习惯十分重要；怀孕的妇女正在营造爱心，凝炼自己的忍耐与宽容，为了你和你的宝宝，应该多听一些音乐，多吃一点水果；哺乳的母亲总是太忙、太累，半夜醒来时，摸着身边的宝贝，望着窗前的星光，但你千万别忘了盖好衣被以免着凉；中年妇女年富力强，不要光顾着儿女升学，唠叨着物价飞涨，还应该同自己的丈夫多进行交流，并注意自己的身体及习惯有无异常；老年妇女像一棵银松，坚毅而富有内涵，显示出长久的生命活力，当你陪着老伴，等待儿女孙子回来团圆的时候，不要忘了多披一件衣裳……

如今人类正面临着新的挑战，许多疾病正威胁着人类的生存与健康，单靠医院、诊所等医疗保健机构来维护人们的健康是远远不够的。今后的发展趋势将通过健康教育，让人们充分认识自我保健在维持健康中的重要作用，并提高人们的自我保健的能力，以达到控制疾病、健康长寿的目的。个人健康的自我维护是增强自身价值观的体现，是对家庭乃至整个社会具有责任感的体现。这意味着“生命掌握在医生手中”的传统保健观念的改变，人们开始了解自己的健康状况，减少自身造成的无意识地危害自身健康的因素，努力做到“多靠自己，少依赖医生”。事实证明，很多疾病与个人不良的卫生习惯有密切关系。预防这些疾病，最根本的方法就是改变自己不健康的行为。

要掌握自己的健康状况，必须要提高对健康的认识，了解人体的一般知识，懂得一些常见病简单的治疗处理措施，单有“吃得好、玩得好”以及一些修身养性的观念远远不够。因此，获取一定的医疗保健知识是必要的。获取医学知识主要有两个途径：一是阅读有关医学专业书籍或科普读物；一是接受医院、社会的健康教育。你应该根据自己的年龄阶段、身体状况来综合评价你的健康，并采取相应的维护措施。

健康的女性，不一定拥有幸福；而幸福的女性，一定得拥有健康。为了找寻你自己的幸福，你必须拥有和珍惜自己的健康。

女人的一生

女人一生中的生理变化很大,从儿童期经过青春期而步入成熟期,最后又经过更年期进入老年期。在这两个过渡时期中,女性的生理及心理都会发生很大变化,自然也需要更多的保健与护理。

人们常言:“女人似花”。由花蕾初上枝头到花开花谢,历经风吹雨打,因此,女人的一生都需要关怀。

当一个生命还在孕育之时,便已决定其男女性别特性。当一个女婴呱呱坠地,父母在其成长过程中便要给予比男婴更多的关怀、保护。当女孩开始意识到其女性身份时,其自我保护意识将有所加强,但长辈与社会的适时指点仍不可或缺。

一般少女9~14岁开始发育,14~18岁身体发育成熟,这段时期即是我们常说的青春期,也是人生的含苞期。此时,一切女性的特征也渐露端倪:肩、腰及大腿脂肪开始积存,乳房也增大突出,骨盆增宽等,使原来与男性无明显差别的直线条身材逐渐变得凹凸有致。而且腋毛、阴毛也相继出现,更重要的是,约12岁左右月经初潮的来临,使得少女真正步入了女性隐秘的领地。

月经是女性成熟的标志,刚步入青春期的女性,因激素水平不稳定,周期可能不规则,只有待激素系统稳定,生殖器成熟之后,月经才会逐渐变得有规律。

一个成熟的女性不仅要有成熟的生理条件,更要有成熟的心理适应力,由少女对初潮的惊慌到每月的自我精心呵护,不能不说是一个心理成熟的过程。而且,成熟女性还深谙内在美与外在美统一之奥妙,尽可能将自身的魅力展示在世人面前,就如花开正艳之时,尽散其芬芳一样。

当女性全身都迸发着成熟的芳香时,与人共筑爱巢便是自然之势。新婚初夜,男女双方达到灵与肉的契合,自此拉开了美满婚姻的序幕,也从此完成了由少女到少妇的大跨越。从某种意义上讲,此时,女性身心皆已熟透,随之而来的便是孕育爱情的结晶了。

只要是花,都有结果的梦想,女人亦然。当一个生命在女性体内孕育之时,可能要面临身体不适、体形变化、雀斑以及妊娠纹等苦恼,但更多的则是想象宝宝的喜悦。孕期营养调节、定期检查十分重要,它们可保证宝宝健康成长。

“十月怀胎,一朝分娩”,新生命的第一声啼哭将女性带入了一个全新的历程,同时也意味着女性人生夏末秋初的来临。当孩子一天天长大,无情的岁月便在女性脸上刻下一道道痕迹,从此,女性不得不在为家庭、子女负荷的同时,也为青春的驻留而加倍努力。

人生的下坡路少不了外力的支持。女人一到中年,若不注意饮



儿童期

从婴儿时代开始,女孩与男孩在身体特征上就有显著的区别。女孩趋向于圆形发育,因此体态也更加丰满。



青春期

性激素促发身体各方面迅速变化,身高、体重迅速增长,皮下脂肪大量积存、乳房发育、骨盆变宽等。这些为女性成为母亲准备了条件。

食、运动与美容,其衰老的速度是可怕的。所幸努力定会有收获,如今女性自我保健意识已加强,其衰老时间普遍推迟。但荣盛枯衰毕竟是自然规律,任何人力也无法挽回。更年期、老年期的自然来临,应验了一句古话:花开也有花谢之时。顺应自然,保持开朗乐观的心情,即使已是迟迟暮年,只要心灵永远年轻,又何尝不是夕阳无限好,人生何处无花期呢?

性别差异

男女之所以不同,就是因为二者之间存在着性别差异。这种差异包括两方面内容:生理差异和心理差异。

男女生理差异是由父母双方共同决定的,从父亲的精子与母亲的卵子结合的那一刻起,未来的生命个体的性别便已经决定,而且无法改变。从胎儿、婴儿一直生长发育到青春期,这些性别特征会表现得越来越明显、清晰;男女心理差异由于男性和女性自身原因,生理因素和社会原因的存在而有所不同,特别是家庭和社会文化因素的影响而造成种种差异。这些心理差异包括认知、情绪、自我意识、个性特征与交往等方面。

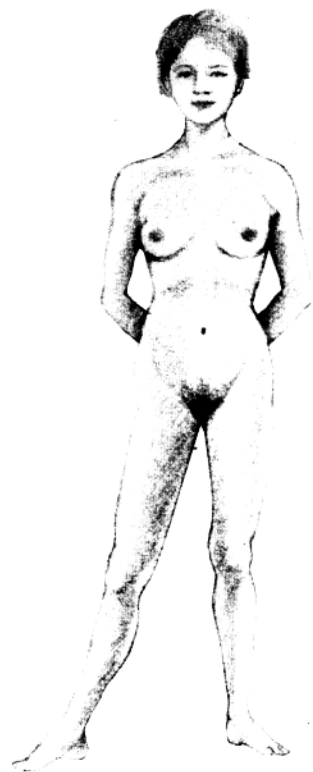
男女生理差异:染色体和性激素的不同是造成男女生理差异的根本原因,它们在男女身上表现为男女生理特征的不同。

(1)染色体的区别。染色体是遗传基因的携带者,由细长的染色纤维盘旋缩短而成。它最重要的成分为核酸和蛋白质,是遗传的主要物质基础。各种生物的染色体的数目、形状和大小是稳定的,在人体细胞中,有23对共46条染色体,其中22对是常染色体不能决定男女之别,只有1对能够决定人的性别,那便是性染色体。女性为XX染色体,男性为XY染色体。这是男女两性最本质的生理差异,其他一切差异都是从此一基础上产生的。

(2)性激素的不同。男女出生之时,除了具有各自不同的生殖系统之外,其他方面差别不大。生殖系统要到10岁左右才开始发育,男性性腺分泌的雄性激素和女性性腺分泌的雌性激素,使男女两性从青春发育期开始各种生理差异越来越大。

除不同的生殖器官(即第一性征)外,性激素还会使男女具有迥然不同的第二性征。女性乳房隆起、臀部增厚、月经来潮、皮肤光滑细腻、身材苗条,显出体态丰满而柔和的女性美。男性则肩宽背阔、嗓音粗沉、阴茎长大、出现遗精、肌肉发达,脂肪少而呈现出强健、魁梧的阳刚之美。

由于生理结构的差异,使得男女各具的体能优势。一般来说,男性的爆发力强于女性,而耐力却不如女性。

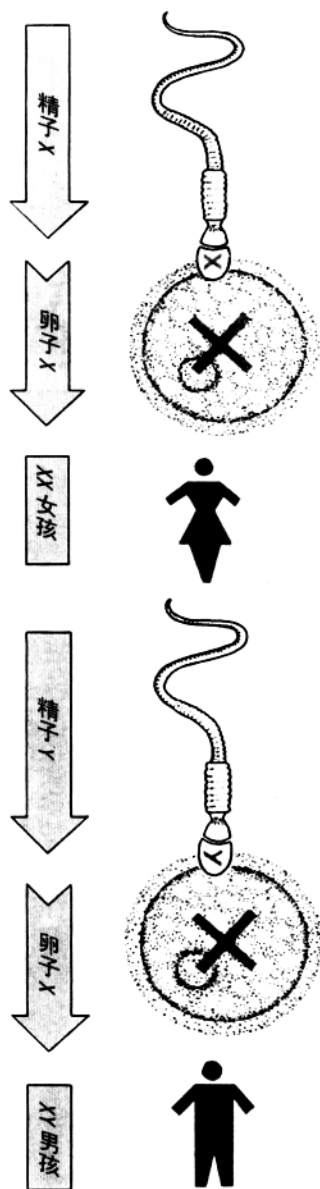


成人期

进入成人时期的女性,骨骼基本上停止增长。此时已具备了成年女性所具有的一切特征:丰满的体型、成熟的生殖器官、规则的月经来潮等。从此,女性开始了人生又一个新的历程。

女性各个时期的形态对比

从婴幼儿开始,女性就会表现出一系列有别于男性的特征。加强对这些特征的认识,能让你更直接地了解自己。同时,了解各个时期的体态特征,也能让你更好地管理好自身,防止出现诸如肥胖、营养不良等疾病。



就在受精的那一瞬间，胎儿的性别就被决定了。卵子中含有一半决定胎儿未来性别的遗传物质，那就是X染色体。另一半来自于父亲，也就是精子中所带的染色体的属性。如果两者相同，胎儿是女性无疑，如果相异，胎儿将是男性。

男女心理差异：男女个体出生时，除生理结构（主要是生殖系统）存在一些明显差别外，心理差异表现得非常微小，但随着个体逐渐溶进社会文化之中而逐步获得性别角色，男女间的心理差异于是变得越来越大。男性与女性在遗传、生理、社会等方面存在的巨大差异，使得他们逐渐形成了各自的特殊心理。主要表现在认知、情绪、自我意识、个性特征以及交往等方面。

(1) 认知方面的性别差异。认知，一般包括知觉、记忆、思维和语言等，反映的是高级的认识过程。从13岁开始，男性空间想象力和感知力明显超过女性。事实上，从8~9岁开始，男孩在看图计算方块、辨别方向等包含空间能力的测验中显著的优势已经显露出来。女性在感受触觉、嗅觉、痛觉方面明显高于男性，而且感觉速度也较快，她们还对声音的辨别，定位及颜色色调的识别能力也优于男性。而男性在接受外来信息时，需要借助发达的视觉通道来弥补其他通道的不足。

心理学家调查发现，男女记忆方面的优势并不相同，女性机械记忆能力强，短时记忆的广度超过男性；而男性的理解记忆、长时记忆优于女性。

男女的思维能力在总体上是平衡的，但不同年龄阶段，它们发展的速度及水平却不一致。学龄前女孩的思维能力略优于男孩，但差异并不显著，然而从小学到初一差异便逐渐明显起来。初二以后，男孩思维发展速度迅速赶上并超过女孩，而且思维发展具有明显的性别特征。总的来说，女孩倾向于形象思维或思维的艺术型，男孩则倾向于抽象思维或思维的抽象型。

从婴儿期到青春前期，女孩语言发展一直优于男孩。女孩口头表达流畅、带有情感色彩，很少有口吃等言语缺陷；男孩的语言表达具有较强的逻辑性和哲理性。有些研究还发现，女孩在学习和掌握外语方面较男孩更有优势。

(2) 情绪方面的性别差异。大致说来，女性的喜、怒、哀、乐等都带有浓厚的情感色彩，而男性的情感色彩显得轻淡，男性偏重于理性的思考，很少像女性那样轻易流泪。正如有些心理学家所言：女人用“心”听他人的话；男人用“脑”听他人的话。男性的情绪受身体变化的影响少一些，而女性在行经期和分娩的时候，情绪变化可能很明显。据研究表明，男性的表情行为一般为自我性的、显示性的和感情冲动的；而女性一般表现为不突出自我的、谦虚的和忍让性的。如果用外向性与内向性来区分两性的话，男性以开放型、外向性居多，而女性以闭锁型、内向性居多。

(3) 自我意识的性别差异。据研究，由于种种社会的原因，就优越感与自卑感的相对比较来说，男性对自己的生理状况较容易形成优越感的倾向，而女性则较容易产生自卑感的倾向。男性通常具有自信、坚定、果断、有魄力、敢做敢为等气质性格特征；而女性则具有

依赖、情感丰富细腻、顺从、温柔、谨言慎行等气质性格特征。在对人的自我意识方面,男性与女性相比,容易形成支配性的倾向;而女性则较容易形成被支配的倾向。

(4)个体特征的性别差异。相对而言,男性的气质多具外倾性,女性的气质多具内向性。在性格上,男性和女性存在以下明显差异:

①男性比女性更具有攻击性,包括言语的攻击和幻想的攻击等。如社会犯罪行为中,绝大多数暴虐行为是男性所犯便是一个极好的佐证。②男性比女性更富有信心。这种性别差异在日常生活中也表现得比较普遍。例如,男性经常地过高估计自己,而女性则往往比较保守地估计自己。

(5)交往的性别差异。由于社会的长期历史原因,男性总是扮演主动追求者的角色,而女性则为涉猎的对象和社交场合的中心。从总体上看,男性倾向于大面积交友,只要有某种一致性、共同性,如有共同的兴趣爱好,两人就会成为好朋友。而女性由于更重视朋友之间的情感交流,因而较集中在亲密朋友或亲属间的交往上。所以说,男性的泛交朋友要比女性多得多,而女性交友要么是点头之交,要么是亲密朋友。

在交往的沟通方式上,男女也存在明显差异。在文字、言语沟通中男性常用强硬、敌意的词,说话理智性、逻辑性较强;而女性常用温和、柔情的词,用语比较文雅,感情色彩较浓。在形体言语沟通中女性则比男性更胜一筹。如女性爱微笑,并善于用微笑传递各种信息。眼神的接触也是女性比男性多而主动,她们常用眼神来激发和保持交往。至于姿态,男性通常是千篇一律,而女性则是丰富多彩。此外,女性在交往中捕捉对方微妙的情感流露方面,也强于男性,因而可以随时作出恰当反应。反过来,男性又更善于用假的体态语言来掩饰自己的情感。

男女性别差异是人类社会所固有的,我们任何人都无法否定它。所以,作为现代女性,应该清楚地认识这些差异,不论是生理上的,还是心理上的,学会合理利用女性自身的优势,选择适合自己的职业,规划自己的生活,做到自尊、自强、自立,在困难面前不低头,在失败面前不气馁,热爱生活,珍爱生命。

性的认识

性是人类的一种生理性需求,了解女性各个阶段的性发育及性心理特征,有助于我们正确认识自身,对身心健康也有一定好处。

这是一个多姿多彩的世界。它之所以多姿多彩,就是因为有了

性生命的开始:在童年时,虽然体会不到性的影响,但还是逐渐开始意识到性的存在。

性心理成熟:月经初潮来临和生育能力成熟后,对性唤醒、性幻想、性经验充满了渴望。

性伴侣:第一次性经验使我们知道,性多么强大而神奇。

性的独立:我们开始独立作出性的决策,这种决策能力通常会增加我们的快乐。

熟练和精通:通过与伴侣的接触,开始知道什么能给我们带来身体和情绪上的快乐。

性的承诺:我们通常不会只为了性而把自己许诺给别人,但是性的和谐确实很重要。

性的发展:我们获得了性的信心;了解自己的喜好;能够获得稳定的性高潮。

性的渴望:婚后5至9年间,我们可能会经历性的危机。此时我们可能躁动不安,感受到婚外恋或更换伴侣的诱惑。

建立家庭:怀孕或者不要孩子的决定会使我们对性的态度发生很大变化。

养育子女:当我们把全部经历都注入到孩子身上,性可能会变成次要的事情。但是随着孩子们长大成人,我们的性欲将会得到恢复。

高原期:如果我们认为生命历程中存在顶峰,那么我们就会在原始的伴侣关系之内寻找更好的性生活。

更年期:随着生育能力下降和闭经,可能会感到自己的性生命已经结束,或者相反,觉得自己可更自由地享受性生活。

从孩子中解脱:随着孩子们长大离家,我们可能会重新思考

与伴侣的关系。随之而来的可能是第二次蜜月,也可能是原有伴侣关系的破灭和新关系的产生。

退休:当我们停止了工作,需要重新适应生活。我们认识到,伴侣将成为我们生活中唯一的挚爱。

老年:疾病、衰老、伴侣死亡和文化传统都可能损坏我们的性能。但如果我们能够克服它们,就能把性生命力保持到生命的终点。

● 女性的性欲 ●

性欲虽是人的本能,但它也需要各种因素的刺激而产生。女性性欲没有男性那样强烈,不容易激发。因此,女性的性欲是被动的。女性性欲的激发,一般需要接取来自音、色、味、文字、图片、幻想等性刺激,以及躯体接触,如接吻、抚摸等。当各种信号通过分布全身的神经末梢传给大脑,使女性的情绪、感情进入兴奋状态,性器官开始充血、分泌各种腺液。性欲的高潮表现在女性性器官在摩擦和接触中,各种性刺激积累到相当的程度,性兴奋急剧增高,阴道、会阴及骨盆底肌肉突然不可控制地节律性收缩,全身出现亢奋与快感。

女性性欲的水平有高低之分,通常,心情压抑、器质有病的女性,性欲偏低。到了更年期,性欲会出现减低的现象。这是女性性器官、性腺衰老的表现,是生命的自然规律。但此刻并不是说女性就没有了性欲,也不是说从此女性不必有性生活。相反,性生活对老年人心理健康同样非常重要,只是老年女性在性生活中应注意方法和量的控制。

女性的存在,女性使得这个世界变得更加浪漫温馨、祥和甜美。也同样正因为有了男人和女人,这个世界才充满了性的色彩,才创造了神奇的性爱。

正如孟子所说:“食色,性也。”就是指性同样也是人们的一种基本需要,每个人都有权力享受性的快乐,而不应该刻意压抑它。只不过性能量的释放是受情感、环境、传统道德及法律的限制,需要每个人在不同的年龄时期正确地把握。

性成熟期:随着女孩年龄的增长,性意识由儿童时期的两小无猜、少年时期的疏远,逐渐过渡到青年时期积极接近异性。她们蒙发的对性的特殊兴趣和好奇心,使得她们对性的知识也格外关注。她们会产生一些以前从来未曾有过的感觉,例如见到男孩害羞、脸红,特别迷恋某一男孩以及性幻想等。这些都是性潜能的作用,需要她们用道德、理智来转移或压制,否则很难保证她们在色情文化的引诱下不误入歧路。

为了女孩性心理的健康发展,一方面要求她们掌握人体生理的基本知识,了解人体发育的规律,获取必要的性知识;同时,培养她们树立起正确的人生观,把充沛的精力用于学习中,用于正常的交友及其他娱乐中,减少或转移对性的注意力也很有必要。另一方面,父母应了解女儿的心理演变,可以跟她们讨论男女关系、爱情、道德、性爱和怀孕的必要知识,以及性的法律意识。父母不可能永远看住女儿,也不能阻止女儿交异性朋友,但父母有责任让女儿知道太早发生性关系可能产生的危险和后果。研究结果显示,在性问题上能得到父母的指点,并能正确认识这些问题的少女,开始有性行为的年龄明显推后,且过早怀孕的机会也比较少。

婚前性行为:性成熟期后的女性,对性爱的态度应把握适度。如果过早与男友发生性关系,常常会带来很多后遗症。由于没有婚姻的契约,得不到社会的承认,传统的观念会使女性背负极大的心理压力,甚至会影响到正常的生活和工作。

未婚先孕的少女,慑于社会舆论、家庭谴责的压力,往往自行堕胎或偷偷到医院做人工流产手术,如果手术后不注意休息和保健,对身心健康的损害是很大的。

首先,婚前同居无法律保障,不被社会所承认,女方常被玩弄,被抛弃,以致造成难以预料的悲剧,从而贻害终身。其次,由于没有接受婚前保健指导,缺乏性科学和性心理知识,精神紧张、恐惧,使双方尤其是女方很难达到性高潮,这有可能影响到女方今后合法的性生活的质量。此外,婚前同居发生性行为前后,由于居住条件所限和缺乏性卫生保健知识,女方很容易发生泌尿系统感染,如尿道炎、膀胱炎等疾病。由于少女羞涩,认为那些部位的病症难于启齿,患病后不能及时就医,以致造成后患。

婚前女性的性行为最好停留在抚摸、接吻、拥抱水平上,这种理

智的态度,既是对自己的保护,也是为婚后的生活留下一个惊喜。当然,随着性观念的变更,试婚、性伴侣之类的现象也越来越多。每个女性都有自己的看法和认识,但是有一点应该是相同的,那就是性爱的基础是情爱,性爱不是随意的,是真情的升华。

灵与肉的结合:对于已婚女性,性生活是一种调节剂,也是一种润滑剂。健康适度的性生活能够激发女性对生活的热爱,对家庭的关心,能够缓解紧张的生活压力和心理压力。

每一个女性都有属于自己的那一份额性快乐,用不着掩饰和压抑,应该尽情地享受。然而并不是所有的女性都有满意的性生活,很多女性在一生中都没有过性高潮。影响女性性生活质量的因素很多,首先是传统意识对女性造成的心理压力。这些女性在生活中,可能是贤妻良母,无可挑剔,然而在性活动过程中,总是采取一种被动、服从的姿态,把性生活看做是过日子的一项内容,自己尽一份义务,虽不拒绝丈夫的性要求,但没有激情,也没有语言,一切认便。这种女性是无法体会到性的乐趣。还有的女性,由于家庭纠纷、感情破裂,她们对性生活处于一种冷冰冰的状态,这种冷漠的态度使得丈夫也深受感染,冷言相对,于是性生活便成了夫妻间多余的事情,久而久之便造成了双方的性心理障碍,即使再想挽回也为时已晚。

事实上性爱是夫妻间彼此疼爱、情感交流的方式,在对方享受性爱的同时,自己也会获得极大的欢悦。性爱可以润滑夫妻间的感情,忘却生活中的烦恼。和谐的性生活是夫妻关系紧密的纽带,是家庭稳定的基石。拥有健康适度性生活的女人,常常表现为体态丰盈、有满足感,且不易衰老。

女性患者与医生

女性患病后,应正确对待自身的疾病,该去医院求治时,必须及时就医。而且知道一些必要的医患关系,对维护自己的身心健康也很重要。

在我们的一生中,有许多地方不愿意去,有很多事不愿意做,其中之一就是走进医院大门,与医生、护士们打交道。倒不是因为医院那福尔马林夹杂碘酒、酒精的怪味让我们作呕,也不是医院里绿莹莹的紫外线灯和时而窜出的几声哭嚎让我们恐惧,也不是医生那白得刺眼的大褂和严肃凝重的神情让我们害怕、对医院、医生退避三舍。而是因为我们不得不踏上求医之途时,正是病魔开始吞噬我们的身体,撕裂我们的神经,摧垮我们生命的防线之时。

是的,我们每个人都害怕疾病,都不愿意厄运降临在我们自己或亲人的头上。然而天有不测风云,当我们通过自身的努力仍无法

● 就诊时需准备些什么 ●

有经验的患者,当坐在医生面前时,会主动配合医生,讲述自己的切身感受。这样也就更方便医生确诊。在就诊时,你需要注意哪些方面的问题呢?

- 详细说明你的症状,比如哪些部位不舒适,是否发烧、咳嗽等,以及出现这些症状的大致时间和发病后的饮食情况。

- 在叙述病况时切不可夸大其辞。

- 在做一些必须的检查时,要充分忍耐,配合医生。

- 带上可能的化验物品,如尿液、大便、呕吐物、痰等标本。

- 向医生请教以下问题:饮食、起居、性生活、运动等。

● 注意标本收集 ●

小便:由于早晨小便的浓度没有受到饮食影响,所以常规检查以晨便为好。取小便时,先将外阴清洗干净,把中段部分尿液排入容器中,半碗即可,并放于阴凉处。如果尿中有血,浑浊物则随时收集。若在行经期,则不必送检。

大便:常规标本只需取花生米大小的粪便,放在纸盒内即可。腹泻病人应取有脓血或粘液的那一部分。为防止大便假阳性发生,大便隐血标本收集前2天不吃动物血,以及含铁质的蔬菜和药物。

呕吐物:全部保留送检。

痰:注意不要混入唾液或食物,培养标本在早间收集。

分泌物:将眼、耳、鼻、喉、伤口或其他部位的分泌物收集起来,注意不要碰及其他物品,以免污染。

●病人的权利●

作为病人,你有权利知道你
必须知道的一切,如果医生拒绝
回答,你有权重新选择医生或投
诉。当然,一切都得注意方法,因
为医生也有不愉快的时候。

每个病人都有以下权利:

- (1)让医生认真听取自己的
表述。
- (2)要求医生的查问耐心细
致且富有同情心。
- (3)参与影响涉及自己健康
的决定。
- (4)同医生关系平等。
- (5)参加讨论自己的治疗方
案、处理措施以及所引起副作用
等问题。
- (6)更换医生。
- (7)进行其他选择如医院、
科室等。
- (8)拒绝治疗。
- (9)要求专家会诊。
- (10)接受最先进、切实可行的
治疗手段。
- (11)知晓自己是否患上恶
性疾病如癌症等。

●评估你的医生●

当你接受治疗的时候,你
有权利对自己的主治医生进行
评估。评估内容包括性别、年龄、
业务水平等,因为作为一个女性
患者,自己的某些隐私理应得到
尊重。其他方面还包括:

- (1)他(她)是否能妥善安排
医疗工作。如果不能,很明显他
(她)花在你身上的精力将会效
率极低。遇到特殊情况,可能束手
无策。
- (2)他(她)是否用了足够的
时间来观察和评估你的病情。如
果不是这样,除非已是确凿无疑

抵御疾病的侵袭,无法保护生命的完整之时,求医便是我们唯一的选择。并且企盼医院先进的仪器为我们找到病症的原因,企盼医生高超的医术为我们减轻身体的痛楚,清除疾病的根蒂,挽救垂危的生命。

从我们患病开始寻求医生帮助的那一刻起,我们便由一般人变成了“求医角色”,施治者便成了“医生角色”。病人与医生便建立了职业关系。在这种关系中,医生与病人是平等的,这种关系是医学伦理的体现,是受医德医风的限制以及法律制约和保护,医生有给病人提供医疗的义务,病人有接受治疗、保健指导以及保护隐私等权利。

女性患者求医大致可分为两类:一种是类似于男性患者,主要是对内科、外科、五官科等疾病接受诊疗。另一种是看妇女特有疾病如生殖器、乳房疾病以及妊娠、分娩等方面问题。

女性患者一般不喜欢让男医生看病,特别是妇科患病者,然而常常是事与愿违。如果你的确想找一位女大夫或者老医生,你可以到挂号处询问,也可以从亲戚、朋友中了解。看病一定要找有行医执照的医生,而不应找没有行医资格的江湖郎中或游医,你可以选择综合医院或附近的妇幼保健诊所。

初次看病,你不要惶惶不安而显得语无伦次。事先想一下你身体问题有哪些,时间顺序怎样。对于医生的查问要有耐心,尽量回答准确,对于医生的触摸(一些体检)不要紧张,并可及时询问医生对你病情的看法,了解检查结果和最终诊断。对于医生开出的处方,应了解它的功效和副作用以及对饮食、时间的特殊要求。

如果情况紧急,像遇到外伤、突发病,你不一定要去找你熟悉的医生,而应该立即到急诊室就诊或拨打“120”求救。住院病人则不一定非要等你的主管医生来处理,可以请值班医生来查看、处理。

一些女病人常抱怨同男医生不易交流,这种认识应该改变。医生是经过严格训练、具备救死扶伤精神和医德的专业人员。你可以向医生倾诉你的一切,包括你的病情、痛苦、烦恼、家庭情况,甚至你可以嚎啕大哭一场。医生会同情你、关心你、安慰你。

如果你的一些隐私伤害着你的心理,与你的病情有直接或间接的联系,你应该毫不保留地告诉你的医生。医生肯定、也必须为你保守秘密——这是医生的基本义务。

对于男医生体检时触摸女性病人某些敏感部位的问题,这主要取决于你对传统的认识,有无宗教信仰等因素。一般来说,单纯内科病人不需要做会阴、肛门检查;而在妇科、泌尿科、外科等,做女性乳房、会阴、阴道、肛门检查较常见。做这些检查时,一般有护士或其他医生在场,你应该放松自己,积极配合。事实上,医生只是把这些检查看做医疗诊治工作的一个程序,一个步骤,与“性”毫无关系,就像外科医生手术时只想到如何切除一个瘤子而与“血腥”、“暴力”、“恐怖”

无关一样。

对你的家人,你应该注意情绪不要急躁,不要过多地抱怨,否则会使他们陷入进退两难的尴尬局面。与他们共同商议一些如像医疗费用、陪伴以及治疗等问题,听从家人善意的安排。

医生是你在治病过程中倾诉的对象,他们会乐意听取你对自己身体、治疗的想法,会为你解决一些心理上的问题如焦虑、抑郁、恐惧等。不要在一些细小事上与医生斤斤计较,因为他们也是凡人,应该给他们完善自己的机会。

同医生建立一种良好、友善的医患关系,积极合作,互相谅解,也是帮助你战胜疾病的一个重要因素。不要胡乱指使医生开这样处方、作那样检查,因为对你的治疗方案,医生是按照一定的医疗程序和根据你的病情发展综合判断后决定的。除特殊情况外,一般不要要求更换医生。

不要招惹是非,同医生一样,病人也需要一个好名声。

对自己负责

我们必须首先认识什么是健康,然后才能有针对性地从事生理、心理等方面着手进行维护,加强自我管理。

健康是你身体一种良好的状态,是你应对生活、赖以生存的本钱,是你在与疾病斗争中战胜疾病的一种成功体现,是你面对周围环境的变化诸如就业、晋升、生计等所表现出的一种积极进取、乐观豁达的心态。

呵护自己的健康是对自己、家庭乃至整个社会负责的一种表现。健康的个体是构成家庭的基本要素,健康和睦的家庭是体现社会文明的基本单位。

很多母亲关心子女或家庭其他成员如父母、丈夫的健康远远超过关心自己健康的程度。担心自己的儿女会不会感冒受凉,会不会缺少营养,担心自己的丈夫是否疲劳过度、工作压力太大等。而对自己的健康却无暇顾及,从不或很少定期做妇科检查,也不进行医疗咨询、接受健康教育。这种做法既不妥当,更不可取。

大多数妇女在家庭生活中起的作用举足轻重。在外,要工作挣钱、辛劳奔波;在内,要洗衣做饭、操持家务,创造一种甜美、和谐的家庭生活。这种双重的劳动更需要妇女有健康的身体。如果一个家的女主人生病了,给家庭带来的困难要远远多于家庭其他成员生病所造成的困难。

作为一个女性,首先要对自己的健康负责,其次才是你的孩子和丈夫。对自己负责就是对家庭负责,因为孩子的寝食起居需要你

的病患,他(她)的诊治你有权了解到底。

(3)他(她)是否精于你所患的疾病,如果不是这样,你有权要求院方更换医生。

(4)他(她)是否乐于接受你的询问,尤其是经长期治疗后无效的情况下。如果答案是否,他(她)可能是个固执,且医术医德并不见佳的医生。

● 你需要了解些什么 ●

对自己身体负责并不只是一句空话,它需要实实在在地付诸行动,如果没有行动,你的健康并没有掌握在自己手中。以下是你须了解的问题,平时应多了解一些。

- 健康心情的特征。
- 健康皮肤的特征。
- 健康牙齿的特征。
- 健康时舌苔的表征。
- 健康时眼睛的表征。
- 健康时大小便的特征。
- 健康时的心率。
- 睡眠状况。
- 饮食状况。
- 运动情况。
- 月经周期及经期反应。
- 白带的色、态、味。
- 换季时须预防哪些疾病。
- 自己最可能患的职业病。
- 性生活情况。
- 休息时间是否足够。
- 每天是否劳累过度。
- 家族病史。
- 疫苗接种。
- 流产史。
- 畸型胎史。
- 早产史等。