



家庭生活书架



NUXING JIANKANG JINDIAN

# 女性健康金典

刘莹 主编

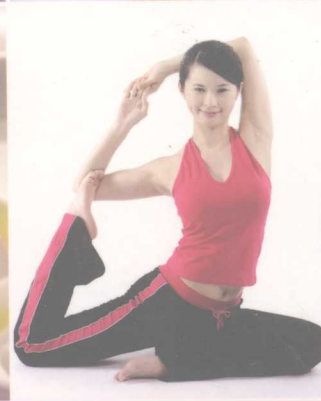
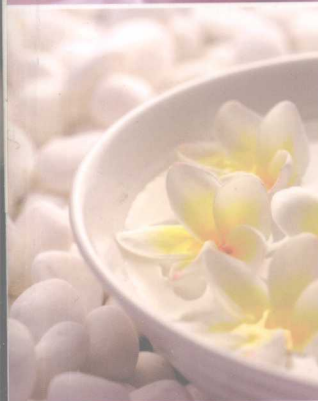
## 呵护女性健康

青春期少女的心理特征 女性生理特征

美容瘦身 女性孕产期保健 产后形体恢复

新婚夫妇避孕方法的选择 夫妻关系的类型和婚姻调适

常见妇科病的防治 女性围绝经期保健 女性劳动保护知识





NUXING JIANKANG JINDIAN

# 女性健康金典

刘莹 主编

青島出版社

Qingdao Publishing House

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

女性健康金典/刘莹主编.-青岛:青岛出版社, 2008.12

(家庭生活书架)

ISBN 978-7-5436-5080-0

I.女… II.刘… III.女性—保健 IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 189831 号

- 书 名 女性健康金典  
主 编 刘 莹  
副 主 编 赵慧欣 袁绿化 刘瑞新  
编 者 张瑞霞 胡鹤鸣 国爱芹  
辛志峰 肖 丽 李安海  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)  
邮购电话 13335059110 (0532) 80998664  
策划编辑 张化新  
责任编辑 尹红侠  
插 图 单 伟 司海英  
制 版 青岛艺鑫制版有限公司  
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司  
出版日期 2009年3月第1版, 2009年3月第1次印刷  
开 本 16开(700×1000毫米)  
印 张 30.5  
字 数 500千  
书 号 ISBN 978-7-5436-5080-0  
定 价 35.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532-80998826)

## 前 言

在日常生活中，女性不仅担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务，同时还承担着繁重的社会工作。女性是社会发展的力量，撑起了社会的半边天。

女性具有特殊的解剖结构和生理特征，一生中会经历月经初潮、恋爱婚姻、生儿育女、围绝经期和老年期等各个阶段。每个阶段，都具有其特殊的卫生保健要求。为了关注和呵护广大女性朋友的身心健康，我们编写了这本《女性健康金典》。

本书本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高女性自我保健能力的目的，从女性生殖生理基础、女性卫生保健与健美、女性恋爱与婚姻、女性孕产期保健、家庭计划与计划生育、不孕不育、优生优育、女性劳动保健、常见妇科病及防治、女性围绝经期保健等十个方面，深入浅出地讲解各种女性保健知识，科学实用，是广大女性的良师益友，也是基层妇女保健和计划生育工作者的参考书。

愿本书能使广大女性朋友掌握卫生保健和生殖保健知识，解除生活中碰到的疑问和烦恼，排除生理和心理的不适，从而达到身心健康。

编 者

2009年1月

## 目 录

## Part 1

## 女性生殖生理基础

1. 女性的生殖器官 .....	2
2. 女性的外生殖器 .....	3
3. 处女膜的特殊性 .....	4
4. 女性的内生殖器官 .....	5
5. 前庭大腺的功能 .....	6
6. 阴道的生理功能 .....	6
7. 阴道分泌物与白带 .....	7
8. 子宫的生理功能 .....	7
9. 宫颈黏液的生理功能 .....	8
10. 输卵管的生理功能 .....	8
11. 卵巢的生理功能 .....	9
12. 月经的产生 .....	9
13. 月经初潮及其特征 .....	10
14. 排卵日期的确定 .....	11
15. 女性的生育期及排卵次数 .....	11
16. 女性乳房的发育过程 .....	12
17. 女性乳房的结构与功能 .....	13
18. 女性的第一性征 .....	13
19. 女性的第二性征 .....	14
20. 女性尿道与男性尿道的区别 .....	14
21. 女性的基本生理特点 .....	14

## Part 2

## 女性卫生保健与健美

1. 人体健康的标准 .....	16
2. 女性青春期的生理变化 .....	17
3. 青春期少女的心理特征 .....	17
4. 青春期自我保健法 .....	19
5. 青春期的性教育 .....	19
6. 青春期的心理卫生保健 .....	20
7. 青春期的体育锻炼 .....	21
8. 青春期的皮肤保健 .....	22
9. 青春期毛发的保护 .....	23
10. 青春期健美体形的保持 .....	24
11. 青春期大脑的保护 .....	24
12. 育龄女性非孕期的生理特点 .....	25
13. 育龄女性非孕期的心理调节 .....	26
14. 育龄女性非孕期的保健内容 .....	27
15. 育龄女性与营养素 .....	29
16. 女性应正确认识月经 .....	31
17. 月经量正常与否的鉴别方法 .....	32
18. 月经初潮与身高 .....	32
19. 经前紧张综合征的自我治疗 .....	33
20. 痛经及处理方法 .....	34
21. 经期乳房胀痛处理方法 .....	35
22. 月经期的体育锻炼 .....	36

23. 月经期的生理卫生 .....	36	55. 运动减肥的选择 .....	58
24. 经期应避免游泳和盆浴 .....	37	56. 药物减肥的种类 .....	58
25. 卫生巾的选择与使用 .....	38	57. 脂肪抽吸术的适应证 .....	59
26. 女性外阴的清洁与保护 .....	38	58. 洗脸与美容 .....	60
27. 不安全的阴道冲洗 .....	39	59. 家庭中的自我美容 .....	61
28. 白带的观察 .....	40	60. 日常生活中的美容诀窍 .....	62
29. 夏天谨防外阴感染 .....	41	61. 面部皮肤护理方法 .....	63
30. 选择内裤有学问 .....	42	62. 冬季皮肤护理方法 .....	64
31. 青春期女性乳房的保健 .....	43	63. 夏季皮肤护理方法 .....	64
32. 伏案工作时乳房的保健 .....	43	64. 手部皮肤护理方法 .....	65
33. 乳房自我检测法 .....	44	65. 护肤水的使用 .....	66
34. 青春期女性胸部锻炼方法 .....	45	66. 日妆宜淡不宜浓 .....	66
35. 束胸的害处 .....	46	67. 常见的美容食品 .....	67
36. 乳头凹陷及治疗方法 .....	46	68. 膳食营养素的均衡 .....	68
37. 胸罩何时戴才好 .....	47	69. 口红与时装的搭配 .....	69
38. 两侧乳房不对称的原因 .....	47	70. 戴眼镜女性的化妆方法 .....	69
39. 乳房过小与哺乳 .....	48	71. 女性化妆的“六宜” .....	70
40. 腹部健美法 .....	48	72. 根据脸形选择发型 .....	71
41. 臀部健美法 .....	49	73. 特殊体型着装技巧 .....	72
42. 日常生活中的健美运动 .....	50	74. 去头屑的技巧 .....	72
43. 体育锻炼有益身心健康 .....	51	75. 使用香水的学问 .....	73
44. “青春痘”及其治疗 .....	51	76. 饮茶与夏季防暑 .....	73
45. 心理按摩的有效方法 .....	52	77. 科学的饮茶方法 .....	74
46. 保持女性优雅的风度 .....	52	78. 女性何时不宜饮茶 .....	75
47. 苗条与吃的学问 .....	53	79. 牛奶的保健功能 .....	76
48. 纤弱女性如何健美 .....	54	80. 饮用牛奶的“四不宜” .....	76
49. 女性肥胖的心理因素 .....	54	81. 注意盐分的摄入 .....	77
50. 过度肥胖有害健康 .....	55	82. 科学的饮水方法 .....	78
51. 减肥莫减维生素 .....	56	83. 凉白开与健康 .....	79
52. 少女不宜盲目减肥 .....	56	84. 葡萄酒与健康 .....	79
53. 减肥与早餐 .....	57	85. 蔬菜水果中的营养 .....	80
54. 过分节食会影响智力 .....	57		

## Part 3

### 女性恋爱与婚姻

1. 正确看待少女的性幻想 .....	82
2. 少女应怎样与异性交往 .....	82
3. 少女初恋的特征 .....	83
4. 怎样对待恋爱中的性接触 .....	83
5. 少女如何预防失身 .....	84
6. 正确看待少女手淫 .....	84
7. 择偶标准面面观 .....	85
8. 怎样判断双方是否相爱 .....	85
9. 怎样对待恋人的异性朋友 .....	86
10. 爱情成熟的要素 .....	87
11. 爱情的发展阶段 .....	88
12. 怎样应付多人追求 .....	89
13. 怎样做个成功的爱人 .....	89
14. 与恋爱朋友分手时应注意的问题 .....	90
15. 正确对待失恋 .....	91
16. 偷吃禁果的代价 .....	91
17. 少女多次人工流产的后果 .....	92
18. 少女要减少婚前性行为 .....	93
19. 我国法定的结婚条件 .....	93
20. 女性婚前保健的特点 .....	93
21. 女性婚前医学检查的 内容与意义 .....	95
22. 性器官检查的意义 .....	96
23. 婚前卫生指导的内容 .....	97
24. 暂缓结婚和不宜结婚的情况 .....	97
25. 不宜结婚或暂缓结婚的人群 .....	98
26. 新婚之夜性生活指导 .....	99
27. 新婚性生活的沟通 .....	99

28. 性生活的前奏曲 .....	100
29. 不可忽视性后戏 .....	100
30. 夫妻性爱的协调 .....	101
31. 婚后手淫与夫妻生活 .....	101
32. 小别胜新婚 .....	102
33. 夫妻间的性爱是一种艺术 .....	103
34. 夫妻关系的类型和婚姻调适 .....	104
35. 离婚女性的自我心理调节 .....	105
36. 性交时间的选择 .....	105
37. 性交的频率 .....	106
38. 性交持续多长时间为宜 .....	106
39. 一般情况的性交体位 .....	107
40. 不同体型的性交体位 .....	108
41. 特殊情况的性交体位 .....	109
42. 不同心理状态的性交体位 .....	110
43. 男女性欲的差别 .....	111
44. 女性的性敏感区 .....	111
45. 性行为的过程 .....	112
46. 女性不同时期的性生理卫生 .....	113
47. 手术后的性生理卫生 .....	114
48. 如何做好性器官卫生 .....	114
49. 性生活不和谐的原因及 处理方法 .....	115
50. 影响性交快感的原因及防治 .....	116

## Part 4

### 女性孕期保健

1. 准妈妈在孕前应进行常规检查 .....	118
2. 准妈妈在孕前应进行特殊检查 .....	119
3. 请医生做一次优生咨询 .....	120
4. 停用避孕药6个月后再怀孕 .....	120

5. 长期服用药物的妇女 ..... 120
6. 不宜立即怀孕 ..... 120
7. 受孕前准妈妈应彻底治疗的疾病 ..... 121
8. 准妈妈受孕前要注射风疹疫苗 ..... 122
9. 以受孕为目的的性生活 ..... 122
10. 更需要性高潮 ..... 122
11. 排卵前后几天受孕几率最高 ..... 122
12. 最好在夫妻生物钟都处在高潮期时受孕 ..... 123
13. 讲究同房体位可增加受孕机会 ..... 123
14. 怀孕莫用阴道润滑剂 ..... 123
15. 准妈妈不要追求骨感美 ..... 123
16. 准妈妈孕前健康生活准则 ..... 124
17. 准妈妈从孕前3个月开始补充叶酸 ..... 124
18. 准妈妈孕前优生饮食指导 ..... 125
19. 准妈妈和甜食说拜拜 ..... 126
20. 巧食补让准妈妈远离贫血 ..... 126
21. 准妈妈疲劳过度不利怀孕 ..... 126
22. 准妈妈压力过大影响受孕 ..... 127
23. 准妈妈受孕前就应回避的工作 ..... 127
24. 高危妊娠莫大意 ..... 127
25. 准妈妈孕一月身体的变化 ..... 128
26. 准妈妈应重视孕早期检查 ..... 128
27. 孕早期准妈妈需做的常规化验 ..... 129
28. 准妈妈要谨防宫外孕 ..... 130
29. 准妈妈要警惕阴道流血 ..... 131
30. 简单识别假孕的真面目 ..... 131
31. 准妈妈怀孕后该如何工作 ..... 132
32. 准妈妈不宜从事某些化工行业 ..... 132
33. 准妈妈孕早期不宜使用电脑 ..... 132
34. 孕妈咪美容要以健康为前提 ..... 133
35. 准妈妈着装要宽松舒适 ..... 133
36. 孕妈咪个人护理细安排 ..... 134
37. 孕早期应停止性生活 ..... 134
38. 准妈妈应重视心理保健 ..... 135
39. 孕妈咪一月营养要素 ..... 135
40. 孕期莫忘继续补充叶酸 ..... 136
41. 有助于补充叶酸的食物 ..... 136
42. 有助于补充矿物质的食物 ..... 137
43. 准妈妈只吃精米精面会造成营养缺乏 ..... 137
44. 准妈妈要养成良好的饮食习惯 ..... 138
45. 准妈妈饮食七忌 ..... 139
46. 孕一月运动安全准则 ..... 140
47. 准妈妈孕二月身体的变化 ..... 140
48. 准妈妈切莫自行随意服药 ..... 140
49. 注意预防先天性风疹综合征 ..... 141
50. 准妈妈应慎用中草药 ..... 142
51. 准妈妈禁用清凉油、风油精 ..... 142
52. 孕早期不宜服用驱虫药和泻药 ..... 143
53. 准妈妈应避免进行X光检查 ..... 143
54. 准妈妈B超检查时间表 ..... 144
55. 准妈妈应避免进行CT检查 ..... 144
56. 高龄孕妇孕期应做哪些检查 ..... 145
57. 孕二月工作禁忌 ..... 145
58. 八种方法对抗早孕反应 ..... 146
59. 六种方法缓解孕期疲劳 ..... 147
60. 准妈妈在工作中应远离电磁辐射 ..... 147
61. 准妈妈开车安全守则 ..... 148
62. 了解流产的预防措施 ..... 149
63. 准妈妈孕早期和孕晚期最好不要旅行 ..... 150
64. 孕妈咪二月营养要素 ..... 150
65. 应对早孕反应的饮食对策 ..... 151



64. 准妈妈莫因孕吐而多食酸食 ..... 151
65. 准妈妈多吃山楂易导致流产 ..... 152
66. 准妈妈切莫贪食冷饮 ..... 152
67. 准妈妈饮水过多会加重水肿 ..... 153
68. 白开水是准妈妈最好的饮料 ..... 153
69. 准妈妈要和咖啡说拜拜 ..... 154
70. 准妈妈多饮汽水易患贫血和水肿 .. 154
71. 做一下舒缓的孕妇瑜伽 ..... 155
72. 孕二月准妈妈运动要缓慢 ..... 155
73. 孕早期不宜做背部锻炼 ..... 155
74. 准妈妈孕三月身体的变化 ..... 155
75. 会导致胎儿畸形的病毒感染 ..... 156
76. 准妈妈发烧易使宝宝畸形 ..... 157
77. 准妈妈保持快乐心情的秘诀 ..... 158
78. 准妈妈孕三月工作禁忌 ..... 158
79. 准妈妈应保持良好的职业形象 .. 158
80. 孕妈咪巧妙应对上下班难问题 .. 159
81. 准妈妈要暂时冷落电脑 ..... 159
82. 准妈妈尽量少用复印机 ..... 160
83. 准妈妈莫在空调环境里呆太久 .. 160
84. 孕妈咪三月饮食原则 ..... 160
85. 准妈妈切莫缺乏基本  
    营养素——蛋白质 ..... 160
86. 准妈妈多摄入“脑黄金”  
    能让宝宝更聪明 ..... 161
87. 准妈妈要摄入足够的热能 ..... 162
88. 准妈妈多吃桂圆易导致流产 ..... 163
89. 准妈妈小心过敏食物 ..... 163
90. 准妈妈要养成良好的生活习惯 .. 164
91. 准妈妈莫穿化纤类内衣  
    以防皮肤病 ..... 164
92. 准妈妈不要穿高跟鞋 ..... 164
93. 做一个漂亮整洁的准妈妈 ..... 165
94. 警惕化妆品中的有害成分 ..... 166
95. 不宜做运动的孕妈咪 ..... 166
96. 准妈妈运动健身注意事项 ..... 167
97. 准妈妈孕四月身体的变化 ..... 167
98. 孕中期莫忘去做产前检查 ..... 168
99. 准妈妈孕期莫做牙齿治疗 ..... 169
100. 准妈妈为何会白带增多与  
    外阴瘙痒 ..... 169
101. 准妈妈应注意预防便秘 ..... 170
102. 孕中期身体疼痛为哪般 ..... 171
103. 准妈妈不宜盲目大量补充  
    维生素类药物 ..... 172
104. 准妈妈应重视下肢  
    静脉曲张的治疗 ..... 173
105. 积极防治妊娠期糖尿病 ..... 174
106. 准妈妈应重视腹泻的治疗 ..... 174
107. 妊娠期痔疮处理方法 ..... 175
108. 准妈妈快乐心理调适 ..... 175
109. 孕中期准妈妈工作要  
    注意安全 ..... 176
110. 孕妈咪四月营养要素 ..... 176
111. 孕妈咪容易贫血要补铁 ..... 177
112. 准妈妈腿抽筋要补钙和  
    维生素 D ..... 178
113. 准妈妈身体增重莫太多 ..... 179
114. 孕中期准妈妈营养原则 ..... 180
115. 掌握孕中期的正确睡姿 ..... 180
116. 孕中期的性生活原则 ..... 181
117. 准妈妈尽量少乘电梯 ..... 181
118. 孕中期运动要轻 ..... 182
119. 准妈妈孕五月身体的变化 ..... 182
120. 孕妈咪五月营养要素 ..... 183
121. 准妈妈营养补充小窍门 ..... 184

- 122. 准妈妈不一定就要吃两个人的饭 ..... 184
- 123. 准妈妈体重增加莫太多 ..... 185
- 124. 准妈妈取暖莫用电热毯 ..... 185
- 125. 妊娠中期准妈妈穿衣有讲究 ..... 186
- 126. 准妈妈切莫久看电视 ..... 186
- 127. 席梦思床垫不适合准妈妈使用 .. 187
- 128. 准妈妈切莫久用电扇和空调 .... 188
- 129. 准妈妈睡觉莫长时间仰卧或右侧卧 ..... 188
- 130. 准妈妈切莫久坐久站 ..... 189
- 131. 准妈妈切莫坐浴 ..... 189
- 132. 准妈妈要洗温水澡 ..... 190
- 133. 准妈妈切莫久晒日光浴 ..... 190
- 134. 准妈妈避免去拥挤的场所 ..... 190
- 135. 孕期夫妻必须节制性生活 ..... 191
- 136. 准妈妈应避免噪音 ..... 192
- 137. 准妈妈强健踝关节运动 ..... 193
- 138. 准妈妈强健腹背肌运动 ..... 193
- 139. 准妈妈强健骨盆和腰肌运动 .... 193
- 140. 准妈妈增加产道肌肉弹性运动 ..... 193
- 141. 准妈妈孕六月身体的变化 ..... 194
- 142. 准妈妈莫滥用滋补药品 ..... 194
- 143. 准妈妈不宜多服温热补品 ..... 195
- 144. 孕六月准妈妈应接受的产前检查 ..... 195
- 145. 孕妈咪六月营养要素 ..... 196
- 146. 多盐饮食不利母子健康 ..... 197
- 147. 高脂肪饮食不利母子健康 ..... 197
- 148. 高糖饮食不利母子健康 ..... 198
- 149. 孕六月准妈妈每周测一次体重 .. 198
- 150. 美发用品有可能影响胎儿发育 .. 199
- 151. 住高层的孕妈咪更要注重自我保健 ..... 199
- 152. 准妈妈要预防黄褐斑 ..... 199
- 153. 准妈妈预防黄褐斑必吃食物 .... 199
- 154. 准妈妈为何出现妊娠纹 ..... 201
- 155. 减轻妊娠纹的方法 ..... 201
- 156. 准妈妈长痘痘怎么办 ..... 202
- 157. 准妈妈脸上为什么出现红血丝 .. 202
- 158. 孕六月准妈妈健身注意事项 .... 203
- 159. 准妈妈孕七月身体的变化 ..... 203
- 160. 准妈妈下肢浮肿巧应对 ..... 203
- 161. 准妈妈下肢肌肉痉挛巧应对 .... 203
- 162. 准妈妈便秘巧应对 ..... 204
- 163. 什么是妊娠性皮炎 ..... 204
- 164. 妈妈“瘙痒”，宝宝遭殃 ..... 204
- 165. 准妈妈莫为减轻浮肿而用利尿剂 ..... 205
- 166. 母子血型不合会造成新生儿溶血症 ..... 205
- 167. 从孕七月开始孕妇不应再值夜班 ..... 205
- 168. 孕妈咪七月营养要素 ..... 206
- 169. 准妈妈不宜过多食用鱼肝油 .... 206
- 170. 准妈妈服用人参有讲究 ..... 206
- 171. 孕七月以后不宜多做运动 ..... 207
- 172. 准妈妈孕八月身体的变化 ..... 207
- 173. 孕晚期为什么会感到胃灼痛 .... 207
- 174. 准妈妈小心预防妊娠高血压病 .. 208
- 175. 妊娠晚期会出现的异常情况 .... 208
- 176. 需要马上停止工作的异常情况 .. 209
- 177. 坚持工作的准妈妈要警惕早产 .. 209
- 178. 产时心理保健应从孕期开始 .... 209
- 179. 孕期常见生活保健误区 ..... 210

180. 妊娠期乳房保健注意事项 ..... 210
181. 准妈妈妊娠晚期不宜远行 ..... 212
182. 孕晚期宜采取左侧卧位 ..... 213
183. 孕期腹痛的鉴别 ..... 213
184. 孕晚期饮食指导 ..... 214
185. 孕晚期准妈妈日常饮食要点 ..... 215
186. 孕妈咪八月营养要素 ..... 215
187. 孕晚期无须大量进补 ..... 216
188. 对抗孕晚期水肿的食物 ..... 216
189. 准妈妈多吃鱼可降低  
    早产概率 ..... 217
190. 孕晚期运动注意事项 ..... 217
191. 适度运动有利分娩 ..... 217
192. 准妈妈孕九月身体的变化 ..... 217
193. 每周监测孕妈咪体重增长  
    是否正常 ..... 217
194. 准妈妈贫血纠正方法 ..... 218
195. 矮小的准妈妈不一定就难产 ..... 218
196. 肥胖的准妈妈容易发生难产 ..... 219
197. 小心应对高危妊娠 ..... 220
198. 怀孕时间过长易导致  
    胎儿畸变 ..... 220
199. 准妈妈情绪不良易导致  
    孩子多动症 ..... 221
200. 孕九月准妈妈的饮食对策 ..... 221
201. 孕妈咪九月营养要素 ..... 222
202. 准妈妈孕十月身体的变化 ..... 223
203. 怀孕十个月的饮食 ..... 223
204. 产前吃巧克力好 ..... 223
205. 待产中的突发情况 ..... 224
206. 宝宝臀位要积极转向 ..... 224
207. 孕妇临盆入院不宜  
    过早或过晚 ..... 225
208. 学习减轻分娩疼痛的  
    心理疗法 ..... 225
209. 产妇待产时不宜精神紧张 ..... 226
210. 提肛运动有助分娩 ..... 226
211. 接近预产期应控制运动强度 ..... 226

## Part 5

### 女性产期保健

1. 产妇怎样配合接生 ..... 228
2. 产妇在分娩时不宜大声喊叫 ..... 229
3. 自然分娩好 ..... 230
4. 阴道产的优缺点 ..... 231
5. 剖宫产的优缺点 ..... 232
6. 做会阴侧切有利顺产 ..... 233
7. 分娩时为何要做会阴侧切 ..... 233
8. 新妈妈在产褥期的注意事项 ..... 234
9. 新妈妈不必对腹痛过于担心 ..... 234
10. 新妈妈在产褥期要把  
    身体调养好 ..... 235
11. 新妈妈产褥期五大保养要点 ..... 236
12. 新妈妈产褥期四大护理误区 ..... 236
13. 剖宫产术后九大护理要点 ..... 237
14. 新妈妈产褥期结束  
    莫忘做健康检查 ..... 238
15. 新妈妈恶露处置方法 ..... 239
16. 新妈妈注意护理产后会阴伤口 ..... 239
17. 新妈妈及时处理产后会阴胀痛 ..... 239
18. 新妈妈小心产后常见并发症 ..... 240
19. 新妈妈多活动以防静脉栓塞 ..... 240
20. 新妈妈小心预防产褥中暑 ..... 240
21. 新妈妈出汗多谨防感冒 ..... 241

22. 小心应对子宫复旧不全 ..... 241
23. 新妈妈应重视预防产褥感染 ..... 242
24. 产后发热应考虑哪些疾病 ..... 242
25. 新妈妈小心急性乳腺炎 ..... 243
26. 冷静应对晚期产后出血 ..... 243
27. 准妈妈产后贫血巧防治 ..... 244
28. 产后排尿困难巧应对 ..... 244
29. 新妈妈谨防产后痔疮 ..... 245
30. 产后小便失禁巧应对 ..... 245
31. 新妈妈产后便秘巧处理 ..... 246
32. 产后手脚疼痛巧预防 ..... 246
33. 产后颈背酸痛巧预防 ..... 247
34. 产后腰腿疼痛巧预防 ..... 248
35. 产后关节酸痛巧预防 ..... 248
36. 产后失眠巧纠正 ..... 249
37. 妊娠合并心脏病的新妈妈  
    产后注意事项 ..... 250
38. 患妊娠高血压的新妈妈  
    产后注意事项 ..... 250
39. 新妈妈小心预防  
    盆腔淤血综合征 ..... 251
40. 新妈妈不宜滥用中药 ..... 251
41. 产褥期常见问题的保健与用药 .. 252
42. 新妈妈应慎用西药 ..... 253
43. 新妈妈应保持有良好的卫生习惯 .. 254
44. 哺乳期禁用药物 ..... 255
45. 新妈妈产后要及时下地活动 ..... 256
46. 新妈妈不宜长时间仰卧 ..... 256
47. 新妈妈产后要保护牙齿和眼睛 .. 257
48. 新妈妈不宜多看电视 ..... 257
49. 新妈妈不宜多看书或织毛衣 ..... 257
50. 巧妙对付产后变丑 ..... 258
51. 新妈妈产后面部细护理 ..... 259
52. 产后妊娠斑和妊娠纹能否消失 .. 260
53. 新妈妈产后祛斑的方法 ..... 260
54. 新妈妈产后为什么容易掉头发 .. 261
55. 新妈妈产后脱发巧预防 ..... 262
56. 新妈妈过早过度减肥危害多 ..... 263
57. 产后避免发胖的方法 ..... 263
58. 不喂奶不一定就能快速减肥 ..... 264
59. 新妈妈产后束腰危害多 ..... 265
60. 产后性生活注意事项 ..... 265
61. 新妈妈产后阴道松弛变紧法 ..... 266
62. 做过会阴侧切会影响  
    以后性生活吗 ..... 267
63. 产后还能找回从前的性快感吗 .. 267
64. 哺乳期也可能怀孕 ..... 268
65. 哺乳期避孕方法 ..... 268
66. 新妈妈应重视哺乳期避孕 ..... 269
67. 剖宫产妈咪饮食原则 ..... 270
68. 新妈妈不宜过多吃鸡蛋和  
    油炸食物 ..... 270
69. 坐月子食补小秘诀 ..... 271
70. 产后补血食物大搜罗 ..... 272
71. 新妈妈不宜急于节食 ..... 272
72. 新妈妈产后不宜滋补过量 ..... 272
73. 新妈妈应少吃辛辣、生冷、  
    坚硬的食物 ..... 273
74. 新妈妈应适量摄入食盐 ..... 273
75. 新妈妈不宜多吃红糖 ..... 273
76. 新妈妈产后忧郁自我测试 ..... 274
77. 新妈妈不宜喝高脂肪浓汤 ..... 275
78. 积极应对产后抑郁症 ..... 275
79. 忧郁妈妈容易抚养出暴力儿童 .. 275
80. 哺乳期不宜采用的锻炼方式 ..... 276
81. 产后锻炼注意事项 ..... 276

82. 新妈妈应通过体育锻炼  
    来恢复体形 ..... 277
83. 新妈妈随时可进行的锻炼方式 ..... 278
84. 新妈妈产后开始锻炼的时间 ..... 278
85. 哪些新妈妈不宜做体操 ..... 279
86. 产后自我按摩 ..... 279
87. 产后保健操 ..... 280
88. 产后第一周健美操 ..... 280
89. 产后第二周到产后  
    一个月健美操 ..... 283
90. 产后第二个月健美操 ..... 284
91. 产后恢复局部曲线的运动 ..... 286
92. 剖宫产妈咪复原操 ..... 289

## Part 6

### 家庭计划与计划生育

1. 家庭计划与计划生育 ..... 291
2. 常用避孕方法 ..... 291
3. 新婚夫妇避孕方法的选择 ..... 291
4. 哺乳期避孕方法的选择 ..... 292
5. 围绝经期女性的避孕方法 ..... 292
6. 目前我国常用的宫内节育器类型 ..... 293
7. 宫内节育器的优点与使用年限 ..... 294
8. 宫内节育器的选择 ..... 295
9. 放置宫内节育器的注意事项 ..... 295
10. 放置宫内节育器的适用对象 ..... 295
11. 放置宫内节育器的时间 ..... 296
12. 不宜放置宫内节育器的女性 ..... 296
13. 放置宫内节育器的副反应 ..... 297
14. 放置宫内节育器后  
    3.1 月经增多的原因 ..... 297
15. 放置宫内节育器失败的原因 ..... 298
16. 常用的外用避孕药具 ..... 298
17. 避孕套及其优点 ..... 299
18. 避孕套的正确使用方法 ..... 300
19. 女用避孕套及其禁忌证 ..... 300
20. 避孕套的发展与种类 ..... 300
21. 阴道局部避孕药的使用 ..... 301
22. 避孕套破损后的补救措施 ..... 301
23. “子宫帽”及其禁忌证 ..... 302
24. 常用女性口服避孕药的种类 ..... 302
25. 短效口服避孕药的选择和使用 ..... 303
26. 探亲口服避孕药的选择和使用 ..... 304
27. 长效避孕药的选择和使用 ..... 304
28. 不宜采用口服避孕药的女性 ..... 305
29. 口服避孕药的副反应 ..... 305
30. 影响口服避孕药效果的药物 ..... 306
31. 避孕药物的保存及使用期限 ..... 306
32. 紧急避孕法 ..... 306
33. 安全期避孕法及其禁忌证 ..... 308
34. 自然避孕法的优点 ..... 308
35. 日历表自然避孕法 ..... 309
36. 基础体温自然避孕法 ..... 310
37. 症状体温自然避孕法 ..... 310
38. 比林斯自然避孕法 ..... 311
39. 哺乳闭经自然避孕法 ..... 312
40. 皮下埋植避孕法 ..... 312
41. 体外排精避孕法 ..... 313
42. 免疫避孕法 ..... 314
43. 输卵管结扎术的时间选择 ..... 314
44. 女性绝育术的种类 ..... 315
45. 避孕失败后的补救措施 ..... 316
46. 输卵管结扎术的术中  
    并发症及治疗 ..... 316

47. 不宜行输卵管绝育术的女性 ..... 316
48. 输卵管结扎术近期与远期  
并发症及治疗 ..... 317
49. 中孕引产的指征 ..... 317
50. 中孕引产的方法 ..... 318
51. 药物流产的适应证及禁忌证 ..... 319
52. 药物流产及其优点 ..... 320
53. 药物流产前咨询和检查的内容 ..... 320
54. 药物流产的效果评定标准 ..... 321
55. 药物流产的注意事项 ..... 321
56. 药物流产的不良反应 ..... 322
57. 慎防药物流产中的宫外孕 ..... 322
58. 大月份早孕与药物流产 ..... 322
59. 吸宫人流术的适应证  
及术前准备 ..... 323
60. 人工流产综合征及其处理 ..... 323
61. 人工流产术后的注意事项 ..... 324
62. 人工流产不全及其处理 ..... 324
63. 人工流产术中并发症及其处理 ..... 325
64. 人工流产术后并发症及其处理 ..... 325
65. 钳刮术的适应证及术前准备 ..... 326
8. 引起不孕症的常见  
生殖器官疾病 ..... 331
9. 引起不孕症的常见全身性原因 ..... 331
10. 无排卵性月经 ..... 332
11. 导致原发性排卵障碍的疾病 ..... 332
12. 导致继发性排卵障碍的疾病 ..... 333
13. 结核菌感染与不孕症 ..... 334
14. 衣原体感染与不孕症 ..... 335
15. 不孕症夫妇的常规检查 ..... 335
16. 妇科检查在不孕症  
诊查中的作用 ..... 336
17. 基础体温与排卵 ..... 336
18. 测量基础体温的方法 ..... 337
19. 监测排卵的方法 ..... 337
20. 双相体温与排卵 ..... 338
21. 宫颈黏液与排卵 ..... 338
22. 排卵功能障碍及其检查 ..... 338
23. 不孕女性的性激素测定 ..... 339
24. 子宫输卵管造影的适应证 ..... 340
25. 子宫输卵管造影  
最佳时间的选择 ..... 340
26. 不孕女性的腹腔镜检查 ..... 340
27. 腹腔镜检查的适应证 ..... 341
28. 腹腔镜检查的适宜时机 ..... 341
29. 抗精子抗体阳性的治疗 ..... 342
30. 诱导排卵药物的种类 ..... 342
31. 辅助生育技术及其种类 ..... 343
32. 精液的采取和冷冻保存 ..... 343
33. 人工授精 ..... 344
34. 人工授精的适应证和禁忌证 ..... 344
35. 人工授精的方法及成功率 ..... 345
36. 人工授精的法律问题 ..... 345
37. 夫精人工授精的适应证 ..... 346

## Part 7

### 不孕不育症及其治疗

1. 受孕的条件 ..... 328
2. 不孕的定义 ..... 328
3. 女性不孕的原因 ..... 328
4. 男性不育的原因 ..... 329
5. 可避免的不孕症因素 ..... 329
6. 性生活方式与不孕的关系 ..... 330
7. 烟酒与不孕的关系 ..... 330

38. 体外受精及胚胎移植 ..... 346

39. 配子输卵管内移植 ..... 347

40. 辅助生育技术与多胎 ..... 347

## Part 8

### 优生与优生

1. 优生和优生咨询 ..... 349

2. 遗传病及其种类 ..... 349

3. 遗传病的特点 ..... 350

4. 遗传病的防治 ..... 351

5. 产前诊断及选择时机 ..... 352

6. 生育过遗传病儿的女性  
怎样生育正常儿 ..... 353

7. 禁止近亲结婚的科学道理 ..... 354

8. 父母为近亲婚姻对孙代的影响 ..... 355

9. 禁止结婚的疾病患者 ..... 356

10. 癫痫患者存在的遗传因素 ..... 356

11. 色盲患者的遗传性状 ..... 357

12. 父母近视对子女的遗传影响 ..... 358

13. 遗传病与胎儿性别 ..... 359

14. ABO 血型不合的夫妇与  
生育子女的关系 ..... 359

15. 性病对胎儿的影响 ..... 360

16. 女性的最佳生育年龄 ..... 361

17. 早婚、早育的不良影响 ..... 362

18. 晚孕的利弊 ..... 362

19. 受孕时机与优生 ..... 363

20. 怀孕和分娩的理想季节 ..... 364

21. 多胞胎与优生 ..... 365

22. 孕妇的不良生活习惯  
对胎儿的影响 ..... 365

23. 丈夫的不良生活习惯  
对胎儿的影响 ..... 366

24. 磁性环境对胎儿的危害 ..... 366

25. 生一个体重正常的健康儿 ..... 367

26. 何谓胎教 ..... 367

27. 胎教的方法 ..... 368

28. 避孕药与胎儿畸形 ..... 369

29. B 超检查对胎儿的影响 ..... 369

30. B 超检查与优生 ..... 370

31. 中药对胎儿的影响 ..... 371

32. 母乳喂养有益于宝宝健康 ..... 371

## Part 9

### 女性劳动保健

1. 职业女性劳动保健的概念 ..... 373

2. 职业女性劳动保健的意义 ..... 374

3. 职业女性劳动保健的  
内容和范围 ..... 374

4. 女性劳动保健的相关法律法规 ..... 375

5. 女性劳动者的劳动保护 ..... 376

6. 女性保健的分类 ..... 377

7. 女性特殊劳动保护的内容 ..... 377

8. 合理安排女性劳动的基本原则 ..... 378

9. 合理安排女性劳动的具体措施 ..... 379

10. 女性不宜从事的作业 ..... 380

11. 职业性有害因素的种类 ..... 380

12. 职业性有害因素的影响 ..... 381

13. 职业性有害因素对人类  
生殖功能的损伤 ..... 381

14. 职业性有害因素的  
生殖毒性与发育毒性 ..... 382

15. 职业性有害因素对女性生殖损伤的结果 .....	384
16. 职业性有害因素对胚胎发生发育的影响 .....	385
17. 职业性有害因素对妊娠母体的影响 .....	385
18. 职业因素与妇科疾病 .....	386
19. 有毒化学物质对女性健康的影响 .....	388
20. 放射线对女性健康的影响 .....	388
21. 噪音对女性健康的影响 .....	389
22. 低温对女性健康的影响 .....	389
23. 高温对女性健康的影响 .....	390
24. 振动对女性健康的影响 .....	390
25. 视屏作业对女性健康的影响 .....	391
26. 重体力劳动和负重作业对女性健康的影响 .....	391
27. 经常上夜班女性的饮食安排 .....	392
28. 月经期女性的劳动保健 .....	393
29. 孕前女性的劳动保健 .....	394
30. 孕早期女性的劳动保健 .....	394
31. 孕中期女性的劳动保健 .....	395
32. 孕晚期女性的劳动保健 .....	396
33. 孕期劳动制度的合理安排 .....	397
34. 产前产后女性的劳动保健 .....	397
35. 哺乳期女性的劳动保健 .....	398
36. 围绝经期女性的劳动保健 .....	399
37. 职业病的种类 .....	399
38. 怎样确定患了职业病 .....	400
39. 职业禁忌证的确定 .....	400
40. 职业病的特点 .....	401

## Part 10

### 常见妇科病与防治

1. 女性外阴瘙痒的原因 .....	403
2. 外阴炎及其防治 .....	403
3. 滴虫病及其防治 .....	404
4. 霉菌性阴道炎及其防治 .....	405
5. 外阴白斑及其防治 .....	406
6. 陈旧性会阴破裂的处理 .....	407
7. 阴道壁膨出及其防治 .....	407
8. 女性尿失禁的原因 .....	407
9. 女性尿瘘及其防治 .....	408
10. 女性粪瘘及其防治 .....	409
11. 生殖器结核的表现及防治 .....	409
12. 慢性宫颈炎的表现 .....	410
13. 慢性宫颈炎的防治 .....	410
14. 急性盆腔炎及其防治 .....	411
15. 慢性盆腔炎及其防治 .....	412
16. 子宫脱垂及其分度 .....	413
17. 子宫脱垂的病因及防治 .....	413
18. 宫颈癌的常见病因 .....	414
19. 宫颈癌的防治 .....	415
20. 子宫肌瘤的分型及治疗原则 .....	415
21. 子宫内膜癌及其防治 .....	416
22. 卵巢肿瘤的常见类型及临床表现 .....	417
23. 卵巢肿瘤的常见并发症及治疗原则 .....	418
24. 葡萄胎及其防治 .....	420
25. 绒毛膜癌及其防治 .....	420
26. 子宫内膜异位症及其防治 .....	421



27. 功能失调性子宫出血的分类及  
治疗原则 ..... 422

28. 性病的种类及病因 ..... 423

29. 淋病及其防治 ..... 423

30. 软下疳及其防治 ..... 424

31. 梅毒及其防治 ..... 425

32. 尖锐湿疣及其防治 ..... 425

33. 艾滋病及其预防 ..... 426

## Part 11

### 女性围绝经期保健

1. 围绝经期的概念 ..... 428

2. 围绝经期的划分 ..... 428

3. 围绝经期的年龄范围 ..... 429

4. 影响绝经年龄的因素 ..... 429

5. 围绝经期的潮热症状 ..... 430

6. 围绝经期的精神症状 ..... 430

7. 围绝经期生殖系统的变化 ..... 430

8. 围绝经期泌尿系统的改变 ..... 431

9. 围绝经期皮肤、肌肉与  
关节的变化 ..... 431

10. 围绝经期女性的心理变化 ..... 432

11. 绝经后定期进行常规检查的意义 ..... 432

12. 绝经后妇科检查的注意事项 ..... 433

13. 雌激素缺乏导致的病理变化 ..... 433

14. 围绝经期综合征的处理原则 ..... 434

15. 围绝经期综合征的防治 ..... 435

16. 围绝经期常用的激素类药物 ..... 435

17. 常用雌激素的种类及特点 ..... 436

18. 用雌激素防治围绝经期综合征 ..... 436

19. 应用雌激素治疗的适应证 ..... 437

20. 应用雌激素治疗的禁忌证 ..... 437

21. 应用雌激素治疗的优点及缺点 ..... 438

22. 开始服用雌激素的最佳时间 ..... 438

23. 围绝经期雌激素口服药 ..... 439

24. 围绝经期雌激素贴剂 ..... 439

25. 围绝经期雌激素乳膏栓剂 ..... 440

26. 雌激素治疗疗效标准与  
过量表现 ..... 440

27. 应用激素类药物的注意事项 ..... 441

28. 心理治疗对围绝经期综合  
征的重要性 ..... 441

29. 围绝经期精神病患者的表现  
及其防治 ..... 442

30. 围绝经期镇静剂的应用 ..... 443

31. 围绝经期骨质疏松的防治 ..... 443

32. 激素替代疗法与补钙 ..... 444

33. 常用的补钙方法及钙剂选择 ..... 444

## Part 12

### 女性乳房疾病及其治疗

1. 乳房的生理特点 ..... 447

2. 乳房的检查 ..... 447

3. 急性乳腺炎的防治 ..... 448

4. 乳腺囊性增生病的诊治 ..... 448

5. 乳房纤维腺瘤的诊治 ..... 449

6. 乳管内乳头状瘤的诊治 ..... 449

7. 乳房肉瘤的诊治 ..... 449

8. 乳腺癌的病因 ..... 450

9. 乳腺癌的临床表现 ..... 450

10. 乳腺癌的诊断 ..... 450

11. 乳腺癌的治疗 ..... 451