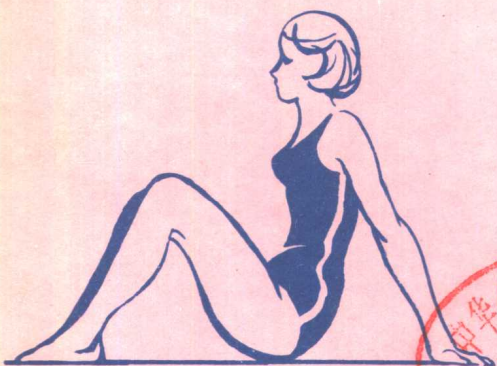
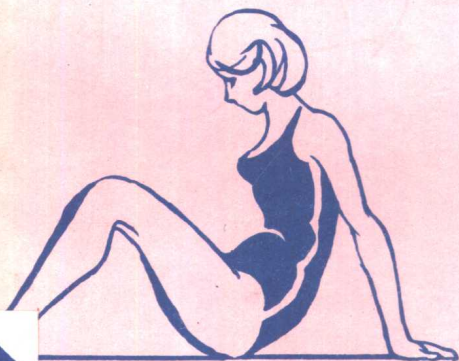




[捷] 斯坦尼斯拉夫·特尔恰著

女性健身之道

傅文宝 韩伟力 译



中国医药科技出版社



女性健身之道

[捷] 斯坦尼斯拉夫·特尔恰著

傅文宝 韩伟力 译

中国医药科技出版社

责任编辑 张玉珍

(译自苏联医学出版社1984年版)

女性健身之道

〔捷〕斯坦尼斯拉夫·特尔恰著

B·B雅兹维科夫 俄译

傅文宝 韩伟力 译

* * *

中国医药科技出版社出版

(北京广安门外湾子太东里一区)

解放军4236工厂印刷

新华书店北京发行所发行

* * *

开本: 787×1092毫米1/32 印张7.19 字数141.7千字

一九八六年十二月第一版 一九八六年十二月第一次印刷

印数: 000001—100000

统一书号: 14485·009 定价: 1.35元

译 者 的 话

我们向读者提供此书，除为丰富读者的保健知识外（尤其工作急需身型苗条一些的渴求者），也同时为国内的科学工作者提供点滴关于“美容”、“减肥”方面的信息和研究资料。所以书中的“食谱”、“用具”尽管有不合我国“国情”的部分章节，我们还是把它保留了下来。

伟大的中华民族在健身方面有着极为丰富的宝贵遗产，适当地借鉴外来的科学东西，只会把我们的事业搞得更好。我们深信，从事研究和急待解决自身健康的同志们，一定能从具体的实际出发，吸取其中的养分，得到益处。

译 者

一九八六年六月

前 言

二十世纪医学的进步因取得一系列卓越的成就而举世瞩目。已经找到了性病、肺结核、一些炎症和早先对人类健康构成巨大威胁的其它一些疾病的防治方法。关于这些成就，许多书里都已谈过，报刊杂志上无数的文章里也有所反映。

然而，人类健康的一个重要方面，至今尚未受到足够的重视。这里所说的就是使人保持健康和延长青春的、安排合理的生活方式问题。健身的原则是建立在现代保健所取得的大量的“小小”成就基础之上的，而这些“小小”成就由于日常的忙乱，仍未在实践中得到适当的运用。这一点，过去被人们忽略了。本书就是要给您介绍这些“小小”成就的。

然而还有一个促使作者撰写本书的原因。过去出版过不少颇有意义的专著，如少女在性成熟期应该怎么做，孕妇怎样才能更好地保证胎儿健康发育和今后对新生儿的护理。可是，关于女性如何才能保持自己的健康和尽可能地推迟衰老的书籍实在寥寥可数。作者的目的正是要填补这方面的空白。

您会在本书中找到一些建议，它们将教给您如何健身及如何幸福地生活。其中一些建议将给您带来立竿见影的效果，另一些建议今后随时都有可能用上。

作 者

目 录

前言

复康还童酖剂·····	(1)
女性机体成熟期·····	(3)
女性和男性有什么差别·····	(3)
女性机体的构造·····	(4)
月经和月经周期紊乱·····	(6)
女性的经期卫生·····	(8)
闭经·····	(9)
经血过多·····	(10)
月经失调·····	(10)
痛经·····	(11)
什么是月经进程表·····	(12)
妊娠·····	(13)
怀孕的最佳年龄·····	(14)
受孕是如何进行的·····	(14)
妇女如何知道自己怀孕了·····	(16)
妇科保健与孕妇·····	(16)
· 在妇科保健所要做哪些检查·····	(16)
如何确定预产期·····	(19)
孕期的正确生活方式·····	(22)
为什么会生双胞胎·····	(22)
您想生个什么：男孩还是女孩·····	(24)

决定婴儿性别的因素是什么·····	(25)
分娩·····	(26)
第一产程·····	(27)
第二产程·····	(27)
第三产程·····	(28)
一生中最幸福的时刻·····	(28)
早产·····	(29)
产后期·····	(29)
产后不孕期·····	(30)
几种现代避孕方法·····	(30)
中断性生活·····	(32)
“安全期”·····	(32)
避孕膏·····	(36)
避孕套 (阴茎套) ·····	(36)
避孕栓·····	(37)
激素药片·····	(37)
宫内避孕环·····	(37)
某些避孕方法及药具的可靠性·····	(40)
妊娠期并发症·····	(41)
自然流产·····	(41)
宫外孕·····	(43)
不孕症·····	(45)
男性不育症·····	(45)
女性不孕症·····	(46)
妇女的人工受精·····	(47)
阴道分泌物和炎症·····	(48)
什么叫阴道的先天防护性能·····	(49)

哪些细菌会引起阴道炎症及分泌物·····	(49)
怎样预防阴道分泌物·····	(51)
性病·····	(52)
淋病·····	(53)
· 怎样发现淋病·····	(53)
· 淋病可以治愈吗·····	(54)
梅毒·····	(55)
· 梅毒的发病率及治愈率·····	(57)
女性的正确生活方式·····	(58)
注意身体的清洁·····	(58)
正确的饮食·····	(62)
· 什么是多样化食物·····	(62)
· 怎样确定食物的热量价值·····	(63)
· 什么叫基本的, 或者主要的营养物质·····	(64)
· 食物中主要营养物质的比例应该如何·····	(66)
· 矿物质对人体健康的意义·····	(66)
· 维生素·····	(67)
· 一周食谱举例·····	(71)
注意肠道的正常功能·····	(72)
女性体操·····	(74)
女性与运动·····	(79)
已婚女性的性生活·····	(81)
您会正确地睡眠吗·····	(83)
· 什么叫睡眠和它是怎样开始的·····	(83)
· 睡眠的意义·····	(84)
· 睡好觉的必要条件是什么·····	(85)
· 睡眠应该以多长为宜·····	(87)

• 您会入睡吗.....	(87)
• 自我放松是有助于入睡的好办法.....	(88)
• 打鼾可以避免吗.....	(90)
• 给想睡好觉的人提几条建议.....	(90)
眼睛的护理.....	(91)
牙齿的护理.....	(92)
• 为什么会生龋齿.....	(92)
• 有不生龋齿的人吗.....	(93)
• 什么叫牙周病.....	(94)
• 口臭能消除吗.....	(94)
• 怎样预防生龋齿.....	(95)
腿的护理.....	(95)
精神障碍可以预防吗.....	(97)
• 怎样预防精神疾病.....	(99)
• 锻炼.....	(100)
• 日晒能促进您的健康吗.....	(101)
• 蒸汽浴.....	(102)
化妆品的运用.....	(103)
您的皮肤属哪种类型.....	(104)
常见皮肤缺陷及其消除方法.....	(105)
• 毛孔扩张或粉刺.....	(105)
• 皱纹.....	(105)
• 雀斑.....	(106)
• 胎记.....	(107)
• 酒渣鼻.....	(108)
• 多毛症.....	(109)
头发的保养.....	(109)
• 头发变白.....	(111)

· 头发脱落·····	(112)
能不能减肥·····	(113)
女子的体重应该是多少·····	(113)
您想减肥吗·····	(114)
低热量饮食·····	(118)
· 快速减肥饮食制·····	(118)
· 渐进减肥饮食制·····	(122)
· 渐进减肥饮食制示范食谱·····	(124)
给想长期避免肥胖的妇女提九条重要建议·····	(127)
我们对肿瘤有哪些了解·····	(128)
良性肿瘤·····	(129)
恶性肿瘤·····	(130)
· 我们知道癌的发病原因吗·····	(131)
· 动物会得癌吗·····	(131)
· 癌是现代病吗·····	(132)
· 癌症病人的数字在增加吗·····	(132)
· 癌症遗传吗·····	(134)
· 癌症传染吗·····	(134)
· 癌前状态·····	(134)
· 女性性器官肿瘤·····	(135)
· 乳腺肿瘤·····	(136)
· 癌症能治疗吗·····	(141)
· 我们对妇女有哪些建议·····	(141)
您有神经官能症吗·····	(142)
什么叫神经官能症·····	(142)
神经官能症有哪些表现·····	(143)
神经官能症发作时机体内究竟有些什么变化·····	(144)

神经官能症是精神病吗·····	(145)
神经官能症会遗传吗·····	(146)
神经官能症在女性中发病率如何·····	(146)
癔病是神经官能症吗·····	(147)
如何避免神经官能症·····	(148)
您想避免动脉粥样硬化吗·····	(151)
首先谈点历史·····	(152)
动脉粥样硬化的历史原因是什么·····	(152)
人的心血管系统构造如何·····	(153)
什么叫胆固醇·····	(154)
人体的衰老和动脉粥样硬化·····	(154)
动脉粥样硬化遗传吗·····	(155)
促使动脉粥样硬化的东西是什么·····	(156)
人的哪些器官最易受到破坏·····	(157)
怎样才能防止发生动脉粥样硬化·····	(158)
头痛·····	(159)
背痛·····	(161)
脊椎劳损和背痛可以避免吗·····	(162)
小腿溃疡·····	(164)
小腿溃疡是如何发生的·····	(165)
关于小腿溃疡的迷信传说·····	(165)
小腿溃疡可以避免吗·····	(166)
女性与不良习惯·····	(167)
酗酒·····	(167)
女性与吸烟·····	(168)
滥用药剂·····	(170)
不要怕找妇科医生·····	(172)

不要怕意外的手术·····	(173)
更年期的女性 ·····	(174)
什么叫更年期·····	(174)
更年期从什么时候开始·····	(174)
早来的更年期·····	(175)
迟到的更年期·····	(175)
更年期有哪些表现·····	(176)
更年期有时会出现的障碍·····	(176)
为什么许多妇女在更年期没有任何不适·····	(178)
男子有没有更年期·····	(178)
更年期女性的性欲会消退吗·····	(179)
什么是“第二青春”·····	(180)
更年期的女性能受孕吗·····	(181)
更年期的肿瘤·····	(181)
更年期的体力和脑力劳动·····	(182)
激素治疗与更年期·····	(183)
人工更年期·····	(184)
50年前妇女的更年期是如何度过的·····	(185)
更年期女性及其周围的人·····	(185)
更年期的正确生活方式·····	(186)
更年期后的女性 ·····	(188)
衰老的表现·····	(189)
皮肤的衰老·····	(189)
面部的衰老·····	(190)
脖子也会衰老·····	(190)

乳房的衰老·····	(190)
性器官的衰老·····	(191)
骨骼的变化·····	(191)
老年期的其它变化·····	(191)
晚年也要记住正确的生活方式·····	(194)
您有业余爱好吗·····	(196)
人的寿命能延长吗·····	(200)
人能活到多大岁数·····	(201)
人能把充沛的工作能力保持到什么年纪·····	(202)
某些名人活到多大岁数·····	(203)
您不想返老还童吗·····	(205)
 急救·····	(208)
家用药箱·····	(208)
不幸事故、外伤、中毒和其他紧急情况下的急救·····	(209)
蚊虫叮蜇·····	(209)
壁虱·····	(210)
蛇咬伤·····	(210)
烧伤·····	(211)
中暑·····	(212)
冻伤·····	(212)
触电·····	(213)
皮肤的严重创伤·····	(215)
流鼻血·····	(215)
骨折的急救·····	(216)

后记

复康还童酖剂

有个挪威神话，说的是一位妇女，因为茂年已过，红颜渐渐消退，丰润慢慢收敛，病魔偷偷近身，她为暮景将临而五内如焚。她许愿要把自己的全部财产让给能使她返老还童和重享人生乐趣的那个人。她云游四方，终于碰到一个巫师。巫师为得到那笔丰厚的酬金，给她配制了一种神水——复康还童酖剂。女人喝了这种神水以后，疾病通通消失，连她的体貌也重现了昔日的妙丽。

当然，很遗憾，这种神奇的药水只是神话里才有。但是，历代的医学界都曾寻找过能够轻而易举地消除病痛并使人们恢复青春的方法。我们举一件如今已经成为奇谈的往事为例。著名的法国医生沙尔利·勃劳温——谢卡尔当年曾以在自己身上做的一项卓越的试验震惊了世界。他72岁那年，开始给自己注射动物性腺的提取物。根据他本人的谈话和医学杂志上刊登的材料判断，他收到了惊人的效果：他感到生命力旺盛，他的食欲和睡眠得到改善，皱纹舒展，消化功能好转。遗憾的是，他为所取得的成绩而感到的喜悦总共才持续了几个星期。后来，这些注射剂对他的身体及心理状况已不起任何作用，皮肤又重新象原先那样皱纹密布了。

然而，现代医学还是找到了能够使人保持身心爽健和消灾防病的方法。那就是遵守正确生活方式的基本规则。这些基本规则所指的首先就是积极的活动和绝大多数情况下任何人都可以采用的其它一些措施。

可以举出许多例子，它们能够证明正确的生活方式对保持人体健康所起的巨大作用以及违背正确生活方式的基本规则给身体造成的严重失调。为此，我们从医疗实践中举个有教育意义的例子。某医学刊物不久前曾刊登过一篇文章，说是在一个家庭中的几个成员身上几乎同时发现了胃癌。他们的亲属、熟人和家庭成员都认为这是一种遗传病。可是，专门调查的结果正好相反：家庭中患重病的成员经常食用熏肉。熏肉是在自家的烤炉里，用冒烟量很大的旧枕木熏制的。大家知道，枕木中饱含着防止被潮气和雨水腐蚀的煤焦油。这家人住在铁路附近，所以有机会利用不堪再用的枕木做燃料。可是这家人不知道用来浸制枕木的煤焦油含有大量的致癌化学物质。含有大量的有害物质的熏肉恰恰是发生胃癌的真正原因。自从停止使用这种错误的熏肉方法以后，这家人就没有一个再得胃癌的了。

然而，还是让我们回到本书的正题上来。为叙述方便起见，我们将材料分为四个部分。第一部分介绍成熟期女性的正确生活方式，第二部分为更年期妇女介绍一些知识并提些建议，第三部分谈谈更年期后的问题，第四部分讲一讲急救的基本方法。

女性机体成熟期

成熟期——或者确切地说，性成熟期——女性大约从16岁开始，延续到45岁。因此，这一时期要持续30年左右。

大多数女性在性成熟期中都要结婚，都要做母亲，以完成自己人生中的重要使命。

女性和男性有什么差别

儿童期内，女孩的机体同男孩差别不大。只是从10岁开始，女孩和男孩的机体发育才出现明显的差异。女孩子的骨盆变宽，整个身体逐渐丰满。

性器官成熟前不久，胸部、臀部和胯部的脂肪组织渐渐发展起来，整个身段慢慢具有典型的女性体型。

成熟期内，女性性腺——卵巢——开始分泌雌性激素。这是一种复杂的化学物质。受其影响，子宫粘膜产生有规律的变化，这就是我们所说的月经周期。这个周期的一部分就是行经出血，或叫月经。

除上述外型和功能特征而外，女孩子在心理方面也有不同的变化：她们变得比较敏感、温柔、胆小，而男孩子却变得更加勇敢、胆大，甚至不少人有些粗鲁、无礼等等。

女性机体的构造

女性和男性机体构造上最显著的区别表现在性器官方面。女性的性器官是由外生殖器及内生殖器两部分构成的。

外生殖器包括：

大阴唇。大阴唇是一对皮肤皱襞，皱襞上有毛（图1）。它们的皮下是脂肪组织。大阴唇能够覆盖和保护内生殖器。

大阴唇的内侧有一对小阴唇。它们向上延伸，会合于叫**阴蒂**的构成物处。阴蒂是女性外生殖器最敏感的部位。

阴蒂下方是将尿液从膀胱中排出的尿道的出口。尿道下方是**阴道前庭**。阴道和直肠之间的一块地方叫**会阴**。

属于外生殖器官的还有**乳腺**。分娩后，乳腺可以分泌乳汁，乳汁是新生儿的最佳食物。输乳管在乳腺表面被称为**乳头**的地方有开口。

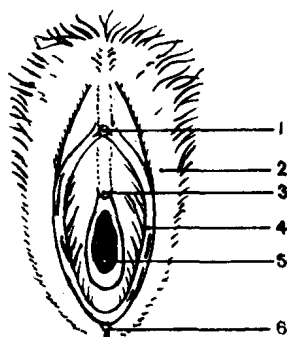


图1. 女性外生殖器

1. 阴蒂 2. 大阴唇

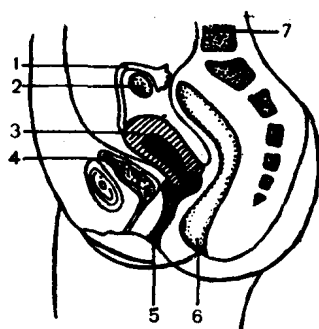


图2. 女性内生殖器

1. 输卵管 2. 卵巢