

吴章明 竺晓兰 鄢英 编著

福建科学技术出版社

婚前 • 婚后 卫生三百问

HUNQIAN
HUNHOU
WEISHENG SANBAIWEN



HUNQIAN HUNHOU WEISHENG SANBAIWEN

1.5j

婚前·婚后 卫生三百问

吴章明 竺晓兰 郎英
福建科学技术出版社

婚前·婚后卫生300问

吴章明 竺晓兰 郎 英 编著

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

封面印刷：福建新华印刷厂

内文、环衬印刷：福建闽侯青圃印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 6.875印张 2插页 139千字

1987年2月第1版

1988年5月第6次印刷

印数：405,801—455,800

书号：14211·132 定价：1.25元

写在前面

谁不想拥有美好、绚丽的青春？

谁不想得到纯真、永恒的爱情？

谁不想度过愉快、和谐的蜜月？

谁不想养育健康、聪明的后代？

.....

正是为了满足广大青年朋友的迫切需要，本书从卫生保健的角度出发，向正处于热恋佳期的青年男女，介绍了青春妙龄的生理特点，指导人们怎样塑造健美的体魄、正确地认识两性的关系、理智地把握爱情的闸门、科学地抉择成婚的良机、愉快地度过蜜月的生活、精心地哺育聪明的宝宝……。此外，本书还可为青年夫妇选择计划生育的方法起个参谋的作用。

本书以问答形式编写，对恋爱新婚中常见的许多问题，作了比较全面的回答。希望青年朋友们，提出宝贵的意见。

1986年3月

目 录

她

女性一生分几个生理阶段?	(1)
青春期女性有何生理特点?	(2)
性成熟期女性有何生理特点?	(2)
女性的第二性征是什么?	(3)
女性的内生殖器官有哪些?	(4)
女性的外生殖器官是由哪几个部分组成的?	(4)
女性怎样保持性器官的卫生?	(5)
为什么女性应慎用PP粉?	(6)
女性乳房的结构是怎样的?	(6)
女性乳房是如何发育的?	(7)
女性乳房有几种形态?	(7)
乳房出现肿块的原因有哪些?	(8)
怎样自我进行乳房检查?	(9)
为什么女孩子不宜束胸?	(10)
戴乳罩要注意哪些问题?	(10)
怎样正确选用乳罩?	(11)
女孩初潮的年龄是几岁?	(12)
女孩初潮前后身体有何变化?	(12)
女性为什么会来月经?	(13)

什么样的月经是正常的?	(14)
月经是一个月来一次吗?	(14)
女性月经期身体有哪些变化?	(15)
为什么来月经前会出现乳房发胀、腰酸、浮肿?	(16)
经期应注意哪些问题?	(16)
怎样正确使用月经带?	(17)
怎样正确使用月经垫?	(18)
为什么经期不宜参加剧烈活动?	(18)
为什么会发生月经过多?	(19)
为什么有的女性会发生痛经?	(20)
怎样自我防治痛经?	(20)
为什么会发生闭经?	(21)
什么叫做“倒经”?	(21)
为什么不宜用药物来推迟经期?	(22)
白带是怎样产生的?	(23)
常见白带增多的原因有哪些?	(23)
怎样根据白带性状的变化判断疾病?	(24)
女性外阴瘙痒该怎么办?	(25)
女孩性早熟的表现是怎样的?	(25)
女性多毛症的原因有哪些?	(26)
女性手淫有什么危害?	(27)
女性手淫发生的原因有哪些?	(27)
少女脸上长蝴蝶斑是不贞节吗?	(28)
“石女”可以结婚吗?	(28)

他

男性的第二性征是什么?	(30)
男性的内生殖器有哪些?	(31)
男性的外生殖器是由几个部分组成的?	(31)
怎样保持男性外生殖器的清洁?	(32)
阴囊有什么作用?	(32)
睾丸有什么作用?	(33)
精子是怎样贮存和输送的?	(34)
正常的精液是怎样的?	(34)
男孩为什么会遗精?	(35)
什么是阴茎勃起?	(36)
除了性冲动外阴茎会勃起吗?	(36)
什么叫精索静脉曲张症?	(37)
什么叫睾丸炎?	(37)
包皮过长或包茎有什么害处?	(38)
包皮龟头炎是怎么引起的?	(39)
什么叫隐睾症?	(39)
男性手淫的原因及其危害有哪些?	(40)

健与美

健康的标志是什么?	(41)
健康的心理有哪些特征?	(41)
身高增长的规律是怎样的?	(42)
青少年的营养需要是怎样的?	(43)

怎样按摩才能使面部健美?	(43)
什么样的体形才算健美?	(44)
男子健美的具体条件是什么?	(45)
女性的魅力是什么?	(46)
什么样的站姿和走姿才算美?	(47)
为什么不宜常用口红?	(48)
怎样使用香水?	(48)
怎样正确使用化妆品?	(49)
皮肤与身体健康有何关系?	(49)
怎样才能保证皮肤的健康?	(50)
为什么不能随便取痣?	(51)
怎样防治雀斑?	(51)
青年男女为什么容易长痤疮?	(52)
怎样防治痤疮?	(53)
为什么面部的疖肿不能用手挤压?	(53)
怎样消除狐臭?	(54)
为什么女青年不宜穿牛仔裤?	(54)
少女为何不宜束腰?	(55)
女青年穿高跟鞋有何好处?	(55)
哪些人不宜穿高跟鞋?	(56)
青年人为什么会脱发?	(57)
怎样防治青年脱发?	(57)
青少年为什么会会长白头发?	(58)
怎样防治“少白头”?	(59)
青年人高血压有何特点?	(59)
青年人应怎样预防高血压?	(60)

青少年怎样防治结核病？	(61)
青年人长牙发炎疼痛怎么办？	(61)
怎样防治青春期甲状腺肿？	(62)
怎样预防扁平疣？	(63)
青少年会得癌症吗？	(63)
为什么青少年容易发生近视？	(64)
怎样保护眼睛？	(65)
什么叫扁平足？如何矫治？	(66)
青年人外出旅游时应注意哪些卫生？	(66)
为什么饭后不宜马上进行剧烈的体育活动？	(67)
为什么会疲劳？它有几类型？	(68)
怎样消除疲劳？	(68)
神经衰弱有哪些表现？	(69)
引起神经衰弱的主要原因有哪些？	(70)
怎样防治神经衰弱？	(70)
怎样保持愉快的情绪？	(71)
接吻对人体有什么害处？	(71)
什么是“恋爱病”？	(72)
早恋对身体有何危害？	(73)
婚前性行为有何危害？	(73)
为什么在恋爱时不宜过份地亲昵？	(74)
什么叫爱滋病？	(74)
什么叫性变态？	(77)
什么叫乳房再造？	(78)

036937

优生

婚前检查包括哪些内容？	(79)
什么叫遗传？	(80)
什么叫“遗传咨询”？	(80)
什么人要进行“遗传咨询”？	(81)
遗传病是怎么发生的？	(82)
遗传病有何特点？	(82)
遗传病能治疗吗？	(83)
什么叫色盲病？	(83)
什么叫白化病？	(84)
父母身高与后代有何关系？	(85)
近亲结婚有何危害？	(86)
什么样的人算近亲？	(86)
哪些疾病的患者不能结婚？	(87)
为什么不宜同病相恋？	(88)
什么叫优生？	(88)
最佳的结婚年龄是多少？怎样合理选择结婚时 机？	(89)
最佳的生育年龄是多少？	(90)
男女性别是怎样决定的？	(91)
怎样掌握受孕时机？	(92)
哪个月份受孕最好？	(93)
心脏病病人可以结婚生孩子吗？	(93)
肝炎病人可以结婚生孩子吗？	(95)
肾炎病人可以结婚生孩子吗？	(95)
肺结核病人可以结婚生孩子吗？	(96)

糖尿病人可以结婚生孩子吗？	(97)
精神病人可以结婚生孩子吗？	(98)
甲亢病人可以结婚生孩子吗？	(99)
哪些药物对胎儿有不利的影响？	(100)
环境污染对胎儿有什么影响？	(101)
病毒感染对胎儿有什么影响？	(101)
放射线对胎儿有什么影响？	(102)
吸烟对胎儿有什么影响？	(103)
酗酒对胎儿有什么影响？	(103)
营养对胎儿有什么影响？	(104)
孕妇的情绪对胎儿有什么影响？	(105)

他和她

如何正确对待处女膜问题？	(106)
旅行结婚应注意哪些卫生？	(107)
什么叫“蜜月性膀胱炎”？	(107)
什么叫“蜜月肝炎”？	(108)
为什么月经期不能性交？	(109)
什么叫精液过敏？	(109)
什么叫血精症？	(110)
得了血精症怎么办？	(110)
为什么会发生早泄？如何预防？	(111)
为什么会出现阳痿？	(112)
如何治疗阳痿？	(112)

计划生育

- 怎样看待计划生育与优生的关系? (114)
- 各种节育方法的原理是什么? (114)
- 怎样选择妥当的避孕方法? (115)
- 几种常见避孕方法各有什么优缺点? (115)
- 什么叫宫内节育器? 它有哪些种类? (116)
- 什么时候放环好? (117)
- 什么情况下不适合放环? (117)
- 放环应注意什么? (118)
- 放环后可能有哪些反应? (118)
- 节育环一次能放置多久? (119)
- 口服避孕药有哪几类? (119)
- 怎样使用口服避孕药? (120)
- 哪些妇女不适合服用口服避孕药? (120)
- 用口服避孕药应注意什么? (121)
- 服用避孕药期间发生阴道出血是怎么回事? (122)
- 如何使用外用避孕药? (122)
- 安全期避孕是怎么回事? (123)
- 如何使用阴道隔膜? (124)
- 怎样使用避孕套? (125)
- 做人工流产应注意什么? (126)
- 输卵管结扎是怎么回事? (127)
- 什么是不孕症? (127)
- 女子不孕的原因常见有哪些? (128)
- 怎样查出女子不孕的原因? (128)
- 男子不育有哪些常见原因? (129)

怎样查出男子不育的原因?	(129)
什么是交媾试验?	(130)
“人工受精”是怎么回事?	(131)
“试管婴儿”是怎么回事?	(131)

妊娠期保健

怎么知道怀孕了?	(133)
什么叫围产期保健?	(133)
如何计算预产期?	(134)
为什么要进行产前检查?	(135)
怀孕后发生恶心、呕吐怎么办?	(136)
妊娠期生病了怎么办?	(136)
妊娠期打针吃药应注意什么问题?	(137)
孕妇忌用的药物有哪些?	(138)
妊娠期饮食应注意些什么?	(139)
孕产期妇女吃红糖好, 还是吃白糖好?	(141)
孕产期吃鸡蛋有什么好处?	(142)
为什么孕妇不宜大量服鱼肝油?	(142)
妊娠期干活时应注意些什么?	(143)
妊娠时可以进行体育锻炼吗?	(144)
妊娠期要注意哪些事?	(144)
孕妇看电视会影响胎儿吗?	(146)
为什么孕妇应避免照X光或接触放射性物质?	(147)
如何进行孕期的自我监护?	(147)
什么叫“妊娠日记”? 怎样记好“妊娠日记”?	(149)
为什么要测定胎动数? 如何测定胎动数?	(150)

什么叫高危妊娠？	(151)
什么叫妊娠中毒症？	(152)
什么叫胎儿宫内发育迟缓？	(153)
什么叫流产？	(153)
流产的原因有哪些？怎样预防流产？	(155)
什么叫早产？引起早产的原因有哪些？	(156)
怎样预防早产？	(156)
什么叫过期妊娠？它有什么危害？	(157)
妊娠期为什么会出现静脉曲张？	(158)
妊娠期白带多怎么办？	(159)
妊娠期浮肿怎么办？	(159)
妊娠期发生“抽风”怎么办？	(160)
妊娠期发生“抽筋”怎么办？	(161)
为什么妊娠晚期宜取左侧卧位？	(162)
妊娠合并胆囊炎怎么办？	(163)
妊娠合并肠蛔虫症怎么办？	(164)
妊娠合并阑尾炎怎么办？	(165)
妊娠合并贫血、血小板减少怎么办？	(166)
妊娠合并肝炎怎么办？	(166)
产前应准备些什么？	(167)
怎样做好婴儿出生前的准备？	(168)
怎么知道就要临产了？	(169)
哪些情况会发生难产？	(170)
剖腹产好，还是阴道分娩好？	(171)
为什么要提倡和推广新法接生？	(172)
什么叫产褥感染？如何预防？	(173)

夏天“坐月子”应注意什么？	(174)
产妇的饮食应注意些什么？	(176)
如何注意产后卫生？	(176)
怎样进行产后锻炼？	(178)

新生儿养育

什么是正常新生儿？	(180)
足月新生儿常有哪些神经反射？	(181)
新生儿有何生理特点？	(181)
早产儿有何特点？	(182)
怎样护理早产儿？	(183)
为什么出生后头几天内新生儿体重会下降？	(183)
为什么有的新生儿会有乳腺肿胀或阴道出血？	(184)
新生儿屁股、皮肤常有青斑、红斑是怎么回事？	(185)
什么是“螳螂嘴”、“板牙”？	(185)
为什么有的新生儿皮肤会发黄？	(186)
怎样正确护理新生儿脐带？	(186)
怎样给新生儿洗澡？	(187)
新生儿出生后什么时候开始喂奶？	(188)
怎样正确安排喂奶时间？	(188)
怎样给小孩喂奶？	(188)
怎样观察小儿吃奶是否吃饱？	(190)
怎样知道奶水够不够？	(190)
母乳不足怎么办？	(191)
发生奶胀怎么办？	(192)
母乳喂养有什么好处？	(192)

为什么乳母不可随便服药?	(193)
哪些产妇不宜喂奶?	(194)
怎样调配牛奶?	(195)
如何冲配奶粉?	(196)
使用奶瓶应注意什么?	(196)
怎样保持奶具的卫生?	(197)
小儿为什么容易吐奶, 该怎么处理?	(197)
怎样判断新生儿喂养是否得当?	(198)
如何注意对新生儿的保暖?	(198)
新生儿穿什么样的衣服合适?	(199)
新生儿用什么尿布好?	(199)
怎样才能知道新生儿患病了?	(200)
如何预防和治疗新生儿红屁股?	(200)
怎样预防新生儿硬肿症?	(200)
怎样预防新生儿脓疱疮?	(201)
新生儿口腔里有小白点是怎么回事?	(202)
怎样早期发现新生儿肺炎?	(202)
怎样给新生儿喂药?	(203)
新生儿啼哭好不好?	(203)
新生儿啼哭意味着什么?	(204)
为什么不要对新生儿一哭就抱?	(205)

女性一生分几个生理阶段？

女性的一生，从新生到衰老，要经历几个时期，由于受遗传、环境、营养等因素的影响，各阶段没有截然的界限。女性的生殖器官及生理功能有其与男性不同的特点，故医学上常根据卵巢功能的出现到卵巢功能的消失过程，把女性的一生分为五个生理阶段：

（1）青春前期：又称幼年期，一般指从出生1个月到12岁左右，也就是女孩子从出生到月经初潮前的阶段。

（2）青春期：又叫“发身期”，一般在13~18岁之间，是指女孩从开始出现月经到生殖器官发育成熟的这段时期。

（3）成熟期：也称性成熟期，一般自18岁开始，持续30年左右，是卵巢功能最旺盛的时期。

（4）更年期：一般出现在45~52岁之间，是指卵巢功能开始衰退到完全消失这段时期。

（5）绝经期：是指卵巢功能完全消失以后的时期。此期不再来月经，生殖器官逐渐萎缩。

在女性的一生中，随卵巢功能的变化，会相应地出现不同的生理变化。要保护女性的身体健康，就必须针对女性各生理阶段的特点，做好各期的卫生保健工作。