

新女性话题

女性

医学宝典

如何使青春永驻
如何保持迷人身段
整型美容的奥秘
怀孕最佳年龄
如何妆扮自己



性生活的奥秘
美满的性生活
做个甜蜜的“战友”
争取宠爱的窍门

美术出版社

内 容 提 要

现代妇女背负传统家庭的责任，又要面对现代角色的挑战。工作与家庭常常是造成现代女性疲惫、生病的重要原因；同时，很多妇女对自己的病或讳疾忌医，或没有时间看病，而往往造成病情的恶化。为此，我们组织编写了这本《女性医学宝典》。

本书介绍了女性的生理特征，常见病的病因、症状及防治、日常保健、美容；女性一生中最重要的经历怀孕和生产也在本书中列有专章叙述。

这是一本女性必备的医学手册。

目 录

第一章 女性身体的发育及构造

前青春期.....	(1)
何谓第一性征?	(1)
从幼儿期到少女期.....	(2)
青春期.....	(2)
荷尔蒙开始分泌.....	(2)
初经开始.....	(3)
出现“女性征兆”.....	(3)
成熟期.....	(4)
月经规则化.....	(4)
成为一个完全的女性.....	(4)
更年期.....	(5)
何谓更年期.....	(5)
月经停止(停经).....	(6)
为什么会有更年期障碍.....	(6)
关于更年期障碍.....	(7)
如何预防更年期障碍.....	(9)
老化现象的出现	(10)
怎样预防老化?	(11)
女性身体的构造	(12)
骨骼	(12)

内脏器官	(13)
淋巴系统、神经系统	(13)
内分泌器官	(14)
外生殖器	(14)
内生殖器及卵巢	(15)
乳房	(17)
荷尔蒙的分泌及功用	(18)
荷尔蒙支配女性的身体	(18)
脑下垂体前叶所分泌的荷尔蒙	(18)
脑下垂体后叶所分泌的荷尔蒙	(19)
甲状腺所分泌的荷尔蒙	(19)
副甲状腺所分泌的荷尔蒙	(19)
肾上腺所分泌的荷尔蒙	(20)
胰脏所分泌的荷尔蒙	(20)
卵巢所分泌的荷尔蒙	(20)
由什么来支配荷尔蒙的分泌	(21)
月经的结构及生理	(22)
何谓月经?	(22)
月经周期和子宫内膜	(23)
月经的周期性	(24)
月经和基础体温的关系	(25)
月经时的处理	(26)
月经时的处理以清洁为第一	(26)
如何度过月经时期	(27)
生理痛是月经的一种症状	(28)

第二章 女性容易罹患的疾病

必须注意的女性特有异常现象	(29)
无月经	(29)
月经量、持续天数、周期的异常	(33)
月经困难症	(34)
月经前紧张症	(36)
生殖器出血	(37)
白带的异常	(40)
阴道及外阴部的疾病	(43)
阴道的自净作用	(43)
滴虫性阴道炎	(44)
念珠菌阴道炎	(45)
淋菌性阴道炎	(46)
非特异性阴道炎	(46)
老年性阴道炎(萎缩性阴道炎)	(47)
外阴搔痒症	(47)
外阴白斑症	(49)
外阴萎缩症	(50)
巴多林腺囊肿(大前庭腺囊肿)	(50)
巴多林腺炎(大前庭腺炎)	(51)
尖圭湿瘰	(51)
急性外阴溃疡	(51)
外阴癌	(52)
阴道癌	(53)
子宫的疾病	(55)
子宫发育不全	(55)

子宫后倾后屈	(55)
子宫下垂及脱垂	(56)
子宫阴道部溃烂	(57)
子宫颈炎 (子宫颈粘膜炎)	(58)
子宫颈管息肉	(59)
子宫内膜症	(59)
子宫内膜炎	(60)
子宫肌肿 (子宫肌瘤)	(61)
子宫附属器官炎	(63)
骨盆腹膜炎	(64)
子宫肿瘤	(64)
子宫颈癌	(65)
子宫体癌	(68)
卵巢的疾病	(71)
卵巢出血	(71)
卵巢机能不全	(71)
卵巢肿疡	(72)
卵巢癌	(74)
泌尿系统的疾病	(76)
尿道炎	(76)
膀胱炎	(77)
肾盂炎 (肾盂肾炎)	(78)
急性肾炎	(78)
慢性肾炎	(79)
尿路结石症	(80)
游走肾	(81)
乳房的疾病	(81)

急性瘀滞性乳腺炎	(81)
急性化脓性乳腺炎 (授乳乳腺炎)	(82)
乳腺症	(83)
乳腺纤维腺肿	(83)
乳癌	(83)
皮肤的疾病	(85)
青春痘	(85)
褐斑、雀斑	(86)
黑积病 (女子颜面黑皮症)	(87)
皸裂、冻伤	(88)
皮肤发炎 (接触性皮炎)	(89)
荨麻疹	(89)
湿疹	(90)
主妇湿疹	(91)
进行性指掌角皮症	(92)
其他的疾病及异常	(93)
肥胖和太瘦	(93)
冰冷症	(95)
贫血	(96)
目眩	(98)
低血压症	(98)
高血压症	(100)
糖尿病	(101)
淋病	(102)
梅毒	(103)
痔疮	(105)

第三章 结婚和性

结婚和女性的身心	(107)
从医学上考虑适婚年龄.....	(107)
心理和生理的准备.....	(108)
知晓男性的生理.....	(109)
结婚后,身体会产生变化吗?.....	(110)
遗传的知识	(111)
婚前要考虑的遗传问题.....	(111)
遗传组合.....	(112)
伴性遗传.....	(114)
血型不合.....	(114)
遗传和疾病.....	(115)
家庭计划和避孕	(116)
重要的家庭计划.....	(116)
关于避孕.....	(117)
避孕也会失败?.....	(120)
永久避孕法.....	(121)
人工流产	(122)
接受人工流产手术应注意事项.....	(123)
人工流产法.....	(124)
人工流产的后遗症.....	(125)
不孕症	(127)
不孕症为?.....	(127)
女性不孕症的原因.....	(128)
男性不孕症的原因.....	(129)
两性间不孕的原因.....	(130)

原因不明的不孕症·····	(130)
不孕症的检查方法·····	(130)
不孕症的治疗·····	(132)
人工授精怀孕·····	(133)
性生活的奥秘·····	(134)
性爱与婚姻·····	(137)
性爱与健康·····	(139)
性爱与长寿·····	(141)
性爱与美姿·····	(141)
性爱与美容·····	(143)
性爱与你丈夫的事业·····	(143)
性爱与生活情趣·····	(145)
美满的性生活·····	(146)
结婚和性生活·····	(146)
女人的性感带·····	(147)
夫妇间要得到起码的满足·····	(147)
月经中的性生活·····	(148)
做个真实的女人·····	(149)
为人妻室必知·····	(149)
你在做爱时的责任·····	(163)
柔情似水棋高一着·····	(167)
爱和尊敬·····	(169)
保持婚姻生活的罗曼蒂克·····	(173)
了解第一·····	(176)
争取宠爱的窍门·····	(181)
做个甜蜜的“战友”·····	(187)
快乐是成功的基石·····	(194)

男人最厌恶的是女人啰嗦	(199)
适应你丈夫的“非常时期”	(207)
妻子、护士、母亲	(216)
做个最佳的听众	(216)
“悔教夫婿觅封侯”？	(222)
要杀丈夫，不必用刀子	(225)
情至深外无怨尤	(231)
婚姻亮起红灯	(233)
检讨你的婚姻生活	(233)
他认为你贪慕虚荣吗？	(245)
你们互相了解吗？	(246)
你们常在争吵中度日吗？	(247)
你们在床上生活美满吗？	(250)
婚姻生活的危险期	(252)

第四章 怀孕和生产

怀孕的过程	(257)
卵子和精子	(257)
受精和着床	(258)
怀孕和荷尔蒙的关系	(259)
怀孕最佳的年龄	(259)
理想的怀孕年龄	(259)
年轻初次生产者	(260)
高龄产妇	(260)
患者的怀孕	(261)
贫血者	(261)
高血压者	(261)

慢性肾炎者·····	(262)
肺结核者·····	(262)
糖尿病者·····	(263)
心脏病者·····	(263)
子宫肌肿者·····	(264)
梅毒患者·····	(264)
盲肠炎患者·····	(264)
怀孕的征兆·····	(265)
月经迟来·····	(265)
害喜·····	(265)
乳房的变化·····	(266)
皮肤的变化·····	(266)
基础体温的变化·····	(267)
其他的变化·····	(267)
怀孕后必要的检查·····	(268)
量身高体重·····	(268)
检查骨盆·····	(268)
量血压、检查尿液·····	(269)
贫血的检查·····	(269)
验血·····	(269)
德国麻疹的检查·····	(270)
梅毒反应检查·····	(270)
弓浆虫检查·····	(271)
HB 抗原检查·····	(271)
怀孕后母体的变化·····	(271)
怀孕初期的生理状况和变化·····	(271)
怀孕中期的生理状况和变化·····	(272)

怀孕后期的生理状况和变化·····	(273)
母乳分泌的过程·····	(274)
胎儿的成长 ·····	(274)
性别是如何决定·····	(274)
何为胎儿附属物·····	(275)
怀孕初期胎儿的发育·····	(276)
怀孕中期胎儿的发育·····	(277)
怀孕后期胎儿的发育·····	(277)
怀孕期间的疾病和异常 ·····	(278)
怀孕时的异常出血·····	(278)
胃不舒服的症状·····	(280)
其他不适的现象·····	(281)
体重异常增加·····	(282)
怀孕后期要注意的妊娠中毒症·····	(283)
怀孕期间的日常生活 ·····	(284)
怀孕期间的日常饮食·····	(284)
有效率地整理家务·····	(285)
怀孕期间的外出和旅行·····	(286)
注重清洁卫生·····	(286)
职业妇女注意事项·····	(287)
怀孕期间的性生活 ·····	(287)
怀孕初期的性生活·····	(287)
怀孕中期的性生活·····	(288)
怀孕后期的性生活·····	(288)
分娩的生理状况和异常现象 ·····	(289)
产期近了的征兆·····	(289)
分娩第一期(开口期)·····	(290)

分娩第二期 (娩出期)	(291)
分娩第三期 (后产期)	(291)
提早分娩法	(292)
分娩时母体的异常现象	(293)
分娩时胎儿方面的异常现象	(294)
分娩后的异常现象	(294)
产后常发生的状况	(295)
产褥热	(295)
乳腺炎	(295)
血性恶露	(296)
脱肛、痔	(296)
妊娠中毒症的后遗症	(297)

第五章 日常保健

青春永驻学问多	(298)
按摩的效果	(298)
美容的指压法	(300)
食物营养与美容	(301)
睡眠——最佳美容剂	(304)
入浴，泡出你的美丽来	(305)
保持迷人的身段	(308)
燕瘦环肥都不是	(308)
再长高一点	(313)
姿态与身段	(316)
服装与身段	(318)
减肥难不难？	(321)
“吨位”的形成	(322)

怎样减肥·····	(324)
节食减肥的一些错误观念·····	(330)
多做运动, 消耗热量·····	(332)
少女健美操·····	(335)
孕妇的运动·····	(336)
产后妇女的保养·····	(337)
主妇三分钟体操·····	(339)
运动应注意的事项·····	(340)

第六章 妆扮自己

眼、睫、眉的美化·····	(341)
望穿秋水的秘密·····	(341)
如何用眼膏画眼线·····	(344)
眉态与脸型·····	(347)
眉的美化技巧·····	(350)
美唇画法·····	(351)
笑出你的妩媚来·····	(352)
美化你的秀发·····	(358)
烦恼丝的生理解剖·····	(358)
去掉“头屑”·····	(366)
染发种种·····	(368)
仪态万千的假发·····	(369)
四季美容·····	(370)
夏季美容·····	(371)
秋季美容·····	(375)
冬季美容·····	(377)
特殊场合的美容·····	(380)

舞会.....	(381)
喜宴.....	(382)
丧礼.....	(383)
郊游.....	(384)
旅行.....	(385)
新娘化妆.....	(387)
整型美容的奥秘	(390)
你有改变容貌的必要吗?	(391)
整型美容的项目.....	(395)

第一章

女性身体的发育及构造

前青春期

♥何谓第一性征？

新生儿从母亲体内生出来之时，就可以辨别是男孩或是女孩。由于男性与女性的性器构造不同，我们便可由此判断是男生还是女生。

人类与生俱来性器有男女之别，这就是所谓的第一次性征。除此之外，男女之间并没有很显著的差别。

婴儿在生下来之时，我们马上就可以知道其性别，但是，事实上婴儿还在母体之时，就已经确定其性别。怀孕十二周的胎儿，其男女的性别已经很明显了。严格来说，其实当精子和卵子结合而形成受精卵时，其性别就已经决定了。

♥从幼儿期到少女期

虽然婴儿的发育会有个别的差异，但通常即将满一岁的婴儿都已经会走路。由于好奇心也变强了，婴儿会好奇地自由走动，所以其行动的半径也逐渐变大了。

渐渐地孩子会想往外头跑，他们进入了团体之中，希望和同年龄层的小孩子一起玩。此时，他们还没有所谓的男女意识，所以不论男生或女生，都可以很快乐地打成一片。

到了就学年龄的时候，女生就会出现一些像女孩子的倾向，不管是在学习方面或是她们的周围事物，都可以发现这种倾向。

少女期的身体已经有了全体性的发育，但是乳房尚未发育，卵巢以及荷尔蒙也尚未能发挥动作。因此，此时少女的身体曲线还不明显，感觉就只是一位少女而已。

青春期

♥荷尔蒙开始分泌

九至十岁左右，脑下垂体的前叶开始分泌刺激卵巢的荷尔蒙。这是少女期所没有的现象。

这种荷尔蒙称为卵泡刺激荷尔蒙，主要功用在刺激卵巢内一直处于睡眠状态的原始卵泡，并促使其成熟。

受到刺激的卵泡就会分泌卵泡荷尔蒙（雌激素）。由于这种荷尔蒙会促使乳房及生殖器成熟，所以少女的身体也急速产生很大变化。