

女性卫生

与保健指导

特别推荐：

常见妇科病的防治

刘莹 主编
徐进

美容瘦身
产后形体恢复

新婚夫妇避孕方法的选择

女性恋爱与婚姻

夫妻关系的类型和婚姻调适

受孕时机与优生
母乳喂养好处多

青春期少女的心理特征

女性孕产期保健

女性围绝经期保健

青岛出版社

NXWSYBJZHD

女性卫生与保健指导

刘莹 徐进 主编



青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女性卫生与保健指导 / 刘莹, 徐进主编. - 2 版, - 青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-0609-7

- I. 女...
- II. 刘...
- III. ① 妇女—妇幼保健—问答
② 妇女—妇幼卫生—问答
- IV. R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080052 号

书 名	女性卫生与保健指导
主 编	刘 莹 徐 进
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611-8662
责任编辑	张化新 尹红侠
封面设计	范开玉
插 图	单 伟
印 刷	青岛胶南印刷厂
出版日期	2002 年 11 月第 2 版, 2002 年 11 月第 2 次印刷
开 本	32 开 (850X1168 毫米)
印 张	12.25
字 数	320 千字
书 号	ISBN 7-5436-0609-7
定 价	18.00 元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,
请寄回承印厂调换。电话:0532-8183519 邮编:266400)

《女性卫生与保健指导》编委会

主 编 刘 莹 徐 进

副主编 吴志红 吴 虹 房文英

编 委 白文萃 崔炳华 宋宝法 张黎华

李安海 崔风华 李娅娟 肖 丽

陆 江 王 静

前 言

在人类社会的发展过程中,女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。而现代女性还要承担着繁重的社会工作,是社会发展不可缺少的力量。

由于具有与男性不同的解剖结构和生理特性,女性一生中经历月经初潮、婚恋、孕产期直至围绝经期和老年期,每个时期的卫生与保健有其特殊性,有鉴于此,我们编写了这本《女性卫生与保健指导》。

本书面向现代女性,本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高现代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10个方面,做了深入浅出、简明扼要的阐述,科学、实用,是现代女性家庭必备的参考书。

愿本书能使广大女性朋友学会卫生保健和生殖保健的基本医学知识,解除生活中的疑问和烦恼,排除生理和心理不适,达到身心健康的目的,做一个真真正正的现代女性。

由于我们水平有限,书中可能有不当之处,敬请读者指正。

编 者

2002年8月



目 录

一、女性生殖生理基础		女性的基本生理特点	18
女性的生殖器官	2	女性尿道与男性尿道	
女性的外生殖器	3	的区别	18
处女膜的特殊性	5	二、女性卫生保健与健美	
前庭大腺的功能	6	人体健康的标准	20
女性的内生殖器官	6	女性青春期的生理变化	21
阴道的生理功能	7	青春期少女的心理特征	22
阴道分泌物与白带	8	青春期自我保健法	23
子宫的生理功能	9	青春期的心理卫生保健	24
宫颈粘液的生理功能	9	青春期的体育锻炼	25
卵巢的生理功能	10	青春期的性教育	26
输卵管的生理功能	10	青春期的皮肤保健	27
月经的产生	11	青春期毛发的保护	28
月经初潮及其特征	12	青春期健美体型的保持	29
排卵日期的确定	13	青春期大脑的保护	30
女性的生育期及排卵次数	14	育龄女性非孕期的	
女性乳房的结构与功能	14	生理特点	31
女性乳房的发育过程	15	育龄女性非孕期的	
女性的第一性征	16	心理调节	31
女性的第二性征	16	育龄女性非孕期的	
女性一生的生理周期		保健内容	34
及其特征	17		

目

录





女

✿

性

✿

卫

✿

生

✿

与

✿

保

✿

健

✿

指

✿

导

育龄女性与营养素	36	腹部健美法	58
女性应正确认识月经	38	臀部健美法	60
月经量正常与否的鉴别		日常生活中的健美运动	61
方法	39	体育锻炼有益身心健康	62
月经出潮与身高	40	“青春痘”及其治疗	62
经前紧张综合征的		心理按摩的有效方法	63
自我治疗	40	保持女性优雅的风度	64
痛经及处理方法	41	苗条与吃的学问	64
经期乳房胀痛及		纤弱女性如何健美	66
处理方法	43	女性肥胖的心理因素	67
月经期的体育锻炼	44	过度肥胖有害健康	68
月经期的生理卫生	45	减肥莫减维生素	68
经期应避免游泳和盆浴	46	少女不宜盲目减肥	69
卫生巾的选择与使用	46	减肥与早餐	70
女性外阴的清洁与保护	47	过分节食会影响智力	71
白带的观察	48	运动减肥的选择	71
不安全的阴道冲洗	49	药物减肥的种类	72
夏天谨防外阴感染	50	脂肪抽吸术的适应证	73
选择内裤有学问	51	洗脸与美容	74
青春期女性乳房的保健	52	家庭中的自我美容	75
乳房自我检测法	53	日常生活中的美容诀窍	76
伏案工作时乳房的保健	54	面部皮肤护理方法	78
青春期女性胸部		冬季皮肤护理方法	79
锻炼方法	54	夏季皮肤护理方法	80
束胸的害处	55	手部皮肤护理方法	80
乳头凹陷及治疗方法	56	护肤水的使用	81
胸罩何时戴才好	56	常见的美容食品	82
两侧乳房不对称的原因	57	膳食营养素的均衡	84
乳房过小与哺乳	58	口红与时装的搭配	84





女性化妆的“六宜”	85	怎样对待恋人的异性	
日妆宜淡不宜浓	86	朋友	106
戴眼镜女性的化妆方法	86	怎样应付多人追求	107
根据脸型选择发型	87	怎样做个成功的爱人	108
去头屑的技巧	88	与恋爱朋友分手时	
特殊体型着装技巧	89	应注意的问题	109
使用香水的学问	90	正确对待失恋	109
科学的饮茶方法	90	偷吃禁果的代价	110
女性何时不宜饮茶	91	少女多次人工流产的	
饮茶与夏季防暑	93	后果	111
牛奶的保健功能	93	我国法定的结婚条件	112
饮用牛奶的“四不宜”	94	女性婚前保健的特点	113
科学的饮水方法	95	婚前卫生指导的内容	114
注意盐分的摄入	96	婚前卫生咨询的法律	
凉白开与健康	97	规定	115
葡萄酒与健康	97	女性婚前医学检查的	
蔬菜水果中的营养	98	内容与意义	115
		性器官检查的意义	117
三、女性恋爱与婚姻		不宜结婚或暂缓结婚	
正确看待少女的性幻想	100	的人群	118
少女应怎样与异性交往	100	新婚之夜性生活指导	119
少女初恋的特征	101	新婚性生活的沟通	119
怎样对待恋爱中的性接触	102	性生活的前奏曲	120
正确看待少女手淫	102	不可忽视性后戏	121
少女如何预防失身	103	夫妻性爱的协调	121
择偶标准面面观	103	婚后手淫与夫妻生活	122
爱情的发展阶段	104	小别胜新婚	123
爱情成熟的要素	105	夫妻关系的类型和婚	
怎样判断双方是否相爱	106	姻调适	124

目

录





女



性



卫



生



与



保



健



指



导

离婚女性的自我心理调节	125	围产保健的特点	147
夫妻间的性生活是		预产期的计算方法	148
一种艺术	126	产前检查的意义	148
性交时间的选择	127	产前检查的内容	149
性交的频率	127	产前检查的时间安排	150
性交持续多长时间为宜	128	B超检查的作用和时	
一般情况的性交体位	128	间安排	150
不同体型的性交体位	130	B超检查与胎儿畸形	151
特殊情况的性交体位	131	孕妇体重与胎儿大小	151
不同心理状态的性交		孕妇感到胎动的时间	
体位	132	及次数	152
男女性欲的差别	133	孕妇睡眠时的体位	152
女性的性敏感区	133	孕期饮食的合理安排	153
性行为的过程	134	妊娠期应回避的工作	
女性不同时期的性生		和环境	154
理卫生	135	孕期能否过性生活	154
手术后的性生理卫生	136	妊娠反应的原因及治疗	155
如何做好性器官卫生	136	妊娠纹产生的原理	155
性生活不和谐的原因		孕妇与吸烟	156
及处理方法	137	孕妇与感冒	157
影响性交快感的原因		孕妇与宠物	157
及防治	138	孕妇与药物	158
		孕妇白带多是否正常	159
四、女性孕产期保健		孕妇便秘及处理方法	160
怀孕的整个过程	140	孕妇痔疮及处理方法	160
受精卵的结合	141	孕妇抽筋及处理方法	161
怀孕的最初征象	142	孕晚期下肢水肿的原因	161
胎儿的形成与发育	143	孕妇与缺铁性贫血	162
孕期母体的生理变化	145	妊娠高血压综合征及	





其危害	162	的概念	179
心脏病患者的孕期保健	163	无痛分娩的方法和效果	180
妊娠期合并子宫肌瘤		剖宫产的手术指征	180
的处理方法	164	剖宫产与阴道产的比较	181
胎儿宫内发育迟缓的		臀位孕妇应提前住院待产	182
定义与原因	165	妊娠过期应采取的措施	183
胎动和胎心异常的表现	166	经阴分娩时的产力及其	
异常胎位的矫正	166	作用	184
孕晚期阴道流血的原因		产后出血的常见原因	184
及处理方法	167	危及孕产妇生命的常见	
前置胎盘的原因及危害	168	原因	185
前置胎盘的处理原则	169	产后女性生殖器官的生	
胎盘早剥的原因	169	理变化	186
胎盘早剥的处理方法	170	产后小便不利的处理	
羊水过多的原因及		方法	187
处理方法	171	产后汗多尿多的原因	187
羊水过少的原因及		产褥期应注意的事项	188
处理方法	172	产后饮食的合理安排	188
羊水过少对胎儿的影响	172	哺乳期乳房的变化	189
自然流产的表现及分类	172	提倡母乳要早吮吸	190
习惯性流产的原因	173	母乳喂养的好处	190
自然流产的防治	174	保证母乳充足的方法	191
保胎的适用范围	175	不宜母乳喂养情况	192
临产的临床表现	176	产妇溢奶的处理方法	192
胎膜早破的处理方法	176	产妇自我护乳法	193
临产后住院待产的时机	177	产后不宜过早参加重	
临产后应注意的事项	178	体力劳动	194
正常分娩的过程	178	产后月经复潮与排卵	194
足月产、早产、过期产		产后性生活恢复的时间	195

目

录





女
性
卫
生
与
保
健
指
导

产后体形恢复的方法	195	避孕套的发展与种类	207
五、家庭计划与计划生育		避孕套的正确使用方法	207
家庭计划与计划生育	197	女用避孕套及其禁忌证	208
常用避孕方法	197	避孕套破损后的补救措施	208
新婚夫妇避孕方法的选择	198	阴道局部避孕药的使用	209
哺乳期避孕方法的选择	198	“子宫帽”及其禁忌证	209
围绝经期女性的避孕方法	199	常用女性口服避孕药的种类	210
目前我国常用的宫内节育器类型	199	不宜采用口服避孕药的女性	211
宫内节育器的优点与使用年限	200	短效口服避孕药的选用和使用	211
宫内节育器的选择	201	探亲口服避孕药的选用和使用	212
放置宫内节育器的适用对象	202	长效避孕药的选择和使用	213
放置宫内节育器的时间	202	口服避孕药的副反应	213
不宜放置宫内节育器的女性	202	影响口服避孕药效果的药物	214
放置宫内节育器的注意事项	203	避孕药物的保存及使用期限	214
放置宫内节育器的副反应	204	紧急避孕法	215
放置宫内节育器后月经增多的原因	204	安全期避孕法及其禁忌证	216
放置宫内节育器失败的原因	205	自然避孕法的优点	216
常用的外用避孕药具	206	日历表自然避孕法	217
避孕套及其优点	206	基础体温自然避孕法	218
		症状体温自然避孕法	219





比林斯自然避孕法	219	人工流产综合征及其处理	234
哺乳闭经自然避孕法	221	人工流产术后的注意事项	235
免疫避孕法	221	人工流产不全及其处理	235
皮下埋植避孕法	222	人工流产术并发症及其	
体外排精避孕法	223	处理	236
避孕失败后的补救措施	223	钳刮术的适应证及术前	
女性绝育术的种类	224	准备	237
不宜行输卵管绝育术			
的女性	225	六、不孕不育症及其治疗	
输卵管结扎术的时间		不孕的定义及受孕的条件	240
选择	225	女性不孕的原因	240
输卵管结扎术的术中		男性不育的原因	241
并发症及治疗	225	可避免的不孕症因素	242
输卵管结扎术近期与远		烟酒与不孕的关系	242
期并发症及治疗	226	性生活方式与	
中孕引产的指征	227	不孕的关系	243
中孕引产的方法	228	引起不孕症的常见	
药物流产及其优点	229	全身性原因	243
药物流产的适应证及禁		引起不孕症的常见	
忌证	230	生殖器官疾病	244
药物流产前咨询和检查		无排卵性月经	244
的内容	230	导致原发性排卵障碍	
药物流产的效果评定标准	231	的疾病	245
药物流产的注意事项	232	导致继发性排卵障碍	
慎防药物流产中的宫外孕	232	的疾病	246
大月份早孕与药物流产	232	结核菌感染与不孕症	248
药物流产的不良反应	233	衣原体感染与不孕症	248
吸宫人流术的适应证及		不孕症夫妇的常规检查	249
术前准备	234	妇科检查在不孕症诊查中	

目

录





	的作用	249		
女	基础体温与排卵	250	七、优生与优生	
✿	测量基础体温的方法	251	优生和优生咨询	264
性	双相体温与排卵	251	遗传病及其种类	264
	监测排卵的方法	252	遗传病的特点	265
✿	宫颈粘液与排卵	252	遗传病的防治	266
卫	排卵功能障碍及其检查	253	产前诊断及选择时机	268
	不孕女性的性激素测定	254	生育过遗传病儿的女性	
✿	子宫输卵管造影的		怎样生育正常儿	269
生	适应证	254	禁止近亲结婚的科学	
	子宫输卵管造影最佳		道理	270
✿	时间的选择	255	父母为近亲婚姻对	
与	不孕女性的腹腔镜检查	255	孙代的影响	272
	腹腔镜检查的适应证	255	禁止结婚的疾病患者	272
✿	腹腔镜检查的适宜时机	256	癫痫患者存在的遗传因素	273
保	抗精子抗体阳性的治疗	256	色盲患者的遗传性状	274
	诱导排卵药物的种类	257	父母近视对子女的遗	
✿	辅助生育技术及其种类	257	传影响	275
健	精液的采取和冷冻保存	258	遗传病与胎儿性别	276
	人工授精	258	ABO 血型不合的夫妇	
✿	人工授精的适应证和		与生育子女的关系	276
指	禁忌证	259	性病对胎儿的影响	277
	人工授精的方法及		女性的最佳生育年龄	278
✿	成功率	259	早婚、早育的不良影响	279
导	人工授精的法律问题	260	晚孕的利弊	280
	夫精人工授精的适应症	261	受孕时机与优生	280
	体外受精及胚胎移植	261	怀孕和分娩的理想季节	281
	配子输卵管内移植	262	多胞胎与优生	283
	辅助生育技术与多胎	262	孕妇的不良生活习惯	





对胎儿的影响	283	合理安排女性劳动	
丈夫的不良生活习惯对		的具体措施	300
胎儿的影响	284	女性不宜从事的作业	300
磁性环境对胎儿的危害	285	职业性有害因素的种类	301
生一个体重正常的健康儿	285	职业性有害因素的影响	301
何谓胎教	286	职业性有害因素对人类	
胎教的方法	287	生殖功能的损伤	302
避孕药与胎儿畸形	288	职业性有害因素的生殖	
B超检查与优生	288	毒性与发育毒性	303
B超检查对胎儿的影响	290	职业性有害因素对女性	
中药对胎儿的影响	290	生殖损伤的结果	305
母乳喂养有益于宝宝		职业性有害因素对胚胎	
健康	291	发生发育的影响	306
八、女性劳动保健		职业性有害因素对妊娠	
		母体的影响	306
职业女性劳动保健		职业因素与妇科疾病	308
的概念	293	有毒化学物质对女性	
职业女性劳动保健		健康的影响	309
的意义	294	物理因素对女性健康	
职业女性劳动保健		的影响	310
的内容和范围	295	视屏作业对女性健康	
女性劳动保健的相关		的影响	312
法律法规	296	重体力劳动和负重作业	
女性劳动者的劳动保护	296	对女性健康的影响	313
女性保健的分类	298	经常上夜班女性的	
女性特殊劳动保护		饮食安排	314
的内容	298	月经期女性的劳动保健	315
合理安排女性劳动		孕前女性的劳动保健	316
的基本原则	299	早孕期女性的劳动保健	317

目

录





女
性
卫
生
与
保
健
指
导

中孕期女性的劳动保健	318	急性盆腔炎及其防治	337
晚孕期女性的劳动保健	319	慢性盆腔炎及其防治	338
孕期劳动制度的 合理安排	320	子宫脱垂及其分度	339
产前产后女性的 劳动保健	321	子宫脱垂的病因及防治	339
哺乳期女性的劳动保健	322	宫颈癌的常见病因	340
围绝经期女性的 劳动保健	322	宫颈癌的防治	341
职业病的种类	323	子宫肌瘤的分型及治疗 原则	342
怎样确定患了职业病	324	子宫内膜癌及其防治	343
职业禁忌证的确定	324	卵巢肿瘤的常见类型及 临床表现	343
职业病的特点	325	卵巢肿瘤的常见并发症 及治疗原则	345
九、常见妇科病与防治		葡萄胎及其防治	346
女性外阴瘙痒的原因	327	绒毛膜癌及其防治	347
外阴炎及其防治	327	子宫内膜异位症及其防治	348
滴虫病及其防治	328	功能失调性子宫出血的 分类及治疗原则	348
霉菌性阴道炎及其 防治	329	性病的种类及病因	350
外阴白斑及其防治	330	淋病及其防治	350
陈旧性会阴破裂的处理	331	软下疳及其防治	351
阴道壁膨出及其防治	331	梅毒及其防治	352
女性尿失禁的原因	332	尖锐湿疣及其防治	352
女性尿瘘及其防治	332	艾滋病及其预防	353
女性粪瘘及其防治	333	十、女性围绝经期保健	
生殖器结核的表现及防治	334	围绝经期的概念	355
慢性宫颈炎的表现	334	围绝经期的划分	355
慢性宫颈炎的防治	335	围绝经期的年龄范围	356





影响绝经年龄的因素	357	应用雌激素治疗的禁忌证	365
围绝经期的常见症状及表现	357	应用雌激素治疗的优点及缺点	365
围绝经期女性的心理变化	359	开始服用雌激素的最佳时间	366
绝经后定期进行常规检查的意义	360	围绝经期雌激素的合理选择	366
绝经后妇科检查的注意事项	361	雌激素治疗疗效标准与过量表现	368
雌激素缺乏导致的病理变化	361	应用激素类药物的注意事项	369
围绝经期综合征的处理原则	361	围绝经期精神病患者	
围绝经期综合征的防治	362	的表现及其防治	370
围绝经期常用的激素类药物	363	心理治疗对围绝经期综合征的重要性	371
常用雌激素的种类及特点	363	围绝经期镇静剂的应用	371
应用雌激素防治围绝经期综合征的原理及方法	363	围绝经期骨质疏松的防治	372
应用雌激素治疗的适应证	364	激素替代疗法与补钙常用的补钙方法及钙剂选择	372 373

目

录



一、女性生殖 生理基础

