



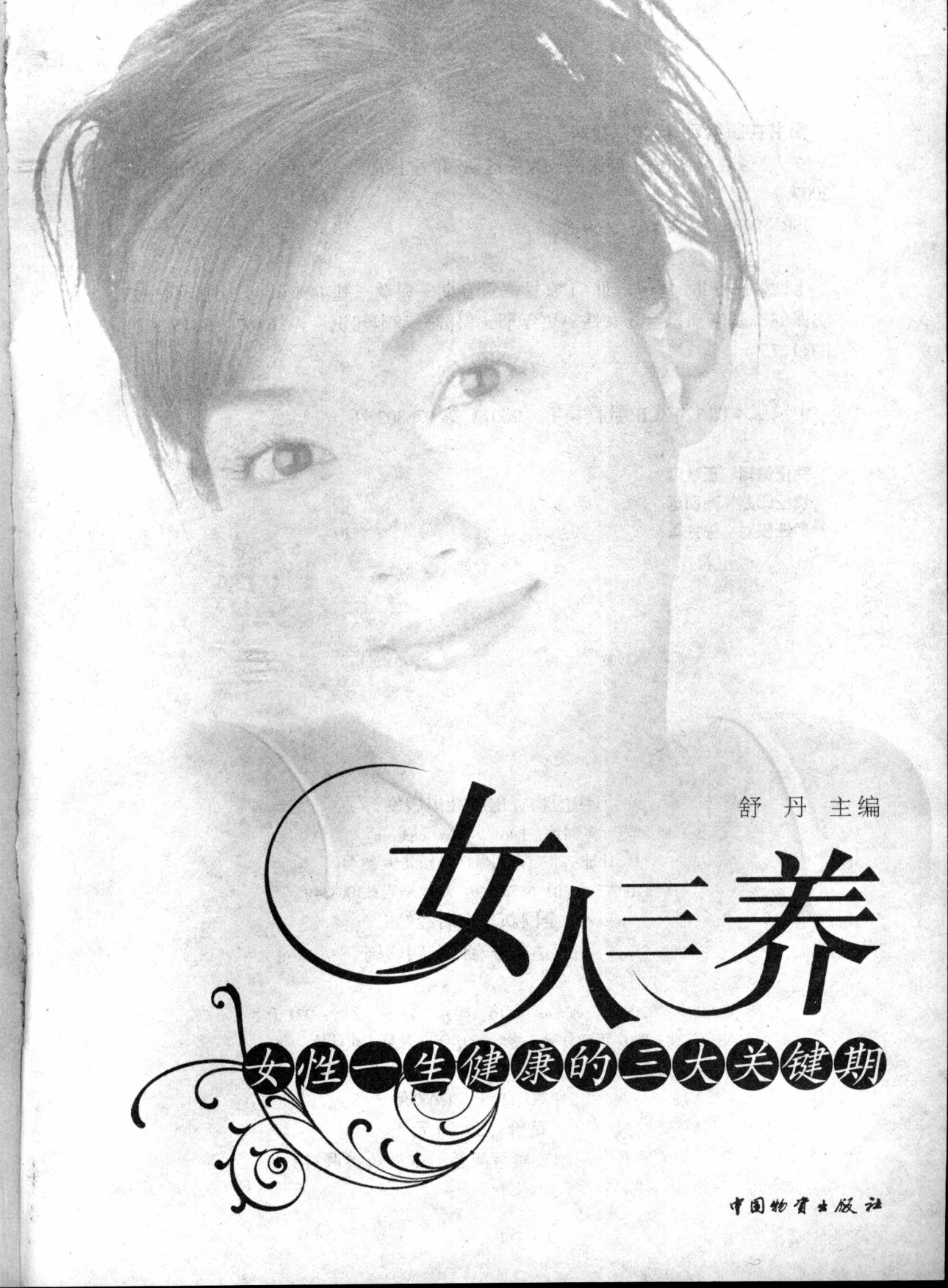
舒丹 主编

女人三养

女性一生健康的三大关键期

女人养生，须身心兼养。保养得法，女人的生命健康就会洋溢着绿意与阳光。女人养生，须会养善养。保养科学，女人的快乐人生就会远离灰色与烦恼。

中国物资出版社



舒丹 主编

女人三养

女性一生健康的三大关键期

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人三养: 女性一生健康的三大关键期/舒丹主编. —北京: 中国物资出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2669 - 8

I . 女… II . 舒… III . ①女性—青春期—保健—基本知识 ②围产期—妇
幼保健—基本知识 ③女性—更年期—保健—基本知识 IV . R167 R715.3
R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 076802 号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 720mm×980mm 1/16 印张: 18.5 字数: 274 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2669 - 8/R·0043

印数: 00001 - 13000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前 言

女人，生命如花。花开花落，春去秋来。

健康、幸福是每个女人最大的憧憬。实现这一憧憬并不难，只要女人懂得如何呵护生命。

每个女人当她们走过了一生之后，不留下缺憾就是自己最大的心愿。而满足这一心愿也不难，只要女人知道如何珍爱自己。

若把女人的一生比做一棵大树，那么，休养生息将贯穿着自己整个的生命旅程：

——青春期，如同吐绿抽芽的萌生，假如呵护不当，便会留下一生的后患。

——产褥期，如同开花结果的收获，如果护理失常，会给自己带来许多痛苦。

——更年期，如同叶落归根的衰退，如果保养不周，便为人生之秋造成最后的遗憾。

青春期、产褥期、更年期，是女人一生非常重要的三个关键时期，也是女人生命中最需要高度重视、倍加养护的三道健康关卡。平安地度过这三个关键时期，女人们就可以省却许多烦恼，就可以让自己的生命更安逸，为生命增添许多快乐，让自己的生命更精彩。

本书是一部专为女性读者朋友量身定制的健康宝典。

本书以女人的人生经历为主线，以女人的身心养护为要点，以女人的幸福人生为目的，把关联与影响着女人生命轨迹的三个特殊时期的养护知识与科学道理、养生方法与保健要领有机地融合在一起，通俗易懂地介绍给广大



女性读者，为她们的生活指点迷津，排忧解难。此书既是一部身心保健、防治疾患的实用养生工具书，又是一部制造快乐、美化人生的保健知识普及书。一册在手，让女性读者从容地越过人生三个特别关坎，自信地面对人生的三次重大挑战，快乐地实现人生的三大转折。

女人养生，须身心兼养。保养得法，女人的生命健康就会洋溢着绿意与阳光。

女人养生，须会养善养。保养科学，女人的快乐人生就会远离灰色与烦恼。

一首名为“祈祷”的歌唱得好，谨以此献给所有追求生命健康、享受美丽人生的天下女性：

让欢喜代替哀愁，微笑不再害羞；

让时光懂得倒流，叫青春不开溜；

让贫穷开始去逃亡，快乐健康留四方；

让世界找不到黑暗，幸福像花儿开放。

编著者

2007年初夏



少女如花，美丽中能让你嗅到芬芳；青春似玉，纯洁中能让你备感珍贵。女人真正的人生，是从少女青春期开始的。

少女青春期，是身心发育最快、变化最明显的特殊时期。精心的呵护与正确的保养，可以为女人未来的人生奠定幸福的基础。无意的忽略与细微的失误，也许会给女人今后的生活潜留下忧患的种子，所以，此时的少女需要谨记：成长中有快乐也有烦恼，健康远比美丽重要。

生命之树，几经花开花落、风霜雨雪，终于由荣到衰。中年之后的女性，满载着生活幸福，带着期许与失落，带着收获与缺憾，步入了人生之秋：更年期。

更年期是女性的生理衰退时期。忙碌了大半生的身心，此时很容易出现“怠工”或“停工”的现象。种种反常的变化，对女性的生活与情感都会造成影响。此时的自我呵护与科学保养，对女性的生命健康极其重要，保养得当就可使更年期的女性步入“第二个春天”。

《女人三养》

编辑委员会

主编：舒丹

编委：蒋端红	易劲军	蒋 维	马丽霞	许 扬	蒋 炼
罗运芳	吴钰明	程 霞	蒋建坤	阳 波	蒋 宏
杨 珂	罗 哲	邹 阳	蒋江红	张 宁	刘丙章
孙 灿	张东娜	林 哲	严晓娥	姬 磊	许鹏峰
王永玉	祝雪峰				



目 录

上编 少女青春期的身心养护

一、了解少女青春期的奥秘	(3)
1. 青春期少女身高体重迅速增加	(3)
2. 体内静悄悄地发生重大变化	(5)
3. 有了白嫩光滑的皮肤	(7)
4. 乳房开始发育了	(8)
5. 生殖器官逐步发育成熟	(10)
6. 初潮：少女进入青春期的生理信号	(10)
7. 少女应了解月经周期的规律性	(12)
二、少女青春期的营养与饮食	(14)
1. 少女青春期的基本营养需求	(14)
2. 少女青春期厌食症的调养	(19)
3. 月经不调吃什么最好	(21)
4. 适用于少女经前紧张症的药膳	(22)
5. 适用于功能性子宫出血的药膳	(23)
三、少女青春期的生理保健	(26)
1. 少女青春期的卫生保健不可忽视	(26)
2. 青春期少女爱美的 8 个“不”	(27)



3. 保护好肌肤、手与指甲	(29)
4. 美丽少女的乳房健美与保健	(31)
5. 少女初潮的生理保健要特别重视	(32)
6. 妙招应付痛经和经血异味	(34)
7. 少女如何减轻经期的不适感	(35)
四、关注少女青春期的心理健康	(37)
1. 培养少女青春期的健康心理	(37)
2. 少女青春期的情绪需要疏导	(39)
3. 消除忧虑，舒解少女的心理压力	(41)
4. 正确认识少女青春期的异性羞涩感	(43)
5. 摒弃少女青春期异性恐惧感	(45)
6. 正视少女青春期的性心理	(47)
7. 关注少女青春期的性美心理	(50)
8. 让青春期少女追求正确的自身性美	(51)
9. 让青春期少女远离自杀	(53)
五、少女青春期的性保护	(56)
1. 了解少女青春期的五重性征发育	(56)
2. 少女青春期性早熟的诊断与治疗	(58)
3. 少女青春期性延迟的诊断与治疗	(61)
4. 不可忽视对青春期少女的性道德教育	(62)
5. 青春期少女如何有效地克服性冲动	(64)
6. 少女如何正确对待手淫	(66)
7. 少女早恋宜“疏”不宜“堵”	(67)
8. 青春期少女要了解避孕知识	(69)
9. 少女未婚先孕如何向亲人和社会求助	(70)
10. 了解性疾病的传播途径及方式	(72)



11. 防范性骚扰的自我保护意识	(73)
12. 少女遭遇强奸暴行时的自卫	(75)
13. 少女不幸失身后应如何面对现实	(77)
14. 怎样预防少女的同性恋倾向	(78)
六、青春期少女的体育锻炼	(80)
1. 运动有利于促进少女的身心健康	(80)
2. 不同的运动为少女带来不同的效果	(82)
3. 步行：最简便易行的运动方式	(85)
4. 游泳：愉悦身心的健身运动	(88)
5. 和谐运动必须遵循法度	(90)
6. 少女应防止不科学的健美锻炼	(92)
7. 在体育锻炼中如何防止运动损伤	(94)

中编 女性产褥期的养生与保健

一、女性产后的生理保护	(99)
1. 女性产褥期生殖器官的变化	(99)
2. 产后的一些正常生理现象	(101)
3. 产妇的休息环境和卧床应讲究	(103)
4. “月子”中怎样劳逸结合	(105)
5. “月子”中刷牙漱口的讲究	(106)
6. 女性产后应当怎样进行洗浴	(107)
7. 产后一些并发症的防治	(110)
8. 产妇乳房胀痛及其处理方法	(112)
9. 怎样防治女性的“产褥热”	(113)
10. 正确看待产褥期恶露的变化	(114)



二、女性产褥期的营养与饮食	(116)
1. 产褥期女性的营养需求	(116)
2. 产妇产褥期的饮食原则和禁忌	(117)
3. 产妇身体虚弱的食物选择	(119)
4. 产褥期乳母的营养需要	(120)
5. 产褥期乳母的合理膳食	(123)
6. 产妇产后要多吃蔬果和鱼	(124)
7. 防治乳汁缺乏的食疗与药膳	(126)
8. 防治产后腹痛的食疗与药膳	(127)
三、女性产后的身材恢复	(129)
1. 产后应及时通过健美恢复体形	(129)
2. 产妇要及早开始做产褥体操	(131)
3. 产后怎样做健美体操	(132)
4. 预防腰痛、强健腰肌的产妇体操	(138)
四、产妇产后的心理调整	(142)
1. 产妇产后需要防止精神障碍	(142)
2. 初为人母有个心理转折期	(144)
3. 保持健康心理, 增进乳汁分泌	(144)
4. 保持平衡心理, 促进子宫复原	(147)
5. 一定要预防产褥期抑郁症	(149)
五、产后夫妻情感的调适	(153)
1. 产后夫妻关系的重新调适	(153)
2. 产后夫妻分床有学问	(156)
3. 产后夫妻性生活的调适	(157)
4. 防止生孩子后性快感的减退	(158)
5. 产后避孕与避孕方法的选择	(160)



六、产妇产后疾病的预防与治疗	(167)
1. 谨防产妇产后大出血	(167)
2. 产后多汗的自我处理与治疗	(169)
3. 产褥期发热的原因和治疗	(169)
4. 产褥期中暑的预防措施	(170)
5. 产后背、腰腿痛的预防措施	(171)
6. 产后排尿困难的预防与保健	(173)
7. 产后大小便异常的防治	(174)
8. 产后阴道松弛的预防方法	(175)
9. 产后子宫脱垂的预防措施	(176)
10. 产后脱肛和痔疮的处理办法	(177)
11. 预防产褥期感染的保健措施	(178)
12. 产后尿道炎的预防与治疗	(180)
13. 产后膀胱炎的预防与治疗	(180)
14. 产后慢性盆腔炎的预防与治疗	(181)
15. 产后急性乳腺炎的保健与治疗	(182)
16. 产后抑郁症的危害与治疗	(184)
17. 产后每年应做体检	(188)

下编 女性更年期的养生与保健

一、认识女性更年期	(195)
1. 更年期：女性的特殊时期	(195)
2. 更年期女性月经发生三种变化	(196)
3. 卵巢功能在更年期告别主人	(197)
4. 女性更年期的特有表现：潮热、汗出	(198)





5. 女性在更年期易出现不良心理反应	(200)
6. 女性更年期易产生“负面情绪”	(201)
二、让营养的摄入更科学更合理	(203)
1. 科学膳食，安然度过更年期	(203)
2. 女性更年期的饮食要点	(206)
3. 更年期三餐应合理搭配	(207)
4. 不要忽视更年期素食的好处	(209)
5. 适宜更年期食用的药膳	(209)
6. 常吃豆制品可以抗衰老	(210)
7. 更年期多吃硬果有利于健康	(212)
三、让运动成为防止衰老的良方	(215)
1. 抗病防老，更年期里常运动	(215)
2. 女人更年期运动锻炼的原则	(217)
3. 远离误区，掌握正确的运动方式	(218)
4. 跳舞能使更年期女性健身悦性	(220)
5. 散步和慢跑更适合更年期女性	(221)
6. 更年期女性登山运动时的注意事项	(223)
7. 要重视在运动中出现的心理问题	(223)
四、让社交与娱乐成为身心健康的良药	(225)
1. 想办法让自己活得更年轻	(225)
2. 培养的兴趣越多烦恼越少	(227)
3. 读书学习有益于养生健脑	(228)
4. 接近艺术，常喝心灵鸡汤	(229)
5. 用优美的音乐抚慰疲惫	(229)
6. 与人交往能带来快乐与自信	(229)
7. 人到更年期不要去“熬”	(230)



五、女性更年期的性养生	(232)
1. 更年期女性性功能的变化	(232)
2. 更年期女性性心理的变化	(234)
3. 迎接性的“第二个青春期”	(235)
4. 人到更年期性爱如同陈年老酒	(235)
5. 让更年期的性爱更加完美	(236)
6. 让一曲美妙音乐激起性爱涟涟	(239)
六、女性更年期的心理养生	(241)
1. 绝经期前后女性的心理变化	(241)
2. 要注重更年期的精神调理	(244)
3. 让更年期的心情更愉悦舒畅	(246)
4. 善于情绪调控, 避免火暴脾气	(248)
5. 更年期女性要知足常乐	(249)
6. 笑口常开, 乐观地对待生活	(250)
7. 心里郁闷, 就喊上两嗓子	(252)
8. 消除失落感, 体现自身价值	(253)
七、更年期女性适用的几种保健措施	(255)
1. 保健按摩可以延年益寿	(255)
2. 健脑操可改善脑部血液循环	(257)
3. 足浴有利于更年期的保健	(258)
4. 推拿按摩能调和气血	(260)
5. 指压能够解除更年期的病痛	(261)
6. 放松疗法能够缓解心理压力	(262)
八、积极预防女性更年期易发的疾病	(265)
1. 高度重视预防高血压与高血脂	(265)
2. 以正确的生活方式预防心肌梗塞	(267)



3. 增强骨骼，预防骨质疏松 (269)
4. 减少糖类摄入，预防糖尿病 (271)
5. 预防便秘，封住肠道疾病之源 (273)
6. 预防心脏病，保持心脏健康 (276)
7. 注意饮食，预防乳腺癌 (278)
8. 定期体检，预防子宫癌 (281)

少女青春期的身心养护

少女如花，美丽中能让你嗅到芬芳；青春似玉，纯洁中能让你备感珍贵。女人真正的人生，是从少女青春期开始的。

少女青春期，是身心发育最快、变化最明显的特殊时期。精心的呵护与正确的保养，可以为女人未来的人生奠定幸福的基础。而无意的忽略与细微的失误，也许会给女人今后的生活留下忧患的种子。所以，此时的少女需要谨记：成长中有快乐也有烦恼，但健康远比美丽重要。