

本书是一部介绍女性健康知识的科普读物，具有可读性、实用性和科学性强的特点，是广大女性朋友维护身心健康的理想参考书。

◎ 呵护自己，  
从了解**健康知识**开始

全面剖析关于女性健康方面的所有知识，  
掌握了这些内容，等于给自己的健康建起了一道厚厚的保护网，  
有了疾病不怕病，没有疾病预防病。

# WOMEN

# 女性 最好的医生

林青◎主编

本书特邀专家：邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）

## ——谁是女性最好的医生



本书以为女性朋友的身心健康保驾护航为主要宗旨，  
以问答的形式对围绕女性生理、心理、常见疾病、特殊时期及日常生活中所关心的问题进行了详细的介绍，  
提供了便于操作和切实可行的解决方案，  
并在此基础上就女性朋友最关心的美容和减肥做了简单的介绍。

人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

WOMEN

女性  
最好的医生  
——谁是女性最好的医生



林青◎主编  
本书特邀专家：邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）

◎ 呵护自己，从了解健康知识开始

人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

## 图书在版编目(CIP)数据

女性最好的医生/林青主编. —北京:人民军医出版社,  
2007.4

ISBN 978-7-5091-0853-6

I. 女… II. 林… III. 女性—疾病—预防(卫生)  
IV. R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037373 号

---

策划编辑:石永青 文字编辑:高玉婷 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 10036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

---

印刷、装订:北京市业和印务有限公司

开本:700mm×960mm 1/16

印张:19.25 字数:315千字

版、印次:2007年4月第1版第1次印刷

印数:00001~10000

定价:28.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252



### 本 书 特 邀 专 家

姓名：邵守进 性别：男

年龄：45岁

职称：主任医师

1987年毕业于山东医科大学医学系并工  
作于卫生部北京医院

1988年于北京协和医院进修学习

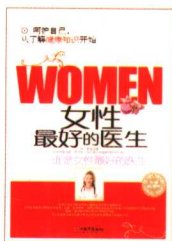
1998年于日本短期访问学习

2004年于美国学习

现任人民卫生出版社《中国临床医生》  
杂志编委



[家庭保健系列丛书]



策划编辑/石永青

装帧设计/纸衣裳书装·孙希前  
13911236075

订购热线/13901330812

010-51927300转8754

销售分类:科普

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 内容提要

本书以问答的形式详细解答了女性生理、心理、疾病、特殊时期及日常生活中所关心的问题,主要介绍了操作简便和切实可行的解决方案,以及女性朋友最关心的美容和减肥问题。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点。是广大女性朋友维护身心健康的理想参考读物。

# 目 录

## 一、来自生理的疑惑

你了解自己的生殖器官吗 .....	2
月经初潮何时会来临 .....	2
月经的由来 .....	3
来月经就是“倒霉”了吗 .....	3
你的月经正常吗 .....	4
怎样判断月经量是否正常 .....	5
经期不准是病吗 .....	6
月经过少是怎么回事 .....	6
女孩来月经后就长不高了吗 .....	7
什么是闭经 .....	7
痛经是怎么回事 .....	8
为什么月经正常却没有排卵 .....	10
女性为什么容易怕冷 .....	11
排卵期腹痛是怎么回事 .....	12
少女喉结突出是怎么回事 .....	13
少女患了多毛症怎么办 .....	14
两性畸形是怎么回事 .....	14
什么是神经性畏食症 .....	15
少女应学会克服性冲动 .....	16
如何防治少白头 .....	17
什么是少女“大脖子病” .....	18
女性如何防治腋臭 .....	18
少女怎样预防“佝偻腿” .....	19
什么是功能性子宫出血 .....	20



# 女性最好医生

NvXingZuiHaodeYiSheng  
谁 是 女 性 最 好 的 医 生

月经失调包括哪些疾病 .....	21
月经过频、淋漓不止怎么办 .....	22
月经间隔过长是怎么回事 .....	25
经前紧张综合征是怎么回事 .....	26
少女生理的微妙变化 .....	26
什么是阴道分泌物 .....	27
青春期少女可以节食减肥吗 .....	28

## 二、日常生活与保健

大脑也需要保护吗 .....	32
少女皮肤怎样保养 .....	32
经期卫生注意哪些方面 .....	33
月经期可以进行体育锻炼吗 .....	34
怎样自我检测乳房 .....	34
少女怎样健乳 .....	35
白领怎样健乳 .....	36
怎样科学选用内裤 .....	36
选用卫生巾有哪些学问 .....	37
观白带,如何知健康 .....	37
女性为何不宜冲洗阴道 .....	38
勤洗外阴好吗 .....	39
夏季如何防外阴感染 .....	39
痛经与生活方式有关吗 .....	40
少女的心理如何保健 .....	42
怎样培养自我保健能力 .....	43
少女体育锻炼应注意哪些 .....	43
染发有害健康吗 .....	44
丰乳霜可以使用吗 .....	44
如何科学使用化妆品 .....	45
手机影响女人的哪个部位 .....	45
少女如何化妆 .....	46
夏日怎么化妆 .....	46





雀斑哪里来 .....	46
怎样避免日光性皮炎 .....	47
刷牙不宜马虎 .....	47
睡前吃糖有何害处 .....	48
扎辫过紧对头发有何害处 .....	48
女性留发过长的危害 .....	48
女性紧扎腰带的危害 .....	49
少女隆鼻影响发育吗 .....	49
脸上黑痣可以挑吗 .....	50
如何正确使用涂唇膏 .....	50
“春捂秋冻”不可过度 .....	51
严冬穿衣过多好不好 .....	52
职业女性巧着装 .....	52
内衣买来就穿对不对 .....	53
经期游泳和盆浴有什么害处 .....	53
导致肥胖的心理因素有哪些 .....	53
过度减肥好不好 .....	54
节食过度会影响智力吗 .....	54
过度减肥会影响月经吗 .....	55
少女手淫对身心发育有何害处 .....	55
少女吸烟的害处有哪些 .....	56
怎样治疗乳头凹陷 .....	57
购文胸有什么技巧 .....	57
洁齿妙招 .....	58
牙齿畸形怎么矫正 .....	59

### 三、特殊时期的自我保护

青春期护理 .....	62
女孩青春期变化多莫惊慌 .....	62
女孩乳房发育年龄有个体差异吗 .....	62
少女穿高跟鞋有何危害 .....	62
“六大”身心保健为初潮少女护航 .....	63



# 女性最好医生

NvXingZuiHaodeYiSheng  
谁 是 女 性 最 好 的 医 生

半年来一次月经是正常现象吗 .....	64
女性为何会有月经 .....	64
解决乳房一大一小有办法 .....	65
白带有啥作用 .....	65
青春期女孩会出现泌乳吗 .....	66
第二性征出现有规律吗 .....	66
出现阴毛的平均年龄是多大 .....	67
腋毛与肾上腺素 .....	67
三种性激素维持性器官发育 .....	67
青春期该不该节食 .....	67
为何不能束腰、束胸 .....	68
体形不美有“药方”判断女孩青春期是否正常 .....	69
想知道你能长多高吗 .....	69
青春期后生殖器官发育快 .....	70
胸罩舒适最重要 .....	71
“好方法”可戒除手淫 .....	72
不长阴毛、腋毛要区别对待 .....	72
青春前期生理特点有哪些 .....	73
青春期“四项”生理特点须了解 .....	74
性心理教育不可少 .....	74
青春期女孩会有妇科问题吗 .....	76
保持适量的脂肪摄入 .....	79
喝可乐骨折危险率高倍 .....	80
女孩发生贫血怎么办 .....	80
做妇科检查的前提 .....	81
紧身内衣要远离 .....	82
用丰乳霜会埋下祸患 .....	82
月经期护理 .....	83
月经期要注意饮食 .....	83
月经期间能游泳和盆浴吗 .....	83
月经和排卵有密切关系吗 .....	84



导致月经紊乱的因素有哪些 .....	84
月经期间的注意事项 .....	85
体重过低对月经的影响 .....	85
太胖对月经的影响 .....	86
排卵是否会引发腹痛 .....	86
经前期紧张症的表现 .....	86
不良习惯导致月经失调 .....	87
减肥过度可使月经紊乱 .....	88
经期要小心贪凉 .....	88
如何减少“经血异味” .....	89
经期情绪易激动能解决 .....	89
经期“七不宜” .....	90
充足的钙必不可能性少 .....	91
月经期少喝凉茶 .....	91
经期“怪病” .....	92
吸烟可影响月经正常规律 .....	93
能自我诊断月经有无排卵吗 .....	93
经期切忌喝“高音” .....	94
“好朋友”能上体育课吗 .....	95
捶打腰背适得其反 .....	95
经期旅行要注意 .....	96
经期饮食的“主角儿”是哪“位” .....	96
“八大事项”保经期 .....	97
小验方可治疗痛经 .....	99
月经紊乱能生育吗 .....	99
身材高矮与月经有无关系 .....	100
夏季来经；冬季闭经是为何 .....	100
护肤养颜，经期也动人 .....	100
经期应禁止性交 .....	101
孕产期护理 .....	102
产后为什么会发生脱发 .....	102



# 女性最好医生

NvXingZuiHaodeYiSheng  
谁 是 女 性 最 好 的 医 生

产后为什么出汗出得特别厉害 .....	102
产后出汗多应怎样护理 .....	103
手腕在产后疼了起来,是怎么回事 .....	103
怎样才能防治产后手腕痛 .....	103
恶露是怎么一回事 .....	104
生完孩子恶露还特别多,这正常吗 .....	104
怎样才能知道子宫复旧的情况 .....	104
怎样预防产后便秘 .....	105
产妇为什么容易发生抑郁症 .....	105
如何调节产妇的情绪 .....	106
产后刚恢复月经时不规则正常吗 .....	106
产后怎样防背酸痛 .....	107
怎样防治痔疮 .....	107
产妇需要“捂月子”吗 .....	108
怎样合理布置产妇的居室 .....	108
产妇为什么特别爱睡觉 .....	108
产妇起床后为什么容易发生头晕 .....	109
产后发生肛裂怎么办 .....	109
产后发生痔疮怎么办 .....	109
产妇产后吃红糖、喝黄酒科学吗 .....	110
产妇月子期间需要忌口吗 .....	110
产妇如何恢复产前窈窕身材 .....	111
产后多长时间可以恢复性生活 .....	112
过性生活时需要注意什么 .....	112
产后性生活需要避孕吗 .....	113
产后妇女阴道松弛怎么办 .....	113
<b>更年期护理 .....</b>	<b>114</b>
怎样知道自己已进入更年期 .....	114
绝经后发福麻烦不少 .....	115
更年期更要“挑食” .....	116
常吃“液态肉”好处多 .....	117



合理睡眠很重要 .....	117
更年期的自我保健 .....	118
外阴瘙痒的常见原因 .....	119
“白内裤”可为您“把脉” .....	120
调适夫妻关系的秘诀 .....	120
避孕方法早知道 .....	122
“养生四要”解难题 .....	122
“多事之秋”更需好心境 .....	123

## 四、常见病的防治

如何防治外阴炎 .....	126
外阴瘙痒是怎么回事 .....	126
真菌性阴道炎如何防治 .....	128
如何防治滴虫阴道炎 .....	128
宫颈炎与宫颈糜烂是一种病吗 .....	130
患了外阴白斑怎么办 .....	132
如何防治盆腔炎 .....	133
如何防治子宫内膜炎 .....	134
细菌性阴道病是怎么回事 .....	135
如何防治老年性阴道炎 .....	137
患了乳腺增生怎么办 .....	138
附件炎是怎么回事 .....	140
戴乳罩也会诱发乳腺癌吗 .....	141
如何防治卵巢肿瘤 .....	141
什么是宫颈癌 .....	143
如何治疗子宫肌瘤 .....	143
引起子宫增大的疾病有哪些 .....	144
急性下腹痛的病因有哪些 .....	144
如何防治巴氏腺囊肿 .....	145
如何预防尿路感染 .....	146
如何预防腰痛 .....	147
如何防治女性偏头痛 .....	147

# 女性最好医生

NvXingZuiHaodeYiSheng

谁 是 女 性 最 好 的 医 生

乳房内为什么会出现肿块 .....	148
中年女性慎防心脏病 .....	148
中年女性应关注糖尿病 .....	150
如何早期发现乳腺痛 .....	151

## 五、健康的科学屏障

心理屏障 .....	154
女性如何缓解压力 .....	154
现代女性的养心秘诀 .....	156
怎样做心理放松 .....	157
凡事多向好处想 .....	157
生活源于简单 .....	160
学会摆脱完美的负担 .....	161
如何塑造无压力女性 .....	162
如何直接面对挫折 .....	163
如何防治女性抑郁症 .....	165
保持心理健康八忌 .....	166
调节心理能力十注意 .....	167
怎样获得内心的单纯 .....	170
聆听音乐可静心 .....	172
怎样做心理按摩 .....	173
饮食屏障 .....	174
女性膳食知识八注意 .....	174
特定人群的膳食指南 .....	176
上夜班女性的饮食安排 .....	178
女性平衡膳食的五层塔 .....	178
什么是绿色食品 .....	179
女性健康与绿色食品 .....	180
黑色食品对女性的保健功能有哪些 .....	183
眼睛的保护神——维生素 A .....	184
精神系统的维生素——B族维生素 .....	185
人体排毒不可或缺的维生素 C .....	186



促进骨骼健康的维生素 D .....	187
能治不孕症的维生素 E .....	187
给组织输氧的重要物质——铁 .....	188
人体内的主要矿物质——镁 .....	189
生命的火动有关的铜 .....	190
人体不可获缺的锌 .....	190
人体抗衰老的物质——硒 .....	191
能降脂排毒的膳食纤维 .....	191
女性长寿的小秘密——常吃大豆 .....	193
能降低血脂、延缓衰老的磷脂 .....	195
预防骨质疏松——补钙补磷 .....	196
百益之果——木瓜 .....	197
抗癌保健食洋葱 .....	199
排毒减肥食芹菜 .....	200
天然的美容师——黄瓜 .....	201
水果明珠——葡萄 .....	202
液体肉——猪血 .....	203
素中之荤——黑木耳 .....	204
强身之王——莲子 .....	205
长寿之果——猕猴桃 .....	207
美容良药——苦瓜 .....	208
健身益寿吃红薯 .....	209
昔日御麦——玉米 .....	210
糙米、粗米有益健康 .....	212
营养宝典——胡萝卜 .....	213
土里长出来的青霉素——大蒜 .....	214
保健佳品——芝麻 .....	216
人间仙果——无花果 .....	217
酸甜可口的柑橘 .....	218
大众蔬菜——萝卜 .....	219
健康长寿食大枣 .....	220



# 女性最好医生

谁 是 女 性 最 好 的 医 生

祛病养颜食菠菜 .....	222
地下雪梨——荸荠 .....	223
干果之王——栗子 .....	224
人类长生食品——香菇 .....	225
千年人参——葛根 .....	227
保健佳品——冬瓜 .....	228
抗癌佳品——芦笋 .....	229
胃肠不适食香蕉 .....	230
长寿之果——核桃 .....	231
营养佳品——鸡蛋 .....	233
荤中之素——兔肉 .....	234
菌中佳品——银耳 .....	235
海洋牛奶——牡蛎 .....	236
餐桌上的珍品——田螺 .....	237
调味佳品——醋 .....	239
中药三宝之一——阿胶 .....	240
新型保健食品——麦绿素 .....	241
多吃荞麦疾病不来 .....	243
<b>防病屏障</b> .....	245
女性健康的标志有哪些 .....	245
女性健康的标准是什么 .....	246
如何远离“亚健康状态” .....	247
女性不宜从事的职业 .....	248
如何做好月经期的劳动保健 .....	248
孕前劳动保健应采取哪些措施 .....	249
女性孕期分阶段的劳动保健 .....	250
女性产期的劳动保健 .....	252
女性哺乳期的劳动保健 .....	252
重体力劳动对女性健康的影响 .....	253
女性特殊劳动保护的内容有哪些 .....	253
健康长寿去森林 .....	254



向森林要健康 .....	255
幽静的森林，疗病的佳境 .....	257
如何利用日光浴治病 .....	258

## 六、奇妙的美容

皮肤美白秘方 .....	262
自制面膜巧保养 .....	263
黑头粉刺清除法 .....	263
遵循时刻能美容 .....	264
如何去掉青春痘瘢痕 .....	264
认识双眼皮手术法 .....	265
如何做脐部整形术 .....	265
丰胸有术 .....	266
如何治疗雀斑 .....	267
果蔬也能美容 .....	268
使用眼霜的六误区 .....	268
女性化妆的六技巧 .....	269
巧用腮红变脸形 .....	269
鸡蛋美容法 .....	270
白木耳美容方 .....	270
牛奶美容法 .....	271
果汁美容法 .....	271

## 七、神效的减肥

握冰减肥 .....	274
头顶毛巾减肥 .....	274
刷舌头减肥 .....	274
倒走减肥 .....	274
磁卡点穴减肥 .....	275
“以油治油”减肥 .....	275
左手用筷子减肥 .....	275
“坐立不安”减肥 .....	276
盐疗减肥 .....	276