

●SHENGHUOBIBEI●

生活

必备丛书

女性最佳

SHENGHUO

保健读本

严锴 / 主编

 华龄出版社



●SHENGHUOBIBEI●

生活

必备丛书

女性最佳

保健读本

严
错 / 主编

 華齡出版社

责任编辑：佟景宸

装饰设计：李晓伟

责任印刷：刘宝文

图书在版编目(CIP)数据

女性最佳保健读本 / 严锴主编.——北京：华龄出版社，

2007.1

(生活必备丛书)

ISBN 978-7-80178-436-0

I. 女... II. 严... III. 妇女保健学

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161751 号

书 名：女性最佳保健读本

主 编：严 锴

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河新科印刷厂

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880 × 1230 印 张：100

字 数：1500 千字 印 数：3000

定 价：268.00 元(全十册)

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传 真：84039173

内 容 提 要

为了加强妇女的身心保健,使广大妇女能健康、科学地享受新世纪的现代文明生活,我们综合了国内外的最新研究成果,在有关专家的指导下,根据现代妇女身心疾病的特点,编辑了本书。本书首先全面介绍了女性的生理与卫生;主要指生理特征与生理卫生,其次介绍了女性的生活与保健,主要包括饮食营养、运动锻炼、日常生活、减肥瘦身、化妆美容、养生益寿、夫妻性爱、节育避孕和心理卫生等女性日常基础保健知识;再其次介绍了妇科疾病预防与用药,包括女性疾病特征、妇科检查、妇女用药等知识。本书重点介绍了妇科疾病,包括乳房、月经、白带、内生殖器、外生殖器、泌尿器、妇科杂病与性病,还有不孕症等方面的传统性妇科疾病的医疗知识,还专门列章介绍了现代妇女疾病与防治,主要指现代生活方式病与现代文明社会病等。除此之外,还根据女性不同的生理周期和不同的疾病情况介绍其保健与防治知识,主要包括青少儿儿童期、新婚性熟期、孕产哺乳期、更年期和中老年期的养生保健和疾病防治。

本书内容具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性。为了满足广大读者易学、易懂和易用的要求达到普及和功效的作用,特别强调以保健预防和用药治疗为主,淡化有关临床技术和医学病理等专业知识,是现代家庭和基层医务工作者用于广大妇女预防保健和医疗用药的良好参考读物。



目 录

第一章 生理与保健

一、生殖系统与乳房的保健	2
外生殖器	2
内生殖器	3
生殖系统邻近器官	4
各阶段的生理特点	6
月经机理与生理	7
白带生理	9
乳房的发育	10
乳房的性生理反应	13
二、生理卫生常识	15
正常的月经	15
月经的预测	15
月经规则术	17
月经的周期	18
月经周期的调整	20
月经的出血量	20
月经的处理	21

第二章 饮食与保健

一、饮食营养与保健	24
营养物质与健康	24
微量元素与健康	25
维生素和矿物质与保健	26
合理饮食与健康	28
饮水与皮肤保健	33
饮食与皮肤保健	34
营养素与皮肤保健	35
微量元素与皮肤保健	37
维生素与皮肤保健	38
二、饮食营养的食疗方法	41
经期饮食须知	41
痛经食疗方	42
痛经、闭经的饮食疗法	42
食物养血调经	46
调理月经食疗方	47
月经先期的食疗	48
月经后期的食疗	48
月经过多的食疗	49
月经过少的食疗	49
崩漏的食疗	50
白带过多的食疗	50
子宫脱垂的食疗	51
盆腔炎的食疗	52
乳腺炎的饮食疗法	52
急性乳腺炎的食疗	53



宫颈炎的饮食疗法	54
墨鱼治妇科病	55
皮肤皲裂的饮食调理	55
牛皮癣的饮食调理	56
皮肤粗糙的饮食调理	57

第三章 运动与保健

一、运动锻炼与保健	60
运动锻炼能保健	60
运动锻炼保健原理	62
运动姿势与健康	63
运动防治心血管系统疾病	64
运动能促进性生活	64
二、运动锻炼的保健方法	65
面部健美操	65
胸部健美操	66
乳房健美操	66
腰、腹和背部健美操	67
腰肌锻炼法	68
增强腹部线条美	68
美臀体操	68
早晨健美操	69
慢跑运动法	69

第四章 生活与保健

一、日常生活与保健	72
从生活中获得保健	72



从家庭中获得保健	73
起居有常益于健康	77
科学洗脸益于健康	78
卫生习惯“不卫生”	78
睡眠的 10 宜 10 忌	79
慎用洗发水	79

二、日常生活的保健方法	81
家庭保健方法	81
穿着保健法	81
睡眠健康法	91
梳发保健法	96

第五章 减肥与保健

一、减肥瘦身与保健	98
减肥与健康的重要	98
肥胖与心血管病的关系	98
肥胖与心脏病的关系	99
肥胖与高血压的关系	99
肥胖与高脂血症的关系	100
肥胖与性功能的关系	101
肥胖与糖尿病的关系	101
肥胖与脂肪肝的关系	102
需要减肥的女性	103
二、减肥瘦身的保健方法	105
运动减肥法	105
室内减肥简单运动操	106
减肥有氧运动	107
走路塑身减肥	107



食疗减肥法	108
慢食减肥法	109
辣椒减肥法	110
洗热水澡可以减肥	110
上班族的瘦身战略	111
最前卫的瘦身法	112
减肥手术	113
臀部脂肪减肥	114
大腿脂肪减肥	114

第六章 美容与保健

一、化妆美容与保健	116
皮肤的彻底清洁	116
根据皮肤类型选用清洁用品	118
头发与健康	119
牙齿与美容的关系	119
二、化妆美容的保健方法	121
皮肤全面保护	121
中性皮肤护理方法	123
干性皮肤护理方法	123
油性皮肤护理方法	123
粉刺的防治	124
雀斑的治疗方法	124
蝴蝶斑的治疗方法	125
消除黑眼圈	126
按摩疗法治粉刺	127
按摩疗法治雀斑	127
鱼尾纹的消除方法	128

眼部美容按摩法	129
耳部美容按摩法	130
鼻部美容按摩法	130
颈部美容按摩法	131
牙齿的保健	131

第七章 养生与保健

一、养生益寿与保健	134
女性长寿的秘密	134
长寿与劳动的关系	134
长寿与饮食的关系	135
健康长寿的主要措施	135
中国主妇衰老与传统烹调	136
二、养生益寿的保健方法	137
系列抗衰老方法	137
防止衰老的健身方法	137
长寿维生素的摄取	138
骨头汤益寿功能	138
吃粗米养生长寿法	139
蔬菜养生长寿法	139
瓜果养生长寿法	145
粥食养生长寿法	148

第八章 性爱与保健

一、夫妻性爱与保健	152
性爱与健康的关系	152
性爱与女性的关系	154



从性生活获得保健	154
性爱与生理卫生	158
饮食与性保健	159
性生活的禁忌	160
二、夫妻性爱的保健方法	161
子宫肌瘤患者的性保健	161
子宫内膜异位症的性保健	162
宫颈癌患者的性保健	164
宫颈炎患者的性保健	164
高血压患者的性保健	166

第九章 避孕与保健

一、避孕与保健知识	168
选择恰当的避孕方法	168
不宜的避孕方法	168
注意使用避孕药	169
服避孕药的妇女当心贫血	171
二、避孕的科学方法	172
女用避孕药	172
永久性避孕法	174
自然避孕法	176
外用避孕法	177
紧急事后避孕法	179



第十章 心理与保健

一、心理卫生与保健	182
从心理获得保健	182
从精神因素获得保健	183
女性的病态人格	183
二、心理卫生的保健方法	186
心理挫折的调节	186
摆脱压抑的方法	187
克服虚荣心理	190
克服多疑心理	191
克服自卑心理	192
克服害羞心理	193
克服脾气暴躁	195
克服嫉妒心理	196
克服孤独心理	197
矫正“小心眼”	199
治疗焦虑神经症	201

第十一章 妇科与保健

一、一般性检查与用药	204
基础体温测定	204
盆腔检查	205
宫颈黏液检查	206
子宫颈活组织检查	206
妇科病错误观念及医疗法	207
妇科疾病的用药	210



痛经时服用止痛药有害	211
阴道用药须注意	211
二、妇科疾病症状	213
月经异常	213
阴道出血	214
白带的变化	214
经期的异常反映	214
如何消除经期异味	215
月经后血流不止	215
月经时外阴痒	216
月经期的疼痛	216
无月经的原因	216
生理性无月经	218
心理性无月经	219
痛经的禁忌	219
闭经的禁忌	220
经前期紧张综合征	221
经前症候群	221
经行乳房胀痛	224
经行头痛	225
经行浮肿	227
白带与阴道炎	227
白带异常	231
白带增多	231
三、乳房发育与保健	233
乳腺发育与功能异常	233
乳房疼痛	234
乳痛症	236
乳房肿块	236



乳腺肥大症	236
乳腺病	237
高泌乳素症	237
乳腺炎	238
四、内生殖器疾病与保健	240
阴吹	240
非特异性阴道炎	241
滴虫性阴道炎	242
子宫颈炎	243
慢性子宫颈炎	245
子宫附属器官炎	246
宫颈糜烂	247
输卵管炎	247
急性输卵管发炎	248
卵巢炎	250
卵巢出血	250
五、外生殖器疾病与保健	251
急性盆腔炎	251
慢性盆腔炎	253
阴疮	255
外阴白色病变	256
外阴炎	258
前庭大腺炎	258
前庭大腺囊肿	259
前庭大腺脓肿	259
六、泌尿器感染	261
泌尿系统感染	261
尿路感染	262
尿道炎	263



膀胱炎	264
尿频	264
七、妇科性病与保健	265
淋病	265
梅毒	267
尖锐湿疣	267

第十二章 现代疾病与保健

一、现代穿着美容的致病	272
紧束狭带胸罩病	272
化纤内衣裤过敏症	273
牛仔裤病	275
时髦鞋病	276
高跟鞋病	277
“穿小鞋”的危害	278
耳环病	279
手镯病	280
戒指病	280
化妆品病	281
涂指甲油的隐患	282
香水病	283
长发病	284
烫发病	285
染发病	285
美眉美睫的危害	287
文眉的危害	288
割双眼皮的危害	289
文眼线的危害	289



隆鼻病	290
减肥病	292
减肥综合征	294
隆胸后遗症	295

二、现代生活的致病

家庭主妇综合征	296
厨房病	297
用“妇洁液”的隐患	298
洗洁精、洗涤灵的危害	299
美味综合征	300
麻将综合征	301
肥胖恐惧症	302
女性手机病	303
手机与电脑对怀孕的危害	304
卡拉 OK 的危害	304
电视综合征	305
冰箱病	307
电热毯综合征	308
现代舞综合征	309
舞厅病	311
迪斯科综合征	312
舞厅传染病	313
电脑视力综合征	314
腕管综合征	315

第十三章 孕产与保健

一、孕产哺乳期的养生保健	318
重视怀孕早期检查	318



重视羊水检查	318
使用抗生素的方法	319
要慎用氯霉素	320
慎用耳毒性药物	320
不宜用阿司匹林	321
不宜用清凉油	322
服用中药要注意	322
打预防针要注意	323
注意衣原体感染	323
二、孕产哺乳期的疾病防治	325
妊娠前期紧张综合征	325
心慌气促的处理	325
防治怀孕心烦	326
下肢浮肿的处理	327
治疗水肿	328
注意妊娠高血压综合征	329
怀孕时谨防性病	331
防治腹痛病	331
防治贫血	335
防治血小板减少	335
防治小便不通	336
防治羊水过多或过少	338
防治妊娠后期突然头痛	339
防治妊娠后期剧烈腹痛	339
产后应注意生殖器官感染	339
产后要预防乳腺炎	340
产后要预防膀胱炎	340
产后要预防颈背酸痛	340
产后预防腰腿痛	342