

♀ 妇女健康专家权威推荐 · 女性保健指导必备读本 ♀

女性健康

百科宝典

NÜXINGJIANKANG
BAIKEBAODIAN 东方女性健康经典指南

本书囊括了女性不同时期的科学保健知识，以青春期保健、新婚与优生、孕期保健、形体与健美、服饰与美容、疾病防治等为主要内容。使读者针对问题随时查阅，简单方便，内容科学，是现代女性的必备读物。



女性生理奥秘 / 青春期保健

婚姻与优生知识 / 孕产期护理保健

美容、服饰与健美 / 常见的妇科病防治

李雪明 / 编著



 天津科学技术出版社

♀ 妇女健康专家权威推荐 · 女性保健指导必备读本 ♀

女性健康

百科宝典

NÜXINGJIANKANG
BAIKEBAODIAN 东方女性健康经典指南



李雪明 / 编著

 天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性健康百科宝典/李雪明编著. —天津:天津科学技术出版社,2007
(百科宝典丛书)

ISBN 978-7-5308-4386-4

I. 女... II. 李... III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121512 号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 27.25 字数 364 000

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.80 元

言 前 FOREWORD

前言

随着人们生活水平的提高、科学的发展和精神、思想的解放，美已经成为一种时尚，女性追求美不再被认为是一种不健康的倾向，而是一种大大方方令人称赞的行为和品德。女性应该大胆地追求美，展开心怀，尽情美化自己。但同时也必须提醒女性要把美与健康紧密结合起来，才能真正实现人们所说的“健美”要求。为了满足广大女性朋友日益增加的保健需求，我们组织人员编写了这本《女性健康百科宝典》。

本书面向现代女性，本着为广大女性朋友提供健康、保健咨询服务为宗旨，以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为目的，围绕女性一生不同时期的生理、心理特点及其保健需求与常见的健康问题，针对现实生活中女性所关注的问题，全面系统地介绍了女性所关心的保健知识及各个生理时期所面临的健康问题，从女性生理基本特征、青春期女性保健、女性恋爱与婚姻、性爱与优生、女性孕期保健、女性产后保健、女性避孕和女性心理健康、健美、瘦身与皮肤护理、美容与服饰、社交礼仪与职场训练、常见妇科病防治等十二个方面，做了深入浅出、简明扼要的阐述，科学、实用，是现代女性家庭的良师益友，也是基层妇女保健和计划生育工作者的参考书。

NüXingJianKang
BaiKeBaoDian
女性健康百科宝典

随着人们保健意识的提高，我们相信这本《女性健康百科宝典》会成为广大女性姐妹的良师益友，同时也欢迎为人子、为人夫、为人父的男性读一读，以便更好地孝敬自己的母亲、关爱自己的妻子和女儿，保障她们的健康，促进现代家庭生活质量的提高。

本书具有内容翔实，涉及面广，针对性强，语言流畅、贴切和实用的特点。在编写过程中，我们参阅了部分有关资料，限于水平，不妥之处请广大读者批评指正。

编 者

于北京妇幼保健协会

录

CONTENTS

目
录

第一章 女性生理奥秘

1. 我们女性的身体有什么特点 /1
2. 女性第二性征发育有什么规律 /2
3. 女性的生殖器官包括哪些 /4
4. 女性的外生殖器官有何特点 /5
5. 女性的内生殖器官有何特点 /6
6. 为什么说处女膜不是处女的象征 /7
7. 女性的乳房有什么特征 /7
8. 阴道有哪些生理功能 /8
9. 子宫有哪些生理功能 /9
10. 月经是怎么回事 /9
11. 如何确定排卵日期 /10
12. 女性的性敏感区在哪里 /11
13. 女子最敏感的性敏感部位在哪里 /11
14. 女性的白带是怎么回事 /12
15. 女性尿道与男性尿道有什么区别 /12
16. 影响女性身高的因素有哪些 /13
17. 女性一生可分为哪六个时期 /13

第二章 青春期保健

一、青春期生理知识	/15
1. 什么是青春期	/15
2. 青春期有哪些生理上的变化	/15
3. 青春期有哪些心理上的变化	/16
4. 多大年龄算进入青春期	/16
5. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗	/17
6. 如何自我判断青春期是否正常	/17
7. 怎样判断自己的体重是否合乎标准	/18
8. 青春期体育锻炼是否有助于长高	/18
9. 青春期末腰、束胸有什么害处	/19
10. 什么是月经初潮	/20
11. 多大年龄出现月经初潮是正常现象	/20
12. 身材高矮和月经有无关系	/20
13. 太胖为什么会影响月经	/21
14. 月经期间身体有哪些变化，应注意什么	/21
15. 女孩应如何正确选用卫生巾	/22
16. 女孩使用卫生巾时存在哪些问题	/22
17. 月经期上厕所应注意什么	/23
18. 生活环境的改变对月经周期有影响吗	/23
19. 青春期少女的月经不规律是病吗	/24
20. 女孩经期游泳有什么危害	/24
21. 月经期可能出现哪些反应	/25
22. 月经期乳房胀痛是怎么回事	/25
23. 为什么有人夏季来月经而冬季不来	/25
24. 药物影响月经吗	/26
25. 药物引起月经紊乱后怎么办	/26

26. 女孩不长阴毛是什么原因	/27
27. 乳房发育有哪几个阶段	/27
28. 乳房偏小会影响以后婚育吗	/28
29. 乳房一大一小怎么办	/28
30. 如何做好青春期的乳房保健	/29
31. 乳房偏小怎么办	/29
32. 戴胸罩有什么好处	/30
33. 如何正确佩戴胸罩	/30
34. 青春期出现乳房肿块怎么办	/30
35. 青春期女孩泌乳是怎么回事	/31
36. 哪些姿势影响乳房的造型	/31
37. 少女乳房发育不好的原因有哪些	/32
38. 为什么说滥用丰乳霜对身体健康有害	/33
39. 青春期的女孩能做隆胸术吗	/33
二、青春期生活保健	/34
1. 人体需要哪些营养物质	/34
2. 为什么青春期对营养的需求量很大	/34
3. 人体所需的矿物质有哪些种类	/35
4. 青春期的少女应如何补铁	/36
5. 青少年常吃快餐有何坏处	/36
6. 青春期常见的维生素缺乏症有哪些	/36
7. 青春少女的健美食品有哪些	/37
8. 什么是单相思	/38
9. 少女如何正确对待单相思	/39
10. 青少年如何克服性冲动	/39
11. 什么叫早恋	/40
12. 早恋有哪些弊端	/40
13. 青春期少女如有性生活,其害处是什么	/41
14. 青春期少女能服用避孕药吗	/41

女性健康百科宝典

NuXingJianKang
BaKeBaoDian

15. 青春期少女做人工流产手术有害处吗 /42
16. 什么是性骚扰和性侵犯 /42
17. 少女应如何做好自我保护 /43
18. 为什么少女不宜使用化妆品 /43
19. 为什么少女夏天不宜穿筒袜 /44
20. 女孩为什么不宜长时间穿瘦身衣 /44
21. 为什么少女不应当经常穿化纤内裤 /44
22. 少女内衣的清洁应注意哪些问题 /45
23. 为什么女孩不宜骑男式车 /45
24. 什么是毒品 /46
25. 毒品分为哪些种类 /46
26. 青少年染上毒瘾的原因有哪些 /46
27. 染上毒瘾有哪些表现 /47
28. 毒贩子是怎样诱惑青少年朋友的 /48
29. 戒毒的过程是什么 /48
30. 如何才能过上没有毒品的生活 /48

第三章 恋爱与婚姻

- ### 一、爱情篇 /49
1. 少女初恋有哪些特征 /49
 2. 什么是真正的爱情 /49
 3. 择偶有标准吗 /50
 4. 爱情的发展可分为几个阶段 /51
 5. 成熟的爱情有什么表现 /52
 6. 爱情的大门该由谁来打开 /52
 7. 怎样全面了解恋人 /53
 8. 一见钟情好不好 /54
 9. 求爱遭到冷遇怎么办 /55

10. 强扭的瓜为什么不甜	/56
11. 如何选择男朋友	/57
12. 第一次约会应注意些什么	/58
13. 怎样应付多人追求	/59
14. 为什么不能偷吃禁果	/59
15. 少女如何预防失身	/60
16. 未婚先孕怎样办	/60
17. 恋人犯了错误怎样办	/61
18. 非得挑比你强的人作对象吗	/61
19. 为什么不能脚踩两只船	/62
20. 求学时有了恋人怎么办	/62
21. 热恋中能不能同意他的非分要求	/63
22. 未婚可以同居吗	/63
23. 怎样对待恋人的隐私	/64
24. 万一遇上了“第三者”怎么办	/65
25. 怎样看待经济条件	/65
26. 怎样对待父母之命	/66
27. 与男朋友分手时应注意哪些问题	/67
二、结婚篇	/68
1. 我国法定的结婚条件是什么	/68
2. 结婚前应做哪些准备	/68
3. 为什么要做婚前检查	/69
4. 婚前检查的内容有哪些	/69
5. 姑娘不要忌讳性器官的检查	/70
6. 患有哪些疾病暂时不能结婚	/71
7. 哪些疾病可结婚但不可生育	/72
8. 最适合结婚的年龄是多大	/73
9. 怎样合理安排婚期	/74
10. 近亲可以结婚吗	/75

女性健康百科宝典

11. 为什么提倡晚婚 /75
12. 结婚时应当持什么证件 /76
13. 结婚登记应该到什么机关 /77
14. 如何择一个吉日良辰 /78
15. 新娘化妆有哪些要点 /78
16. 新娘化妆有哪些类型 /79
17. 新娘如何清洁面部皮肤 /80
18. 新娘怎样打粉底 /80
19. 新娘怎样描画眉毛 /81
20. 新娘怎样美化眼睛 /81
21. 新娘怎样巧涂口红 /82
22. 新娘怎样选择礼服 /82
23. 新娘怎样化妆脸型 /83
24. 新娘发型的选择 /84
25. 现在流行哪些婚礼形式 /84
26. 新郎、新娘在婚礼上应注意哪些礼仪 /86

三、两性知识篇 /87

1. 男女性欲有什么差别 /87
2. 新婚之夜新娘应注意什么 /88
3. 新婚如何克服性恐惧 /88
4. 新婚第一夜性生活容易失败的主要原因有哪些 /88
5. 新婚性生活处女膜破裂出血怎么办 /89
6. 新婚第一次性交“未见红”的原因是什么 /89
7. 新婚性生活卫生应注意什么 /90
8. 什么是爱液 /90
9. 新婚之夜怎样调情 /91
10. 调情时甜言蜜语为什么很重要 /92
11. 新娘有哪些性需求 /93
12. 第一次怎样做爱 /94

13. 新婚期何时是情欲的高峰	/95
14. 新婚期性交后阴道出血的原因是什么	/96
15. 怎样防治新婚期性交后阴道出血	/96
16. 为什么有的新娘会发生房事晕厥症	/96
17. 为什么女性会在性生活中呻吟	/97
18. 为什么有些女性性生活后会腹痛	/98
19. 为什么有些女性会出现性交疼痛	/98
20. 月经过后何时性交较好	/99
21. 如何使性爱达到同步	/100
22. 怎样制造性爱的情调	/101
23. 如何延长性交时间	/102
24. 如何获得美满的性爱	/103
25. 性生活中常用的体位有哪些	/104
26. 什么是性高潮	/106
27. 为什么有些新娘会对精液过敏	/107
28. 什么是性红晕	/108
29. 为什么女性喜欢抚摸和拥抱	/109
30. 不同体型的女性适合采取什么性交体位	/109
31. 特殊情况时宜采取哪些性交体位	/110
32. 不同心理状态的女性适合采取什么性交体位	/110
33. 性生活对女性有哪些益处	/111
34. 怎样取得和谐的性生活	/112

第四章 优生与避孕

一、优生知识	/113
1. 为什么提倡优生优育	/113
2. 为什么优生从择偶做起	/114
3. 扩大通婚范围有什么好处	/114

女性健康百科宝典

4. 遗传病有什么特点 /115
5. 哪些疾病应在怀孕前彻底治好 /115
6. 如何预防遗传病 /116
7. 不宜生育的遗传病有哪些 /117
8. 遗传病与胎儿性别有什么关系 /117
9. 癫痫病人能不能怀孕 /118
10. 生育过遗传病儿的女性怎样生育正常儿 /119
11. 性病对优生有什么危害 /120
12. 女性最佳生育年龄是多大 /121
13. 妇女在哪些情况下不宜怀孕 /122
14. 排卵期为什么要生活愉快 /123
15. 如何掌握好受孕规律 /124
16. 什么时间怀孕最好 /125
17. 高龄孕妇怎样才能生健康宝宝 /125
18. 早婚早育有哪些不良影响 /126
19. 如何生一个体重正常的健康儿 /127

二、避孕知识 /128

1. 为何要实施计划生育 /128
2. 常用的避孕方法有哪些 /128
3. 新婚夫妇宜选择哪种避孕方法 /128
4. 哺乳期宜选择哪种避孕方法 /129
5. 围绝经期女性宜选择哪种避孕方法 /129
6. 目前我国常用的宫内节育器类型有哪些 /130
7. 宫内节育器有什么优点 /130
8. 宫内节育器的使用年限是多少 /131
9. 如何选择宫内节育器 /131
10. 宫内节育器适用哪些女性 /132
11. 什么时间才能放置宫内节育器 /132
12. 哪些女性不宜放置宫内节育器 /132

13. 放置宫内节育器应注意哪些事项	/133
14. 放置宫内节育器有哪些副反应	/133
15. 放置宫内节育器失败的原因有哪些	/134
16. 避孕套有哪些优点	/134
17. 避孕套的正确使用方法是什么	/135
18. 避孕套破损后的补救措施有哪些	/135
19. 什么是女用避孕套	/136
20. 常用的女性口服避孕药有哪些	/136
21. 哪些女性不宜采用口服避孕药	/137
22. 怎样服用短效避孕药	/137
23. 怎样服用探亲避孕药	/138
24. 怎样服用长效避孕药	/139
25. 口服避孕药有哪些副作用	/139
26. 避孕失败后有哪些补救措施	/140
27. 女性绝育术有哪几种	/140
28. 哪些女性不宜行输卵管绝育术	/141
29. 药物流产有哪些优点	/141
30. 哪些女性不宜用药物流产	/141
31. 药物流产前需做哪些检查	/141
32. 药物流产应注意哪些事项	/142
33. 什么是吸宫人流术	/143
34. 人工流产后应注意哪些事项	/143
35. 什么是钳刮术	/144

第五章 孕产期保健

一、孕前养生保健	/145
1. 怀孕前应做好哪些准备	/145
2. 怀孕前应该做哪些检查	/145

女性健康百科宝典

3. 怎样进行孕前锻炼 /146
4. 如何调节孕前生理机能 /146
5. 孕前饮食有何要求 /146
6. 怎样调养孕前身体 /147
7. 受孕前该有怎样的心理和物质准备 /148
8. 女性孕前补充蛋白质有何意义 /148
9. 哪些食物可净化夫妻内环境有利于怀孕 /148
10. 女性准备怀孕为何要忌酒 /149
11. 妻子准备怀孕丈夫饮食有何要求 /149
12. 妻子准备怀孕丈夫为何要补锌 /150
13. 为什么要调节夫妇孕前的心绪 /151
14. 如何创造和谐的孕前心理环境 /151
15. 生男生女由谁决定 /152
16. 饮食可控制胎儿性别吗 /152
17. 过晚生育有什么危害 /153
18. 取出宫内节育器后多久可以怀孕 /153
19. 人工流产术后多久可以怀孕 /153
20. 妇女多次做人工流产为什么对再次怀孕不利 /154
21. 近期接受过 X 线照射的妇女为何不要急于怀孕 /154
22. 有过葡萄胎还能正常怀孕吗 /154
23. 剖宫产或子宫肌瘤挖除术后多久可以怀孕 /155
24. 丈夫应在妻子怀孕前注意哪些问题 /155
25. 妇女停用避孕药就可以怀孕吗 /156
26. 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕 /156
27. 抢红有利于怀孕吗 /157
28. 在什么条件下才可以考虑怀孕 /157

二、孕期保健知识 /157

1. 如何才能高质量地受孕 /157
2. 怀孕的整个过程是什么 /158

3. 怎么知道怀孕了	/158
4. 怀孕早期有什么感觉	/159
5. 怀孕何时到医院检查	/159
6. 出现妊娠早期反应后应怎样调整饮食	/160
7. 怀孕早期为什么会呕吐	/160
8. 发生孕期呕吐怎么办	/161
9. 怀孕后乳房有什么变化	/161
10. 怀孕后体重有什么变化	/162
11. 怀孕后皮肤有哪些变化	/162
12. 妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大	/163
13. 孕妇什么时候开始感到胎动	/163
14. 孕妇散步有什么好处	/164
15. 孕妇骑车有什么讲究	/164
16. 哪些孕妇不宜运动	/165
17. 孕妇在居住方面应注意什么	/166
18. 孕妇怎样选择胸衣	/166
19. 孕妇为什么不宜穿紧身衣裤	/167
20. 孕妇如何选择合适的鞋子	/167
21. 孕妇为什么不宜穿高跟鞋	/168
22. 孕妇为什么要远离小动物	/168
23. 孕妇为什么不要久坐、久站和负重	/169
24. 为什么孕妇居室不宜放花草	/169
25. 孕期经常操作电脑对胎儿有不良影响吗	/170
26. 孕妇喝酒对胎儿有哪些危害	/170
27. 孕妇为何不宜长时间坐车	/170
28. 为什么孕妇不宜长时间看电视	/171
29. 为什么孕妇不宜长时间吹电扇	/171
30. 为什么孕妇不宜睡电热毯	/172
31. 孕妇不宜常用化妆品吗	/172

32. 如何提高孕妇的睡眠质量	/173
33. 孕妇为什么不宜用手机	/173
34. 孕妇怎样调节消极情绪	/173
35. 孕妇的情绪对胎儿有什么影响	/174
36. 孕妇提取重物应注意哪些事项	/175
37. 为什么孕妇性生活不宜过频	/175
38. 孕妇妊娠期性欲有什么变化	/176
39. 怀孕期间有哪些危险信号	/176
40. 怎样给孕妇增加营养	/177
41. 孕妇为什么爱吃酸的食物	/177
42. 孕妇为什么营养要适度	/178
43. 孕妇吃水果为何不要过量	/178
44. 孕期补钙对胎儿有益无害吗	/179
45. 为什么说孕妇喝牛奶胎儿受益多	/179
46. 为什么孕妇忌吃火锅	/180
47. 胎教对孩子有什么好处	/180
48. 实施胎教从何时开始	/181
49. 实施胎教应注意哪些问题	/181
50. 如何进行胎教	/182
51. 孕妇感冒怎么治疗	/183
52. 孕妇妊娠期感染有哪些危害	/183
53. 为什么孕妇容易小腿抽筋	/184
54. 为什么孕妇会腰背痛	/185
55. 孕妇水肿怎么办	/185
56. 孕妇为什么不宜盲目打预防针	/186
57. 哪些西药对胎儿有影响	/187
三、分娩指导	/187
1. 分娩前需要哪些心理准备	/187
2. 为什么要住院分娩	/188