

黄一北

编著

NUZHICHUNMIJUE

● 女性性奥秘
● 发挥女性魅力的窍门

● 性与爱的技巧
● 永保处女性爱之感觉

实用养生大全丛书

女子回春秘訣

● 历代宫廷养颜秘方
● 夫妻性心理

● 食疗回春窍门

R161
H101

实用养生大全丛书

女子回春秘诀

广西民族出版社

责任编辑:黄绮丽

封面设计:文绍安

实用养生大全丛书

女子回春秘诀

黄一北 编著

出版发行:广西民族出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:新海彩印厂

版 次:1996 年第一版 1997 年第一次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:13

字 数:350

印 数:1—10000

书 号:ISBN7—5363—2920—2/R·140

全套定价:35.60 元(本册定价:18.80 元)

目 录

第一章 女性的身体

骨骼	1
内脏器官	1
淋巴系统、神经系统	2
内分泌器官	3

第二章 女人的性奥秘

男女有别	4
内性器与生殖器官	6
卵巢(6) 输卵管(7) 子宫(7)	
子宫腔部	8
阴道的自净作用	9
阴道在性交时的作用	10
外性器与性感带	11
大阴唇(11) 小阴唇(11) 阴核(12) 腔前庭(12)	
处女膜(12) 施克内氏腺与特林氏腺(13) 耻丘	

(13) 乳房(13)

第三章 女性的生理

幼、少年期	15
青春期	16
成熟期	17
更年期	18
月经停止(18) 为什么会有更年期障碍(19) 关于 更年期障碍(20) 如何预防更年期障碍(22)	
老年期	23
老化现象的出现(23) 怎样预防老化(24)	

第四章 “好朋友”的事儿真多

什么叫月经	25
关于周期性排卵	26
月经初潮	26
注意经期卫生	27
经期能否沐浴	28
经期前易生病	29
月经期能运动吗	29
月经期能进行针灸治疗吗	29
行经腹胀正常吗	30
经期乳房胀痛的原因	30
经期内体温会波动吗	31
初潮后月经稀少正常吗	31
初潮饮食有讲究	32

“好朋友”会迟到	32
痛经是怎么回事	33
如何治疗痛经	34
关于经前综合症	35
经前综合症的自疗	35
“倒经”是怎么回事	36
什么是青春期内闭	36
考试期间要避开月经	37
关于青春期内闭失调	37

第五章 女人的性周期

男人没有的	39
性周期与性机能	40
卵巢周期(排卵期)(40) 子宫周期(月经期)(41)子 宫内膜(分泌期)(42)	

第六章 性与爱的技巧

初次的性交	47
婚前的初交(47) 新婚初夜(48)	
爱抚	50
容易结合的体位	52
出血与疼痛	53
处女膜	54
初次性交的失败	56
新婚时期的性知识	59

第七章 夫妻的性爱心理

性爱一生	62
夫妻的真爱	63
夫妻应患难与共	65
容易受伤的心	66
男人心、女人心	68
女性要主动	69
女人的肌肤	71
性生活是条件反射	73
幸福的性生活	75

第八章 女人性保健

怀孕的最佳年龄	78
理想的怀孕年龄(78) 年轻初次生产者(78) 高龄妈妈(79)	
患者的怀孕	79
贫血者(79) 高血压者(80) 慢性肾炎者(80) 肺结核者(81) 糖尿病者(81) 心脏病者(81) 子宫肌肿者(82) 梅毒患者(82) 盲肠炎患者(83)	
怀孕的征兆	83
月经迟来(83) 害喜(84) 乳房的变化(84) 皮肤的变化(84) 基础体温的变化(85) 其他的变化(85)	
必要的检查	86
测量身高体重(86) 检查骨盆(86) 量血压, 查尿	

液(86) 贫血的检查(87) 验血(87) 德国麻疹的 检查(88) 弓浆虫检查(88) HB 抗原检查(88)	
准妈妈的变化	89
初期的变化(89) 中期的变化(90) 后期的变化 (90) 母乳分泌的过程(91)	
孕期疾病和异常	93
怀孕时的异常出血(93) 怀孕前半期的异常出血 (93) 怀孕后半期的异常出血(94) 胃不舒服的症 状(95) 其他不适的现象(96) 体重异常增加(97)	
怀孕后期要注意妊娠中毒症(98)	
怀孕期间的日常生活	99
怀孕期间的日常饮食(99) 有效率地整理家务 (100) 怀孕期间的外出和旅行(100) 注意清洁卫 生(101) 职业妇女注意事项(101)	
怀孕期间的性生活	102
怀孕初期的性生活(102) 怀孕中期的性生活(102)	
怀孕后期的性生活(103)	
避孕方法	103
激素法(104) 障碍法(110)	

第九章 常见妇科疾病

必须注意的异常现象	118
无月经(118) 月经量、周期等的异常(121) 月经 困难症(123) 月经前紧张症(124) 生殖器出血 (125) 与怀孕有关的生殖器出血(127) 白带的异 常(129)	
阴道及外阴部的疾病	131

滴虫性阴道炎(132) 念珠阴道炎(133) 淋菌性阴道炎(134) 非特异性阴道炎(134) 老年性阴道炎(135) 外阴搔痒症(135) 外阴白斑症(137) 外阴萎缩症(137) 大前庭腺囊肿(138) 大前庭腺炎(138) 尖圭湿疣(138) 急性外阴溃疡(139) 外阴癌(139) 阴道癌(141)

子宫的疾病 142

子宫发育不全(142) 子宫后倾后屈(143) 子宫下垂及脱出(143) 子宫阴道部溃烂(144) 子宫颈炎(145) 子宫颈管息肉(146) 子宫内膜异位症(146) 子宫内膜炎(147) 子宫肌肿(148) 子宫附属器官炎(150) 骨盆腹膜炎(151) 子宫肿瘤(151) 子宫颈癌(152) 子宫体癌(155)

卵巢的疾病 158

卵巢出血(158) 卵巢机能不全(158) 卵巢囊肿(159) 卵巢癌(161)

泌尿系统的疾病 163

尿道炎(163) 膀胱炎(164) 肾盂炎(肾盂肾炎)(164) 急性肾炎(165) 慢性肾炎(165) 尿路结石症(166) 游走肾(167)

乳房的疾病 168

急性瘀滞性乳腺炎(168) 急性化脓性乳腺炎(168) 乳腺症(169) 乳腺纤维腺肿(169) 乳癌(170)

皮肤的疾病 172

青春痘(172) 褐斑、雀斑(173) 黑积病(女子颜面黑皮症)(174) 皲裂、冻伤(174) 皮肤发炎(175) 荨麻疹(176) 湿疹(176) 主妇湿疹(177) 进

行性指掌角皮症(178)	
其他病症	179
肥胖和太瘦(179) 冰冷症(181) 贫血(182) 目眩(183) 低血压症(184) 高血压症(185) 糖尿病(187) 淋病(188) 梅毒(189) 痔疮(190)	

第十章 永保处女性爱之感觉

吐故纳新的呼吸要领	192
腹式呼吸是初步	193
吸缩呼胀能强精	194
肛门式呼吸法	195
回春式呼吸法	196
刺激督脉和任脉	197
内视法——治病的魔术	198
永保处女身	199

第十一章 经穴按摩回春术

痛经	202
气滞血瘀型(202) 寒湿凝滞型(203) 气血虚弱型(203) 肝肾不足型(204)	
月经先期	205
血热型(205) 肝郁型(206) 气虚型(206)	
月经后期	207
实寒型(208) 虚寒型(208) 血虚型(209)	
功能性子宫出血	210
血热型(210) 气虚型(210) 血瘀型(211)	

肝肾阴虚型(211)	
闭经	212
肝肾不足型(212) 气滞血瘀型(213) 气血虚 弱型(214) 痰湿阻滞型(214)	
不孕症	215
肾阳虚型(215) 肾阴虚型(216) 肝郁型 (216) 痰湿型(217)	
妊娠呕吐	218
脾胃虚弱型(218) 肝胃不和型(219)	
妊娠肿胀	220
脾虚型(220) 肾虚型(221) 气滞型(221)	
产后缺乳	222
气血虚弱型(223) 肝郁气滞型(224)	
产后腹痛	225
血虚型(225) 血瘀型(226)	
急性乳腺炎	227
盆腔炎	230
脾虚型(230) 肾虚型(230) 肝火型(231) 湿毒型(232)	
子宫脱垂	232
气虚型(233) 肾虚型(234)	
更年期综合症	235
肾阴虚型(235) 肾阳虚型(236)	
乳房健美	237

第十二章 历代宫廷养颜秘诀

杨贵妃的护肤要诀	240
----------------	-----

善于保护自然肌肤(240) 温泉沐浴和轻拍肌肤(241) 蛾眉淡扫护肌肤(242) 用丝绸来美化皮肤(242) 贵妃美容养颜精品(243)	
少年白治疗秘方	245
风姿绰约话减肥	246
减肥食慈姑(246) 身材苗条食香菇(246) 魔芋是减肥妙方(247) 吃砂囊可减肥(248) 能减肥强精的芡实(248) 减肥的中药也有副作用(249) 减肥难不难(250) “吨位”的形成(251) 怎样减肥(252) 节食减肥的一些错误观念(258)	
天然护肤食品的妙处	260
豆乳酸奶酪能养颜(260) 烤蛋白保健康(261) 芝麻可使皮肤柔嫩(261) 绿豆可治青春痘(262) 高级美容食品——莲子(263) 杏仁霜能使皮肤光滑(264) 西瓜皮可治痱子(265)	
养颜保春佳品	266
鸡肠能使脸颊红润(266) 用猪网敷面可年轻五岁(268) 美容圣品——珍珠粉(269) 牛奶美容法(269) 猪皮可治烫伤(270)	
鱼胆、鱼肝能明目	271
使头发乌黑亮丽的秘诀	272

第十三章 食疗回春窍门

妇女产后的补益	273
产后乳少的补益	274
子宫脱垂的补益	275

习惯性流产的补益 276

虚性带下病的补益 276

第十四章 补药与补品

补血食品 278

猪肝(278) 猪心(279) 猪皮(280) 羊肝
(280) 牛肝(281) 牛蹄筋(281) 鸡肝(282)
娃娃鱼(283) 带鱼(283) 猫肉(284) 胡
萝卜(284) 龙眼肉(285) 葡萄(287)

补阴食品 288

白木耳(288) 梨(289) 桑椹(290) 松子
(291) 甘蔗(291) 白砂糖(292) 饴糖(293)
芝麻(294) 黑豆(295) 豆腐(297) 小麦
(298) 菠菜(299) 羊奶(300) 羊肾(300)
羊胫骨(301) 猪肉(301) 猪肺(302) 猪胰
(303) 猪蹄(304) 鸽肉(305) 家鸭肉(306)
野鸭肉(307) 鸭蛋(308) 乌骨鸡(308)
鸡蛋(309) 鹅肉(311) 海参(311) 鱼鳔
(313) 蛤蜊肉(313) 蜂蜜和蜂乳(314) 龟
肉(316) 鳖肉(317) 燕窝(318)

补血药 320

当归(320) 熟地黄(321) 何首乌(322) 阿
胶(323) 白芍(324) 枸杞子(325)

补阴药 327

北沙参(327) 玉竹(328) 麦门冬(329) 天
门冬(330) 石斛(330) 女贞子(331) 冬虫
夏草(332) 百合(333) 黄精(335) 灵芝

(336) 柏子仁(337) 龟版(338)

第十五章 如何使青春永驻

青春永驻学问多 340

按摩的效果(340) 脸部的按摩(340) 美容的指压法(342) 消除鱼尾纹的指压法(343) 增加眼睛魅力的指压法(343) 使小腹收缩的指压法(343) 食物营养与美容(344) 维生素的功能(344) 美容食物的摄取(346) 睡眠——最佳美容剂(347) 泡出你的美丽(347)

保持迷人的身段 350

燕瘦环肥都不是(350) 为什么这么瘦(351) “肥胖”真讨厌(352)

维持优美的身段不容易 354

再长高一点 355

力学增高法(355) 能增高的食物(357)

姿态与身段 357

保持婀娜多姿的身材 362

深呼吸的健美操(362) 腰肢粗者健美操(363)

美化大腿与腹部健美操(363) 就寝前的简易按摩(363) 少女健美操(364) 胸部健美法(365) 产后妇女的保养(366) 住院时的活动(367) 收缩臀部操(367) 消除腹部松弛健美操(368) 收缩大腿肌肉体操(368) 主妇三分钟体操(368) 使大腿与腹肌坚实操(368) 小腹坚韧体操(369) 使肚子平坦操(369)

运动应注意的事项 369

第十六章 发挥女性魅力的窍门

为什么是女性	370
浇熄怒火	371
冷静下来	372
如何克服恐惧症	373
掌握生活	373
你是紧张大师吗	374
惊慌症	376
老鼠和女人	376
求助于专家	377
你可以克服的	378
和恐惧面对面	379
专家的意见	380
悲伤有许多张脸	381
当你悲伤时	382
给自己一点时间	383
一团糟的过程	383
重建人生	384
感受痛苦	385
做感觉对的事	386
无法忍受的嫉妒感	386
从善到恶	387
无力控制的感觉	387
重新调整视野	388

把焦点放在自己身上	389
问自己要什么	390
你为何老是疲惫	391
饮食不当	392
别为懒惰找借口	393
减少生活中的压力	393
考虑体内的状况	394
慢性疲乏症候群	395
发现的过程	395
它到底是什么	396
借医药的帮助	397
别让忧郁成疾	399
学会应付忧郁	400

第一章 女性的身体

女人的身体同男人一样,是由肌肉、骨骼、内部各系统构成。

骨骼

成人大约有二百块左右,这些骨头环环相扣,形成头骨、脊椎骨、胸骨、上肢骨和下肢骨等。

骨骼的中心部位是所谓的骨髓,腔内充满骨髓。而其中的红骨髓能制造红血球、白血球以及血小板。

骨髓周围的骨细胞,是由有胶质之称的蛋白质、钙以及磷等所组成的。也就是说,骨头是一层一层形成的。

内脏器官

内脏器官可据其功能分成呼吸系统、消化系统、循环系统以及泌尿系统等四大类。

①呼吸系统

是由气管、支气管以及肺所组成的。其主要功能是吸收空气中的氧气,并排出体内的二氧化碳。另外,鼻腔、咽头以及喉头虽然不是内脏,但是也是属于呼吸系统。

②消化系统

是由食道、胃、肝脏、胆囊、小肠、大肠所组成的。主要功能是