

Rang NuXing
LiangLi ShengHuo

温柔、端庄、妩媚、清纯、知性……脉脉风雅

幸福女人要懂的生活知识

女人私语

女性生活
一本通

刘恒军、丛书主编
杜丽辉、张艳、主编

女人味，
是女人的精魂
拥有女人味的女人
就是靓丽女人

女性、母性、妻性三性的完美生活

让女性
靓丽生活

华文出版社

居家生活健康丛书

让女性靓丽生活

主 编 杜丽辉 张 燕

华 文 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

让女性靓丽生活/杜丽辉,张燕主编. —北京:

华文出版社,2010.6

(居家生活健康丛书/刘恒军主编)

ISBN 978-7-5075-3183-1

I. ①让… II. ①杜… ②张… III. ①女性—保健—
普及读物 IV. ①R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第115657号

书 名: 让女性靓丽生活

标准书号: ISBN 978-7-5075-3183-1

主 编: 杜丽辉 张 燕

责任编辑: 方明亮

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336278

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京佳明伟业印务有限公司

710mm×1000mm 1/16开本 76印张 872千字

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

总 定 价: 119.20元

关爱健康 珍惜生命

—代序

健康是一种权力,也是一种责任。因为人的生命非常短暂,失而不可复得,所以人应该对自己的健康负责。而提高生活质量和健康长寿最有效的方式之一就是自我保健。在人类生命进程中,能否健康成长,减少疾病,延缓衰老,除了不可抗力的因素之外,在很大程度上取决于科学生活方式。

随着现代生活节奏加快、环境污染、生活方式多样化等因素影响,许多身心健康问题相伴而生。基于医务工作者的神圣使命,为了使广大读者朋友能在未病时做好自我保健,已病时主动配合医务人员战胜疾病,我们组织有丰富经验的医学专家,编辑出版了这套《居家生活健康丛书》。各位编者综合运用医学、教育学、社会学、心理学及相关法律法规知识,从医学基础到生理病理,从理论到日常生活保健,并充分参考国内外医学卫生领域关于当今健康生活方式的研究成果及知名专家的观点与警示,分门别类系统的介绍了与人们日常生活密切相关的健康知识,阐述了科学生活的方式方法与疾病防治措施。《丛书》在介绍基础知识与保健方法过程中,大力倡导健康理念,这对于促进“生物—心理—社会医学模式”的认识,全面预防人类主要杀手—生活方式性疾病、慢性疾病、退行性疾病及传染病都是十分有益的。

本套丛书由《让孩子健康成长》、《让女性靓丽生活》、《中老年家庭医生》、《传染病居家防治》四部分组成。具有较强的知识性、系统性、适用性和可读性。是一套比较全面的健康生活科普读物,内容生动活泼,深入浅出,图文并茂,易于掌握。力图把生命的奥秘和保护健康的“钥匙”奉献给广大读者朋友,希望能为增强人民的健康素质有所帮助。

由于各位编者水平所限,错漏之处在所难免,恳请广大读者朋友批评指正,以便不断修改完善。

丛书编委会主任委员 刘恒军

2010年3月于石家庄

《让女性靓丽生活》内容提要

本书是介绍女性保健知识的一本科普读物。本书面向广大女性,本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高女性自我保健能力的目的,从女性生殖生理基础、女性月经期卫生保健、女性孕期保健、女性产期保健、女性更年期保健、常见妇科病与防治、女性计划生育保健、女性健美保健等八大方面,做了深入浅出、简明扼要的阐述。

本书最主要的特点是:针对广大女性朋友日常生活中最关心以及经常遇到的问题逐一进行解答,是广大女性朋友科学生活的良师益友。

让女性靓丽生活

主 编:杜丽辉 张 燕

副主编:金 霞 朱宝申 刘雪琴 王丽娜 张 芳

编 委:(按姓氏笔画为序)

王丽娜 朱宝申 许艳蕾 刘雪琴 杜丽辉

张 芳 张 燕 李素文 吴惠萍 陈 蕾

金 霞 褚东梅

居家生活健康丛书编委会

主任委员:刘恒军

副主任委员:戴二黑 刘晓平 杜丽辉

编 委:(按姓氏笔画为序)

刘恒军 刘晓平 杜丽辉 张 燕 郑欢伟

郭秀霞 黄 艳 戴二黑

女性生殖生理基础

- 女性生殖器官的构成 /001
 - 女性外生殖器 /001
 - 女性内生殖器 /003
- 了解自己的子宫 /004
- 如何保护好子宫 /005
 - 卵巢的功能 /006
 - 卵巢是如何排卵的 /006
- 女性排卵期生理变化 /007
 - 阴道的功能 /008
 - 阴道的自净功能 /008
- 阴道排出物——白带 /009
- 女性不同时期的白带 /010
- 如何看懂白带化验单 /011
- 雌激素对于女性至关重要 /012
- 女性乳房的发育过程 /013
- 女性身体变化全过程 /014
- 处女膜与处女的关系 /015

女性月经期保健

- 女性月经初潮征象 /017
- 正确认识月经 /018
- 月经的好处 /018

目录

contents

- 019/ 如何计算月经周期
- 020/ 如何推算排卵日期
- 020/ 什么是经前期紧张综合征
- 021/ 经前期紧张综合征的自我治疗
- 021/ 经前期的饮食原则
- 022/ 正常月经周期忌随意调整
- 023/ 月经期的生理卫生
- 023/ 月经期的心理卫生
- 024/ 月经期的饮食调养
- 025/ 月经期的禁忌饮食
- 026/ 月经期的体育锻炼
- 027/ 月经期的注意事项
- 028/ 月经正常与否的鉴别方法
- 028/ 月经量过多的鉴别
- 028/ 月经量过少的鉴别
- 029/ 经血过少需做哪些检查
- 029/ 什么是月经病
- 030/ 体温变化与月经的关系
- 030/ 影响月经的因素
- 031/ 月经调理小秘方
- 032/ 月经为什么会呈黑色
- 032/ 月经有血块的处理方法
- 033/ 女性经期4大危险信号
- 034/ 月经期的皮肤护理
- 034/ 体型与月经失调的关系
- 034/ 月经不调产生色斑及暗疮的原因
- 035/ 月经不调与慢性盆腔炎
- 036/ 月经不调与子宫肌瘤

月经不调与卵巢肿瘤	/036
月经失调的生活因素和解决方法	/036
月经推迟的原因	/038
青春期少女不来月经的原因	/039
青春期少女闭经的治疗	/040
少女身高与月经	/040
什么是痛经	/041
痛经的治疗	/041
减轻痛经的方法	/042
痛经的饮食治疗	/043
痛经的中医食疗法	/044
痛经患者忌吃的食物	/044
女性应重视痛经	/045
乳房胀痛了几种类型	/045
减轻经期乳房胀痛的方法	/046
自我检测乳房方法	/046
卫生巾的演变历史	/047
使用卫生巾的注意事项	/048
怎样挑选卫生巾	/048
经期后“黄金七天”的重要性	/048
月经与性欲	/049
月经与眼病	/049
何种情况使用紧急避孕药	/050
如何掌握安全期	/050
阴道出血的危险性	/051
功能失调性子宫出血的发病率	/051
功能失调性子宫出血的注意事项	/052
功血患者的饮食调养	/052

女性孕期保健

- 053/ 女性最佳生育年龄
- 054/ 孕前应进行的常规检查
- 054/ 孕前应进行的特殊检查
- 055/ 孕前健康生活准则
- 055/ 孕前优生饮食指导
- 056/ 孕前用药注意事项
- 057/ 哪些人适宜孕前进补
- 057/ 孕前应彻底治疗的疾病
- 058/ 孕前需要考虑的问题
- 060/ 停用避孕药后怀孕的最佳时间
- 060/ 带环怀孕忌继续妊娠
- 061/ 不宜受孕的几种情况
- 061/ 孕前需注射的疫苗
- 062/ 孕妇可以接种的疫苗
- 063/ 孕妇不宜接种的疫苗
- 064/ 如何识别假怀孕
- 064/ 对抗早孕反应的方法
- 065/ 预产期的计算方法
- 065/ 孕妇孕早期需做的检查
- 066/ 孕妇B超检查时间表
- 067/ 孕期B超检查对胎儿的影响
- 068/ 高龄孕妇孕期需做的检查
- 069/ 什么是高危妊娠
- 070/ 高危妊娠莫大意
- 070/ 需做产前诊断的几种情况
- 071/ 唐氏筛查的意义

去孕妇学校听课的意义	/072
孕妇要警惕阴道流血	/072
孕早期需警惕宫外孕	/073
孕妇怀孕后如何工作	/073
缓解孕期疲劳的方法	/074
孕妇妊娠期体内变化	/074
孕早期营养特点	/075
孕中期营养特点	/076
孕晚期营养特点	/076
孕妇饮食习惯对宝宝的影响	/077
孕妇禁忌饮食	/078
孕期营养的几个误区	/079
孕期如何补钙	/080
孕妇补钙的注意事项	/081
妊娠期缺铁性贫血的防治措施	/081
怀孕期间体重的变化	/082
孕妇禁用、慎用的药物	/082
孕妇应慎用中草药	/083
孕妇禁用清凉油、风油精	/083
放射线对孕妇的危害	/084
电热毯对胎儿发育的影响	/085
驱虫剂对胎儿发育的影响	/085
电脑辐射对胎儿发育的影响	/085
孕妇乘车的安全守则	/086
预防流产的措施	/088
药物流产的利和弊	/088
药物流产的注意事项	/089
流产后勿忽视保健	/089

- 089/ 孕妇忌盲目保胎
- 090/ 孕妇应重视胎教
- 091/ 音乐胎教的注意事项
- 092/ 抚摸胎教的重要性
- 092/ 打麻将对孕妇的危害
- 093/ 妊娠期的正确睡姿
- 094/ 妊娠中期孕妇穿衣有讲究
- 094/ 孕妇忌过多接触洗涤剂
- 094/ 孕妇如何使用腹带
- 095/ 孕妇宜做的保健体操
- 095/ 孕妇要处理好休息与运动的关系
- 096/ 孕妇运动健身注意事项
- 097/ 孕妇阅读书刊的注意事项
- 097/ 产时心理保健应从孕期开始
- 098/ 孕期常见生活保健误区
- 099/ 孕期乳房保健注意事项
- 100/ 孕期洗澡的注意事项
- 101/ 孕期发生机动车意外的处理措施
- 101/ 什么是开放性神经管缺陷
- 101/ 易导致胎儿畸形的病毒感染
- 102/ 孕妇白带增多与外阴瘙痒的原因
- 103/ 孕妇下肢肌肉痉挛预防措施
- 103/ 缓解孕妇下肢浮肿的方法
- 104/ 孕晚期感到胃灼痛的原因
- 104/ 怀孕期间背痛正常吗
- 105/ 孕期下腹部锐痛正常吗
- 105/ 孕期腹痛的鉴别

怀孕期间会得阑尾炎吗	/105
孕期出现尿频的原因	/106
缓解孕期便秘的方法	/106
孕妇便秘的防治	/107
孕期患痔疮的原因	/108
孕期双手麻木疼痛的原因	/108
产前检查怎么做	/109
孕妇做糖筛查的必要性	/109
妊娠期糖尿病的诊断方法	/110
糖尿病孕妇控制血糖的方法	/110
妊娠期糖尿病对胎儿的影响	/110
胎儿肺成熟的时间	/111
脐带缠绕对胎儿的影响	/111
患前置胎盘注意事项	/112
妊娠晚期的危险信号	/112
孕妇需预防妊娠高血压	/113
孕期肚子过小的原因	/114
增加早产的危险因素	/114
早产的征兆	/115
早产儿出生后所面临的问题	/115
胎膜早破的危险因素	/116
胎膜早破对胎儿的影响	/116
胎儿心率的正常范围	/117
宫内感染的病因及影响	/117

女性产期保健

孕妇入院生产的最佳时间	/119
临产前的征兆	/120

- 120/ 产妇待产时的心理护理
- 121/ 待产中容易出现的突发情况
- 122/ 临产时忌憋大小便
- 122/ 产妇分娩日常呼吸训练法
- 123/ 产妇怎样配合接生
- 124/ 减轻分娩疼痛的方法
- 125/ 分娩时的放松方法
- 126/ 自然分娩的好处
- 126/ 阴道分娩的优缺点
- 127/ 剖宫产的优缺点
- 127/ 做无指征剖宫产的弊端
- 127/ 剖宫产时机的选择
- 128/ 正确对待会阴切开术
- 128/ 临产子宫收缩特点
- 129/ 产程的4个阶段
- 129/ 需做剖宫产的几种情况
- 130/ 一次剖宫产后二胎也必须剖宫产吗
- 130/ 生孩子太快的弊端
- 131/ 什么是头盆不称
- 131/ 什么是羊水栓塞
- 131/ 产后哪些症状属于正常现象
- 132/ 产褥期各主要系统的变化
- 133/ 产妇产褥期保养要点
- 133/ 产妇产褥期护理误区
- 134/ 产妇应重视预防产褥期感染
- 134/ 产褥期会阴部护理方法
- 135/ 产妇需预防产褥期中暑
- 135/ 产褥期补钙的意义

产妇恶露处置方法	/136
产后常见并发症	/136
产妇饮食调养	/137
剖宫产术后的饮食调养	/137
产妇坐月子需避免食用的食物	/138
产后多吃小米粥的好处	/138
产妇吃鸡蛋过多的坏处	/139
产后是否要禁食盐	/139
产后能否吃水果	/140
适合产妇吃的水果	/140
坐月子可以吃红糖吗	/141
孕产妇该喝什么茶	/141
分娩后卧床休息的方法	/142
产妇宜注意劳逸结合	/142
产妇宜做的产褥期体操	/143
哪些产妇不宜做体操	/143
产后锻炼注意事项	/143
顺产后如何恢复身材	/144
夏天坐月子如何使用空调	/144
产妇产后多汗的保健措施	/144
产妇应防肛裂	/145
产后应防子宫脱垂	/146
产后子宫复旧不良的治疗	/146
冷静应对晚期产后出血	/146
产后贫血的防治方法	/147
产后排尿困难的防治方法	/147
产后小便失禁的防治方法	/148
预防产后痔疮的方法	/149

目录

contents

- 149/ 预防产后便秘的方法
- 150/ 预防产后手脚疼痛的方法
- 150/ 预防产后背部疼痛的方法
- 151/ 预防产后腰部疼痛的方法
- 152/ 妊娠合并心脏病的产妇注意事项
- 153/ 预防产后盆腔瘀血综合征
- 153/ 产褥期的保健措施
- 155/ 产后子宫恢复正常大小的时间
- 155/ 产后如何哺乳
- 155/ 产后乳汁分类
- 156/ 母乳喂养的好处
- 157/ 初乳是新生儿早期理想的天然食物
- 157/ 乳汁不能零存整取
- 157/ 产后如何退奶
- 157/ 乳头皲裂的处理方法
- 158/ 哺乳期禁用药物
- 159/ 产后乳房保健的秘诀
- 160/ 产后月经复潮的时间
- 161/ 什么是产后抑郁症
- 161/ 产妇产后检查的意义
- 161/ 哺乳期避孕方法
- 162/ 产后需在医院观察多长时间
- 162/ 坐月子探望的注意事项
- 163/ 剖宫产后伤口的护理方法
- 163/ 产妇产后如何选择床
- 163/ 产后脱发的原因
- 164/ 预防产后脱发的方法
- 165/ 产后阴道炎的治疗方法

- 妊娠糖尿病产妇产后如何复查 /165
- 高血压产妇产后注意事项 /165
- 坐月子能出门吗 /166
- 产后如何选择卫生巾 /166
- 月子里穿什么样的衣服 /167
- 产妇如何护理口腔 /168
- 产后看书写字的注意事项 /168
- 坐月子保养眼睛的措施 /169
- 产妇出院后怎么办 /169

女性更年期保健

- 什么叫更年期 /171
- 女性从生育期到老年期的变化 /171
- 更年期时期划分 /172
- 更年期女性的生理特征 /172
- 更年期典型症状 /172
- 更年期女性的各系统变化 /173
- 更年期的危害 /174
- 更年期与围绝经期的区别 /174
- 更年期女性应重视月经改变 /175
- 推迟女性更年期的方法 /175
- 女性调节雌激素的重要性 /175
- 更年期女性的心理特征 /176
- 更年期精神症状与精神病的区别 /177
- 更年期女性保持身材的措施 /178
- 更年期综合征的认识 /178
- 更年期综合征的治疗 /179
- 更年期综合征的预防和保健 /179

- 180/ 每个女性都会出现更年期症状吗
- 181/ 更年期与衰老
- 181/ 女性早衰与肾的关系——补肾
 养巢预防女性早衰
- 182/ 女性早衰是不是更年期提前了
- 182/ 绝经期后女性的三大改变
- 182/ 更年期与性生活
- 183/ 如何应用激素替代疗法
- 183/ 什么是植物雌激素
- 184/ 什么是动物雌激素
- 184/ 更年期如何补充激素
- 185/ 更年期常用的激素种类
- 186/ 常用雌激素的种类及特点
- 187/ 应用雌激素治疗的优缺点
- 188/ 开始服用雌激素的最佳时间
- 188/ 勿忽视绝经后阴道出血
- 189/ 更年期女性取环的适宜时间
- 189/ 更年期女性调整饮食结构的原则
- 190/ 更年期女性肥胖患者的饮食原则
- 190/ 更年期女性月经量过多的饮食原则
- 191/ 更年期女性高血压患者的饮食原则
- 191/ 更年期女性脾气暴躁者的饮食原则
- 193/ 女性更年期预测指标
- 193/ 更年期女性为什么体形易改变
- 194/ 更年期女性外阴瘙痒的原因
- 195/ 更年期女性预防外阴瘙痒的方法
- 196/ 更年期女性勿忽视避孕
- 196/ 更年期女性的避孕方法