

第

V XING BAO JIAN
BAI KE QUAN SHU

女性
保健
百科全书



解答养生保健的各种问题
让您的生活质量得到有效的提高
轻松阅读健康无限

何蓉 主编
杨瑞珍



江西出版集团
江西科学技术出版社

女性保健

NVXING BAOJIAN BAIKE QUANSHU

百科全书

何 蓉 杨瑞珍 主编

周 涛	刘 昌	刘玲玲	雷 宇	刘亚军
叶 鸣	舒 涛	郑 时	祁 仪	冬 蓉
曾 珊	刘德胜	宗 恒	邓桂妹	石 炯
史 洪	韩 丽	蔡 军	杜月鹃	杨 扬
商 奕	柏 苹	陈 进	凤 兰	华 文

编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性保健百科全书/何蓉 杨瑞珍 主编. —南昌:江西科学技术出版社,2007,
11

(精品保健丛书)

ISBN 978-7-5390-2933-7

I. 女… II. ①何…②杨… III. 女性-保健-基本知识 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131932 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjbs.com>

选题序号:KX2006016

女性保健百科全书

何蓉 杨瑞珍 主编

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市贤俊龙彩印有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	700千字
印张	31
印数	3000册
版次	2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-2933-7
定价	80.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

1. 女童保健

女性青春期前有哪些生理特点	15	女童性外阴阴道炎如何诊治	20
女童有何心理特点	15	女童如何防范生殖器官肿瘤	20
女童保健要注意什么	16	女童如何防范生殖器官发育异常及畸形 ...	21
女童生殖保健从何入手	17	为何要重视女童生殖健康	22
女童如何防范非特异性外阴阴道炎	17	为何女童性早熟呈上升趋势	23
女童如何防范特异性外阴阴道炎	19	女童性早熟怎么办	24

2. 少女保健

少女内分泌的变化有何特点	27	月经期该穿什么样的内衣	47
影响生长发育的激素有哪些	27	体重过低会影响月经吗	48
少女的体格发育及功能发育有何特点 ...	28	药物影响月经吗	48
什么叫青春期	30	少女怎样防治痛经	49
什么是青春前期	31	如何防治青春期子宫出血	50
女性青春期有哪些生理特点	31	少女闭经怎么办	51
如何自我判断青春期是否正常	32	闭经的少女长大以后能结婚生育吗	51
激素在女性青春期发育中起什么作用 ...	33	为什么女孩应特别注意会阴部卫生	52
什么是月经	34	青春期少女有何特殊的营养需求	52
女性为什么会有月经	35	青春期应补充哪些营养	53
什么是月经初潮	36	什么是青春期厌食症	54
月经期间身体有哪些变化	37	少女节食有哪些害处	55
初经年龄晚是怎么回事	37	少女如何合理饮食	55
少女怎样判断月经是否正常	38	少女可以只吃素食吗	56
从月经量的多少能预知什么	39	少女为何不能拒绝脂肪	57
哪些不良习惯会导致少女月经不调	40	少女健美如何选择饮食	57
少女月经期如何进行卫生保健	41	为什么少女不宜喝酒	58
为什么情绪波动或环境改变后		为什么少女要补钙	59
常常会发生月经紊乱	42	青春期女孩子应怎样看待乳房发育	59
为什么青春期的女运动员常发生月经紊乱 ...	42	青春期女孩如何注意乳房保健	60
经前起居要注意什么	43	青春期少女乳房过小是怎么回事	61
少女经期应注意什么	44	乳房不对称是怎么回事	63
经期能参加体育锻炼吗	45	乳房美的标准是什么	63
为什么经期前后三天不宜游泳	46	哪些身体锻炼可使乳房更健美	64



未婚少女为何也会分泌乳汁	65	少女束腰、束胸有什么害处	79
少女泌乳为何不能轻视	65	为什么花季少女不宜使用丰乳霜	79
少女常见的情绪障碍有哪些	66	怎样才能使乳房发育丰满好看	80
青少年脾气暴躁是正常生理现象吗	67	少女如何锻炼形体	80
为什么少女情绪波动应及时补铁	68	少女运动不当会引发妇科病吗	81
什么是性幻想	69	为什么青春期少女易患“大脖子病”	82
怎样正确理解性幻想	70	女孩有哪些常见的外生殖器疾患	83
什么是性梦	71	少女为何外阴瘙痒	84
女孩如何正确对待“怀春”	71	为什么少女也要留心子宫疾病	84
什么是手淫	72	为何少女也要重视妇科病防治	85
自慰有何不良影响	73	什么情况下少女需做妇科检查	85
少女自慰会不会导致月经不调	74	少女腹痛为何不可轻视	86
青春女性怎样克服手淫	75	少女流产为何危害多	87
什么是早恋	76	少女为何青春期延迟	87
少女为什么乱吃避孕药	76	如何防治青春期痤疮	88
为什么少女不宜穿高跟鞋	77	少女如何做健美减肥操	89
为什么少女不宜穿紧身内衣	77	父女关系对青春期女孩有何影响	90
为什么戴文胸不当易患病	78		

3.成年女性保健

女性生殖器官在构造上有什么特点	93	什么是女性经期的口鼻反应	102
女性生殖器官局部有哪些保护机制	93	经期延长是怎么回事	102
正常妇女的阴道内有细菌吗	94	中医怎样调理经期延长	103
阴道壁凹凸不平是正常的吗	94	怎样用饮食改善经期提前	104
阴道顶端突出的圆柱状物是瘤子吗	95	月经延后如何食疗	104
女子无阴毛是正常的吗	95	肥胖女性怎样调理月经不顺	105
妇女为什么会有白带	96	如何处理月经出血不规则	106
妇女为什么要经常清洗外阴部	97	何谓月经过多	107
什么时候进行妇科检查最适宜	97	月经过多怎么办	107
什么时候进行妇科治疗最适宜	98	如何预防上环后月经过多	108
怎样才算正常的月经	98	月经紊乱会引起卵巢疾病吗	109
月经期的危险信号有哪些	99	为什么许多检查操作都要在月经干净	
怎样选适合自己的卫生巾	100	后3~7天进行	110
女性经期有何禁忌	100	月经期性交会有什么后果	111
不排卵的女性会不会来月经	101	经期瘙痒怎么办	112



什么是经期过敏	112	再摄入选择性抑制剂	134
什么是痛经	113	经前期综合征患者如何服用三环类抗抑郁剂	134
痛经有哪些症状	113	经前期综合征患者如何服用抗焦虑剂 ...	134
痛经多发生在什么年龄	114	经前期综合征患者如何通过药剂补充	135
痛经与哪些因素有关	114	维生素和矿物质	135
痛经如何诊断	115	前庭大腺炎如何诊断	136
痛经如何治疗	116	前庭大腺炎如何治疗和护理	137
痛经如何护理	117	前庭大腺囊肿如何诊治	138
怎样减轻痛经	117	单纯性外阴炎如何诊治	139
女性痛经昏厥如何中医治疗	118	滴虫性外阴炎如何诊治	140
痛经者应忌哪些食物	118	什么是滴虫性阴道炎	140
多吃蔬菜瓜果可减缓痛经吗	119	滴虫性阴道炎如何诊断	141
功能性痛经如何治疗	120	滴虫性阴道炎如何治疗	141
什么是闭经	120	滴虫性阴道炎如何预防	142
心理因素会引起闭经吗	121	哪些人群易患念珠菌阴道炎	143
什么是生理性闭经	122	患念珠菌阴道炎如何诊治	143
何谓病理性闭经	122	患念珠菌阴道炎怎样合理用药	144
闭经如何做检查	122	患念珠菌阴道炎如何预防	145
月经逾期就是闭经吗	123	非特异性阴道炎如何诊治	145
人流术后为何闭经	124	什么是阿米巴性阴道炎	146
闭经如何护理	125	患有阴道炎时性生活应注意什么	147
妇女经前期为何情绪低落	125	阴道炎患者怎样避孕	147
引起经前期综合征的原因有哪些	126	外阴白色病变如何诊治	148
经前期综合征何时初次发作	126	外阴瘙痒如何诊治	148
如何诊断经前期综合征	127	什么是阴道恶性肿瘤	149
经前期综合征如何鉴别诊断	127	什么是阴道横膈	150
如何治疗经前期综合征	128	什么是阴道痉挛	150
经前期综合征如何护理	129	如何诊断女性阴道痉挛	151
为什么经前女性不宜精神高度紧张	129	阴道痉挛如何治疗	152
经前女性如何消除孤独感	130	阴道分泌物是性欲高低的标准吗	152
经前失眠者为何夜间娱乐不能过度	131	女性性交为何出血	153
锻炼对经前期综合征有何治疗作用	131	女性性交出血如何自我保健	154
经前期综合征患者经前饮食要注意什么 ...	132	卵巢有什么功能	154
经前期综合征患者如何纠正水钠潴留 ...	133	什么是急性输卵管卵巢炎	154
经前期综合征患者如何减轻乳房胀痛 ...	133	急性输卵管卵巢炎的常见病因是什么 ...	155
经前期综合征患者如何服用 5 羟色胺	134		



急性输卵管卵巢炎的常见症状有哪些 ...	156	子宫内膜癌如何预防	174
急性输卵管卵巢炎如何诊断	156	子宫肌瘤如何治疗	174
急性输卵管卵巢炎如何治疗	157	什么是子宫内膜异位症	175
急性输卵管卵巢炎应如何防护	157	子宫内膜异位症好发于什么部位	176
什么是慢性输卵管卵巢炎	158	子宫内膜异位症的常见临床表现	176
慢性输卵管卵巢炎有哪些症状	158	子宫内膜异位症如何诊断	177
慢性输卵管卵巢炎如何治疗	159	子宫内膜异位症如何治疗	178
如何警惕卵巢癌的秘密入侵	159	子宫内膜异位症如何预防	178
卵巢癌如何诊断	160	什么是子宫肥大症	179
卵巢癌如何治疗	161	什么是子宫颈白斑	179
卵巢破裂如何诊治	161	如何诊治子宫颈白斑	180
服用促排卵药物应注意什么问题	162	什么是子宫颈外翻	180
帮助生育的药物与卵巢癌有关吗	163	什么是子宫颈息肉	181
多囊卵巢能做外科治疗吗	163	什么是子宫内膜息肉	181
卵巢囊肿可以预防吗	164	绒毛膜癌如何诊断	182
卵巢巧克力囊肿是如何形成的	164	绒毛膜癌如何治疗	183
如何警惕卵巢破裂	165	恶性葡萄胎如何诊治	183
什么是功能性子宫出血	165	葡萄胎如何诊断	184
功能性子宫出血如何护理	166	葡萄胎如何治疗	185
什么是急性宫颈炎	166	什么是子宫脱垂	185
急性宫颈炎是如何发生的	167	子宫脱垂如何防治	186
急性宫颈炎如何治疗	167	女性乳房有何特点	186
慢性宫颈炎如何诊治	167	乳房的正常位置在哪里	186
什么是急性子宫内膜炎	168	正常乳房的外形是怎样的	187
急性子宫内膜炎的常见病因有哪些	169	你知道乳房的内部结构吗	188
急性子宫内膜炎的常见症状有哪些	169	乳房有何生理功能	189
如何治疗急性子宫内膜炎	169	性冷淡诱发乳房疾患吗	189
患有急性子宫内膜炎应注意什么	169	乳房为什么会分泌乳汁	190
如何预防急性子宫内膜炎	170	理想乳房的保养原则是什么	191
慢性子宫内膜炎有何临床表现	170	如何正确选用胸罩	191
慢性子宫内膜炎有哪些常见原因	171	如何清洗你的乳房	192
如何治疗慢性子宫内膜炎	172	乳房过小怎么办	193
什么是宫颈糜烂	172	乳房过大怎么办	194
宫颈糜烂如何处理	173	乳房下垂如何矫治	194
子宫内膜癌如何早期发现	173	性爱会让乳房更健美吗	195
子宫内膜癌如何治疗	174	中年妇女如何健美胸部	196



中年妇女乳房保健应注意些什么	196	怎样早期发现乳腺癌	205
乳房平坦如何按摩	197	什么是乳腺纤维瘤	205
乳房健美操如何做	197	乳腺纤维瘤如何预防	206
如何做“瑜伽功丰乳法”	198	乳腺纤维瘤为什么好发于青春期	206
如何饮食丰乳	198	药物能治愈乳腺纤维瘤吗	207
先天性乳头发育不良怎么办		怎样选择乳腺纤维瘤的手术时机	207
哪些女性易患乳腺疾病	199	什么是急性乳腺炎	208
何时适宜检查乳房病	200	如何预防急性乳腺炎	208
乳头溢液是怎么回事	200	乳房窦道和瘰管是怎样形成的	209
乳房结核是怎么回事	201	急性乳腺炎的各个期应怎样治疗	209
乳房出现瘰管是怎么回事	202	急性乳腺炎患者如何自我调养	210
乳房外伤后会有何表现	202	急性乳腺炎患者在饮食上应注意什么 ...	210
乳腺癌如何诊断	203	什么是乳腺增生	211
乳腺癌如何预防	204	乳房疼痛就是乳腺增生病吗	211
哪些人容易患乳腺癌	204	乳腺增生病如何治疗	212

4. 围婚期保健

什么是围婚期保健	215	婚期与月经期走在一起时怎么办	226
为什么要开展婚前保健	215	如何防治新婚“蜜月病”	226
婚前保健有何意义	216	新婚性爱要预防哪些疾病	227
哪些人该做婚前保健	216	新婚女孩如何过好初夜	228
婚前医学检查与一般的体格检查有何区别 ...	217	处女膜破裂出血该怎么办	229
女子“小角落”里有何大问题	218	初夜一定会见红吗	229
婚前医学检查主要查哪些疾病	219	每周性交几次比较合适	230
哪些情况是不宜结婚的	219	旅行结婚应注意哪些问题	231
人体重要脏器患有严重疾病是否可结婚 ...	220	新婚避孕应掌握哪些适宜的方法	231
哪些情况需暂缓结婚	220	为何洞房花烛夜淋浴如厕不可少	231
精神病患者可否结婚	221	婚后为何尿频	232
哪些情况是可以结婚,但需控制生育的 ...	221	新娘如何防范“蜜月病”	232
性病患者的婚育问题应如何对待	222	什么是新婚尿道综合征	234
什么是严重遗传性疾病	222	新婚性生活卫生应注意什么	234
为何遗传性疾病婚育应谨慎	223	短效避孕药有几种	235
哪些传染病是指定传染病	223	服用短效避孕药要注意什么	236
为何要将性恐惧消灭在婚前	224	有的人服避孕药为什么会发生阴道流血 ...	236
如何过好新婚之夜	225	长期服用避孕药会致癌吗	237



新婚期如何做好心理调适	237	受孕需要哪些条件	243
孕前保健的内容有哪些	238	如何掌握好受孕规律	244
孕前检查与优生有何关系	239	如何准备好优生受孕	245
孕前应该注意改变哪些生活习惯	239	孕前准妈妈需要补充哪些营养	245
准备怀孕为何要停止吸烟	240	孕前如何锻炼	246
准备怀孕为何要停止饮酒	241	孕前如何做好免疫总动员	247
准备怀孕为何要停止养猫	241	孕前如何做好房屋准备	248
如何消除忧虑感	242	孕前如何准备好鞋子	248
受孕心理对胎儿有何影响	242		



5. 孕妇保健

为什么生孩子不要太晚	251	孕妇发怒会殃及胎儿吗	267
怎样确定自己怀孕了	251	为什么说避免流产贵在预防	267
如何安度妊娠 1 个月	252	为何高龄初产风险大	268
如何安度妊娠 2 个月(4~7 周)	253	高龄初产会面临哪些问题	269
如何安度妊娠 3 个月(8~11 周)	253	为什么高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿 ...	269
如何安度妊娠 4 个月(12~15 周)	254	高龄孕妇如何防缺陷儿	270
如何安度妊娠 5 个月(16~19 周)	255	孕期补钙会导致分娩困难吗	270
如何安度妊娠 6 个月(20~23 周)	256	什么是高危妊娠	271
如何安度妊娠 7 个月(24~27 周)	257	高危妊娠如何作好自我监护	271
如何安度妊娠 8 个月(28~31 周)	257	高危孕妇要注意什么	272
如何安度妊娠 9 个月(32~35 周)	258	孕期体重增加多少为好	272
如何安度妊娠 10 个月(36~39 周)	259	孕期性生活为什么会腹痛	273
怎样知道怀了几个胎儿	260	孕妇饮食不当会祸及胎儿吗	273
孕初要做哪些事	260	如何调配孕妇饮食	274
怎样做好早孕期的保健	261	为什么孕妇饮食必须补充铁质	275
怎样正确对待早孕反应	261	孕妇少量饮酒会影响孩子成长吗	275
怀了双胞胎应注意什么	262	孕妇为什么爱吃酸	276
哪些因素可致宫外孕	263	孕妇喝茶会影响胎儿吗	276
孕妇什么时候开始感到胎动	263	妊娠期营养缺乏会引起哪些后果	277
孕妇的危险信号有哪些	264	孕早期饮食应该注意什么	277
怎样减轻早孕反应	265	孕妇为何不宜多吃油炸食物	278
孕妇怎样做好家庭自我监护	265	孕妇为何不宜常吃食物添加剂及热性香料 ...	278
孕妇为什么要放松	266	孕妇偏食有何坏处	279
孕妇为什么易发生情绪不稳定	266	为什么孕妇要保证一定的饮水量	280



孕期应合理补充无机盐	280	孕妇如何做定期的产前检查	301
如何为胎儿创造一个良好的环境	281	产前检查的具体要求和内容是什么	302
孕妇为何不宜玩宠物	281	孕期 B 超检查做多少次为宜	303
孕妇的居住条件有哪些要求	282	B 超检查是否安全	303
孕妇睡眠时间以多少为宜	283	孕妇用药有什么特点	304
孕期应采取什么样的睡眠姿势	283	孕妇为什么不宜多服补药	304
妊娠晚期睡眠时采取哪种姿势较好	284	孕期为什么不能乱用药	305
引起孕妇失眠的原因有哪些	284	孕妇用药应采取什么措施	306
孕妇情绪波动会影响胎儿健康	285	为什么妊娠呕吐不宜用止吐药	306
为什么孕妇要远离舞厅	286	为什么说孕妇补充维生素并非多多益善 ...	307
孕妇为何更需要空气和阳光	286	孕妇可以接种哪些疫苗	307
孕妇能否长时间看电视	287	子宫颈内口松弛对妊娠有何影响	308
孕妇如何防家电病	287	孕期患痔疮怎么办	309
孕妇穿鞋有何讲究	288	孕期腹痛常见哪些情况	309
孕妇勤刷牙对胎儿有什么好处	289	孕妇皮肤色素沉着与妊娠纹是怎么回事 ...	310
为什么孕妇应常洗头洗澡	289	孕期抽筋如何护理	310
孕妇怎样科学洗澡	290	孕妇下肢浮肿是怎么回事	311
孕妇为何不宜坐浴	290	孕期水肿如何护理	311
为什么孕早期不宜洗过热的热水澡	291	孕妇心慌气短就是心脏病吗	312
孕妇如何护理牙齿	291	孕妇如何预防便秘	312
孕妇如何护理皮肤	292	怎样防治弓形体感染	313
孕期呕吐如何护理	292	如何应付孕期腰痛	314
怎样安胎保胎	293	如何避免病毒感染	314
妊娠期过度肥胖有何危害	293	妊娠期脱肛怎么办	315
妊娠期肥胖怎么办	294	妊娠期牙龈炎怎么办	315
肥胖女性怀孕时应注意什么	295	孕期常见的牙周问题有哪些	316
肥胖的孕妇如何自我护理	295	如何防治前置胎盘	317
孕妇能参加体育锻炼吗	296	怀了巨大胎儿怎么办	317
孕妇最适宜的运动是什么	296	什么叫胎儿宫内发育迟缓	318
孕妇站立、坐和行走时应注意些什么 ...	297	羊水过多怎么办	318
孕期活动应该注意什么	298	羊水过少怎么办	319
孕妇如何做保健操	298	上班族孕妇为什么容易发生鼻出血	319
骑车孕妇怎样进行孕期保健	299	肺结核合并妊娠时怎么办	320
孕妇怎样做脚部运动	299	甲亢合并妊娠怎么办	321
孕妇能旅游吗	300	肾盂肾炎合并妊娠怎么办	321
孕妇外出旅游要注意哪些事项	301	妊娠期急性肾盂肾炎如何治疗	321



慢性肾炎对妊娠有何影响	322	流产都是坏事吗	337
妊娠期急性肾小球肾炎如何治疗	322	什么是习惯性流产	337
贫血对妊娠有何不良影响	323	如何选择流产与保胎	338
妊娠期缺铁性贫血如何防治	324	如何正确对待自然流产	338
糖尿病对妊娠有何不良影响	324	有先兆流产征象时怎么办	339
妊娠期糖尿病对胎儿有何不良影响	324	什么是早产	339
如何预防妊娠期糖尿病的不良后果	325	早产的孕妇临产时医生会如何处理	340
孕妇感染风疹病毒后为何能引起胎儿畸形	325	如何防治早产	340
如何防治妊娠期感染风疹	326	什么是过期妊娠	341
妊娠流行性感冒如何治疗	326	如何防止过期妊娠	341
孕妇感冒怎么办	327	什么是胎儿血型不合	342
孕早期为什么应预防感冒	327	如何治疗胎儿窘迫	343
妊娠期感染水痘有何不良影响	328	什么是妊娠合并心脏病	343
妊娠流行性腮腺炎有何不良影响	328	如何治疗妊娠合并心脏病	344
妊娠病毒性肝炎如何治疗	329	什么是妊娠合并乙型肝炎	344
孕妇夜间常发生小腿抽筋怎么办	329	妊娠合并轻度乙型肝炎医生会如何治疗	345
妊娠期乳房有什么变化	330	什么是妊娠急性脂肪肝	346
孕早期乳房敏感是何因	330	什么是妊娠合并缺铁性贫血	346
如何做好乳房保健	331	什么是妊娠合并糖尿病	347
孕妇水肿为何不容忽视	332	如何治疗妊娠合并糖尿病	347
孕妇水肿如何饮食调理	332	妊娠合并糖尿病者临产怎么办	348
早期破水有哪些危害	333	妊娠合并糖尿病的预后如何	349
分娩前容易忽视的征兆有哪些	333	什么是妊娠合并急性肾盂肾炎	349
哪些孕妇需要特别关照	334	什么是妊娠合并甲状腺功能亢进	350
孕期为什么容易发生泌尿系统感染	335	什么是妊娠合并癫痫	350
患妊娠高血压综合征是否要终止妊娠	335	如何为分娩做好心理准备	351
什么是流产	335	临产前要注意什么	351
哪些原因可致流产	336	如何才能不害怕分娩	352

6. 产妇保健

产后子宫有何变化	355	产后泌尿系统有何变化	357
产后子宫内膜有何变化	355	产后姿势有何变化	358
产后子宫颈有何变化	356	产后身体会有哪些反应	359
产后阴道、外阴及盆底组织有何变化	356	产后如何使身体尽快复原	360
产后月经及排卵有何变化	357	产后如何恢复腹部肌肉	361



如何恢复产后骨盆肌肉	361	产后如何保养乳房	384
产后怎样注意会阴卫生	362	产后乳胀怎么办	385
产后如何休息和活动	362	哺乳期出现乳房肿痛怎么办	386
如何进行产褥期保健	363	哺乳期反复出现一侧乳房红肿疼痛是 怎么回事	386
产褥期的护理要点有哪些	364	哺乳时如何护理乳房	387
产妇需要哪些营养	365	如何才能保持乳汁通畅	387
产后适宜进食的食物有哪些	366	产后如何能多分泌出乳汁	388
产后膳食营养注意科学搭配	367	哺乳会不会引起乳房下垂	389
产后饮食应该注意什么	367	乳头皲裂怎么办	390
乳母如何补充钙	368	哺乳时乳头疼痛怎么办	390
产后喝红糖水如何适时适量	368	产后下乳如何按摩乳房	391
产妇喝汤有何讲究	369	产后如何防治乳腺炎	392
剖宫产的产妇如何补充营养	370	产后锻炼有何意义	393
产褥期的饮食卫生要注意什么	370	产后锻炼要注意什么	393
产后怎样合理安排休息与活动	371	产后何时开始锻炼较好	394
产妇如何注意劳逸结合	371	产后如何进行锻炼	395
产妇“坐月子”要不要活动	372	简单易做的产后健美方法是什么	395
坐月子不能“捂”	372	如何进行产后早期健身运动	396
产后排尿困难怎么办	373	产后早期的康复体操如何做	396
产妇为何应避免睡席梦思	373	产后妇女形体美恢复操如何做	397
月子里要完全卧床休息吗	374	产后6周如何做运动	397
产后如何保持生理卫生	375	恢复女性美的产后健美操	398
产妇如何注意口腔卫生	376	产后腰痛怎样进行功能锻炼	399
产后如何刷牙利于固齿	376	对剖宫产者额外的辅助运动如何做	399
产妇能不能洗澡	377	怎样使产后身材苗条	400
月子里如何护理眼睛	377	每天生活中随时可进行的锻炼有哪些	400
产后怎样洗澡	378	产后如何寻回双腿的魅力	401
为什么产妇要勤换洗衣服	378	对付产后变“丑”有何良方	402
产后束腹有何弊端	379	产后脱发如何防治	402
产妇为什么要注意躺卧的姿势	380	产后如何保持精神卫生	403
为什么说产后探视不如产前聚会	380	产妇如何进行心理调节	403
影响乳汁分泌的因素有哪些	381	产后恶露迟迟未净怎么办	404
母乳喂养对母亲有什么好处	381	为什么会引起晚期产后出血	405
产后母乳喂养应作哪些准备	382	产后中暑如何急救	405
哺乳期乳房会有哪些变化	383	产后发生急性乳腺炎怎么办	406
产后如何保证奶量	383		



产褥感染怎么办	406	产后如何防颈背酸痛	414
产后腹痛如何护理	407	产后如何防腰腿痛	415
产后身痛如何护理	408	产后如何防骨盆疼痛	415
产后有子宫收缩痛怎么办	409	如何处理产妇骨盆损伤造成的疼痛	416
产后会阴胀痛应如何处理	409	产后如何防耻骨分离症	416
如何护理产后会阴伤口	410	产后手脚麻木、疼痛怎么办	417
产后会阴伤口痛怎么办	410	产后血晕如何综合治疗	417
产后子宫复旧不全的防治	411	产后发生尿潴留怎么办	418
产后盆腔静脉曲张如何防治	412	产后便秘怎么办	419
产后子宫脱垂如何防治	412	怎样预防产后肛裂	419
产后外阴炎症如何防治	413	如何预防产后心力衰竭	420

7.更年期女性保健

什么是更年期	423	更年期女性的神经系统有什么变化	436
更年期女性的生理功能有什么变化	423	更年期女性的五官常发生哪些变化	437
更年期女性的心理有什么变化	424	更年期女性的骨组织有什么变化	438
妇女更年期可持续多长时间	425	更年期后牙齿常有什么变化	438
怎样预测更年期的到来	425	更年期综合征的精神、神经症状是怎样形成的	439
妇女更年期和绝经期是一回事吗	426	更年期综合征的病因是什么	440
更年期综合征有何症状	427	更年期多汗有何危害	440
妇女绝经后体内雄激素有何变化	427	更年期综合征如何治疗与护理	441
更年期女性的雌激素会减少吗	428	更年期女性的保健重点是什么	441
妇女更年期内分泌激素有哪些变化	429	为什么更年期综合征患者的生活要有规律 ...	442
更年期综合征最突出的症状是什么	429	更年期潮红是怎么回事	442
更年期女性的心血管系统有什么症状 ...	430	更年期综合征患者如何防止潮热	443
更年期女性的消化器官有什么变化	431	更年期如何防止冷感症	443
更年期女性的泌尿器官有什么变化	431	更年期如何防骨酸	444
更年期女性的生殖器官有哪些改变	432	更年期综合征患者为什么要乐观	445
绝经后子宫与输卵管有什么改变	432	更年期女性如何预防骨折	445
更年期经常出现哪些变化	433	更年期综合征患者如何保证睡眠	446
女性更年期性腺功能有什么改变	434	更年期综合征患者为什么要讲究卫生 ...	447
更年期机体的胸腺有何改变	434	更年期如何合理安排性生活	447
更年期机体的甲状腺有何改变	435	更年期饮食如何四舍五入	448
更年期机体的胰岛有何改变	435	豆浆能改善女性更年期症状吗	448
更年期肾上腺皮质有什么改变	436		



如何巧食留住“女人味”	449	更年期综合征用雌激素替代治疗有哪些禁忌 ...	461
对更年期保健有益的水果有哪些	450	怎样用雌、孕激素序贯疗法治疗更年期	
更年期需要适量服用维生素 B ₂ 吗	450	综合征	462
更年期女性如何合理饮食	451	更年期锻炼的原则是什么	462
更年期后怎样保护皮肤	451	更年期女性怎样进行体育锻炼	463
更年期女性还需要避孕吗	452	更年期适宜做哪些床上保健运动	464
女性更年期如何预防乳腺癌	452	跳舞对更年期有何益处	464
更年期女性睡前禁忌有哪些	453	怎样做面部防皱操	465
更年期女性如何正确补钙	453	更年期女性应如何讲究头面部的美容保健 ...	465
更年期女性为何外阴搔痒	454	更年期应如何调节生活环境	465
更年期怎样调适夫妻关系	455	为什么早晨醒后要赖床五分钟	466
如何给“第二次蜜月”助性	455	为什么说睡前足浴是保健良方呢	467
更年期女性如何进行面部保健	456	怎样才能使更年期心情愉悦	467
更年期耳鸣如何防治	457	怎样维护更年期的心理健康	468
更年期为何要当心类偏执状态	457	更年期为什么要定期进行健康检查	468
更年期女性为何易患牙病	458	更年期患病后能擅自服药吗	469
跳舞对更年期有何益处	458	为什么更年期便血要仔细查找原因呢 ...	469
更年期综合征患者如何进行心理调适 ...	459	颈椎病患者怎样做医疗体操	470
谷维素为何能治疗更年期综合征	459	怎样预防更年期抑郁症	470
哪些更年期综合征病人适用雌激素替代治疗 ...	460	更年期是怎么回事	471
更年期综合征如何进行激素替代治疗 ...	460	怎样预防绝经后骨质疏松症的发生和发展 ...	471
哪些更年期女性适宜用雌三醇	461	更年期女性如何转出健康来	472

8. 老年期女性保健

什么是老年女性的“六趣”延寿	475	老年妇女为何会尿失禁	482
什么是摆正老年心态要掌握的“一二三四五”	476	“老来红”都是癌吗	483
老年女性保持身心健康有何方法	477	素食老年女性为何要防胆结石	483
老年女性如何安度多事之秋	477	老年女性应定期做哪些体检	484
老年女性独处为何容易患心理障碍	478	老年女性如何预防腹胀	485
如何克服退休的孤独感	479	老年女性为何要防牙疾致病	485
绝经期和老年期的乳房有何变化	479	老年女性冬季皮肤瘙痒怎么办	486
老年妇女应如何进行乳房保健	480	为什么老年女性看电视不宜超过 4 小时 ...	486
老年性阴道炎如何诊治	480	经常轻跳能防老年女性骨质疏松吗	487
老年性阴道炎如何护理	481	为什么老年女性不要揉膝盖	487
		老年女性如何学做健肺操	488



老年女性应该如何保证睡眠	489	洋葱可以预防女性老年斑吗	493
老年女性睡姿正确可消除腰酸背痛吗 ...	489	补锌可提高老年女性的免疫力吗	494
人老缘何会变矮	490	老年女性多吃新鲜玉米有何益处	494
老年肥胖者如何运动	490	老年女性如何吃水果才有益健康	495
老年女性越瘦越好吗	491	老年女性如何耸肩降血压	495
消瘦老年女性应怎样调理饮食	492	老年女性如何防血栓	495
什么是老年饮食保健十二点	492	为什么老年女性转头时要悠着点	496
老年女性不宜过多喝牛奶	493		



1



女童保健

