

N 女性健康基本知识和技能  
Nǚ XING JIANKANG JIBEN ZHISHI HE JINGNENG

# 女性健康素养

*Nǚ XING JIANKANG SUI YANG*

陈宝英 编著



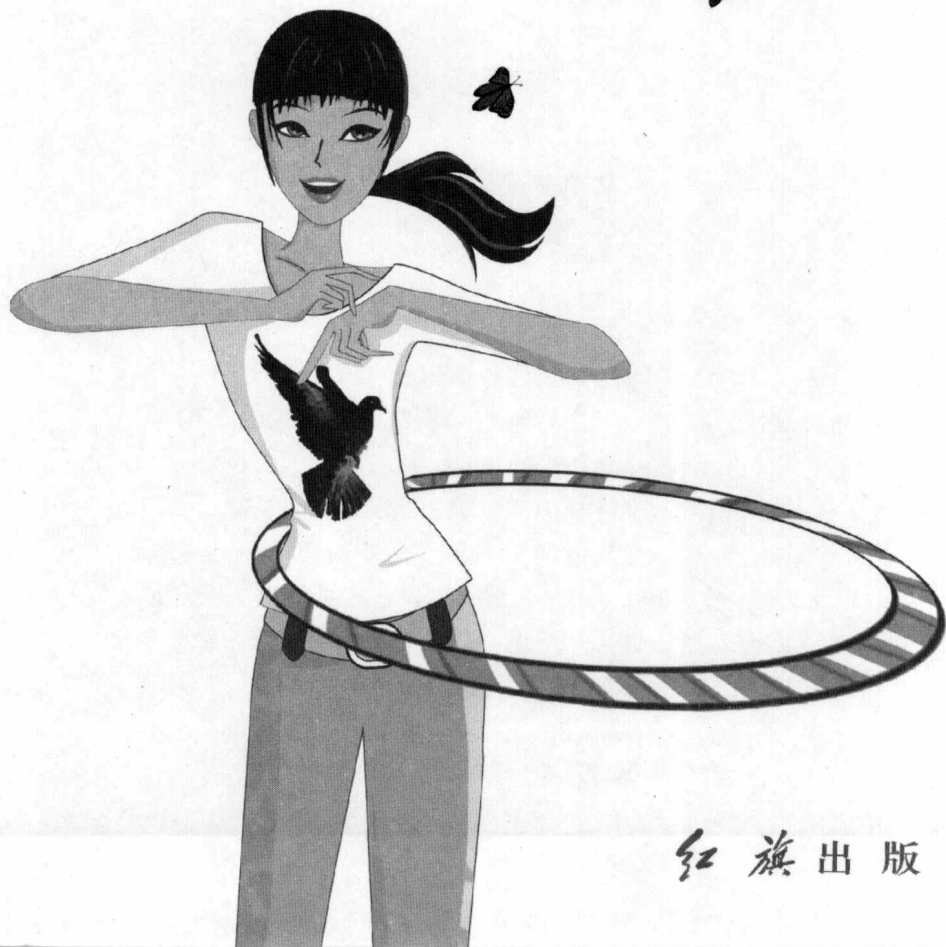
红旗出版社

N女性健康基本知识和技能  
N XING JIANKANG JIBEN ZHISHI HE JINENG

# 女性健康养

*Nüxing Jiānkāng Yǎng*

陈宝英 编著



红旗出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康素养 / 陈宝英编著.

—北京: 红旗出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5051-1579-8

I. 女…

II. 陈…

III. 女性—保健—基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 012566 号

## 女性健康素养

陈宝英 编著

责任编辑: 洪 仁 粟博莉 责任校对: 刘文芳

红旗出版社出版发行

邮政编码: 100727 地址: 北京市沙滩北街 2 号

E-mail: hqcbs@publica.bj.cninfo.net

编辑部: 64074196 发行部: 64037154

印刷: 北京市朝阳区小红门印刷厂

2008 年 2 月北京第 1 版 2008 年 2 月北京第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张: 7.9375 字数: 200 千字

ISBN 978-7-5051-1579-8

定 价: 18.50 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 序言

xu yan

增强健康意识、提高健康素质是关乎中国3.6亿个家庭幸福和13亿人口素质的重大民生问题，是关乎中国经济社会发展的重大全局问题，是关乎人类文明进步的重大全球问题。健康是政治，健康是经济，健康是文化，健康是财富，健康是幸福，早已被千百年来人类与疾病作斗争的伟大实践所证实。

女性占人口之半数。女性承担着建设国家和孕育后代的双重任务。女性健康是人类发展的基础，是提高国家人口素质的关键，是社会进步的标志。新中国成立后，党和政府采取了一系列强有力的保护措施，不断提高女性整体健康水平。保护女性健康的法律政策陆续颁布，女性卫生保健条件逐步改善，使妇科疾病得到有效遏制，女性人均寿命从1949年的35岁，上升为2007年的74岁。

由于经济、社会、文化、地域、环境、个体等诸多因素，女性健康素质高低不平，女性疾病在某些方面仍处于高发阶段。卫生部2005～2006年《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》指出，虽然我国女性疾病预防和健康状况与十几年前相比，有了明显改善，但妇女家庭负担重，工作压力大，缺乏疾病预防的基本知识，仍是导致女性疾病多发的重要原因。是否掌握健康的基

本知识和技能，对于能否提高女性健康素质具有决定性的意义。

由陈宝英教授主编的《女性健康素养》一书，集妇幼保健方面专家学者的智慧和经验，顾女性群体的生理特点和保健要点，急女性疾病预防治疗之所需，以通俗易懂、科学实用为原则，介绍了女性应该了解的健康方面的基本知识和必须掌握的基本技能，为女性健康做了一件实实在在的好事，是女性朋友尊重自己、关注健康不可不读的一本好书。

希望本书的出版能为广大女性朋友送去一位“良师益友”送去一份“健康快餐”，送去一片健康祝福。

张黎明

2008年2月

# 前言

qian yan

随着社会文明进程的逐步加快，女性健康已成为全球和全社会的一项重要课题，同时也作为衡量一个国家和社会是否文明的重要因素。

我国女性约占全国总人口的二分之一，妇女在社会活动中肩负着建设国家、孕育后代的双重任务，她们的健康关系到子代健康和出生人口素质，关系到家庭的健康水平，健康一位妇女就健康一个家庭。近年来，虽然国家在妇女健康问题上制定了一系列保护政策，但由于各项措施不尽完善，所以女性疾病仍处于高发阶段。据不完全统计，我国女性约 26% 的人群患有不同程度的妇科疾病，以子宫癌、乳腺癌、宫颈炎为重点的妇科疾病严重侵蚀着广大女性健康的肌体。据卫生部 2005 ~ 2006 年《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》指出，虽然我国女性疾病预防和健康状况与十几年前相比，有了明显改善，但家庭负担重、工作压力过大、缺乏疾病预防的基本知识仍是导致女性疾病多发的重要原因。

专家指出，是否拥有健康的基本知识和技能，对于女性生活质量具有举足轻重的影响作用。因此，如何引导广大女性关注自身健康，提高疾病预防能力，就成为关系家庭稳定、社会和谐不可忽视的大事。

正缘于此，我们组织了妇幼保健方面的专家和学者，根据女性群体的生理特点和保健要点，本着语言简练、通俗易懂，内容科学、实用的编撰原则，精心编写了《女性健康素养》一书，主要介绍女性应该了解的健康基本知识和应该掌握的健康基本技能，是女性朋友关爱自己、关注健康不可不读的好书。

希望本书的出版能为广大女性朋友带来裨益，让更多的女性以及她们的丈夫、恋人了解和掌握女性健康基本知识和技能，提高自身的健康素养，在日常生活和工作中加强自我保健、预防女性疾病，从而拥有健康，享受健康之光的沐浴，过上快乐、幸福、美满的生活。

在编写本书的过程中，参考了相关的资料和文献，在此谨致谢忱！

编者

2008年2月

# 目 录

## 第一章 关爱自己，关注身心健康

### 女性健康的意义及其重要性

- ◇女性健康关系到子代的健康 / 002
- ◇妇女健康关系到家庭的健康水平 / 002

### 我国妇女健康现状

### 女性健康常见问题

- ◇影响女童健康的问题 / 005
- ◇青春期少女常见健康问题 / 005
- ◇生育期女性常见健康问题 / 009
- ◇围绝经期女性常见健康问题 / 010
- ◇老年期女性常见健康问题 / 013



### 影响女性健康的主要因素

- ◇婚姻的不稳定性 /014
- ◇手术和意外伤害 /014
- ◇精神方面的负面影响 /015
- ◇职业环境的危害 /015

## 第二章 建立良好的生活方式，维护健康

### 合理膳食，均衡营养

- ◇女性对营养的需求 /018
- ◇女性饮食四项注意 /019

### 适当运动，强身健体

- ◇运动对女性健康的重要性 /020
- ◇适合女性的运动项目 /021
- ◇女性在运动中应注意的事项 /022

### 预防和控制室内环境污染

- ◇室内环境污染对女性健康的影响 /023
- ◇女性如何预防室内环境污染 /025

## 第三章 加强自我保健，促进健康

### 青春期少女自我保健

- ◇ 饮食指南 / 030
- ◇ 乳房保健 / 031
- ◇ 经期保健 / 032
- ◇ 初潮出现疼痛的处理 / 035
- ◇ 清洗阴部的正确做法 / 036
- ◇ 青春期少女的十不宜 / 037

### 生育期女性自我保健

- ◇ 月经不调的自我判断及调理 / 040
- ◇ 新婚蜜月不忘防病 / 041
- ◇ 育龄女性慎流产 / 042
- ◇ 孕妇的自我保健 / 046
- ◇ 孕妇产前检查与自我监测胎动 / 054
- ◇ 产后恢复注意事项 / 055
- ◇ 坐月子要预防疾病的发生 / 056
- ◇ 哺乳期自我保健 / 058

### 围绝经期女性自我保健

- ◇ 如何平稳愉快地度过更年期 / 061
- ◇ 围绝经期女性需关注的事宜 / 063

- ◇围绝经期女性饮食保健 /065
- ◇围绝经期女性运动保健 /067

### 老年女性自我保健

- ◇老年女性饮食保健 /070
- ◇老年女性运动保健 /071
- ◇老年女性乳房保健 /071
- ◇老年女性应警惕阴道分泌物增多和异常 /072

### 职业女性劳动保护和职业保健

- ◇女职工的职业病危害及健康保护 /073
- ◇服务行业女职工“职业病”的预防 /079
- ◇白领女性应警惕健康的危险信号 /084
- ◇伏案工作的女性应注意乳房健康 /086

## 第四章 穿着、美容、美体与健康

### 健康穿着打扮

- ◇选择面料有益健康的服装 /090
- ◇肤色与服装的搭配技巧 /092
- ◇选择合适的贴身内衣 /093
- ◇佩戴合适的文胸 /095
- ◇炎夏不宜穿连裤袜 /098
- ◇空调房里要穿袜子 /098

- ◇冬天穿裙装要注意别冻伤身体 / 099
- ◇穿高跟鞋要注意别崴脚 / 100
- ◇炎夏，女性须防“首饰病” / 101

### 健康美容美发 | ..

- ◇重视对皮肤的保养 / 103
- ◇选购合适的美容护肤品 / 106
- ◇头发养护的妙招 / 107
- ◇莫因染发损健康 / 109

### 减肥瘦身的误区 | ..

- ◇盲目节食减肥有损健康 / 111
- ◇四大错误饮食减肥法 / 112
- ◇三大错误运动减肥法 / 114
- ◇慎用减肥药物 / 116
- ◇手术减肥要三思而后行 / 118
- ◇选择中医减肥应到正规医院 / 119

## 第五章 了解女性疾病，做到防患于未然

### 不可忽视的月经病 | ..

- ◇月经不调 / 122
- ◇痛经 / 124
- ◇闭经 / 127

◇经前期紧张综合征 /129

◇围绝经期综合征 /131

### 羞于启齿的妇科炎症

◇外阴炎 /134

◇阴道炎 /137

◇宫颈炎 /142

◇宫颈糜烂 /144

◇盆腔炎 /146

### 定期妇科体检，早期发现妇科肿瘤

◇子宫肌瘤 /149

◇子宫内膜癌 /152

◇宫颈癌 /155

◇卵巢肿瘤 /157

◇绒毛膜癌 /160

### 叫人提心吊胆的乳腺疾病

◇乳腺增生病 /162

◇乳腺炎 /164

◇乳腺癌 /166

### 其他女性常见病

◇女性外阴瘙痒 /170

◇功能性子宫出血 /171

◇子宫内膜异位症 / 174

◇子宫脱垂 / 176

## 第六章 注重性生活卫生保健，维护生殖健康

### 建立满意、和谐的性生活

◇和谐的性生活利于女性身体健康 / 180

◇养成良好的性生活卫生习惯 / 181

◇解决性生活中的常见问题 / 183

### 科学合理避孕

◇避孕的原理 / 185

◇避孕的具体方法 / 185

◇哪种避孕方法效果最好 / 186

◇新婚期避孕可采用的方法 / 187

◇哺乳期避孕可采用的方法 / 187

◇采用哺乳期避孕法的注意事项 / 187

◇女性放宫内节育器的注意事项 / 188

◇男性避孕方法有哪些 / 188

### 预防性病、艾滋病

◇性病新概念 / 189

◇性病的危害 / 190

◇性病的传染途径 / 192

- ◇最常见的六种性病 / 194
- ◇如何发现自己染上了性病 / 196
- ◇性病的治疗 / 196
- ◇如何预防性病 / 197
- ◇外出旅游应预防性病 / 198
- ◇艾滋病的概念及其传播途径 / 200
- ◇艾滋病病毒感染者的初期症状 / 201
- ◇如何预防艾滋病 / 202

## 第七章 注重心理卫生保健，保持心理健康

### 女性特殊时期的心理卫生保健

- ◇青春期少女心理卫生保健 / 206
- ◇围产期女性心理卫生保健 / 208
- ◇围绝经期女性心理调适 / 213
- ◇老年女性心理卫生保健 / 215

### 女性婚恋心理与健康

- ◇夫妻伴侣的心理调试 / 216
- ◇独身女性的心理调适 / 217
- ◇女性离婚后的心理调适 / 218
- ◇女性再婚的心理调适 / 221
- ◇老年女性再婚的心理问题 / 223
- ◇应对性骚扰和家庭暴力 / 225

## 职业女性心理卫生保健

- ◇职业女性的心理状况 / 227
- ◇职业女性存在心理压力的原因 / 228
- ◇职业女性心理调适及调节的方法 / 230





## 关爱自己，关注身心健康

半一内口人古并文，因廷五  
卷升重双内升司育卒，因并影製  
下，平水重製内直寒匪系关，兼  
大重义意重新并文，具何。直寒

### 关爱自己，关注身心健康

关爱自己，关注身心健康

**第一章**

**关爱自己，关注身心健康**

21世纪是生命科学的世纪，也是人类追求健康的世纪。追求健康是人类对生命的尊重，女人如水，健康是源，女性在承担多重压力的同时，也在慢慢透支着健康。因此，作为女性，更应该关爱自己，关注身心健康。

### 关爱自己，关注身心健康

出于妻县，改主县缺中派生直寒升，小斜内直寒最常文政  
製文政。大斜神直寒製内民直其直寒板直寒製内并製，亲母县