



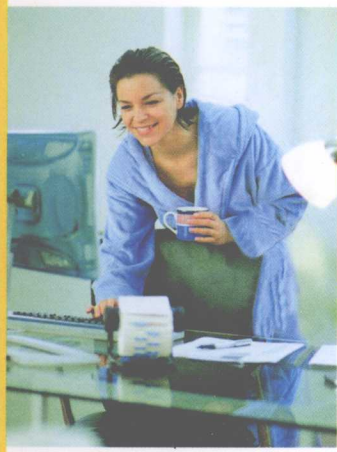
养生保健专家特别推荐

NÜXINGYANGSHENGWUBAIWEN

女性养生

500问

于桂春 侣雪平 孙 瑛 编著



YES

学会精心地保养自己，乐观地调节自己，
周到地照顾自己，尽享美丽的人生……

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

养生保健专家特别推荐

NUXINGYANGSHENGWUBAIWEN

女性养生

500问

于桂春 侣雪平 孙 瑛 编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

女性养生 500 问

图书在版编目(CIP)数据

女性养生 500 问/于桂春等编著. — 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80753-052-7

I. 女… II. 于… III. ①女性—养生(中医)—通俗读物 ②女性—保健—通俗读物 IV.R212-49 R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116898 号

责任编辑:闫爽 关健

装帧设计:大田

女性养生 500 问

于桂春 侣雪平 孙瑛 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 24 字数 334 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-052-7

定价:33.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

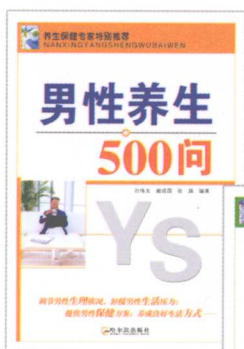
女性养生500问

- 女性的生理特征
- 子宫的结构
- 月经初潮及其特征
- 何谓排卵
- 女性孕期的心理变化因素
- 孕期抑郁症的判别
- 更年期女性的心理特征
- 女性婚前性行为的误区
- 怎样远离心理衰老
- 五招延缓老年女性大脑退化
- 女性手部的保养技巧
- 女性不宜久坐
- 长期保持站姿的女性如何进行保健
- 如何使胸部健美
- 性爱有益健康
- 性生活不和谐的原因
- 哪些人不适合放节育环
- 如何应对更年期



责任编辑：闫爽 关键

装帧设计：大田



- 于桂春、孙瑛参加全书策划统稿工作及其他篇目的编著工作，共计26.5万字。
- 佘雪平参加编著“妇科病防治”的全部内容，共计7万字。



Preface 前言

曾经有这样一个比喻，至今仍为人们所津津乐道：“人的一生就是数字‘1000000000’。那些‘0’代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情等，纷繁复杂的‘0’充斥我们的生活，引诱我们的欲望。而‘1’代表健康，简单淳朴，但它却常常被忽略、遗忘。可是，如果没有了‘1’，再多的‘0’又有什么意义呢？”

现代女性除了担负着孕育后代的艰巨任务外，也参与到社会分工中，承担起越来越重的责任，包括抚育孩子、关爱丈夫、关心父母、追求事业等等。可是女性在年复一年的忙碌付出中，却往往忽视了对自己的关爱，身体极易出现问题。平日里，面对生活与工作的双重压力，女人们往往会选择坚持。然而，女性虽然凭借自己的努力摆脱了“弱者”的称谓，但女性的身体与男性相比却没有任何优势可言。总有一天，疲乏劳累的身体会背叛心灵，痛苦会惩罚每一位忽略健康的人。没有了健康，一切的辉煌与灿烂都是虚幻的。

而且，由于特殊的生理特点，女性一生中要经历月经初潮、青春期、生育期、妊娠期、更年期和老年期，女性在

每个时期都面临着各种健康问题,有着各种各样的心理、生理方面的困惑:为什么会月经来潮、怎样消除初夜紧张、孕妇睡眠采用什么姿势好、哪些药物易对胎儿造成危害、怎样缓解对手机的依赖、妇科病如何防治、更年期女性如何进行心理调适……

人生只有一次,生命是属于自己的,幸福是自己寻找的,快乐是自己给予的,美是自己创造的。同样,健康也需要自己把握。医学专家指出,改变不健康的生活观念与方式、提高自身健康的关注是养生保健的关键。

为此,我们邀请长年研究女性健康的医学专家精心编著了这本《女性养生500问》。针对女性的特点与需求,医学专家用通俗易懂的语言,撰写出女性养生保健的相关知识和特别注意事项,内容涉及到女性养生保健的方方面面,详细阐述了女性生理特征心理特征、心理调节、起居保养、卫生保健、运动健身、性爱健康、避孕与优生、孕产妇保健、妇科病防治和保健食谱共11方面的内容,对于困扰女性朋友的种种健康问题,作出深入浅出、简明扼要的科学解答,以满足广大女性朋友的需要。

你是否希望找出解决生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方,达到身心健康的目的,做一位健康、自信的现代女性呢?如果答案是肯定的,那么请在本书中寻找你需要的答案吧!

愿更多的女性通过本书了解自己,学会周到地照料自己,精心呵护自己,充分享受美丽人生。



目录

第一章 女性基本特征

第一节 女性生理特征

一、女性一生各阶段的生理特点

二、女性的生理特征

三、女性的第一性征

四、女性的第二性征

五、雌激素的生理功能

六、孕激素的生理功能

七、女性的外生殖器

八、女性的内生殖器

九、处女膜的生理功能

十、白带的生理功能

十一、子宫的结构

十二、子宫的生理功能

十三、卵巢的生理功能

十四、输卵管的生理功能


十五、月经的产生

上篇 女性基本特征

女性生理特征

| | |
|--------------|-----|
| 女性一生各阶段的生理特点 | 003 |
| 女性的生理特征 | 005 |
| 女性的第一性征 | 005 |
| 女性的第二性征 | 006 |
| 雌激素的生理功能 | 006 |
| 孕激素的生理功能 | 006 |
| 女性的外生殖器 | 007 |
| 女性的内生殖器 | 009 |
| 处女膜的生理功能 | 010 |
| 白带的生理功能 | 010 |
| 子宫的结构 | 011 |
| 子宫的生理功能 | 012 |
| 卵巢的生理功能 | 012 |
| 输卵管的生理功能 | 013 |
| 月经的产生 | 013 |



| | |
|--|-----|
| 月经初潮及其特征 | 013 |
| 月经的生理特点 | 014 |
| 何谓排卵 | 014 |
| 女性乳房的内部结构 | 015 |
| 女性乳房的特征 | 015 |
| 女性乳房的发育特点 | 016 |
| 胎盘的生理功能 | 016 |
| 羊水的生理功能 | 018 |
|  女性心理特征 | 019 |
| 女性心理基本特征 | 019 |
| 女性心理活动与男性的区别 | 020 |
| 青春期少女的心理特征 | 020 |
| 少女早恋心理 | 021 |
| 少女单恋心理 | 021 |
| 青春期焦虑症 | 021 |
| 正确看待少女“怀春” | 022 |
| 青年期女性的心理特征 | 022 |
| 女性性心理特点 | 023 |
| 女性恋爱心理 | 024 |
| 女性孕期的心理变化因素 | 025 |
| 早期妊娠阶段孕妇的心理特征及需求 | 026 |
| 中期妊娠阶段孕妇的心理特征及需求 | 026 |
| 晚期妊娠阶段孕妇的心理特征及需求 | 027 |
| 孕期抑郁症的判别 | 027 |
| 导致孕期抑郁症的原因 | 028 |
| 易患孕期抑郁症的孕妇群 | 028 |
| 孕期出现的过度焦虑情绪 | 029 |
| 产妇的心理特征 | 030 |
| 更年期女性的心理特征 | 031 |

120 更年期女性的心理特征 031

170

中篇 女性养生之道

170

120 心理调节 035

120 如何克服早恋 035

120 如何治疗青春期焦虑症 036

120 如何克服嫉妒心理 036

120 怎样远离虚荣心 037

120 青年期女性心理调节 038

120 女性的五种心理误区 038

120 女性恋爱时的心理误区 039

失恋后如何进行心理调适 040

120 女性婚前性行为的误区 041

120 婚前性行为对女性的影响 043

120 如何调节孕期抑郁症 045

120 妊娠期的心理保健 045

120 怀孕晚期的心理保健 046

120 克服爱情厌倦心理的诀窍 046

120 下班后如何摆脱压力 047

120 怎样走出心理困境 047

120 消除心理疲劳的方法 048

120 如何排遣心理寂寞 048

120 怎样远离心理衰老 049

120 抑郁症的自我调节 049

120 自我克制不良激情 049

120 怎样缓解对手机的依赖 050

120 心胸狭窄不利于健康 050





| | | |
|------|--------------|-----|
| 1180 | 强忍眼泪不利身心健康 | 051 |
| | 生气对人体的不良影响 | 051 |
| | 不要常怀懊悔情绪 | 051 |
| | 怎样用心理调节来克服失眠 | 052 |
| | 怎样运用想象养生 | 053 |
| | 女性怎样通过良性暗示养生 | 053 |
| | 更年期女性心理调适 | 054 |
| 1200 | 老年人心理健康的标准 | 054 |
| 1250 | 老年女性心理调适 | 054 |
| 1260 | 如何防治老年人孤独症 | 056 |
| 1270 | 为什么积极心理益于养生 | 056 |
| 1280 | 老年人怎样寻找自己的快乐 | 056 |
| 1290 | 老年人为什么要“三忘” | 058 |
| 1300 | 老年人的性心理调节 | 058 |



起居保养

| | | |
|------|--------------|-----|
| 1310 | 青春期少女保健四不宜 | 060 |
| 1340 | 更年期女性应定期体检 | 061 |
| 1360 | 中老年女性如何预防肥胖 | 061 |
| 1380 | 五招延缓老年女性大脑退化 | 062 |
| 1400 | 养成科学饮水的好习惯 | 062 |
| 1420 | 非常时期慎饮茶 | 063 |
| 1440 | 影响睡眠的不良习惯 | 064 |
| 1460 | 怎样培养良好的睡眠习惯 | 065 |
| 1480 | 睡懒觉的危害 | 067 |
| 1500 | 什么是正确的刷牙方法 | 067 |
| 1520 | 使用电动牙刷小心牙齿疾病 | 068 |
| 1540 | 使用美白牙贴的注意事项 | 068 |
| 1560 | 养成饭后漱口的好习惯 | 069 |
| 1580 | 刮舌苔好不好 | 069 |

| | | |
|-----|---------------|-----|
| 130 | 掌握正确的洗头方法 | 070 |
| 130 | 怎样选用梳子 | 070 |
| 130 | 经常梳理头发 | 071 |
| 130 | 夏日头发的保护 | 071 |
| 130 | 女性手部的保养技巧 | 072 |
| 130 | 如何保持指甲美丽 | 073 |
| 130 | 预防伏案过久带来的乳房损伤 | 074 |
| 130 | 如何清洁乳房 | 074 |
| 130 | 科学穿戴胸罩的时间 | 075 |
| 130 | 油性皮肤的洁面方法 | 075 |
| 130 | 中性皮肤的洁面方法 | 076 |
| 130 | 干性皮肤的洁面方法 | 076 |
| 130 | 混合性皮肤的洁面方法 | 077 |
| 130 | 敏感性皮肤的洁面方法 | 077 |
| 130 | 电脑族怎样保养皮肤 | 078 |
| 130 | 洗澡时不宜用力搓擦皮肤 | 079 |
| 130 | 防晒误区揭秘 | 080 |
| 130 | 正确使用防晒霜的六项提醒 | 081 |
| 130 | 常用的脱毛方法 | 081 |
| 130 | 脱毛不可不知的六件事 | 083 |
| 130 | 夏天不宜久穿长筒丝袜 | 084 |
| 130 | 戴围巾时不宜把口鼻围起来 | 084 |
| 130 | 如何进行经期保健 | 085 |
| 130 | 经期能否洗澡 | 086 |
| 130 | 经期是否可以洗头 | 086 |
| 130 | 经期是否可以献血 | 087 |
| 130 | 女性不宜久坐 | 087 |
| 130 | 不宜长期憋尿 | 088 |
| 130 | 隐性污染的危害 | 089 |
| 130 | 慎服营养药丸 | 090 |





- 070 职业女性亚健康自测 091
- 070 职业女性疲劳状态的调节 091
- 170 长期保持站姿的女性如何进行保健 092
- 071 复印机对人体的伤害 093

072 卫生保健 094

- 074 保持床上用品的卫生 094
- 074 使用毛巾的卫生误区 095
- 072 使用毛巾的正确方法 095
- 072 化妆包里的卫生隐患 096
- 076 如何保持内衣的清洁卫生 097
- 076 选用内裤的误区 098
- 072 如何保持私处清洁 098
- 072 经常使用湿巾清洗私处好不好 099
- 070 经期上厕所应注意什么 099
- 078 如何巧选卫生巾 100
- 080 使用卫生巾的注意事项 101
- 081 不宜长期使用卫生护垫 102
- 081 卫生巾和卫生棉条哪个更适用 102
- 080 在公共场所如何预防性病 103

080 运动健身 104

- 080 根据体型塑身 104
- 080 运动健身的误区 105
- 080 选择最佳锻炼时间 106
- 080 如何掌握运动量 106
- 080 保持科学的运动频率 107
- 080 运动中的黄色警报 107
- 080 健身运动六宗“最” 108
- 080 认识健美操 108

| | | |
|-----|---------------|-----|
| 071 | 颈部健美操 | 109 |
| 111 | 肩部放松操 | 110 |
| 571 | 手臂健美操 | 110 |
| 121 | 腰部健美操 | 111 |
| 141 | 腹部健美操 | 112 |
| 161 | 美臀健身操 | 113 |
| 181 | 腿部健美操 | 114 |
| 201 | 如何使胸部健美 | 115 |
| 261 | 工作间隙的放松动作 | 116 |
| 301 | 认识瑜伽 | 117 |
| 321 | 瑜伽的作用 | 118 |
| 381 | 练习瑜伽的注意事项 | 118 |
| 421 | 瑜伽的几种简单姿势 | 119 |
| 461 | 妩媚婀娜的肚皮舞 | 120 |
| 481 | 跳肚皮舞的注意事项 | 120 |
| 491 | 肚皮舞的基本动作 | 121 |
| 491 | 走在潮流前列的普拉提 | 121 |
| 141 | 居家自练普拉提易伤身 | 122 |
| 521 | 新颖的韵律搏击 | 122 |
| 631 | 最好的运动是步行 | 123 |
| 641 | 三种步行的方法 | 123 |
| 441 | 步行的要领 | 124 |
| 441 | 倒着走路大有好处 | 124 |
| 441 | 健体塑身的游泳锻炼 | 125 |
| 261 | 游泳时须注意的卫生问题 | 126 |
| 621 | 性爱健康 | 127 |
| 641 | 少女过早发生性行为的危害 | 127 |
| 711 | 哪些人不宜结婚或应暂缓结婚 | 128 |
| 821 | 性爱有益健康 | 129 |





| | | |
|-----|----------------|-----|
| 001 | 性行为的过程 | 130 |
| 011 | 性交前的卫生处理 | 131 |
| 011 | 女性不同时期的性器官卫生 | 132 |
| 111 | 怎样消除初夜紧张 | 133 |
| 211 | 新婚之夜夫妻应注意哪些事项 | 134 |
| 211 | 新婚性生活阴道大出血如何处理 | 134 |
| 211 | 新婚发生阴道痉挛应如何处理 | 135 |
| 211 | 新婚精夜过敏该如何处理 | 135 |
| 311 | 旅行结婚应注意的事项 | 136 |
| 311 | 影响性欲的因素 | 136 |
| 311 | 男女性功能有何差异 | 137 |
| 311 | 什么是正常女性性功能 | 138 |
| 311 | 性生活前奏曲——爱抚 | 138 |
| 311 | 女性的性敏感区 | 139 |
| 311 | 爱抚性敏感区的技巧 | 139 |
| 311 | 什么是G点 | 140 |
| 311 | 什么是女性的性高潮 | 140 |
| 311 | 女性出现性冷淡的原因 | 141 |
| 311 | 常见的性交姿势 | 142 |
| 311 | 性交姿势与受孕 | 143 |
| 311 | 不可忽视“性后嬉” | 143 |
| 311 | 正常性生活的频率是多少 | 144 |
| 311 | 性交的时间选择 | 144 |
| 311 | 正常的性交时间是多长 | 144 |
| 311 | 延长性交时间的方法 | 145 |
| 311 | 性生活不和谐的原因 | 146 |
| 311 | 改变性生活不和谐的措施 | 146 |
| 311 | 使夫妻性生活和谐的秘诀 | 146 |
| 311 | 何谓自慰行为 | 147 |
| 311 | 女性过度手淫当心不孕 | 148 |



避孕与优生

| | |
|------------------|-----|
| 多次人工流产的危害 | 149 |
| 避孕的原理 | 150 |
| 科学选择避孕方法 | 150 |
| 更年期妇女是否需要避孕 | 151 |
| 处于疾病状态下如何避孕 | 151 |
| 纠正错误的避孕观念 | 154 |
| 不同时期的避孕方法 | 155 |
| 更换避孕方法须慎重 | 156 |
| 女方绝育还是男方绝育较优越 | 156 |
| 什么是子宫帽 | 156 |
| 使用子宫帽的注意事项 | 157 |
| 什么是宫内节育器 | 158 |
| 哪些情况下不宜使用节育器 | 159 |
| 使用节育器后的注意事项 | 159 |
| 什么情况下应取下节育器 | 159 |
| 放节育环避孕的最佳时机 | 160 |
| 哪些人不适合放节育环 | 160 |
| 带环后可能出现的副作用及处理方法 | 160 |
| 什么是避孕套 | 161 |
| 怎样检查避孕套 | 161 |
| 正确使用避孕套 | 162 |
| 使用避孕套发生的过敏反应怎么办 | 162 |
| 使用避孕套避孕失败的原因 | 163 |
| 避孕套破裂的紧急补救办法 | 163 |
| 什么是女用避孕套 | 164 |
| 女用避孕套的优越之处 | 164 |
| 如何使用避孕药膏 | 165 |





| | |
|-----------------|-----|
| 什么是压迫尿道避孕法 | 166 |
| 采用体外射精法避孕的不良影响 | 166 |
| 什么是安全期避孕法 | 167 |
| 何时不宜采用安全期避孕法 | 168 |
| 什么是短效口服避孕药 | 168 |
| 短效口服避孕药的用法 | 168 |
| 什么是长效口服避孕药 | 169 |
| 长效口服避孕药的用法 | 169 |
| 什么是探亲避孕药 | 169 |
| 什么是注射用长效避孕药 | 169 |
| 女用口服避孕药的禁忌证 | 170 |
| 服用避孕药后出现副作用如何处理 | 170 |
| 长期服用避孕药是否安全 | 172 |
| 什么是皮下埋植避孕法 | 172 |
| 皮下埋植避孕法的特点 | 173 |
| 使用皮下埋植避孕法的条件 | 173 |
| 如何采取有效的事后避孕措施 | 173 |
| 使用事后紧急避孕药的注意事项 | 174 |
| 什么是人工流产 | 175 |
| 进行人工流产前的注意事项 | 175 |
| 哪些情况不宜进行人工流产 | 176 |
| 人工流产后应间隔多久再怀孕 | 176 |
| 人工流产后应注意的问题 | 176 |
| 什么是药物流产 | 177 |
| 哪些情况适合采用药物流产 | 178 |
| 药物流产的副作用 | 178 |
| 药物流产后如何避免感染 | 179 |
| 无痛人流的适应证和禁忌证 | 179 |
| 什么是超导可视无痛人流 | 180 |
| 超导可视无痛人流的特点 | 180 |