



主编 \ 王兮 侯安继

副主编 \ 余安怀

编者 \ 黄茜 余芬



现代人健康系列丛书
— 都市人系列

女性与女性健康



9



全国优秀出版社
武汉大学出版社

856

R173-49

W37

现代人健康系列丛书——都市人系列

女性与女性健康

主 编 王 兮 侯安继
副主编 余安怀
编 者 黄 茜 余 芬



A1027019

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性与女性健康/黄茜,余芬编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 8

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;余安怀副主编)

ISBN 7-307-03573-1

I. 女… II. ①黄… ②余… III. 妇女—健康—问答 IV. R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029981 号

责任编辑:夏焯元 责任校对:程小宜 版式设计:支 笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.whu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 11.125 字数: 176 千字

版次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03573-1/R·70 定价: 14.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

青春 期

1. 什么是青春期? 3
2. 什么是第二性征? 3
3. 女性第二性征出现的先后顺序是否
都一样? 4
4. 什么叫性早熟与性晚熟? 4
5. 女孩的饮食对青春期及日后疾病
有影响吗? 5
6. 何为初潮? 6
7. 何谓月经及月经周期? 7
8. 如何计算月经周期? 7
9. 月经血从哪来? 8
10. 月经会使体内的血液越来越少吗? 8
11. 什么叫排卵性月经和无排卵性月经? 9
12. 月经前后有哪些反常现象? 10
13. 过早或过迟来月经有问题吗? 11
14. 你的月经是正常的吗? 11

15. 何为月经不调?	12
16. 减肥会导致月经紊乱吗?	13
17. 为什么太胖或太瘦都会发生 月经不调?	14
18. “好朋友”来了能否参加体育运动? ..	15
19. 月经期运动应注意哪些问题?	16
20. 为什么月经期会发生小腹痛?	16
21. 痛经是咋回事儿?	17
22. 如何预防痛经?	18
23. 痛经能服止痛药吗?	18
24. 寒冷天气, 善待每月“光临”的 “好朋友”	19
25. 经期瘙痒时有没有应对办法?	20
26. 考试压力会导致少女闭经吗?	20
27. 女性为何不宜用药物推迟经期?	21
28. 为什么有的女孩子来月经时鼻子会出血? ..	22
29. 月经期请勿拔牙!	23
30. 女性经期为何不宜捶腰?	24
31. 经期女性为何不宜唱歌?	24
32. 吸烟与月经有关系吗?	25
33. 月经: 好处想不到	26
34. 白带是病吗?	27
35. 选用卫生巾有讲究	28
36. 你知道如何让卫生巾“保质”吗?	29
37. 卫生棉条的隐患	30

38. 使用卫生护垫好不好? 30
39. 不宜提倡的清洁方法 31
40. 女孩乳房什么时候开始发育? 32
41. 少女何时戴文胸? 32
42. 选戴文胸有讲究 33
43. 魔术胸罩不“好”戴 34
44. 你的胸部对称吗? 34
45. 青春期女孩泌乳是病吗? 35
46. 青春期女孩乳房保健 36
47. 青春期少女慎用丰乳霜 37
48. 处女膜=处女? 37
49. 什么是阴毛? 38
50. 什么是腋毛? 39
51. 多毛女的烦恼 40
52. “危险三角区”危险在哪里? 41
53. 青春痘是怎么回事? 41
54. 只要青春不要痘 42
55. 如何做, 挤痘不留痕? 43
56. 月经期护肤秘笈 44
57. “电脑病”悄悄爬上了你的脸 45
58. 用完电脑别忘了护理皮肤 46
59. 纹身彩贴, 贴身藏隐患 46
60. 青春期少女如何健美? 48
61. 青春期少女爱美的十个“不宜” 50
62. 体态美的标准 53

女性与女性健康

- | | |
|------------------------|----|
| 63. 忧郁的女孩长不高 | 54 |
| 64. 什么是青春期厌食症? | 55 |
| 65. 女子青春期心理保健 | 56 |
| 66. 少女情绪波动应及时补铁 | 57 |
| 67. 观察自己的性成熟状况 | 59 |
| 68. 青春期女性性自慰 | 60 |
| 69. 性自慰有坏的影响吗? | 61 |
| 70. 如何克服性自慰? | 61 |
| 71. 没有月经就不能生孩子吗? | 62 |
| 72. 青春女性不宜穿高跟鞋 | 63 |
| 73. 青春期忌束胸束腹 | 64 |
| 74. 青春期忌过早有性生活 | 65 |
| 75. 少女不能拒绝脂肪 | 67 |
| 76. 爱穿露肚装, 小心腹绞痛 | 67 |
| 77. 少女运动不当引发妇科病 | 68 |
| 78. “夜车”族须知 | 69 |

孕育期

- | | |
|--------------------------|----|
| 79. 为什么要做婚前检查? | 73 |
| 80. 婚前应进行哪些检查? | 74 |
| 81. 女性生育最佳年龄是什么时候? | 75 |
| 82. 一年四季选择什么时候怀孕好? | 76 |
| 83. 年龄过小生育害处多多 | 77 |
| 84. 三十岁以后怀孕有多危险? | 77 |
| 85. 女性拒绝生育会给身心健康带来 | |

- 什么隐患? 78
86. 适当处理婚期中的月经 79
87. 新婚性生活处女膜破裂出血怎么办? 81
88. 蜜月旅游不宜怀孕 82
89. 穿牛仔裤会影响受孕吗? 83
90. 患肝炎的妇女能怀孕吗? 84
91. 怀孕前应终止吸烟饮酒 85
92. 排卵的时间自己能知道吗? 怎样才能知道? 86
93. 女性判断自己怀孕的信号 88
94. 什么是早孕反应? 88
95. 如何对付早孕反应? 89
96. 如何推算预产期? 90
97. 怀孕早期少用手机 90
98. 为什么有些妇女怀孕后仍有月经? 91
99. 什么是产前检查? 92
100. 为什么要定期做产前检查? 92
101. 什么情况必须做产前诊断? 94
102. 哪些检查可以预测胎儿健康状况? 95
103. 为什么会生怪胎? 98
104. 哪些孕妇应做畸胎检查? 99
105. 妇科检查是否会损害胎儿? 101
106. 产前检查为什么要听胎音? 101
107. 孕妇莫涂口红 102
108. 多次产前 B 超检查有危害吗? 103

109. 为什么孕妇肥胖是一种危险信号?	103
110. 为什么孕妇乳头不能多刺激?	105
111. 孕妇不要打麻将	106
112. 孕妇感冒怎么办?	107
113. 孕妇能用电扇吗?	108
114. 孕期保健越早越好	109
115. 孕期保健须知	110
116. 孕妇饮咖啡, 胎儿受害	112
117. 妊娠水肿的孕妇需多吃梅子	113
118. 夫妻血型不合对胎儿有影响吗?	113
119. 孕妇宜补充哪些营养?	115
120. 准妈妈们, 这些食物不能吃	116
121. 胎动知多少?	117
122. 为什么不能盲目保胎?	118
123. 孕妇接触宠物会有危险吗?	119
124. 妊娠期用药知多少	120
125. 孕妇能用电热毯吗?	121
126. “酸儿辣女”之说真有理吗?	121
127. 孕妇适合什么样的衣服?	122
128. 孕妇应选择哪些款式的鞋?	123
129. 怀孕期间慎用祛斑霜	124
130. 孕妇不宜常坐屏幕前	125
131. 孕妇为何会出现腰酸背痛?	125
132. 孕妇为什么容易发生便秘?	126
133. 孕期多汗对策	127

134. 孕妇如何过性生活? 128
135. 怀孕后能否参加运动? 129
136. 哪些运动适合孕期妇女? 130
137. 怀孕身体笨, 站坐讲姿势 131
138. 分娩无定式, 生子有差别 132
139. 自记胎动好处多多 133
140. 怎样才能知道怀了多胎呢? 134
141. 妊娠期出现浮肿是什么原因?
 该怎么办? 135
142. 孕妇每天需睡眠多久? 135
143. 孕妇应采取何种睡姿? 136
144. 为什么孕妇的脚容易抽筋? 137
145. 夫妻情深能使婴儿俊美吗? 138
146. “假怀孕”是怎么一回事? 139
147. 孕妇为什么容易发生贫血? 140
148. 怀胎十月仍不生产有什么危害? 141
149. 孕期皮肤保养要注意的四大问题 142
150. 孕妇食酸讲究多 142
151. 孕妇经常卧床静养会引起滞产 143
152. 怀孕晚期为什么容易气喘吁吁? 144
153. 双胎或多胎妊娠应注意哪些问题? 145
154. 胎儿越大越好吗? 147
155. 为什么产妇不能多吃巧克力? 148
156. 职业妇女分娩前应注意些什么? 148
157. 阴道分娩与剖腹产(剖官产)

有差别吗?	150
158. 剖腹产(剖宫产)有什么利弊?	150
159. 剖腹产(剖宫产)能使婴儿聪明吗? ...	151
160. 如何选择分娩方式?	152
161. 为什么提倡自然分娩?	153
162. 剖腹产后多久才能再怀孕?	154
163. 如何知道要临产?	154
164. 胎膜早破怎么办?	155
165. 分娩的过程需多长时间?	155
166. 产钳助产对婴儿有什么影响?	156
167. 分娩心理对胎儿有何影响?	157
168. 分娩时怎样协助助产师?	158
169. 初乳有什么效用?	159
170. 母乳的神奇功效	159
171. 母亲在什么情况下不要喂母乳?	160
172. 什么是难产? 发生的原因有哪些?	161
173. 难产能预防吗?	162
174. 骨盆过大也会发生难产吗?	163
175. 怎么预防产后大出血?	164
176. 剖腹产后如何较快康复?	166
177. 胎教宝宝“成长”的第一步	167
178. 产后早下床活动有什么好处?	167
179. 产妇乳房保养须知	168
180. 关于“月子病”	169
181. “月子”不是30天	171

182. 怎样防止产后脱发? 172
183. 产褥卫生 173
184. 产褥中暑 175
185. 哪些疾病不宜母乳喂养? 176
186. 不要边看电视边哺乳 177
187. 产后乳汁少怎么办? 178
188. 简易的催乳方法 179
189. 产妇为什么会胀奶? 怎样预防胀奶? ... 180
190. 简易的退乳 181
191. 产后应如何处理阴部? 182
192. 孕、产期能不能刷牙? 182
193. 产褥期能不能洗澡? 183
194. 产后为什么要多吃蔬菜水果? 184
195. 产后一定要穿戴很严密吗? 185
196. 产后出汗不是虚 185
197. 产后内衣选择及卫生注意事项 186
198. 产后慢用腹带 187
199. 产后体形如何恢复? 187
200. 产后何时恢复性生活? 189
201. 什么是妊娠纹? 190
202. 怎样避免妊娠纹的产生? 190
203. 妇女产后易老是何原因? 191
204. 风油精: 孕产妇不宜 192
205. 人工流产最适宜的时间 193
206. 做人工流产手术应注意什么? 194

207. 人工流产隐患多 195
208. 什么是流产? 196
209. 自然流产有哪些原因? 197
210. 出现了流产征兆怎么办? 197
211. 发生流产后怎么办? 198
212. 习惯性流产的原因及预防 199
213. 多次人流, 害及乳腺 200
214. 人流后再怀孕的时机 200
215. 女性常用的避孕方法有哪些? 201
216. 怎样保持避孕药的效用? 203
217. 服避孕药过程中怀孕怎么办? 204
218. 服避孕药对胎儿有影响吗? 205
219. 停用避孕药后多长时间怀孕合适? 205
220. 吸烟妇女不宜服用避孕药 206
221. 避孕环有哪些种类? 207
222. 哪些人不适宜使用阴道避孕环? 208
223. 什么时间放环合适? 209
224. 避孕环常见的副作用有哪些?
怎样处理? 210
225. 放环时间长了避孕环会不会
长入官壁? 211
226. 带环怀孕怎么办? 212
227. 怎样使用皮下埋植避孕法? 212
228. 注射避孕针 213
229. 更换避孕方法要注意什么? 214