

# Private Doctor of Female 女性自我调护与保健

当月球绕地球一周的时候，  
子宫里也经历了一次潮起潮落的变化，这就是我们熟悉的月经。

走进伊甸园，你尝到的是难以下咽的苦涩，  
还是妙不可言的甘甜，作为女人，为了健康，学会避孕吧。

那些不易觉察的肿瘤，会藏在迷宫的某一个角落，  
定期的妇科检查是预防它们的最好办法。

美，是女人永远关注的话题，  
美丽不仅是一道风景，美丽更是一种心情。

○ 任长春/编著      ○ 中国妇女出版社

# 女性私人医生

准备怀孕/辨别炎症/远离性病/预防肿瘤/认识月经/  
悟性爱/学会避孕/守候美丽/

保健类畅销图书全新改版

女性自我调护与保健  
Private Doctor of  
Female

# 女性私人医生

准备怀孕/识别炎症/远离性病/预防肿瘤/认识月经/感悟性爱/学会避孕/守候美丽

○ 任长春/编著 ○ 中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女性私人医生/任长春编著. —2 版. —北京:  
中国妇女出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80203-382-5

I. 女… II. 任… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146490 号

## 女性私人医生

---

编 著: 任长春

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 14.75

字 数: 320 千字

版 次: 2007 年 1 月第 2 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1 - 6000 册

书 号: ISBN 978-7-80203-382-5

定 价: 26.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



## 目 录

### 认识月经

“春江潮水连海平，海上明月共潮生”。这是唐诗《春江花月夜》里的诗句。潮水随月亮起落，是古人对自然界万物之间关系的认识。但是，你知道吗？在我们的身体里，也有一个与月亮一同变化的器官，当月亮绕地球旋转一周的时候，子宫里也经历了一次潮起潮落的变化，这就是我们熟悉的月经……

为什么会有月经 .....	3
初潮之前有哪些征兆 .....	4
如何计算月经周期 .....	4
什么是正常月经 .....	5
哪些表现属于月经不调 .....	7
哪些因素能打乱月经的周期 .....	9
出血太多，总来月经是怎么回事 .....	11
月经不来了，怎么回事 .....	16
月经量少有哪些原因 .....	20



PRIVATE  
DOCTOR OF FEMALE

女性私人医生

为什么月经总错后 .....	22
月经前淋漓出血是怎么回事 .....	23
什么是人工周期治疗 .....	24
怎样用中成药治疗月经不调 .....	25
两次月经中间的出血是怎么回事 .....	27
排卵期为何腹痛 .....	29
月经正常就有排卵吗 .....	30
怎样了解自己的月经有无排卵 .....	31
女性为什么容易怕冷 .....	33
为什么会发生痛经 .....	35
痛经能治愈吗 .....	37
原发性痛经如何治疗 .....	39
继发性痛经如何治疗 .....	41
子宫内膜为什么“离家”出走 .....	43
怎样治疗子宫内膜异位症 .....	45
子宫内膜异位症可以预防吗 .....	47
如何应用中药治疗痛经 .....	48
治疗痛经有哪些新方法 .....	51
痛经病人怎样进行生活调理 .....	53
来月经时鼻出血怎么办 .....	57
月经期间为何关节疼痛 .....	58
这是不是经前期紧张综合征 .....	59
如何错开不适宜的月经 .....	61
减肥缘何减掉月经 .....	62
阴道不规则出血应考虑哪些原因 .....	63
放环后月经不调怎么办 .....	64
人工流产后出现月经不调怎么办 .....	65
服避孕药后出现闭经怎么办 .....	66
服避孕药后阴道出血怎么办 .....	67
怀孕了是否还可以来月经 .....	68
产后什么时候来月经 .....	69



月经期间为什么不可以同房 .....	70
谁拿走了上帝的礼物 .....	72
更年期综合征有哪些表现 .....	74
什么是雌激素替代治疗 .....	75
更年期应如何保健 .....	77
更年期女性如何保持心理健康 .....	79
更年期功血如何治疗 .....	81

## 识别炎症

子宫的周围什么样？子宫的下面连着一长长的通道，两边是又窄又弯的走廊，走廊的末端有伞一样的凉亭……

这是一个养育生命的花园。然而，就像鲜花茂盛的地方会有奇花异草滋生和害虫生长一样，子宫也会带给我们疾病和烦恼。

怎样观察白带正常与否 .....	85
如何看懂白带化验单 .....	86
外阴瘙痒是怎么回事 .....	88
少女为什么会出现外阴瘙痒 .....	90
如何治疗阴虱 .....	91
宫颈炎与宫颈糜烂是一回事吗 .....	92
得了盆腔炎怎么办 .....	95
未婚女孩为什么会得盆腔炎 .....	99
什么是子宫内膜炎 .....	99
白带增多、外阴瘙痒该怎么办 .....	101
如何知道自己是否得了滴虫性阴道炎 .....	102
阴唇上有一层白色薄膜是怎么回事 .....	105
细菌性阴道病需要治疗吗 .....	108
幼女为何患阴道炎 .....	111
老年性阴道炎有哪些表现 .....	112
哪些妇科疾病可以引起腰痛 .....	113



## 感悟性爱

对性的初次尝试，既充满期待又害怕受伤。

走进伊甸园，你尝到的是难以下咽的苦涩，还是妙不可言的甘甜？

初次同房为什么没有出血 .....	119
如何面对第一次 .....	120
初次性生活会出现哪些问题 .....	121
处女膜在哪里 .....	123
阴毛稀少是病吗 .....	124
阴道是什么样的 .....	126
怎样才算发生了性关系 .....	127
该不该拒绝男友的性要求 .....	128
如何刺激阴蒂 .....	129
性生活时阴道干燥怎么办 .....	130
为什么会出现性交痛 .....	132
为什么没有性高潮 .....	134
女性性欲低下怎么办 .....	137
该不该为手淫而自责 .....	139
能戒掉手淫吗 .....	141
性欲过强的原因是什么 .....	141
如何解除阴道痉挛 .....	143
梦到与男朋友性交正常吗 .....	144
口交是否有害健康 .....	145
性生活后乳房胀痛是怎么回事 .....	146
性交后出血是什么原因 .....	147
怎样延长性交时间 .....	149
性满足与丈夫阴茎大小有关吗 .....	150
性交次数多少才算适当 .....	152



性生活时难为情怎么办 .....	153
阴道排气是怎么回事 .....	154
怀孕了还可以有性生活吗 .....	155
产后什么时候开始性生活 .....	156
更年期女性如何安排性生活 .....	158
妇科手术后多久可以同房 .....	159
什么是女性性器官整形术 .....	160

## 学会避孕

当一对对坠入爱河的青年男女沉浸在幸福甜蜜的亲密接触之中，一个幼小的生命或许会在此刻悄然诞生……

对避孕知识的无知和误解，让女人一次次地承受身心的痛苦，人流、药流，让女人流血又流泪。

作为女人，为了健康，学会避孕吧！

为什么会怀孕 .....	167
避孕有哪些方法 .....	169
新婚夫妇如何避孕 .....	170
产后哺乳期妇女如何避孕 .....	171
生育后妇女如何避孕 .....	171
人工流产后应该怎样避孕 .....	172
更年期妇女如何避孕 .....	172
患病妇女如何避孕 .....	173
未婚女性如何避孕 .....	174
这样避孕可以吗 .....	175
避孕套适合哪些人 .....	177
使用避孕套有哪些优点 .....	178
使用避孕套时应注意什么 .....	179
避孕套脱落在阴道内怎么办 .....	181
性交时避孕套破了怎么办 .....	182





使用避孕套发生过敏反应怎么办	183
丈夫不愿意使用避孕套怎么办	184
什么是女用避孕套	185
怎样使用阴道隔膜	186
使用阴道隔膜时应注意什么	187
宫内节育器为什么能避孕	189
常用的节育器有哪些	189
放置宫内节育器应选择什么时间	191
放置宫内节育器后应注意什么	192
放置宫内节育器有什么副作用	193
为什么放置节育器后仍会妊娠	194
节育器脱落的原因有哪些	195
新婚时放置宫内节育器好不好	196
何时取出宫内节育器	197
口服避孕药为什么能避孕	198
女用避孕药有哪些副作用, 如何防治	199
哪些人要慎用或不宜使用避孕药	202
怎样选择避孕药	204
如何服用短效口服避孕药	205
怎样服用长效口服避孕药	207
如何使用探亲避孕药	208
避孕药漏服怎么办	210
避孕药应避免与哪些药物合用	211
服用避孕药应注意哪些问题	212
怎样用避孕药来推迟月经	213
外用避孕药有几种	213
如何使用外用避孕药膜	214
怎样使用外用避孕药片	216
怎样使用避孕栓	217
怎样使用避孕药膏	218
如何使用长效避孕针	219



什么是皮下埋植避孕 .....	220
什么是阴道避孕环 .....	222
如何推算“易孕期” .....	224
体外排精可靠吗 .....	226
仅仅是生殖器接触就可以导致怀孕吗 .....	227
性生活时没有避孕可以事后补救吗 .....	228
毓婷怎么服用 .....	230
输卵管绝育术后复通率有多高 .....	232
如何知道自己怀孕了 .....	234
怀孕多长时间可以做流产 .....	236
如何计算怀孕时间 .....	236
人流药流哪个好 .....	237
哪些人可以选择药物流产 .....	238
哪些人不宜做药物流产 .....	239
药物流产怎么做 .....	240
药物流产有哪些副作用 .....	241
宫外孕孕误做药流是什么原因 .....	242
哪些人不宜做人工流产 .....	243
人工流产前应做哪些准备 .....	244
人工流产可能发生哪些不良反应 .....	244
流产后如何饮食调养 .....	245
流产后多久可以同房 .....	247
流产后出血不止的原因是什么 .....	248
流产后应隔多长时间再怀孕 .....	249
多次流产会影响生育吗 .....	249
人工流产后为何会引起不孕 .....	251
人流后不孕怎么办 .....	252
哪些人头胎流产应慎重 .....	253
哪些人适合做宫腔镜、腹腔镜 .....	254



## 远离性病

那些一次次走进性的误区的迷途者，如何承受性病带来的痛苦？那些洁身自好的无辜者，又是怎样染上性病的？对于性病，女人有着太多的困惑……

哪些疾病属于性病 .....	259
感染性病的途径有哪些 .....	259
怎样知道自己是否得了性病 .....	260
淋病有哪些表现 .....	264
得了淋病怎么治 .....	266
如何确诊是否得了生殖器疱疹 .....	268
生殖器疱疹如何治疗 .....	270
如何诊断非淋菌性尿道炎 .....	272
非淋菌性尿道炎可以治愈吗 .....	273
淋病与“非淋”有何不同 .....	276
什么是尖锐湿疣 .....	277
哪些疾病容易与尖锐湿疣相混淆 .....	279
怎样治疗尖锐湿疣 .....	280
患梅毒后有哪些表现 .....	283
如何治疗梅毒 .....	287
什么是软下疳 .....	289
什么是艾滋病 .....	291
艾滋病有哪些症状 .....	293
什么是“窗口”期 .....	294
如何预防艾滋病 .....	295
性病为何久治不愈 .....	296
性病对胎儿有何影响 .....	298
哪些性病影响生育 .....	301



## 预防肿瘤

那些不易察觉的肿瘤，会藏在迷宫里的某一个地方。等你知道它的存在时，已经晚了。怎么办？定期的妇科检查是预防它们的最好办法。

女性哪些不适与癌症有关 .....	305
早期乳腺癌有哪些表现 .....	306
如何自我检查乳房 .....	307
如何确诊乳腺癌 .....	309
哪些原因可致乳腺癌 .....	310
如何预防乳腺癌 .....	311
女性溢乳是怎么回事 .....	313
乳房肿块时大时小是怎么回事 .....	316
宫颈癌有哪些症状 .....	317
怀疑患有宫颈癌时应做哪些检查 .....	318
怎样预防宫颈癌 .....	319
什么是子宫内膜癌 .....	320
哪些人应高度警惕子宫内膜癌 .....	323
什么是卵巢肿瘤 .....	324
如何早期发现卵巢肿瘤 .....	325
卵巢囊肿和卵巢肿瘤是一回事吗 .....	327
绝经后出血有哪些原因 .....	328
子宫肌瘤会恶变吗 .....	329
切除子宫好不好 .....	330
白领女性为何易患乳腺癌、卵巢癌 .....	335
什么是外阴白斑 .....	335
B超检查子宫增大是什么原因 .....	338



## 准备怀孕

人类最原始、最安全、最舒适的安乐窝在哪儿？当然你已经不记得，在母亲的子宫里——我们每一个人都居住过的地方。

女人是生命的摇篮。对女人而言，没有什么比做母亲更让人满足和自豪的了。那么，在决定要宝贝之前，你应该做哪些准备呢？

什么时候怀孕合适 .....	341
怀孕前要注意什么 .....	342
怀孕前不要使用哪些药物 .....	343
怀孕前应积极治疗哪些疾病 .....	344
长期在电脑前工作对怀孕有影响吗 .....	346
吸烟对优生有何影响 .....	347
如何预防母子血型不合 .....	348
患乙肝可以生育吗 .....	351
夫妻一方为乙肝病毒携带者能传染对方吗 .....	353
丈夫患有乙肝能怀孕吗 .....	353
在什么情况下应做遗传咨询 .....	354
为什么总不怀孕 .....	355
引起不孕的男方因素有哪些 .....	357
外界因素可以引发不孕吗 .....	359
出现不孕应做哪些检查 .....	360
目前有哪些治疗不孕症的方法 .....	364
怎样评价卵巢功能 .....	368
这些疾病为何影响怀孕 .....	369
多囊卵巢综合征会引起不孕吗 .....	372
卵巢囊肿是否影响生育 .....	373
支原体、衣原体阳性是否需要治疗 .....	376
子宫位置对怀孕有影响吗 .....	378
如何知道自己是宫外孕 .....	379



为什么会出现习惯性流产 .....	381
-------------------	-----

## 守候美丽

美，是女人永远关注的话题。对女人而言，美丽不仅仅是一道风景，更是一种心情。

皮肤为什么总爱过敏 .....	387
出现“桃花癣”怎么办 .....	388
皮肤上的红点点是怎么回事 .....	389
皮肤为什么像鸡皮疙瘩 .....	391
如何让皮肤变白 .....	392
佩戴首饰为何引起皮肤过敏 .....	394
如何去掉扁平疣和寻常疣 .....	395
面部发红、血管破裂是怎么回事 .....	397
如何治疗毛细血管扩张症 .....	398
面部的小痘痘是怎么回事 .....	400
得了痤疮如何护肤 .....	400
治疗痤疮有哪些新方法 .....	403
如何清除黑头粉刺 .....	404
酒齄鼻如何治疗 .....	405
螨虫为何易致面部皮肤病 .....	406
怎样去掉青春痘留下的疤痕 .....	407
面部划伤会留疤痕吗 .....	408
如何判断自己是否属于瘢痕体质 .....	409
雀斑与黄褐斑有哪些区别 .....	410
怎样治疗黄褐斑 .....	411
哪些鲜花可以美容 .....	413
女孩儿唇部多毛是什么原因 .....	414
患有多毛症如何脱毛 .....	415
嘴唇干裂脱皮怎么办 .....	417



除皱术是怎么回事	419
如何去除黑眼圈	420
怎样才能去掉眼袋	421
双眼皮手术应注意哪些问题	423
双眼皮手术后如何护理	424
什么是隆鼻术	425
如何让身体长得更高	427
高跟鞋对身体是否有害	429
如何使自己长胖	430
减肥有什么好方法	432
产后如何恢复体形	434
什么是脂肪抽吸术	435
乳房太小怎么办	436
乳房一大一小是怎么回事	439
乳头凹陷怎么办	441
头皮屑为什么这么多	442
出现白发怎么办	444
头发自然卷可以治吗	446
出现斑秃怎么办	446
脱发的原因有哪些	448
如何治疗脱发	451
为什么会有腋臭	453
口臭的原因是什么	454
如何让牙齿洁白美丽	455
牙齿畸形如何矫正	457

# RENSHI YUEJING



## 认识月经

“春江潮水连海平，海上明月共潮生”。这是唐诗《春江花月夜》里的诗句。潮水随月亮起落，是古人对自然界万物之间关系的认识。但是，你知道吗？在我们的身体里，也有一个与月亮一同变化的器官，当月亮绕地球旋转一周的时候，子宫里也经历了一次潮起潮落的变化，这就是我们熟悉的月经……



