

中国妇女 保健大全

ZHONG GUO FU NÜ
BAO JIAN DA QUAN

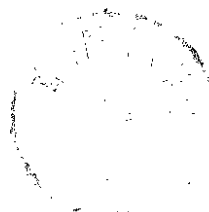
华嘉增 主编



上海远东出版社

中国妇女保健大全

华嘉增 主编



A0288942

上海远东出版社

策 划 蒋蕴芬
 陈云光
责任编辑 陈云光
封面设计 史建期

中国妇女保健大全

华嘉增 主编

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

新华书店经销 上海长阳印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 19.5 插页 4 千字 550

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80613-679-7/R·140 定价:25.00 元

婦女之益友

丁丑年夏
傅付娟

主 编 华嘉增

编委名单(以姓氏笔画为序)

王学民	上海市皮肤病性病防治中心	副主任医师
王穆兰	上海医科大学 公共卫生学院劳动卫生系	教 授
华嘉增	上海市第一妇婴保健院	教 授
柳启沛	上海医科大学 公共卫生学院营养卫生系	教 授
郭莲舫	上海市精神卫生中心	主任医师
袁耀尊	上海医科大学 妇产科医院	教 授
盛丹青	上海医科大学 中山医院妇产科	教 授
章黎明	上海市妇女联合会维护妇女合法权益 调研部	部 长
程利南	中国福利会国际和平妇幼保健院	主任医师
蒋野萍	原上海卫生教育馆	馆 长
蒋蕴芬	上海市性教育协会	副会长

参加编写作者

上海市第一妇婴保健院：	杨弘伟	冯桃莉	华嘉增
上海市妇女保健所：	杨文蔚	高晓玲	管祖玲
	唐礼榕	林姿华	
中国福利会国际和平妇幼保健院：	程利南		
上海市计划生育技术指导所：	苏昭仪		
上海市皮肤病性病防治中心：	王学民	钱伊弘	王海俊
	周玉田	苏敬泽	
上海医科大学中山医院：	盛丹菁	李 红	
上海医科大学妇产科医院：	袁耀萼	陆湘云	
上海市第一人民医院：	谢培珍		
上海医科大学 公共卫生学院：	王篠兰	蒋学芝	黄雷鸣
	柳启沛	郭志平	许兰文
上海市劳动职业病防治所：	顾祖维		
上海市化工职业病防治所：	王 莹		
上海市精神卫生中心：	郭莲舫	徐声汉	陈 斌
上海第二医科大学 瑞金医院妇产科：	董金林		
上海市妇女联合会维护妇女合法权益 调研部：	章黎明	宋蓓莉	陆建民
原上海卫生教育馆：	蒋野萍		

序

促进妇女健康,提高妇女生活质量,能更好地保障和发挥妇女本人及其在孕育后代、建立美满家庭、促进社会迅速发展中的作用。面向 21 世纪,城市妇幼卫生工作的重点,亦将和其他卫生工作一样从以防治疾病、降低母婴死亡率为中心转移到以保护和促进母婴健康为中心,向健康的新地平线迈进。加强社区工作,提高妇女自我保健能力,造就有助于健康的生活方式、行为和环境,将是现代保健工作的主旋律。

为适应 21 世纪对妇女儿童健康促进和健康保护的需要,本书以普及妇女保健知识,提高妇女自我保健能力为目的,使妇女在保护和促进本身健康的同时,还能为提高下一代的素质,为改善家人的健康和加速社会的发展多作贡献。

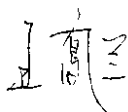
本书全面系统地介绍了妇女一生所需掌握的最为基本的保健知识。根据 1995 年第四届世界妇女大会上关于妇女健康所提出的主要课题,针对我国妇女在现实生活中最关心的健康问题,围绕生命的准备、生命的保护和晚年生活质量三个主题,以生殖健康为主线,扩大了妇女健康教育的传统内容。全书包括妇女的健康、营养、健美、婚育、性保健、防病、环境保护、精神卫生、健康长寿等内容。另外还增设了维护妇女合法权益的内容,增强妇女的法律意识,提高妇女依

法自我保护的能力。

本书组织了上海市 30 余位有关专家参加编写。本书内容涉及多学科,不仅科学性强,知识面广,而且各篇介绍的都是该领域中的宝贵经验和最新进展。本书以通俗的文笔,小标题的形式,有针对性地、深入浅出地解答广大妇女一生中所遇到的种种保健问题,从而增强了科学性、可读性、知识性和实用性。

本书是适合初中文化程度妇女阅读的科普图书,它不仅是准妈妈和妈妈保一生平安的工具本,亦可作为广大妇女保健工作者开展健康教育时的教材或参考书。

中华人民共和国卫生部妇幼卫生司 司长



1997 年 6 月 11 日

前 言

为适应 21 世纪“以健康促进和健康保护为中心的卫生工作需要,本书以普及妇女保健知识,提高广大妇女的自我保健能力为目的,使妇女能在促进、保护自身健康的同时,还能为提高下一代的健康素质和改善家人的健康及促进社会发展多作贡献。

本书参照第四届世界妇女大会关于妇女健康提出的八大课题,根据妇女生命周期各阶段的生理、心理、社会特点,针对现实生活中我国妇女最为关心的一些问题,全面介绍妇女保健的科学知识,扩大了妇女健康教育的传统内容。全书除概述外,还介绍了营养、健美、婚育、性保健、防病、环境与劳动保护、精神卫生、健康长寿等内容。另外,还增加了维护妇女合法权益的有关内容,以增强妇女自我保护意识和能力。

本书不仅科学性强,知识面广,而且各篇都能将该领域中的新进展、新观点进行介绍,具有较高的学术水平和一定

的导向作用。本书采用了读者喜欢的小标题形式代替传统的章、节、目的撰写模式,有利于提高读者的兴趣,亦便于深入浅出地介绍科学知识。希望本书能成为广大妇女姐妹的益友,亦欢迎为人父亲、丈夫、儿子的男士们都能一读,以更好地关心和爱护自己的女儿、妻子,孝敬自己的母亲,保障她们的康健,提高她们的生活质量。

本书组织了上海市有关专家、教授 30 余人参加编写,在编写过程中得到上海市妇女保健所、上海市计划生育技术指导所、上海医科大学、上海市皮肤病防治中心、上海市精神卫生中心、上海市性教育协会和上海市妇联的大力支持,并承钱惠珍、杜美娟女士协助审阅维护妇女合法权益篇,沈玉琴女士协助抄写整理,在此一并志谢。

华 嘉 增

1997 年 8 月

目 录

概 述

妇女是人类的母亲.....	5
妇女要认识自己的生理、心理和社会特点	8
保护、促进妇女的健康.....	13

第一篇 妇女的营养

营养素	21
蛋白质	21
脂 肪	22
碳水化合物	23
水	23
矿物质	24
维生素	27
纤维素	30
常见的营养不足与营养过多	31
妇女各期特殊的营养需要	37
少女营养需要的特点	37
孕期的营养和膳食	42
哺乳期的营养和膳食	48
更年期妇女营养需要的特点	50
老年妇女营养需要的特点	52
合理营养	56

平衡膳食最重要	56
食物的分类和特点	56
蔬菜、水果和薯类	57
奶制品和豆类制品	58
动物性食品少不得	59
少量饮酒	60
提倡清淡饮食,少摄入盐	60
营养“金字塔”	61
科学的膳食制度	62
合理烹调 and 饮食习惯	65
合理烹调 and 加工	65
良好的饮食习惯	68

第二篇 妇女的健康美

护 肤	75
皮肤的构造、功能和特点	75
洁肤是护肤的关键	79
保护好自己的皮肤	81
减少皱纹	87
指甲养护	89
化妆的学问	90
常用的美容方法	94
美 发	99
毛发的构造和特点	99
洗、梳头发的学问	102
头发的养护	104
烫发和染发	107
影响容貌的常见皮肤病	109
黄褐斑	109
雀斑	110

白癜风·····	110
皮脂溢出症·····	111
痤疮·····	112
疤痕疙瘩·····	114
扁平疣·····	114
酒渣鼻·····	114
过早白发与斑秃·····	115
女性多毛症·····	116
灰 甲·····	117
色素痣·····	117
老年斑·····	118
整容的选择·····	119
整容常识·····	120
双眼皮·····	121
秀 眉·····	123
隆 鼻·····	124
红 唇·····	124
乳房整形术·····	124
皮肤磨削术·····	125
穿耳孔·····	125
吸脂术·····	126
形体美·····	128
形体美的特征和标准·····	128
注意形体美·····	130
头面部的标准美·····	132
第三篇 围婚、围产保健	
围婚保健·····	139
围婚保健有利于建立幸福的家庭·····	139
择偶须知·····	139

婚前体格检查	141
新婚保健	144
新婚保健准备	144
新婚性生活保健	144
围产保健	148
围产保健的意义和内容	148
优生知识	150
优生是围产保健的目标和重要组成部分	150
遗传知识	150
影响优生的其他因素	152
产前诊断	154
生育的知识	155
生男生女的决定因素	155
最佳的生育年龄及季节	155
受孕必备条件	156
受孕前的准备	157
受孕	158
早孕诊断	159
孕期不可滥用药	161
胎儿发育与孕期母体的变化	163
胎儿在子宫中发育成长	163
孕期母体的变化	164
孕期保健	167
产前检查	167
孕期生活和工作	167
孕妇体操	170
孕期家庭自我监护	172
胎动	172
胎教	172
孕妇常见症状的处理	174

孕末期常见的并发症·····	177
临产前的准备·····	179
预产期与临产前准备·····	179
分娩前的准备·····	180
需紧急住院的指征·····	182
分娩环境的选择·····	182
分娩须知·····	185
分娩的三要素·····	185
分娩的过程·····	186
第一产程保健·····	186
第二产程保健·····	188
第三产程保健·····	189
自然分娩好·····	190
分娩镇痛·····	191
产褥期保健·····	193
做好产后保健工作·····	193
产褥期的生理变化·····	194
产褥期卫生·····	196
产后康复操·····	198
产后检查和保健·····	199
产褥期常见症状的处理·····	199
母乳喂养·····	202
保护、促进和支持母乳喂养·····	202
泌乳生理·····	203
哺乳须知·····	205
母乳喂养中常见问题的处理·····	207
初生婴儿(0~7天)养育·····	210
初生婴儿的特点·····	210
初生婴儿的护理·····	213
初生婴儿常见病症防治·····	216

新生儿代谢性疾病的筛查·····	217
新生儿的预防接种·····	218

第四篇 生殖保健

计划生育技术·····	225
避孕与绝育·····	225
女用避孕药·····	226
避孕药使用后出现的问题·····	228
宫内节育器·····	230
自然避孕法·····	234
妇女外用避孕法·····	236
免疫避孕法·····	239
男用避孕法·····	240
绝育术·····	241
妇女各期的避孕方法选择·····	243
新婚夫妇避孕方法的选择·····	243
产后及哺乳期避孕方法的选择·····	244
已生育一个子女夫妇避孕方法的选择·····	244
更年期妇女避孕方法的选择·····	245
患病夫妇避孕方法的选择·····	247
避孕失败后的补救措施·····	248
紧急事后避孕法·····	248
抗早孕方法种种·····	249
人工流产·····	251
终止中期妊娠·····	253
不孕、不育的防治·····	255
不孕、不育的原因·····	255
不孕、不育的检查·····	257
不孕、不育的治疗·····	266

第五篇 女性性保健

女性的性发育·····	275
青春期的少女·····	275
女性性激素·····	277
少女性心理·····	278
女性性早熟及性发育延迟·····	281
女性的性生活·····	283
性生活概述·····	283
性生活过程·····	284
女性的性欲·····	285
男女间的性差异·····	287
性交合·····	288
健康的性生活有益·····	289
夫妻间要注意培养性兴趣·····	294
体质与性生活·····	296
性生活之禁忌·····	297
女性的性忧患·····	300
性对抗·····	300
性功能障碍·····	300
性感异常·····	302
性交障碍·····	304
要有健康的性心理·····	306
女性性心理障碍·····	307
“房事病”的原因及治疗·····	309
树立正确的性观念·····	310
性传播疾病的防治·····	313
不能让性传播疾病蔓延开来·····	313
淋病防治·····	315
梅毒防治·····	317
软性下疳的防治·····	320