

女性
百科



健康自查

NU XING JIAN KANG ZI CHA

二十一世纪女性健康新时尚、新概念、新新人类新感觉
解读健康最新处方，打造完美自我，树立自我新形象

林一 / 编著



◀ 新疆人民出版社 ▶

NU XING JIAN KANG XI LIU CONG SHU

目 录

女性青春期健康自查

一 正常的生理变化

自查要点:

青春期女孩最主要的表现是身高及体重的迅速增长,乳房隆起,阴毛逐渐出现,最后是月经来潮及出现腋毛。

1. 青春期有哪些生理的变化 (2)
2. 怎样知道自己已进入青春期 (3)
3. 女性第二性征出现的先后顺序是否都一样 (4)
4. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗 (4)
5. 女性体内有哪些性激素 (4)
6. 青春期变化与哪些性激素有关 (5)
- 健康自查 (6)

二 体重与体型

自查要点:

身材高矮超过了正常范围时,常常是一种病态的表现,同时可有月经变化。

1. 体重过低对月经的影响 (7)
2. 身材高矮与月经有关吗 (8)
3. 体型太胖的害处 (8)

4. 青春期应补充的营养有哪些 (9)
 健康自查 (10)

三 月经与排卵

自查要点:

判断月经是否正常, 应首先判断有没有排卵, 有排卵的月经是正常的。

1. 什么是月经 (11)
 2. 月经初潮 (12)
 3. 月经与排卵的关系 (13)
 4. 不排卵会来月经吗 (13)
 5. 月经与白带的关系 (14)
 健康自查 (14)

四 闭经与痛经

自查要点:

腹痛的特点与月经的关系十分密切, 不来月经就不发生腹痛。因此, 与月经无关的腹痛, 不是痛经。

1. 什么叫闭经 (15)
 2. 闭经的原因是什么 (16)
 3. 什么叫痛经 (17)
 4. 痛经的原因是什么 (17)
 5. 闭经与痛经能治疗吗 (17)
 健康自查 (18)

五 功能性子宫出血

自查要点:

青春期功能性子宫出血的发病原因, 主要是神经内分泌系统功能不成熟而导致的排卵障碍, 故而治疗原则是止

血、补血及促使恢复排卵功能。

1. 功能性子宫出血 (20)
2. 发生功能性子宫出血的原因 (21)
3. 怎样治疗青春期功能性子宫出血 (21)
4. 输血的作用 (22)
5. 刮宫与服用性激素的作用 (23)
6. 青春期功能性子宫出血会反复发生吗 (23)
- 健康自查 (24)

六 少女痤疮

自查要点:

如觉得自己脸上的粉刺并不碍事,也不一定要用药,可等其自然消退,因粉刺消退后一般不会留下任何痕迹。

1. “青春痘”是怎么回事 (25)
2. 痤疮会存在多久 (25)
3. 痤疮对身体的影响 (26)
4. 如何照料青春痘 (26)
5. 长了痤疮怎么办 (26)
- 健康自查 (27)

七 女性男性化

自查要点:

重度多毛症并伴有其他男性化表现者,则需做进一步检查,以消除卵巢或肾上腺的疾患。

1. 女性男性化是怎样引起的 (28)
2. 什么叫多毛症 (29)
3. 多毛症发生的原因 (29)
4. 多毛与男性化的区别 (30)
5. 闭经与多毛同时发生 (30)

6. 多毛症的种类 (31)
- 健康自查 (31)

八 少女性早熟

自查要点:

当腋毛和阴毛出现的年龄大大地提前,而且腋毛和阴毛很浓、很粗,并且又长出了小胡子,脸上的青春疙瘩也长出来了,或者声音变粗时,要注意是否异性性早熟。

1. 8岁以前来月经的原因是什么 (32)
2. 部分性性早熟 (33)
3. 性早熟的原因 (33)
4. 过早出现阴毛和腋毛是性早熟吗 (34)
5. 性早熟对女孩未来有影响吗 (35)
6. 如何防止性早熟 (36)
- 健康自查 (36)

九 乳房的发育及护理

自查要点:

当青春期少女发现衬衣或胸罩上有分泌物的印渍时,尤其是自觉双乳发胀,或可挤出液汁时,一定要去医院检查,以找出原因。

1. 何谓乳房发育不良 (38)
2. 乳房发育不对称的原因 (38)
3. 得了巨乳症的对策 (38)
4. 少女流乳汁是否正常 (39)
5. 清洁乳房少用香皂 (40)
6. 青春期如何护理乳房 (40)
- 健康自查 (41)

十 乳腺肿瘤与乳腺癌

自查要点:

定期触摸乳房,注意乳房内有没有肿块,这是因为肿块是一般乳房疾病尤其是乳腺癌最初出现的症状。

1. 乳腺肿瘤的特征 (42)
2. 少女会患乳腺癌吗 (43)
3. 少女做乳房手术的注意事项 (43)
4. 做乳房手术有害吗 (44)
5. 良性肿瘤的特征 (44)
- 健康自查 (44)

十一 少女为什么腹痛

自查要点:

青春期少女突然发生下腹痛,和成年妇女相似,有妇科原因和非妇科原因,应细心区别。

1. 急性腹痛有哪些原因 (46)
2. 少女会不会发生慢性下腹痛 (47)
3. 慢性下腹痛有哪些原因 (47)
4. 患了卵巢肿瘤都会腹痛吗 (48)
5. 怎样诊断卵巢肿瘤 (49)
- 健康自查 (49)

女性性健康自查

一 新婚期

自查要点:

性生活的方式应该是男女双方经过沟通后互相体谅、互相迁就得来的,不可与经过夸张和污染的媒介情节比

拟。

1. 婚前检查有必要吗 (52)
2. 婚前检查的主要内容 (53)
3. 如何度过新婚第一夜 (53)
4. 性生理活动必备的条件是什么 (54)
5. 该怎样“应付”见红 (55)
6. 性反应周期的四个阶段 (56)
7. 怎样与性伴侣沟通 (56)
- 健康自查 (57)

二 性功能障碍

自查要点：

女性性功能障碍通常表现为性欲产生障碍、性兴奋障碍和性交困难等。

1. 女性性功能障碍的表现 (59)
2. 女性性欲低下的原因 (59)
3. 性欲低下该怎么办 (61)
4. 怎样治疗性欲高潮障碍 (62)
5. 性交痛的治疗方法 (63)
6. 为什么享受不到性的快乐 (64)
7. 阴道流血的对策 (65)
8. 婚期遇上月经期怎么办 (66)
- 健康自查 (67)

三 阴道卫生

自查要点：

如果发生外阴瘙痒，除及时去医院诊治外，平时保持外阴清洁干燥，严禁搔抓，以免造成外阴皮肤损伤、红肿和感染。

1. 怎样注意性器官卫生	(68)
2. 阴道的生态平衡	(69)
3. 如何保持阴道生态平衡	(70)
4. 如何保持外阴部的清洁	(71)
5. 保护阴唇的方法	(71)
6. 什么原因引起外阴瘙痒	(72)
7. 怎样冲洗阴道才能保持卫生	(75)
8. 外阴炎与阴道炎	(74)
9. 阴道炎发生的原因	(75)
10. 霉菌感染的症状	(75)
11. 滴虫性阴道炎	(76)
12. 霉菌性阴道炎与外阴炎容易复发的原因	(77)
13. 霉菌性阴道炎与外阴炎易治吗	(77)
14. 怎样治疗滴虫性阴道炎	(78)
健康自查	(78)

四 性交引发的疾病

自查要点:

健康妇女患有性传播疾病后,主要表现为阴道分泌物增多,外阴部皮肤损害及尿路刺激症状,有的妇女症状较为隐蔽,应提高警惕。

1. 淋病的诊治	(80)
2. 滴虫病的症状与护理	(81)
3. 非淋球菌病	(82)
4. 生殖器念珠菌病	(83)
5. 梅毒的症状	(83)
6. 生殖器疱疹的症状	(85)
7. 尖锐湿疣的治疗	(85)
8. 爱滋病	(86)
健康自查	(88)

女性孕期健康自查

一 受孕

自查要点:

怀孕时间除考虑季节因素外,考虑夫妇双方的身体条件,有病或疾病初愈都不宜怀孕。新婚之初,也不宜怀孕。这样做才更为符合优生要求,季节冷暖优劣只是选择条件之一。

1. 受孕的三个基本条件 (90)
2. 夫妻双方的身体条件 (91)
3. 排卵时间的推算 (92)
4. 什么时候怀孕好 (93)
- 健康自查 (94)

二 妊娠期疾病

自查要点:

孕期腹痛应请医生检查一下,如果没有异常情况,则应适当休息,避免重体力劳动,选择能使痛苦减轻的姿势或体位。千万不可滥用药物,以免影响胎儿的正常发育。

1. 妊娠水肿 (96)
2. 巨细胞病毒感染 (97)
3. 正常性腹痛 (99)
4. 宫外孕 (99)
5. 宫外孕的防治 (100)
6. 什么叫葡萄胎 (101)
7. 消化道出血 (102)
8. 妊娠菌尿 (103)

9. 妊娠高血压综合症	(104)
健康自查	(104)

三 孕妇自我保健

自查要点:

除增加蛋白质之外,以补充叶酸、钙质、碘、锌及铁等元素最值得注意。

1. 妊娠早期	(106)
2. 矮小型孕妇的自我保健	(107)
3. 瘦弱型孕妇的自我保健	(107)
4. 肥胖型孕妇的自我保健	(108)
5. 妊娠呕吐的食疗	(109)
健康自查	(109)

四 妊娠期性生活

自查要点:

为了保证母婴的安全,在怀孕期要节制性生活,特别是在妊娠头3个月和临产前1个月,应禁止性生活。

1. 妊娠期性生活原则	(111)
2. 妊娠结束后怎样避孕	(112)
3. 孕妇对性生活的反应	(112)
4. 分娩后性生活何时开始	(113)
5. 妊娠期患性病怎么办	(113)
健康自查	(114)

五 产前保健

自查要点:

怀孕期也不是营养越多越好,越补越好。如过度营养,特别是糖类和脂肪占得过多,活动又少,则可使孕妇超体重

肥胖,从而加重心、肾负担,可致胎儿巨大,发生难产。因此,孕妇营养一定要合理、适量,才有利母儿的健康。

1. 什么叫围产期.....(116)
2. 妊娠期营养的调配.....(116)
3. 孕期保健原则.....(118)
4. 孕妇与动物接触的危害.....(119)
5. 孕妇站、行、睡的姿势.....(119)
6. 妊娠期如何进行乳房护理.....(120)
- 健康自查.....(121)

六 产前检查

自查要点:

妊娠晚期发生的最常见的并发症是妊娠高血压综合症,它的特点是水肿,血压升高。

1. 产前检查的内容.....(123)
2. 哪些孕妇应做产前诊断.....(123)
3. 定期产前检查.....(124)
4. 产前检查有没有副作用.....(125)
5. 测量宫高、腹围与体重的意义.....(126)
6. 测量骨盆的意义.....(127)
7. 定期测量血压的意义.....(127)
8. 如何预防早产.....(128)
- 健康自查.....(128)

七 分娩

自查要点:

为了预防难产的发生,孕妇必须通过一系列产前检查,妊娠晚期还要做骨盆的内外测量,以便医生对母儿的情况有全面了解。

1. 掌握去医院分娩的时间	(130)
2. 分娩时做会阴切开有害吗	(131)
3. 什么情况应作剖宫产手术	(131)
4. 产道裂伤	(132)
健康自查	(133)

八 产后保健

自查要点:

产妇及婴儿需要一个舒适、清洁的休养环境,居室应清洁明亮,室内温度及湿度要适中。

1. 产褥期护理的主要内容	(134)
2. 怎样预防产后中暑	(135)
3. 哪些母亲不宜哺乳	(136)
4. 何谓“恶露”	(137)
5. 哺乳期应慎用药	(137)
健康自查	(138)

女性美容与健康自查

一 美容化妆

自查要点:

浓妆艳抹会堵塞毛孔,妨碍汗腺发泌,易发生毛囊炎等皮肤病。夏日阳光强烈,阳光中的紫外线也会使化妆品产生化学反应,促使皮肤皱纹过早出现。

1. 美容的起源与化妆的发展	(142)
2. 化妆品的主要种类	(143)
3. 化妆品的作用	(144)
4. 如何选用化妆品	(145)

健康自查	(146)
------------	-------

二 美容方法

自查要点:

当风燥干涸之际,则容肤失润而皴至皴裂、糠疹、角化等症。究其阴津之干涸常内源于真阴之枯竭或肝火上炎,故滋阴润肤常立足于滋养肝肾及平肝潜镇之法。

1. 中式按摩美容法	(148)
2. 欧式按摩美容法	(149)
3. 面部薰蒸美容法	(151)
4. 面膜美容法	(151)
5. 常用美容法	(151)
健康自查	(153)

三 美的大敌

自查要点:

老化的皮肤,除了皱纹浮现外,皮肤也明显地变得干燥、松弛、失去光泽、欠缺弹性、毛孔粗大、皮肤薄弱、色素沉着和肤色不均匀等。

1. 雀斑	(155)
2. 皱纹	(156)
3. 黑眼圈	(157)
4. 面部疤痕	(158)
5. 头屑	(158)
6. 怎样延缓和减少皱纹	(158)
7. 怎样刷掉牙斑	(159)
健康自查	(160)

四 美胸

自查要点:

按摩可以刺激乳腺,有促进发育的效果,不过已经过了成长期的女性,要使胸部丰满无异缘木求鱼,就算有效果也微不足道。如果要使胸部丰满,就需要某种人为的努力。

1. 胸部美的误区.....(151)
2. 乳头凹陷怎么办.....(163)
3. 乳房太小怎么办.....(164)
4. 乳房矫正.....(164)
5. 乳房受伤的呵护.....(166)
- 健康自查.....(167)

五 美发

自查要点:

头发的健康状态与“血”、“肾”的精气、“脑”三者的生理病理息息相关。头发的乌黑、润泽、柔韧、生长,标志着血液充足,肾精充盛,脑健神旺。相反,头发变白,往往标志着衰老。

1. 头发的烦恼.....(169)
2. 怎样使用洗发水和护发素.....(170)
3. 如何使你秀发如云.....(171)
4. 怎样防止脱发.....(171)
5. 怎样防止过早出现白发.....(172)
6. 洗头的学问.....(174)
- 健康自查.....(175)

六 护肤

自查要点:

抗皱霜和其他任何护肤品真正能做到的只是滋养皮

肤,延缓衰老的降临并防止皮肤干燥和日光中的紫外线。不管其如何言之凿凿,它都不可能令衰老的进程发生倒退。

1. 怎样洁面……………(177)
2. 怎样做面膜……………(179)
3. 怎样选用护肤品……………(179)
4. 四季皮肤护理要点……………(181)
5. 植物浴——护肤新时尚……………(182)
- 健康自查……………(182)

七 美容整形

自查要点:

拉皮虽然能将多余松弛的肌肤切除,使前额的皱纹获得明显的改善,但它不可能像熨斗一样将你的额头烫平,变得光滑而完全没有皱纹。

1. 减肥抽脂术……………(185)
2. 腹部整形术……………(186)
3. 唇形修改……………(187)
4. 下巴整形……………(187)
5. 拉皮手术……………(188)
- 健康自查……………(189)

女性饮食与健康自查

一 饮食与营养

自查要点:

在人们的体内有一类叫做维生素的营养物质,如维生素A、B、C、D、E等,虽然它们在体内的含量极微,但是,它们的生理功能却不可估量,如果缺乏它们,不仅可以引起疾

病,而且还会使你的容颜减色。

1. 孕期补钙的食品有哪些 (192)
2. 哺乳期妇女的饮食 (193)
3. 更年期饮食调理 (193)
4. 老年期饮食的合理搭配 (195)
5. 哪些饮食可以补充维生素 (196)
- 健康自查 (197)

二 饮食与健美

自查要点:

经常节食或禁食的女子,面色苍白,爱出冷汗,头晕目眩,心悸气短,皮肤粗糙无光泽。一味地节食或禁食还会引起厌食症,严重影响身体健康。

1. 节食减肥应科学 (198)
2. 饥饿疗法应谨慎 (199)
3. 减肥的“吃法” (199)
4. 神经性厌食症的原因 (200)
5. 饭后何时可散步 (201)
6. 秋季保健食品的选择 (201)
- 健康自查 (202)

三 饮食与美容

自查要点:

人们若想求健美,就要注意合理摄入各种维生素、微量元素及水,“过犹不及”,或多或少都会影响人体健康。

1. 饮食的美容功效 (204)
2. “吃醋”可美容 (205)
3. 美容不能拒绝脂肪 (206)
4. 青春常驻的“吃法” (207)

5. 让皮肤细腻的“吃法”	(207)
健康自查	(209)

四 饮食与健康

自查要点:

过了经期的女性摄取较多饱和性脂肪,与较高的乳癌风险有密切的关联;而各阶段的女性若摄取较高的维生素C,则可能产生较低的乳癌风险。

1. 靠饮食可降低胆固醇	(210)
2. 靠饮食能击败乳癌吗	(211)
3. 预防心脏病的饮食法	(212)
4. 防癌的琼浆	(212)
5. 月经期间需要忌口吗	(214)
6. 过量饮酒易致高血压	(214)
7. 韭菜的治病作用	(214)
健康自查	(215)

五 饮食习惯

自查要点:

我们的饮食习惯会形成生理的节奏,以及饥饿模式。如果一个人早、午、晚餐都吃得适量,食欲模式就会建立起来,而且会少吃正餐以外的东西。

1. 吃早餐催人老	(217)
2. 暴饮暴食危害大	(218)
3. 晚餐不要太“讲究”	(218)
4. 偏食挑食不可取	(220)
5. 饮食习惯与胃病	(220)
6. 不要“迁就”感冒	(221)
健康自查	(222)