

* 生 * 活 * 保 * 健 * 系 * 列 * 从 * 书 *

女人的

Nǚ rén de
jiàn kāng gu wen

健康顾问

黄美娟。编

怎样保持 迷人的身段



怀孕

的

最佳年龄

家庭主妇的心理咨询

现代女性的四个心灵秘密

健康
是
财富

岭南美术出版社

女人的健康顾问

黄美娟 编

岭南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的健康顾问/黄美娟编. —广州: 岭南美术出版社, 2000.3

ISBN 7-5362-2102-9

I. 女… II. 黄… III. ①女性-妇幼保健-基本知识②女性-心理保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10669 号

书 名 女人的健康顾问

作 者 黄美娟

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2000 年 2 月第一版

2000 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 12.5

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7-5362-2102-9/R·9

定 价: 20.00 元

MIS 10

目 录

生理篇

第一章 女性的身体发育

青春期	(3)
荷尔蒙开始分泌	(3)
初经开始	(3)
出现“女性征兆”	(4)
成熟期	(5)
月经规则化	(5)
成为一个完全的女性	(6)
更年期	(7)
何谓更年期	(7)
月经停止 (停经)	(7)
更年期障碍及其预防	(8)

老化现象的出现	(12)
怎样预防老化	(13)

第二章 关于月经

月经及其形成	(15)
何谓月经	(15)
月经周期和子宫内膜	(16)
月经和基础体温的关系	(17)
月经时的处理	(19)
月经时的处理以清洁为第一	(19)
如何度过月经时期	(20)
生理痛是月经的一种症状	(21)

第三章 迎接新生命的来临

怀孕的最佳年龄	(22)
理想的怀孕年龄	(22)
年轻初次生产者	(23)
高龄产妇	(23)
患者的怀孕	(24)
贫血者	(24)
高血压者	(24)

慢性肾炎者	(25)
肺结核者	(25)
糖尿病者	(25)
心脏病者	(26)
子宫肌肿者	(27)
梅毒患者	(27)
盲肠炎患者	(28)
怀孕的征兆	(28)
月经迟来	(28)
害喜	(29)
乳房的变化	(30)
皮肤的变化	(30)
其他的变化	(30)
怀孕后必要的检查	(31)
量身高体重	(31)
检查骨盆	(31)
量血压、检查尿液	(32)
贫血的检查	(33)
验血	(33)
德国麻疹的检查	(34)
弓浆虫检查	(34)
HB 抗原检查	(35)
怀孕后母体的变化	(35)
怀孕初期的生理状况和变化	(35)
怀孕中期的生理状况和变化	(36)

怀孕后期的生理状况和变化	(37)
母乳分泌的过程	(38)
怀孕期间的疾病和异常	(38)
怀孕时的异常出血	(38)
胃不舒服的症状	(41)
其他不适的现象	(42)
体重异常增加	(43)
怀孕后期要注意的妊娠中毒症	(44)
怀孕期间的日常生活	(46)
怀孕期间的日常饮食	(46)
有效率地整理家务	(47)
怀孕期间的外出和旅行	(47)
注意卫生清洁	(48)
职业妇女注意事项	(48)
怀孕期间的性生活	(49)
怀孕初期的性生活	(49)
怀孕中期的性生活	(49)
怀孕后期的性生活	(50)
分娩的生理状况及异常现象	(51)
产期临近的征兆	(51)
分娩第一期（开口期）	(52)
分娩第二期（娩出期）	(53)
分娩第三期（后产期）	(54)
提早分娩法	(54)
分娩时母体的异常现象	(55)

分娩时胎儿方面的异常现象	(56)
分娩后的异常现象	(57)
产后常发生的状况	(58)
产褥热	(58)
乳腺炎	(58)
血性恶露	(59)
脱肛、痔	(59)
妊娠中毒症的后遗症	(60)

第四章 战胜病魔

女性特有异常现象	(61)
无月经	(61)
月经量、持续天数、周期的异常	(65)
月经困难症	(67)
月经前紧张症	(68)
生殖器出血	(70)
阴道及外阴部的疾病	(74)
阴道的自净作用	(74)
滴虫性阴道炎	(74)
念珠阴道炎	(75)
淋菌性阴道炎	(76)
非特异性阴道炎	(77)
老年性阴道炎 (萎缩性阴道炎)	(78)

外阴搔痒症	(78)
外阴白斑症	(80)
外阴萎缩症	(81)
巴多林腺囊肿 (大前庭腺囊肿)	(81)
巴多林腺炎 (大前庭腺炎)	(82)
尖圭湿瘡	(82)
急性外阴溃疡	(83)
外阴癌	(83)
阴道癌	(85)
子宫的疾病	(86)
子宫发育不全	(86)
子宫后倾后屈	(87)
子宫下垂及脱出	(88)
子宫阴道部溃烂	(89)
子宫颈炎 (子宫颈粘膜炎)	(90)
子宫颈管息肉	(91)
子宫内膜异位症	(92)
子宫内膜炎	(93)
子宫肌肿 (子宫肌瘤)	(94)
子宫附属器官炎	(96)
骨盆腹膜炎	(97)
子宫肿瘤	(98)
子宫颈癌	(98)
子宫体癌	(103)
卵巢的疾病	(106)

卵巢出血	(106)
卵巢机能不全	(106)
卵巢肿疡	(107)
卵巢癌	(109)
泌尿系统的疾病	(112)
尿道炎	(112)
膀胱炎	(113)
肾盂炎(肾盂肾炎)	(114)
急性肾炎	(114)
慢性肾炎	(115)
尿路结石症	(116)
游走肾	(117)
乳房的疾病	(118)
急性瘀滞性乳腺炎	(118)
急性化脓性乳腺炎(授乳性乳腺炎)	(119)
乳腺症	(119)
乳腺纤维腺肿	(120)
乳癌	(120)
皮肤的疾病	(122)
青春痘	(122)
褐斑、雀斑	(123)
黑积病(女子颜面黑皮症)	(124)
破裂、冻伤	(124)
皮肤发炎(接触性皮肤炎)	(125)
湿疹	(126)

主妇湿疹·····	(128)
进行性指掌角皮症·····	(128)
其他的疾病和异常·····	(129)
肥胖和太瘦·····	(129)
冰冷症·····	(132)
贫血·····	(133)
目眩·····	(135)
低血压症·····	(135)
高血压症·····	(137)
糖尿病·····	(139)
淋病·····	(139)
梅毒·····	(141)
痔疮·····	(142)
女性常见病治疗秘方·····	(144)
闭经·····	(144)
逆经·····	(147)
经来腹痛·····	(147)
瘦弱经少·····	(147)
月经不调·····	(148)
痛经·····	(149)
盆腔炎·····	(150)
阴道炎·····	(151)
子宫颈炎·····	(152)
带下病·····	(153)
不孕症·····	(155)

阴痒·····	(157)
子宫肌瘤·····	(158)
子宫脱垂·····	(159)
习惯性流产·····	(160)
先兆流产·····	(162)
胎位不正·····	(164)
妊娠咳嗽·····	(165)
妊娠呕吐·····	(166)
缺乳·····	(168)
催乳·····	(169)
回乳·····	(170)
乳腺炎·····	(170)
急性乳腺炎·····	(171)
乳腺增生·····	(172)
恶露不绝·····	(173)
产后腹痛·····	(174)
胞衣不下·····	(175)
妇人水湿肿·····	(177)
孕妇跌打·····	(177)
妊娠阴道流血·····	(177)
崩漏·····	(178)
女人血崩·····	(179)
小产血崩·····	(180)
产后流血不止·····	(180)
性交阴道出血不止·····	(180)

房劳过度流红白液体，数十日不止…………… (181)

心理篇

第五章 女性心理面面观

现代女性的四个心灵秘密……………	(185)
女人活着为了爱情……………	(186)
女人为钱活着……………	(188)
女人活着为完美……………	(189)
女人活着的附加内容……………	(190)
现代女性的六种心灵困境……………	(192)
苦不堪言的生活心理……………	(193)
酝酿失恋与离异的爱情心理……………	(195)
难于启齿的性心理……………	(196)
激情震荡的外遇心理……………	(197)
天才女人心理……………	(199)
完美女人心理……………	(200)

第六章 女性心理咨询

现代职业女性的心理咨询……………	(202)
------------------	-------

职业女性的自我心理	(202)
职业女性的故事感情历程	(205)
职业女性的成就动机阴影	(207)
职业女性的成就畏惧心理	(212)
职业女性的恋爱婚姻心理	(214)
成功女性的情感特质	(217)
家庭主妇心理咨询	(220)
家庭妇女需要的品性	(220)
有缺点的妻子类型	(222)
母爱, 是本能还是人性	(228)
如何才能做个好母亲	(230)
女性性心理咨询	(237)
女性性压抑的心理原因	(237)
理解男人的性心理	(242)
女性完美心理咨询	(246)
女性人格气质的三种类型	(246)
克服你的人格障碍	(250)
病态人格分析	(256)

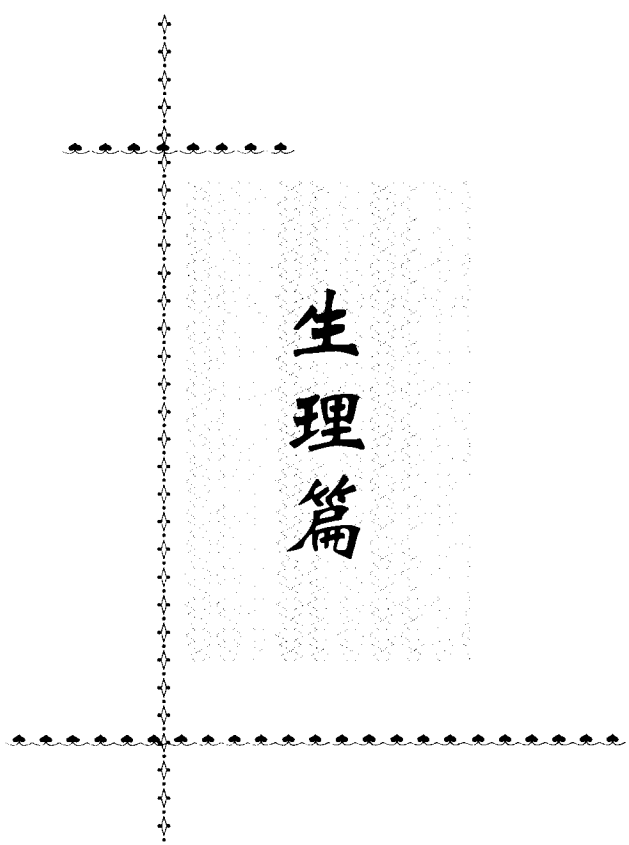
生活保健篇

第七章 妆扮自己

眼、睫、眉的美化	(265)
望穿秋水的秘密	(265)
如何用眼膏画眼线	(269)
眉态和脸型	(272)
眉的美化技巧	(275)
美唇画法	(277)
笑出你的妩媚来	(278)
美化你的秀发	(285)
烦恼丝的生理解剖	(286)
去掉“头皮”	(295)
染发种种	(297)
仪态万千的假发	(298)
四季美容	(300)
夏季美容	(301)
秋季美容	(306)
冬季美容	(309)
特殊场合的美容	(312)
舞会	(312)

第八章 日常保健

青春永驻学问多	(334)
按摩的效果	(334)
美容的指压法	(336)
食物营养与美容	(338)
睡眠——最佳美容剂	(342)
入浴，泡出你的美丽来	(343)
保持迷人的身段	(346)
燕瘦环肥都不是	(347)
再长高一点	(353)
姿态与身段	(356)
服装与身段	(358)
减肥不难	(362)
“吨位”的形成	(363)
怎样减肥	(365)
节食减肥的一些错误观念	(372)
多做运动，消耗热量	(374)
少女健美操	(377)
孕妇的运动	(379)
产后妇女的保养	(380)
主妇三分钟体操	(382)
运动应注意的事项	(383)



生理篇