

总主编 / 肖燕军

现代女性
保健丛书

李春梅 黄欣 / 等编著

NUXINGLIAOJIEZIJIDESHENTI

女性——了解自己的身体



现代

女性保健丛书

●

女性——了解自己的身体

●

编著

李春梅 黄欣 黄晓愚
赵晖 马兰萍 王兵

人民卫生出版社

女性——了解自己的身体

编 著：李春梅 黄 欣 等

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail：pmph@pmph.com

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：9.5

字 数：162千字

版 次：2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7-117-04179-X/R·4180

定 价：15.50元

版权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

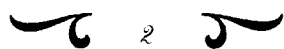
前言

一个人从小到大要学会许多东西，了解自己的身体应该是最基本的、不可或缺的一课。从出生到成熟到衰老，人的身体经历着各种复杂的变化，同时还可能伴随着各种疾病。而女性作为一个特殊的群体，其身体结构、生理功能均有着自身的特点。女性一生需要经历月经、妊娠、分娩、哺乳等特殊的过程，同时有可能遭遇与此有关的各种疾病。让亿万女性朋友了解自己的身体正是本书编写的目的。只有通过对自身的了解，女性才能在生活中更加爱护自己，更好地承担起孕育后代的重任，同时更有效地预防各种妇科疾病的发生。随着社会的发展和进步，女性在社会生活中承担的责任较以往任何时候都要重大。本书从生理、心理、饮食、用药、运动、服饰、环境、生活习惯、生育、疾病、自我保护等多个方面，以问答的形

式向女性朋友介绍了与女性身体和健康有关的知识，
希望能对广大妇女的日常保健有所帮助。

编 者

2000年11月





现代社会，妇女担负着繁重的工作，负有相当责任。在家庭，她们是好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳；在社会上，与男性比较，她们面临更激烈的工作和竞争的压力。这些负担和压力，对身心健康的影响更大。又由于女性的独特的生理特点，更使女性产生独有的心理压力，罹患独有的疾病。为了提高现代女性的心理素质、自身修养，增强自我保健意识，以健康的身体轻松应付社会、家庭中的重负，我们编辑了这套现代女性保健丛书，为提高现代女性的自我保健意识、身心健康水平尽我们的一份力。

本套丛书共 10 本：《女性——了解自己的身体》、《女性养颜美容》、《女性减肥与健美》、《产前产后保健》、《避孕与避孕失败补救》、《愉快度过更年期》、《和谐性爱》、《女性常见病自我识别》、

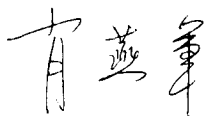
《女性传播疾病自我识别》、《女性心理与健康》。从书名即可看出，其内容都是紧贴现代女性生活、工作的，都是针对现代女性衣、食、住、行所必须的。本书的作者有临床医学家、公共卫生学家、心理学家和计划生育技术服务工作者，他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情，详细通俗地介绍了当今国内外最新的科学技术成果，各种简便、易行、有效的自我保健措施。若姊妹们能潜心体验、认真实践，肯定是大大有利于提高自我保健意识和身心健康的。

本套丛书的编写原则是“实用、简便、通俗”。凡对现代女性生活、工作中不实用的，使用起来很繁杂的内容统统舍弃，只留下使用有益，用起来又很简便的知识和技术。而这些高深的医学理论和技术知识又以通俗、浅显的语言阐述，力求言简意赅。每本书的内容丰富，文字简练，可谓精中之精、重中之重了。

基于上述，本套丛书适于有一般文化水平的妇女阅读使用。当然也适于男士们阅读使用，因为现代家庭的主要组成成员是夫妇，家庭生活、生殖保健都是夫妇双方的共同责任。只有夫妇双方身心健康，相互体贴，相互关怀，相互支持，家庭才能和谐、美满、幸福。故望夫妇们认真阅读、体验、实践，以提高健康水平。也正因为这是一套科普丛书，所以，广大人口与计划生育工作者、健康教育工作者读后也会有所

启迪，从而更好地开展计划生育宣传和健康教育工作。

本套丛书从策划、编写，到出版，只用了一年的时间。而每位作者又有繁重的本职工作，只是由于深感现代女性急需这些科学知识，从而牺牲几乎所有的业余时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。在此，借本书出版之际，向作者们表示谢意，对本书的出版表示祝贺。也正因为时间紧、任务重，书中的疏漏之处，盼请专家、读者批评指正。

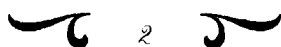


2000年12月

目录

一、女性身体·····	1
1. 女性身体有何特点 ·····	1
2. 女性的皮肤有什么 生理特点 ·····	2
3. 女性的毛发有什么 生理特点 ·····	3
4. 什么是女性的第一性 征和第二性征 ·····	4
5. 女性生殖器官包括 哪些部分 ·····	5
6. 生殖器官发育异常有 哪些 ·····	7
7. 女性生殖系统有哪些 防御机能 ·····	8
8. 妇女哪些生殖器官先 天性畸形将影响婚育 ·····	9
9. 女性的骨盆有何重要性 ·····	9

10. 女性性器官有哪些，最敏感的性器官是什么	10
11. 子宫的位置是如何维持的	11
12. 什么是子宫发育异常，对生育有何影响	11
13. 卵巢在人体什么部位，有哪些功能	12
14. 青春期及老年期卵巢有何特点	13
15. 什么是处女膜，处女膜闭锁会产生什么问题	13
16. 什么是先天性无阴道，这种情况能结婚生育吗	14
17. 输卵管在什么部位，有何功能	14
18. 正常女性乳房的发育过程如何，影响乳房发育的因素有哪些	15
19. 妇女各生理阶段乳房保健应注意哪些问题	16
20. 乳房大小与泌乳的关系如何	17
21. 乳房切除会不会导致性冷淡	18
22. 如何防治女性外生殖器损伤	19
23. 新生女婴为什么会出现小量阴道出血或泌乳，应怎么办	20
二、女性生理	21



1. 女性一生各阶段有什么生理特点 21
2. 卵巢分泌的性激素有哪些, 有什么作用 22
3. 月经是怎么回事 23
4. 什么是正常月经, 如何计算月经周期 23
5. 现代医学是怎样认识月经的周期性变化的 24
6. 经期保健应注意哪些问题 24
7. 正常妇女月经期可能出现哪些反应 25
8. 妇女为什么会有白带, 什么是正常的白带 25
9. 女性在婴幼儿发育期应注意什么 26
10. 青春期女性有什么生理特点 26
11. 初潮护理应当注意什么 27
12. 月经初潮的年龄该多大, 开始行经有什么特点 28
13. 青春期为何不宜长期使用健美丰乳外用药品, 能用激素丰乳吗 28
14. 什么是性早熟 29
15. 为什么不能忽视女性青春期保健 29
16. 青春期少女如何注意用眼卫生 30
17. 少女是否具有受孕的能力 30

18. 如何帮助女孩度过青春期	31
19. 青春期女孩泌乳是不是病	32
20. 少女多毛是什么原因	32
21. 性反应分哪几期, 各有何特点	33
22. 男女两性性欲和性感的主要差别有哪些	33
23. 十月怀胎的生理病理变化是怎样的	34
24. 产褥期母体有什么变化	35
25. 女性在更年期及老年期有什么生理变化	35
26. 老年女性的性功能有哪些变化, 影响因素有哪些	36
27. 老年女性需要性生活吗	36
三、女性心理	38
1. 影响女性心理健康有哪些重要因素, 怎样培养健康的性格	38
2. 女性如何进行自我心理健康保健	39
3. 女性容易发生哪些心身疾病	40
4. 心理不健康的女性有哪些表现	40
5. 为什么女人会产生不良情绪	41
6. 女性如何消除嫉妒心理	42

7. 女性有哪几个重要的影响情绪的生理期 42
8. 女性怎样看待与男性竞争 44
9. 家庭和睦对女性心理健康有什么影响 44
10. 中年女性怎样处理好各种关系 45
11. 青春期女性易有哪些心理表现 46
12. 月经初潮给少女带来哪些波动 46
13. 精神因素对月经有什么影响, 治疗月经病时为什么要重视心理因素 47
14. 恋爱中的女性怎样把握自己 48
15. 为什么说未婚先孕有碍女性的身心健康 49
16. 少女“失身”会对心理上造成哪些不良影响 50
17. 缺乏性高潮对女性心理上有哪些影响, 应当怎么办 50
18. 婚后不孕会给女性心理上带来哪些影响 51
19. 孕妇怎样保持心理健康 52
20. 妇女怀孕期间易发生哪些心理变化 53
21. 产前应保持什么样的心情 54
22. 产后易出现哪些心理问题 55

23. 产后抑郁症有哪些原因和表现	56
24. 女童及未婚女青年看妇科应打消 哪些顾虑	56
25. 女性更年期易出现哪些生理心理 变化, 应如何对待	57
26. 老年妇女心理方面应注意哪些 问题	58
27. 离退休妇女如何安排自己的生活才 有利于健康	59
28. 老年女性如何培养并保持积极的 人生观	60
29. 影响老年女性心理健康的因素有 哪些	60
30. 怎样才能延缓女性的衰老	61
四、女性与食物及药物	62
1. 什么样的饮食习惯对女性身体健 康不利	62
2. 饮食因素与癌症有何关系	63
3. 什么是科学、合理的饮食结构	65
4. 生活中如何补钙更科学	66
5. 女性节食减肥有何危害	67
6. 女性的最佳食品有哪些	68

7. 酒对女性身体有何影响	69
8. 红枣对女性是否有补益作用	69
9. 钙、碘、锌、铁、铜、氟等微量元素 对健康有何作用，饮食中如何补充	70
10. 妇女的饮食营养有何特点，有哪 些禁忌	72
11. 多喝水有什么好处	73
12. 吃零食有哪些学问	73
13. 青春期饮食保健应注意什么	74
14. 经期饮食应注意什么	75
15. 孕妇如何调整饮食，有何禁忌	76
16. 产期、哺乳期应如何进行饮食调 理，有哪些禁忌	78
17. 饮食能预防绝经前骨质疏松症吗	79
18. 女性如何正确对待维生素	80
19. 女性能服壮阳药吗	82
20. 激素能经常使用吗	82
21. 孕妇应禁服哪些药物	83
22. 哺乳期应禁服哪些药物	85
23. 中老年女性是否需要补充雌激素	86
五、女性与运动	88
1. 适合女性的运动有哪些	88

2. 女性在运动中应注意哪些问题 90
3. 为什么运动能使女性长寿 90
4. 为什么说游泳是女性最好的健美
项目，有什么注意事项 91
5. 为什么说不能以劳动代替锻炼 92
6. 白领女性如何健身 93
7. 女性经期锻炼“五忌”指什么 93
8. 哪些体育运动对痛经治疗有益 94
9. 为什么说青春期不宜忽视体育锻炼 95
10. 运动能帮助长高吗 95
11. 运动对性功能有什么影响 97
12. 产前应进行哪些运动 98
13. 为什么说产褥期妇女应早做康复
体操 99
14. 产妇束腰对健康有什么危害 100
15. 怎样消除疲劳 101
16. 坐骨神经痛患者如何进行锻炼 102
17. 怎样消除腹部多余的脂肪，女性
应怎样进行腹部锻炼 102
18. 老年女性宜进行什么运动，在运
动时应当注意哪些问题 103
19. 现代女性体形健美的标准是什么 104

六、女性与服饰·····	106
1. 皮鞋款式与足部及全身健康有什么 关系·····	106
2. 为什么不应让幼儿穿开裆裤·····	108
3. 扎辫子为何不宜太紧·····	109
4. 不同肤色的女性怎样选择服装的 色彩·····	109
5. 女性使用箱包手袋的艺术是什么·····	111
6. 女子服饰打扮的禁忌都有哪些·····	112
7. 身材矮小的女性着装应注意什么·····	112
8. 身材高大的女性着装应注意什么·····	113
9. 围巾怎样和服装搭配·····	115
10. 职业女性应该怎样着装·····	116
11. 妇女夏天长时间穿长筒或连裤袜对健康 有哪些不利·····	117
12. 青春期为何忌束胸、束腹·····	117
13. 如何选择合适的胸罩·····	119
14. 乳罩不合适易引起什么问题·····	121
15. 为什么妇女不应当经常穿着化纤 内裤·····	122
16. 孕期能否穿高跟鞋·····	122
17. 孕期衣着有哪些禁忌·····	123
18. 女性佩戴耳环应注意什么·····	124