

关爱您一生



女性港湾 ——妇女保健

黄光英 顾美皎 主编

湖北科学技术出版社

NU XING GANG WAN
FU NU BAO JIAN

关爱您一生



女性港湾

—— 妇女保健

黄光英 顾美皎 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性港湾; 妇女保健/黄光英, 顾美皎主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2001. 1

(关爱您一生)

ISBN 7-5352-2482-2

I. 女… II. 黄… III. ①妇女-妇幼保健-普及读物
②妇产科病-防治-普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45663 号

“关爱您一生”系列丛书 女性港湾——妇女保健

© 黄光英 顾美皎 主编

策 划: 1212 工作室 策划总监: 蔡荣春
责任编辑: 蔡荣春

封面设计: 王 梅
整体

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

电话: 86782508
邮编: 430077

印 刷: 湖北省新华印刷厂
督 印: 李 平

邮编: 430034

850mm × 1168mm 32 开 7.625 印张

2001 年 1 月第 1 版

180 千字
2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000
ISBN 7-5352-2482-2/R·523

定价: 16.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编

黄光英 顾美皎

副主编

原本旭 濮德敏

编写人员

原本旭 夏 敏 濮德敏

郑红兵 艾继辉 岳 静

尹 伶 史金凤 冯友仁

万春梅 周华蓉

插图 方少华

一切科学的研究与创新，最终都是为了人类自身的发展与进步，医学也是如此。如果让大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免的，许多疾病是可以预防的，而许多疾病，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。回忆起我和我的同级同学、已故的内科学家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢售一空的情景，使我深深感到写科普文章并不轻松容易，要将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养；而又使我深深感到科普创作虽然是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

湖北科学技术出版社“1212 工作室”的编辑同志抓住了这个道理，乃组织、出版了这套《关爱您一生》医学科普丛书。他们邀请了几十位长期从事医学临床而又热心于科普工作的教授、学者，用“深入浅出”的语言，配上简明的插图，向大众介绍了就医问病、居行急救、性与健康、妇女保健、孕期备忘以及婴幼儿养育等等知识，可以说，这套丛书是求医问药的向导，是居家出行的指南；这套丛书又是两性生活的必读物，是孕妇的宝典，又是儿童的良医。特别可贵的是，这套丛书的内容跟着时代的发展，解答了时代发展中不少新出现的问题，它是一套每个家庭必备的优秀读物。

由于这套丛书牢牢掌握了“让医学归于大众”这个崇高的宗旨，我欣然命笔，乐于作序，并推荐这套丛书给广大读者阅读备用。

束浩祖

中国科学院院士
2000 年仲秋

关爱您  一生



关爱您  生

NIJINGGANGWAN

封面设计 王梅





·序

一、少女青春期生理保健

2	3	5	6	6	8	10	11	14	15	17
女大十八变	青春期的困惑	何为性成熟？月经血从哪来？	经期卫生 A、B、C	少女怎样控制情绪	少女痛经防治有方	月经期卫生应重视	闭经原因知多少	多毛女的烦恼	经前期紧张综合症的防治	月经前期乳房胀痛怎么办

- 39 美发美容
- 38 肥胖与减肥美容
- 37 加强皮肤营养，延缓皮肤老化
- 36 健美美容的自我保养方法
- 35 未婚少女性生活害处多
- 34 情窦初开与爱情
- 32 子宫畸形种种
- 31 「石女」有权做女人（无阴道无子宫）
- 30 「观音菩萨」的失误——假姑娘假小子（两性畸形）
- 28 未婚女子尴尬事
- 26 外阴湿疹常作祟
- 25 外阴亦需照镜子，皮肤变白应警惕
- 23 外阴「痒」你没商量
- 21 不宜提倡的清洁方法
- 19 白带的是是非非
- 18 月经中期出血是不是病



二、婚育妇女生理保健

- 41 正确选用化妆品
- 42 正常乳房发育特点
- 43 乳房健美的小窍门
- 44 爱美女性如何正确隆胸
- 45 怎样面对乳头发痒、乳房太大和乳房不对称
- 46 珍惜第一次妊娠
- 47 避孕措施不会影响快感
- 50 女大当嫁与婚检
- 51 各种避孕方法的利弊
- 52 新婚夫妇避孕方法的选择
- 54 新婚夫妇应计划受孕
- 55 新婚夫妇避孕方法的选择
- 56 带器受孕不宜继续妊娠
- 57 带铜I形宫内节育器世界流行
- 58 口服避孕药安全可靠
- 59 男用避孕套最科学卫生
- 60 「安全期」避孕不一定安全
- 62 避孕失败后的紧急避孕法
- 63 药物流产的利弊
- 64 婚后迟迟不孕的纳闷
- 66 精神紧张也可导致不孕
- 67 卵子成熟和排出的监测
- 69 精液质量的分析
- 70 诱发排卵后所生的孩子是否正常健康
- 71 输卵管梗阻不是不孕的绝症
- 73 不孕妇女应常规检查有无泌乳
- 74 试管婴儿的诞生
- 75 那些遗传病不宜生育
- 76 孕前夫妇应进行健康检查
- 77 受孕佳期宜选择
- 78 孕前夫妇应进行健康检查
- 79 受孕佳期宜选择
- 80 受孕佳期宜选择

- 81 疑怀孕，先查尿
- 82 对付早孕反应有妙方
- 84 流产与保胎
- 85 流产后何时能再怀孕
- 86 习惯性流产早治疗
- 88 心脏病患者能否怀孕
- 89 孕妇患肝炎的害处
- 91 胎儿致畸敏感期（怀孕头3个月）
- 93 自计胎动，预测胎儿安危
- 94 孕期 α 超检查要适度
- 95 「二期」分娩何时到——预产期的计算
- 96 孕期心情畅，宝宝宫内笑
- 97 孕期用药应谨慎
- 98 孕妇睡眠姿势有讲究
- 99 孕期巧饮食
- 101 小腿抽筋，来点钙剂
- 102 孕妇易贫血，应补铁
- 104 孕妇的便秘与痔疮
- 105 孕期肚皮起花纹之谜
- 106 孕妇不宜养宠物
- 107 孕期的性生活
- 108 怀孕后的「月经」
- 109 产前定期检查不可少
- 110 孕早期的保健
- 111 孕中期的保健要点
- 112 孕晚期的保健最重要
- 114 怀孕感冒不要慌
- 115 孕期血压升高，母子都危险
- 116 孕期阴道流水不容忽视
- 117 孕晚期阴道出血宜警惕
- 119 肚子大，胎儿大吗
- 120 孕妇双胞胎的喜与忧



- 121 瓜熟蒂不落——过期妊娠
- 122 羊水过多过少都不好
- 123 临产的信号
- 124 回归自然分娩
- 125 剖宫产后再孕应注意什么
- 126 难产伤及「下水道」(尿瘘)
- 127 产褥期的保健
- 128 坐月子有讲究
- 129 产妇营养不可少
- 130 肝炎产妇可否喂奶
- 131 哺乳期应避免
- 132 产褥热的发生有原因
- 133 乳头皲裂可防止
- 134 产妇哺乳期用药要慎重
- 135 产后体形可恢复

三、中老年妇女生理保健

- 138 女人半百多烦恼
- 140 更年期月经多变化
- 141 卵巢提前退休
- 142 不能自控的潮热和出汗
- 143 警惕更年期的精神障碍
- 145 绝经的失落
- 146 更年期的保健
- 148 绝经后何时取器好
- 149 雌激素治疗的利弊
- 151 更年期需要雌激素治疗的妇女
- 153 老年妇女防骨折
- 155 老年妇女的难言之隐
- 156 绝经后白带增多莫大意
- 157 绝经后「青春」再现绝非好事
- 158 为什么要补钙

四、疾病防治

- 159 如何科学补钙
- 162 孕期间阴道炎的治疗
- 163 爱液变脓液
- 164 反复发作的滴虫性阴道炎
- 166 久治不愈的念珠菌性阴道炎
- 167 宫颈糜烂的防与治
- 169 生殖器官生痨病
- 171 得了盆腔炎怎么办
- 173 谁在传播梅毒
- 174 梅毒的急性传染和慢性损害
- 175 专家谈梅毒的正规治疗
- 177 淋病必须早期治疗
- 178 非淋菌性尿道炎、宫颈炎
- 180 阻止第二代性病——尖锐湿疣的蔓延
- 181 假性湿疣不是STD
- 182 可怕的粉红色幽灵——艾滋病
- 184 行动起来，防治艾滋病
- 185 接吻也能传播性病
- 186 当心病理性盆腔炎
- 188 性传播疾病与癌症
- 190 为什么会发生「掉茄子」
- 191 子宫壁里长疙瘩
- 192 子宫肌瘤与生育
- 194 子宫肌瘤治疗的方方面面
- 196 子宫切除会男性化吗？
- 197 子宫内膜「离宫出走」
- 200 治疗子宫内膜异位症的三部曲
- 203 子宫内膜异位症严重时可开刀
- 205 卵巢长出「巧克力」囊肿
- 206 子宫内的「不速之客」——葡萄胎

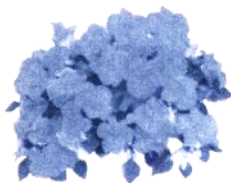
- 207 209 210 212 213 215 217 218 200 222 224 226 227 229
- 如何对乳房进行自我检查
- 降魔的利剑——化疗
- 卵巢肿瘤一定要手术治疗
- 放射治疗对哪些妇科肿瘤有效
- 妇癌化疗效果显著
- 早期诊断卵巢肿瘤的法宝
- 死亡率最高的妇科恶性肿瘤——卵巢癌
- 阴道阵发性排液要尽快就医
- 子宫内膜癌的诊断治疗
- 子宫内膜癌的高危因素
- 轻轻一刮，癌形毕露
- 白带带血是宫颈癌的危险信号
- 外阴溃瘍勿等闲视之
- 葡萄胎体内游窜变恶魔



一、少女

SHAO NU QING CHUN QI SHENG LI BAO JIAN

青春期生理保健



女性健康——妇女保健

100000
pb01

女大十八变

俗话说，女大十八变，越变越好看。此话非

常生动地描述了青春期少女的成长、发育和令人称羡的健美体态。青春期为10~20岁。在此期间，女孩的音调逐渐变高，全身迅速成长：身材变得修

长；乳房丰满而隆起，乳头增大；出现阴毛和腋毛，骨盆变得宽大；肩部和臀部的皮下脂肪逐渐增多，形成了女性特有的体态曲线。昔日稚嫩的小毛丫头，变成了亭亭玉立的大姑娘。

医学上称生殖器官的发育为第一性征。如阴阜隆起，大阴唇变厚，小阴唇变大且色素沉着等等。女性（或男性）所特有的外表征象为第二性征。如声调变高，乳房丰满，有阴毛和腋毛等等。女孩从月经初潮至生殖器官的发育成熟的时期称为青春期。月经第一次来潮称为初潮，是青春期开始的一个重要标志。青春期之所以能逐渐出现女性曲线，与第一性征的发育密切相关。青春期生殖器官从幼稚型逐渐变为成人型：阴阜隆起，大阴





唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，粘膜变厚，出现皱襞；子宫增大，子宫体占全长的2/3；输卵管变粗，弯曲度减少；卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，分泌性激素。在性激素的影响下，女性第二性征逐渐形成。如果上述性征出现于10岁以前，医学上称为“性早熟”，大于18岁未出现第二性征，称为“性发育迟缓”，均需到医院检查。

青春期除第一、第二性征逐渐发育成熟外，心理上也发生了较大变化。缠在妈妈身边的乖女儿不知不觉飘然远去，自我意识、独立意识增加，性意识萌动，成长中的烦恼增多，需要善加引导。

青春期的困惑

青春期的少女个子一天天长高，身体一天天丰满，烦恼也随之增多，如形体美不美，就是少女常感困惑和烦恼的事情之一。处于青春期的少女都希望自己身材苗条，回头率高，害怕吃胖了难看。因此，服减肥药的、限制饮食的大有人在，严重者甚至发展为神经性厌食症。神经性厌食症表现为对各种食物都不感兴趣，进食则呕吐，久之则营养不良，骨瘦如柴，体温低，血压低，脉搏迟缓，甚至闭经和心理变态，影响学习和工作。

少女青春生理保健

女性健康——妇女保健