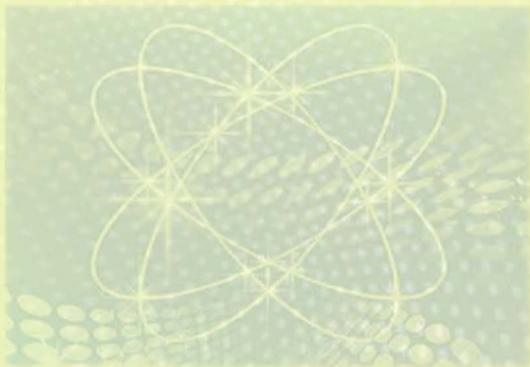


农家女大讲堂丛书

健康门诊

黑龙江省妇女联合会 编



黑龙江教育出版社

农家女大讲堂丛书

健康门诊

黑龙江省妇女联合会 编

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康门诊 / 黑龙江省妇女联合会编. — 哈尔滨:
黑龙江教育出版社, 2010.11
(农家女大讲堂丛书)
ISBN 978-7-5316-5648-7

I. ①健… II. ①黑… III. ①女性—保健—基本知识
②妇科病—诊疗—基本知识 IV. ①R173②R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 212491 号

健康门诊

Jiankang Menzhen

黑龙江省妇女联合会 编

责任编辑 梁 爽
封面设计 王 刚
责任校对 李玉玲
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂
开 本 787× 1092 毫米 1/32
印 张 4
字 数 75 千
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-5648-7 定 价 8.00 元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82529593

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系。联系电话: 0451-86413214

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82560814

编 委 会

主 编: 张爱民

副 主 编: 张长虹 丁一平

编 委: (按姓氏笔画)

于云娥 方伟明 石 平 朱丕丽

李玉成 吴 华 吴 琼 辛 媛

闵 杰 张小聂 张丽娜 陈远飞

孟广宇 赵 云 赵江平 郝 蕊

胡茵茵 徐 朝 高秀芬 郭晓红

龚夏梅 梁 爽 蒋 雪 韩淑华

本册编者: 郝 蕊

总序

春临大地和风煦，巾帼发展谱新篇。“十二·五”开局之年，出版农家女系列丛书，这是一份献给广大农村妇女的礼物。

我省是农业大省，农村妇女占全省劳动力的60%。她们在建设社会主义新农村中起着至关重要的作用，已经成为农村生产和生活的主力军。随着改革开放的深入，农村妇女面临的生存压力和发展问题愈发严峻。不断提高农村妇女的综合素质，帮助她们实现自身发展，既是妇联组织义不容辞的职责，更是实现科学发展、构建和谐社会的必然要求。

这套农家女系列丛书是在“农家女大讲堂”宣讲活动基础上编写而成，共分十册，即《维权在线》、《和谐家庭》、《家教良方》、《健康门诊》、《心理呵护》、《创业领航》、《女性保健》、《致富明星》、《时尚生活》和《礼仪常识》。旨在满



健康门诊

足农村妇女需求,为农村妇女生产生活提供指导和服务。它体现了新农村、新女性、新素养、新作为的理念,贴近实际,贴近生活,内容丰富,语言通俗,案例生动,深入浅出,必将得到广大农村妇女姐妹的喜爱。

由于编写时间所限,难免有所疏漏,敬请读者批评指正。

黑龙江省妇女联合会

二〇一一年二月

序 言

妇女的健康不仅仅是个人问题，而是一个需要全社会共同关注的问题，因为这直接关系到子孙后代的健康和人口的素质，关系到国家的兴旺和民族的未来。充分保护妇女的健康，实现“母亲安全，儿童优先”早已得到国际社会的广泛认可。一直以来，党和政府都非常重视妇幼保健事业，为保障妇女的健康权利提供了重要的法律和政策保障。《中华人民共和国母婴保健法》和《中国妇女发展纲要》就明确提出了“要保障妇女在整个生命周期享有卫生保健服务，提高妇女的期望寿命以及妇女的生殖健康水平”等要求。

改革开放以来，我国的妇幼保健事业蓬勃发展，广大妇女的自我保健意识明显增强。但是，由于男尊女卑思想的残余、经济发展速度缓慢、处于偏僻地区等因素，一些农村地区的妇女可能从出生时就受到歧视，成长过程中繁重的家务劳动、早婚、早孕等都威胁着她们的生理、心理健康。而往往农村妇女对保健知识掌握得很少，一些保健类书籍专业性又很强，广大农村妇女遇到和健康相关



健康门诊

的问题不知道该如何解决。为了满足广大农村妇女的迫切愿望和需求,我们特别编写了《健康门诊》一书。

本书介绍了妇女一生各时期的保健要点、疾病防治以及科学育儿等知识。全书共分为四章,第一章详细阐述了健康的定义,呼吁广大妇女了解健康、关注健康;第二章详细介绍了女性身体及生理现象,针对妇女青春期、更年期、老年期等生理变化,提出了相应的保健及预防知识;第三章详细介绍了经期保健、妇科常见疾病防治知识、性保健、女性心理健康、女性饮食健康等方面的知识;第四章介绍了如何优生优育、怀孕注意事项、科学育儿等知识;最后附有《中华人民共和国母婴保健法》和《中华人民共和国母婴保健法实施办法》。本书内容比较通俗易懂,适合广大农村妇女阅读。限于时间及编写人员水平,疏漏及错误之处在所难免,望读者指正,以便不断修正充实。另外,本书内容庞杂,来源辗转,有些引用资料未能与原作者取得联系,还请见谅。

目 录

第一章 健康在身边	(1)
第二章 特殊时期的呵护	(5)
一、充分了解自己的身体	(5)
二、正确认识青春期	(10)
三、一样的“更年期”，不一样的体验	(14)
四、健康的“夕阳红”	(18)
第三章 生活中的健康	(21)
一、要注意你的经期	(21)
二、别让妇科病找上你	(23)
三、不要轻视性病、艾滋病	(30)
四、心理健康你了解多少	(36)
五、选择适合自己的避孕方法	(41)
六、吃东西也有大说道	(50)
第四章 健康妈妈健康娃	(59)
一、近亲结婚危害多	(59)
二、怎样才能优生	(60)



健康门诊

三、新生命的孕育	(67)
四、怀孕期间的注意事项	(72)
五、在哪里生孩子	(78)
六、健健康康坐月子	(80)
七、如何养个健康娃	(85)
附录1 中华人民共和国母婴保健法	(100)
附录2 中华人民共和国母婴保健法实施办法 ...	(109)

第一章 健康在身边

随着社会的进步，大家对健康的关注程度越来越高。那么，什么样才算是健康？健康都有哪些标准？不知道这些问题你想过没有。

下面就先让我们来看几个身边的小故事，一边看一边想一想，到底什么才算是健康。



身边小故事

▶ 村东头的小李一直都觉得自己身体挺不错，每天能吃两大碗米饭，晚上到点就能睡着，而且非常能干，里里外外一把好手。近期在村里组织的义务体检中，医生说她

健康门诊

血压高、血脂高、血糖高。这让她很不理解——难道自己觉得没啥毛病也会不健康吗？

▶ 隔壁家老王的姑娘翠萍很长时间以来总是睡不着觉，每天也不想吃东西。老王很是着急，拽着姑娘去县医院好一通检查，结果身体各项指标均正常。老王很纳闷，这身体不是挺好的吗，孩子咋这么不对劲啊。县医院的大夫说，应该领孩子去看看心理或精神科。后经诊断，翠萍患有轻度抑郁症。

▶ 敏敏是村上学习最好的孩子，大家都认为她肯定能考上大学，父母也特别宠着她，从不让她做太多家务。但是，孩子性格比较内向，胆子特别小。去年，她以优异的成绩考上了省内一所重点大学。但是入学以后和同寝室的同學相处得很不好，总是发生矛盾。今年因为心理压力过大，暂时休学一年。

▶ 市委市政府征用了东村xx亩旱田作为工业园区工业项目用地，并对征收的土地按每亩xxx元，给予补偿。这笔钱到位后，以村委会主任王大宏为首的几个人，不是出以公心，而是对这笔补偿款打起了鬼主意，拨动了小算盘，前后连口头、带书面共出台了不下十个方案，最后只拿出三分之一的款项用于全组村民分配，其余的都被截留或扣下。政府和相关部门了解到该事情后，非常重视，立即彻查。最终，王大宏等徇私舞弊者被绳之以法。事后王大宏说，他做了亏心事以后，每天吃不好睡不着，心理压力极大。

可以看出,小李、翠萍、敏敏、王大宏都有这样那样的问题,都不能算是健康的,那么什么样的人才是健康的呢?

世界卫生组织对健康的定义:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”“健康是每天生活的资源,并非生活的目的。健康是社会和个人的资源,是个人能力的体现。”

也就是说,健康并不等同于“没有疾病”或“自我感觉良好”,真正的健康不仅涉及人的生理,而且涉及心理、社会适应能力、道德方面的问题,生理健康、心理健康、社会适应良好、道德健康四方面构成健康的整体概念。

从身体的角度——健康与否主要是指身体器官功能和各项指标是否正常,是否具有对一般疾病的抵抗能力;

从心理、精神角度——健康与否主要是指我们有没有自我控制的能力,是否能够正确对待外界影响,情绪是否稳定乐观;

从社会适应角度——健康主要涉及个人的社会适应能力、人际关系、工作与生活协调能力,以及应付各种压力和突发事件的能力等方面;

从道德的角度——道德是健康概念中的一项新内容。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。做有违于社会道德准则的事,容易造成心情紧张、恐惧等不良心态,有损健康。(http://

健康门诊

cpedu.net.cn/xlbj_show.asp?id=359 中国心理健康教育网)

世界卫生组织提出衡量健康的标准是：

- 1.精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- 2.处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;
- 3.善于休息,睡眠良好;适应环境,应变能力强;
- 4.对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- 5.体重适当,体态匀称;
- 6.眼睛明亮,不发炎,反应敏捷;
- 7.牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- 8.头发有光泽,无头屑;
- 9.骨骼健康,肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

以上项目你符合多少项呢？

健康是我们每一个人幸福生活最大的资本。一个健康的女性应该是具有体力、精力和能力去做她要做的事情,并且应该积极主动地保护和关心自己的身体,对自己的行为负责。下面就让我们开始健康之行吧！

第二章 特殊时期的呵护

一、充分了解自己的身体



我从哪里来？我是男孩还是女孩？男女有什么不一样吗（身体）？这些问题想必我们小的时候都问过。作为一个女性，我想，我们应该充分的了解自己的身体，这样才能更好地呵护自己。

1. 女性生殖系统

女性生殖系统是由内生殖器和外生殖器组成。

健康门诊

● 外生殖器

外生殖器指生殖器官的在体外的部分,又称外阴,包括耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织,由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂等组成。

阴阜:为耻骨联合前隆起的外阴部分,呈丘状,由皮肤及脂肪层构成。青春期,阴阜皮肤上开始长出阴毛,呈尖端向下的三角形。阴毛为女性第二性征之一。

大阴唇:为靠近两股内侧的一对纵行隆起的唇状组织,外侧面长有阴毛,皮下脂肪层内含丰富的血管、淋巴管、神经和脂肪组织。如果造成大阴唇外伤,很容易形成血肿。大阴唇覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口,可阻止有害物质进入体内。未婚或未生育妇女大阴唇自然合拢,经历过分娩的妇女向两侧分开,绝经以后大阴唇呈萎缩状。

小阴唇:位于大阴唇内侧,也是一对纵行隆起的唇状组织,表面光滑湿润,没有阴毛。皮下有丰富的血管、弹性纤维和神经,因此非常敏感。未婚或未生育妇女,小阴唇是闭合的,起着保护阴道和内生生殖器的作用。

阴蒂:为位于外阴前端大阴唇的前会合点、两侧小阴唇之间的顶端海绵体,能勃起肿胀。阴蒂具有有丰富的静脉丛和神经末梢,非常敏感,受伤后易出血。

阴道前庭:为小阴唇之间的裂隙,两端窄中间宽呈菱形。在这个菱形区域内,前方有尿道外口,后方有阴道口。

前庭大腺:位于大阴唇后部,是黄豆大小的圆形或椭圆形小体,左右各一个,腺管开口于小阴唇与处女膜之间的沟内,如果细菌感染就会形成脓肿或囊肿。

● 内生殖器

内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢,后两者又称为附件。

阴道:位于真骨盆下部的中央,由黏膜、肌层和外膜组成,连接子宫和外生殖器。它是女性的性交器官,月经血排出和胎儿娩出的通道。

子宫:位于骨盆腔中央,在膀胱与直肠之间,呈倒置的梨形,是女性独有的器官。子宫由体、底、峡、颈四部分构成,底与颈之间的部分为体,体的下部与颈之间的狭窄部分为峡。子宫对于女性非常重要,它有很多主要的不可替代的功能,它受各种激素的调节同时也调节这些激素的分泌,它的子宫内膜能分泌很多物质来调节月经,最重要的是,子宫是胎儿生长发育的温床,可以说那是全人类生命中第一个家了。

输卵管:为一对细长而弯曲的管腔,内侧与子宫角相连接,外端与卵巢接近。输卵管的伞端有捡拾作用,正因为这个作用卵子才会顺利地进入输卵管,然后在输卵管内停留等待来自父方的精子。

卵巢:为一对扁椭圆形的性腺,产生卵子及类固醇激素。卵巢位于子宫底的后外侧,与盆腔侧壁相接,在输卵