

女性保健首选读本，魅力女人轻松搞定！

女性生理常识

新婚生活ABC

孕产期生活保健

美容与瘦身

女性更年期保健

女性常见病防治及护理

「女性保健」

NUXING BAOJIAN

王国防 / 主编

1001WEN

1001问

青春期 恋爱期

孕产期 更年期

一切尽在你的掌控之中

延边大学出版社



NUXING BAOJIAN
王国防 / 主编 1001WEN

「女性 保健」

1001问

女性保健首选读本，魅力女人轻松搞定！



延边大学出版社

责任编辑:金春玉

主 编:王国防

副 主 编:王雷芳 杨彤樱

编 委:(按姓氏笔划为序)

王国防 王雷芳 王慧玲 李燕茹

李家伦 杨彤樱 赵金革 赵文生

赵梅芳 郝新华 段淑丽 黎 思

家庭医疗保健全书

女性保健 1001 问

王国防 主编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市业和印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 50.75

字数 900 千字 印数:1 - 5000

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5634 - 2120 - 3/R · 57

全套定价:53.60 元(本册定价:26.80 元)



女性
保健

1001问

N
V
X
-
I
N
G
B
A
O
J
I
A
N
1
0
0
1
W
E
N

前言

随着社会的发展和人类的物质文化生活水平的提高,人们越来越注重追求健康和美丽,女性更是如此,如何保健成了女人共同关注的一个话题。为了满足广大女性日益增加的保健需求,我们组织人员编写了这本《女性保健 1001 问》。

本书面向现代女性,本着为广大妇女姐妹提供健康、保健咨询服务为过旨,以推广普及女性生殖健康科普知识,提高现代女性自我保健能力为目的,围绕女性一生不同生理时期的生理、心理特点及其保健需求与常见的健康问题,针对现实生活中女性所关注的问题,全面系统地介绍了女性所关心的各个生理时期所面临的健康问题及保健知识。从女性生理知识、青春期保健知识、恋爱与新婚、计划生育与优生优育、孕产期保健知识、更年期与老年期保健、女性日常生活保健、女性健美、瘦身与美容等 10 多个方面,做了深入浅出、简明扼要的阐述,不仅内容丰富,而且更贴近现代女性的生活;不仅是广大女性的保健全书,同时也是每个家庭现代生活中的健康工具书。

本书在编写过程中力求避免枯燥乏味的理论,偏重于实用参与和指导,采用一问一答的形式,融知识性、科学性、实用性与趣味性于一体,避免了冗长的说教,使全书显得科学、实用、简便、通俗,不仅适用于各个文化阶层,不同年龄段的广大女性阅读,而且还有利



于您快速选择自己所需要的内容。

随着人们保健意识的提高,我们相信这本《女性保健 1001 问》会成为广大女性姐妹的良师益友,同时也欢迎为人子、为人夫、为人父的男性读一读,以便更好地孝敬自己的母亲、关爱自己的妻子和女儿,保障她们的健康,促进现代家庭生活质量的提高。

由于我们的水平有限,在编写过程中难免会有一些纰漏和不足,望广大读者不吝赐教,提出宝贵意见,以便再版时修正。

编者

目录

CONTENTS



第一章 女性生理知识

1. 女性身体有什么特点? / 1
2. 为什么现代女性应该了解自己的生殖器官? / 2
3. 女性的外生殖器包括哪些? / 3
4. 女性内生殖器包括哪些? / 4
5. 处女膜的结构是怎样的? 它有什么作用? / 5
6. 性交后和生育后的处女膜有何变化? / 6
7. 生殖器官发育异常有哪些? / 6
8. 哪些生殖器官先天性畸形将影响婚育? / 7
9. 子宫的结构是怎样的? / 7
10. 子宫的生理功能有哪些? / 8
11. 子宫发育异常对生育有什么影响? / 8
12. 卵巢在人体中有哪些功能? / 8
13. 输卵管在人体中有哪些功能? / 9
14. 什么是先天性无阴道? 这种情况能结婚生育吗? / 9
15. 女性的性敏感区在哪里? / 10
16. 女子最敏感的性感部位在哪里? / 11
17. 月经是怎么回事? / 11
18. 女性尿道与男性尿道有什么区别? / 11
19. 女性骨盆与男性骨盆有什么区别? / 12
20. 女性的乳房有哪些特征? / 12
21. 女性乳房的构造是怎样的? / 12
22. 女性的白带是怎么回事? / 13
23. 女性一生的生理周期有什么特点? / 13

目录

CONTENTS



第二章 青春期保健知识

一、青春期生理卫生保健

1. 什么是青春期? / 15
2. 青春期少女有哪些生理特点? / 15
3. 女性第二性征主要表现在哪几个方面? / 16
4. 月经初潮后行经有什么特点? / 17
5. 初潮护理应当注意什么? / 18
6. 什么是性早熟? / 18
7. 少女多毛是什么原因? / 18
8. 不长阴毛是什么原因? / 19
9. 乳房发育有哪几个阶段? / 19
10. 乳房偏小会影响以后婚育吗? / 20
11. 乳房一大一小怎么办? / 20
12. 如何做好青春期的乳房保健? / 21
13. 戴胸罩有什么好处? 如何正确佩戴胸罩? / 22
14. 青春期出现乳房肿块怎么办? / 22
15. 为什么少女不宜束腰? / 23
16. 青春期女孩泌乳是怎么回事? / 24
17. 月经期可能出现哪些反应? / 24
18. 月经期乳房胀痛是怎么回事? / 25
19. 月经期体育锻炼有哪些好处? / 25
20. 月经期体育锻炼应注意哪些事项? / 25
21. 如何做好月经期的饮食调养? / 26
22. 月经期应注意哪些饮食宜忌? / 26
23. 月经期保健应注意哪些问题? / 27
24. 月经期为什么易患生殖道感染? / 28
25. 如何清洁外阴? / 28
26. 如何预防外阴感染? / 29
27. 如何保护好自已的外生殖器? / 29

目录

CONTENTS



28. 什么情况下会出现白带异常? / 30
29. 如何正确选择卫生巾? / 31
30. 如何判断月经量是否正常? / 31
31. 青春期如何进行营养调护? / 32
32. 青春期少女须做哪些健康检查? / 33
33. 青春期少女如何观察自己的性成熟状况? / 34
34. 青春期少女如何克服性冲动? / 34

二、青春期心理保健

1. 青春期少女有哪些心理特点? / 36
2. 青春期少女有哪些心理矛盾? / 36
3. 青春期少女心理健康的标准是什么? / 37
4. 如何克服青春期“抑郁症”? / 38
5. 青春期为什么容易产生逆反心理? / 39
6. 如何看待青春期逆反心理? / 40
7. 为什么青春期少女情绪常不稳定? / 40
8. 月经初潮容易给少女带来哪些心理波动? / 41
9. 影响青春期少女情绪的不良因素有哪些? / 41
10. 如何控制不良情绪? / 43
11. 如何正确面对挫折? / 44
12. 如何建立自信心? / 44
13. 少女如何克服社交羞怯心理? / 45
14. 青春期性心理特点有哪些? / 46
15. 青春期有哪些性心理表现? / 46
16. 青春期性意识的发展分为哪几个时期? / 47
17. 什么是性兴趣? / 48
18. 为什么会产生青春期困惑? / 49
19. 性梦是怎么回事? / 49
20. 如何正确看待手淫? / 50
21. 过度手淫有什么危害? / 50
22. 怎样才能戒除手淫? / 51
23. 青春期少女如何防止神经衰弱? / 51
24. 如何进行自我心理健康保健? / 53

目录

CONTENTS



第三章 恋爱与新婚

1. 少女出现早恋的原因有哪些? / 54
2. 如何解决单相思? / 54
3. 少女应怎样与异性交往? / 55
4. 和异性交往有什么意义? / 55
5. 少女在择偶中有哪些心理类型? / 56
6. 青年恋爱时的心理是怎样的? / 57
7. 恋爱中的女性怎样把握自己? / 58
8. 怎样对待恋爱中的性接触? / 58
9. 少女如何预防失身? / 59
10. 少女“失身”会对心理上造成哪些不良影响? / 59
11. 为什么说未婚先孕有碍女性的身心健康? / 60
12. 失恋少女如何做好心理调适? / 60
13. 爱情的发展分哪几个阶段? / 61
14. 怎样做个成功的爱人? / 62
15. 女性婚前保健有哪些特点? / 62
16. 为什么要做婚前检查? / 63
17. 婚前检查的内容有哪些? / 64
18. 姑娘为什么不要忌讳性器官的检查? / 65
19. 患有哪些疾病暂时不能结婚? / 66
20. 哪些疾病可结婚但不可生育? / 67
21. 最适合结婚的年龄是多大? / 68
22. 怎样合理安排婚期? / 69
23. 结婚前该做好哪些准备? / 70
24. 新婚之夜新娘应注意什么? / 70
25. 新婚如何克服性恐惧? / 71
26. 新婚第一夜性生活容易失败的主要原因有哪些? / 71
27. 新婚性生活处女膜破裂出血怎么办? / 71
28. 新婚第一次性交“未见红”的原因是什么? / 72
29. 新婚性生活卫生应注意什么? / 72

目录

CONTENTS



30. 什么是爱液? / 73
31. 新婚期性交后阴道出血的原因是什么? / 73
32. 怎样防治新婚期性交后阴道出血? / 74
33. 为什么有的新娘会发生房事晕厥症? / 74
34. 为什么女性会在性生活中呻吟? / 75
35. 为什么有些女性性生活后会发生腹痛? / 75
36. 为什么有些女性会出现性交疼痛? / 76
37. 为什么有些新娘会对精液过敏? / 77
38. 为什么有些女性性生活后会出现乳房疼痛? / 78
39. 什么是性红晕? / 79
40. 为什么女性喜欢抚摸和拥抱? / 79
41. 女性性冲动时有哪些特点? / 80
42. 性生活中不同的阶段有哪些不同的心理体验? / 81
43. 女性性高潮有哪些具体表现? / 82
44. 一般情况的性交体位有哪些? / 83
45. 不同体型的女性适合采取什么性交体位? / 84
46. 特殊情况时宜采取哪些性交体位? / 85
47. 不同心理状态的女性适合采取什么性交体位? / 85
48. 性生活对女性有哪些益处? / 86
49. 怎样取得和谐的性生活? / 87
50. 为什么新娘容易患蜜月性膀胱炎? / 88
51. 怎样防治蜜月性膀胱炎? / 88
52. 怎样防治新婚阴道炎? / 89
53. 新婚蜜月如何注意外阴卫生? / 89
54. 新婚期间新娘如何注意饮食调理? / 90
55. 新婚体虚的女性如何进行食补? / 91

目录

CONTENTS



第四章 计划生育与优生优育

一、女性避孕常识

1. 避孕有哪些方法? / 93
2. 未婚女性如何避孕? / 94
3. 新婚期应该如何避孕? / 95
4. 口服避孕药有什么利弊? / 95
5. 怎样使用口服避孕药? / 96
6. 怎样选择避孕药? / 97
7. 避孕药漏服怎么办? / 97
8. 避孕药应避免与哪些药物合用? / 98
9. 服用避孕药应注意哪些问题? / 98
10. 如何使用长效避孕针? / 99
11. 使用长效避孕针有什么利弊? / 99
12. 哺乳期妇女如何避孕? / 100
13. 人工流产术后应该怎样避孕? / 100
14. 更年期妇女如何避孕? / 100
15. 使用宫内节育器有什么利弊? / 101
16. 放置宫内节育器后月经增多的原因是什么? / 102
17. 什么时间适宜放置宫内节育器? / 102
18. 放置宫内节育器后需要注意什么? / 103
19. 哪些妇女不宜上避孕环? / 103
20. 女性外用避孕药物有哪些? / 103
21. 怎样使用女性外用避孕药膜? / 104
22. 怎样使用女性外用避孕药栓? / 104
23. 怎样使用女性外用避孕药膏? / 104
24. 什么是皮下埋植避孕? / 105
25. 什么是安全期避孕? / 105
26. 什么情况需要紧急避孕? / 106
27. 避孕失败后的补救方法有哪些? / 106

目录

CONTENTS



28. 怎样防止避孕失败? / 107
29. 患哪些疾病的妇女应特别注意避孕? / 107
30. 患慢性病妇女如何避孕? / 107
31. 更换避孕方法应该注意哪些事项? / 108
32. 女性绝育术的种类有哪些? / 109
33. 如何选择输卵管结扎术的时间? / 110

二、人工流产常识

1. 什么是人工流产? / 111
2. 早期人工流产和中期引产有什么区别? / 111
3. 人工流产前怎么准备? / 111
4. 什么时间最适宜人工流产? / 112
5. 人工流产有哪些综合反应? / 112
6. 哪些人不宜做人工流产? / 113
7. 人工流产可能发生哪些不良反应? / 113
8. 人工流产后要注意哪些问题? / 114
9. 人工流产后为何月经不调? / 114
10. 人工流产后多长时间才能过性生活? / 115
11. 人工流产为何会引起不孕? / 115
12. 如何预防人工流产所致不孕症? / 116
13. 人工流产后不孕怎么办? / 116
14. 第一胎人工流产对以后孕育有何影响? / 117
15. 哪些人第一胎流产应慎重? / 118
16. 多次做人工流产对身体有什么危害? / 118
17. 人工流产与药物流产哪个好? / 119
18. 哪些人可以选择药物流产? / 119
19. 哪些人不宜做药物流产? / 120
20. 如何进行药物流产? / 121
21. 药物流产有什么副作用? / 121
22. 药物流产后为什么月经不正常? / 122
23. 药物流产后怎样避免感染? / 122
24. 药物流产后应该怎样调养? / 123
25. 流产后应隔多长时间再怀孕? / 124

目录

CONTENTS



26. 中期引产有哪些方法? / 124

三、优生优育常识

1. 什么是优生? 怎样才能做好优生? / 125
2. 女性最佳生育年龄是多大? / 125
3. 妇女在哪些情况下不宜怀孕? / 126
4. 如何调整好排卵期的精神状态? / 127
5. 如何掌握好受孕规律? / 128
6. 什么时间怀孕最好? / 129
7. 高龄孕妇怎样才能生健康宝宝? / 129
8. 哪些疾病应在怀孕前彻底治好? / 130
9. 遗传病有什么特点? / 131
10. 如何预防遗传病? / 131
11. 不宜生育的遗传病有哪些? / 132
12. 遗传病与胎儿性别有什么关系? / 132
13. 癫痫病人能不能怀孕? / 133
14. 心脏病患者可以怀孕吗? / 134
15. 生育过遗传病儿的女性怎样生育正常儿? / 135
16. 禁止近亲结婚有什么科学道理? / 136
17. 优生的五要素是什么? / 137

第五章 孕产期保健知识

一、孕前保健

1. 什么是孕前咨询? / 138
2. 女性在怀孕前应做好哪些准备? / 138
3. 为什么孕前要注意营养? / 139
4. 孕前应补充哪些营养素? / 139
5. 为什么孕前要忌烟? / 142
6. 为什么孕前要忌酒? / 142
7. 为什么孕前要远离毒品? / 142

目录

CONTENTS



8. 为什么怀孕前要谨慎用药? / 143
9. 怀孕前应该有哪些心理准备? / 143
10. 如何实现高质量的受孕? / 144

二、孕期保健

1. 怀孕的第一信号是什么? / 145
2. 怀孕都有哪些迹象? / 145
3. 月经过期能肯定就是怀孕了吗? / 146
4. 根据基础体温能否判断已经怀孕? / 146
5. 什么是妊娠早期反应? / 147
6. 怀孕何时到医院检查? / 147
7. 出现妊娠早期反应后应怎样调整饮食? / 147
8. 怀孕早期为什么会发生呕吐? / 147
9. 发生孕期呕吐怎么办? / 148
10. 怀孕后乳房有什么变化? / 148
11. 怀孕后体重有什么变化? / 149
12. 怀孕后皮肤有哪些变化? / 149
13. 妊娠期阴道有哪些变化? / 150
14. 孕妇呼吸功能有哪些变化? / 150
15. 怀孕后心血管系统有哪些变化? / 150
16. 怀孕后肠胃系统有哪些变化? / 151
17. 怀孕后骨骼系统有哪些变化? / 152
18. 妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大? / 152
19. 孕妇什么时候开始感到胎动? / 153
20. 孕妇散步有什么好处? / 153
21. 孕妇骑车有什么讲究? / 154
22. 哪些孕妇不宜参加运动? / 155
23. 孕妇在居住方面应注意哪些? / 155
24. 夏季孕妇在生活上应注意什么? / 156
25. 冬季孕妇在生活上应注意什么? / 157
26. 孕妇应避免哪些家务劳动? / 157
27. 孕妇为什么应该经常洗澡洗头? / 158
28. 孕妇应该如何安排睡眠? / 158

目录

CONTENTS



29. 孕妇躺卧什么姿势为宜? / 159
30. 孕妇为何不宜睡席梦思床? / 159
31. 为什么孕妇不宜去人多的地方? / 160
32. 孕妇能否参加体育运动? / 160
33. 孕妇坐、站立和行走时应注意哪些? / 161
34. 为什么孕妇不宜睡电热毯? / 161
35. 为什么孕妇不宜多进行日光浴? / 162
36. 为什么孕妇不宜长时间看电视? / 162
37. 为什么孕妇不宜长时间吹电扇? / 163
38. 孕妇妊娠期怎样保养皮肤? / 164
39. 孕妇妊娠期怎样保护好头发? / 164
40. 孕妇妊娠期怎样保护口腔卫生? / 165
41. 孕妇妊娠期沐浴应注意什么? / 165
42. 孕妇接触小动物对妊娠有何影响? / 166
43. 孕期不宜常用化妆品吗? / 167
44. 孕期经常操作电脑对胎儿有不良影响吗? / 168
45. 孕期为何要避免噪音污染? / 168
46. 怀孕晚期为何不宜长时间坐车? / 168
47. 如何提高孕妇的睡眠质量? / 169
48. 为什么孕妇不能多闻汽油味? / 169
49. 孕妇为什么不宜穿紧身衣裤? / 169
50. 妊娠期应注意哪些乳房卫生? / 170
51. 妊娠期应回避哪些工作? / 170
52. 孕妇做 B 超检查对胎儿有害吗? / 171
53. 孕妇为什么不宜游泳? / 171
54. 孕妇能坐飞机吗? / 172
55. 孕妇为什么不宜大笑? / 172
56. 孕妇为什么不宜久坐久站? / 172
57. 孕妇为什么不宜染发烫发? / 173
58. 孕妇应穿什么样的鞋? / 173
59. 孕妇为什么不宜穿高跟鞋? / 174
60. 孕妇为什么不宜忽视睡午觉? / 174
61. 孕妇乳房为什么不宜刺激? / 175

目录

C O N T E N T S



11

62. 怎样做孕妇体操运动? / 175
63. 孕妇做饭应注意哪些问题? / 176
64. 孕妇为什么不宜用手机? / 176
65. 怎样调节孕妇的消极情绪? / 177
66. 孕妇的情绪对胎儿有什么影响? / 178
67. 孕妇提取重物应注意哪些事项? / 178
68. 为什么孕妇居室不宜放花草? / 178
69. 为什么孕妇性生活不宜过频? / 179
70. 孕早期应做好哪些保健? / 179
71. 中期应做哪些保健? / 180
72. 孕后期应做哪些保健? / 180
73. 产前检查有什么好处? / 181
74. 孕妇为什么不宜做CT检查? / 181
75. 孕妇洗衣服时应注意哪些问题? / 181
76. 孕妇妊娠期性欲有什么变化? / 182
77. 孕妇妊娠期采用哪些姿势性交比较好? / 182
78. 孕妇性高潮会引起流产吗? / 183
79. 孕妇为什么不宜打麻将? / 183
80. 孕妇为什么不宜涂指甲油? / 184
81. 孕期中的危险信号有哪些? / 185
82. 怎样给孕妇增加营养? / 185
83. 维生素对孕妇有哪些保健作用? / 186
84. 不同维生素的主要来源有哪些? / 187
85. 孕妇为什么爱吃酸的食物? / 188
86. 孕妇为什么营养要适度? / 189
87. 孕妇为什么不要多吃菠菜? / 189
88. 孕妇为什么要少吃山楂食品? / 189
89. 孕妇为什么不宜多吃方便食品? / 190
90. 孕妇为什么不要多吃水果? / 190
91. 怎样安排孕期饮食? / 190
92. 孕妇吃得太多有哪些坏处? / 191
93. 孕妇偏食有何危害? / 192
94. 孕妇为什么不宜多吃油条? / 192

目录

CONTENTS



95. 孕期补钙对胎儿有益无害吗? / 192
96. 为什么说孕妇喝牛奶胎儿受益多? / 193
97. 孕妇多吃酸性食品为什么不好? / 194
98. 孕妇为什么不要多吃冷饮? / 194
99. 孕妇如何选择饮料? / 194
100. 孕妇为什么不宜喝浓茶? / 195
101. 孕妇喝酸牛奶有什么好处? / 195
102. 为什么孕妇忌吃火锅? / 196
103. 孕妇发生感冒怎么治疗? / 196
104. 孕妇怎样防治妊娠期贫血? / 196
105. 孕妇发热常见于什么情况? / 197
106. 孕妇便秘怎么办? / 197
107. 孕妇便秘对饮食有什么要求? / 198
108. 孕妇妊娠期感染有哪些危害? / 198
109. 孕妇出现皮肤痒疹怎样治疗? / 199
110. 孕妇患静脉曲张应怎么办? / 199
111. 为什么孕妇容易发生小腿抽筋? / 200
112. 孕妇发生尿频怎么办? / 200
113. 为什么孕妇会腰背痛? / 201
114. 孕妇为什么会手掌麻木和足部水肿? / 202
115. 孕妇发生水肿怎么办? / 202
116. 孕妇怎样避免头晕目眩? / 203
117. 孕妇为什么有时会感到心慌气短? / 203
118. 孕妇为什么不宜盲目打预防针? / 203
119. 孕妇腹胀腹泻吃哪些食物好? / 204
120. 孕妇发生腹痛怎么办? / 204
121. 孕妇妊娠期可以用药吗? / 205
122. 孕妇忌用的中药有哪些? / 205
123. 孕妇忌用的中成药有哪些? / 206
124. 哪些西药对胎儿有影响? / 207
125. 哪些西药对孕妇有影响? / 207

三、分娩期保健

1. 何时到医院住院待产? / 209