



章红
编著

健康是现代女性美的根本

女性健康

新视角

Mr. Charles Jones Jones
Charles Jones Jones

- 女性心理健康的标准如何
- 漫谈月经及饮食疗方
- 女性性功能障碍治疗
- 怎样的女性体形才算健美
- 女性的身体构造及发育

新女性要诀

羊城晚报出版社

章红 编著

女性健康

新视角

Mr. Ling Jiao Hong
Chen Shi Jiao

羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康新视角/章红编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2002. 5

ISBN 7-80651-128-8

I. 女… II. 章… III. ①女性-生理卫生②女性-
-心理卫生 IV. ①R173②B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 017627 号

女性健康新视角

NUXING JIANKANG XIN SHIJIAO

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东佛山市新粤中印刷公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 15 字数 300 千

版 次/ 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数/ 1-6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-128-8/R·28

定 价/ 25.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



内容提要

我们生存的空间并不是那么“太平”，生理、心理上的各种疾病时常侵蚀我们的健康，让人防不胜防。我们渴望疾病的远离，健康的永久。从古到今，人类从未间断过对健康的执着追求，因为我们对自己的健康负有义不容辞的责任。要想拥有健康，远离疾病，我们必须在平常养成正确的饮食习惯与均衡地摄取营养，保持愉悦的心情，适度的运动，注意生活上的小细节，就能有效地预防疾病，拥有健康。为此，我们组织有关专家为女性精心编写了《女性健康新视角》。

本书内容包括：女性的身体构造及发育，健康——现代女性美的根本，女性生理调适，女性容易罹患的疾病，女性不孕症治疗，妇科病症食疗，女性性功能障碍治疗，女性心理保健，女性饮食保健。我们衷心希望此书能帮助广大女性正确地对待和克服生理、心理上的各种困扰，从而使女性保持一个健康的身体，持久美丽的容颜。

目 录

第一章 女性的身体构造及发育

一、骨骼	(3)
二、内脏器官	(3)
三、淋巴系统、神经系统	(4)
四、内分泌器官	(4)
五、女性外生殖器	(5)
1. 耻丘	(5)
2. 大阴唇	(5)
3. 小阴唇	(6)
4. 阴核	(6)
5. 阴核包皮	(6)
6. 外尿道口	(6)
7. 阴道口	(7)
8. 处女膜	(7)
9. 阴道	(7)
六、女性内生殖器	(8)

1. G点	(8)
2. 子宫	(8)
3. 输卵管	(9)
4. 卵巢	(9)
七、女性生殖器的生理特点	(9)
1. 大阴唇特点	(10)
2. 小阴唇特点	(10)
3. 阴道特点	(10)
4. 阴蒂特点	(12)
八、乳房	(13)
1. 乳房的构造	(13)
2. 乳房的最大任务是授乳	(14)
3. 乳房为性感带	(14)
4. 乳房能使身材美妙	(15)
5. 乳房理想的形状	(15)
6. 何谓魅力十足的乳房	(16)
7. 发现自己乳房的长处	(16)
九、前青春期	(17)
1. 何谓第一性征	(17)
2. 从幼儿期到少女期	(17)
十、青春期	(18)
1. 荷尔蒙开始分泌	(18)
2. 初经开始	(18)
3. 出现“女性征兆”	(19)
十一、成熟期	(20)

1. 月经规则化	(20)
2. 成为一个完全的女性	(20)
十二、更年期	(21)
1. 何谓更年期	(21)
2. 停止月经(停经)	(22)
3. 为什么会有更年期障碍	(22)
4. 关于更年期障碍	(23)
5. 如何预防更年期障碍	(26)
6. 老化现象的出现	(27)
7. 怎样预防老化	(28)
十三、荷尔蒙的分泌及功用	(29)
1. 荷尔蒙支配女性的身体	(29)
2. 脑下垂体前叶所分泌的荷尔蒙	(30)
3. 脑下垂体后叶所分泌的荷尔蒙	(30)
4. 甲状腺所分泌的荷尔蒙	(31)
5. 副甲状腺所分泌的荷尔蒙	(31)
6. 肾上腺所分泌的荷尔蒙	(31)
7. 胰脏所分泌的荷尔蒙	(32)
8. 由卵巢所分泌的荷尔蒙	(32)
9. 由什么来支配荷尔蒙的分泌	(33)
十四、月经的结构及生理	(34)
1. 何谓月经	(34)
2. 月经周期和子宫内膜	(35)
3. 月经的周期性	(36)
4. 月经和基础体温的关系	(38)

十五、月经时的处理	(39)
1. 月经时的处理以清洁为第一	(39)
2. 如何度过月经时期	(40)
3. 生理痛是月经的一种症状	(41)

第二章 健康——现代女性美的根本

一、为什么说健康是现代女性美的根本	(45)
二、新女性要诀——健康九步曲	(46)
三、无病无痛就是健康吗	(48)
四、当代女性健康的标准是什么	(49)
五、女性怎样自我测定健康状况	(50)
六、优生与妈妈的健康有关	(53)
七、运动能使你青春常驻	(55)
八、体育锻炼对女性有哪些奇妙的功效	(56)
九、体育活动能美化你的生活	(58)
十、晨间锻炼能使你一天精力充沛	(59)
十一、工作后锻炼能使你祛除疲劳	(61)
十二、十七八岁的少女最适宜哪些体育活动	(63)
十三、已婚青年女性宜选择哪些体育活动	(64)
十四、当了妈妈后应怎样安排身体锻炼	(66)
十五、从事脑力劳动的女性宜参加哪些体育活动	(67)
十六、体力劳动的女性是否也需要进行体育锻炼	(68)
十七、经期怎样安排体育锻炼	(70)

十八、妊娠期可以进行体育活动吗·····	(72)
十九、产后怎样进行身体活动·····	(73)
二十、怎样锻炼才能达到最佳健身效果·····	(74)
1. 因人而异,有针对性·····	(75)
2. 持之以恒,有规律性·····	(75)
3. 循序渐进,有科学性·····	(76)
4. 全面兼顾,有创造性·····	(77)
二十一、健美的标准·····	(78)
1. 什么是女性的“曲线美”·····	(78)
2. 什么是健与美的统一·····	(79)
3. 现代女性健美的标准·····	(81)
4. 怎样的女性体形才算健美·····	(82)
5. 怎样的体形不健美·····	(83)
6. 女性健美体形的“围度”要求是什么·····	(84)
7. 怎样形态的乳房才算健美·····	(85)
8. 怎样的背部形态会使人感到美·····	(86)
9. 手臂怎样才感到健美·····	(86)
10. 怎样的颈部才能体现女性美·····	(87)
11. 美腰的尺度·····	(87)
12. 怎样的臀部形态会显得体态健美·····	(88)
13. 怎样的腿部形态才能体现女性美·····	(88)
二十二、健美内容·····	(88)
1. 怎样测量女性的体形·····	(88)
2. 高个子应该怎样进行健美锻炼·····	(89)
3. 矮个子应怎样进行健美锻炼·····	(91)

4. 有利于健美锻炼的营养物质有哪些 (92)
5. 少女健美锻炼有哪些特点 (93)
6. 青年女性健美锻炼有哪些特点 (95)
7. 中年妇女健美锻炼有哪些特点 (96)
8. 家庭主妇在家中如何进行健美锻炼 (97)
9. 职业女性应选择哪些健美的锻炼 (99)

第三章 女性生理调适

- 一、女性一生的五个生理状况 (103)
- 二、青春期 (104)
 1. 漫谈月经及饮食疗方 (104)
 - 当归羊肉 (105)
 - 桂浆粥 (106)
 - 牡丹粥 (106)
 - 姜枣红糖茶 (106)
 - 当归饮 (107)
 - 艾叶糖茶 (107)
 - 玫瑰花茶 (107)
 - 生姜艾叶蛋 (107)
 - 益母草粥 (108)
 - 艾叶粥 (108)
 - 红花糯米粥 (109)
 - 当归鸭麦面 (109)

四物鸡	(109)
阿胶糯米粥	(110)
2. 乳房的发育	(112)
3. 恼人的白带	(114)
4. 青春期的贫血及饮食疗方	(115)
胡萝卜苹果茄汁	(116)
胡萝卜牛奶汁	(116)
桂圆莲子粥	(116)
莲藕排骨	(117)
八珍鸡	(117)
菠菜鸡蛋汤	(117)
红豆糙米粥	(118)
5. 只要青春不要痘	(118)
莲藕敷脸法	(119)
麦片粉面膜	(119)
柿叶粉面膜	(120)
6. 如何保持好身材	(120)
牛肉烩饭	(121)
青豆鸡丁饭	(121)
什锦面	(122)
蔬菜稀饭	(122)
蔬菜三明治	(122)
三、成年期	(123)
1. 避孕	(123)
2. 怀孕与饮食营养	(126)

奶汁白菜·····	(129)
番茄炒蛋·····	(129)
蛤蜊泡饭·····	(129)
猪肝炒四色·····	(130)
牛奶味精汤·····	(130)
莲子粥·····	(133)
甘蔗姜汁·····	(134)
生姜粥·····	(134)
姜汁牛奶·····	(134)
白木耳炖冰糖·····	(135)
芹菜汁·····	(136)
炒裙带菜·····	(136)
苹果酸乳酪牛奶·····	(137)
3. 流产·····	(138)
安胎鲤鱼粥·····	(139)
阿胶糯米粥·····	(139)
阿胶龙骨粥·····	(140)
4. 子宫外孕·····	(142)
5. 如何坐月子·····	(143)
金针瘦肉汤·····	(145)
小米粥·····	(145)
小米羊肉粥·····	(146)
蛋包肝汤·····	(146)
麻油鸡·····	(146)
6. 不孕·····	(147)

7. 性病	(150)
8. 全身酸痛	(153)
冬虫夏草炖鸭	(154)
杜仲腰子汤	(154)
莲藕汤	(154)
四季豆粥	(155)
9. 外阴部瘙痒	(155)
四、更年期	(156)
1. 更年期症候状	(157)
银耳炖白糖	(159)
蜂蜜茶	(160)
2. 骨骼疏松症	(161)
黑豆排骨汤	(162)
百合莲子汤	(163)
3. 五十肩	(163)

第四章 女性容易罹患的疾病

一、女性特有的异常现象	(169)
1. 无月经	(169)
2. 月经量、持续天数、周期的异常	(172)
3. 月经困难症	(174)
4. 月经前紧张症	(176)
5. 生殖器出血	(177)

二、阴道及外阴部的疾病	(181)
1. 阴道的自净作用	(181)
2. 滴虫性阴道炎	(182)
3. 念珠菌阴道炎	(183)
4. 淋菌性阴道炎	(184)
5. 非特异性阴道炎	(184)
6. 老年性阴道炎(萎缩性阴道炎)	(185)
7. 外阴瘙痒症	(186)
8. 外阴白斑症	(188)
9. 外阴萎缩症	(188)
10. 巴多林腺囊肿(大前庭腺囊肿)	(189)
11. 巴多林腺炎(大前庭腺炎)	(189)
12. 尖圭湿瘰	(189)
13. 急性外阴溃疡	(190)
14. 外阴癌	(191)
15. 阴道癌	(192)
三、子宫的疾病	(194)
1. 子宫发育不全	(194)
2. 子宫后倾后屈	(195)
3. 子宫下垂及脱出	(195)
4. 子宫阴道部溃烂	(197)
5. 子宫颈炎(子宫颈黏膜炎)	(197)
6. 子宫颈管息肉	(198)
7. 子宫内膜异位症	(199)
8. 子宫内膜炎	(200)

9. 子宫肌肿(子宫肌瘤)	(201)
10. 子宫附属器官炎	(203)
11. 骨盆腹膜炎	(204)
12. 子宫肿瘤	(205)
13. 子宫颈癌	(205)
14. 子宫体癌	(209)
四、卵巢的疾病	(212)
1. 卵巢出血	(212)
2. 卵巢机能不全	(212)
3. 卵巢肿疡	(213)
4. 卵巢癌	(215)
五、泌尿系统的疾病	(217)
1. 尿道炎	(217)
2. 膀胱炎	(218)
3. 肾盂炎(肾盂肾炎)	(219)
4. 急性肾炎	(219)
5. 慢性肾炎	(220)
6. 尿路结石症	(221)
7. 游走肾	(222)
六、乳房的疾病	(223)
1. 急性瘀滞性乳腺炎	(223)
2. 急性化脓性乳腺炎(授乳性乳腺炎)	(224)
3. 乳腺症	(224)
4. 乳腺纤维腺肿	(225)
5. 乳癌	(225)

七、皮肤的疾病	(227)
1. 青春痘	(227)
2. 褐斑、雀斑	(228)
3. 黑积病(女子颜面黑皮症)	(229)
4. 破裂、冻伤	(230)
5. 皮肤发炎(接触性皮肤炎)	(231)
6. 荨麻疹	(232)
7. 湿疹	(232)
8. 主妇湿疹	(234)
9. 进行性指掌角皮症	(235)
八、其他的疾病和异常	(235)
1. 肥胖和太瘦	(235)
2. 冰冷症	(238)
3. 贫血	(239)
4. 目眩	(241)
5. 低血压症	(241)
6. 高血压症	(243)
7. 糖尿病	(244)
8. 痔疮	(245)

第五章 女性不孕症治疗

一、女性不孕的病因分析	(251)
1. 排卵障碍	(251)