

珍爱一生 —— 女性自我保健丛书

丛书主编 任芬若 刘俊英



董琳 编著

QINGCHUN YONGZHU

青春永驻



河南医



珍爱一生——女性自我保健丛书

青春永驻

QINGCHUN YONGZHU

董琳 编著

河南医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春永驻/董琳编著. — 郑州:河南医科大学出版社,
1999.9

(珍爱一生:女性自我保健丛书/任芬若,刘俊英主
编)

ISBN 7-81048-334-X

I. 青… II. 董… III. 女性-青春期-妇幼保健-普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46272 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

黄委会设计院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 38.75 字数 655 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1~4 150 册 定价:42.00 元(全 6 册)

出版者的话

知识经济时代的人最关心的不是财富的多少,而是健康的拥有。但是,现实生活中有许多人不知道怎样来保健自己的身体,有的甚至走入误区。尤其是女性由于生理结构的特殊性,患某些疾病时讳疾忌医。她们对生命的每一阶段所出现的问题,如月经、性问题、怀孕、避孕、哺乳、更年期、老年期充满了困惑和不安。女性特别需要自我保健与防病治病的健康指导,作为亲密伙伴,排忧解难,珍爱一生。

鉴于此,河南医科大学出版社在21世纪即将到来之际,策划了《珍爱一生——女性自我保健丛书》。该套丛书依据女性生命历程的不同时期——青春期、新婚期、孕期、哺乳期、更年期、老年期的生理及心理变化,分为6个分册,即《青春永驻》、《新婚佳期》、《孕期平安》、《初为人母》、《更年无恙》、《夕阳更红》。

我们策划此套丛书的初衷，就是希望集民族希望、社会责任、家庭重担于一身的女性注重自我保健，善待生命，珍爱自己的一生。为了保证该套丛书的水平与质量，我们邀请了有经验、有造诣的妇产科专家教授以及社会学、妇女学工作者联袂编著，力求实现“立足于科，着眼于普，给人以趣，动人以情”的写作原则。

该套丛书全由女性执笔，她们从“健康就是生理、心理及社会适应性的完好状态”这一健康新概念出发，全方位论述了妇女的健康问题。她们从女性自我认知的角度入手，以第一人称的写法，通俗的语言，对女性自己，自己的身体，自身的保健娓娓道来。该丛书视角新颖，图文并茂，一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊端。

我们希望该套丛书能与每个女性为伴，成为每个女性自我保健的家庭医生和卫生顾问，伴女性一生。

河南医科大学出版社

1999年2月

序

随着社会的发展,生活水平的提高,人们对保健知识的需求愈来愈强烈。应河南医科大学出版社之邀,我们遵循生理-心理-社会这一现代健康模式,多次讨论,几易其稿,编写了《珍爱一生——女性自我保健丛书》。全书分《青春永驻》、《新婚佳期》、《孕期平安》、《初为人母》、《更年无恙》、《夕阳更红》6个分册。

●《青春永驻》:青年是由儿童到成年的过渡阶段,是由不成熟到成熟的发展时期。青春是青年生理、心理处于发展与变化的高峰。《青春永驻》能使青年女性了解青春生理与心理变化的特征,积极适应这些变化,遵循发展规律,永葆青春活力,健康地走过女性人生的黄金时期。

●《新婚佳期》:恋爱、结婚、成家立业是人生大事,既会给女性带来欢乐、甜蜜和幸福。

福,有时又会带来烦恼和痛苦。《新婚佳期》能使女性懂得怎样选择中意伴侣和处理好婚姻大事,掌握新婚保健知识和性生理、性心理、性卫生知识,了解新婚与生育、新婚与避孕、新婚与优生等知识。

●《孕期平安》:妇女是孕育人类的母亲,儿童是创造未来的天使。《孕期平安》遵照母亲安全,儿童优先的原则,全面阐述了胎儿发育的特点,生男生女的奥秘,影响优生的因素,胎教方法及孕期常见病的防治等知识。增强女性自我保健意识,指导女性平安度过孕期,生一个聪明健壮、活泼可爱的小宝宝。

●《初为人母》:孩子的诞生给初为人母的女性带来无比的骄傲与自豪,面对孩子该怎么办?《初为人母》比较详细地介绍了产褥期保健、科学育儿的知识及婴幼儿养育中可能出现的一些情况,帮助初为人母的女性解决养育婴幼儿的困难,掌握婴幼儿常见病的防治常识,使孩子在良好的抚育下健康成长。

●《更年无恙》:绝经是妇女生殖能力停止的标志,更年期是从有生殖能力到无生殖能力的过渡阶段,也是女性生命的最大转折

时期。《更年无恙》详细论述了更年期女性生理和心理上的显著变化和可能出现的病理情况,使即将步入或已经步入更年期的女性,能从中得到保健及防治某些疾病的知识,以顺利度过女性生命历程中的这一特殊阶段。

●《夕阳更红》:“天增岁月人增寿”,虽然人的年龄只增不减,但人的生理年龄、心理年龄、社会年龄都可以自己调整。《夕阳更红》从“有性人”的视角及“健康新概念”出发,系统论述了老年妇女生殖、生理变化,影响老年人健康的心理因素、调适方法及常见疾病的防治知识,使老年女性能正视老年期特殊问题,不惧老,不服老,积极参与社会公益活动,广交朋友,培养广泛的兴趣爱好,充分体现老年女性的生命价值和意义,使夕阳情更浓,夕阳志更坚,夕阳更有为,夕阳花更红。

该套丛书以通俗易懂的语言,图文并茂的形式,表达了具有科学性、知识性、趣味性、实用性和指导性的内容。它既有系统性,可为女性一生提供系统的保健知识,提高女性自我保健的能力,又有一定的独立性,每个分册均可作为一个独立的专题,给不同年龄

的女性提供所需要的帮助。

如果《珍爱一生——女性自我保健丛书》能成为你的忠实朋友，指导你一生的自我保健，那将是我们的最大心愿。

编者

1999年3月

前 言

作为女孩子，当有一天我们的身体突然发生莫名其妙的变化，当妈妈和周围的人不再用往日的目光注视我们，当我们的内心再也不想过去那样无忧无虑……这一切都使我们产生了许多困惑不解的问题：

我是谁？

我的下身为什么会流血？

我是一个什么样的人？

我喜欢一个男孩儿怎么办？

面对今天激烈竞争的社会，我怎样生存？

……

一个女孩儿，正是在回答这一个又一个的问题中，走过从女孩儿到女人的身心变化，成为女人。一个女孩儿，也正是在回答这一个又一个的问题中，塑造着自己的性格，乃至作为一个女人的人生。

我是一个女人，有过和你们女孩子同样的经历和感受；我是一位母亲，有一个非常活泼可爱已12岁的女儿；我是一位从事女性教育的老师，倾听过许多女孩子的心曲，有喜也有悲。出于教师的职责，更出于母亲的责任，我想把一些知识和道理讲述给你们，供你们参考，以使今天的许多女孩子，不再为自身的变化感到担忧，不再为异样的目光感到羞怯，不再为内心的烦恼所困扰。走出疑惑，挺起胸膛，充满自信，健康充实地走过女孩到女人的身心变化，走过女性生命历程的第一个阶段——青春期。

董琳

1999年5月

目 录

上篇 珍爱我们的身体

- 一、怦然心动的长大/3
 - (一)女性生殖器官/5
 - (二)月经初潮/10
 - (三)悄然出现的第二性征/15
 - (四)身高和体重猛增/17
- 二、学会照顾自己/22
 - (一)外阴的清洁卫生/23
 - (二)经期必须做的事/25

(三)乳房的保健/30

(四)培养良好的生活习惯/33

三、听听医生怎么说/41

(一)痛经是怎么回事/41

(二)行经时的乳房肿块/47

(三)少女乳头内陷怎么办/50

(四)这种现象是闭经吗/52

(五)关于白带/53

(六)青春痘的预防与治疗/55

中篇 让阳光充满心田

一、真正长大/62

(一)自我的觉醒/62

(二)长大的烦恼/64

(三)自觉长大/70

二、走出封闭/74

(一)照不够的镜子/76

(二)自我欣赏利弊谈/77

(三)开放自我/79

三、管好情绪/82

(一)天上的云/83

(二)情绪多变的原因/85

(三)做情绪的主人/86

四、驱逐阴暗心理/89

(一)心理健康的标准/90

(二)确立自信/92

(三)克服嫉妒/97

(四)培养耐挫力/100

五、推开神秘的窗子/102

(一)性意识觉醒/103

(二)性的欲望和冲动/105

(三)谈谈性自慰/109

(四)是爱还是其他/111

(五)如何与异性交往/118

六、预防性骚扰/124

(一)何谓性骚扰/124

(二)性骚扰的表现/125

(三)防止性骚扰/125

下篇 青春永伴一生

一、女性人生的准备/132

(一)什么是女人/132

- (二)女性人生的准备/135
- 二、留住青春,留住美/144
 - (一)美的基础是健康/145
 - (二)秀发飘起来/147
 - (三)玉肤常驻/151
 - (四)慎用化妆品/155
 - (五)牙齿洁白更可爱/157
 - (六)纤纤细腰需锻炼/159
 - (七)怎样矫正“O”形腿/160
 - (八)女孩子能穿高跟鞋吗/162
 - (九)如何养成健美的姿态/163

上篇 珍爱我们的身体



身体，是一个人的生命存在的物质载体。珍爱身体就是珍爱生命本质。

