

家庭案头全书系列

范林工作室 / 编著

新健康大系

XINSHIJI NUXING
BAOJIAN ZIZHU

新世纪

——女性健康自我保卫

女性保健自助 DIY



科学出版社

www.sciencep.com

新世纪

R173
10

新健康大系

家庭案头全书系列

女性保健自助

女性健康自我保卫

DIY

范林工作室◎编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书解答 339 种女性常见的身体、心理、保养、美容等问题。详细叙述了疾病的成因、症状、特征与自助解决之道。是一本关于女性医学与非医学问题的百科全书。内容丰富,指导性强。

图书在版编目(CIP)数据

新世纪女性保健自助 DIY / 范林工作室 编著. —北京:科学出版社,2005

(家庭案头全书系列)

ISBN 7-03-015111-9

I. 新… II. 周… III. 女性-保健-自助-基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 016517 号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:钟 洋

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:马兰婷

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 5 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2005 年 5 月第一次印刷 印张:43

印数:1—5 000 字数:1 000 000

定价:78.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)

◆ 目录 ◆

PART 1

妇产科保健篇

1. 痛经 / 2
2. 月经不调 / 5
3. 月经不适 / 8
4. 经前期综合征 / 9
5. 倒经 / 11
6. 停经 / 13
7. 闭经 / 15
8. 白带 / 17
9. 外阴瘙痒 / 20
10. 外阴白色病变 / 22
11. 尴尬的妇科检查 / 24
12. 子宫脱垂 / 25
13. 宫颈细胞发育异常 / 29
14. 慢性宫颈炎 / 30
15. 宫颈糜烂 / 31
16. 子宫内膜异位症 / 33
17. 功能失调性子宫出血 / 35
18. 盆腔炎 / 36
19. 霉菌性阴道炎 / 38
20. 滴虫阴道炎 / 40
21. 老年性阴道炎 / 41
22. 害喜 / 43
23. 妊娠呕吐 / 44
24. 妊娠水肿 / 49
25. 胎位不正 / 51
26. 早产 / 52
27. 难产 / 54
28. 自然流产 / 54
29. 习惯性流产 / 56
30. 产痛 / 58
31. 产后腹痛 / 59
32. 正常产后调养 / 60
33. 会阴切口疼痛 / 62
34. 人工流产前后调养 / 63
35. 不孕症 / 64
36. 乳房不适 / 68
37. 乳房下垂 / 70
38. 急性乳腺炎 / 72
39. 乳腺囊性增生病 / 75
40. 乳腺癌 / 76
41. 哺乳母乳 / 79
42. 缺乳 / 81
43. 回乳 / 84
44. 性冷淡 / 86
45. 性高潮问题 / 88
46. 性交疼痛 / 89
47. 性传染病 / 91
48. 性欲亢进 / 91
49. 房事昏厥 / 92
50. 让你性感依旧 / 93
51. 披衣菌感染 / 95
52. 热潮红 / 97
53. 更年期综合征 / 98

PART 2

内科保健篇

1. 发热 / 102
2. 头痛 / 105
3. 头昏脑胀 / 108
4. 眩晕 / 109
5. 突发眩晕 / 112
6. 突然晕厥 / 113

7. 洗澡时突然晕倒 / 114
8. 中暑 / 116
9. 上腹部痛 / 118
10. 浮肿 / 120
11. 呕吐 / 122
12. 恶心 / 124
13. 感冒 / 126
14. 流行性感冒 / 133
15. 急性支气管炎 / 136
16. 慢性支气管炎 / 140
17. 咳嗽 / 146
18. 咳血 / 152
19. 哮喘 / 153
20. 肺炎 / 160
21. 肺气肿 / 162
22. 肺结核 / 165
23. 呼吸困难 / 167
24. 过度换气 / 168
25. 营养不良 / 169
26. 吸收不良 / 170
27. 消化不良 / 171
28. 暴饮暴食 / 173
29. 厌食症 / 175
30. 急性胃炎 / 178
31. 慢性胃炎 / 179
32. 萎缩性胃炎 / 183
33. 急性胃肠炎 / 184
34. 胃痉挛 / 186
35. 消化性溃疡 / 187
36. 胃下垂 / 192
37. 便秘 / 195
38. 便溏 / 203
39. 腹泻 / 204
40. 细菌性痢疾 / 209
41. 结肠炎 / 211
42. 大肠激躁症候群 / 212

43. 大肠憩室 / 214
44. 腹部胀气 / 215
45. 水土不服 / 217
46. 呃逆 / 219
47. 胸口灼热感 / 222
48. 乳糖耐受不良症 / 223
49. 成人消化道异物 / 224
50. 痔疮 / 225
51. 急性胆囊炎 / 231
52. 慢性胆囊炎 / 232
53. 胆结石 / 234
54. 病毒性肝炎 / 237
55. 脂肪肝 / 241
56. 胰腺炎 / 244
57. 糖尿病 / 245
58. 甲状腺机能亢进 / 250
59. 甲状腺机能减退 / 251
60. 痛风 / 253
61. 肾炎 / 255
62. 尿路感染 / 259
63. 泌尿系结石 / 261
64. 尿失禁 / 262
65. 尿滞留 / 264
66. 冠心病 / 265
67. 心绞痛 / 268
68. 心肌炎 / 272
69. 心悸 / 273
70. 心肌梗死 / 275
71. 高血压 / 276
72. 低血压 / 285
73. 高脂血症 / 287
74. 中风 / 290
75. 贫血 / 295
76. 神经衰弱 / 300
77. 失眠 / 304
78. 睡眠剥夺 / 307

Contents

- 79. 午后倦怠 / 309
- 80. 做梦 / 311
- 81. 老年性痴呆 / 312
- 82. 癫痫 / 316
- 83. 梅尼埃病 / 319
- 84. 坐骨神经痛 / 320
- 85. 三叉神经痛 / 322
- 86. 精神分裂症 / 324
- 87. 恐惧症 / 326
- 88. 忧郁症 / 328
- 89. 生曰忧郁 / 332
- 90. 偏头痛 / 333
- 91. 晕动病 / 337
- 92. 记忆力减退 / 339

- 93. 抵抗力变差 / 343
- 94. 抗衰延寿 / 345
- 95. 常葆青春 / 347
- 96. 疲劳 / 350
- 97. 运动后疲劳 / 355
- 98. 运动量过大 / 357
- 99. 下午犯困 / 358
- 100. 吸入性过敏 / 360
- 101. 花粉过敏 / 363
- 102. 动物过敏 / 364
- 103. 食物过敏 / 366
- 104. 花粉热 / 368
- 105. 热红斑 / 369
- 106. 红斑狼疮 / 371

PART 3

五官科保健篇

- 1. 眼睛充血 / 374
- 2. 眼睛干涩 / 375
- 3. 眼睛不适 / 376
- 4. 眼睛疲劳 / 378
- 5. 结膜炎 / 380
- 6. 角膜炎 / 382
- 7. 巩膜炎 / 383
- 8. 泪囊炎 / 384
- 9. 睑缘炎 / 384
- 10. 麦粒肿 / 386
- 11. 沙眼 / 387
- 12. 近视眼 / 388
- 13. 白内障 / 389
- 14. 老花眼 / 391
- 15. 电光性眼炎 / 393
- 16. 青光眼 / 393
- 17. 眼灼伤 / 395
- 18. 眼睛外伤 / 396
- 19. 黑眼圈 / 398

- 20. 泡泡眼 / 399
- 21. 眼睑问题 / 400
- 22. 眼袋 / 401
- 23. 眉毛问题 / 403
- 24. 倒睫 / 403
- 25. 隐形眼镜 / 404
- 26. 急性鼻炎 / 405
- 27. 慢性鼻炎 / 406
- 28. 过敏性鼻炎 / 408
- 29. 萎缩性鼻炎 / 410
- 30. 鼻窦炎 / 411
- 31. 鼻出血 / 413
- 32. 鼻塞 / 416
- 33. 鼻息肉 / 418
- 34. 鼻液逆流 / 419
- 35. 酒糟鼻 / 420
- 36. 打鼾 / 421
- 37. 急性咽炎 / 422
- 38. 喉炎 / 425

39. 急性扁桃体炎 / 427
40. 咽部异物 / 428
41. 吞咽困难 / 430
42. 口干舌燥 / 431
43. 口腔出血 / 432
44. 口腔溃疡 / 433
45. 口腔黏膜白斑 / 438
46. 口角炎 / 439
47. 烂嘴角 / 440
48. 嘴唇干裂 / 441
49. 鹅口疮 / 443
50. 口臭 / 444
51. 牙痛 / 447
52. 龋齿 / 451

53. 牙周炎 / 453
54. 牙龈炎 / 455
55. 牙斑渍 / 457
56. 牙本质过敏 / 458
57. 黄板牙 / 459
58. 磨牙 / 460
59. 中耳炎 / 461
60. 耳鸣 / 463
61. 耳朵痛 / 465
62. 游泳性耳病 / 466
63. 外耳道异物 / 468
64. 耳聋 / 469
65. 耳垂的健康问题 / 472
66. 耳垢 / 472

PART 4

外科保健篇

1. 颈椎病 / 476
2. 骨质增生 / 481
3. 骨质疏松症 / 482
4. 腰肌劳损 / 487
5. 肩周炎 / 489
6. 腰痛 / 493
7. 背痛 / 495
8. 急性踝关节扭伤 / 497
9. 急性腰扭伤 / 499
10. 肌肉拉伤 / 501
11. 肌肉酸痛 / 502
12. 肌肉抽筋 / 503
13. 关节炎 / 504
14. 腱鞘炎 / 508
15. 滑囊炎 / 510
16. 肌腱炎与黏液囊炎 / 511
17. 筋膜膜炎 / 512
18. 下巴脱臼 / 513
19. 脖子痛 / 514

20. 落枕 / 515
21. 烧烫伤 / 517
22. 割伤及擦伤 / 519
23. 刮刀刮伤 / 522
24. 车祸后救人与自救 / 523
25. 运动伤害 / 525
26. 止血 / 526
27. 淤血 / 527
28. 伤口愈合缓慢 / 529
29. 肿胀 / 530
30. 青肿 / 531
31. 慢性溃疡 / 532
32. 冻伤 / 533
33. 寒风冻伤 / 535
34. 注射后臀部硬块 / 535
35. 上臂赘肉 / 536
36. 双手干燥 / 538
37. 手上倒刺 / 538
38. 指头炎 / 539

Contents

- 39. 手外伤 / 540
- 40. 手指扎刺 / 541
- 41. 指甲受损 / 542
- 42. 脆性指甲 / 545
- 43. 静脉炎 / 546
- 44. 下肢静脉曲张 / 548
- 45. 大象腿 / 550
- 46. 抖脚症候群 / 551

- 47. 膝盖痛 / 552
- 48. 脚跟痛 / 553
- 49. 小腿抽筋 / 555
- 50. 长途行走后腿足不适 / 557
- 51. 雷诺氏症 / 559
- 52. 鸡眼 / 560
- 53. 脚臭 / 563

PART 5

皮肤科保健篇

- 1. 鱼尾纹 / 566
- 2. 皱纹 / 566
- 3. 妊娠纹 / 568
- 4. 油性皮肤的保养 / 569
- 5. 中性皮肤的保养 / 571
- 6. 干性皮肤的保养 / 573
- 7. 皮肤干燥 / 574
- 8. 手足皲裂 / 576
- 9. 皮肤萎缩 / 578
- 10. 皮肤发炎 / 579
- 11. 神经性皮炎 / 580
- 12. 接触性皮炎 / 582
- 13. 脂溢性皮炎 / 583
- 14. 染发皮炎 / 585
- 15. 油彩皮炎 / 586
- 16. 药物性皮炎 / 587
- 17. 稻田皮炎 / 588
- 18. 春季皮炎 / 590
- 19. 夏季皮炎 / 591
- 20. 婚戒皮炎 / 593
- 21. 淤滞性皮炎 / 594
- 22. 蔬菜日光性皮炎 / 595
- 23. 银屑病 / 596
- 24. 花斑癣 / 598

- 25. 头癣 / 599
- 26. 足癣 / 601
- 27. 湿疹 / 604
- 28. 风疹 / 607
- 29. 药疹 / 608
- 30. 间擦疹 / 609
- 31. 痤疮 / 610
- 32. 疖 / 613
- 33. 脓疱疮 / 616
- 34. 疥疮 / 617
- 35. 褥疮 / 618
- 36. 水疱 / 620
- 37. 痱子 / 622
- 38. 冻疮 / 624
- 39. 荨麻疹 / 626
- 40. 带状疱疹 / 629
- 41. 唇疱疹 / 631
- 42. 生殖疱疹 / 633
- 43. 比基尼臀 / 634
- 44. 雀斑 / 635
- 45. 黄褐斑 / 636
- 46. 老年斑 / 638
- 47. 疤痕 / 640
- 48. 紫癜 / 642

49. 白癜风 / 643
50. 毛孔粗大 / 644
51. 粗糙的膝盖 / 645
52. 老茧 / 646
53. 皮脂腺囊肿 / 647
54. 脂肪瘤 / 648
55. 甲沟炎 / 648

56. 丹毒 / 650
57. 疣 / 651
58. 皮肤瘙痒症 / 653
59. 肛门瘙痒 / 655
60. 蜂窝组织 / 656
61. 晒伤 / 657

PART 6

常用穴位篇

- 图 1 头颈部腧穴 / 660
- 图 2 胸腹部腧穴 / 662
- 图 3 背腰部腧穴 / 664
- 图 4 上肢部腧穴 / 666
- 图 5 下肢部腧穴(甲) / 668
- 图 6 下肢部腧穴(乙) / 670

健康知识链接篇

女性健美重在养血 / 4
 长期用空调月经易失调 / 8
 少女“初潮”话保健 / 9
 痛经服止痛药有害 / 11
 女性经期莫捶腰 / 12
 女性月经期自我保健 / 14
 经期保健 / 17
 怎样区别月经的正常与异常 / 20
 经期保健不宜 / 22
 请保护好你的特区 / 23
 妇科检查甬害怕 / 24
 子宫有十怕 / 29
 放、取子宫托法 / 30
 子宫助健法 / 31
 保护好女人的隐秘地带 / 32
 妇女突发下腹部肿块的防治 / 34
 女性更易染性病 / 36
 急性盆腔炎的防治 / 38
 女人健康的第一道防线 / 39
 阴道炎患者治疗期间不宜性交 / 41
 阴道不宜长期用高锰酸钾液冲洗 / 43
 孕妇与环境 / 44
 妊娠期自我保健 / 47
 孕妇水肿的饮食调理 / 50
 胎动的自我观测 / 52
 孕妇多吃海鱼可避免早产 / 53
 分娩期营养保健 / 54
 哪些夫妇要防流产和死胎 / 56
 分娩期心理保健 / 57
 胎盘早剥的防治 / 59
 孕妇如何过夏 / 60
 产妇饮食康复法 / 61
 孕妇不宜多食酸性食物 / 63

少女流产危害多 / 64
 自我辨别月经有无排卵 / 67
 让你的乳房更加丰满健康 / 69
 选用合适的乳罩 / 71
 文胸与乳腺疾病 / 74
 使乳房丰满坚挺法 / 76
 乳房自我检查的手法及技巧 / 78
 怎样合理母乳喂养 / 81
 怎样知道母乳是否充足 / 84
 坚挺的乳房 / 85
 强化女子性功能法 / 88
 夫妻间的默契是和谐性生活的前提 / 89
 性爱能治妇科病 / 90
 体重与性保健 / 91
 为什么快来月经时反而性欲强烈 / 92
 体型与性保健 / 93
 饮食与性保健 / 94
 四季性事有讲究 / 96
 女性保健的最佳期 / 98
 停经一年才是更年期 / 100
 发热不要闷汗 / 104
 家庭消毒法 / 105
 预防头痛的妙法 / 108
 引起头痛的可能疾病 / 109
 胸罩引发的眩晕 / 111
 更年期引发的眩晕 / 112
 保健10忌 / 113
 健康自查 / 115
 识别中暑法 / 118
 腹痛的性质 / 119
 腹痛不宜滥用止痛剂 / 121
 盛夏谨防细菌性痢疾 / 123
 预防夏日情绪中暑法 / 126

- 易患感冒的行为 / 133
流感可经手传播 / 136
感冒与流感的区别 / 140
怎样预防支气管炎 / 146
滥用止咳药会成瘾 / 151
主动咳嗽“清扫”肺部 / 152
哮喘的诱发因素 / 159
哮喘病发作时怎样抢救才得当 / 162
肺气肿患者不要服用安眠药 / 165
具有化痰镇咳作用的三种水果 / 166
哮喘病人慎食腰果 / 168
呛咳勿捂嘴 / 169
合理营养的原则是什么 / 169
人体必需的营养素有哪些 / 171
瘦人增重养生法 / 173
细嚼慢咽能益寿 / 174
防止老化的饮食保健 / 176
急性胃炎时怎么吃 / 179
胃炎不宜服用阿斯匹林 / 183
常揉中脘健脾益胃 / 184
活动脚趾能健胃 / 185
胃病的预防 / 186
胃溃疡病的恶变信号 / 192
易患胃下垂的人 / 194
产后健美有学问 / 203
服药不宜用牛奶送服 / 204
腹泻病人忌食大蒜 / 208
感冒不宜马上服药 / 211
感冒患者不宜桑拿浴 / 212
为什么服药不宜用果汁送服 / 214
贫血威胁育龄妇女 / 215
测测你是否吃的过多 / 217
胃痛不能吃去痛片 / 219
多吃苦食有益大脑 / 222
哪些药物容易导致胃病 / 223
生花生仁可抑制胃酸过多 / 224
妇性性保健要诀 / 225
孕妇如何防治痔疮 / 230
女士多食橙少得胆囊炎 / 232
为什么胆囊炎患者不宜多吃油腻食物 / 234
看电视与胆结石 / 237
食物与肝功能的关系 / 240
脂肪肝与胖人有缘 / 243
脂肪肝需不需要治疗 / 245
糖尿病患者怎样选择食物 / 249
糖尿病人两忌 / 251
甲状腺功能的自我测试 / 252
糖尿病人如何吃水果 / 255
肾虚自测法 / 258
尿路感染为何青睐女性 / 261
女性三期谨防尿路感染 / 262
跳绳防治尿失禁 / 263
产褥期谨防五种病 / 264
冠心病信号的自我观察法 / 267
心脏功能的自我测试 / 271
感冒后谨防心肌炎 / 273
预防心脏病做到八个“一” / 274
急性心梗有先兆 / 276
血压在哪些情况下会升高 / 284
枕头与血压的关系 / 287
几种降血脂的食品 / 290
中风患者的“镜子疗法” / 295
贫血不宜滥用铁剂 / 299
用脑过度的信号 / 304
失眠不宜长期服用安眠药 / 307
睡姿有讲究 / 308
富含“脑黄金”的食物 / 310
睡眠无梦要小心 / 312
老年痴呆症将成为未来流行病 / 315
常嚼硬食能健脑 / 316

Contents

常吃解毒食物益健康 / 318	常吃香菜可提高视力 / 385
老年痴呆者的指纹特征 / 319	如何注意用眼卫生 / 387
强身健脑练张嘴 / 320	打哈欠养眼睛 / 388
情绪是健康的信号灯 / 322	高度近视者不能做剧烈运动 / 389
防病食物种种 / 324	易患白内障的行为 / 390
哪些人要早防心理疾病 / 325	警惕老花眼“变好” / 392
女子青春期心理保健 / 328	酒后看电视伤害视力 / 393
如何判断抑郁症 / 331	老人眼酸莫大意 / 395
抑郁的女性小心骨质疏松 / 332	养睛明目法 / 396
偏头痛偏爱女性 / 336	患眼疾勿洗热水澡 / 397
感冒会诱发精神症状 / 339	如何避免黑眼圈 / 399
运动手指有利健脑 / 342	眼睛红肿忌热敷 / 400
能增强免疫力的食品 / 345	漂亮眼睛的六大敌人 / 401
捶背提高免疫力 / 347	青少年近视与牙病有关 / 402
紧咬磨牙大脑清晰 / 350	近视学生不宜坐前排 / 403
疲劳是哪些疾病的信号 / 355	“四视”运目眼睛明 / 404
劳累后吃什么好 / 356	干眼症应佩戴何种隐形眼镜 / 405
健脑益寿法 / 358	按摩鼻翼健身法 / 406
楼梯锻炼法 / 359	出现五官科症状别忘量血压 / 408
防腿老抗衰老 / 360	眼镜的质量与健康 / 409
小心“口红病” / 362	保证长寿有妙招 / 410
美食防早衰 / 364	口味辨疾病法 / 413
健康饮食“一至七” / 366	流鼻血时别仰头 / 416
常见食物过敏的症状 / 368	活动双脚治鼻塞 / 418
食物过敏的自我测试 / 369	抽鼻子会引发心脑血管病 / 419
痛经的体育疗法 / 370	搞鼻涕有讲究 / 419
防癌严把烹饪关 / 372	按摩治流涕 / 421
爱护眼睛要从脚开始 / 375	打鼾可能是许多疾病的征兆 / 422
眼睛干涩症可致失明 / 376	胖大海不宜滥用 / 425
滴眼药的宜与忌 / 377	儿童喉鸣要警惕喉炎 / 426
甜食过量引发眼疾 / 379	老年人感冒五忌 / 428
怎样预防红眼病 / 382	噎食的抢救与自救 / 429
噪声会伤听力 / 382	生吃萝卜为何能防癌 / 431
咀嚼有助提高视力 / 383	感冒不宜滥用抗生素 / 432
吃零食有损视力 / 384	莫常吃烫食 / 433

预防口腔疾病法 / 438
 口腔黏膜白斑属癌前征兆 / 439
 保持口腔卫生每天必须刷几次牙 / 440
 小心你的口红 / 441
 冬季唇部的护理 / 442
 晨起10分钟保健法 / 444
 口臭自测法 / 447
 不同性质的牙痛有不同的原因 / 451
 怎样防止龋齿 / 452
 自我诊断牙周炎 / 454
 拔牙不当易患痴呆 / 456
 女性拔牙讲究多 / 457
 妇女牙齿保健须知 / 459
 牙痛为什么如此难忍 / 460
 怎样正确刷牙 / 461
 如何鉴别中耳炎 / 463
 耳鸣可能与心脏病有关 / 465
 听力减退信号早发现 / 466
 孩子听力障碍的早期信号 / 467
 耳气压伤的防治 / 469
 耳聋与什么有关 / 471
 耳聋有程度轻重之分 / 472
 眼药水滴鼻巧治感冒 / 473
 颈椎病患者不宜高枕 / 480
 颈椎病人慎“摇头晃脑” / 482
 易导致骨质疏松的因素 / 486
 防骨质疏松两诀 / 489
 老人跌倒后何处易骨折 / 492
 妇女常见的几种腰痛 / 495
 慢性腰痛不宜睡软床 / 497
 会阴撕裂伤的防治 / 498
 跷二郎腿引起腰痛 / 501
 防病健身练转功 / 502
 骨折后慎防心脑血管疾病 / 503
 女性“快走”预防中风 / 504

类风湿关节炎患者饮食有禁区 / 508
 “三拍”防治关节病 / 510
 摇头耸肩减少中风 / 511
 美丽双腿 / 512
 踢腿可健身 / 513
 哈欠频频防中风 / 514
 体位改变会诱发中风 / 515
 贫血不可乱补 / 516
 为什么烫伤后不可乱涂红药水或紫药水 / 519
 让小伤口出点血 / 521
 伤口不宜勤换药 / 522
 外阴血肿的防治 / 524
 冷敷法 / 524
 热敷法 / 525
 外阴开放性外伤的防治 / 526
 血压不高也会患中风 / 527
 简单易行的运动妙方 / 528
 吃苹果改善肺功能 / 530
 睡眠不足人会变“笨” / 530
 情绪也需要锻炼 / 531
 常吃鸡软骨能减轻关节痛 / 533
 服药降压三不宜 / 534
 佩戴口罩的学问 / 535
 五种食物适宜每天吃 / 536
 冠心病病人如何度夏 / 537
 反手拉绳健美解乏 / 538
 徒手治病法 / 539
 良好的生活方式包括哪些内容 / 540
 晨起用水有讲究 / 541
 健康饮水法 / 542
 指甲的变化与疾病 / 544
 勤捏指可防病 / 546
 重视脚部保健益处多 / 547
 鼓掌蹬足利健康 / 550
 叩膝消除紧张焦躁感 / 550

Contents

击掌健身 / 551
 花椒泡脚保健法 / 552
 捶打双膝利健康 / 553
 “三百操”治疗老年足跟痛 / 555
 曲趾可强身 / 557
 腿足运动健身法 / 558
 练下蹲能强心 / 560
 晨起四忌 / 562
 脚跟走路可延寿 / 564
 女性不宜使用含雌激素的润肤霜 / 566
 洗盐水澡使皮肤光滑 / 568
 病后调养诀 / 569
 自我清除体内垃圾 / 570
 让你增寿法 / 571
 老年人慎穿保暖内衣 / 574
 秋冬季慎用“老头乐” / 575
 红茶可防皮肤癌 / 578
 防衰老的十种食物 / 579
 晚上洗头,老来易头痛 / 580
 女性慎防日光疹 / 582
 孕妇不宜过多服用维生素 / 583
 已婚妇女怎样才能知道自己是否怀孕 / 584
 染发过频诱癌症 / 586
 睡眠规律紊乱会致癌 / 587
 孕妇“三围”的自我保健 / 588
 夏季须防凉席皮炎 / 589
 产褥期自我保健 / 590
 女性为何容易疲劳 / 592
 妊娠反应不宜服用维生素B₆ / 593
 常食生姜可除“体锈” / 594
 中年女性巧养生 / 595
 孕妇仰卧不利母婴健康 / 598
 用药注意姿势效果明显 / 599
 服胶囊药剂要多饮水 / 600
 脚气和脚气病的区别 / 604

皮肤衰老的信号 / 607
 刚做母亲的妇女少吃味精 / 608
 硬边乳罩置乳房于险境 / 609
 过度放松会使人变笨 / 610
 痤疮不宜用手挤压 / 613
 鼻疖为什么不能挤压 / 616
 嗜糖喜盐易白头 / 617
 乳房与性保健 / 618
 哺乳期的中医保健 / 620
 性生活的意义 / 621
 如何防止性衰老 / 623
 房事中女子性兴奋有五种表现 / 626
 女性下身禁用爽身粉 / 628
 少女不必怕脂肪 / 630
 少女情绪波动应及时补铁 / 633
 女性“快走”益健康 / 634
 女人游泳有禁忌 / 635
 更年期妇女要多食大豆 / 636
 女性易患失眠症 / 637
 控制寿斑有妙方 / 639
 如何防止伤口留疤 / 641
 饭后该不该“百步走” / 642
 多次平躺有益健康 / 644
 睡前锻炼胜于晨练 / 644
 宫外孕的防治 / 645
 孕妇喜酸别吃山楂 / 647
 中年期的运动保健 / 647
 中年期的营养何健 / 648
 中年期的心理保健 / 650
 中年期的性生活保健 / 651
 按摩“死角”利健康 / 653
 宠物携带弓形虫,育龄妇女应远离 / 655
 女性的肛门保健 / 656
 抱膝正坐能健腰 / 657
 女性冬季养颜法 / 658

妇产科保健篇

[illegible]

取除阴道异物置于手巾上，取出时，切勿用手去抓，以免损伤黏膜。取出后，应请医生检查，以免有异物残留。◎白带

◎外陰瘙癢

◎ 子宫脱垂

◎ 分腔类

● 事实

◎ 哮喘水腫

◎ 江苏水利

●后腹痛

◎不孕症

而到來者。志亦當與情發相繼而動。同如潮漲而風浪澎湃。合於數後要協同。則數言要治也。

。強壯重現，血氣強旺則強，弱則養以，神重則大壯，果木旺葉嫩則強，耐食而壯則品容壯。天◎缺乳

◎性冷淡

◎更年期综合征

1 痛经

凡在经期前后或行经期间发生的无其他原因的、周期性、阵发性小腹疼痛,称“痛经”或“经行腹痛”。许多女性在月经前后或月经期间出现轻微的下腹疼痛,一般不影响生活与工作,这是正常的生理现象,不属于痛经范畴。

多数痛经女性生殖器官无明显器质性病变,而是由于精神紧张、内分泌失调等所致,这种痛经称为原发性痛经,多发生于未婚或未孕的女性;如果是由于生殖器官的疾病如盆腔炎、子宫黏膜下肌瘤、子宫内膜异位症等引起的痛经,称为继发性痛经。继发性痛经应该针对引起痛经的原发病进行治疗。世界上有将近半数的女性有痛经的问题,其中约有近10%的人每个月会痛上一两天,甚至会影响工作和其他的活动。有时候这种毛病在生过孩子之后会消失,但很多时候它会一直持续下去。不管哪种痛经,患痛经的女性平时都应注意调节情绪,避免紧张,经期避免寒凉,注意经期卫生,避免剧烈运动。

保健自助

◆ 药疗食疗

月经期间下身不要受凉,否则会加重疼痛。腰部疼痛时,可用热水袋放在腰部和下腹部热敷,能加速血液循环,减轻盆腔充血。喝些热红糖姜水,可以去寒减轻疼痛。要避免过冷饮食刺激。

平时生活要有规律,同时要劳逸结合,保证充足的睡眠时间,改善脑神经的疲劳状态。在来经前3~4天,吃容易消化的食物,多吃蔬菜和水果,保持大便通畅,以免便秘,造成盆腔充血,加重痛经。

痛经发作期间应卧床休息,下腹部置热水袋加温;注意经期卫生,保持大便通畅;少吃寒凉、生冷及刺激性食物,注意保暖。

经期和经前少吃寒凉、生冷及刺激性的食物,以免导致血管收缩,行经不畅而发生痛经。

你可以多吃以下各种食物:糙米、全麦面包、燕麦、菠菜、胡萝卜、番薯、扁豆、豆荚、各种水果、适量的鸡肉和鱼肉等,并尽量少量多餐。尽量少食用的食品是:鱼肉、猪肉、牛肉、鸡蛋、沙拉酱、植物性奶油、洋芋片、奶油饼干、花生酱等。

将炒艾叶9克,加红糖,用开水煎煮数沸后温服。可治小腹冷痛的痛经。

将艾叶和生姜各10克用清水泡20分钟,鸡蛋1只用清水煮至七成熟后去壳。将泡好的艾叶和生姜连水一起倒入锅内,连蛋再煮10分钟,煲好后饮汁吃蛋。能调经止痛,用于虚寒而致的痛经。

将月季花10朵,除去花蒂及萼片,洗净后放入沙锅中,加入清水300克,用小火煎至150克,去渣留汁,加酒和红糖,继续加热至糖溶。每日服1次。适用于气滞血淤、月经后期、闭经、痛经。于经前3天开始服,连服5剂。

将干姜片和去核红枣各30克一起放锅内,加入600克清水烧沸,再撒入花椒10克,小火煮20分钟

后去渣留汁。分2次服,每天1剂,5天为一疗程。于月经来潮前3天开始服。适用于女性因寒湿凝滞、经期小腹冷痛,畏寒。

将玉簪花12克、红糖30克和鸡蛋2只同放一水锅内煮,吃蛋喝汤,每日1剂。

将鲜姜15克和红糖30克同放一水锅内煎服,每日早晚各1剂。

将干丝瓜1根,加水1碗煎服,每日2次。

将马兰头全草30~60克,水煎后加少许黄酒饮服,每日1剂。

将青壳鸭蛋3只去壳后加生姜15克以及黄酒150克煮熟,趁热调服,每日1剂。

将韭菜250克和红糖60克一起放入水锅内,置火上煮开后10分钟熄火,稍温后饮用,经前2~3天起服,每日一次,连服三天。

将小茴香10克加生姜3片,水煎后分2次服,在月经来潮前的3~5日开始服用,每日一剂,连服3~5剂。可连用3~5个月经周期。同时在经期忌食鱼腥和生冷食品。

将山楂50克、葵花子仁50克和红糖100克一起放入锅中,加入适量的清水同炖,去渣取汤。在月经来潮前3~5天饮用。具有补血益气、止痛功效。适用于气血两虚型痛经症。

前不久,国外妇产科专家发现,每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶,即可缓解甚至消除痛经之苦。另一个对付痛经的对策是,服用维生素类药物,B族维生素,特别是B₆,对经前紧张症有显著疗效,它能稳定情绪,帮助睡眠,使人精力充沛,并能减轻腹部疼痛。香蕉中含有较多的B族维生素,痛经女性不妨多吃一些。

◆ 针灸按摩

行经前3~4天用手按揉气海、中极、关元、足三里、合谷、三阴交。每穴3~5分钟,每日1~2次。可使痛经逐渐减轻。

每于行经前5~7天开始,用拇指按揉足的生殖腺、子宫反射区,每侧5分钟,按揉脑垂体、肾脏反射区各3分钟,下腹部反射区5分钟。每日1次。

◆ 运动助益

在月经期间,可在户外做柔和的医疗体操,主要活动腰部,同时按摩腰部,会使疼痛减轻。但在行经期间应避免过度劳累或剧烈运动。

痛经的体操疗法。跪在床上,腰弯下,前臂屈曲贴在床上,胸部尽量向下压,臀部高高拱起。这种体位便于经血外流,矫正子宫后倾的位置,解除盆腔淤血。也可以仰卧床上,将两手搓热,然后平放在小腹部轻轻按摩,先上下,再左右,最后转圈按摩,早晚各1次。或两手叉腰,两腿下蹲,全身放松,站立时肛门和阴道收缩,连续20次。

◆ 综合调治

青春期女性应该知道月经常识,解除对痛经的不良心态,保持情绪的舒畅愉快。

月经是一种正常的生理现象,来月经是生殖系统工作的信号,因此不必焦虑、紧张和恐惧。应保持心情舒畅、精神愉快,抑制烦恼和不愉快的情绪,这样会使疼痛缓解。

寻找病因,及时根治,或消除,或改善;如治疗原发病症或缺陷、消除对月经的紧张心理、增加