

现代时尚粉红丽人之

XIANDAISHISHANGFENHONGLIRENZHI

你可以操纵自己
而不被别人操纵

女性保健幸福之路

- 平日里的细致保养
- 健健康康的日常工作
- 快乐的幸福一生

XIANDAISHISHANGFENHONGLIRENZHI

书金莹秋／教授 编著



现代时尚粉红丽人

女性保健幸福之路

书 金 编著
莹 秋

吉林大学出版社
吉林音像出版社

编 著:书 金 莹 秋

责任编辑:晓 梅

现代时尚粉红丽人

女性保健幸福之路

出版:吉林大学出版社

吉林音像出版社

开本:880×1230 毫米 32 开

印刷:顺义康华福利印刷厂

2004 年 7 月第 1 版

发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

字数:1800 千字 印张:72

印数:3000 套

2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5601-2565-4/G·301 全六册定价:118.80 元(本册定价:19.80 元)

粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起/撩起女人额前一缕秀发/与这晨曦柔光/独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深隧而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

粉红丽人粉红梦（代序）

作性，对现代女性企而超离与争美之学，有指导和导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

2004年5月于北京

目 录

第一章 女性生理与保健	(1)
女性的身体构造	(1)
女性的第二性征	(5)
内生殖系统	(5)
外生殖系统	(6)
体内的性激素	(8)
乳房的发育	(9)
乳房的位置	(12)
乳房的形态与结构	(13)
乳房的秘密	(13)
乳房的功能	(15)
乳房曲线美是怎样形成的	(16)
乳房形态美的标准	(18)
胸部的健美	(19)
胸部健美的几个问题	(19)
乳房太小怎么办	(21)
丰满的臀部	(21)
女人的形体美	(22)

目 录

■ 现 代 时 尚 粉 红 丽 人

女性保健幸福之路

女人的腿形美	(24)
月经产生的原因	(25)
经期的异常反映	(25)
如何保持经期卫生	(26)
经期注意事项	(27)
经期饮食须知	(27)
如何消除经期异味	(28)
月经先期的病因与症状及治疗	(29)
月经后期的病因与症状及治疗	(31)
月经先后无定期的病因与症状及治疗	(33)
月经过多的病因与症状及治疗	(34)
月经过少的病因与症状及治疗	(35)
痛经是怎么回事	(36)
痛经的处理方法	(37)
痛经	(38)
闭经	(39)
崩漏的症状及治疗	(40)
经行吐衄的症状及治疗	(42)
女性乳房疼痛常见原因	(44)
乳房肿块是怎样形成的	(46)
乳腺癌的自我诊断	(46)
乳腺炎的治疗方法	(47)
白带增多的原因	(48)
白带增多的处理办法	(49)
带下病的症状及治疗	(49)

目 录

如何处理子宫异常性出血	(51)
恶阻的症状及治疗	(52)
宫颈癌的防治	(53)
子宫颈炎症	(54)
何谓子宫内膜样囊肿	(56)
何谓子宫内膜样腺癌	(56)
子宫脱垂	(56)
子宫肌瘤	(57)
何谓宫颈息肉	(59)
何谓宫颈肥大	(59)
何谓宫颈腺囊肿	(59)
何谓原位性宫颈癌	(60)
盆腔炎	(60)
何谓慢性附件炎	(61)
何谓慢性盆腔结缔组织炎	(62)
慢性盆腔炎的临床表现和治疗	(62)
结核性盆腔炎及其临床表现	(63)
卵巢肿瘤	(63)
卵巢出血的原因分析	(65)
多囊卵巢综合征	(66)
尿道炎是如何引发的	(67)
阴道炎	(68)
卵巢癌的防治	(71)
何谓早期浸润癌	(72)
何谓浆液性腺瘤	(72)

现代时尚美容红美人

女性保健幸福之路

目 录

目
现
代
时
尚
粉
红
丽
人

何谓交界性浆液性囊腺瘤	(73)
何谓浆液性囊腺癌	(73)
何谓粘液性囊腺瘤	(73)
何谓粘液性囊腺癌	(74)
外阴瘙痒的防治	(74)
外阴白斑	(75)
白带异常	(76)
外阴萎缩症的防治	(76)
阴道癌的防治	(77)
淋病的防治	(77)
梅毒的防治	(78)
尖锐湿疣的防治	(79)
软性下疳的防治	(80)
单纯疱疹的防治	(80)
功能性子宫出血	(81)
女性尿路感染	(82)
“阴吹”	(83)
外阴干枯	(84)
与月经周期有关的皮肤病	(84)
女性阴毛多少与疾病的关系	(85)
转移性肿瘤及转移途径	(87)
性病是否有潜伏期	(88)
艾滋病	(88)
肛交会不会染上艾滋病	(91)
中医对艾滋病的认识	(91)

女性保健幸福之路

目 录

肺囊虫性肺炎的临床表现	(94)
卡波济氏肉瘤的临床表现	(94)
早孕的生理反应	(94)
造成女性不孕的因素	(96)
流产如何处理	(97)
畸形胎儿是怎样形成的	(98)
何谓良性畸胎瘤	(99)
何谓恶性畸胎瘤	(100)
何谓颗粒细胞瘤	(100)
常见异常妊娠现象分析	(101)
妊娠腹痛症	(103)
妊娠心烦症	(104)
妊娠肿胀症	(106)
妊娠痫症	(107)
妊娠失音症	(109)
妊娠咳嗽症	(109)
孕妇用药注意事项	(110)
孕妇是否可以睡电热毯	(111)
第二章 女性生理与调适	(112)
女性一生的五个生理状况	(112)
青春期	(113)
成年期	(130)
更年期	(160)

目 录

女性保健幸福之路

第三章 女人间的话题 (169)

贫血是女人的天敌 (169)

拯救乳房 (173)

定期做乳房检查 (180)

容易复发的阴道感染 (187)

秀腿的敌人 (190)

雌激素补充治疗 (193)

乳房囊肿的防治 (199)

不孕妇女的挣扎与选择 (204)

隐形杀手 (211)

子宫脱出的苦恼 (214)

子宫肌瘤的治疗 (216)

子宫内膜异位症 (221)

宫颈癌的防与治 (224)

常见的刮宫术 (226)

第四章 健康诊研 (228)

挑战病魔 (228)

甲状腺亢进与低下 (236)

心脏病的隐忧 (239)

顽固的膀胱炎 (245)

早防骨质疏松症 (251)

补钙要科学 (256)

难堪的小便失禁 (259)

性病离我远些	(262)
性功能障碍治疗法	(268)
性欲天天有	(271)
第五章 寻找理想自己	(275)
漂亮的你	(275)
饮食病态者的心理分析	(278)
节食误区	(283)
体重超标怎么办	(290)
只要青春,不要痘	(295)
赘肉不见了	(296)
岁月不留痕	(299)
订做一个“你”	(302)
自信的你	(309)
面对老化	(312)
第六章 女性心理与保健	(317)
正常女性的心理特征有哪些	(317)
女性心理健康的标准如何	(319)
少女的幻想有哪些特点	(326)
女性的求偶心理	(327)
性道德包括哪些方面	(328)
克服害羞心理	(329)
女性宜存温柔心吗	(330)
知识女性要学会自我放松	(331)

目 录

目
现
代
时
尚
粉
红
雨
人

以优良气质征服人	(332)
哪些方法可以帮助入睡	(333)
适度的紧张有益于身心健康吗	(334)
女性性心理卫生包括哪些方面	(335)
如何面对困惑与挫折	(337)
女性恋爱的心理卫生	(343)
女性失恋后如何保持心理卫生	(350)
婚后女性心理卫生包括哪些内容	(352)
歌唱能发泄情绪吗	(357)
女性要保持自尊自爱	(358)
女性怎样保持乐观精神	(359)
人到中年日过午吗	(360)
中年知识妇女如何克服“心理—生理”的矛盾	(361)
中年女性怎样进行心理保健	(362)
更年期怎样保持心理卫生	(363)
怎样顺利渡过更年期	(364)
老年妇女如何进行心理保健	(365)
工作是美好的	(368)

女性保健幸福之路

第一章 女性生理与保健

女性的身体构造

有人说:女性的身体构造,仿佛是上帝的杰作!它极其奇妙又复杂。没有任何艺术品的创作,或科技的发明,能超越生命体的巧妙与复杂!的确如此。自有人类以来,人体的构造总带着神秘而奥妙的面纱,隐现在初为“成人”的少男少女的追寻中!

女性的身体构造,为了传宗接代的神圣任务,比男性有更复杂而巧妙的安排。女性身体的主要构造包括外在的乳房、外性器官;内在的阴道、卵巢、输卵管、子宫等。

乳房

乳房由乳头、乳晕、乳管、腺腔、脂肪等构成。乳晕是褐色的组织,其上突出的即为乳头。乳头有哺乳时乳汁分泌的细管开口十五至二十个。乳汁的导管叫做乳管,在乳头上的上部膨胀,是为乳管洞。乳管的末梢再变细,如树枝般呈放射线状而去,直到腺腔。腺腔即为分泌乳汁的所在。它和乳管就合称为乳腺。

乳腺又分为几个乳叶,由脂肪组织覆盖着,丰满的乳房就这样构成了。

外性器官

女性器官是一部零件颇多的器官。它包括耻骨(耻丘)、大阴唇、小阴唇、前庭、外尿道口、阴蒂(阴核)、处女膜、会阴等。

耻骨,也叫阴阜。到了青春期即有毛发长出,俗称阴毛。通常是以倒等边三角形的形状由下往上长出。

大阴唇是包围在阴道口的皮肤皱褶,因有很沉的色素沉淀,所以呈褐色。其内侧有瓣状的皮肤皱褶,即为小阴唇。小阴唇的前后左右粘合在一起包裹着阴核。

阴核与男性的生殖器有异曲同工之妙。它与前庭球共同形成海绵体,承受来自内阴部动脉的血液,在其兴奋时,能引起周围肌肉的收缩,并阻止静脉血液的流出,使血液大量流淌、膨胀、紧张,刺激末梢的知觉神经,引发性高潮。

前庭则是左右阴唇所包围的部分。由前庭侧至阴道入口的两侧有海绵状的前庭球,且有多数的静脉丛,受到刺激则会充血、膨胀。而它的前上方即为外尿道口,中央后部是内阴道口。会阴是后阴唇连合肛门之间的部分,皮肤薄而无毛。妇女在分娩时,如果是自然生产,即是由此处切开,好让婴儿容易通过,生产完了,再予以缝合。

处女膜

处女膜在女性的器官中,其实是微不足道的。它只不过是阴道口的附近一层薄薄的膜而已。是一种有弹性的组织,但一般说来它会破裂而流出少量的血。正因如此,人们自古以来,都认为一个纯洁的少女,在新婚之夜,第一次有“异物”

进入,也就是第一次有性行为,才会造成“落红”,便以“落红”来断定贞节与否。如此说,处女膜有什么作用,大概就是这样的功能了。

事实上,任何较激烈的运动,如赛跑、跳栏、骑脚踏车等,都有可能造成处女膜破裂。所以,以处女膜断定贞节与否,是不科学也不必要的。有些女性处女膜弹性好,在新婚之夜,也不一定会破裂而落红。而现代医术精湛,破裂的处女膜也可以修整完好如初,这样“落红”代表的真正意义,能印证什么呢?

少女可贵在心灵纯洁的处女心。但也不要因为在无知中失去了自己的贞操,毕竟那是身体宝贵的一部分。

阴遭

由外阴部至内阴部,可分为阴道、子宫、输卵管和卵巢等几个主要的性器官。

阴道是一条略为扁平的膜状管,下接外阴道入口,上接子宫颈,与子宫相通。其管壁分泌一种酸性粘液,对阴部有净化的作用,能杀死入侵的细菌。但在月经期间,经血通过,粘液变为碱性,减低了净化功能,因而易受细菌感染。所以,月经期间尽量用淋浴,不要泡浴,以避免细菌侵入。

阴道也是具有弹性的组织,平常内壁互相贴合几乎不留空隙,但在性行为时,为让异性生殖器进入,则会适度的扩大。女性在分娩时,它能扩大至婴儿头般大小,让婴儿顺利生产出来。

卵巢

卵巢位于腹腔骨盆内,左右各一,大小如拇指,形状呈扁平

XIANJISHIJI SHANGFENGHONGJIE

女性保健幸福之路