

A close-up photograph of a woman's face on the right side, smiling and showing her teeth. She is holding a large, ripe red apple with both hands in front of her face. The apple is the central focus, and the text 'Women Health' is overlaid on it. The background is a soft, warm yellow.

Women
Health

女性
保健

妇女医学博士
陈秋梅 / 主编

民主与建设出版社

做个健康快乐的女人

女性 保健

陈秋梅/主编

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性保健/陈秋梅主编. —北京:民主与建设出版社,1999

ISBN 7—80112—228—3

I. 女… II. 陈… III. 妇女—妇幼保健—基本知识
IV. R 173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1998) 第 07016 号

©民主与建设出版社, 2005

责任编辑	刘云华
封面设计	伊和轩
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	217mm×152mm
印 张	15.25
字 数	354 千字
版 次	2005 年 6 月第 2 版 2005 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7—80112—228—3/G·096
定 价	22.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言



女性的一生，自出生后至发育成熟而后衰退老化，是一个不断演变的过程。各阶段的年龄界限因许多因素，如环境、营养、遗传等的影响而存在着个体或群体间的差异。在青春期、性成熟期的女性由于性别角色的日益突出，不可避免地在生长发育、健美、恋爱婚姻、生育、心理等方面遇到各种各样的问题，如果缺乏相应的卫生保健知识，往往感到困惑、恐惧和无所适从；到了更年期和老年期，由于内分泌的改变和体力的下降，加之退休后家庭角色和经济收入等的变化，也会遇到这样和那样的身心问题，如果得不到及时正确的解决，将严重影响女性的身心健康。

因此，对于女性在一生中所要经历的青春期、性成熟期、更年期、老年期，进行相应的保健知识教育是非常必要的，也是不容忽视的。本书就是基于此目的由有关专家及具有丰富临床经验的医师参加撰写的。

本书内容丰富、方法具体、通俗易懂，包括青春指南、婚孕产保健、更年期与老年期保健、女性常见病防治、永葆健美、心理导航、饮食保健、美容沙龙、日常保健等，对女性一生中可能遇到的问题给予了相应的解答和指导，以提高女性的生活质量，使她们生活得健康、快乐，更具魅力。



Women's Health

女性保健

该书是女性朋友良好的保健科普读物；也是进行家庭卫生保健教育的良师益友，可作为妈妈送给心爱女儿的礼物。

编 者

2005 年 5 月

目 录



青春指南

- 女人的变化/1
- 女孩青春期的出现为什么有早有晚/2
- 来月经是怎么回事/2
- 青春期少女月经为什么容易不准/3
- 怎样知道自己的月经是否正常/3
- 功能性子宫出血是怎么回事/4
- 如何防治青春期功能性子宫出血/5
- 什么是经前期紧张综合征？如何防治/6
- 青春期女孩痛经的原因/7
- 如何防治青春期痛经/7
- 一些少女在月经期流鼻血是怎么回事/8
- 什么是“石女”？影响婚育吗/9
- 少女 18 岁仍不来月经是怎么回事/10
- 女性怎样注意月经期卫生/11
- 青春期女性在月经期能否参加运动/11
- 青春期少女为什么开始有白带/12
- 白带异常就有病吗/13
- 少女一来月经就不长个了吗/13
- 少女怎样使自己长高些/14
- 青春期与视力下降/15
- 为什么一些青春期少女不长阴毛、腋毛？



- 是否会影响日后的婚育/16
- 为什么有些少女长胡须和多毛/16
- 为什么有的少女会出现喉结/17
- 什么是性早熟/18
- 怎样治疗性早熟/20
- 什么是两性畸形/20
- 什么是性发育延迟？产生的原因是什么/21
- 少女须防“佝偻腿”/22
- 什么是神经性厌食症？怎样治疗/23
- 什么是厌食症？怎样治疗/25
- 青春期少女能吸烟吗/25
- 少女发育期，选鞋要注意/26
- 少女早恋的危害/27
- 青春期女性怎样克服性冲动/29
- 青春期女性应戒除手淫/29
- 少女偷吃禁果的代价/31
- 少女“豆芽菜”体型是怎样形成的/31
- 少女“大脖子病”/33
- 令人烦恼的腋臭/34
- 少白头的防治/35
- 少白头食疗方/36

婚孕产保健

- 早婚、早育的危害/37
- 怎样才能生一个健康、聪明的孩子/37
- 什么人不宜结婚或暂缓结婚/38
- 处女膜的作用及其与处女的关系/39



- 新婚期的食补/40
- 怎样防治“蜜月病”的发生/41
- 新婚夫妇的避孕方法/42
- 已经生育的夫妇的常用避孕法/43
- 安全期避孕并不可靠/44
- 体外排精避孕法不可取/44
- 避孕失败后的补救措施/45
- 紧急避孕法/45
- 婚后怀孕的准备时间/46
- 生育的最佳年龄/47
- 最理想的受孕季节/48
- 患哪些疾病可以结婚，但不宜生育/48
- 怎样进行“计划受孕”/49
- 生男、生女到底由谁决定/51
- 怀孕后有哪些征象？怎么知道自己怀孕了/51
- 怎样减轻早孕反应/52
- 孕妇如何改善胃灼热/53
- 孕期的自我保健/54
- 孕妇为什么要勤洗澡？应注意什么/55
- 孕妇应注意皮肤卫生/55
- 孕妇应怎样注意自己的穿着/56
- 孕妇为什么要戒烟、戒酒/56
- 孕妇为什么要少喝茶、咖啡、饮料/57
- 孕妇工作与做家务劳动时应注意的事项/58
- 孕妇进行体育运动应注意什么/58
- 孕妇睡眠应注意什么/59
- 孕妇不宜外出旅行/60



孕妇使用家用电器时应注意什么/60
孕妇坐立和行走时应注意什么/62
孕妇为什么要避免接触 X 线/62
怀孕期间不要接触猫、狗等宠物/63
孕妇不宜经常去公共场所/63
孕妇不宜经常使用化妆品/64
孕妇不宜使用风油精/64
孕妇应避开汽车尾气/64
孕妇可以打哪些预防针/65
孕妇要保持心情舒畅/65
孕妇情绪对胎儿的影响/66
孕妇怎样防治便秘和痔疮/67
孕妇小便次数增多都是尿路感染吗/68
孕妇为什么容易出现小腿抽筋、
大腿抽筋痉挛？怎么办/68
孕妇白带增多的正常与异常/69
孕妇的妊娠斑、皮肤色素沉着和妊娠纹/69
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办/70
孕妇刷牙时容易出现牙龈出血怎么办/71
孕妇为什么容易出现下肢浮肿？怎么办/71
有的孕妇出现下肢及外阴静脉曲张是怎么回事/72
妊娠期的各种疼痛/72
孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事/73
妊娠早期的危险信号——腹痛、阴道流血/74
孕期营养 ABC/74
孕妇不宜吃山楂/76



孕期补充矿物质及微量元素的重要性/76
孕妇在妊娠早期为什么要补充叶酸/77
妊娠期为什么不宜偏食/78
产前检查是怎么回事/79
妊娠早期进行妇科检查会引起流产吗/79
孕妇进行 B 超检查对胎儿有危害吗/80
孕期应如何进行乳房保健/81
孕期的性生活/81
药物对胎儿的影响/82
孕妇服药的注意事项/83
对胎儿不利的药物有哪些/83
孕妇不宜服的中药/84
孕妇应预防感冒/84
哪些因素会导致胎儿发育异常/85
如何预防遗传性疾病的发生/85
什么是遗传咨询？哪些孕妇应进行
优生遗传咨询/86
什么是产前诊断？哪些孕妇
需要做产前诊断/87
什么是流产？自然流产的原因是什么/87
先兆流产有什么表现？怎么办/88
什么是宫外孕？有何征兆？如何
预防宫外孕/89
习惯性流产是怎么回事/90
什么是早产？如何预防/90
什么是高危妊娠？包括哪些情况/91
双胎妊娠应注意些什么/92



纠正胎位的好方法/93
妊娠高血压综合征的危害/93
如何预防妊娠高血压综合征/94
羊水过多是怎么回事/94
羊水过少是怎么回事/95
孕妇腹部增大不明显——胎儿宫内发育迟缓/96
什么是母子血型不合/96
妊娠合并糖尿病有何危害/97
妊娠期贫血的危害和防治/97
怎样预防胎膜早破/98
孕晚期出血的常见原因是什么/99
孕妇如何自我了解胎儿的情况/99
胎动计数——胎儿安危的自我监护/100
预产期的推算/101
超过预产期仍不分娩——过期妊娠/102
孕妇入院待产的最佳时间/102
如何减轻分娩时的疼痛/103
丈夫陪伴分娩利与弊/104
哪些人需做剖宫产/104
剖宫产与自然分娩/105
产褥期及其临床表现/106
产后怎样做好外阴卫生/107
会阴侧切伤口的自我护理/107
产后会阴疼痛怎么办/108
会阴切开并不影响性生活/109
产后排不出尿怎么办/109



产后为何易便秘？怎样防治/110
晚期产后出血是怎么回事？如何防治/110
如何预防发生产后子宫脱垂/111
夏天产妇“坐月子”怎样预防中暑/112
产妇的乳房护理/112
如何防治乳腺炎/113
产后哺乳越早越好/114
为什么提倡母乳喂养/114
什么情况下不宜哺乳/115
产后乳汁不足怎么办/115
产后炖母鸡汤下奶没有道理/116
断奶的时间与回奶的方法/116
哺乳不利于乳房健美吗/117
产褥期发热原因多/118
产后早动防血栓/118
产后宜何时下地和外出活动/119
产妇日常洗漱/119
产妇洗澡时应注意些什么/120
如何预防产后脱发/120
产褥期应如何注意营养/121
吃鸡蛋、红糖“过月子”有没有营养道理/121
怎样预防产后肥胖/122
如何做产后康复体操/123
注意哺乳期的“暗胎”/124
产后何时可以恢复性生活/124
产后性欲淡漠怎么办/125
产后的避孕方法/126



产后检查是怎么回事/126

产后的心理变化/127

产后如何加强心理保健/128

注意防治产后母性抑郁/128

更年期与老年期保健

更年期和绝经期是一回事吗/130

更年期有什么生理变化/130

性格与女性更年期症状/131

更年期并不意味着衰老/132

更年期月经不正常需要治疗吗/132

绝经的年龄/133

什么是更年期综合征/134

怎样防治更年期综合征/135

更年期常见的心血管症状/135

更年期妇女一阵阵发热、出汗是怎么回事/136

更年期妇女为什么容易肥胖/137

如何防治更年期便秘/138

老年性阴道炎的预防与治疗/139

老年女性为何易患尿失禁/140

为什么子宫脱垂患者多是老年女性/141

中老年女性耳鸣、眩晕不可小视/142

老年女性需防“钙迁徙”/142

什么是骨质疏松症/143

为什么更年期、老年期女性易驼背和发生骨折/144

如何防治骨质疏松症/145



骨质疏松的运动处方/146
轻跳健腿防疏松/147
不可忽视更年期、老年期妇女性交后出血/147
激素替代疗法兴起的原因/148
更年期应用激素替代疗法需注意些什么/149
哪些女性可用激素替代疗法/150
更年期、老年期的性生活问题/151
更年期是否仍需避孕/152
绝经期妇女为什么应及时取出宫内节育器/152
更年期妇女为什么易得肿瘤？如何预防/153
更年期的心理、情绪改变/154
更年期女性如何调节自己的情绪/155
老年期女性如何预防精神衰老/155
老年丧偶者应调适心情/156
更年期妇女如何进行运动保健/158
老年期妇女如何养生/158
老年女性“返老还童”是好现象吗/161
警惕“倒开花”/161
更年期、老年期女性要定期做健康普查/162
老来睡不香的对策/162
令老年女性烦恼的皮肤瘙痒/164
老年性皮肤瘙痒症的预防与食疗/164
更年期妇女如何进行营养保健/166
谨防老年性耳聋/167
预防老年性便秘/168
更年期妇女怎样预防乳房疾患/168
老年期妇女的乳房有哪些变化/169



女性常见病防治

- 阴道出血的常见原因是什么/170
- 下腹痛的常见原因是什么/170
- 女性的难言之苦——外阴瘙痒/171
- 什么是非特异性阴道炎/173
- 外阴营养不良与外阴癌/173
- 什么是巴氏腺囊肿？如何防治/174
- 附件炎是怎么回事/175
- 如何防治盆腔炎/176
- 外阴癌有何表现/177
- 外阴的黑色素痣要切除/177
- 什么是子宫肌瘤？有什么表现/178
- 常见的子宫肌瘤变性有哪些/178
- 子宫肌瘤的治疗方法有哪些/179
- 子宫切除会影响性生活吗/180
- 什么是子宫体癌？有何表现？怎样防治/181
- 什么是子宫颈癌？有什么表现/182
- 子宫颈炎能转变成子宫颈癌吗/182
- 怎样预防子宫颈癌/183
- 患了卵巢肿瘤有什么表现/184
- 卵巢肿大都是肿瘤吗/184
- 别忽视卵巢肿瘤/185
- 如何预防卵巢肿瘤/185
- 卵巢切除后应注意什么/186
- 怀孕后有哪些异常情况时应怀疑为葡萄胎/187
- 如何预防葡萄胎恶性变/187



什么是绒毛膜癌？能治愈吗/188
如何防治营养不良性闭经/189
服用哪些药物可引起闭经/190
何谓人工周期？用于治疗哪些疾病/190
女性不孕的原因是什么/191
精神紧张影响怀孕/192
多次人工流产的危害/193
为什么婚后怀孕不宜草率行人工流产/194
如何判断丈夫的生育力/194
人工受精是怎么回事儿/195
什么是试管婴儿/196
什么是子宫内膜异位症/196
“巧克力囊肿”是怎么回事/197
平时怎样预防子宫内膜异位症/198
有些女子为什么会过早绝经/198
多囊卵巢综合征是怎么回事儿/199
什么是“花柳病”/200
“花柳病”怎样传播的？如何防治/200
什么是梅毒/201
怎样治疗梅毒/201
什么是艾滋病？怎样预防/202
什么是淋病/203
得了淋病怎么办/204
什么是尖锐湿疣/204
滴虫性阴道炎是性病吗？怎样预防/205
治疗滴虫性阴道炎时要注意什么/205
女性与寒冷过敏症/206



女性须防尿路感染/207
女性腰痛的原因和特点是什么/208
如何预防腰痛/209
女性肾盂肾炎的家庭保健/209
念珠菌性阴道炎是性病吗？怎样防治/211
女性偏头痛/212
女性功能性水肿的食疗方/213
月经期乳房胀痛的防治/214
注意别得乳腺小叶增生/215
乳腺小叶增生的调护/216
乳房内出现肿块会是哪些疾病/216
乳腺溢液就一定是乳腺癌吗/217
什么是乳腺囊性增生症？如何治疗/218
什么是乳腺纤维腺瘤/219
哪些人容易得乳腺癌/219
乳腺癌重在早期发现/220
得了乳腺癌怎么办/221
乳腺癌与戴乳罩有关吗/221
食物与乳腺癌/222
每日一杯酸牛奶——预防乳腺癌/223
乳房自我检测法/223

永葆健美

如何使你的胸部健美/225
快速让腹部健美/226
如何使你的臀部健美/228
青春期女孩怎样预防发生驼背/229