

现代妇女卫生保健

韩庆平 王 英 编著

海洋出版社

现代妇女卫生保健

韩庆平 王 英 编著

海洋出版社

1991·北京

内 容 简 介

本书内容分为：精神卫生保健；生活卫生保健；生理卫生保健；职业卫生保健4部分，是广大中、青年妇女的必备书。书中除对妇女生理健康、性生活、怀孕及产后保健等诸多问题给予解答外，还对近年来受到卫生界和社会重视的同性恋、手淫、性生活的心理障碍等女性精神卫生方面的问题给予了咨询。爱美是妇女的天性，但在使用化妆品、染发及穿着等方面应注意什么，广大职业女性在工作中应怎样注意劳动保护，本书都给予了必要的解答和咨询。

本书适合广大中、青年妇女、妇联及工会女工干部阅读，也适合其他广大中、青年读者阅读参考。

目 录

• 精神卫生保健 •

嫉妒是病吗.....	(1)
女性产生嫉妒心理怎样克服.....	(1)
病态性格的自我治疗.....	(4)
性生活与精神卫生有什么关系.....	(7)
什么是手淫? 有什么危害, 如何克服.....	(8)
女性同性恋的表现是什么.....	(11)
女性同性恋与正常恋爱有什么区别, 其原因是什么.....	(12)
怎样对待同性恋的女性.....	(13)
女青年中常见的不良心理及如何消除.....	(13)
怎样才算心理健康.....	(19)
怎样注意心理卫生.....	(20)
您的心理年龄是多少.....	(20)
什么是青春期性变态.....	(22)

• 生理卫生保健 •

女性性发育的过程是怎样的.....	(24)
性生活的心理和谐.....	(25)

婚后为什么没有性欲·····	(27)
房事痛怎么办·····	(30)
新婚须防泌尿系感染·····	(31)
性生活不当造成的生殖器疾病——女性外阴 及阴道损伤·····	(31)
性病·····	(32)
什么是女工的“五期”保护·····	(36)
为什么女职工在经期要特别注意卫生·····	(37)
怎样对经期女职工进行劳动保护·····	(39)
工厂为什么要建立女工卫生室·····	(41)
什么是月经？月经的一般知识·····	(42)
哪些原因能造成闭经·····	(43)
月经不调、月经过少或过多的原因·····	(43)
什么是痛经？痛经的类型及如何治疗·····	(44)
患有月经前紧张症怎么办·····	(45)
月经前乳房会发生哪些变化·····	(46)
月经前头痛怎么办·····	(46)
妇女在月经期间不能干哪些活·····	(47)
哪些妇女不宜用“卫生杯”·····	(48)
孕妇需要哪些营养素·····	(48)
为什么要定期做产前检查·····	(49)
孕妇穿什么衣服好·····	(50)
孕妇应如何防治贫血·····	(51)
孕妇脚肿怎么办·····	(53)
怎样计算预产期？到了预产期胎儿还不出生 怎么办·····	(53)

什么叫“分娩期”？分娩期大约要多少时间……	(54)
孕妇临产前有什么感觉……	(55)
分娩期产妇如何注意保健……	(55)
什么叫“产褥期”？产褥期要注意些什么……	(56)
为什么要做产后检查……	(58)
母乳喂养有什么好处……	(58)
产后无奶或少奶怎么办……	(59)
产后为什么常有便秘现象？怎么办……	(60)
产后什么时候来月经……	(60)
喂奶的妈妈戴乳罩好吗……	(60)
产妇可以洗头洗澡吗……	(61)
哺乳期如何避孕……	(61)
一个月当中，哪几天最易怀孕，哪几天不 易怀孕……	(62)
孕前应做哪些准备……	(62)
孕妇应注意哪些事项……	(63)
孕产妇的饮食营养……	(66)
妊娠有哪些症状？这些症状是否可以肯定是妊 娠……	(68)
为什么要做产前检查……	(68)
妊娠呕吐应该怎样进食……	(70)
怀孕后什么情况该问医生……	(72)
为什么会发生自然流产……	(74)
妊娠中毒症是怎么回事？怎样处理妊娠中毒症…	(76)
孕妇得哪些疾病对胎儿有影响，自身应注意哪	

些问题·····	(78)
孕妇宜化淡妆·····	(84)
孕妇不宜摄入过多鱼肝油和钙制剂·····	(84)
妊娠期的性生活·····	(85)
30岁以后怀孕是否会难产·····	(86)
孕期女职工保健包括哪些内容·····	(89)
女职工孕期应注意什么·····	(90)
怎样加强对怀孕女职工的劳动保护·····	(92)
孕妇能吃药吗·····	(93)
女职工在孕期、产期怎样加强营养·····	(94)
建立怀孕女职工休息室有什么要求·····	(96)
宫外孕是怎么回事·····	(96)
不孕症应如何检查, 如何治疗·····	(98)
剖腹产的利弊·····	(101)
未婚先孕, 不能错上加错·····	(105)
产时保健有哪些内容·····	(108)
产妇在产褥期应注意些什么·····	(109)
初产妇的乳房保健·····	(111)
乳母服药需注意·····	(113)
为什么女工在哺乳期应受到保护·····	(115)
哺乳期女职工怎样注意保健·····	(116)
什么是更年期·····	(117)
更年期女职工怎样保健·····	(118)
更年期后使你获得第二个青春·····	(119)
女职工为什么要做婚前保健·····	(124)
人工流产对身体健康有影响吗·····	(125)

怎样选用适合自己的避孕药·····	(126)
服避孕药要注意什么·····	(126)
节育环能放多久? 哪些女性不宜上节育环·····	(128)
性交后避孕·····	(130)
绝经期还要不要再避孕·····	(130)
绝育术不会影响性欲·····	(132)
乳房囊性增生病(乳腺病)·····	(132)
乳房纤维腺瘤·····	(133)
急性乳腺炎·····	(133)
乳癌·····	(133)
注意检查乳腺·····	(134)
乳腺癌的危险因素·····	(134)
乳腺癌手术·····	(135)
滴虫性阴道炎的表现、治疗及预防·····	(136)
霉菌性阴道炎·····	(139)
白带的产生与疾病·····	(139)
会阴卫生与外阴炎的防治·····	(141)
功能性子宫出血及治疗·····	(143)
子宫脱垂及治疗·····	(145)
子宫的癌症·····	(148)
子宫肌瘤·····	(149)
子宫颈糜烂及治疗·····	(149)
各种各样的卵巢肿瘤·····	(152)
盆腔炎的治疗及预防·····	(153)
紧身裤与女子尿失禁·····	(154)
女子疱疹性口疮如何治疗·····	(155)

保健医生谈高跟鞋·····	(156)
女性采用何种睡姿好·····	(157)

• 职业卫生保健 •

生产性毒物对女职工有哪些危害·····	(159)
单一体位的作业对健康有影响吗·····	(160)
噪声对女职工身体有害吗·····	(161)
振动对女职工有哪些危害·····	(162)
过重的负重对女职工有什么影响·····	(164)
高温作业对女职工健康有影响吗·····	(165)
低温作业对女职工健康有影响吗·····	(167)
放射线对女职工有哪些不良影响·····	(168)
对纺织女工怎样进行劳动保护·····	(169)
生产时女职工为什么要穿工作服·····	(170)
劳动时为什么要戴工作帽·····	(171)
为什么女工不宜穿高跟鞋劳动·····	(172)

• 生活卫生保健 •

您的生活正常吗·····	(173)
如何注意烫发卫生·····	(174)
如何注意染发卫生·····	(174)
怎样洗脸·····	(175)
怎样保护耳朵·····	(175)
怎样注意手的卫生·····	(176)
怎样注意脚的保健·····	(177)

穿健美裤、牛仔裤要注意什么·····	(177)
穿旅游鞋要注意什么·····	(178)
怎样预防化妆品症·····	(179)
哪些人不宜割双眼皮·····	(180)
怎样防止早生皱纹·····	(180)
女青年体型美的标准是什么·····	(181)
女青年的乳房过小怎么办·····	(181)
姑娘“肉肚皮”怎么办·····	(183)
如何防治青年人驼背·····	(183)
青年人脱发怎么办·····	(184)
您知道美容秘诀吗·····	(185)
治疗腋臭有什么新方法·····	(186)
中年妇女如何保持体型美·····	(186)

精神卫生保健

嫉妒是“病”吗

嫉妒，在一般人心里觉得它是小心眼或争强好胜的表现。其实不然，嫉妒是一种病态心理，它是病。

在人的下丘脑边缘系统及其附近部位，存在着“快乐”和“痛苦”两个情绪中枢。嫉妒和抑郁、烦恼等情绪一样，会刺激“痛苦”中枢，引起肾上腺分泌增加，外周血管收缩，肌肉松弛，消化腺活动下降，呼吸次数减少。大部分容易产生嫉妒的人，会出现胃口差、食无味、情绪低、效率差、气不顺、难发胸中郁闷，长期如此，还会使人过早衰老。所以把嫉妒列为疾病。

女性产生嫉妒心理怎样克服

在这里说明，生活中嫉妒不只限女性，但日常生活中嫉妒常在女性中发生，由嫉妒发生为卑劣的陷害而形成悲剧的在生活中时有所闻。自从人类进入文明时代以来，嫉贤妒能这个怪物就从来没有绝种。今天，当改革的车轮碾碎一些“大锅饭”，“竞争”进入我们的社会生活后，嫉妒的“癌细胞”在一些人身上“裂变”得更快了。有嫉妒心的人，自己取得了成绩，就沾沾自喜，时时又焦虑不安，唯恐别人超过自己，别人受到表扬、鼓励、取得了进步，他不高兴，甚至别人打扮得漂亮点，也会引起他的苦恼和不安，进而对他人诋毁，背后中伤等等。有嫉妒心的人，自己是很痛苦的。著名

作家巴尔扎克说过：“嫉妒者的痛苦比任何人的痛苦更大，他自己的幸福和别人的幸福都使他痛苦万分。”

嫉妒是一种消极的、不良的品质，它是一种病态心理。这种心理不是天生就有的，而是在后天一定的环境教育条件下逐渐形成的。因此也就可以通过自我控制、自我调节，通过“学习”——即行为矫正逐渐克服。

（一）从“自我”中解放出来

嫉妒不是一种孤立的心理活动，而是受理想、信念、世界观制约的。它的要害是突出“自我”，处处事事以“自我”为中心，只想到自己的荣誉、地位和利益。他们不知道，人生的价值应该以对社会的贡献大小来衡量。浪花离开了大海就失去了一切。忽视“群体”和“大家”，“自我”还有什么意义？要从“自我”中解放出来，把一切放在“我们”上，而不是放在“我”上，嫉妒就无立足之地了。

在当今的改革社会里，竞争是不可避免的，重知识、重人才的风气越来越浓，出现了贤者能者随时都要替代相形见绌者的趋势，这是大好事，有竞争，有对手，才能激励人们奋力拼搏。要培养出这样一个信念：“你行，我更行！”而不是“你行，我就设法贬低你！”要欢迎竞争，欢迎劲敌。

（二）只求事功，不求虚名

有嫉妒心的人表面争强好胜，实质上是虚荣心在作祟。英国哲学家、思想家培根说，虚荣心强的人，最易嫉妒。嫉妒是“来自我与别人的比较，如果没有比较就没有嫉妒。”所以他说：“要想消灭嫉妒心，最好的办法是表明自己的目的是在求事功，而不是求名声”，凡是“埋头钻入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的”。求事功而不求虚名，就是

实实在在地去增加自己的真才实学，多干些实事，而不追求表面的荣誉，不是着力于引人注目，哗众取宠的外在效果。

（三）虚心好学，见贤思齐

嫉妒心重的人要拯救自己，需要正视自己的弱点、不足，要树立虚心好学的思想。虚心好学的人，注重别人的长处。有嫉妒心的人只盯着他人的短处。嫉妒人家，无非是怕人家的先进比出自己的落后，怕人家的才能比出自己的平庸。其实，嫉妒又何济于事？并不能给自己增添什么光彩。与其临渊羡鱼，不如退而结网，还是来一个“见贤思齐”才好。

（四）严于律己，宽以待人

有嫉妒心的人，眼前似乎有一片芭蕉叶，“一叶障目，不见泰山”。他们看不到别人长处，也找不到自己的缺点。我国古代文学家韩愈主张“责己重以周，责人轻以约”——对自己应严格要求，不要轻易原谅个人的过失；对人要大度宽容，不要求全责备。严于律己，宽以待人，就能消除嫉妒心引起的对他人不满，不服，厌恶之情。

（五）珍惜友谊，与人为善

嫉妒是损害人们相互关系，破坏友谊的腐蚀剂。有嫉妒心的人，连自己最要好的朋友超过自己都会产生怨恨情绪。谁还与这样的人建立友谊呢？所以许多有嫉妒心的人感到众叛亲离，觉得自己孤僻，不合群。友谊，这是人生中最美好的东西。一个人丢失了朋友，他的生活就会成为一片荒野。要治疗“嫉妒病”，就要懂得珍惜友谊的道理，要象达尔文说的“珍惜友谊，把它看得比个人的名声、荣誉、财富都重要。”找到朋友的唯一办法，是自己成为别人的朋友，要与人为善，要信赖别人，尊重别人，要诚恳待人，热诚待人，这样

才能获得友谊。

(六) 要想治它，先要恨它

尚若把嫉妒心当成个人进取的“刺激剂”，当成“争强好胜”的优点来欣赏，却是无法医治嫉妒病的。世人没有不痛恨癌症的了，没有一个癌症患者会对肿瘤孤芳自赏的。对嫉妒这个被人称为“心灵上的肿瘤”，我们也要先恨起来，才能根治它。嫉妒有八大害：一是嫉贤、嫉能，危害四化建设；二是破坏人和人之间的正常关系，影响团结；三是阻碍个人进步。这三条是从思想政治上讲，还要补充一条：嫉妒心强的人，个人精神上备受折磨，个人生理上也要受到危害。如《红楼梦》中的林黛玉寿命极短，不也是嫉妒心太重而引起病魔缠身吗？

如哪位女性患有“嫉妒病”，应用以上的方法来克制自己，和你们的同志们搞好团结，一起为四化做贡献，发挥女性半边天的作用。

病态性格的自我治疗

对有些疾病，自我治疗是非常必要的。如病态性格不能算做病，但它妨碍着我们生活、学习、工作。为了我们女性在人生的道路上，生活得更加愉快轻松，以下介绍，可做参考。

(一) 忧郁性格

忧郁性格，是诸种异常性格中最常见的一种。忧郁性格的人表现为情绪低沉，心胸不开阔，常把一些事实或意见加以夸大，为之烦恼，不能自拔，他们少言寡欢，不愿与他人多来往，好生疑，常孤独，对一切事物缺乏兴趣，食欲不振，精神萎靡，自怨自艾，对事情过于敏感，多愁善感，常常

认为自己是世界上最不幸的人，严重的甚至出现轻生念头。

有忧郁性格倾向的人应该树立豪迈的乐观主义精神，不要用放大镜看自己的缺点和困难，即使对于无法弥补的缺陷也能安然接受，谅解自己，而不作无谓的怨尤。要多参加户外活动。要敢于与人阐明自己的观点，倾吐自己的抑郁，让别人理解自己的心情，分享别人的欢乐，让别人分享自己的快乐。

（二）偏执性格

偏执性格的表现主要有两方面：一是自负很盛，自我评价过高，常常固执己见，独断专行，很轻易地否定别人的言行，因此，免不了和别人经常发生争吵，并不肯承认自己的过错，即使在事实非常明显的情况下，也要强词夺理或推诿于客观原因。这种性格又喜嫉妒，喜欢从支流方面挑人家的小疵，不愿承认别人的成绩。有时还会表现为过分敏感，多疑又多心，总以为别人和自己过不去，因此经常造成误会，人际关系紧张。

具有偏执性格的人，要有勇气正视自己的弱点，须加强自我修养，对人通达谦逊，对己严格要求，多加检点。同时，在思想上建立相互尊重、相互信任的观点，一切从事实出发，待人接物随和一些，少强加于人。

（三）癡病性格

癡病性格也称情绪不稳定性格。具有这种性格的人，即使在非常轻度的紧张情况下，也可能有较严重的情绪冲突表现：待人接物凭感情用事，“爱之欲其生，恶之欲其死”，动作言语都有点夸张。爱表现自己，喜欢博得别人的同情和赞扬。他们的感情和内心体验并不深刻。很容易转变。平时常耽于幻想，想入非非，他们稍不如意就可能暴跳如雷，但在遭

遇意外事故时，往往惊慌失措，缺乏自制和解决问题的能力。

具有这种性格的人，仅靠意志控制是不够的，还需有一个痛苦磨炼的过程。最好的方法是待平静下来后，公开承认自己的错误，请求谅解，这是一种强化作用。同时要努力控制自己的情绪，遇事需冷静，而不可任其感情发泄。

（四）躁狂性格

具有躁狂性格的人，周期性地出现双向情绪变化，一段时间（数天到数月）情绪持续高涨或持续低落。高涨时，心情愉快，遇事乐观，兴趣广泛，藐视困难，口齿伶俐，自视颇高，脾气暴躁，甚至会有攻击和破坏性行为。情绪低落时，消极悲观，少言懒动，思想迟钝，自怨自艾，对一切都没兴趣，睡眠、食欲、性欲都有减少，容易感到疲乏无力。

这种人应当积极依靠自己的意志调节自己的心理能力，情绪高涨时，适当控制自己，或做些有益的工作；情绪低落时，要鼓励自己，不要自暴自弃，可以相应做一些轻微的或者持续力稍短的工作，平时注意提高文化修养。

（五）分裂性格

具有分裂性格的人，最显著的特征是畏葸不前和对人冷淡，因此显得冷漠、孤僻、害羞、胆怯，缺乏进取心。这种人一般不愿意直接与现实接触，喜欢苦思冥想，对他人有一种莫名其妙的敌对情绪或攻击性。他们懦弱，从小怕黑暗、雷电、昆虫等，甚至有时会产生幻觉，仿佛听到有人在强迫他们做事。他们工作不安心，办事缺乏信心，总感到不如他人，对前途感到渺茫。他们很难合群，比如客人来了，会躲进屋里不主动与别人打招呼。他们中的许多人不爱清洁，生活比较懒散，不修边幅，料理自己的能力较差，活动均以自

我为中心。

分裂性格者根本无法充分展示自己的能力和才华，所以也享受不到人间丰富的情感欢乐，为此，应当鼓励自己多活动、多表现、多交往，破除一切多余的顾虑，根绝毫无根据的惧怕，要乐观而又宽宏大量，摆脱狭隘心理的束缚，从个体苦乐的桎梏下解放出来。即使与人的交往中受到怠慢、冷落，也不要灰心，自己总要坦诚待人。

（六）强迫性格

强迫性格的主要表现有三方面：一是心理上时刻笼罩着不安全感，常常处于莫名其妙的紧张和焦虑状态，比如出门总要反复检查门窗是否关好，寄信总要反复查看邮票贴得牢不牢。二是思虑甚多，对自己做的事总没把握，别人一表示怀疑，自己就不安，优柔寡断。三是行为拘泥，办事刻板，自己爱好不多，清规戒律倒不少，不爱开玩笑，自我克制、自我检点很明显：一遇到势态的突然变化，节奏的迅速加快，他们就很难适应。

对于强迫性格的人，首先不妨来个反强迫意见，凡事不必过分谨慎和认真，干事说话索性大胆泼辣点，比如门锁上了，就不再回头去看。其次凡事少想一点，生活上随便些，对已造成的失误，概不后悔，多参加些娱乐活动。再次是增加思维的灵活性，不要固执在一点上或一种既成的方法上，凡事多想几种可能性。

性生活与精神卫生有什么关系

各人情况不同。但适当的性生活对精神卫生是有益的。不管是否意识到了，对性生活的态度障碍却可导致情绪障碍、精神障碍。而情绪障碍、精神病又常成为性生活的障碍。