

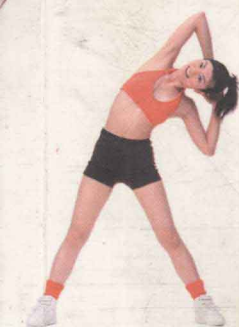
健康、美丽离你并不遥远……



女性 保健

nǚxíng Bǎojiàn

陈秋梅 主编



女 性 保 健

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, 1999.5

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

责任编辑 刘云华

封面设计 寸草心图文公司

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65275953

社 址 北京东城区东厂胡同 1 号

邮 编 100006

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 14.5

字 数 348 千字

版 次 2002 年 10 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-228-3/G.096

定 价 22.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

本书编委会

主编:陈秋梅

编委: 秦淑兰	张玉芳	陈秋梅
李玛建	王玉文	高爱萍
王风霞	张永兴	张树荣
侯俊	马建荣	王宏
翁丽丽	倪青	李楠
陈红	秦艺萌	王秀云
张素英	李爱民	吴弘
柴丽娜	赵燕华	周小丽
郑素平	贾淑霞	吴顺京
王艳丽	李今	赵君

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编撰的。

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,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,使她们更具有现代女性的魅力。

该书是女性朋友良好的科普读物,也是进行家庭卫生保健教育的良师益友。

编者

1999年5月

目 录

• 青春指南 •

女人的变化·····	(2)
女孩青春期的出现为什么有早有晚·····	(2)
来月经是怎么回事·····	(3)
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·····	(4)
功能性子宫出血是怎么回事·····	(5)
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·····	(9)
女性怎样注意月经期卫生·····	(10)
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·····	(12)
少女一来月经就不长个了吗·····	(13)

少女怎样使自己长高些	(13)
青春期与视力下降	(14)
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	(15)
为什么有些少女长胡须和多毛	(15)
为什么有的少女会出现喉结	(16)
什么是性早熟	(17)
怎样治疗性早熟	(18)
什么是两性畸形	(19)
什么是性发育延迟？产生的原因是什么	(20)
少女须防“佝偻腿”	(20)
什么是神经性厌食症？怎样治疗	(21)
什么是厌食症？怎样治疗	(23)
青春期少女能吸烟吗	(23)
少女发育期，选鞋要注意	(24)
少女早恋的危害	(25)
青春期女性怎样克服性冲动	(26)
青春期女性应戒除手淫	(27)
少女偷吃禁果的代价	(28)
少女“豆芽菜”体型是怎样形成的	(28)
少女“大脖子病”	(29)
令人烦恼的腋臭	(30)
少白头的防治	(31)
少白头食疗方	(32)

• 婚孕产保健 •

早婚、早育的危害	(35)
----------------	------

为什么要进行婚前检查？有哪些内容	(35)
怎样才能生一个健康、聪明的孩子	(36)
什么人不宜结婚或暂缓结婚	(36)
处女膜的作用及其与处女的关系	(37)
新婚期的食补	(38)
怎样防治“蜜月病”的发生	(39)
新婚夫妇的避孕方法	(40)
已经生育的夫妇的常用避孕法	(41)
安全期避孕并不可靠	(42)
体外排精避孕法不可取	(42)
避孕失败后的补救措施	(42)
紧急避孕法	(43)
婚后怀孕的准备时间	(44)
生育的最佳年龄	(45)
最理想的受孕季节	(46)
患哪些疾病可以结婚，但不宜生育	(46)
怎样进行“计划受孕”	(47)
生男、生女到底由谁决定	(48)
怀孕后有哪些征象？怎么知道自己怀孕了	(49)
怎样减轻早孕反应	(49)
孕妇如何改善胃灼热	(50)
孕期在各期的自我保健	(51)
孕妇为什么要勤洗澡？应注意什么	(52)
孕妇应注意皮肤卫生	(52)
孕妇应怎样注意自己的穿着	(53)
孕妇为什么要戒烟、戒酒	(53)
孕妇为什么要少喝茶、咖啡、饮料	(54)
孕妇工作与家务劳动时应注意的事项	(54)

孕妇进行体育运动应注意什么	(55)
孕妇睡眠应注意什么	(55)
孕妇不宜外出旅游	(56)
孕妇使用家用电器时应注意什么	(56)
孕妇坐立和行走时应注意什么	(58)
孕妇为什么要避免接触 X 线	(58)
怀孕期间不要接触猫、狗等宠物	(59)
孕妇不宜经常去公共场所	(59)
孕妇不宜经常使用化妆品	(60)
孕妇不宜使用风油精	(60)
孕妇应避免汽车尾气	(60)
孕妇可以打哪些预防针	(60)
孕妇如何保持心情舒畅	(61)
孕妇情绪对胎儿的影响	(62)
孕妇怎样防治便秘和痔疮	(63)
孕妇小便次数增多都是尿路感染吗	(63)
孕妇为什么容易出现小腿抽筋、大腿抽筋痉挛,怎么办	(64)
孕妇白带增多的正常与异常	(64)
孕妇的妊娠斑、皮肤色素沉着和妊娠纹	(64)
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办	(65)
孕妇刷牙时容易出现牙龈出血怎么办	(66)
孕妇为什么容易出现下肢浮肿? 怎么办	(66)
有的孕妇出现下肢及外阴静脉曲张是怎么回事	(66)
妊娠期的各种疼痛	(67)
孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事	(68)
妊娠早期的危险信号——腹痛、阴道流血	(68)
孕期营养 ABC	(69)
孕妇不宜吃山楂	(70)

孕期补充矿物质及微量元素的重要性	(71)
孕妇在妊娠早期为什么要补充叶酸	(71)
妊娠期为什么不宜偏食	(72)
产前检查是怎么回事	(73)
妊娠早期进行妇科检查会引起流产吗	(73)
孕妇进行 B 超检查对胎儿有危害吗	(74)
孕期应如何进行乳房保健	(74)
孕期的性生活	(75)
药物对胎儿的影响	(75)
孕妇服药的注意事项	(76)
对胎儿不利的药物有哪些	(76)
孕妇不宜服的中药	(77)
孕妇应预防感冒	(77)
哪些因素会导致胎儿发育异常	(78)
如何预防遗传性疾病的发生	(79)
什么是遗传咨询？哪些孕妇应作优生遗传咨询	(79)
什么是产前诊断？哪些孕妇需要做产前诊断	(80)
什么是流产？自然流产的原因是什么	(80)
先兆流产有什么表现？怎么办	(81)
什么是宫外孕？有何征兆？如何预防宫外孕	(82)
习惯性流产是怎么回事	(82)
什么是早产？如何预防	(83)
什么是高危妊娠？包括哪些情况	(84)
双胎妊娠应注意些什么	(84)
纠正胎位的好方法	(85)
妊娠高血压综合症的危害	(85)
如何预防妊娠高血压综合症	(86)
羊水过多是怎么回事	(86)

羊水过少是怎么回事	(87)
孕妇腹部增大不明显——胎儿宫内发育迟缓	(88)
什么是母子血型不合	(88)
妊娠合并糖尿病有何危害	(89)
妊娠期贫血的危害和防治	(89)
怎样预防胎膜早破	(90)
孕晚期出血的常见原因是什么	(90)
孕妇如何自我了解胎儿的情况	(91)
胎动计数,胎儿安危的自我监护	(91)
预产期的推算	(92)
超过预产期仍不分娩——过期妊娠	(93)
孕妇入院待产的最佳时间	(93)
如何减轻分娩时的疼痛	(94)
丈夫陪伴分娩利与弊	(95)
导乐分娩简介	(95)
哪些人需做剖宫产	(96)
剖宫产与自然分娩	(96)
产褥期及其临床表现	(97)
产后怎样作好外阴卫生	(98)
会阴侧切伤口的自我护理	(98)
产后会阴疼痛怎么办	(99)
会阴切开并不影响性生活	(100)
产后排不出尿怎么办	(100)
产后为何易便秘? 怎样防治	(101)
晚期产后出血是怎么回事? 如何防治	(101)
如何预防发生产后子宫脱垂	(102)
夏天产妇“坐月子”怎样预防中暑	(102)
产妇的乳房护理	(103)

如何防治乳腺炎·····	(104)
产后哺乳越早越好·····	(104)
为什么提倡母乳喂养·····	(104)
什么情况下不宜哺乳·····	(105)
产后乳汁不足怎么办·····	(106)
产后炖母鸡汤下奶没有道理·····	(106)
断奶的时间与回奶的方法·····	(107)
哺乳不利于乳房健美吗·····	(107)
产褥期发热原因多·····	(108)
产后早动防血栓·····	(108)
产后宜何时下地和外出活动·····	(109)
产妇日常洗漱·····	(109)
产妇洗澡时应注意些什么·····	(109)
如何预防产后脱发·····	(110)
产褥期应如何注意营养·····	(110)
吃鸡蛋、红糖“过月子”有没有营养道理·····	(111)
怎样预防产后肥胖·····	(111)
如何做产后康复体操·····	(112)
注意哺乳期的“暗胎”·····	(113)
产后何时可以恢复性生活·····	(114)
产后性欲淡漠怎么办·····	(114)
产后的避孕方法·····	(115)
产后检查是怎么回事·····	(115)
产后的心理变化·····	(116)
产后如何加强心理保健·····	(116)
注意防治产后母性抑郁·····	(117)

• 更年期与老年期保健 •

更年期和绝经期是一回事吗	(119)
更年期有什么生理变化	(119)
性格与女性更年期症状	(119)
更年期并不意味着衰老	(120)
更年期月经不正常需要治疗吗	(121)
绝经的年龄	(121)
什么是更年期综合征	(122)
怎样防治更年期综合征	(123)
更年期常见的心血管症状	(123)
更年期妇女一阵阵发热、出汗是怎么回事	(124)
更年期妇女为什么容易肥胖	(125)
如何防治更年期便秘	(125)
老年性阴道炎的预防与治疗	(126)
老年女性为何易患尿失禁	(127)
为什么子宫脱垂患者多是老年女性	(128)
中老年女性耳鸣、眩晕不可小视	(129)
老年女性需防“钙迁徙”	(130)
什么是骨质疏松症	(130)
为什么更年期、老年期女性易驼背和发生骨折	(131)
如何防治骨质疏松症	(132)
骨质疏松的运动处方	(133)
轻跳健腿防疏松	(134)
不可忽视更年期、老年期妇女性交后出血	(134)
激素替代疗法兴起的原因	(135)

更年期应用激素替代疗法需注意些什么	(136)
哪些女性可用激素替代疗法	(137)
更年期、老年期的性生活问题	(137)
更年期是否仍需避孕	(138)
绝经期妇女为什么应及时取出宫内节育器	(139)
更年期妇女为什么易得肿瘤? 如何预防	(139)
更年期的心理、情绪改变	(140)
更年期女性如何调节自己的情绪	(141)
老年期女性如何预防精神衰老	(141)
老年丧偶者应调适心情	(142)
更年期妇女如何进行运动保健	(143)
老年期妇女如何养生	(144)
老年女性“返老还童”是好现象吗	(146)
警惕“倒开花”	(147)
更年期、老年期女性要定期做健康普查	(147)
老来睡不香的对策	(148)
令老年女性烦恼的皮肤瘙痒	(149)
老年性皮肤瘙痒症的预防与食疗	(149)
更年期妇女如何进行营养保健	(150)
谨防老年性耳聋	(151)
预防老年性便秘	(152)
更年期妇女怎样预防乳房疾患	(153)
老年期妇女的乳房有哪些变化	(153)

• 女性常见病防治 •

阴道出血的常见原因是什么	(156)
下腹痛的常见原因是什么	(156)

女性的难言之苦——外阴瘙痒·····	(157)
什么是非特异性阴道炎·····	(158)
外阴营养不良与外阴癌·····	(159)
什么是巴氏腺囊肿？如何防治·····	(159)
附件炎是怎么回事·····	(160)
如何防治盆腔炎·····	(161)
外阴癌有何表现·····	(162)
外阴的黑色素痣要切除·····	(162)
什么是子宫肌瘤？有什么表现·····	(162)
常见的子宫肌瘤变性有哪些·····	(163)
子宫肌瘤的治疗方法有哪些·····	(164)
子宫切除会影响性生活吗·····	(164)
什么是子宫体癌？有何表现？怎样防治·····	(165)
什么是子宫颈癌？有什么表现·····	(166)
子宫颈炎能转变成子宫颈癌吗·····	(167)
怎样预防子宫颈癌·····	(167)
患了卵巢肿瘤有什么表现·····	(168)
卵巢肿大都是肿瘤吗·····	(168)
别忽视卵巢肿瘤·····	(169)
如何预防卵巢肿瘤·····	(169)
卵巢切除后应注意什么·····	(170)
怀孕后有哪些异常情况时应怀疑为葡萄胎·····	(170)
如何预防葡萄胎恶性变·····	(171)
什么是绒毛膜癌？能治愈吗·····	(172)
如何防治营养不良性闭经·····	(172)
服用哪些药物可引起闭经·····	(173)
何谓人工周期？用于治疗哪些疾病·····	(174)
女性不孕的原因是什么·····	(175)

精神紧张影响怀孕	(175)
多次人工流产的危害	(176)
为什么婚后怀孕不宜草率行人工流产	(177)
如何判断丈夫的生育力	(177)
人工受精是怎么回事儿	(178)
什么是试管婴儿	(178)
什么是子宫内膜异位症	(179)
“巧克力囊肿”是怎么回事	(179)
平时怎样预防子宫内膜异位症	(180)
有些女子为什么会过早绝经	(180)
多囊卵巢综合征是怎么回事儿	(181)
什么是“花柳病”	(182)
“花柳病”怎样传播的？如何防治	(182)
什么是梅毒	(183)
怎样治疗梅毒	(183)
什么是艾滋病？怎样预防	(183)
什么是淋病	(185)
得了淋病怎么办	(185)
什么是尖锐湿疣	(186)
滴虫性阴道炎是性病吗？怎样预防	(186)
治疗滴虫性阴道炎时要注意什么	(187)
女性与寒冷过敏症	(187)
女性须防尿路感染	(188)
女性腰痛的原因和特点是什么	(189)
如何预防腰痛	(190)
女性肾盂肾炎的家庭保健	(190)
念珠菌性阴道炎是性病吗？如何防治	(192)
女性偏头痛	(193)