

女性

任长春编著

私人医生

准备怀孕、识别炎症、远离性病、
预防肿瘤、认识月经、感悟性爱、
学会避孕、守候美丽、

女性
自我调护
自我保健

♥ 当月亮绕地球一周的时候，
子宫里也经历了一次潮起潮落变化，
这就是我们熟悉的月经。

♥ 走进伊甸园，你尝到的是难以下咽的苦涩，
还是她不可言的甘甜；作为女人，
为了健康，学会避孕吧。

♥ 那些不易觉察的肿瘤，会藏在迷宫的某一个地方，
定期的妇科检查是预防它们的最好办法。

♥ 美，是女人永远关注的话题，
美丽不仅是一道风景，美丽更是一种心情。



女性

任长春编著

私人医生

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性私人医生/任长春编著. —北京:中国妇女出版社,
2005. 1

ISBN 7-80203-082-X

I. 女… II. 任… III. 女性—保健—通俗读物
IV. R173. 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129563 号

女性私人医生

作 者: 任长春

责任编辑: 乔彩芬

图书策划: 乔彩芬

版式设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 15.625

字 数: 320 千字

版 次: 2005年1月第1版

印 次: 2005年9月第3次

印 数: 11001—17000 册

书 号: ISBN 7-80203-082-X

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

认识月经

“春江潮水连海平，海上明月共潮生”。这是唐诗《春江花月夜》里的诗句。潮水随月亮起落，是古人对自然界万物之间关系的认识。但是，你知道吗？在我们的身体里，也有一个与月亮一同变化的器官，当月亮绕地球旋转一周的时候，子宫里也经历了一次潮起潮落变化，这就是我们熟悉的月经……

- 为什么会有月经……………3
- 初潮之前有哪些征兆……………4
- 如何计算月经周期……………4
- 什么是正常月经……………5
- 哪些表现属于月经不调……………8
- 哪些因素能打乱月经的周期……………9
- 出血太多，总来月经是怎么回事……………11
- 月经不来了，怎么回事……………17

· 月经量少有哪些原因	22
· 为什么月经总错后	23
· 月经前淋漓出血是怎么回事	25
· 什么是人工周期治疗	26
· 怎样用中成药治疗月经不调	27
· 两次月经中间的出血是怎么回事	29
· 排卵期为何腹痛	31
· 月经正常就有排卵吗	32
· 怎样了解自己的月经有无排卵	34
· 女性为什么容易怕冷	35
· 为什么会发生痛经	38
· 痛经能治愈吗	40
· 原发性痛经如何治疗	42
· 继发性痛经如何治疗	44
· 子宫内膜为什么“离家”出走	46
· 怎样治疗子宫内膜异位症	49
· 子宫内膜异位症可以预防吗	51
· 如何应用中药治疗痛经	52
· 治疗痛经有哪些新方法	55
· 痛经病人怎样进行生活调理	57
· 来月经时鼻出血怎么办	61
· 月经期间为何关节疼痛	63
· 这是不是经前期紧张综合征	64
· 如何错开不适宜的月经	66
· 减肥缘何减掉月经	66

- 阴道不规则出血应考虑哪些原因 68
- 放环后月经不调怎么办 69
- 人工流产后出现月经不调怎么办 70
- 服避孕药后出现闭经怎么办 71
- 服避孕药后阴道出血怎么办 72
- 怀孕了是否还可以来月经 73
- 产后什么时候来月经 75
- 月经期间为什么不可以同房 75
- 谁拿走了上帝的礼物 78
- 更年期综合征有哪些表现 79
- 什么是雌激素替代治疗 80
- 更年期应如何保健 83
- 更年期女性如何保持心理健康 86
- 更年期功血如何治疗 87

识别炎症

子宫的周围什么样？子宫的下面连着一长长的通道，两边是又窄又弯的走廊，走廊的末端有伞一样的凉亭……

这是一个养育生命的花园。然而，就像鲜花茂盛的地方会有奇花异草滋生和害虫生长一样，子宫也会带给我们疾病和烦恼。

- 怎样观察白带正常与否 91

- 如何看懂白带化验单 92
- 外阴瘙痒是怎么回事 94
- 少女为什么会出现外阴瘙痒 96
- 如何治疗阴虱 97
- 宫颈炎与宫颈糜烂是一回事吗 98
- 得了盆腔炎怎么办 102
- 未婚女孩为什么会得盆腔炎 105
- 什么是子宫内膜炎 106
- 出现白带增多，外阴奇痒该怎么办 108
- 如何知道自己是否得了滴虫性阴道炎 109
- 阴唇上有一层白色薄膜是怎么回事 112
- 细菌性阴道病需要治疗吗 116
- 幼女为何患阴道炎 118
- 老年性阴道炎有哪些表现 120
- 哪些妇科疾病可以引起腰痛 121

感悟性爱

对性的初次尝试，既充满期待又害怕受伤。

走进伊甸园，你尝到的是难以下咽的苦涩，还是妙不可言的甘甜？

- 初次同房为什么没有出血 125
- 如何面对第一次 126
- 初次性生活会出现哪些问题 127

· 处女膜在哪儿	130
· 阴毛稀少是病吗	131
· 阴道是什么样的	132
· 怎样才算发生了性关系	134
· 该不该拒绝男友的性要求	135
· 如何刺激阴蒂	136
· 性生活时阴道干燥怎么办	137
· 为什么会出现性交痛	139
· 为什么没有性高潮	141
· 女性性欲低下怎么办	144
· 该不该为手淫而自责	146
· 能戒掉手淫吗	148
· 性欲过强的原因是什么	149
· 如何解除阴道痉挛	151
· 梦到与男朋友性交正常吗	152
· 口交是否有害健康	153
· 性生活后乳房胀痛是怎么回事	154
· 性交后出血是什么原因	155
· 怎样延长性交时间	157
· 性满足与丈夫阴茎大小有关吗	158
· 性交次数多少才算适当	160
· 性生活时难为情怎么办	161
· 阴道排气是怎么回事	163
· 怀孕了还可以有性生活吗	164
· 产后什么时候开始性生活	165

- 更年期女性如何安排性生活 167
- 妇科手术后多久可以同房 168
- 什么是女性性器官整形术 169

学会避孕

当一对对坠入爱河的青年男女沉浸在幸福甜蜜的亲密接触之中，一个幼小的生命或许会在此刻悄然诞生……

对避孕知识的无知和误解，让女人一次次地承受身心的痛苦，人流、药流，让女人流血又流泪。

作为女人，为了健康，学会避孕吧！

- 为什么会怀孕 175
- 避孕有哪些方法 177
- 新婚夫妇如何避孕 178
- 产后哺乳期妇女如何避孕 179
- 生育后妇女如何避孕 180
- 人工流产后应该怎样避孕 180
- 更年期妇女如何避孕 181
- 患病妇女如何避孕 182
- 未婚女性如何避孕 183
- 这样避孕可以吗 184
- 避孕套适合哪些人 186
- 使用避孕套有哪些优点 187

- 使用避孕套时应注意什么 188
- 避孕套脱落在阴道内怎么办 190
- 性交时避孕套破了怎么办 191
- 使用避孕套发生过敏反应怎么办 192
- 丈夫不愿意使用避孕套怎么办 193
- 什么是女用避孕套 194
- 怎样使用阴道隔膜 195
- 使用阴道隔膜时应注意什么 197
- 宫内节育器为什么能避孕 198
- 常用的节育器有哪些 199
- 放置宫内节育器应选择什么时间 200
- 放置宫内节育器后应注意什么 201
- 放置宫内节育器有什么副作用 203
- 为什么放置节育器后仍会妊娠 204
- 节育器脱落的原因有哪些 205
- 新婚时放置宫内节育器好不好 206
- 何时取出宫内节育器 207
- 口服避孕药为什么能避孕 208
- 女用避孕药有哪些副作用, 如何防治 209
- 哪些人要慎用或不宜使用避孕药 212
- 怎样选择避孕药 215
- 如何服用短效口服避孕药 216
- 怎样服用长效口服避孕药 218
- 如何使用探亲避孕药 219
- 避孕药漏服怎么办 222

· 避孕药应避免与哪些药物合用	223
· 服用避孕药应注意哪些问题	223
· 怎样用避孕药来推迟月经	224
· 外用避孕药有几种	225
· 如何使用外用避孕药膜	226
· 怎样使用外用避孕药片	228
· 怎样使用避孕栓	229
· 怎样使用避孕药膏	229
· 如何使用长效避孕针	231
· 什么是皮下埋植避孕	232
· 什么是阴道避孕环	234
· 如何推算“易孕期”	236
· 体外排精可靠吗	239
· 仅仅是生殖器接触就可以导致怀孕吗	240
· 性生活时没有避孕可以事后补救吗	241
· 毓婷怎么服用	243
· 输卵管绝育术后复通率有多高	245
· 如何知道自己怀孕了	247
· 怀孕多长时间可以做流产	249
· 如何计算怀孕时间	250
· 人流药流哪个好	250
· 哪些人可以选择药物流产	252
· 哪些人不宜做药物流产	253
· 药物流产怎么做	253
· 药物流产有哪些副作用	254

- 宫外孕误做药流是什么原因 256
- 哪些人不宜做人工流产 257
- 人工流产前应做哪些准备 258
- 人工流产可能发生哪些不良反应 258
- 流产后如何饮食调养 259
- 流产后多久可以同房 260
- 流产后出血不止的原因是什么 262
- 流产后应隔多长时间再怀孕 263
- 多次流产会影响生育吗 263
- 人工流产后为何会引起不孕 265
- 人流后不孕怎么办 266
- 哪些人头胎流产应慎重 267
- 哪些人适合做宫腔镜、腹腔镜 268

远 离 性 病

那些一次次走进性的误区的迷途者，如何承受性病带来的痛苦？那些洁身自好的无辜者，又是怎样染上性病的？对于性病，女人有着太多的困惑……

- 哪些疾病属于性病 273
- 感染性病的途径有哪些 273
- 怎样知道自己是否得了性病 275
- 淋病有哪些表现 278

- 得了淋病怎么治 281
- 如何确诊是否得了生殖器疱疹 283
- 生殖器疱疹如何治疗 285
- 如何诊断非淋菌性尿道炎 287
- 非淋菌性尿道炎可以治愈吗 288
- 淋病与“非淋”有何不同 291
- 什么是尖锐湿疣 292
- 哪些疾病容易与尖锐湿疣相混淆 294
- 怎样治疗尖锐湿疣 295
- 患梅毒后有哪些表现 298
- 如何治疗梅毒 302
- 什么是软下疳 305
- 什么是艾滋病 307
- 艾滋病有哪些症状 309
- 什么是“窗口”期 311
- 如何预防艾滋病 312
- 性病为何久治不愈 313
- 性病对胎儿有何影响 315
- 哪些性病影响生育 318

预 防 肿 瘤

那些不易察觉的肿瘤,会藏在迷宫里的某一个地方。等你知道它的存在时,已经晚了。怎么办?定期的妇科检查是预防它们的最好办法。

· 女性哪些不适与癌症有关	321
· 早期乳腺癌有哪些表现	322
· 如何自我检查乳房	323
· 如何确诊乳腺癌	325
· 哪些原因可致乳腺癌	326
· 如何预防乳腺癌	327
· 女性溢乳是怎么回事	329
· 乳房肿块时大时小是怎么回事	332
· 宫颈癌有哪些症状	333
· 怀疑患有宫颈癌时应做哪些检查	334
· 怎样预防宫颈癌	336
· 什么是子宫内膜癌	337
· 哪些人应高度警惕子宫内膜癌	340
· 什么是卵巢肿瘤	341
· 如何早期发现卵巢肿瘤	342
· 卵巢囊肿和卵巢肿瘤是一回事吗	344
· 绝经后出血有哪些原因	345
· 子宫肌瘤会恶变吗	346
· 切除子宫好不好	348
· 白领女性为何易患乳腺癌、卵巢癌	352
· 什么是外阴白斑	353
· B超检查子宫增大是什么原因	356

准备怀孕

人类最原始、最安全、最舒适的安乐窝在哪儿？当然你已经不记得，在母亲的子宫里——我们每一个人都居住过的地方。

女人是生命的摇篮。对女人而言，没有什么比做母亲更让人满足和自豪的了。那么，在决定要宝贝之前，你应该做哪些准备呢？

- 什么时候怀孕合适 359
- 怀孕前要注意什么 360
- 怀孕前不要使用哪些药物 361
- 怀孕前应积极治疗哪些疾病 363
- 长期在电脑前工作对怀孕有影响吗 365
- 吸烟对优生有何影响 366
- 如何预防母子血型不合 367
- 患乙肝，可以生育吗 370
- 夫妻一方为乙肝病毒携带者能传染对方吗 372
- 丈夫患有乙肝能怀孕吗 372
- 在什么情况下应做遗传咨询 373
- 为什么总不怀孕 374
- 引起不孕的男方因素有哪些 377
- 外界因素可以引发不孕吗 379
- 出现不孕应做哪些检查 380
- 目前有哪些治疗不孕症的方法 384

- 怎样评价卵巢功能 388
- 这些疾病为何影响怀孕 389
- 多囊卵巢综合征会引起不孕吗 392
- 卵巢囊肿是否影响生育 394
- 支原体、衣原体阳性是否需要治疗 397
- 子宫位置对怀孕有影响吗 399
- 如何知道自己是宫外孕 400
- 为什么会出现习惯性流产 402

守候美丽

美，是女人永远关注的话题。对女人而言，美丽不仅仅是一道风景，更是一种心情。

- 皮肤为什么总爱过敏 407
- 出现“桃花癣”怎么办 408
- 皮肤上的红点点是怎么回事 409
- 皮肤为什么像鸡皮疙瘩 411
- 如何让皮肤变白 412
- 佩戴首饰为何引起皮肤过敏 414
- 如何去掉扁平疣和寻常疣 415
- 面部发红，血管破裂是怎么回事 417
- 如何治疗毛细血管扩张症 419
- 面部的小痘痘是怎么回事 420

- 得了痤疮如何护肤 421
- 治疗痤疮有哪些新方法 423
- 如何清除黑头粉刺 425
- 酒齄鼻如何治疗 426
- 螨虫为何易致面部皮肤病 427
- 怎样去掉青春痘留下的疤痕 428
- 面部划伤会留疤痕吗 430
- 如何判断自己是否属于疤痕体质 430
- 雀斑与黄褐斑有哪些区别 432
- 怎样治疗黄褐斑 433
- 哪些鲜花可以美容 434
- 女孩儿唇部多毛是什么原因 436
- 患有多毛症，如何脱毛 437
- 嘴唇干裂脱皮怎么办 439
- 除皱术是怎么回事 441
- 如何去除黑眼圈 443
- 怎样才能去掉眼袋 444
- 双眼皮手术应注意哪些问题 445
- 双眼皮手术后如何护理 446
- 什么是隆鼻术 448
- 如何让身体长得更高 449
- 高跟鞋对身体是否有害 451
- 如何使自己长胖 452
- 减肥有什么好方法 455
- 产后如何恢复体形 457