

NUXING 中国女性健康书臻品
JIANKANG QUANSHU

女性健康全书

郎景和 主编



中华医学会妇产科学会主任委员领衔
多学科医学专家联手倾情奉献

当你被各种健康问题所困扰的时候，
本书送给你
最权威的忠告，最贴心的关怀，最温暖的呵护
从头到脚，无微不至。

中国妇女出版社

NIJIXING 中日女性健康杂志

NIJIXING 中日女性健康杂志

女性健康全书

张淑华 主编



本书是女性健康领域的权威指南，涵盖了从基础健康知识到最新医学进展的全面内容。无论是备孕、怀孕、分娩还是产后护理，本书都能为您提供专业的建议和实用的指导。

本书由多位资深专家撰写，内容详实、语言通俗易懂。无论是新手妈妈还是经验丰富的女性，都能从中受益匪浅。本书是您守护女性健康的最佳伴侣。

张淑华 主编

NUXING 中国女性健康书臻品
JIANKANG QUANSHU

女性健康全书



郎景和 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康全书 / 郎景和主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0120 - 5

I. ①女… II. ①郎… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 221968 号

女性健康全书

作 者: 郎景和 主编

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 陈 光

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.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.5

字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0120 - 5

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

我并不是很喜欢“大全”“全书”或“宝典”之类的书名，似乎给自己戴了顶大帽子，或挂上一块巨匾，不知是否合适或者能否受用。

我愿意“漫谈”，即与读者，或者如同与我们的病人、咨询者，或者朋友谈心聊天，回答、讨论问题，也许更和谐随意，而不是板着面孔说教。

恰值近30年前，我出版了一本关于妇女健康的小册子，就叫《妇女健康漫谈》（天津科技出版社，1982年），居然得了当年的全国优秀科普奖。其实，我的科普创作活动是从上个世纪初协助林巧稚大夫工作开始的。“文革”之后，万物待甦，科技复兴，北京出版社组织医学专家编撰《家庭卫生顾问》，为首的是林巧稚、翁心植等，阵容强大、撰写认真，作者们都极富热情，乃是一种科技文化解放。在林大夫的精神鼓舞及直接指导下，又出版了《家庭育儿百科全书》（北京出版社，1981年）等。我和韩向阳大夫写的《新婚卫生必读》（人民卫生出版社，1980年），竟不断再版，达千余万册，可见需求之烈。林大夫卧病之后，交给我的一个任务是完成她答应其家乡所约《实用育儿指南》（福建人民出版社，1983年）。1999年，我将陆续发表的，并增补一些篇章，形成了妇女科学文丛四卷，即：《女人的一生——初潮与绝经》《女人的圣职——妊娠与分娩》《女人的乐园——性爱与婚姻》《女人的雷区——肿瘤的预防与治疗》，应该说是关于女性健康的集锦。近年，中国妇女出版社又相继出版了我主编的“我们必读”系列（1996年）《新婚必读》（2003年）《郎景和谈女性健康》（2010年）。



我之所以回顾这一过程，是想表明，妇女健康知识的普及多么重要：对于妇产科医生，这是一种责任；对于广大妇女，这是一种必备和需求。正像30年前，我曾说的：作为一个医生，我常常遇到人们提出的各种问题，甚至当一个病人痊愈出院的时候，仍然有不少问题需要回答。一个健康人又何尝不想知道健身防病的知识呢？于是，我们的工作对象决不能只限于门诊和病房的患者，那些未到医院的“求医者”为数更多。这便是我们从事医学科普创作的契机，一篇医学小品也许会帮助我们诊治更多的病人。

事实像预料的那样：有人拿着报章杂志到医院找医生或查病来了，畸形、炎症、肿瘤……被意外地发现了，病痛的解除使我们与病人一起兴奋不已！

现今的科普环境已经发生了很大变化，人们获得医学信息的途径快捷而广泛。各种媒体的传播如流星、如陨雨不期而至。天气预报的各地地标，多数是医药，电视及报章广告80%是医药，名人大腕都为医药代言……于是泥沙俱下，鱼龙混杂，“悟本”“大仙”横空出世，百姓拜之祷之，烟火不绝……记得多年前，在科普讨论会上，科普作家们无不深刻地感觉到科普责任之重，因为“有害的宣传比不宣传还要有害”！

所以，当我们重新编撰这部书的时候，虽然有的题目不是新题目，但必须有增有减，迎新除旧。一些新的问题、新的观念，也必须加以补充，但又必须是成熟的、可靠的。科普面向大众，不是学术讨论，不是文献复习，更不能以讹传讹，哗众取宠。

又是一年春草绿，生机勃勃！

祝愿妇女同胞幸福安康。

郎景和

辛卯春节前



Contents

目 录

第一部分 聪明女人一定要了解自己的身体——女性常见健康问题解决方案

女人需要成长，学会生活，了解万物，由稚嫩而成熟，由脆弱而知性；多才多艺的女人能够身怀很多技艺，但是有一种技艺是必须具备的，那就是，一定要了解自己的身体。

“麻烦”的女人，女人的麻烦——常见妇科感染 / 2

1. 怎样观察白带正常与否 / 2
2. 如何看懂白带化验单 / 3
3. 外阴瘙痒是怎么回事 / 4
4. 少女为什么会出现外阴瘙痒 / 5
5. 如何治疗阴虱 / 6
6. 宫颈炎与宫颈糜烂是一回事吗 / 6
7. 得了盆腔炎怎么办 / 8
8. 未婚女孩为什么会得盆腔炎 / 11
9. 什么是子宫内膜炎 / 11
10. 白带增多、外阴瘙痒该怎么办 / 12
11. 如何知道自己是否得了滴虫性阴道炎 / 13
12. 阴唇上有一层白色薄膜是怎么回事 / 15
13. 细菌性阴道病需要治疗吗 / 17
14. 幼女为何患阴道炎 / 19



15. 老年性阴道炎有哪些表现 / 20

16. 哪些妇科疾病可以引起腰痛 / 21

令人欢喜令人忧——成也激素，败也激素 / 22

1. 怎样评价卵巢的功能 / 22

2. 妇科肿瘤与内分泌关系复杂 / 23

3. 多囊卵巢综合征为什么会致不孕 / 25

4. 不孕不育要做哪些检查 / 26

5. 测量基础体温很重要吗 / 27

6. 女孩子唇部多毛是怎么回事 / 29

7. 为什么会出现习惯性流产 / 29

8. 介绍几种辅助生殖技术 / 30

想说爱你不容易——内分泌与女性健康 / 32

1. 什么是功能失调性子宫出血 / 32

2. 青春期功能失调性子宫出血 / 33

3. 绝经期功能失调性子宫出血 / 35

4. 排卵期也会出血吗 / 36

5. 多长时间不来月经才算是闭经 / 38

6. 经前紧张综合征是病吗 / 40

7. 卵巢为什么会早衰 / 41

8. 怎样治疗卵巢早衰 / 42

9. 怎样避开不适宜的月经 / 43

10. 服用避孕药后不来月经怎么办 / 44

人生第二春——谈谈更年期综合征 / 44

1. 更年期与更年期综合征 / 44

2. 更年期综合征有哪些常见症状 / 45

3. 激素补充治疗的四大作用 / 46

4. 怎样进行激素补充治疗 / 49

5. 更年期综合征的非激素治疗 / 53

不能让子宫内膜“随便乱跑”——子宫内膜异位症 / 55

1. 什么是子宫内膜异位症 / 55
2. 子宫内膜异位症有哪些症状 / 56
3. 哪些子宫内膜异位症患者可以进行药物治疗 / 56
4. 哪些子宫内膜异位症患者需要手术治疗 / 56
5. 为什么说子宫内膜异位症手术治疗首选腹腔镜 / 57
6. 怎样预防子宫内膜异位症 / 58

谁会与肿瘤“狭路相逢”——常见妇科肿瘤释疑 / 59

1. 肿瘤有良、恶之分 / 59
2. 妇科肿瘤的四大征兆 / 60
3. 肿瘤会遗传吗 / 62
4. 哪些肿瘤喜欢按时赴约 / 62
5. 子宫颈癌是“第一杀手” / 63
6. 滋养细胞肿瘤可以痊愈 / 64
7. 输卵管癌和卵巢癌有相似的症状 / 65
8. 帮你认识子宫内膜癌 / 66
9. 卵巢肿瘤要警惕 / 68
10. 不良情绪易致癌 / 70
11. 癌症可以自愈吗 / 70
12. 妇科肿瘤心理治疗很重要 / 71
13. 妇科肿瘤的放射疗法是怎么回事 / 71
14. 妇科肿瘤化疗后出现不良反应怎么办 / 73
15. 有些肿瘤要用激素治 / 75
16. 长了瘤子还能过性生活吗 / 75
17. 没有子宫了还有性功能吗 / 76
18. 医生可以给癌症病人提供哪些帮助 / 77
19. 妇科肿瘤与哪类体质有关 / 77



最被忽视的往往最重要——女性的骨骼保健 / 78

1. 女性的骨骼有哪些特点 / 78
2. 儿童期和青春期也会得骨病 / 79
3. 手腕和拇指不要过度疲劳 / 80
4. 不是运动员也会得网球肘 / 81
5. 你的手指会“响”吗 / 82
6. 孕产期怎样防止腰痛 / 83
7. 颈椎也会“发脾气” / 83
8. 久站、久坐害处多 / 85
9. 年轻人为什么会得上“老寒腿” / 87
10. 膝盖受伤有隐患 / 89
11. 鞋子选不好，脚丫会变丑 / 90
12. 肥胖让关节更疼痛 / 91
13. 远离肩周炎 / 92
14. 脚跟疼痛怎么办 / 93
15. 谈谈骨质疏松症 / 94

第二部分 像对待朋友一样对待月经

月经可能给女人带来很多麻烦与不适，与月经有关的疾病形形色色，但月经也是女人的朋友，“她”在青春期如约而至，又在更年期渐渐走远，所以，请珍惜与月经相守的岁月，像对待“闺中密友”一样对待“她”。

麻烦的朋友也是朋友——怎样处理痛经 / 100

1. 什么是痛经 / 100
2. 痛经有两张“面孔” / 100
3. 月经，你凭什么让我们痛 / 101
4. 治疗痛经有方法 / 102
5. 这样的月经可以不痛 / 105



从传统医学中汲取智慧——常见月经疾病的中医调理 / 107

1. 月经提前 / 107
2. 月经错后 / 111
3. 月经量多 / 115
4. 月经量少 / 117
5. 崩漏 / 119
6. 闭经 / 123
7. 痛经 / 126
8. 月经前后诸症 / 128

女人就要对自己好一点——经期保健常识 / 132

1. 局部清洁卫生 / 132
2. 正确使用卫生巾、卫生棉条及卫生护垫 / 132
3. 不宜穿紧身内衣裤 / 133
4. 月经期洗澡注意事项 / 133
5. 避免洗冷水澡 / 134
6. 不妨做做泡脚调理 / 134
7. 合理选择泡脚中药 / 134
8. 经期护肤有讲究 / 135

把好病从口入关——经期饮食宜与忌 / 135

1. 月经期间如何调整饮食 / 135
2. 适当补铁 / 136
3. 适当补钙 / 136
4. 不宜吃得太咸 / 137
5. 忌食酸辣刺激和油炸食物 / 137
6. 忌食生冷食物 / 137
7. 月经期菜谱 / 138

心宽才能体健——谈谈经期心理保健 / 145



1. 心理因素影响月经 / 145
2. 痛经等与心理因素相关 / 146

细节决定健康——经期日常起居注意事项 / 147

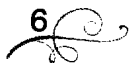
1. 少喝浓茶、咖啡及含气饮料 / 147
2. 不宜饮酒 / 147
3. 不宜吸烟 / 147
4. 适当体育运动 / 148
5. 旅行时经期卫生不容忽视 / 148
6. 注意避寒保温 / 148
7. 不宜捶腰按摩 / 149
8. 不宜高声哼唱 / 149
9. 不宜有性生活 / 150
10. 不宜过于劳累 / 150
11. 经期就医须知 / 151
12. 切忌乱用药物 / 151
13. 治疗阴道疾病局部用药窍门 / 152

第三部分 我的身体我做主——女性生殖健康

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。但是，如果女人的生殖健康有了问题，做妈妈的梦想就会成为空中楼阁，不仅如此，生殖健康还关乎女性的生存质量，所以，维护好生殖健康，是女人幸福的基础。

性即是美——性爱的解析 / 154

1. 初次同房为什么没有出血 / 154
2. 如何面对第一次 / 154
3. 初次性生活会出现哪些问题 / 155



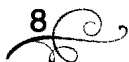
4. 阴毛稀少是病吗 / 158
 5. 阴道是什么样的 / 158
 6. 怎样才算发生了性关系 / 159
 7. 如何刺激阴蒂 / 160
 8. 性生活时阴道干燥怎么办 / 161
 9. 为什么会出现性交痛 / 162
 10. 为什么没有性高潮 / 163
 11. 女性性欲低下怎么办 / 165
 12. 该不该为手淫而自责 / 166
 13. 能戒掉手淫吗 / 168
 14. 性欲过强的原因是什么 / 168
 15. 如何解除阴道痉挛 / 169
 16. 口交是否有害健康 / 171
 17. 性生活后乳房胀痛是怎么回事 / 171
 18. 性交后出血是什么原因 / 172
 19. 怎样延长性交时间 / 173
 20. 性满足与丈夫阴茎大小有关吗 / 173
 21. 性生活时难为情怎么办 / 175
 22. 阴道排气是怎么回事 / 176
 23. 怀孕了还可以有性生活吗 / 177
 24. 产后什么时候开始性生活 / 178
 25. 更年期女性如何安排性生活 / 179
 26. 什么是女性性器官整形术 / 180
- 学会避孕，关爱自己——避孕的方法与问题 / 182
1. 怎样避孕 / 182
 2. 为什么要避孕 / 183
 3. 口服避孕药物 / 184
 4. 外用避孕工具 / 186
 5. 安全期避孕法 / 188



6. 手术避孕——绝育术 / 190
7. 哺乳期还用避孕吗 / 191
8. 什么避孕方法最好 / 192
9. 新婚夫妇怎样避孕 / 192
10. 人工流产后如何避孕 / 193
11. 患病期间怎样避孕 / 194
12. 妊娠多长时间可以做人工流产 / 194
13. 体外排精避孕可靠吗 / 195
14. 药物流产应注意哪些问题 / 195
15. 停用避孕药多长时间可以妊娠 / 195
16. 怎样正确服用避孕药 / 196
17. 服用短效避孕药应注意哪些问题 / 196

做女人挺好——乳房保健知识 / 197

1. 建立对乳房有益的生活习惯 / 197
2. 坚持母乳喂养 / 201
3. 按时做乳房的自我检查 / 202
4. 定期进行专科手检 / 204
5. 做必要的影像学检查 / 205
6. 为乳房穿上舒适的衣服 / 206
7. 青春期的乳房保健 / 209
8. 妊娠期的乳房保健 / 211
9. 哺乳期的乳房保健 / 213
10. 更年期的乳房保健 / 215
11. 乳房太小怎么办 / 216
12. 乳房一大一小是怎么回事 / 218
13. 乳房疼痛 / 219
14. 乳房皮肤异常 / 222
15. 乳房外形改变 / 224
16. 乳房肿块 / 226





17. 乳头溢液 / 230

第四部分 美丽也是健康——日常生活养护常识

美丽是一种健康，健康才能美丽。美丽也是属于女人的风景，只要用科学的方法养护自己，美丽可以与女人相伴终生。

女人经营好自己的美丽，没有阳光的日子依旧会灿烂。

愿你的美丽成为风景中的风景。

养护出天使般的脸庞——教你几招解决皮肤问题 / 236

1. 皮肤为什么总爱过敏 / 236
2. 出现“桃花癣”怎么办 / 237
3. 皮肤为什么像鸡皮疙瘩 / 239
4. 如何让皮肤变白 / 240
5. 如何去掉扁平疣和寻常疣 / 243
6. 面部发红、血管破裂是怎么回事 / 244
7. 如何治疗毛细血管扩张症 / 245
8. 得了痤疮如何护肤 / 247
9. 治疗痤疮有哪些新方法 / 249
10. 如何清除黑头粉刺 / 250
11. 怎样去掉青春痘留下的疤痕 / 252
12. 面部划伤会留疤痕吗 / 252
13. 雀斑与黄褐斑有哪些区别 / 254
14. 哪些鲜花可以美容 / 256
15. 患有多毛症如何脱毛 / 257
16. 嘴唇干裂脱皮怎么办 / 259
17. 除皱术是怎么回事 / 260
18. 如何去除黑眼圈 / 262
19. 怎样才能去掉眼袋 / 262



20. 双眼皮手术应注意哪些问题 / 263
21. 双眼皮手术后如何护理 / 264
22. 如何让牙齿洁白美丽 / 266

打造错落有致的身材——塑身进行时 / 268

1. 50 个塑身小贴士，总有一款适合你 / 268
2. 健康水循环 / 273
3. 轻松排毒减脂 / 277
4. 教你几式瑜伽功 / 282
5. 沐浴塑身 / 287
6. 如何让胸部更丰挺 / 291
7. 美臀计划 / 296
8. 重塑性感的双腿 / 303
9. 如何减肥不反弹 / 307
10. 瘦身的同时要注意提高免疫力 / 311

第一部分

聪明女人一定要了解自己的身体

——女性常见健康问题解决方案

女人需要成长，学会生活，了解万物，由稚嫩而成熟，由脆弱而知性；多才多艺的女人能够身怀很多技艺，但是有一种技艺是必须具备的，那就是，一定要了解自己的身体。

