

健康生活全知道丛书

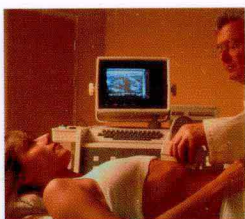
family health guide

走进女性 健康生活

畅销版
28元

简体中文版由荷兰 REBO 出版社独家授权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著



世界图书出版公司

家庭健康指南

family health guide

走进女性 健康生活



本书是《家庭健康指南》系列丛书之一，旨在为女性提供健康生活的指导。
本书由北京协和医院妇产科专家编写，内容权威、实用。



健康生活全知道丛书

family health guide

走进女人 健康生活



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

走进女性健康生活 / (荷) 佛克编著; 李振华译.
—上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8
(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3845-7

I. ①走… II. ①佛… ②李… III. ①女性-保健-
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157075 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International
B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

走进女性健康生活

(荷)哥肯·佛克 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56683130)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12.5 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3845-7/R·264

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

目 录

女性生命中的各个时期

- 9 婴儿期
- 9 婴儿期
- 11 学龄前期
- 13 发育期
- 17 青春期
- 17 青春期的特点
- 20 生殖器解析
- 22 成熟期
- 22 成熟女性
- 23 性与两性关系
- 24 亲子关系
- 25 应该牢记的各个系统的重要变化
- 25 老年期
- 27 更年期



女性健康

- 29 医学体检
- 29 一般检查
- 31 妇科检查
- 37 食物与营养
- 37 什么是饮食
- 40 饮食的种类
- 42 饮食与生命的各个时期的关系
- 45 饮食相关性问题与疾病
- 45 与食物有关的问题和疾病
- 47 营养失调
- 47 神经性厌食症
- 47 贪食症
- 47 肥胖
- 48 与食物有关的疾病及其病理
- 53 情感健康
- 53 焦虑与忧郁
- 55 成瘾症
- 56 药物成瘾
- 58 酗酒

- 60 成瘾行为
- 64 吸烟成瘾
- 68 皮肤、头发与指甲 (I)
- 68 皮肤
- 70 指甲
- 71 头发
- 73 皮肤、头发与指甲 (II)
- 73 关于皮肤、头发与指甲的健康问题
- 75 脱毛
- 77 阳光与皮肤
- 77 阳光
- 79 改变皮肤：文身与人体穿洞
- 79 文身与穿洞
- 81 身体锻炼与运动
- 81 身体锻炼的好处
- 82 怀孕期间的身体锻炼
- 85 女性阴部卫生的重要性
- 89 工作与健康
- 89 工作
- 91 与工作相关的疼痛
- 93 修复性整形手术与美容手术
- 93 整形手术的全面告知
- 94 最常见的美容手术



女性：性与性关系

- 103 性与性关系
- 103 性反应
- 108 女性性功能障碍
- 108 病因
- 109 各种性功能障碍
- 113 计划生育与避孕措施
- 113 什么是计划生育
- 113 效果较差的避孕方法
- 117 学会避孕
- 118 广泛使用的避孕方法
- 121 不孕与不育
- 121 不孕和不育是否相同?
- 125 怀孕
- 140 分娩
- 140 分娩前的征兆
- 141 分娩的过程
- 142 分娩
- 148 哺乳
- 148 母乳

- 152 青春期妊娠
- 152 妊娠
- 154 终止妊娠
- 154 自愿终止妊娠

女性的烦恼与疾病

- 157 风湿病
- 158 类风湿关节炎
- 159 月经周期问题
- 159 月经
- 160 月经失调
- 161 乳腺疾病
- 161 乳房
- 165 卵巢癌
- 167 子宫癌
- 169 心血管疾病
- 171 性行为感染症 (STDs)
- 171 性传染病
- 173 膀胱炎



- 175 骨盆腔疼痛
- 177 纤维肌痛
- 179 痔疮
- 181 尿失禁
- 183 偏头痛与头痛
- 183 一种常见的问题
- 185 骨质疏松症
- 187 卵巢囊肿
- 187 卵泡
- 189 甲状腺疾病
- 191 慢性尿道炎
- 193 阴道炎：阴道感染
- 193 病因
- 193 细菌性阴道炎
- 194 酵母菌引起的阴道感染
- 194 阴道炎的其他病因
- 195 静脉曲张
- 199 认知障碍
- 199 什么是认知障碍

健康生活全知道丛书

family health guide

走进女人 健康生活



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

走进女性健康生活 / (荷) 佛克编著; 李振华译.
—上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8
(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3845-7

I. ①走… II. ①佛… ②李… III. ①女性-保健-
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157075 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International
B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

走进女性健康生活

(荷)哥肯·佛克 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56683130)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12.5 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3845-7/R·264

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>



N
10

目 录

女性生命中的各个时期

- 9 婴儿期
- 9 婴儿期
- 11 学龄前期
- 13 发育期
- 17 青春期
- 17 青春期的特点
- 20 生殖器解析
- 22 成熟期
- 22 成熟女性
- 23 性与两性关系
- 24 亲子关系
- 25 应该牢记的各个系统的重要变化
- 25 老年期
- 27 更年期



女性健康

- 29 医学体检
- 29 一般检查
- 31 妇科检查
- 37 食物与营养
- 37 什么是饮食
- 40 饮食的种类
- 42 饮食与生命的各个时期的关系
- 45 饮食相关性问题与疾病
- 45 与食物有关的问题和疾病
- 47 营养失调
- 47 神经性厌食症
- 47 贪食症
- 47 肥胖
- 48 与食物有关的疾病及其病理
- 53 情感健康
- 53 焦虑与忧郁
- 55 成瘾症
- 56 药物成瘾
- 58 酗酒

- 60 成瘾行为
- 64 吸烟成瘾
- 68 皮肤、头发与指甲 (I)
- 68 皮肤
- 70 指甲
- 71 头发
- 73 皮肤、头发与指甲 (II)
- 73 关于皮肤、头发与指甲的健康问题
- 75 脱毛
- 77 阳光与皮肤
- 77 阳光
- 79 改变皮肤：文身与人体穿洞
- 79 文身与穿洞
- 81 身体锻炼与运动
- 81 身体锻炼的好处
- 82 怀孕期间的身体锻炼
- 85 女性阴部卫生的重要性
- 89 工作与健康
- 89 工作
- 91 与工作相关的疼痛
- 93 修复性整形手术与美容手术
- 93 整形手术的全面告知
- 94 最常见的美容手术



女性：性与性关系

- 103 性与性关系
- 103 性反应
- 108 女性性功能障碍
- 108 病因
- 109 各种性功能障碍
- 113 计划生育与避孕措施
- 113 什么是计划生育
- 113 效果较差的避孕方法
- 117 学会避孕
- 118 广泛使用的避孕方法
- 121 不孕与不育
- 121 不孕和不育是否相同?
- 125 怀孕
- 140 分娩
- 140 分娩前的征兆
- 141 分娩的过程
- 142 分娩
- 148 哺乳
- 148 母乳

- 152 青春期妊娠
- 152 妊娠
- 154 终止妊娠
- 154 自愿终止妊娠

女性的烦恼与疾病

- 157 风湿病
- 158 类风湿关节炎
- 159 月经周期问题
- 159 月经
- 160 月经失调
- 161 乳腺疾病
- 161 乳房
- 165 卵巢癌
- 167 子宫癌
- 169 心血管疾病
- 171 性行为感染症 (STDs)
- 171 性传染病
- 173 膀胱炎



- 175 骨盆腔疼痛
- 177 纤维肌痛
- 179 痔疮
- 181 尿失禁
- 183 偏头痛与头痛
- 183 一种常见的问题
- 185 骨质疏松症
- 187 卵巢囊肿
- 187 卵泡
- 189 甲状腺疾病
- 191 慢性尿道炎
- 193 阴道炎：阴道感染
- 193 病因
- 193 细菌性阴道炎
- 194 酵母菌引起的阴道感染
- 194 阴道炎的其他病因
- 195 静脉曲张
- 199 认知障碍
- 199 什么是认知障碍



女性生命中的各个时期

1

婴儿期

婴儿期是从出生到青春期之间一个重要的成长过程，包括体格生长、器官成熟和心理发展的过程。



婴儿期

婴儿期是指人从出生到青春期末前必须经历的一个阶段。

人从出生到成年是一个缓慢、持续而又复杂的发展过程，同时受到诸多生物因素和社会心理因素的影响与控制。当一个小女孩出生时，她的身体就已经具备了一个人所有的构造，并且能够完成一些有意识的动作，但是她的行为基本都是先天性的反射。在接下来的几个月里，她的身体将经历一系列的变化：

生理变化：机体不断生长、变化，逐渐呈现出成人的生理学特征。

精神运动变化：包括心理功能的成熟、自主控制力的获得以及运动的协调。

婴儿发育的动作

在2~3个月时对声音有反应。

2个月会笑。

从3个月起眼睛能转向上看东西。

从3个月开始，俯卧时能用前臂支撑起身体并抬起头来。

4个月时有了180°的视觉范围。

从4个月开始能发出笑声。

5个月时在旁人帮助下可以坐起来。

在5~6个月时意识到自己脚的存在。

6~8个月时能自己坐起来。

从7个月开始会翻身。

在6~8个月时长第一颗牙。



8个月开始牙牙学语。

在10~11个月时能辨别并听懂自己的名字。

从11个月开始能站立起来。

在1岁时能够在帮助下或自己扶着家具等挪步。

从1岁开始能用食指指点点。



在婴儿出生后的前几个星期里，虽然每个孩子的体重增长不尽相同，但是必须仔细观察，确保婴儿的体重一直在增加。如果体重一旦停止增加，就应立即带孩子到小儿科医生处看诊。

婴儿期的各个阶段

胎儿期：胎儿开始生长发育。妊娠的前28周为胎儿早期。从第28周到出生为胎儿晚期。

新生儿期：从出生到出生后1个月。出生后第1周为新生儿早期。从第1周到生后1个月为新生儿晚期。

婴儿期：从1个月到1周岁。

幼儿园/托儿所/学龄前期：从1岁到5~6岁。

小学期：从6~12岁。

青春期：从12或14岁到18岁，从发育期开始。

婴儿期的生长与体重的增加

在出生后的开始几天, 婴儿的体重一般会下降10%~15%。但是, 从第2周开始婴儿快速的生长, 体重迅速增加。随着脑部的生长, 头围也在增大, 在出生后的前6个月内, 头围每个月增加1cm, 从7个月开始, 每月增加约0.5cm, 一直持续到1岁。

在出生后4~6个月之间, 婴儿的体重增加1倍。

6个月以后, 婴儿的生长的速度开始变慢。女孩通常在12~24个月之间开始行走, 体重大约将增加2.2kg。

2~6岁为学龄前期, 主要特点在于孩子需要单独的、群体的活动。在参与了大量的活动后, 孩子的自主意识得以巩固, 并激发出她们的主动性。从完全以自我为中心到社会化是一个重要的过程, 这个过程的完成是依赖于孩子去描绘、去创造、去探索的渴

望。性格上显著的发展, 使她们能够向成年人表达自己的观点, 自由去沟通, 并且学会自己独立生活。所有的变化, 都在为她们开启学校生活的新篇章作好了准备。

掌握的技能

1岁开始学习走路。

从13个月开始能一次走五步以上。

更熟练的用食指指东西。

能不太灵活的跳起来。

从14个月开始有意义的喊爸爸、妈妈。

女性生殖器

虽然存在着个体差异, 但新生女婴的大阴唇几乎完全覆盖了小阴唇和阴蒂。在出生后的头几天, 可见从阴道流出一一种黏液性的白色乳状分泌物, 有时可能含有血液, 称为假性月经。其形成是由于母亲分娩时产生的激素引起了婴儿自身激素的突然分泌, 是一种一过性的正常现象。

身体发育

学龄前期女孩的身材变得越发苗条, 她的胳膊、腿和躯干变长, 头与身体的比例更加协调, 肌肉和骨骼也在发育。在此期间, 女孩每年体重持续增长2~2.5kg。3岁前女孩的身高持续快速增长, 到2岁时她就能长高12cm, 3岁这一年则长高8~9cm以上。

性发育

小女孩大约在2岁时开始对自己的身体表现出好奇。3岁时有了区分不同性别的意识和能力, 开始变得有礼貌了。小女孩往往会模仿同性的形象, 在游戏中打扮得像妈妈一样, 照顾她们的玩偶娃娃。

2岁前建议的疫苗接种

疫苗名称	预防疾病	接种次数	接种时间
乙型肝炎疫苗	乙型肝炎	3	0个月、1~2个月和6个月或2个月、4个月和6个月。
白喉、百日咳、破伤风混合疫苗	白喉	4	2个月、4个月、6个月和15~18个月
	破伤风		
	百日咳		
甲型肝炎疫苗	甲型肝炎	2	12个月和18个月
乙型流感嗜血杆菌	乙型流感嗜血杆菌引起的脑膜炎	4	2个月、4个月、6个月和15~18个月
灭活的脊髓灰质炎疫苗	脊髓灰质炎	4	2个月、4个月、6个月和15~18个月
MMR疫苗(麻疹腮腺炎德国麻疹混合疫苗)	麻疹	1	12~15个月
	风疹(德国麻疹)		
	流行性腮腺炎		