

· 生 · 活 · 保 · 健 · 系 · 列 · 从 · 书 ·

女健康顾问

黄 静 编

人的



孕的最佳年龄

须注意女性
有异常现象

海南摄影美术出版社

你为何老是疲惫

避孕方法谈 别让忧郁成疾

责任编辑:陈居茂

生活保健系列丛书

女人的健康顾问

黄 静 编

海南摄影美术出版社出版发行
(海口海甸沿江三路大龙别墅 A-11 号)

全国新华书店经销

海南金凤彩印厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 12 印张 24 万字
1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-80637-002-1/J·2

定价:20.00 元

内 容 提 要

这是一部由国内外多名女性医师和专家顾问审定的有关女性健康的专门手册。它从生理、心理两个角度指出女性容易出现的健康问题,并对此作了详尽的解答。此外,为了让女性能身心愉快地生活、工作,消除烦恼,本书还介绍了女性化妆、美容、保健方面的知识。

本书集理论性与实践性于一体,“理不甚深,言不甚俗”,是广大女性朋友一本难得的好书。

318333

目 录

生 理 篇

第一章 女性身体的发育

前青春期.....	(3)
何谓第一性征?	(3)
从幼儿期到少女期.....	(3)
青春期.....	(4)
荷尔蒙开始分泌.....	(4)
初经开始.....	(4)
出现“女性征兆”.....	(5)
成熟期.....	(6)
月经规则化.....	(6)
成为一个完全的女性.....	(6)
更年期.....	(7)
何谓更年期.....	(7)
月经停止(停经).....	(7)
为什么会有更年期障碍.....	(8)
关于更年期障碍.....	(9)
如何预防更年期障碍	(11)

老化现象的出现 (12)

怎样预防老化? (13)

第二章 关于“好朋友”

月经及其形成 (15)

何谓月经? (15)

月经周期和子宫内膜 (16)

月经的周期性 (17)

月经和基础体温的关系 (18)

月经时的处理 (19)

月经时的处理以清洁为第一 (19)

如何度过月经时期 (20)

生理痛是月经的一种症状 (21)

第三章 迎接新生命的来临

怀孕的最佳年龄 (22)

理想的怀孕年龄 (22)

年轻初次生产者 (23)

高龄产妇 (23)

患者的怀孕 (24)

贫血者 (24)

高血压者 (24)

慢性肾炎者 (25)

肺结核者 (25)

糖尿病者 (25)

心脏病者 (26)

子宫肌肿者 (26)

梅毒患者	(27)
盲肠炎患者	(27)
怀孕的征兆	(28)
月经迟来	(28)
害喜	(28)
乳房的变化	(29)
皮肤的变化	(29)
基础体温的变化	(30)
其他的变化	(30)
怀孕后必要的检查	(31)
量身高体重	(31)
检查骨盆	(31)
量血压、检查尿液	(32)
贫血的检查	(32)
验血	(32)
德国麻疹的检查	(33)
梅毒反应检查	(33)
弓浆虫检查	(34)
HB 抗原检查	(34)
怀孕后母体的变化	(34)
怀孕初期的生理状况和变化	(34)
怀孕中期的生理状况和变化	(35)
怀孕后期的生理状况和变化	(36)
母乳分泌的过程	(37)
怀孕期间的疾病和异常	(38)
怀孕时的异常出血	(38)
胃不舒服的症状	(40)

其他不适的现象	(41)
体重异常增加	(42)
怀孕后期要注意的妊娠中毒症	(43)
怀孕期间的日常生活	(44)
怀孕期间的日常饮食	(44)
有效率地整理家务	(45)
怀孕期间的外出和旅行	(46)
注意卫生清洁	(46)
职业妇女注意事项	(47)
怀孕期间的性生活	(47)
怀孕初期的性生活	(47)
怀孕中期的性生活	(48)
怀孕后期的性生活	(48)
分娩的生理状况及异常现象	(49)
产期近了的征兆	(49)
分娩第一期(开口期)	(50)
分娩第二期(娩出期)	(51)
分娩第三期(后产期)	(52)
提早分娩法	(52)
分娩时母体的异常现象	(53)
分娩时胎儿方面的异常现象	(54)
分娩后的异常现象	(54)
产后常发生的状况	(55)
产褥热	(55)
乳腺炎	(56)
血性恶露	(56)
脱肛、痔	(56)

妊娠中毒症的后遗症	(57)
-----------------	------

第四章 安全控制生育

避孕	(58)
避孕的盛行	(58)
避孕的阻力	(60)
避孕方法	(62)
流产	(82)
流产方法	(83)
流产心理	(85)

第五章 战胜病魔

女性特有异常现象	(88)
无月经	(88)
月经量、持续天数、周期的异常	(91)
月经困难症	(93)
月经前紧张症	(94)
生殖器出血	(95)
白带的异常	(99)
阴道及外阴部的疾病	(102)
阴道的自净作用	(102)
滴虫性阴道炎	(102)
念珠阴道炎	(103)
淋菌性阴道炎	(104)
非特异性阴道炎	(105)
老年性阴道炎(萎缩性阴道炎)	(106)
外阴搔痒症	(106)

外阴白斑症·····	(108)
外阴萎缩症·····	(108)
巴多林腺囊肿(大前庭腺囊肿)·····	(109)
巴多林腺炎(大前庭腺炎)·····	(109)
尖圭湿癬·····	(109)
急性外阴溃疡·····	(110)
外阴癌·····	(110)
阴道癌·····	(112)
子宫的疾病·····	(113)
子宫发育不全·····	(113)
子宫后倾后屈·····	(114)
子宫下垂及脱出·····	(114)
子宫阴道部溃烂·····	(116)
子宫颈炎(子宫颈粘膜炎)·····	(116)
子宫颈管息肉·····	(117)
子宫内膜异位症·····	(117)
子宫内膜炎·····	(119)
子宫肌瘤(子宫肌瘤)·····	(119)
子宫附属器官炎·····	(121)
骨盆腹膜炎·····	(122)
子宫肿瘤·····	(123)
子宫颈癌·····	(123)
子宫体癌·····	(127)
卵巢的疾病·····	(129)
卵巢出血·····	(129)
卵巢机能不全·····	(130)
卵巢肿疡·····	(130)

卵巢癌·····	(132)
泌尿系统的疾病 ·····	(134)
尿道炎·····	(134)
膀胱炎·····	(135)
肾盂炎(肾盂肾炎)·····	(136)
急性肾炎·····	(136)
慢性肾炎·····	(137)
尿路结石症·····	(138)
游走肾·····	(139)
乳房的疾病 ·····	(139)
急性瘀滞性乳腺炎·····	(139)
急性化脓性乳腺炎(授乳性乳腺炎)·····	(140)
乳腺症·····	(141)
乳腺纤维腺肿·····	(141)
乳癌·····	(141)
皮肤的疾病 ·····	(143)
青春痘·····	(143)
褐斑、雀斑·····	(144)
黑积病(女子颜面黑皮症)·····	(145)
破裂、冻伤·····	(146)
皮肤发炎(接触性皮肤炎)·····	(146)
荨麻疹·····	(147)
湿疹·····	(148)
主妇湿疹·····	(149)
进行性指掌角皮症·····	(150)
其他的疾病和异常 ·····	(151)
肥胖和太瘦·····	(151)

冰冷症·····	(153)
贫血·····	(154)
目眩·····	(155)
低血压症·····	(156)
高血压症·····	(158)
糖尿病·····	(159)
淋病·····	(160)
梅毒·····	(161)
痔疮·····	(162)
女性常见病治疗秘方·····	(164)
闭经·····	(164)
逆经·····	(166)
经来腹痛·····	(166)
瘦弱经少·····	(166)
月经不调·····	(167)
痛经·····	(168)
盆腔炎·····	(169)
阴道炎·····	(169)
子宫颈炎·····	(170)
带下病·····	(171)
不孕症·····	(173)
阴痒·····	(174)
子宫肌瘤·····	(175)
子宫脱垂·····	(176)
习惯性流产·····	(177)
先兆流产·····	(179)
脱位不正·····	(180)

妊娠咳嗽·····	(181)
妊娠呕吐·····	(182)
缺乳·····	(183)
催乳·····	(185)
回乳·····	(185)
乳腺炎·····	(186)
急性乳腺炎·····	(187)
乳腺增生·····	(187)
恶露不绝·····	(188)
产后腹痛·····	(189)
胞衣不下·····	(190)
妇人水湿肿·····	(191)
孕妇跌打·····	(191)
妊娠阴道流血·····	(192)
崩漏·····	(192)
女人血崩·····	(193)
小产血崩·····	(193)
产后流血不止·····	(194)
性交阴道出血不止·····	(194)
房劳过度流红白液体,数十日不止·····	(194)

心 理 篇

第六章 做自己情绪的主人

浇熄怒火·····	(197)
-----------	-------

如何克服恐惧症·····	(199)
无法忍受的嫉妒感·····	(211)
你为何老是疲惫·····	(215)
慢性疲乏症候群·····	(219)
别让忧郁成疾·····	(223)
瘾的囚犯·····	(227)

第七章 两性之间

爱上错先生·····	(236)
办公室恋情·····	(241)
不要婚姻的爱情·····	(243)
“第一次”的时机·····	(247)

第八章 在婚姻的旅途上

红毯的另一端·····	(250)
金钱战争·····	(253)
忠实的婚姻困难吗? ·····	(256)
出轨·····	(260)

生活保健篇

第九章 妆扮自己

眼、睫、眉的美化·····	(269)
望穿秋水的秘密·····	(269)
如何用眼膏画眼线·····	(272)

眉态和脸型·····	(275)
眉的美化技巧·····	(278)
美唇画法 ·····	(279)
笑出你的妩媚来·····	(280)
美化你的秀发 ·····	(286)
烦恼丝的生理解剖·····	(286)
去掉“头皮”·····	(294)
染发种种·····	(296)
仪态万千的假发·····	(297)
四季美容 ·····	(298)
夏季美容·····	(299)
秋季美容·····	(303)
冬季美容·····	(305)
特殊场合的美容 ·····	(308)
舞会·····	(309)
旅行·····	(313)
新娘化妆·····	(315)
整型美容的奥秘 ·····	(318)
你有改变容貌的必要吗? ·····	(319)
整型美容的项目·····	(323)

第十章 日常保健

青春永驻学问多 ·····	(326)
按摩的效果·····	(326)
美容的指压法·····	(328)
食物营养与美容·····	(329)
睡眠——最佳美容剂·····	(332)

入浴, 泡出你的美丽来	(333)
保持迷人的身体	(336)
燕瘦环肥都不是	(337)
再长高一点	(342)
姿态与身段	(344)
服装与身段	(346)
减肥难不难?	(349)
“吨位”的形成	(350)
怎样减肥	(352)
节食减肥的一些错误观念	(358)
多做运动, 消耗热量	(360)
少女健美操	(363)
孕妇的运动	(364)
产后妇女的保养	(365)
主妇三分钟体操	(367)
运动应注意的事项	(368)

生

理

篇

