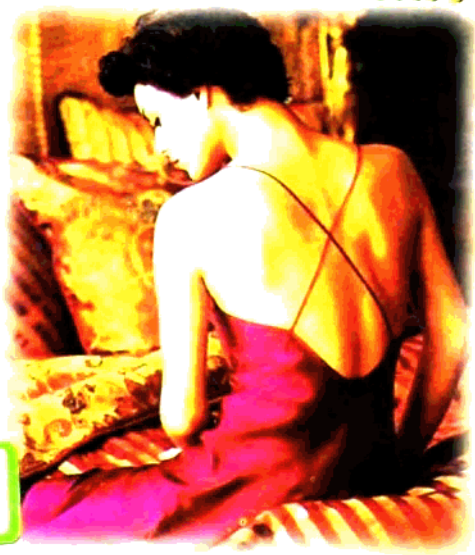


女性生理卫生咨询

（附赠）

500问



广西民族出版社

前 言

女性从出生到老年期，经历了婴幼儿期、青春期、婚期、孕期、分娩期、产褥期、哺乳期、更年期、老年期。女性在各个时期内有不同的生理特点，生理变化，发生不同的疾病。女性如何根据各个时期的生理特点和变化进行有效的把握和调节，增强自我保健意识，这是广大女性关注的问题。《女性生理卫生咨询 500 问》一书将以问答的形式系统地回答了女性们普遍关心的问题。

本书有以下特点：

一、系统、全面。书中根据女性各时期的生理特点，分：1、婴幼儿期；2、少女青春期；3、新婚蜜月期；4、孕期、分娩期和产褥期；5、生育与避孕；6、女性不孕症；7、常见妇科疾病及防治；8、更年期及老年期；9、优生优育；10、女性性奥秘等十方面归纳为 500 个问题，从医疗卫生、预防保健、社会心理学等方面系统、全面介绍了女性卫生方面的知识，回答了女性们普遍关心的问题，是同类书中所不具有的。

二、通俗、实用。如：新生命开始于何时？少女青春期有哪些生理变化？月经初潮有什么特点？结婚日正遇月经怎么办？新娘如何愉快体验第一次性生活？性高潮与经验之间的关系如何？生男（女）孩有绝招吗？妇女常见有哪些性病？如何防治？怎样生一个健壮聪明的孩子？如何做好计划生育等等这些问题。不但女性们想知道，就是男人们也想知道，非常贴近生活，贴近实际。读了这本书，这些问题就自然得到解答，既通俗又实用。

三、科学性强。本书作者大都 是在医院、学校第一线工作的专家、学者。有着丰富的临床经验和教学科研成就。所提出的问题，如：女性性奥秘这部分，他们就女性性生理问题，提出一些单纯的，有的是较热点的问题，用科学的道理阐明其真相，严肃、认真，具有较强的科学性。

可以说，本书是广大妇女和妇女工作者的良师益友。

——编著者

1996年3月

目 录

一、婴幼儿期

1. 生命开始于何时? (1)
2. 成熟女性新生儿的特征是什么? (1)
3. 为什么新生女婴会有“月经”和“白带”? (1)
4. 女婴出现乳房肿大硬结是怎么回事? (2)
5. 幼女阴唇粘连怎么办? (2)
6. 女孩外阴部损伤如何处理? (3)
7. 幼女异物进入阴道是怎样引起的? (3)
8. 幼女阴道异物怎样处理? (4)
9. 小女孩外阴瘙痒是怎样引起的? (4)
10. 如何预防幼女外阴瘙痒? (5)
11. 幼女阴道分泌物增多正常吗? (5)
12. 如何做好婴幼儿外阴部卫生护理? (6)
13. 幼女处女膜闭锁能否早发现? (6)
14. 幼女漏尿是怎么回事? (7)
15. 幼女也会染上阴道炎吗? (7)
16. 幼女有哪些外阴阴道炎? 如何预防? (8)
17. 如何防治幼女蛲虫性外阴阴道炎? (8)
18. 幼女滴虫性阴道炎是怎么回事? (9)
19. 新生女婴的性病是怎样染上的? (10)
20. 幼女也有卵巢肿瘤吗? (11)
21. 幼儿有性意识和性快感吗? (11)

22. 怎样对待触摸生殖器的婴幼儿?	(12)
23. 幼女“手淫”是何因?	(13)
24. 何谓儿童性早熟?	(14)
25. 儿童性早熟与生活环境有联系吗?	(14)
26. 婴幼儿化妆好不好?	(15)
27. 如何给孩子选化妆品?	(16)
28. 怎样给孩子使用化妆品?	(16)

二、少女青春期

1. 正常子宫有哪些特征和功能?	(18)
2. 你知道卵巢的功能吗?	(18)
3. 怎样看待神秘的处女膜?	(19)
4. 你了解阴道的功用吗?	(19)
5. 宫颈粘液的神奇何在?	(20)
6. 什么叫青春发育期?	(21)
7. 女性进入青春期最可靠的标志是什么?	(21)
8. 女性的第一性征是什么?	(21)
9. 什么是女性的第二性征?	(22)
10. 少女青春期有哪些生理变化?	(22)
11. 青春期少女有什么心理特点?	(23)
12. 青春期的生理卫生保健应注意什么?	(23)
13. 你知道青春期营养学吗?	(24)
14. 什么叫月经?	(25)
15. 女性周期性排卵是怎么回事?	(25)
16. 月经初潮有什么特点?	(26)
17. 月经初潮前应注意哪些卫生常识?	(26)

18. 月经初潮应有哪些思想准备?	(27)
19. 月经期应该怎样讲究卫生?	(27)
20. 月经期要不要洗澡?	(28)
21. 月经期不能洗头对吗?	(28)
22. 为什么月经期前容易生病?	(29)
23. 月经期能参加体力劳动吗?	(29)
24. 月经期能进行针灸治疗吗?	(29)
25. 每次行经伴腹胀正常否?	(30)
26. 月经期乳房胀痛是怎么回事?	(30)
27. 为什么月经周期有体温波动?	(31)
28. 初潮后月经稀少正常吗?	(31)
29. 月经初潮饮食也有讲究吗?	(31)
30. 为什么少女月经经常不准时?	(32)
31. 痛经是怎么回事?	(33)
32. 如何治疗痛经?	(34)
33. 什么是经前综合征?	(35)
34. 如何自我治疗经前综合征?	(35)
35. “倒经”是怎么回事?	(36)
36. 什么是青春期闭经?	(36)
37. 如何在考试期间避开月经?	(37)
38. 怎样辨别青春期月经失调?	(37)
39. 什么是白带?	(38)
40. 如何观察白带是正带或异带?	(38)
41. 怎样辨别异常白带?	(39)
42. 少女也会得妇科病吗?	(39)
43. 青春期少女的霉菌性阴道炎是怎么回事?	(40)

44. 如何治疗少女霉菌性阴道炎?	(41)
45. 少女妇科急腹症有哪些?	(42)
46. 你的乳房发育正常吗?	(43)
47. 怎样使乳房更丰满?	(43)
48. 乳房健美与饮食有关吗?	(44)
49. 乳房两侧不对称是否需要治疗?	(45)
50. 青春期乳房疼痛知多少?	(46)
51. “巨乳”是怎么回事? 如何处理?	(46)
52. 少女乳头内陷怎么办?	(47)
53. 青春少女乳头溢液是怎么回事?	(47)
54. 少女分泌乳汁就必定是性不轨吗?	(48)
55. 乳房过小会影响以后的婚育吗?	(48)
56. 少女也会得乳房病吗?	(49)
57. 怎样进行自我乳房检查?	(49)
58. 少女乳房纤维腺瘤怎么回事?	(50)
59. 乳罩何时开始穿戴合适?	(50)
60. 如何选择合适的乳罩?	(51)
61. 戴乳罩睡眠好不好?	(51)
62. 什么叫性变态?	(51)
63. 女性性早熟是怎么回事?	(52)
64. 何谓青春期延迟症?	(52)
65. 什么叫手淫?	(53)
66. 女性也有手淫吗?	(53)
67. 手淫的不良影响有哪些?	(54)
68. 少女手淫会引起不育吗?	(54)
69. 青春少年追求性美好吗?	(55)

70. 什么是性心理健康?	(56)
71. 怎样维护性心理健康?	(56)
72. 为什么要反对所谓的“性开放”和“性自由”?	(57)
73. 你知道未婚先孕的代价吗?	(57)
74. 怎样对待未婚先孕的少女?	(58)
75. 青年女性也有性梦症吗?	(59)
76. “青春痘”是怎么回事?	(59)
77. 如何治疗“青春痘”?	(60)
78. 什么是腋臭?	(60)
79. 如何消除腋臭?	(60)
80. 为什么青春期的女子易有贫血?	(61)
81. 青春期甲状腺肿是怎么回事?	(61)
82. 青春期血压偏高要治疗吗?	(62)
83. 女青年长喉结是否正常?	(62)
84. 青春期周期性精神失常是怎么回事?	(63)
85. 什么是“青春期消瘦症”?	(64)
86. 青春期后为何近视眼发生机会增加? 如何预防?	(64)
87. 青春期关节痛是怎么回事?	(65)
88. 何谓多毛症?	(65)
89. 如何治疗多毛症?	(65)
90. 什么是“少白头”?	(66)
91. 怎样保护自己的秀发?	(66)
92. 头发干枯脱落怎么办?	(67)
93. 黄褐斑是怎样形成的?	(68)

94. 怎样防治黄褐斑?	(69)
95. 雀斑是怎么回事?	(69)
96. 黑眼圈是怎样形成的?	(69)
97. 如何消除黑眼圈?	(70)
98. 为什么少女皮肤细嫩圆润?	(70)
99. 怎样保持女性皮肤细润?	(71)
100. 青春期少女美容应注意什么?	(72)
101. 美容的坏习惯有哪些?	(72)
102. 少女如何化妆?	(73)
103. 妙龄少女应该怎样选择着装?	(73)
104. 青春发育期少女经常穿高跟鞋好吗?	(74)
105. 青春少女如何保护牙齿?	(74)
106. 怎样预防龋齿?	(75)
107. 胖女孩调整饮食能减肥吗?	(75)
108. 瘦女子如何变胖?	(76)

三、新婚蜜月期

1. 性和性科学的定义是什么?	(77)
2. 什么是决定性的基本因素?	(78)
3. 为什么有必要了解性知识?	(78)
4. 我国法定的结婚条件是什么?	(78)
5. 为什么要进行婚前检查?	(79)
6. 婚前检查的内容有哪些?	(79)
7. 哪些疾病暂不宜结婚?	(80)
8. 处女膜闭锁女子能不能结婚?	(81)
9. “石女”能完成性生活吗?	(82)

10. 子宫畸形女性能否入洞房? (82)
11. 卵巢发育不全者能结婚吗? (83)
12. 因病摘除了卵巢或子宫对婚育有何影响? (84)
13. 阴阳人能结婚吗? (84)
14. 乙肝表面抗原阳性的人能不能结婚? (85)
15. 梅毒患者不能结婚对吗? (86)
16. 婚检阴道分泌物找到滴虫怎么办? (86)
17. 艾滋病病毒携带者可以结婚吗? (87)
18. 婚前检查遇到生殖器畸形怎样对待? (87)
19. 婚前性行为对女性有何影响? (88)
20. “试婚”好吗? (89)
21. 正常性生活需要哪些心理准备? (90)
22. 新婚性生活需注意什么卫生条件? (90)
23. 新婚性生活应注意哪些方面的问题? (91)
24. 结婚喜日正遇月经怎么办? (91)
25. 蜜月旅游生活应注意什么? (92)
26. 新娘如何愉快体验第一次性生活? (93)
27. 新婚夜女子一定要流血吗? (93)
28. 为什么性高潮时会出现“鸡皮疙瘩”? (94)
29. 有些女子房事中呻吟正常吗? (95)
30. 新娘子体差怎样对待体壮性强的丈夫? (95)
31. 男女性器官不相配会影响性生活吗? (96)
32. 女性出现性交痛是怎么回事? (97)
33. 婚后有些女子为何没有性欲? (97)
34. 新娘子对丈夫的精液过敏是怎么回事?
如何处理? (99)

35. 如何防治新婚阴道痉挛? (99)
36. 饱餐、热水浴后马上同房好吗? (101)
37. 不洁房事会给女性带来什么痛苦? (101)
38. 怎样预防“新婚蜜月病”? (102)

四、怀孕期、分娩期、产褥期

1. 什么是怀孕? (103)
2. 怀孕的最初征象是什么? (103)
3. 怀孕期母体有何变化? (103)
4. 为什么产前诊断愈早愈好? (104)
5. 预产期怎样计算? (105)
6. 妊娠反应是怎么回事? (105)
7. 妊娠反应有什么对策? (106)
8. 怀孕早期为什么要进行一次阴道检查? (106)
9. 为什么说怀孕 3~8 周是胎儿发育的关键时期?
..... (107)
10. 孕期饮食应如何安排? (108)
11. 为什么孕妇应禁烟? (108)
12. 为什么孕妇不宜接触猫狗? (109)
13. 孕妇不宜服用哪些药物? (110)
14. 孕期能否过性生活? (111)
15. 孕妇白带多正常吗? (111)
16. 为什么孕妇容易便秘? 如何处理? (112)
17. 孕妇患痔疮怎么办? (112)
18. 妊娠期应回避哪些工作环境? (113)
19. 为什么妊娠期应避免感冒? (113)

20. 妊娠中晚期下肢为什么容易抽筋? 如何处理?
..... (114)
21. 怀孕晚期下肢水肿正常吗? (114)
22. 为什么怀孕中晚期易患缺铁性贫血? (115)
23. 妊娠高血压综合征是怎么回事? 有何危害? (116)
24. 心脏病患者怀孕后哪些时期危险性最大? (116)
25. 心脏病患者妊娠期、分娩时和产后应如何保健?
..... (117)
26. 妊娠期发现子宫肌瘤怎么办? (118)
27. 为什么要重视怀孕晚期的阴道流血? (118)
28. 妊娠纹是怎么回事? (119)
29. 为什么孕妇睡眠时左侧卧位有好处? (119)
30. 孕妇为什么要进行产前检查? (120)
31. 产前检查的时间如何安排? (120)
32. 产前检查的内容有哪些? (121)
33. 为什么孕妇都应做B超检查? (121)
34. B超能测出胎儿畸形吗? (122)
35. 胎儿宫内发育迟缓是怎么回事? (123)
36. 哪些原因可引起胎儿宫内发育迟缓? (123)
37. 胎位异常能否纠正? (124)
38. 前置胎盘是怎么回事? 有什么危害性? (124)
39. 何种情况易发生前置胎盘? (125)
40. 前置胎盘的孕妇如何顺利度过妊娠期? (126)
41. 胎盘早剥是怎样引起的? (126)
42. 羊水过多是怎么回事? (127)
43. 羊水过少是什么原因? (128)

44. 羊水过少对胎儿有何影响?	(128)
45. 孕妇体重愈重胎儿就愈大吗?	(129)
46. 什么时候开始感到胎动?	(129)
47. 孕妇如何自己观察胎动?	(130)
48. 胎动和胎心异常说明什么?	(130)
49. 什么是流产?	(130)
50. 流产有哪些表现?	(131)
51. 如何预防流产?	(131)
52. 为什么有的妇女老是容易流产?	(132)
53. 长时间的保胎好吗?	(133)
54. 什么是见红?	(134)
55. 早破水应该怎么办?	(134)
56. 临产有什么表现?	(134)
57. 哪些情况下孕妇应立即上医院?	(135)
58. 临产后应注意些什么?	(136)
59. 正常分娩有哪些过程?	(137)
60. 分娩时应如何用力才生得快?	(137)
61. 什么是难产?	(138)
62. 为什么说“初产头浮”是难产的重要信号?	(138)
63. 无痛分娩是怎么回事?	(139)
64. 造成孕产妇突然死亡的原因有哪些?	(140)
65. 什么情况下宜行剖腹产?	(140)
66. 剖腹产与阴道产比较, 哪种好?	(141)
67. 身材矮小的孕妇一般都需剖腹产吗?	(142)
68. 为什么臀位的孕妇应提前住院待产?	(142)
69. 什么是足月产、早产、过期产?	(143)

70. 妊娠过期仍不分娩怎么办? (144)
71. 哪些原因会造成产后出血? (144)
72. 产后解不出小便怎么办? (145)
73. 产后尿多、大汗是怎么回事? (146)
74. 产后饮食应如何安排才合理? (147)
75. 月子里应注意些什么? (147)
76. 产妇溢奶如何处理? (148)
77. 产妇怎样护乳? (149)
78. 为什么产后不宜过早参加重体力劳动? (150)
79. 恶露多长时间才可干净? (150)
80. 产后月经何时恢复? (151)
81. 产后多长时间可以恢复性生活? (151)
82. 产后如何恢复体形健美? (152)
83. 为什么说母乳喂养好处多? (152)
84. 怎样保证母乳充足? (153)
85. 为什么提倡哺乳要早吸吮、早开奶? (154)
86. 哪些情况下不宜母乳喂养? (154)

五、常见妇女病及防治

1. 妇女外阴瘙痒的原因是什么? (155)
2. 如何防治外阴瘙痒? (155)
3. 什么是外阴炎? 怎样防治? (156)
4. 滴虫病是怎么回事? (156)
5. 如何防治滴虫病? (157)
6. 生殖道念珠菌病是怎样引起的? (157)
7. 如何治疗霉菌性阴道炎? (158)

8. 女性外阴白斑是怎么回事?	(158)
9. 外阴白斑会癌变吗?	(159)
10. 外阴白斑需要如何治疗?	(159)
11. 什么是功能失调性子宫出血?	(160)
12. 如何防治功能性子宫出血?	(160)
13. 何谓慢性宫颈炎?	(161)
14. 如何防治慢性宫颈炎?	(162)
15. 什么是急性盆腔炎?	(162)
16. 如何治疗急性盆腔炎?	(163)
17. 慢性盆腔炎是怎么回事?	(163)
18. 如何治疗慢性盆腔炎?	(164)
19. 什么叫子宫脱垂? 如何分度?	(164)
20. 引起子宫脱垂的原因有哪些? 如何防治?	(165)
21. 阴道壁膨出是怎么回事?	(166)
22. 如何处理陈旧性会阴破裂?	(166)
23. 女性尿失禁的妇科原因是什么?	(167)
24. 妇女尿瘘是怎样引起的?	(167)
25. 如何防治妇女尿瘘?	(167)
26. 粪瘘是怎么回事?	(168)
27. 怎样治疗妇女粪瘘?	(168)
28. 生殖器结核有什么表现?	(169)
29. 如何治疗生殖器结核?	(169)
30. 何谓子宫内膜异位症?	(170)
31. 如何治疗子宫内膜异位症?	(170)
32. 异位妊娠是怎么回事?	(171)
33. 输卵管妊娠者临床会出现什么表现?	(171)

34. 输卵管妊娠者有哪些最新治疗?	(172)
35. 子宫肌瘤是怎么回事?	(173)
36. 子宫肌瘤如何治疗?	(173)
37. 宫颈癌发生的相关因素有哪些?	(174)
38. 怎样预防宫颈癌?	(174)
39. 如何治疗宫颈癌?	(175)
40. 子宫内膜癌是怎么回事?	(175)
41. 如何治疗子宫内膜癌?	(176)
42. 卵巢肿瘤包括几种类型?	(176)
43. 卵巢肿瘤有哪些表现?	(177)
44. 卵巢肿瘤患者易出现哪些并发症?	(178)
45. 如何治疗卵巢良性肿瘤?	(178)
46. 患卵巢恶性肿瘤怎么办?	(179)
47. 畸胎瘤是怎么回事?	(179)
48. 葡萄胎也是肿瘤吗?	(180)
49. 如何处理葡萄胎?	(180)
50. 妇女有恶性葡萄胎怎么办?	(181)
51. 什么是绒毛膜癌?	(181)
52. 如何治疗绒毛膜癌?	(182)
53. 女性性病包括哪些疾病?	(183)
54. 淋病是怎么回事?	(183)
55. 淋病能根治吗?	(184)
56. 什么是梅毒? 如何治疗?	(184)
57. 艾滋病也是性病吗?	(185)
58. 软性下疳是怎样引起的?	(185)
59. 如何治疗软性下疳?	(186)

60. 外阴尖锐湿疣如何治疗?	(186)
-----------------------	-------

六、生育与避孕

1. 什么是避孕?	(187)
2. 避孕有哪些方法?	(187)
3. 器具避孕和药物避孕的原理是什么?	(187)
4. 目前我国常用的宫内节育器有哪些类型?	(188)
5. 宫内节育器有哪些优点? 使用年限怎样?	(188)
6. 如何选择合适的宫内节育器?	(189)
7. 哪些妇女不适宜放置宫内节育器?	(189)
8. 放置宫内节育器的时间如何选择?	(190)
9. 放置宫内节育器后应注意什么?	(190)
10. 放置宫内节育器后为什么会有腰酸背痛、 白带增多?	(190)
11. 为什么有些人放节育器后月经增多?	(191)
12. 节育器避孕失败的原因是什么?	(192)
13. 带节育器受孕后怎么办?	(192)
14. 哪些妇女比较适用阴道局部避孕药?	(192)
15. 如何使用阴道局部避孕药?	(193)
16. 何谓“子宫帽”?	(193)
17. 哪些妇女不宜使用“子宫帽”避孕?	(193)
18. 如何合理应用“子宫帽”?	(194)
19. 女性避孕药有哪些种类?	(194)
20. 哪些女子不宜采用避孕药避孕?	(194)
21. 如何选择服用短效口服避孕药?	(195)
22. 探亲避孕药适用于哪些妇女? 如何服用?	(195)