

津新登字 90(010)号

永葆青春

—育龄妇女良友

编著者 杨和玲 何 亚

责任编辑 杜永怡、于洪涛

※ ※ ※

天津科技翻译出版公司

(邮政编码 300192)

新华书店天津发行所发行

永清县第一胶印厂印刷

※ ※ ※

开本 787×1092 1/32 印张:5.75 字数:123(千字)

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5433-0404-X/R·95

定价:3.40 元

目 录

健美、饮食与美容

1. 青少年为什么要重视青春期锻炼? (1)
2. 青少年进行身体健美锻炼应注意什么? (2)
3. 女性为何要重视胸的健美,如何锻炼? (2)
4. 生育过孩子的妇女如何防止乳房下垂? (3)
5. 女性怎样减少腹部脂肪? (4)
6. 女性的腿怎样才算得上健美? 如何锻炼? (6)
7. 不良姿势为何影响体态的健美? (7)
8. 什么样站立姿势是正确的? (7)
9. 女性怎样才能达到步态美? (8)
10. 什么样的坐姿给人以美感? (9)
11. 少女美容应注意什么? (9)
12. 如何使你的头发更秀美? (10)
13. 青春期为什么要多吃含碘的食物? (11)
14. 怎样防治青春期粉刺? (12)
15. 如何保养面部皮肤? (12)
16. 怎样避免皮肤粗糙? (13)
17. 怎样使你的肤色更美? (14)
18. 产妇如何保持皮肤健美? (16)

美与生活

- 19. 中国主妇为什么容易衰老? (18)
- 20. 什么样的食谱可以延缓人的衰老? (18)
- 21. 为什么喝汤好处多? (19)
- 22. 哪些食物不宜经常食用? (19)
- 23. 如何自我判断该服用哪种维生素? (20)
- 24. 服用维生素 C 应注意什么? (21)
- 25. 为何少女减肥不宜吃素? (21)
- 26. 为何减肥不吃早餐不可取? (22)
- 27. 为什么不能过度节食? (23)
- 28. 如何防止“生育性肥胖”? (24)
- 29. 她是怎样减肥的? (25)
- 30. 怎样保持您的青春活力? (26)
- 31. 脸上出现皱纹后怎样化妆? (27)

性知识与避孕常识

- 32. 什么叫女性的第二性征? (29)
- 33. 怎样判断自己的身体是否发育正常? (29)
- 34. 妇女来月经是怎么回事? (30)
- 35. 怎样判断自己的月经是否正常? (30)
- 36. 月经期应注意什么? (31)
- 37. 青春期的时候会出现痛经? (32)
- 38. 如何解除痛经? (33)
- 39. 如何保护好乳房? (34)
- 40. 生理性乳房痛是疾病吗? (35)

41. 如何正确识别乳房内肿块?	(37)
42. 哪些是常见的乳房肿块?	(37)
43. 为什么说青春期的束胸对健康不利?	(38)
44. 少女为何要少穿牛仔裤?	(39)
45. 少女爱幻想是不是心理变态?	(39)
46. 早恋有什么害处?	(40)
47. 少女如何保护好子宫?	(40)
48. 青年女子应如何掌握恋爱的尺度?	(41)
49. 最佳的结婚、生育年龄是多少? 为什么?	(43)
50. 对白带多的妇女有哪些饮食疗法?	(43)
51. 如何防治阴道炎?	(44)
52. 为何过频冲洗外阴不可取?	(45)
53. 什么原因引起宫外孕, 如何防治?	(46)
54. 选择婚期应注意什么?	(46)
55. 什么是性反应周期?	(47)
56. 妇女性欲缺乏和性感不足是何原因?	(49)
57. 如何防治性欲缺乏和性感不足?	(50)
58. 如何防止性衰老?	(51)
59. 怎样掌握性生活的频度?	(52)
60. 为何过频的性交可导致不孕?	(52)
61. 怎样选择受孕的时机和办法?	(53)
62. 何谓假孕?	(54)
63. 孕妇可以过性生活吗?	(54)
64. 为什么产后两个月内禁止性生活?	(55)
65. 为什么经期不可同房?	(56)
66. 妇女更年期都有哪些症状?	(56)

67. 妇女如何顺利渡过更年期?	(57)
68. 新婚怎样避孕?	(58)
69. 采用体外排精避孕方法对新婚夫妇有何害处?	(59)
70. 探亲夫妇如何选择避孕方法?	(60)
71. 哺乳期妇女怎样选择避孕措施?	(61)
72. 有子女夫妻长期避孕, 选择什么方法好?	(62)
73. 更年期妇女哪种避孕方法为宜?	(62)
74. 患病育龄妇女哪种避孕方法为宜?	(63)
75. 患妇科病的妇女如何避孕?	(63)
76. 长效口服避孕药如何服用? 它有什么特点?	(64)
77. 如何服用短效口服避孕药? 它有什么特点?	(65)
78. 服用口服避孕药或注射避孕针剂有哪些适应症和禁忌症?	(66)
79. 服用口服避孕药或注射避孕针剂有哪些副反应? 如何防治?	(66)
80. 为什么长期服避孕药应补充维生素?	(67)
81. 怎样改换避孕方法?	(68)
82. 怎样使用避孕药膜?	(70)
83. 怎样使用避孕套?	(71)
84. 避孕套破了怎么办?	(71)
85. 避孕套滑脱掉入阴道里怎么办?	(72)
86. 哪些避孕方法不安全?	(72)
87. 避孕失败的主要原因有哪些?	(73)
88. 如何使用长效避孕针? 它有什么特点?	(74)
89. 哪些妇女不宜上环?	(75)
90. 什么时间放环最合适?	(75)

- 91. 育龄妇女上环后应注意什么? (76)
- 92. 人工流产会使人肥胖吗? (76)
- 93. 女性绝育是怎么回事? (77)
- 94. 输卵管结扎术后会不会发胖? (78)
- 95. “女扎”手术前后如何自我护理? (79)
- 96. 做过绝育术的妇女还能生育吗? (79)
- 97. 你知道女用避孕套吗? (80)

孕产妇保健卫生与生活常识

- 98. 为何要做早期妊娠的妇科检查? (81)
- 99. 保胎好还是自然流产好? (82)
- 100. 是否怀孕如何识别? (83)
- 101. 孕妇在饮食上要注意什么? (84)
- 102. 为什么妊娠呕吐宜少吃多餐? (85)
- 103. 孕期增加多少体重为宜? (85)
- 104. 孕妇怎样防止睡眠障碍? (86)
- 105. 妊娠中、后期的妇女什么样的睡姿好? (87)
- 106. 孕妇能打预防针吗? (88)
- 107. 孕期阴道出血怎么办? (89)
- 108. 孕期要做好牙齿保健应注意什么? (89)
- 109. 为何孕妇不宜长时间洗热水浴? (90)
- 110. 妊娠期为什么白带容易增多? (90)
- 111. 为什么孕妇易患痔疮? 怎样防治? (91)
- 112. 孕妇为什么腿肚子容易抽筋? (91)
- 113. 孕妇患肝炎怎么办? (92)
- 114. 孕期穿什么颜色的衣衫好? 为什么? (93)

115. 孕妇妊娠后期为何出现下肢浮肿？	(93)
116. 如何用饮食治疗妊娠水肿？	(94)
117. 为什么妊娠后期必须补铁？	(95)
118. 孕妇在妊娠晚期保持一定活动量有何益处？	(96)
119. 孕期能做保健操吗？	(97)
120. 孕妇如何掌握胎动情况	(97)
121. 怎样对待胎位不正？	(98)
122. 怎样计算预产期？	(99)
123. 孕妇冬季孕产易发高血压综合症吗？	(100)
124. 家用电器对孕妇有什么危害？	(101)
125. 宝宝出生之前，年轻的父母应该做哪些准备工作？	(101)
126. 临产前应注意什么？	(102)
127. 你了解分娩的全过程吗？	(104)
128. 临产时注意什么？	(104)
129. 如何自我减轻分娩时的疼痛？	(105)
130. 为什么分娩后还会肚子痛？	(106)
131. 产妇在产褥期身体主要有哪些变化？	(106)
132. 产后如何预防产褥感染？	(107)
133. 如何做产褥期保健操？	(108)
134. 产妇怎么做好心理保健？	(108)
135. 产后的医疗保健食品有哪些？	(109)
136. 夏天的产妇如何防止中暑？	(110)
137. 产后一年内如何制定比较合理的食谱？	(110)
138. 产后足跟痛是怎么回事？如何防治？	(111)
139. 产妇入睡前应做哪些事情？	(112)

- 140. 产妇能刷牙吗? (112)
- 141. 产后一个月内可不可以洗澡? (113)
- 142. 产妇出现奶少的现象怎么办? (113)
- 143. 产后不动的妇女会肥胖吗? (114)

优 生

- 144. 什么是优生? (116)
- 145. 选择配偶应注意什么? (116)
- 146. 为什么说婚前检查是实现优生的第一步? (117)
- 147. 人体三节律是怎么回事? 它与优生有什么关系?
..... (117)
- 148. 妇女最佳生育年龄为多大? (118)
- 149. 你知道妇女最佳分娩月份吗? (119)
- 150. 哪些时间不宜受孕? (119)
- 151. 什么季节是受孕的最佳时期? (120)
- 152. 优生在孕前应注意什么? (121)
- 153. 新婚夫妇如何选择最有利时机受孕? (121)
- 154. 为什么说病毒、射线是胎儿正常发育的大敌? ... (122)
- 155. 为什么要特别注意“成形期”保护? (122)
- 156. 为什么孕妇不能滥用药物? (123)
- 157. 为什么孕妇服维生素要适度? (123)
- 158. 患糖尿病的妇女能生育吗? (125)
- 159. 患心脏病的妇女能生育吗? (125)
- 160. 为什么吃素食的孕妇生的婴儿会有脑损害? (126)
- 161. 孕妇营养不良对胎儿有什么影响? (127)
- 162. 孕妇高脂饮食对胎儿有什么危害? (128)

163. 孕妇患流行感冒对胎儿有什么危害?	(128)
164. 孕妇吸烟、饮酒和长久待在烟区有什么危害? ...	(129)
165. 先天愚型儿是哪些因素造成的?	(130)
166. 遗传性自然流产要不要保胎?	(131)
167. 为什么孕妇情绪好,是保证优生的重要因素之一?	(132)
168. 你知道音乐胎教的好处吗?	(132)
169. 产前检查有什么好处?	(133)
170. 为什么要做羊水检查?	(134)
171. 头胎婴儿的体重比多胎儿体重轻吗?	(134)

优 育

172. 正常新生儿有哪些标准?	(136)
173. 如何测定新生儿的大脑发育是否正常?	(137)
174. 怎样观测新生儿?	(138)
175. 喂母乳对婴儿有何益处?	(139)
176. 喂养母乳为何要按摩乳房?	(139)
177. 如何安排喂奶时间?	(140)
178. 哪些母亲不宜自己哺乳?	(141)
179. 低能母亲能奶孩子吗?	(142)
180. 怎么知道孩子吃饱了?	(142)
181. 小儿为何厌食?	(144)
182. 如何给婴儿添加辅食?	(144)
183. 为什么儿童要多吃点鸡蛋?	(146)
184. 儿童多吃鱼有什么好处?	(146)
185. 小儿饮食不当易患什么疾病?	(146)

186. 为什么要强调儿童的饮食不宜过饱?	(147)
187. 如何纠正孩子偏食?	(147)
188. 婴幼儿“拉肚子”到底吃什么好?	(148)
189. 为何婴幼儿不宜喂蜂蜜?	(149)
190. 小儿发烧为何食欲不佳?	(149)
191. 儿童为何不宜多食糖?	(150)
192. 孩子为何吃得好而长不壮?	(151)
193. 怎样找到婴儿啼哭的原因?	(152)
194. 什么是“皮肤饥饿”?	(153)
195. 为什么婴幼儿最容易患 缺铁性贫血?	(154)
196. 缺铁对儿童健康成长有何妨碍?	(154)
197. 如何预防婴幼儿患缺铁性贫血?	(155)
198. 为什么婴幼儿患了佝偻病易患肺炎?	(156)
199. 为什么有的新生儿出生后头几天尿少?	(157)
200. 怎样给新生儿洗澡?	(157)
201. 如何让婴幼儿平安渡过盛夏?	(158)
202. 怎样预防婴儿生痱子?	(159)
203. 如何防治婴儿尿布皮炎?	(160)
204. 婴儿为什么不宜多抱?	(160)
205. 怎样保护好孩子的眼睛?	(161)
206. 怎样保护好宝宝的乳牙?	(162)
207. 孩子满头秀发从何来?	(163)
208. 为何高血压应从孩提时预防?	(164)
209. 怎样护理发热的婴幼儿?	(164)
210. 小儿惊厥怎么办?	(165)
211. 孩子服用抗生类药物应注意什么?	(166)

212. 母亲怎样给婴幼儿喂药?	(167)
213. 怎样防治婴幼儿脐炎?	(168)
214. 怎样预防小儿肛裂?	(168)
215. 怎样培养婴孩大小便习惯?	(169)
216. 孩子吃进或吸入异物怎么办? 如何预防?	(170)
217. 为何儿童、孕妇最好不用电热毯?	(171)
218. 东西方育儿方式有什么区别?	(172)

健美、饮食与美容

1. 青少年少女为什么要重视青春期锻炼?

青年少女爱美,这是正常的心理现象。身材苗条,健康活泼,英姿飒爽,娴雅妩媚,挺拔而富有曲线的体型,是每一位少女所希望的。为此,有些青少年女子出于美的动机而束胸、束腰,结果不仅于美无益,反而有损健康。

要有健美的体态,必须重视青春期的锻炼,青春期是人生第二次生长的高峰。这一时期全身组织细胞全面发展,身高、体重也相应增长。特别是到了15~16岁,她们身体各部的器官基本上发育完善,身材体态初步定型。这个时期能够积极参加各种体育活动,使骨骼、肌肉以及身体各部器官得到健全发育,就可以为创造一个健美的体型打下扎实的基础。随着年龄的增长,肌肉逐步向横的方向发展,皮下脂肪逐渐增厚,运动机能会相对下降。如果忽视了青春期的锻炼,身体外型最为显著的变化就是腹部增大,腹腔脂肪过多,向上挤压肺部,不便活动,活动之后也会使人心慌、气短,显得笨拙,从而失去女性特有的轻盈、柔和、优美的体态。到了20多岁,大部分走向社会,往往被繁杂的工作和家务所牵累,这时想健美锻炼,时间不象学生时代充分,精力也不象学生时代充沛,况且身体已发胖,短期运动减肥效果也不一定理想,看见同龄人苗条健美的体态,也只好望而兴叹了。因此,重视青春发育期锻炼,对每一个少女的健美体态来说至关重要。青春期重视锻炼,还能养成女子好运动的习惯。您想永葆青春,运动是最好的良方。

2. 青年少女进行身体健美锻炼应注意什么？

对于青年少女，青春期的身体锻炼，要注意经期卫生，要妥善安排运动量。在月经来潮的三四天内，可以多吃一些上肢运动或参加一些比较轻微的活动。避免参加紧张剧烈的体育运动或竞赛，尤其是奔跑和跳跃运动，更不宜下水游泳。

要想有一个健美的体态，决不是靠一朝一夕的突击所能完成的，贵在坚持。体育锻炼项目很多，不管你参加什么项目，都要根据自己的身体条件和体质强弱来决定。运动量要从小到大，量力而行。动作由简到繁，循序渐进，逐步提高。切忌不顾实际情况，只凭兴趣爱好盲目蛮干，这样容易造成过度疲劳，或因锻炼不当，造成不必要的身体损伤。一般饭后应过半小时到一小时才适宜进行锻炼，而剧烈运动后，至少要休息半小时以上才能吃饭，否则容易引起腹痛和导致各种肠胃炎。锻炼时最好脱去外衣，这样活动方便，又可避免大量出汗。锻炼后要马上擦干汗水，穿好衣服，以免着凉。运动时出汗较多，容易口渴，要控制饮水，否则对心脏、肠胃都有损害。

由于体育锻炼消耗体力大，所以应注意增加营养。可适当地吃一些肉类、动物性脂肪，更应多吃新鲜蔬菜、水果；平时饮食应力求品种多样化，又要饮不过量，食不过饱。

注意睡眠和休息。20岁的青年人每天应睡足8小时，这样您在日常生活和锻炼中消耗的体力，可以在睡眠中得到补偿。从生物化学的角度来看，睡眠时，机体代谢正处在一个还原过程。在某种意义上来说，睡眠和休息，就是对人体的保养和维修。

3. 女性为何要重视胸的健美，如何锻炼？

丰满而富有弹性的胸部是女性健美中最显著，最具有魅

力的标志。

当然,女性胸部的发育,与女性荷尔蒙的分泌有着密切的关系。女性荷尔蒙分泌最旺盛的时期,一般是在 20 岁左右。到了中年,荷尔蒙分泌相对减少,丰满的胸部就会渐渐地松弛,恰似一朵美丽的鲜花因开始凋谢而失去艳丽。那么有没有办法使丰满美丽的胸部,永葆青春呢?这就要加强胸部肌肉的锻炼。

锻炼胸大肌,可以采用俯卧撑、单双杠、以及参加各种球类运动等。尤其是游泳运动,对增强肺活量,锻炼胸部肌肉具有显著的实效。平时坐立和走路要挺胸收腹,保持正确的姿势,经常多做扩胸运动,如两臂(或两肘)平伸,尽力向后振动;也可以两臂高举、掌心向前,尽力向后振动;经常进行胸部和乳房的按摩,加强胸部肌肉的新陈代谢,都是有效的锻炼方法。

现介绍三种简易健美操:

(1) 椅上运动。坐在椅子上,两手紧握桌边,两臂尽量张开,胸部挺起用力向下撑六秒钟,重复三次到六次。

(2) 床上运动。仰卧,两臂伸直于两侧,双臂快速做交叠运动,此动作重复十次。

(3) 毛巾运动。双手握住毛巾的二端置于体前(中间距离约一肩宽)。两臂伸直经体前向上摆动直举过头顶,同时抬头挺胸,反复做十次。

以上动作,坚持天天锻炼,持之以恒,必见成效。

4. 生育过孩子的妇女如何防止乳房下垂?

生育过孩子的妇女的乳房容易下垂,这样不仅会影响妇女体形的曲线美,而且也可能诱发乳腺增生,乳腺炎或乳腺癌

等疾病。有关专家研究表明,生孩子后乳房下垂的原因:一是哺乳时间过长。一般妇女生小孩8个月后,乳汁明显减少,12个月后应该断乳。如果这时仍让小孩吃奶,乳房受了过份的牵拉,弹性降低,就容易发生下垂;二是有些妇女平时缺乏锻炼,支撑乳房的胸大肌和固定乳房的悬韧带不够发达有力,不能很好地支撑和固定乳房,使乳房垂下来。

防止乳房下垂可采取如下方法:

(1) 严格控制哺乳时间,哺乳时间不要过长,应在小孩1岁左右断奶。吃奶时距离乳房要近,防止过份牵拉乳房。

(2) 每次吃奶前或每天至少用温水洗乳房一次,这样,不仅有利哺乳期妇女清洁卫生,促进乳汁分泌,而且增加悬韧带的韧性,防止乳房下垂。

(3) 当小孩每次吃完奶后,当妈妈的要把手洗干净,轻轻按摩乳房1次每次10分钟。这样做能促进乳房的血液循环,增强乳房韧带的弹性,防止哺乳期妇女乳房下垂。

(4) 坚持做俯卧撑,扩胸运动和仰卧起坐,使胸部的肌肉发达有力,使乳房的支撑作用增强。这样做不仅能防止乳房下垂,而且能防止驼背和悬垂腹,有利于体形的健美。

(5) 戴上松紧合适的乳罩,把乳房托起来,减轻乳房的重量,防止乳房下垂。

(6) 哺乳期注意加强营养,并始终保持乐观情绪。

5. 女性怎样减少腹部脂肪?

女性的身材苗条,体态动人,很大程度上取决于腰腹部的健美;达到腰腹部的健美,必须减少腹部脂肪。

女性过了20岁以后,如果不注意,腹部的脂肪便会堆积增多。女性的腰臀比(站着量用最小的腰围去除以最大的臀

围)如果大于 0.85,就说明腹部脂肪过多。食物中含脂肪多,怀孕次数多,不哺乳,都会增加妇女腹部脂肪。它有可能引致胆固醇含量过高、心脏病、糖尿病、高血压和中风等,女性还可能增加患乳癌的机会。

怎样减少腹部脂肪呢?食物中应减少甜食,晚餐少用淀粉类食品。当然最主要的是减少脂肪摄入。一个人从脂肪摄取的热量应该占全部摄取热量的 $\frac{3}{10}$ 。如果能减至 $\frac{2}{10}$,则会有助于消除腹部脂肪。

此外要加强腰腹肌的锻炼。锻炼腰腹肌的方法比较多,通常可以多做收腹运动,如仰卧快速收腹,举腿、抱膝收腹,前后左右弯腰等。初练腰腹肌时,可能伴有腹部酸痛感,这是正常现象,只要坚持锻炼,这种感觉就会自行消失。

下面介绍几种方法帮助您减少腹部脂肪:

(1)呼吸运动法:缩回腹部,屏住呼吸,数 10 下;腹恢复原状,稍停一会儿,再收缩腹部,深吸气数 10 下,然后恢复原状。这种腹部运动,任何时候都可以做,但切记一定要坚持锻炼,尤其是中年妇女。

(2)床上运动:仰卧,屈膝,脚掌着床,两臂伸直向前上,胸部往大腿靠,慢慢将身体抬起,再缓缓将身体躺回床上,重复运动数次;或躺在床上,两腿并齐,抬起放下,反复多次。

(3)转体运动:吃饭以后,到户外呼吸新鲜空气;同时两腿叉开站立,双手各持一个空啤酒瓶(或相同重量的物品),分别向左右方向扭转,转至最大限度为止,时间为半小时最好。

(4)浴中按摩:在洗澡时,用手抓起腹部肌肉,然后再松开,如此反复多次,最后用手掌按在腹部按摩。这种方法可

以促进人体新陈代谢。

6. 女性的腿怎样才算得上健美？如何锻炼？

腿部的健美，是女性美的重要方面。大腿过于肥胖，膝关节、踝关节过粗，就会显得腿粗而短、笨拙而臃肿；反之瘦骨嶙峋，都不能说是健美。腿部的健美，要求大腿肌肉发达匀称（即要加强股四头肌和股二头肌的锻炼），皮下脂肪少，膝关节、踝关节小，同时小腿肌肉结实，腿部健壮、线条柔和、修长。

要使你的腿部健美，就得经常锻炼腿部肌肉，如跳高、跳远、打球、游泳、跳绳和踢毽子，这些运动都有益于腿部肌肉的锻炼。

下面再介绍几种很有效果的简便方法，供您选择：

（1）深蹲。两脚与肩同宽，两膝弯屈，上身保持正直（略向前倾），作半蹲姿势，这是锻炼大腿肌（即股四头肌）的好方法。初练时可进行半分钟到一分钟的深蹲。以后随着腿部肌肉的增强可不断延长时间。锻炼结束后，要做肌肉放松整理活动。一般可连续进行2～3次。

（2）起跳式。连续向下蹲向上起跳（主要锻炼股四头肌和股三头肌），连续进行8～10次为一组，一般以2～3组为宜。以后，随着腿部力量的增强，可逐步增加活动量。

（3）椅上举腿运动。坐在椅上，把一条腿向前伸直抬起。持续六秒钟每条腿重复3～6次，（主要锻炼腹肌和腿部肌肉群）；接着，脚放平，脚趾踩在地上，脚跟尽量提起，持续六秒钟，重复3～6次（主要锻炼小腿肌和踝关节）。

（4）单脚跳运动。右脚单脚站立，两手握紧棍棒横置于左膝下（膝关节弯曲），用右脚跳30秒钟，两腿交替做。若没有棍棒，只要身体持相同姿势即可。