

☆有问必答丛书☆



NUXING JIANKANG

女性健康

1000 问 WEN

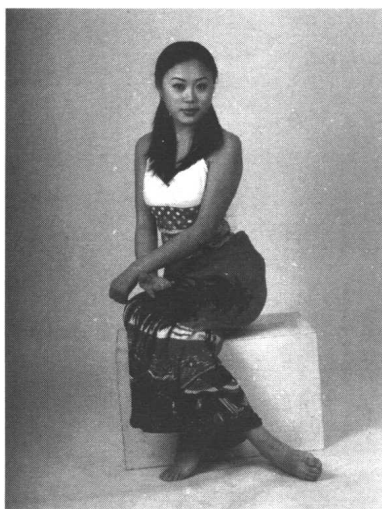
主编 华嘉增 朱丽萍

 安徽科学技术出版社

有问必答丛书

女性健康 1000 问

主编 华嘉增 朱丽萍
编委 朱丽萍 杨文蔚 周佩英 施东华
秦 敏 董海燕 管祖玲



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性健康 1000 问/华嘉增,朱丽萍主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2003

(有问必答丛书)

ISBN 7-5337-2490-9

I. 女… II. ①华…②朱… III. 妇女-保健-问答 IV. R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008774 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:18 字数:400 千

2003 年 5 月第 2 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-2490-9/R · 434 定价:22.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

为适应 21 世纪“以健康促进和健康保护为中心”的卫生工作需要,为贯彻落实以保障生殖健康为目的这一新时期妇幼保健工作方针,为满足广大妇女日益增加的保健需求,我们编写了这本《女性健康 1000 问》。

本书围绕女性一生不同生理时期的生理、心理、社会特点及其保健需求与常见的健康问题,针对现实生活中我国女性所关注的问题,全面系统地介绍了女性所关心的各个生理时期所面临的健康问题及保健知识,突出了优生优育和生殖健康等重要内容。

本书具有科学性强、知识面广的特点,涉及的内容突破了传统的生物医学模式所局限的生理问题,注重了女性在不同生理时期的心理问题,尤其是影响女性一生幸福与健康的婚恋问题、性问题,充实了现代女性应熟悉的社交、健美、就业及法律保护等内容,为女性如何拥有健康的身心、平等的地位和公正的待遇提供了很好的参考。

本书采用大多数读者喜欢的问答题形式进行编写,有利于读者快速选择自己感兴趣的内容。希望本书成为广大妇女姐妹的益友,也欢迎为人子、为人夫、为人父的男性读一读,以更好地孝敬自己的母亲、关爱自己的妻子和女儿,保障她们的健康,促进生活质量的提高。

由于编写时间仓促,若有不妥之处,敬请读者指正。

华嘉增 朱丽萍
于上海市妇女保健所



总 目

第一篇 男女有别

一、女性生物学特点	2
二、女性社会心理特点及心理卫生	14
三、女性性发育、性保健	44

第二篇 优生优育

一、生命之源	74
二、优生的概念与要求	81
三、生命的准备	97
四、婚前保健	103
五、孕前保健	121
六、孕产期保健	127
七、产褥期保健	195
八、母乳喂养和新生儿保健	206



女性健康 1000 问

第三篇 生殖健康

一、健康与生殖健康

240

二、女童保健

242

三、少女保健

254

四、计划生育

301

五、更年期保健

327

第四篇 女性常见病防治

一、产科常见病

364

二、妇科常见病

386

三、女性肿瘤

416

四、女性性病

441

第五篇 环境与行为

一、环境保护

464

二、行为健康

477



第六篇 妇女权益

一、政治权利	508
二、劳动权利	510
三、文化教育权益	515
四、人身权利	516
五、财产权	523
六、婚姻家庭权利	528



目 录

第一篇 男女有别

一、女性生物学特点

0001	男女有什么区别？	2
0002	什么是染色体？	2
0003	为什么说性染色体是决定性别的染色体？	2
0004	生男生女的秘密是什么？	3
0005	男女性激素有什么区别？	3
0006	什么是第二性征？男女有什么差别？	3
0007	什么是第一性征？男女有什么差别？	4
0008	男女生理功能有什么区别？	5
0009	大阴唇的生理作用有哪些？	5
0010	处女膜是怎样的？	6
0011	性交后和生育后的处女膜有何变化？	7
0012	阴蒂的解剖生理是怎样的？	7
0013	女性的内生殖器是怎样的？	8
0014	女性的阴道是怎样的？有什么作用？	9
0015	子宫是什么样子的？有什么作用？	10
0016	子宫的结构有什么特殊性？	10
0017	卵巢是什么样子？有什么作用？	10
0018	输卵管是什么样子？有什么作用？	11
0019	为什么女性比男性身材矮小？	11
0020	为什么女性不长胡须而男性长胡须？	11
0021	为什么女性乳房丰满而男性乳房不发育？	11
0022	女性骨盆与男性有什么区别？	12
0023	女性的尿道与男性有什么不同？	12
0024	雌激素对女性有什么作用？	12



- 0025 孕激素对女性有什么作用? 13
0026 雄激素对女性有什么作用? 13

二、女性社会心理特点及心理卫生

- 0027 妇女心理发展年龄阶段是如何划分的? 14
0028 少女有哪些心理特点? 14
0029 少女的个性特征有哪些? 15
0030 少女月经期会有哪些心理反应? 15
0031 青春期性心理特点有哪些? 15
0032 为什么会产生青春期困惑? 16
0033 为什么会做“春梦”? 16
0034 少女如何保持心理健康? 16
0035 女青年的心理特征是怎样的? 17
0036 女性择偶中的心理类型有哪些? 17
0037 青年恋爱时的心理是怎样的? 18
0038 什么是恋爱挫折综合征? 19
0039 失恋少女如何做好心理调适? 20
0040 什么是羞怯心理?少女如何克服社交羞怯心理? 21
0041 女青年怎样克服自卑感? 22
0042 成年女性的心理特征是怎样的? 22
0043 职业女性如何进行心理调适? 23
0044 初为人母应有哪些心理准备? 23
0045 中年女性心理特点有哪些? 23
0046 中年女性如何保持青春心理? 24
0047 中年女性如何面对心理压力? 24
0048 女性怎样克服婚姻倦怠心理? 24
0049 更年期妇女的心理特征是怎样的? 25
0050 更年期妇女心理波动主要表现有哪些? 25
0051 更年期妇女为什么容易发生心理波动? 25
0052 老年妇女的心理特征如何? 26
0053 退休女性如何注意心理卫生? 26
0054 老年保健“一、二、三、四、五”要诀是什么? 27





0055	为何“老来俏”有益于身体健康?	27
0056	老年妇女怎样延缓记忆力衰退?	28
0057	老年妇女怎样调整安全心理?	29
0058	下岗女性常出现哪些心理状况?	29
0059	下岗女职工如何调整心态?	30
0060	女性性心理有什么特点?	30
0061	女性婚外恋有哪些动机?	32
0062	女性怎样做到性自卫?	32
0063	离异妇女再恋爱要摆脱哪些心理障碍?	33
0064	心理健康的标准有哪些?	33
0065	女性心理健康具体表现在哪些方面?	33
0066	如何区分智力的高低?	33
0067	女性的智力特点如何?	34
0068	什么是健康的情绪、健康的意志?	34
0069	什么是良好的社会适应性?	35
0070	什么是完善与健康的人格?	35
0071	怎样做到自尊、自爱、自信、自强和协调的人际关系的 统一?	35
0072	如何建立良好的人际关系?	36
0073	女性的弱点有哪些?	37
0074	女性怎样克服嫉妒心理?	37
0075	女性怎样战胜焦虑心理?	37
0076	女性怎样摆脱抑郁心理?	38
0077	女性怎样克服多疑心理?	38
0078	女性怎样克服虚荣心理?	38
0079	女性怎样克服追求完美心理?	39
0080	女性为什么爱哭?	39
0081	女性怎样调控自己的情绪?	39
0082	为什么说女性应该是生活的强者?	40
0083	怎样增进女性心理健康?	40
0084	什么是心理疲劳?	42





女性健康 1000 问

0085	女性常见的心理疾病有哪些?	42
0086	精神病与神经症(神经官能症)是一回事吗?	42
0087	神经衰弱有哪些表现?	43
0088	什么是抑郁症?	43
0089	什么是焦虑症?	43
0090	什么是癔病?	44

三、女性性发育、性保健

0091	什么是性?	44
0092	什么是性欲?	44
0093	什么是性别?	45
0094	什么是性别角色?	46
0095	人类性活动有什么特点?	46
0096	女性一般在什么时候开始性发育?	47
0097	神经内分泌系统与性发育有什么关系?	47
0098	性发育有哪些表现?	47
0099	女孩性发育顺序是怎样的?	48
0100	女性的乳房发育是如何分期的?	48
0101	女性与男性的性发育有什么差异?	48
0102	女人的月经周期是怎样的?	49
0103	女孩的月经与男孩的遗精是一回事吗?	50
0104	什么是性意识?	50
0105	性心理与性意识有什么关系?	50
0106	什么是性冲动?	51
0107	什么是性快感?	51
0108	为什么有的女孩有摩擦外阴的习惯? 怎样纠正?	51
0109	女性的阴道结构与性的关系如何?	52
0110	女性的性反应周期是怎样的?	52
0111	女性性欲变化周期是怎样的?	53
0112	什么是性敏感区? 女性的性敏感地带在哪里?	54
0113	乳房的性感受是怎样的?	54
0114	女性在性冲动方面与男性有何不同?	54





0115	女性性高潮时有哪些表现?	55
0116	男女对性生活的态度及体验有何差异?	55
0117	男女的性欲有什么区别?	55
0118	夫妻步入中年后性功能有哪些变化?	55
0119	性接触的方式有哪些?	56
0120	什么是性发育异常? 与发育延迟是一回事吗?	56
0121	什么原因会造成发育延迟?	56
0122	什么是性早熟?	57
0123	什么是部分性性早熟?	57
0124	怎样区分真假性早熟?	57
0125	怎样预防性早熟?	57
0126	怎样正确认识性问题?	58
0127	女性应树立怎样的性观念?	58
0128	女性应遵守怎样的性行为道德?	58
0129	如何理解情爱与性爱?	58
0130	为什么说健康的性生活有益于夫妻健康?	59
0131	怎样掌握性交的时间和次数?	59
0132	每次性生活的持续时间应多长?	60
0133	如何达到美满和谐的性生活?	60
0134	夫妻性生活失败有哪些心理因素?	60
0135	夫妻性生活时应注意哪些性器官卫生?	61
0136	避孕对性生活有影响吗?	61
0137	夫妻性生活时应注意哪些技巧?	61
0138	为什么性生活前不宜热浴过久?	62
0139	为什么性生活需要亲热的语言?	62
0140	房事晕厥症是怎么回事? 怎么办?	62
0141	如何避免新娘性胆怯?	63
0142	为什么夫妻间要交流性需求?	63
0143	女性如何注意“第二春”的培养?	63
0144	性交时阴道不润滑怎么办?	64
0145	中年夫妻如何唤起性生活的激情?	64





女性健康 1000 问

- 0146 高血压老年妇女怎样过性生活? 65
- 0147 老年女性仍有性要求吗? 65
- 0148 再婚老年夫妇性生活时应注意什么? 65
- 0149 未婚少女为什么要把好“贞节”关? 65
- 0150 为什么在月经期要禁止性生活? 66
- 0151 妊娠期如何过性生活? 66
- 0152 哪些因素会造成女性性功能障碍? 67
- 0153 为什么会发生性交疼痛? 67
- 0154 为什么会发生阴道痉挛? 68
- 0155 什么是性欲高潮障碍? 什么原因? 69
- 0156 性冷淡为什么多见于女性? 69
- 0157 女性为什么在有了孩子后性欲会淡漠? 69
- 0158 女性的性洁癖有什么表现? 70
- 0159 什么是精液过敏症? 如何防治? 70
- 0160 怎样帮助阳痿或早泄的丈夫恢复性功能? 70
- 0161 在性生活中怎样发现疾病征兆? 70
- 0162 何谓性行为变态,它有哪些表现? 71
- 0163 性生活不满意可以用手淫来代替吗? 71
- 0164 如何克服手淫的习惯? 71
- 0165 什么是性幻想? 72
- 0166 什么是性梦? 72
- 0167 子宫切除后人会变性吗? 72

第二篇 优生优育

一、生命之源

- 0168 人从哪里来? 74
- 0169 人能克隆吗? 74
- 0170 新生命的种子是什么? 75
- 0171 新生命的起点是什么? 76
- 0172 新生命的摇篮是什么? 76
- 0173 什么是“着床”? 77
- 0174 受孕的必备条件是什么? 77



0175	心理状态对受孕有影响吗?	78
0176	为什么会生双胞胎或多胞胎?	79
0177	生男生女的决定因素是什么?	79
0178	什么是“不孕症”? 为什么会发生?	79
0179	什么是“试管婴儿”?	80
0180	生殖的调节剂是什么?	80
0181	新生命的必经通道在哪里?	80
二、优生的概念与要求		
0182	什么是优生?	81
0183	影响优生的因素有哪些?	81
0184	影响优生的环境因素指的是什么?	81
0185	影响优生的环境因素有哪些?	82
0186	何时为胚胎对致畸因子的敏感时期?	82
0187	哪些病原体对优生有影响?	83
0188	“TORCH”的涵义是什么?	83
0189	风疹病毒感染后可能的危害是什么? 如何预防?	83
0190	弓形虫感染对优生有什么影响? 如何预防?	84
0191	感染巨细胞病毒后对优生有什么影响?	84
0192	感染单纯疱疹病毒对优生有什么影响?	84
0193	什么是先天梅毒?	85
0194	影响优生的物理因素包括哪些?	85
0195	放射线为什么不利于优生?	85
0196	电离辐射对优生有什么危害?	85
0197	噪音对优生有什么影响?	86
0198	高热对优生有什么影响?	86
0199	影响优生的化学物质包括哪些? 哪些职业易接触到这些 物质?	86
0200	农药对优生有何影响?	87
0201	怎样正确对待怀孕后用药?	88
0202	影响优生的药物有哪些?	89
0203	中药都是安全的而且可以随便服用吗?	89





女性健康 1000 问

0204	哪些是影响优生的不良生活方式(习惯)?	89
0205	营养与优生有什么联系?	90
0206	巨大儿聪明吗?	90
0207	母亲患哪些疾病可能对优生有影响?	91
0208	为什么不主张盲目保胎?	91
0209	为什么说“坐床喜”不利于优生?	91
0210	什么是遗传? 与优生有什么关系?	92
0211	为什么说染色体是遗传的物质基础?	92
0212	为什么说染色体的作用是靠基因而发挥的?	92
0213	遗传病有什么特点?	93
0214	如何防治遗传病?	93
0215	为什么不能近亲结婚?	94
0216	为什么有的遗传病只传男孩子? 有的只传女孩子? 有的却 男女都传?	94
0217	什么是出生缺陷儿?	95
0218	什么是先天愚型儿?	95
0219	什么是神经管缺陷?	95
0220	怎样才能早发现出生缺陷儿?	96
0221	什么是出生缺陷的三级预防?	96

三、生命的准备

0222	什么是计划受孕? 为什么说计划受孕很重要?	97
0223	何时为最佳生育年龄?	97
0224	为什么要避免高龄受孕?	98
0225	何时为适宜的受孕时机?	98
0226	哪些是不宜受孕的情况?	99
0227	患过肝炎的妇女能怀孕吗?	99
0228	患卵巢肿瘤的妇女能怀孕吗?	99
0229	患子宫肌瘤的妇女能怀孕吗?	100
0230	哪些遗传病不能怀孕?	100
0231	哪些情况暂时不能怀孕?	100
0232	心脏病患者不宜怀孕的情况有哪些?	100





0233	为什么要求“酒后不入室”？	101
0234	最佳生育季节是什么时候？	101
0235	何时为最易受孕期？	102
0236	流产后再怀孕的时间间隔应多长？	102
0237	取环后就能受孕吗？	102
0238	避孕药停用后多久才能受孕？	103
四、婚前保健		
0239	什么是婚前保健？为什么要开展婚前保健？	103
0240	涉外婚姻与涉外婚姻有何区别？	104
0241	婚前医学检查主要查哪些疾病？	105
0242	办理婚前检查的程序是怎样的？	105
0243	婚前医学检查如何进行？	106
0244	婚前医学检查与一般的体格检查有何区别？	106
0245	医生对医学检查结果用哪些原则进行分类指导？	107
0246	哪些情况是不宜结婚的，为什么？	109
0247	哪些情况需暂缓结婚，为什么？	110
0248	哪些情况是可以结婚，但需控制生育的？	110
0249	什么是严重遗传性疾病？婚育应掌握什么原则？	111
0250	对医生提出的医学意见有不同看法，怎么办？	112
0251	精神病患者可否结婚？	112
0252	哪些传染病是指定传染病？患者的结婚应掌握什么 原则？	113
0253	性传播性疾病患者的结婚和生育问题应如何对待？	114
0254	与优生相关的其他传染病有哪些？如何预防？	115
0255	重要脏器患有严重疾病是否可结婚？	115
0256	建议避免生育的疾病有哪些？	116
0257	女性生殖器官异常的正确婚育意见是什么？	117
0258	婚前卫生指导的形式和内容是什么？	118
0259	新婚避孕应掌握哪些适宜的方法？	118
0260	新婚性生活卫生应注意什么？	119
0261	蜜月旅行应注意什么？	120





女性健康 1000 问

- 0262 如何正确看待处女膜? 120

五、孕前保健

- 0263 什么是孕前咨询? 121
- 0264 孕前保健为你提供些什么服务? 122
- 0265 为什么要在孕前进行风疹抗体的检测? 122
- 0266 为什么戒烟要做在怀孕前? 122
- 0267 为什么孕前要远离宠物? 123
- 0268 为什么孕前要慎用药物? 123
- 0269 为什么孕前要注意营养? 123
- 0270 为什么受孕前要补充叶酸? 124
- 0271 为什么在孕前就要调离有毒有害的工作环境? 124
- 0272 孕前的生理准备有哪些? 125
- 0273 孕前的心理准备有哪些? 125
- 0274 孕前的物质准备有哪些? 126
- 0275 丈夫在妻子准备怀孕前要做些什么? 126

六、孕产期保健

- 0276 怀孕的第一信号是什么? 127
- 0277 为什么说基础体温也是怀孕的一个信号? 127
- 0278 如何自测早孕? 128
- 0279 及早确定妊娠的方法有哪些? 128
- 0280 如何计算预产期与孕周? 128
- 0281 胚胎的生长发育过程是怎样的? 129
- 0282 孕早期母体有什么变化? 130
- 0283 什么是早孕反应? 130
- 0284 为什么说早孕保健很重要? 131
- 0285 早孕检查的内容有哪些? 131
- 0286 为什么要检查骨盆? 132
- 0287 为什么要测量身高体重? 132
- 0288 为什么要测量血压? 132
- 0289 为什么要测定血型? 132
- 0290 为什么要查贫血? 133

