

现代女性**随身**宝典

陈东蓉·编

女性

手脚感到冰冷该怎么办

职业女性怎样预防便秘

夜晚难以成眠的原因为何

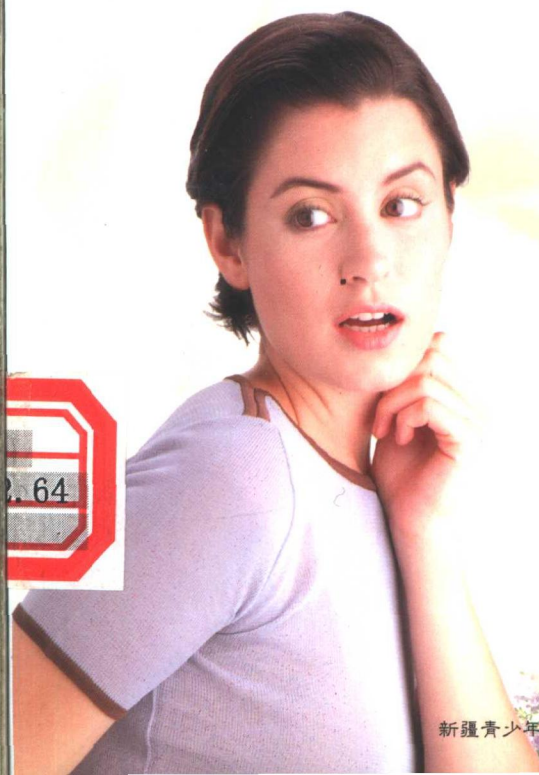
无法顺利减肥该怎么办

怎样选择最佳的受孕时期

胎教、饮食与优生

未婚姑娘能不能做婚前妇科检查

医学知识 问答



64

新疆青少年出版社

女性医学知识问答

陈东蓉 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性随身宝典/陈东蓉编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7 - 5371 - 3595 - 9

I . 现… II . 陈… III . 女性 - 生活 - 知识 IV . D442. 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71591 号

书 名 现代女性随身宝典

作 者 陈东蓉

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编: 830001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 番禺市新华印刷有限公司

版 次: 2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 45

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN7 - 5371 - 3595 - 9/Z · 56

定价: 100.00(本册定价 10.00 元)

总 序

爱美之心,人皆有之,其中又以女性为最,同时现代女性已经走出家庭,融入社会,她们不再只是妻子、母亲,而且是女经理、女部长、女秘书,这一方面要求她们比以前更注重自己的形象,另一方面却又不给她们以从容面对的时间。为了解决这一矛盾,我们组织编写了这套短小精悍的《现代女性随身宝典》。

该宝典围绕塑造现代女性形象这一主题,以一本一题的方式,在每一本小册子中分门别类地介绍了有关装扮、美容、保健的知识。你既可以将它放在你的公文包、办公桌甚至口袋里,在繁忙的工作间隙翻看几页,也可以摆在你的书架上,在休闲的日子里美美地读上几段。

内容提要

《女性医学知识问答》是一本及时提供有关女性普遍遇到的各种健康问题和治疗信息方面的书籍,它是一本易于读者理解,有助于读者增长知识的参考书。

全书从生理医学、妊娠分娩医学、性医学三个方面介绍了影响女性健康的各种问题。希望籍着这本书,能够增强女性自身的体质。

目 录

目 录

第 1 章：女性生理医学

一、手脚的问题

1. 冬天时手脚皲裂严重是怎么回事 (3)
2. 怎样预防冻伤 (3)
3. 粗糙皮肤是如何形成的 (4)
4. 怎样根治手脚长湿疹 (4)
5. 指甲容易断裂是表示健康状况出现问题呢 (5)
6. 指甲有纵沟线是不是疾病造成呢 (5)

二、乳房的烦恼

1. 乳房太小怎么办 (7)
2. 乳头发黑是否为异常现象 (7)

三、感到在意的身体气味

1. 如何治疗口臭吗 (8)
2. 动手术能治好狐臭 (8)
3. 阴部气味很重, 该如何处理呢 (9)
4. 有没有防止脚臭的方法 (9)

四、发冷、多汗的烦恼

1. 手脚感到冰冷该怎么办 (11)
2. 有没有治疗多汗的方法呢 (12)

五、贫血、头昏眼花的烦恼

1. 怎样做贫血检查的方法 (13)
2. 平时脸色不好, 医生说有“贫血倾向”
该如何注意呢 (13)
3. 有无治疗低血压的方法 (14)
4. 偶尔出现起立性晕眩是否为“贫血症状” (14)
5. 何谓梅尼埃病 (15)

六、肩膀酸痛的烦恼

1. 肩膀酸痛是老化现象吗 (16)
2. 打字员该如何预防肩膀酸痛 (17)

七、腰痛的烦恼

1. 腰痛是因妇科疾病而引起的吗 (18)
2. 坐着办公的人可采取何种方法预防腰痛 (19)

八、便秘的烦恼

1. 职业女性怎样预防便秘 (21)
2. 便秘是指何种状态 (22)
3. 中年女性如何预防便秘 (22)

九、泌尿器官的烦恼

1. 怀孕时,出现排便肛门出血需要就医吗 (23)
2. 排便时出现剧痛与少量出血需就医检查吗 (24)
3. 频频如厕,是否出现异常 (24)
4. 咳嗽时会漏尿是怎么回事 (25)

十、失眠的烦恼

1. 夜晚难以成眠的原因为何 (26)
2. 自己是否能够去除失眠呢 (27)

十一、肥胖、消瘦的烦恼

1. 手臂和大腿部过于肥胖,需要减肥吗 (29)
2. 无法顺利减肥该怎么办 (30)
3. 产后如何使体重复原 (31)
4. 不吃早餐容易发胖吗 (32)
5. 中年发胖是疾病吗 (32)
6. 过于消瘦怎么办 (33)

十二、令人在意的脸部烦恼

1. 牙齿排列不整齐而且泛黄该怎么办 (35)

2. 因为花粉症而流鼻水、鼻塞该怎么办 (35)
3. 早上有眼屎是否异常 (36)

第2章:女性妊娠分娩医学

一、遗传与优生

1. 什么叫优生、优育、优教 (41)
2. 怎样才能优生 (42)
3. 什么叫遗传 (43)
4. 儿女为什么像父母 (44)
5. 生男生女能自己选择吗 (45)
6. 第一胎是遗传病,第二胎能不能预测 (46)
7. 智力与遗传之间关系如何 (47)
8. 怎样选择最佳的受孕时间 (48)

二、妊娠与优生

1. 怎样知道自己已经怀孕了 (50)
2. 孕妇不宜做哪些工作 (51)
3. 早期妊娠对胎儿的发育为什么特别重要 (52)
4. 孕妇滥用哪些药物可能引起胎儿畸形 (52)
5. 为什么孕妇也不宜多服补药 (53)
6. 孕妇进行B型超声波检查对胎儿有害吗 (54)
7. 孕妇应保持什么样的情绪 (55)

目 录

8. 孕妇如何安度三伏天 (55)
9. 孕妇如何安全过冬 (56)
10. 孕妇在居住方面应注意什么 (57)
11. 孕妇睡眠时间以多少为宜 (58)
12. 孕妇睡眠姿势有什么讲究 (59)
13. 孕妇为什么应常洗头洗澡 (60)
14. 孕妇水浴要注意什么 (61)

三、胎教、饮食等与优生

1. 什么是胎教 (62)
2. 出生时大脑发育成熟了吗 (63)
3. 避免后代智力缺陷有何方法 (64)
4. 剖腹产儿是否更聪明 (66)
5. 如何安排孕早期膳食 (67)
6. 如何安排孕中期膳食 (69)
7. 如何安排孕晚期膳食 (72)
8. 孕妇为什么要多吃含铁食物 (74)
9. 孕妇为什么要多吃含钙食物 (74)
10. 不适宜孕妇的食物有哪些 (75)
11. 孕妇偏食有什么害处 (75)
12. 孕妇能喝茶饮咖啡吗 (76)
13. 为什么孕妇不宜饮酒 (76)
14. 孕妇为何忌多吃罐头食品 (78)
15. 孕妇能多食酸性食物吗 (79)
16. 孕妇为何忌过食鱼肝油和含钙食品 (79)
17. 孕妇为何不要吃热性香料 (80)

18. 孕妇忌食用过敏食物有何道理 (80)

第3章：女性性医学

一、女性性生理解剖

1. 女性外生殖器官包括哪些 (85)
2. 女性内生殖器官包括哪些 (86)
3. 为什么女性喜欢被触摸阴蒂 (87)
4. 阴蒂受损会影响性欲吗 (89)
5. 处女膜破裂一定会出血吗 (90)

二、月经保健

1. 什么叫月经 (92)
2. 怎样的月经属正常的 (93)
3. 有了月经才是成人了,这是什么意思 (93)
4. 出门在外忽然月经来潮怎么办 (94)
5. 月经期如何自我保健 (94)
6. 月经期如何注意饮食调养 (96)
7. 预防痛经方法有哪些 (96)

三、乳房保健

1. 女性乳房的构成和生理活动是怎样的 (98)
2. 女性一生中乳房是怎样变化的 (99)

目 录

3. 女性乳房的性生理反应是怎样的	(100)
4. 乳房一大一小怎么办	(102)
5. 未婚女性为什么也会溢乳	(103)
6. 乳房美有标准吗	(104)
7. 如何注意乳房美	(105)
8. 女性为什么要戴乳罩	(107)

四、少女性教育

1. 少女的性权利是什么	(108)
2. 未婚姑娘能不能做妇科检查	(110)
3. 少女为什么不宜过早地发生性关系	(111)
4. 少女阴蒂肥大是发育畸形吗	(113)
5. 为什么女大十八变, 越变越漂亮	(114)
6. 女性做性梦是有邪念吗	(115)
7. 女性遇到“暴力”怎么办	(116)
8. 为什么要注意接吻卫生	(117)
9. 青春期女性阴毛是怎样发育的	(118)
10. 少女有没有手淫	(120)
11. 女性如何克服手淫	(121)

五、女性性高潮及性功能障碍

1. 女性不会出现性高潮吗	(122)
2. 如何识别女方的性高潮	(124)
3. 女性性欲低下可以采用什么方法处理	(125)
4. 怎样看待女性假装出现性高潮	(126)
5. 性高潮时女性乳头溢液正常吗	(127)

女性医学知识问答

6. 男人射不射精对女人性高潮无影响吗…………… (128)
7. 怎样利用性感区帮助女子达到性高潮…………… (129)
8. 女性性功能障碍有哪些症状…………… (131)



第1章：女性生理医学

一、手脚的问题

1. 冬天时手脚皸裂严重是怎么回事

肤质分泌随年龄增长而减少,尤其是体质上属于干净肌肤的人,更容易引起皸裂、冻伤。寒冷会使皮肤血管收缩,以免体液流失,这时如果用冷水或洗剂洗去皮脂,就会破坏皮层的角质,成为冻伤、皸裂的原因。最容易引起的部位,是手背和脚后跟。平常洗脸后,要在手脚涂凡士林、护手膏,以防止皮肤干燥。此外,要经常穿袜子、戴手套,避免让手脚暴露在寒风中。还有,外出前一定要涂抹护手膏。

手的粗糙可能因肥皂或合成洗剂而恶化,因此要选择刺激性较小的洗剂,稀释后使用。

维生素 A 缺乏时,皮肤和粘膜的新陈代谢无法正常进行,容易变得干燥,故要多摄取黄绿色蔬菜。

除了皸裂、冻伤外,还有主湿疹(正式名称为进行性脂掌角皮症)。重复受一洗剂的影响,再加上寒冷,机械刺激(钢琴、打字等使用手指的动作),就会产生这种症状。手干燥或脱皮时,有时也会造成皸裂。症状严重时,必须接受皮肤科医师的诊察。

2. 怎样预防冻伤

手脚、耳朵等暴露于空气中的部位,一旦长时间受寒冷空气的侵袭,微血管的血液循环就会受阻,出现局部瘀血、变紫

的现象。等到变暖膨胀以后,就会产生强烈的发痒症状,这就是所谓的冻疮。

预防冻疮方法是避免肌肤直接暴露于寒冷中,外出时要穿上毛线袜或戴手套。此外,还要避免必须碰触冷水的工作,迫不得已时则要戴上尼龙或橡胶手套,并用干毛巾擦去水分。

平常就要利用油性乳液或营养乳液进行局部按摩,使血液循环顺畅。

治疗方面,温浴后涂抹冻疮软膏、维生素 E 软膏、女性荷尔蒙乳液或副肾皮质荷尔蒙乳液,并充分按摩。在预防及治疗方面,也可以服用能促进末梢血管作用的维生素 E、B₂、B₁₂。

3. 粗糙皮肤是如何形成的

粗糙皮肤主要发生于青春期以后的男女。手脚的毛孔部分角质化,有时角质会隆起形成刺状。原因据说是来自遗传,也就是因皮脂腺、汗腺发育不良所致。

粗糙肌肤在秋天至冬天时会趋于明显,这时应避免使皮肤干燥。因为属于遗传体质,根本无法治疗。症状严重时,可利用水杨酸凡士林等去除变厚的角质,或是含有维生素 A、D 的软膏。如果症状并不明显,则不必进行治疗。

4. 怎样根治手脚长湿疹

湿疹分为对特定刺激会引起湿疹的过敏性湿疹及原因不明的湿疹。过敏性湿疹的原因(过敏原),不光只是食物,还包括药品、化妆品中的化学物质、香料、衣类等接触物质所造成的刺激,以及寒、暑等环境刺激。

想要找出过敏原,可将化妆品或外用药涂抹于部分皮肤