

大众健康金钥匙

丛书主编：舒 丹

女性 特殊时期 的 特别保健

医学专家给女性的健康支招

齐 冰 编著



中国三峡出版社

大众健康金钥匙

丛书主编：舒 丹

女性 特殊时期 的 特别保健

齐 冰 编著



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性特殊时期的特别保健: 医学专家给女性的健康支招/
齐冰编著. —北京: 中国三峡出版社, 2004.1
(大众健康金钥匙)

ISBN 7-80099-752-9

I. 女… II. 齐… III. 女性-保健-基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053602 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

51933087 (二编室)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京昌平百善印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9

字数: 190 千字 印数: 1-6000 册

ISBN 7-80099-752-9/R·15 定价: 16.80 元

前言

随着物质文明的不断丰富与发展、生活节奏的加快和现代女性参与社会事务的增多，女性的自我保健已成为女性个人、家庭与整个社会普遍关注的焦点。现在越来越多的女性开始关心和重视着自己的生命健康，迫切需要按女性自身特殊的生理与心理要求进行有针对性的特别保健。为此我们邀请长年研究女性健康的医学专家精心编著了本书，以满足广大女性读者的需要，让更多的女性了解自己，精心地呵护自己的健康，充分享受现代人生。

本书针对女性生理的不同的特殊时期，提出了不同的保健方案：

——女性青春期的特别保健

青春少女，豆蔻年华。青春期是女性发育成熟的关键时期，这一时期女性的生理变化快，心理波动大，其自身健康如何，将直接影响到未来的一生。医学专家为此特别指出：青春期的

女性保健，关系到一生的幸福，需要精心照顾和特别保健。不仅应让青少年女性知道什么是美，如何爱美，更要让她们懂得什么才是健康的美丽，怎样才能拥有美丽的青春。

——女性新婚期的特别保健

新婚燕尔，是女人美丽与幸福的人生高潮。但甜蜜的背后也潜伏着不安全、不健康的因素。医学专家特别指出：女性在新婚期需要学会应有的健康知识，需要注意蜜月时的保健，因为性爱需要呵护，婚姻更需要健康。

——女性妊娠期的特别保健

生育是女性的特别生理功能，生育不仅让女性体验到母爱的快乐，也容易让女性在不经意间受到伤害。医学专家特别指出：孕妇应特别注意自身保健和自我监护，以保证自己和未来新生命的健康。

——女性分娩与哺乳期的特别保健

初为人母的女性往往体质虚弱，疾病抵抗力降低。医学专家提出的特别措施，将使产妇补充营养，恢复体能，恢复健康。

——女性中年期、更年期、老年期的特别保健

任何生命总要经历一个初生、幼小、成熟、衰老直至消亡这样的过程。女性进入中年之后，身体各个机能衰减，经历了更年期、绝经期之后，过渡到老年期。这些时期的女性，心态的变化强于生理的变化，精神的压力大于实际生活的压力。医学专家为处在这些特殊时期的女性开出了过好人生第二春的特别处方，以让中老年女性心情更愉悦，生活更幸福，身体更健康。

本书针对女性读者的特点与需求，由医学专家用通俗易懂

的语言，撰写出女性特殊时期相关保健要求和特别注意事项，以便广大女性读者朋友看得懂，用得上，对其自身的医疗保健起到实际的指导作用。

愿每一位女性朋友学会最周到地照料自己，拥有最美丽的人生。

舒 丹 博士

2003年11月8日于北京

第一章 如水般的女人 / 1

——女性特殊的生理与心理

1. 女性特殊的生理构造：内外生殖器 / 3
2. 女性特有的器官：魅力十足的乳房 / 6
3. 女性特殊的生理现象：月经与排卵 / 9
4. 女性特殊的生理功能：妊娠与生育 / 12
5. 女性一生的生理周期及其特征 / 16
6. 女性的性感区与第二性征 / 18
7. 当代女性生理健康的标准 / 22
8. 女性怎样自我测定生理健康 / 24
9. 女性不同于男性的心理特点 / 27
10. 现代女性心理需求面面观 / 30
11. 女性心理健康的10大标准 / 33
12. 女性生理原因所致的三大“弱点” / 40

第二章 豆蔻年华 / 43

——女性青春期的特别保健

1. 少女进入青春期的生理信号 / 45
2. 青春期少女的心理特征 / 48
3. 青春期少女的生理卫生保健 / 50
4. 青春期少女的心理卫生保健 / 53
5. 青春期少女的体育锻炼 / 55
6. 青春期少女爱美的10个“不” / 57
7. 青春期少女不可比清瘦 / 60

8. 少女“初潮”的生理保健 / 62
9. 少女乳房的健美保健法 / 65
10. 少女性早熟的诊断与治疗 / 67
11. 少女性延迟的诊断与治疗 / 73
12. 不可忽视对青春期少女的性教育 / 78
13. 少女早恋宜“疏”不宜“堵” / 80

第三章 呵护性爱 / 85

——女性新婚期的特别保健

1. 初婚女性必须学点性知识 / 87
2. 新婚之夜，怎样看待“处女膜” / 93
3. 新婚夫妇应该了解性交体位知识 / 95
4. 应当学习与掌握性生活的技巧 / 102
5. 新婚不宜纵欲，谨防“蜜月病” / 105
6. 新婚如何面对性生活中的困惑 / 107
7. 新婚蜜月，不可忽视避孕 / 111

第四章 十月怀胎 / 113

——女性妊娠期的特别保健

1. 孕妇保健应特别注意的事项 / 115
2. 妊娠期妇女对营养的特别需要 / 119
3. 慎重选择食品，制定孕期食谱 / 122
4. 孕妇更需补钙补铜补铁补锌 / 125
5. 妊娠期的心理压力及调适 / 129

6. 及时实施胎教十分必要 / 132
7. 妊娠期妇女的自我监护 / 134
8. 妊娠剧吐及其预防 / 137
9. 妊娠期妇女常见疾病及其防治 / 139
10. 谨防流产：孕妇需要特别护理 / 144
11. 防患未然，认真做好产前诊断 / 146

第五章 初为人母 / 151

——女性分娩与哺乳期的特别保健

1. 自然分娩：顺利生产的关键 / 153
2. “坐月子”：产妇的特殊保健 / 156
3. 产后对营养膳食的特殊需求 / 158
4. 产后怎样进行洗浴 / 160
5. 产后一定要慎防产褥感染 / 162
6. 产后应及时通过健美恢复体形 / 164
7. 产后怎样做健美体操 / 166
8. 产妇乳房胀痛及其处理 / 169
9. 产妇哺乳期应慎用抗生素 / 171
10. 产后的性生活与避孕措施 / 173
11. 产后精神障碍的心理调适 / 175

第六章 “第二春” / 179

——女性中年期的特别保健

1. 中年女性的生理变化 / 181

2. 中年女性的心理变化 / 185
3. 学会调节生活和工作中的压力 / 188
4. 性生活能使中年女性焕发青春 / 191
5. 中年职业女性常见症状的调适 / 193
6. 千万不可忽视高血压、高血脂 / 197
7. 多事之秋，中年女性需谨记防癌 / 200
8. 呵护心灵：“心病”还需心药医 / 202

第七章 多事之秋 / 205

——女性更年期的特别保健

1. 女性更年期：人生的变奏曲 / 207
2. 更年期女性会发生哪些症状 / 209
3. 更年期综合征是一种全科疾病 / 212
4. 多事之秋，女性需要特别的关爱 / 214
5. 了解身体，到医院做定期检查 / 218
6. 雌激素，更年期女性特需的补品 / 220
7. 健忘症，并不意味着脑功能衰退 / 222
8. 药补不如食补，食补不如心补 / 224
9. 更年期女性潮热、汗出及其治疗 / 226
10. 更年期女性怎样避免火爆的脾气 / 230
11. 如何克服更年期心理性“性障碍” / 233
12. 让更年期的性爱更甜美 / 235
13. 更年期女性的饮食疗法 / 237
14. 怎样获得更年期心情愉悦 / 240
15. 怎样预防更年期女性抑郁症 / 243

16. 更年期心理健康的十大标准 / 246

第八章 夕阳红 / 249

——女性老年期的特别保健

1. 老年女性的心理需求 / 251
2. 老年女性会有哪些异常行为 / 254
3. “老来俏” 利于健康 / 257
4. 性爱有益老年女性的健康 / 259
5. 健身走，老年女性的长寿运动 / 263
6. 笑口常开，乐观地对待生活 / 266
7. 注意安全用药 / 272
8. 不宜过多吃甜食 / 275

第一章

如水般的女人

——女性特殊的生理与心理

女性有与男性不同的生理及心理特征。作为女性，在不同的年龄阶段，其生理及心理状况也不相同，不同时期的女性的生殖系统结构如子宫、输卵管、卵巢、乳房等都会发生明显的变化；生理功能如月经、排卵、怀孕、生育等也有所不同；心理因素如情感、性格等也会表现出不同的特征。如果仔细分析女性的一生，有几个需要特殊呵护的时期，即青春期、新婚期、妊娠期、分娩与哺乳期、中年期、更年期、老年期。

现代女性渴望远离疾病，拥有健康，获得靓丽的身姿，就必须坚持适量运动，平衡饮食，养成科学文明的生活习惯，保持愉悦的心情，有效地预防疾病，维护自己的健康和美丽。

女性特殊时期的特别保健

医学专家给女性的健康支招

1. 女性特殊的生理构造：内外生殖器

女性的一生，除了要承担与男性一样的社会工作外，还负有生儿育女、繁衍后代的特殊任务，这一任务的完成依赖于女性特有的生殖器官。

(1) 女性的外生殖器

女性外生殖器是指女性生殖器官的外露部分，又称外阴。包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭球、前庭大腺及处女膜等组织。

① 阴阜。阴阜是指耻骨联合前面隆起的脂肪垫，青春开始生长阴毛，呈尖向下的倒三角形，其粗细、色泽及疏密程度因人或种族而异。阴毛为第二性征之一。

② 大阴唇。大阴唇是起自阴阜、止于会阴的一对隆起的皮肤皱褶。大阴唇外侧面与皮肤相同，皮层内有皮脂腺和汗腺，青春期长出阴毛；内侧面皮肤湿润，类似黏膜。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩的影响而向两侧分开。绝经后大阴唇呈萎缩状，阴毛稀少。

③ 小阴唇。小阴唇为大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面色褐，湿润，无毛，富有神经末梢，非常敏感。女性经过青春期后，其小阴唇逐渐发育长大，形状和大小因人而异。小者为大阴唇所遮盖，完全看不见。有的女性小阴唇左右形状、大小不匀称，便担心是畸形，这是不必要的。因为两侧小阴唇形状和大小完全相同的女性可以说是没有



的。小阴唇对性刺激异常敏感，并随着性兴奋而逐渐充血肿大。女性闭经后，小阴唇就会逐渐萎缩。

④ 阴蒂。阴蒂位于两侧小阴唇的顶端，是与男性阴茎海绵体相似的组织，有勃起功能，由两个阴蒂海绵体和阴蒂头组成，女性到性成熟期，阴蒂长约2厘米，这也是因人而异。由于阴蒂内含有丰富的血管和神经末梢，很容易由于性刺激而充血、鼓胀，特别是对其进行压摩，会迅速诱发性的快感。

⑤ 阴道前庭。被左右两侧小阴唇所包围的部位为阴道前庭。阴道前庭上面是阴蒂，中间稍下一点是阴道口，阴蒂和阴道口中间是尿道外口，在阴道前庭部位还有尿道旁腺、前庭大腺和处女膜等器官。尿道旁腺可以分泌粘液湿润尿道口，前庭大腺在性交时可分泌出具有润滑作用的无色液体。

⑥ 处女膜。处女膜是覆盖阴道口的一层富有弹性的环形薄膜，其中间有一小孔，孔的大小及形状因人而异，有的只有针尖大小，有的则很大，可以伸进一个手指，有的为新月形，有的呈筛状，看上去好像处女膜已经破裂似的。一般未婚女性处女膜是完整的，新婚后可发生破裂，造成出血，生育后处女膜完全破裂，孔的周围很快形成疤痕，称为处女膜痕。现代女性会参加各种剧烈的体育活动，如跑、跳、游泳、骑车和骑马等，这些运动均有使处女膜发生破裂的可能。另外，某些女性因病在婚前已做过刮宫和阴道检查，处女膜也会不完整。

(2) 女性的内生殖器

隐藏在下腹部盆腔里面的部分称为内生殖器，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢等。



在神经及内分泌系统的调节下，卵巢每个月产生一个成熟卵子，并将其排向腹腔，称为排卵。输卵管运用其管状长臂，将卵子拾入管内，称为拾卵，并向子宫方向运送，使卵子能够及时与从宫腔方向上行的精子相会，完成受精。子宫内膜发生增殖、分泌和脱落，从而形成月经，或者在卵巢激素的调节下继续增厚形成蜕膜样变，为受精卵着床做好充分准备。阴道这一肌性器官，既是性交器官，又是月经排出和胎儿娩出的正常通道。

总之，女性依赖于特有的生殖器官，完成从生产卵子、受精、着床、孕育胚胎直至分娩等一系列生理功能，哪一个系统或器官发生障碍，都会引起女性某种功能的失调。



专家忠告：

现代女性应该学会了解、观察自己的身体，了解生殖器官的构造与作用，掌握简单的自我保健常识，提高自身健康和生殖健康意识。

2. 女性特有的器官：魅力十足的乳房

女孩子非常在乎旁人对她乳房的看法，胸部丰满则扬扬得意，因为，它代表着女人十足的魅力。

女孩子到青春期，乳房就会膨大起来，男孩子也有乳部，但是它们并不会膨大。那是因为女性卵泡荷尔蒙能使女人的身材浑圆而女性化的缘故。

不过，正如身高和体重因人而异，性器、乳房也有差别。性器隐蔽着，不易被别人看见，但是乳房的大小却难以隐藏。往往可从女性的衣着，想像出它们的大小。

(1) 乳房的构造

① 乳头。乳头也叫做乳首。乳头的形状不一，有的人突出、有的人平坦、有的人下陷，甚至有的人完全下陷，大小方面也不一致。不过不管是哪一种，都不能算为异常。乳头完全下陷的人，最好使用手指或者道具把它们抓出来，使乳头外露，如此在生产以后，哺乳就较为方便。

乳头的颜色，几乎是每个人都不相同。有的人呈樱桃般的粉红色，也有人略呈健康的淡褐色，甚至还有令人惊讶的葡萄色呢！但是，不管是哪一种颜色，都算正常。

② 乳晕。包围乳头，有颜色的部位叫乳晕。

乳头和乳晕都有颜色，这是为了将来在妊娠、生产后，便于婴儿辨认乳头吸乳。正因为如此，一旦怀孕以

