

荣树图书
RONGSHUTUSHU

女人保健医

——帮助女人处理好那些事

—BANGZHU NYUREN CHULIHAO NAXIESHI
NYUREN BAOJIAN YI

主编 李兴春 梁淑敏

女性必备的健康保健枕边书

一本书说尽女人那些事的方方面面，
无病可预防，有病不紧张



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



女人保健医

NYUREN BAOJIAN YI

——帮助女人处理好那些事

——BANGZHU NYUREN CHULIHAO NAXIESHI

主 编 李兴春 梁淑敏

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 铁 李兴春 李效梅

李铁民 李雪梅 刘静霞 吴凌云

梁志高 梁招弟 梁淑敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

女人保健医：帮助女人处理好那些事 / 李兴春，梁淑敏主编. —北京：人民军医出版社，2014.8

ISBN 978-7-5091-7415-9

I . ①女… II . ①李…②梁… III . ①女性—保健—基本知识 IV . ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第049696号

策划编辑：崔晓荣 文字编辑：任玉芳 高磊 责任审读：吴然

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927288

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：北京国马印刷厂

开本：710mm × 1010mm 1/16

印张：13.5 字数：217千字

版、印次：2014年8月第1版第1次印刷

印数：0001 — 4000

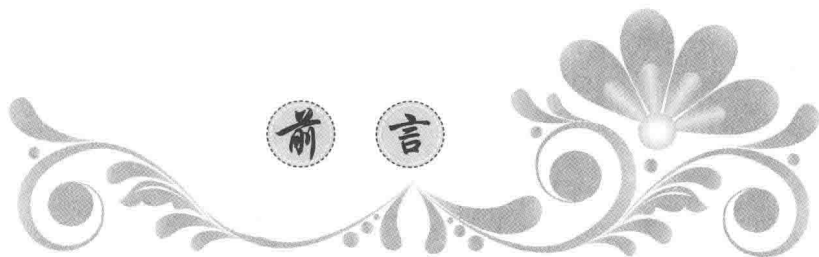
定价：27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



本书就女性的生理特点、生殖系统、乳房、性生活和避孕、孕产、更年期、老年期、美容等方面，比较全面地介绍了女性生理结构、卫生保健和防治疾病的知识。这是一本女性认识自己，呵护自己，实现健康生活的科普读物，帮助女性提高自己的健康观念，提高生活质量，注意生理健康，做一个健康的女人。



女性具有与男性不同的解剖结构和生理特征，有其特别之处。女性一生中有很多与男性不同的经历，如月经、怀孕、分娩、更年期等直至老年，因此增加了患病的概率，故女性的保健也有其特殊性，更加复杂，也更加需要格外关注。

有人说，每个女人有两个医生：一个是医院的妇科医生；另一个是自我保健医生。在我们看来，女性成为自己的健康保健医生，显得更为重要，因为只有自己才是提高生活质量和健康水平的把握者。女人了解自己的生理特点并注意了保健，就可以大大减少生病的痛苦，减少求医吃药的烦恼，所以说最好的医生是自己。女人的保健医，应该包括自己的健康观念和医院妇科医生的指导两个方面。

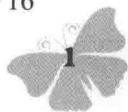
女性是人类繁衍贡献最大的人，因而也应受到人们的格外关心。女性要特别关心自己，爱护自己，就是男性也要关照女性，给女性创造更好的生活环境，以利女性的健康。

《女人保健医》是向女性朋友介绍女性生理特征和特殊的保健知识，以使女性了解自己，提高健康观念，是介绍保健知识的书。全书就女性生理、女性阴部、月经白带、乳房、性生活和避孕、孕产、更年期、老年期、美容 9 个方面，比较全面和系统地介绍了女性生理结构、卫生保健和防治疾病的知识。这是一本女性认识自己，呵护自己，实现健康生活的科普读物，可帮助女性提高自己的健康观念，提高生活质量，注意生理健康，做一个健康的女人。请将本书放在案边或床头，你举手可及的地方，随时拿起翻开它，并对着你的生活衡量一下你的保健水平，做对了坚持下去，有差距补上不足，久而久之，你的健康观念就会大有提高，健康状况就会越来越好。这就是我们的希望。

编者

2014 年 1 月

一、认识女性生理特点.....	1
1. 女人身体曲线美的构成.....	1
2. 女性生殖器官是第一性征.....	2
3. 女性外生殖器官(外阴)状况.....	2
4. 女性内生殖器官(内阴)比较复杂.....	3
5. 女性月经、白带的生理现象.....	4
6. 女性生殖器官构造的特点及易发生的问题.....	5
7. 女性生殖器官异常可以治疗.....	6
8. 医生提示女人:保护好生殖系统的自我防御功能.....	6
9. 认识女性第二性征.....	7
10. 女性不同年龄段的生理发育状况.....	7
二、女性阴部炎症威胁时刻存在.....	9
1. 注意经常清洗外阴.....	9
2. 不要经常用高锰酸钾、肥皂清洗外阴.....	10
3. 外阴瘙痒可能预示多种疾病.....	10
4. 女性外阴炎的治疗.....	12
5. 外阴白斑病应药物治疗.....	12
6. 外阴肿瘤的应对方法.....	12
7. 注意外阴部的日常保健.....	13
8. 清洗内阴要注意的问题.....	14
9. 细菌性阴道病的治疗建议.....	14
10. 女性阴道滴虫病的药物治疗建议.....	15
11. 女性真菌性阴道炎的治疗方法.....	16



12. 要预防少女阴道炎	16
13. 阴道炎要注意自我调养	17
14. 阴道出血要引起足够重视	18
15. 保持阴道生态平衡少生病	19
16. 冲洗阴道应讲究方法	20
17. 急慢性盆腔炎的治疗建议	20
18. 慢性宫颈炎治疗要多方入手	21
19. 子宫内膜炎的治疗与性生活	22
20. 子宫脱垂的治疗与预防	23
21. 生殖器结核的危害与治疗注意事项	23
22. 生殖器肿瘤早发现早治疗	24
23. 中老年妇女要定期做防癌普查	25
24. 葡萄胎的症状与治疗	25
25. 女性性病存在的高风险	26
26. 女性保健远离性病	26
27. 远离性病的最好选择	28

三、维护月经、白带的正常运行

1. 月经伴随女人多半生	29
2. 月经初潮可能有异常	30
3. 注意月经的血量、血色、形态、周期	30
4. 注意月经初潮的保健	31
5. 正确使用卫生巾	31
6. 月经期的保健很重要	32
7. 月经期应注意避免的事	33
8. 月经期的运动要求	34
9. 月经期的饮食要求	35
10. 女性月经期饮食的禁忌	35
11. 月经失调的用药与生活的调理	36
12. 月经量多要防止导致贫血	36
13. 月经量过少可能有三种原因	37

14. 痛经用药与自我治疗	37
15. 三角伸展式缓解痛经	38
16. 痛经少服镇痛药	39
17. 闭经必须积极治疗	39
18. 防止影响月经因素的发生	40
19. 防止女性绝经会出现的问题	40
20. 绝经综合征的应对措施	41
21. 认识正常白带	42
22. 白带异常可能是患病的信号	43
23. 白带量多的病因和调治	44
24. 女孩白带量少可能是发育迟缓的表现	45
25. 白带需要卫生保护	46
四、乳房护理要十分精心	48
1. 女性乳房的位置	48
2. 乳房的形态	49
3. 女性乳房内部结构比较复杂	50
4. 女性乳房发育过程与年龄相关	51
5. 健康乳房的标准	52
6. 注意乳房发育的异常现象	52
7. 女性乳房有三大功能	54
8. 乳房发育的因素	54
9. 青春期女性注意生活细节保护乳房	55
10. 胸部健美锻炼促进乳房发育	56
11. 胸部健美操使乳房挺拔	57
12. 杠铃锻炼胸肌使乳房发育	58
13. 哑铃、壶铃锻炼胸部方法	58
14. 橡皮条、拉力器锻炼胸肌发达	59
15. 揉压、抖动乳房促进发育	59
16. 沐浴乳房健美法	60
17. 有利健美乳房的饮食要求	60

18. 乳房戴乳罩至少有三大作用	61
19. 合适的乳罩是保护乳房的必要	61
20. 不要以为戴乳罩无师自通	62
21. 要勤给乳房洗澡	63
22. 乳房护理防止走入误区	63
23. 乳房比较娇嫩易患疾病	64
24. 观察乳房皮肤确认乳房是否健康	65
25. 女性乳头凹陷必须尽早矫正	65
26. 两侧乳房不对称是可以纠正的	67
27. 急性乳腺炎症状与治疗	67
28. 乳腺增生症状及治疗	68
29. 早发现乳癌轻微症状	69
30. 乳癌是可以治疗的	70
31. 乳房外伤不可忽视	70
32. 努力实现健康乳房的标准	71
五、保健医生对性生活和避孕的指导	72
1. 认识性爱与健康的关系	72
2. 要提高性生活质量	73
3. 健康性生活的禁忌	73
4. 青春期女性不要过早发生性关系	74
5. 男女外阴不洁不宜性交	75
6. 新婚蜜月不宜纵欲	75
7. 月经期不宜过性生活	76
8. 妇女孕期性生活有严格要求	76
9. 性交的频率有要求	77
10. 每次性交时间与性交过程	77
11. 女性严禁性放纵	78
12. 女性自慰要节制	79
13. 女性在性生活中不可“例行公事”	79
14. 性交体位选择很重要	80

15. 这些时候不应性交	80
16. 女性应注意防止性交障碍	81
17. 女性要防止性交时损伤	82
18. 避孕的一些方法	83
19. 新婚夫妻可采取的避孕方法	84
20. 适合使用男用避孕套的女性	84
21. 使用男用避孕套的优点	84
22. 使用男用避孕套注意的问题	85
23. 性交时避孕套脱落于阴道或破裂宜采取的措施	86
24. 使用男用避孕套女子发生过敏的治疗	87
25. 女用避孕套的优点	87
26. 使用阴道隔膜注意的问题	88
27. 宫内节育器使用有期限要求	89
28. 放置节育环应注意的问题	90
29. 口服避孕药的选择	90
30. 正确使用外用避孕药片	91
31. 如何使用长效避孕针	92
32. 阴道避孕环的使用方法	92
33. 不宜采用的避孕方法	93
34. 做流产的时间选择	94
35. 人流药流的选择	94
六、安全孕产是女性神圣职责	96
1. 女性怀孕应选择的年龄段	96
2. 新婚怀孕不利优生	97
3. 女性怀孕前要有准备	98
4. 孕早期生活保健提示	99
5. 孕早期营养要求	99
6. 孕前孕中要补充叶酸	100
7. 孕早期妊娠呕吐的防治	101
8. 孕早期防病预防流产	102

9. 孕中期日常生活中应注意的问题	103
10. 孕中期要特别注意增加营养	104
11. 孕中期要注意预防的疾病	105
12. 孕中期开始要特别关照乳房	106
13. 孕中期防妊娠高血压综合征	107
14. 孕晚期要特别注意饮食	107
15. 孕晚期注意保健特点	108
16. 孕晚期应特别注意预防的疾病	110
17. 孕晚期注意检查胎位	111
18. 孕晚期要为分娩做准备	112
19. 预防早产和过期妊娠	112
20. 提倡到医院分娩	113
21. 还是采用自然分娩好	114
22. 剖宫产有何优缺点	114
23. 要知道临近分娩的先兆	115
24. 分娩时产妇要按产程与医生配合	116
25. 缓解分娩疼痛有方法	116
26. 产褥期保健重点	117
27. 产妇要注意饮食调养	118
28. 分娩后要特别注意阴部护理	119
29. 捂月子是错误的	120
30. 产妇坐月子应注意居室环境	120
31. 产妇衣着、鞋子的特别要求	121
32. 产妇月子里要坚持刷牙、漱口	121
33. 产后应这样洗澡	122
34. 产后需要多久才能下床活动	122
35. 产褥期结束要做健康检查	123
七、更年期是女性过渡到老年期的一道坎	124
1. 女性更年期的生理有变化	124
2. 女性更年期的个人感觉	125

3. 绝经的生理原因	125
4. 妇女更年期心理上的变化	126
5. 出现更年期综合征	126
6. 女性更年期保健指导	127
7. 对更年期要做好切实可行的准备	128
8. 善于将更年期转换为女性的“第二个春天”	129
9. 更年期女性饮食的要求	129
10. 女性更年期宜多吃的食物	130
11. 更年期女性要注意补充钙和维生素E	131
12. 更年期女性日常生活应比以往更有规律	132
13. 更年期女性参加体育活动原则	133
14. 适合更年期女性参加的体育活动	133
15. 更年期女性需要和谐的性生活	134
16. 更年期女性过性生活注意的问题	135
17. 更年期女性要特别注意的卫生	136
18. 中老年女性应如何保护皮肤	136
19. 更年期女性要注意预防疾病	138
20. 更年期防止发胖从两大方面着手	139
21. 更年期综合征的防治	140
22. 中老年要防治骨质疏松症	141
23. 更年期女性要注意防治高血压	142
24. 更年期女性留心乳腺肿块	143
25. 更年期女性应注意的肿瘤症状	144
26. 女性要预防更年期“发福”	145
八、老年妇女健康幸福生活要点	147
1. 老年期女性全身各器官功能下降	147
2. 老年女性饮食的特别要求	148
3. 老年妇女宜多吃蔬菜、水果	148
4. 中老年妇女宜多吃大豆及大豆制品	149
5. 老年妇女要补充维生素	150



6. 老年女性宜多吃补充矿物质的食物	151
7. 老年妇女饮水的特别要求	152
8. 老年妇女宜多吃有利维护血管健康的食物	153
9. 老年女性宜经常饮酸牛奶	154
10. 老年女性可适当吃蜂蜜	155
11. 老年女性多饮蜂乳延年益寿	156
12. 中、老年女性宜多吃山药	157
13. 中、老年女性宜多吃些红薯	158
14. 老年人宜适量饮红葡萄酒	158
15. 老年女性宜常吃预防心血管疾病的食物	159
16. 老年人宜多吃健脑食物	160
17. 老年人宜吃预防动脉粥样硬化的食物	161
18. 中、老年妇女应节制甜食	163
19. 老年妇女忌多吃咸食	163
20. 老年妇女忌常吃油条	164
21. 老年妇女忌多吃瓜子	164
22. 老年妇女要少饮咖啡	165
23. 中、老年妇女忌大量饮酒	165
24. 中、老年妇女不可吸烟	166
25. 老年女性在饮食方式上要注意的问题	166
26. 老年女性运动的原则和项目	167
27. 女性老年人睡前做关节肌肉的锻炼	168
28. 老年女性的抗衰老呼吸法	169
29. 老年女性颈部保健操	169
30. 老年女性要睡好觉	170
31. 中、老年女性化妆宜清淡	171
32. 老年妇女要注意外阴变白	171
33. 老年妇女不要忽视外阴部肿块	172
34. 老年性阴道炎的防治	172
35. 老年性阴道炎慎用抗生素	173
36. 老年妇女子宫脱垂的防治	174

37. 保健医对老年生殖系统保健的建议	175
38. 老年女性用药应注意事项	175
九、女人美丽要与健康并行	177
1. 女性不要让美丽污染了皮肤健康	177
2. 防止出现“化妆性眼病”	178
3. 使用化妆品不要走入误区	178
4. 睡前一定要卸妆	180
5. 化妆的禁忌	181
6. 夏天化浓妆有害健康	181
7. 手术美容对机体伤害大	182
8. 美指(趾)甲要防止危害	183
9. 要彻底清洁皮肤	184
10. 正确洗脸的方法	185
11. 洗发的讲究	185
12. 防止进入美发的误区	186
13. 健康头发的标准	187
14. 单纯节食减肥有害健康	188
15. 洗血减肥应慎重	189
16. 滥用减肥药伤害大	189
17. 运动减肥也有误区	190
18. 避免走进减肥误区	191
19. 女性身体过瘦并不美	192
20. 医生告诉你科学减肥的方法	192
21. 食疗减肥建议	193
22. 食疗减肥具体做法	194
23. 运动减肥是有效、安全的好方法	195
24. 室内运动减肥法	196
25. 减肥药膳举例	197
26. 中药减肥药粥	197

27. 中药减肥茶方	198
28. 药浴减肥疗法	199
29. 现代女性健美身材的 10 点标准	199

一、认识女性生理特点

男女性别之分，主要表现在身体结构和生理功能方面有差别。男性身体魁梧高大，强壮有力；女性则相对矮小，但苗条纤细，富有曲线美。男女在身体外形上的不同，主要表现在生殖器官上，男性外表有阴茎，女性则有外阴、阴道以及内阴各器官。所以，女性一生中有月经、妊娠、分娩和哺乳婴儿等比较麻烦的事。女性的身体较男性要经历更多的考验，感染各种疾病的机会也比较多。

1. 女人身体曲线美的构成

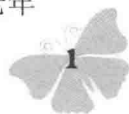
女性身体曲线美的构成：女人骨骼上下均窄，中间部分骨盆宽大，肩相对较窄；女人脂肪主要表现为乳房突出、胸宽和臀宽，而头部、腰部、小腿较细，形成了上、中、下细，胸、臀宽的曲线性。

(1) 骨骼：从青春期开始，男性骨骼呈上宽下窄形，表现为肩宽背阔，下肢窄而长；而女性骨骼则以上下窄，中间宽为特点。随着发育的日渐成熟，女性骨盆变大，肩相对较窄，女性骨盆有保护卵巢、子宫等内生殖器和胎儿的作用，生产时胎儿经骨盆及软产道娩出。这也是女性骨盆较男性骨盆大的功用。

(2) 肌肉、脂肪：青春期后男女发育加快，女性表现为脂肪增厚，乳房增大，肌肉发育、胸部和臀部曲线日益明显。

(3) 乳房：是女性重要器官之一，乳房不仅担负着哺乳婴儿的功能，同时也塑造了女性身体的曲线美。乳房在女性身体中是比较突出的部分，有丰富的乳腺，易于患乳房疾病和受到外界撞击，所以保护好乳房也是女性一个不可忽视的问题。女性的乳房一般从 10 岁左右开始发育，到 18 岁左右发育完成。

(4) 皮肤、毛发：女性皮肤细嫩，这也给女人的身体增加了美感。如身体健康的青少年女性往往面色红润，容光焕发，皮肤细腻、柔嫩、富有弹性；而老年



女性由于皮肤中透明质酸酶的含量明显减少，皮肤逐渐老化，出现皱纹，皮肤松弛、弹性差。青春期后在阴阜部位长出的阴毛呈女性所特有的倒三角形分布；青少年女性毛发比较浓密，富有光泽，老年女性毛发逐渐变稀疏，缺乏光泽。

以上这些女性特点，构成了女人体形的曲线美和身体外表的美。认识了这些，对于保护女性的健康是十分重要的。

2. 女性生殖器官是第一性征

男女性别的标志是生殖器官的结构不同，这是男女身体结构和生理功能方面的差别。男性外表有阴茎，看来比较简单；而女性则有外阴、内阴各器官，比男性复杂得多，讲女性的卫生保健，就必须了解女性生殖器官的特点。

女性生殖器官（又称第一性征）可分为两大部分，即内生殖器和外生殖器。外生殖器通常称外阴，就是耻骨联合至会阴及两侧大腿根部内侧之间所显露的部分；内生殖器官，通常称内阴，包括阴道子宫、输卵管及卵巢，为胎儿发育成长的地方。同时，外阴和内阴还都是男女支配的器官，也是女人排泄体内废物（小便、月经、白带）的通道，加之很多器官不在外边显露，比较易于藏污纳垢，被细菌侵袭，因此，这些应是女性卫生保健的关键部位。

3. 女性外生殖器官（外阴）状况

（1）阴阜：位于外阴部最上方，耻骨联合前，是一块隆起的脂肪垫。青春期开始后，阴阜表现最早长出阴毛，并呈尖端向下的倒三角形分布。

（2）大阴唇：位于两大腿根部内侧的一对隆起的皮肤皱襞，上方连着阴阜，下方连着会阴部，表层呈黑褐色，青春期开始长出阴毛。皮层内含有大量的脂肪组织和弹性纤维，并含有丰富的静脉丛、淋巴管和神经。每侧大阴唇的基底部都有腺体组织，性兴奋时能分泌液体滑润外阴。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢，遮盖着阴道口和尿道口。

（3）小阴唇：位于大阴唇内侧，是一对较薄的黏膜皱襞。呈淡褐色，较柔软，无皮下脂肪，有丰富的皮脂腺和汗腺，表面湿润，无毛。

（4）阴蒂：两侧小阴唇顶端的小突起。内侧与一束勃起组织相连接，性兴奋时会勃起。并含有神经末梢，是性感觉最灵敏的部分。

（5）尿道口：位于阴蒂下方一略呈圆形的小口，与膀胱相通，是排尿的通道。