

协和精品·家庭典藏·协和名医谈女性健康系列

· 修订版 ·

女性健康

全·书

一本书说尽女性健康！把中国最好的妇科医生请回家！
全新修订·畅销升级



中国工程院院士 | 郎景和 主编
中华医学会妇产科学会主任委员

中国妇女出版社

女性健康

—— 全·书 ——

· 修订版 ·

中国工程院院士 | 郎景和 主编
中华医学会妇产科学会主任委员

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康全书 / 郎景和主编. —2 版. —北京:
中国妇女出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7- 5127- 1165- 5

I. ①女… II. ①郎… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 221475 号

女性健康全书 (修订版)

作 者: 郎景和 主编

责任编辑: 王海峰

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 22

字 数: 300 千字

版 次: 2015 年 11 月第 2 版

印 次: 2015 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 1165- 5

定 价: 38.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

第一部分 妇科问题没有小问题

第一章 “麻烦”的女人，女人的麻烦

——常见妇科感染释疑 / 2

怎样观察白带正常与否 / 2

如何看懂白带化验单 / 3

外阴瘙痒是怎么回事 / 4

少女为什么会出现外阴瘙痒 / 6

如何治疗阴虱 / 7

宫颈炎与宫颈糜烂是一回事吗 / 7

得了盆腔炎怎么办 / 10

未婚女孩为什么会得盆腔炎 / 13

什么是子宫内膜炎 / 13

白带增多、外阴瘙痒该怎么办 / 14

如何知道自己是否患了滴虫性阴道炎 / 15

阴唇上有一层白色薄膜是怎么回事 / 18

细菌性阴道病需要治疗吗 / 20

幼女为何会患阴道炎 / 22

老年性阴道炎有哪些表现 / 23

哪些妇科疾病可以引起腰痛 / 24

第二章 令人欢喜令人忧

——成也激素，败也激素 / 27

怎样评价卵巢的功能 / 27

妇科肿瘤与内分泌关系复杂 / 28

多囊卵巢综合征为什么会致不孕 / 30

不孕不育要做哪些检查 / 31

测量基础体温很重要吗 / 33

女孩儿唇部多毛是怎么回事 / 34

为什么会出现习惯性流产 / 35

介绍几种辅助生殖技术 / 36

第三章 想说爱你不容易

——内分泌与女性健康 / 39

什么是功能失调性子宫出血 / 39

青春期功能失调性子宫出血 / 40

绝经期功能失调性子宫出血 / 42

排卵期也会出血吗 / 44

多长时间不来月经才算是闭经 / 46

经前紧张综合征是病吗 / 48

卵巢为什么会早衰 / 49

怎样避开不适宜的月经 / 51

服用避孕药后不来月经怎么办 / 52

第四章 人生第二春

——谈谈更年期综合征 / 53

更年期与更年期综合征 / 53

更年期综合征有哪些常见症状 / 53

激素补充治疗的四大作用 / 55

怎样进行激素补充治疗 / 58

更年期综合征的非激素治疗 / 62

第五章 不能让子宫内膜“随便乱跑”

——科学应对子宫内膜异位症 / 66

什么是子宫内膜异位症 / 66

子宫内膜异位症有哪些症状 / 66

哪些子宫内膜异位症患者可以进行药物治疗 / 67

哪些子宫内膜异位症患者需要手术治疗 / 67

为什么说子宫内膜异位症手术治疗首选腹腔镜 / 68

怎样预防子宫内膜异位症 / 69

第六章 谁将与妇科肿瘤“狭路相逢”

——常见妇科肿瘤释疑 / 71

肿瘤有良、恶之分 / 71

妇科肿瘤的四大征兆 / 72

肿瘤会遗传吗 / 74

哪些肿瘤喜欢“按时赴约” / 74

宫颈癌是“第一杀手” / 76

滋养细胞肿瘤可以痊愈 / 77

- 输卵管癌和卵巢癌有相似症状 / 78
- 帮你认识子宫内膜癌 / 79
- 卵巢肿瘤要警惕 / 81
- 不良情绪易致癌 / 83
- 妇科肿瘤心理治疗很重要 / 84
- 妇科肿瘤的放射疗法是怎么回事 / 85
- 妇科肿瘤化疗后出现不良反应怎么办 / 87
- 有些肿瘤要用激素治疗 / 90
- 长了瘤子还能过性生活吗 / 90
- 没有子宫了还有性功能吗 / 91
- 医生可以给癌症病人提供哪些帮助 / 91
- 妇科肿瘤与哪类体质有关 / 92

第七章 最易被忽视的往往最重要 ——女性的骨骼保健 / 93

- 女性的骨骼有哪些特点 / 93
- 儿童期和青春期也会得骨病 / 94
- 手腕和拇指不要过度疲劳 / 95
- 不是运动员也会得网球肘 / 96
- 你的手指会“响”吗 / 98
- 孕产期怎样防止腰痛 / 99
- 颈椎也会“发脾气” / 99
- 久站、久坐害处多 / 101
- 年轻人为什么会得上“老寒腿” / 104
- 膝盖受伤有隐患 / 105
- 鞋子选不好，脚丫会变丑 / 107

肥胖让关节更疼痛 / 108

远离肩周炎 / 109

脚跟疼痛怎么办 / 111

谈谈骨质疏松症 / 112

第二部分 像对待朋友一样对待月经

第八章 麻烦的朋友也是朋友

——正确应对痛经 / 118

什么是痛经 / 118

痛经有两张“面孔” / 118

月经，你凭什么让我们痛 / 119

治疗痛经有方法 / 120

月经可以不痛 / 124

第九章 从传统医学中汲取智慧

——常见月经疾病的中医调理 / 127

月经提前 / 127

月经错后 / 131

月经量多 / 136

月经量少 / 138

崩漏 / 141

闭经 / 145

痛经 / 148

月经前后诸症 / 152

第十章 女人要对自己好一点儿

——经期保健常识 / 156

局部清洁卫生 / 156

正确使用卫生巾、卫生棉条及卫生护垫 / 156

不宜穿紧身内衣裤 / 157

月经期洗澡注意事项 / 157

避免洗冷水澡 / 158

不妨做做泡脚调理 / 158

合理选择泡脚中药 / 159

经期护肤有讲究 / 159

第十一章 把好病从口入这一关

——经期饮食宜忌 / 161

月经期间如何调整饮食 / 161

适当补铁 / 161

适当补钙 / 162

不宜吃得太咸 / 162

忌食酸辣刺激食物和油炸食物 / 163

忌食生冷食物 / 163

月经期菜谱 / 164

第十二章 心宽才能体健

——谈谈经期心理保健 / 173

心理因素影响月经 / 173

痛经等与心理因素相关 / 174

第十三章 细节决定健康

——经期日常起居注意事项 / 175

少喝浓茶、咖啡及含气饮料 / 175

不宜饮酒 / 175

不宜吸烟 / 176

适当体育运动 / 176

旅行时经期卫生不容忽视 / 177

注意避寒保温 / 177

不宜捶腰按摩 / 177

不宜高声歌唱 / 178

不宜有性生活 / 179

不宜过度劳累 / 179

经期就医须知 / 180

切忌乱用药物 / 180

治疗阴道疾病局部用药窍门 / 181

第三部分 女性生殖健康科学谈

第十四章 性即是美

——性爱的解析 / 184

初次同房为什么没有出血 / 184

如何面对第一次 / 185

初次性生活可能出现哪些问题 / 186

阴毛稀少是病吗 / 188

阴道是什么样的 / 190

怎样才算发生了性关系 / 190

- 如何刺激阴蒂 / 192
- 性生活时阴道干燥怎么办 / 193
- 为什么会出现性交痛 / 194
- 为什么没有性高潮 / 196
- 女性性欲低下怎么办 / 198
- 该不该为手淫而自责 / 199
- 能戒掉手淫吗 / 201
- 性欲过强的原因是什么 / 201
- 如何消除阴道痉挛 / 202
- 口交是否有害健康 / 204
- 性生活后乳房胀痛是怎么回事 / 205
- 性交后出血是什么原因 / 206
- 怎样延长性交时间 / 207
- 性满足与丈夫阴茎大小有关吗 / 208
- 性生活时难为情怎么办 / 209
- 阴道排气是怎么回事 / 210
- 怀孕了还可以有性生活吗 / 211
- 产后什么时候开始性生活 / 212
- 更年期女性如何安排性生活 / 213
- 什么是女性性器官整形术 / 214

- 第十五章 学会避孕，关爱自己
- 避孕的方法与问题 / 218
- 怎样避孕 / 218
- 为什么要避孕 / 218
- 口服避孕药物 / 219

- 外用避孕工具 / 222
- 安全期避孕法 / 224
- 手术避孕——绝育术 / 226
- 哺乳期还用避孕吗 / 228
- 什么避孕方法最好 / 228
- 人工流产后如何避孕 / 229
- 患病期间怎样避孕 / 229
- 妊娠多长时间可以做人工流产 / 230
- 体外排精避孕可靠吗 / 230
- 药物流产应注意哪些问题 / 231
- 停用避孕药多长时间可以妊娠 / 231
- 怎样正确服用避孕药 / 232
- 服用短效避孕药应注意哪些问题 / 232

第十六章 做女人挺好

——乳房保健知识 / 234

- 成人乳房的结构 / 234
- 乳房的保健 / 234
- 坚持母乳喂养 / 240
- 如何进行乳房自检 / 242
- 乳腺良性病变 / 243
- 乳腺的炎症性疾病 / 244
- 什么是乳腺增生 / 245
- 乳房疼痛 / 246
- 什么是乳腺囊肿 / 247
- 什么是乳腺纤维腺瘤 / 248

- 乳腺癌的高危因素 / 249
- 年龄与乳腺癌的关系 / 250
- 烟酒与乳腺癌的关系 / 251
- 肥胖与乳腺癌的关系 / 252
- 月经、生育、哺乳与乳腺癌的关系 / 252
- 口服避孕药与乳腺癌的关系 / 255
- 卵巢疾病、甲状腺疾病与乳腺癌有关吗 / 256
- 吃中药能预防并治疗乳腺癌吗 / 256
- 乳腺癌的治疗方法 / 257
- 乳腺癌的常用手术方式有哪些 / 257
- 乳腺癌术后的并发症有哪些 / 259
- 乳腺癌术后能怀孕、哺乳吗 / 260

第四部分 女性日常生活养护常识

第十七章 养护出天使般的脸庞

——科学解决皮肤问题 / 264

- 皮肤为什么总过敏 / 264
- 出现“桃花癣”怎么办 / 265
- 皮肤上的红点是怎么回事 / 266
- 皮肤为什么像鸡皮疙瘩 / 267
- 如何让皮肤变白 / 268
- 佩戴首饰为何会引起皮肤过敏 / 269
- 如何去掉扁平疣和寻常疣 / 270
- 面部发红、血管破裂是怎么回事 / 271
- 如何治疗毛细血管扩张症 / 273

- 得了痤疮如何护肤 / 274
- 治疗痤疮有哪些新方法 / 276
- 如何清除黑头粉刺 / 277
- 螨虫为何易致面部皮肤病 / 278
- 怎样去掉青春痘留下的瘢痕 / 278
- 面部划伤会留瘢痕吗 / 279
- 雀斑与黄褐斑有哪些区别 / 281
- 怎样治疗黄褐斑 / 281
- 哪些鲜花可以美容 / 283
- 患有多毛症如何脱毛 / 284
- 嘴唇干裂脱皮怎么办 / 285
- 除皱术是怎么回事 / 287
- 如何去除黑眼圈 / 288
- 怎样才能去掉眼袋 / 289
- 双眼皮手术应注意哪些问题 / 290
- 双眼皮手术后如何护理 / 291
- 如何让牙齿洁白美丽 / 293

第十八章 打造错落有致的身材 ——塑身进行时 / 295

- 塑身小贴士，总有一款适合你 / 295
- 健康水循环 / 299
- 轻松排毒减脂 / 303
- 教你几式瑜伽功 / 308
- 沐浴塑身 / 313
- 如何让胸部更丰挺 / 317

目 录

CONTENTS

美臀计划 / 322

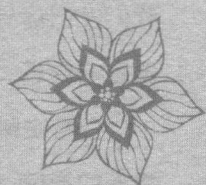
重塑性感的双腿 / 328

如何减肥不反弹 / 332

瘦身的同时要注意提高免疫力 / 336

“敬和”人女 “敬和” 草一第

——



第一部分
妇科问题没有小问题

第一章 “麻烦”的女人，女人的麻烦

——常见妇科感染释疑

怎样观察白带正常与否

女人的生殖器官在腹腔里，肉眼是看不到的，但是它有异常情况时会向我们发出信号。仔细观察自己的白带，我们能从它的变化提早知道一些生殖器官的信息。

白带由阴道、宫颈及子宫内膜分泌物混合而成，它的数量与质量还受雌激素的影响，所以能够反映子宫、阴道和内分泌健康与否。白带的色、质、量和气味的变化，常常预示着某种疾病的发生。

1. 正常白带。正常白带应该是乳白色或无色透明的，质地黏滑如鸡蛋清一般，量不多，略带腥味或没有什么气味。妊娠时，白带会增多，其原因与体内雌、孕激素水平的变化有关，是正常的生理现象。

2. 黄色泡沫状白带。白带呈黄色、灰黄色或黄绿色，像米汤样混有泡沫，味腥臭，量多，常常浸湿内裤，阴道或外阴常有瘙痒或烧灼感。这种白带多见于滴虫性阴道炎与细菌性阴道病，有时也见于子宫内膜炎或阴道异物。

3. 白色豆腐渣样白带。白带为乳白色凝块状，呈豆腐渣样，量多，有时外阴也附有白色的膜状物且不易擦掉，伴有外阴瘙痒和灼痛。此类白带常见于真菌性阴道炎。

4. 血性白带。白带内混有血液，血量多少不定，在房事或大便后出血有时会增多。这种白带常见于良性或恶性肿瘤，也可见于宫颈息肉、宫颈结核、宫颈炎、子宫内膜炎、老年性阴道炎及带环出血等病症。