

Beautiful Girl
小女子必备丛书

女性 保健

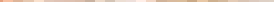
柯雪莲 编著

女人要健康且美丽着！

做自己的医生，做健康的主人，
成为一个身心和谐的幸福女人！



女性保健



图书在版编目(CIP)数据

女性保健 / 柯雪莲编著. —广州: 广东经济出版社,

2009.3

(小女子必备丛书)

ISBN 978-7-5454-0091-5

I. 女… II. 柯… III. 女性—保健—基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026211 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11~12 楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2009 年 3 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 978-7-5454-0091-5
定 价	全套(1~6 册)定价: 76.80 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

Beautiful Girl
小女子必备丛书

女性 保健

柯雪莲 编著



广东省出版集团
广东经济出版社

小
女
子
必
备
丛
书



女
性
保
健





PREFACE

前言

健康是人生的第一要素。而对于女性而言，只有拥有健康的身体，才能创造属于女性的亮丽天空。

但是，身为女性，你了解自己的身体吗？从青春期到更年期，你该如何珍爱自己的身体？当一个又一个的问题摆在你的面前时，你否有点茫然与不安？

《女性保健》这册书可带你走进女性身体的秘密花园，以最贴心的指导，最实用的资讯让你了解各个生理时期所面临的健康问题。此书从青春期、成熟期、更年期三个阶段详细列举了女性应该了解的各类保健常识，深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——健康且美丽着！

此册书的目的是让你做自己的医生，做健康的主人，让你成为一个身心和谐的幸福女人！



Contents

小女子必备丛书

目录

女性保健
Nvxingbaojian

6

第一章 青涩青春期

- 7 聪明女孩了解自己
- 7 青春期从什么时候开始
- 9 什么样的少女才算健美
- 11 “初潮”少女的经期保健
- 17 少女意外怀孕后怎么办
- 19 女孩生理期的六大误区
- 23 青春期卫生保健守则
- 24 少女贴身用品的选择
- 24 内衣保护你俏丽“花蕾”
- 28 女孩不宜穿的3种内裤
- 29 选择贴身用品的四大要点
- 30 青春期少女的十点不宜
- 32 青春期的心理健康标准

34

第二章 优美成熟期

- 35 女人必知的10条妇科常识
- 37 生理周期中的那些事情
- 37 月经异常女人健康亮红灯
- 40 如何赶走经前的心烦气躁
- 43 利用生理周期，打造健康生活
- 45 预防疾病拥有健康
- 45 女性婚前应治愈的一些病
- 46 秋季流行哪些妇科炎症
- 48 女性别没病“找”病

- 50 女人应该知道的安全措施
50 最实用的4种避孕方法效果评估
54 使用早孕试纸的注意事项
55 给你的生育机能打好基础
58 白领女性健康生活7守则
62 给30岁女人的12项小提示

63

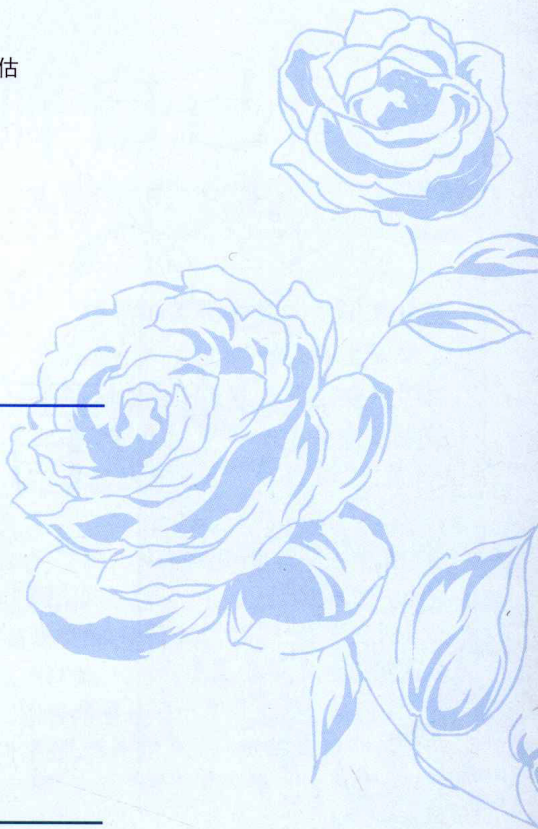
第三章 延缓更年期

- 64 女性进入更年期的标志
66 女性更年期预测指标
67 女性更年期会出现的症状
68 女人的身体哪里先衰老
73 注重生活细节让你延缓衰老
77 更年期怎么做漂亮女人

79

第四章 女性保健饮食

- 80 家常补血蔬菜
82 女性特殊期的好帮手：玫瑰花
84 女性月经期间该吃什么
89 帮你减少痛经烦恼的食疗
93 女人要经调血顺，饮食给你支招
96 多吃“怪味”食物有利女性健康
99 女性经期饮食宜忌





第一章

青涩青春

青春期是一个令人艳羡的花季，是一个生机勃勃、充满瑰丽幻想的美好季节。女孩子们在充分享受青春带来的激情与欢乐的同时，也难免会品味到花季的青涩。如何将青涩变为甘甜，这就要女孩子们去慢慢品味了哦！

聪明女孩 Smart Girl 了解自己

青春期从什么时候开始

青春期是指个体的性机能从还未成熟到成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个由儿童到成年的过渡时期。

由此可以看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标准划分出来的一个生理阶段，它与以心理或社会方面划分出的人生阶段有重叠。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多一些时间。目前在各国并没有一致的青春年龄范围，一般是十三四岁到十七八岁，而在心理学上，它又称为青年初期，相当于教育学上的中学阶段，以身体的急速成长为特征。

人们通常把这个年龄阶段的男性称为少男，而同样年龄阶段的女性称为少女。在青春期不仅身体上有了明显的变化，而且在心理上也会常会发生很大的变化。





女性青春期的生理特点

对于女性，青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期。一般从13~18岁。

这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快，第二性征形成，开始出现月经。

1.全身发育：

随着青春期的到来，全身成长迅速，逐步向成熟期过渡。

2.生殖器官的发育：

随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加，生殖器各部也有明显的变化，称为第一性征。

3.第二性征：

是指除生殖器官以外，女性所特有的征象。此时女孩的音调变高，乳房丰满而隆起，出现腋毛及阴毛，骨盆横径的发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪更多，显现了女性特有的体态。

4.月经来潮：

月经初潮是青春期开始的一个重要标志。由于卵巢功能尚不健全，故初潮后月经周期也无一定规律，须逐步调整才接近正常。

青春期女孩生理变化很大，思想情绪也常不稳定，家庭和学校应注意其身心健康。



什么样的少女才算健美？

世界卫生组织规定，身体健康必须具备以下条件：

- 1.有充沛的精力，能从容地应付日常生活及工作压力，无过分的紧张感。
- 2.处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- 3.善于休息，睡眠良好。
- 4.应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- 5.能抵抗一般性的感冒和传染病。
- 6.体重得当，身体匀称；站立时，头、肩、臀位置协调。
- 7.眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- 8.牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，无出血现象。
- 9.头发有光泽，无头屑。
- 10.肌肉、皮肤富有弹性。

可见，健康既包括了精神与躯体两方面的内容，也包含有形体健美的要求。所以，我们追求形体美，绝非单纯的体现于外表体形，而应该包括躯体、精神及姿态等方面的健与美。

有关少女的健美标准，一般以五官端正、肌肉发达匀称、胸部丰满结实、腰肢细而坚实、大腿修长、形体线条柔和、侧面观时身体呈曲线，等等。





对于少女来说，首先是要健康，必须身体发育良好，内脏器官强健，神经功能正常，各项素质全面，对外界有较强的适应能力，等等；其次，才是形体美观匀称，富有女子特有的曲线，具有少女的妩媚与娇柔。

健美的少女，骨骼组合良好，肌肉发达，四肢强劲，肤色柔润，精力充沛。

骨骼的组合是形体美的基础，匀称适度的骨骼应该是：

1. 站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在垂直线上。
2. 肩稍宽，腰椎、四肢骨发育良好。
3. 头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接良好。
4. 以肚脐为界，上下半身之比应为5:8。

少女的肌肉应表现为富有弹性和显示人体形态的强健和协调，但又不失女子柔软的自然美。肤色能反映人的精神面貌，与人的气质有较多的联系，少女肤色美应表现为红润而有光泽。

健美少女拥有健康的内脏

1. 健康的心脏，心肌发达，必定容量大，每跳动一次，能排出较多的血液，有较雄厚的储备能力。
2. 健康的肺活量大，肺内气体交换良好，胸廓发达，呼吸肌强壮，呼吸缓慢而深沉，不容易发生呼吸道感染。
3. 其他像胃肠消化食物较好、肾脏排泄废物较快、肝脏解毒功能较强、体内新陈代谢水平较高等，都是内脏器官功能强健的表现。

“初潮”少女的经期保健

发育良好的女孩子，长到十三四岁，在生理上最突出的变化就是月经来潮。

青春少女首次来月经，医学上称“初潮”。

月经，是每个女性的正常生理现象。“初潮”标志着女性开始进入性生理发育过程的第一关。正常妇女的月经，一般为29~30天来一次，月经期持续3~6天。

在少女中有相当一部分初次来月经后的一段时间，月经周期不太规则，有时提前或推迟，或时来时停，有的甚至要间隔几个月才再来月经。其主要原因是：这些女孩子的月经周期的调节功能尚未成熟，卵巢内虽有卵泡发育，并能分泌雌激素，但卵子却还不能正常排出。有的可能与她们的心理因素有关，如情绪波动、环境改变、气象条件、学习紧张或体质下降等，均会使月经周期发生某些变化，一旦去除或适应这些因素以后，月经周期自然会逐渐变得正常起来。

如何做好经期卫生保健，对少女来说十分重要。少女在月经期间能否参加体育活动？有关专家认为，身体健康的女孩，在月经期间进行轻度适量运动，可以促进机体新陈代谢，对改善血液循环，减轻盆腔充血及小腹坠痛感颇为有益。

但也指出，月经期毕竟与平时有所不同，锻炼时间宜短，运动量宜小，运动速度宜慢，切忌参加运动强度大的比赛项目。如果经期发现经血量过多，痛经、腰酸明显，全身感觉不适时，体育活动应予暂停。

另外，母亲应主动关心女儿月经情况，并担负起为女儿排忧解难的责任。比如提前准备月经用品，适时介绍经期卫生知识，使其保持情绪稳定，克服恐惧、害羞心理，注意多休息，防止劳累受寒，给予富有营养的饮食，必要时帮助她料理个人卫生，让女儿愉快而顺利地渡过“初潮”这一关。



倒经时怎么办

一些女孩在月经来潮前1~2天，或者正是经期时，或者于行经后出现周期性有规律的鼻出血或吐血的现象，多伴有月经量少或无月经。由于这种鼻出血或吐血的现象是随着月经周期有规律地出现，又常常引起月经量少或不行经，似乎是月经向上逆行，所以在医学上把它称为倒经。

倒经时为什么会鼻出血或吐血呢？现代医学认为，鼻黏膜与女性的生殖器官两者之间有生理方面的联系，鼻黏膜的某些特定区域对卵巢雌激素的反应较为敏感以致出血。古中医认为这是由血热气逆所引起，平时性情急躁爱生闷气，以致肝气不舒，肝火内盛；或平素嗜食辛辣食品等都可发生倒经现象而出现鼻出血或吐血。

患倒经病者在出现鼻出血或吐血时，可坐在椅子上，头向后仰、用冷水毛巾敷于前额和鼻梁骨上；也可以用手指分别按压鼻翼旁开一分凹陷处的迎香穴，可收到止血的功效，同时服中西药物进行调理止血。当然患病最好是积极进行病因治疗，调理身体，使月经恢复正常。



痛经时应该怎么办

月经期或月经期前后出现下腹部剧烈疼痛以致影响工作、学习和健康的现象称为痛经。

痛经可分成为原发性痛经，即从月经初潮就发生痛经；还有继发性痛经，即月经初潮时无痛经，而在以后出现的痛经。原发性痛经多是由于子宫发育不良、子宫颈口狭窄、子宫过度屈曲或膜样月经，即大片肥厚子宫内膜或子宫内膜管型在排出时引起子宫剧烈收缩所致；继发性痛经多由于盆腔炎症、子宫内膜异位、肿瘤等生殖器官病变引起的。

另外，痛经与过度焦虑、紧张和恐惧等精神因素及贫血、慢性疾病等体质较差也有关系。痛经大多发生在月经前1~2天或月经来潮时，常为下腹部阵发性绞痛，有时也放射至阴道、肛门及腰部，可同时伴有恶心、呕吐、尿频、便秘或腹泻等症状。腹痛可持续较长时间，偶尔可长达1~2天，经血排出通畅时疼痛消失。疼痛剧烈时痛经者面色苍白、手足冰冷、出冷汗，甚至昏厥。膜样痛经的病人，一般在月经的第3~4天时疼痛最剧烈，膜状物排出后疼痛消失。



泡脚，不让你再痛经

中药泡脚，每次30分钟以上，持续3个月就能见效。

女孩子月经期一般都会比较烦躁，尤其是患有痛经的人，经常会因此影响工作、学习和休息。如果你正受痛经困扰，尝试过多种治疗都没好转，不妨试试在家用中药泡脚，或许会收到意想不到的效果。所有的适龄女子皆可以采用中药泡脚的方法来调理身体。但不同体质或者不同的辨证类型，在用药方面会有不同的选择。



1. 气滞血淤型

其症状表现为经前或经期小腹胀痛，经血色暗而带有血块。针对此类症状的人，应调和气血，化淤止痛。因为“女子以肝为本”，泡脚所选药物多以足厥阴肝经的药物为主，并加入适量的引经药醋，如用青皮、乌药、益母草各30克，川芎、红花各10克。加入约两升水，50毫升左右的醋，大火煮开，再用小火煎煮30分钟，等药冷却至50℃时连渣倒入盆中泡脚，盆中药液量应该浸没踝关节，如果药液不足量，可加适量温水。脚在药中不停地活动，让足底接受药渣轻微的物理刺激，每次30分钟以上。