

现代女性健康新生活丛书

女性保健

NU XING BAO JIAN

百科

健康人格的魅力

女性消除心理压力的方法

女性性技巧与健康

皮肤护理的秘笈

女性美乳的护理

女性瘦身与健美



甘肃文化出版社

妇幼保健协会推荐
最新版

现代女性健康新生活丛书

女性保健

甘肃文化出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

现代女性健康新生活/王锦红主编. —兰州:甘肃文化出版社,2003.5

ISBN 7-80608-800-8

I. 现... II 王... 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 042013 号

现代女性健康新生活丛书

王锦红 编著

责任编辑:温雅莉

封面设计:李 砾

出版发行:甘肃文化出版社
社 址:兰州市庆阳路 230 号

印 制:中国电影出版社印刷
经 销:新华书店

开 本:850×1168 32 开
字 数:1176 千字
印 张:66

修 正 版:2005 年 3 月第 1 版
版 次:2005 年 3 月第 1 版

书 号:ISBN 7-80608-800-8

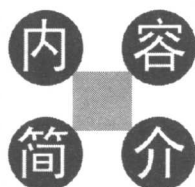
总定价(全套六册):120.00 元 本册定价:20.00 元



Nei

Rong
jian
jie

女性保健百科



生、老、病、死是人的自然规律,也是每一个人所关心的切身问题,但是,问题的关键是如何把握这种规律,如何高质量的生存下去,这就涉及到保健问题。尤其是女性,在生活、家庭、事业、生育等多重压力之下已不堪负重,因此,保健对她们显得尤为重要。

本书从女性的心理保健、性爱保健、妊产期保健、美容美发保健、美乳减肥瘦身保健、饮食保健等方面入手,全面介绍了有关女性保健百科知识,相信定能读出一个自信、美丽、健美、神采奕奕的你。

Nei
Rong

目 录



第一章 女性心理保健	(1)
健康心理的特征	(1)
健康的心理的培养	(2)
青春期性心理特征	(3)
健康人格的魅力	(4)
如何拥有健康人格	(5)
青春期恋爱心理	(6)
嫉妒自卑心理的危害	(7)
自杀心理保健	(7)
青春期心理教育及保健	(8)
自我医治心理疾病的秘诀	(9)
如何摆脱心中的苦恼	(11)
挫折承受能力的培养	(12)
女性怎样消除心理压力	(12)
女性羞涩心理的消除	(13)
怎样控制愤怒的情绪	(14)
怎样才能培养天天的好心情	(16)
第二章 女性性爱保健	(17)
女人与婚姻	(17)
性生活与美满婚姻	(20)

目 录

如何度过新婚第一夜·····	(21)
性生活历程及其保健·····	(22)
女性性心理特征·····	(25)
性技巧与健康·····	(26)
如何沟通夫妻间的感情·····	(27)
性爱的十大益处·····	(28)
性爱时间保健·····	(30)
性爱环境与健康·····	(31)
音乐与性爱保健·····	(32)
正确认识性爱的差异·····	(32)
和谐互爱与性健康·····	(33)
性交中断对身体有害吗·····	(34)
房事呻吟是怎么回事·····	(34)
性高潮与身心健康·····	(35)
房事出汗与身体健康·····	(36)
为什么会房事晕厥·····	(36)
女性性感异常该怎么办·····	(37)
遇到性心理障碍怎么办·····	(38)
夫妻按摩与性健康·····	(38)
睡眠与健康·····	(39)
性对象异常是怎么回事·····	(40)
处女膜闭锁影响性爱吗·····	(45)
女性性功能障碍常识·····	(46)
女性性功能障碍分类·····	(50)
女性性高潮障碍的治疗·····	(56)
阴道痉挛的治疗·····	(59)

目 录

性交疼痛的治疗·····	(62)
性厌恶的治愈·····	(64)
第三章 妊产期保健 ·····	(66)
婚前医学检查·····	(66)
什么情况不能结婚·····	(68)
婚前卫生保健指导·····	(69)
经期卫生保健·····	(72)
痛经的治愈·····	(73)
女性身体自测·····	(74)
女性性生活警戒线·····	(75)
妊娠呕吐怎么办·····	(76)
产褥期保健常识·····	(77)
怀孕的保健知识·····	(78)
遗传基因与优生保健·····	(79)
怀孕的心理保健·····	(89)
怀孕的生理保健·····	(90)
胎儿的孕育与健康·····	(101)
孕妇的睡姿与胎儿·····	(106)
哪些妇女要警惕胎儿畸形·····	(107)
怀孕期的自我监护及常见症状的处理·····	(108)
孕期监护·····	(111)
B超能给孕妇带来什么·····	(114)
预产期如何计算·····	(116)
孕期睡眠、运动与健康·····	(117)
妊娠期6种减轻疲劳恢复精力的方法·····	(119)

目 录

孕妇的住所、衣着与健康	(120)
孕妇的美容及清洁	(121)
孕妇选择什么样的鞋合适	(122)
什么样的睡姿有利孕妇健康	(123)
孕期的饮食与健康营养	(124)
孕妇的膳食保健	(129)
怎样过孕期性生活	(130)
乳头护理及健康哺育	(131)
孕妇禁忌和保健	(132)
产前须做的准备工作	(138)
孕妇怎样顺利生产	(139)
突破产妇的心理障碍	(140)
如何减轻分娩时的痛苦	(142)
如何有效避免难产	(144)
做好剖宫产术后的准备工作	(145)
围产期与产褥期保健	(147)
为什么产后要补红糖	(149)
产后常出现症状及其处理	(150)
热天坐月子保健	(152)
常见的产后保健运动	(153)
母乳喂养常识	(155)
产后房事与生殖器保健	(157)
第四章 女性美容保健	(158)
皮肤老化早知道	(158)
让皮肤精神起来	(159)

目 录

让肌肤生动起来·····	(161)
五种皮肤护理的秘笈·····	(163)
清洁皮肤是美容最基本的要素·····	(164)
按摩,唤醒肌肤青春的梦幻·····	(166)
眼部,护理特区里的“特区”·····	(166)
卸妆的艺术·····	(167)
面膜,健康皮肤的阳光浴·····	(168)
揭开晚霜的神秘面纱·····	(169)
四季变化与皮肤护理·····	(169)
美丽性感与保健护理·····	(172)
药膳美容保健秘方·····	(174)
果汁养颜保健秘方·····	(175)
面膜滋润保健秘方·····	(176)
打造如何拥有透明白皙的肌肤·····	(177)
油性肌肤护理·····	(178)
干性肌肤护理的 8 个建议·····	(181)
混合性肌肤的 5 种正确护理方法·····	(186)
白色的肌肤的特征及保养·····	(188)
呵护红肌肤的 7 个对策·····	(192)
维持橄榄色肌肤在颠峰状态的 6 种方法·····	(195)
晒伤肌肤保健的 6 项建议·····	(198)
粉刺肌肤护理的 8 个原则·····	(202)
过敏性肌肤保健的 7 个要点·····	(206)
让成熟的肌肤更容光焕发·····	(210)
第五章 女性护发保健 ·····	(215)

目 录

发型,展示你的个性魅力	(215)
如何选择洗发水	(217)
正确的洗发程序	(218)
选择正确的洗发频率	(219)
染发三大新主张	(220)
染发注意事项	(221)
保护你的头发	(222)
第六章 女性美乳保健	(223)
运动丰乳法	(224)
饮食丰乳法	(240)
按摩丰乳法	(244)
胸罩与丰乳	(250)
隆胸丰乳法	(257)
女性要坚持对乳腺的自我检查	(264)
怎样看待性生活时的乳头流液	(266)
副乳产生的对策	(266)
怎样看待两侧乳房不一样大	(267)
女性乳房不同时期的护理	(268)
经前乳房胀痛怎么办	(271)
哺乳期的乳房保健	(272)
女性要注意及时矫正含胸	(277)
女性束胸害处多	(279)
激素丰乳的危害	(279)
日常乳房养护法	(280)
乳房的保健措施	(281)

目 录

少女的丰乳保健·····	(282)
乳房小叶增生的防治·····	(283)
不要忽视乳房早发育·····	(284)
急性乳腺炎的防治·····	(286)
警惕乳房脂肪的坏死·····	(288)
警惕女性异常泌乳·····	(288)
女性乳房疼痛的辨别及防治·····	(289)
乳头内陷的防治·····	(292)
乳腺癌的防治·····	(293)
乳房结核病的防治·····	(301)
乳房窦道保健·····	(301)
乳部疖肿保健·····	(302)
乳晕部湿疹保健·····	(305)
纤维腺瘤的防治·····	(307)
乳房偏小症的防治与保健·····	(308)
第七章 女性瘦身健美保健·····	(310)
女性标准体重及减肥心理·····	(310)
减肥误导·····	(311)
怎样塑造苗条身材·····	(312)
苗条与健身·····	(313)
苗条与饮食·····	(314)
“隐形”健美操·····	(315)
美臀美腿法·····	(316)
纤腰健美法·····	(317)
玉手健美法·····	(319)

目 录

呼吸减肥法·····	(319)
药物健美法·····	(320)
产后健美法·····	(321)
减肥器的减肥原理·····	(322)
第八章 女性饮食保健 ·····	(323)
健康生活四大基石·····	(323)
十大警报提醒保健·····	(324)
食用瓜果的保健常识·····	(325)
饮品保健·····	(327)
眼睛的保健食物·····	(329)
牙齿保健·····	(330)
怎样认识高营养食品的保健作用·····	(331)
主食的搭配与健康·····	(331)
价廉物美的保健食品·····	(332)
保健厨房小技巧·····	(333)
刮舌苔的习惯好吗·····	(337)
调味品的保健知识·····	(337)
食盐的夏季妙用·····	(338)
卫生球有害吗·····	(339)
袜子与膝关节痛·····	(339)
裤带与健康·····	(340)
感冒的防治·····	(340)

第一章 女性心理保健

健康心理的特征

(1)热爱生活:心理健康的女性,对生活充满希望和信心,常常是怀着希望起床,含着微笑入睡,经常感受到自己对社会、对家庭都是有价值的,对自己所从事的工作,能够把劳动的成果和事业成功视为最高价值。

(2)正视现实:在现实生活中的,不管环境优劣,条件好坏,都能从实际出发,应付自如。在困难面前不畏惧,不逃避。正视现实改造现实,具有协调多重角色的能力。

(3)悦纳他人:心理健康的女性,善与人友好相处,喜欢他人,容纳他人。既有知己朋友,又能与周围人保持良好的人际关系。待人宽厚慈善、诚实尊重信任谦虚,不仇恨、不嫉妒、不苛刻、不卑不贪,富有同情心,能客观地理解他人的需要和感情。

(4)自知自爱:有正确的“自我观”,自我意识明确,能正确地评价自己。对自身的优点、缺点有清醒的认识,对自己的体态、相貌、气质、性格、智力和能力等方面均有较全面的了解。不仅有勇气承认自己某一方面的不足,而且愿意努力自我完善。

(5)情绪稳定:心理健康、情绪稳定的女性总是积极的、乐观的情绪占主导地位。能够在焦虑、紧张及恐惧等消极情绪状态中自我调节,不为一时冲动而恶语伤人,也不会因困难和挫折而忧心忡忡。

(6)意志健全:人的意志品质是衡量意志健全的主要依据。意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志健全的女性,能够主动支配自己的行动,以达到预期的目的。善于明辨是



非,当机立断,并在执行决断时,坚持不懈,不达目的不罢休。善于调整自己的情绪,有效控制自己的语言与行为。

健康的心理的培养

(1)要不断增进自己的认识和了解,且必须是客观正确的、系统地,从而指导自己养成良好的个性。将自己塑造成一个情绪稳定、一个坚强的、人际关系和谐、社会适应性能良好、开朗乐观的人,能抵御任何不幸遭遇。

(2)培养积极、稳定的情绪。情绪积极、乐观开朗和心情愉快的人,心理稳定性一般较好。相反,情绪消极、易激动、喜怒无常、压抑、愤怒和悲观失望的人,常易发生心理失衡,导致身心疾病。为此,应当学会情绪的自我调节,做到合理宣泄,适当控制情绪。

(3)积极参加集体活动,主动与人交往。心理学认为,人有交际的需要。与同事、同学、朋友正常友好交往,能使人消除孤独感,获得安全感和安慰感。个人的苦恼不快往外宣泄,有利于消除心理上的郁结,使人的心胸宽广、心情愉快,有利于心理健康。经常离群,与集体隔离,闭门谢客,不与人交往,就容易养成孤僻性格,久而久之必然会影响心理健康。因此,要积极参加有益的集体活动。

(4)维护大脑的健康。生活要有规律,要建立正常的生活秩序,饮食有节,劳逸结合。尤其要注意脑力劳动与体力劳动的结合,避免超负荷用脑,特别要避免持续紧张的工作。

(5)养成事前周密思考,事后不去懊悔的习惯。处理事情要掌握分寸,事先细心思考,才不致产生事后常常后悔的心理。

(6)善于消除自己的不良情绪。勿使焦虑、忧愁、敌意和挫折感长期存在。

(7)要善于纠正自己的非理性和不合理的观念。凡引起不良情绪的非理性想法应抛弃。

(8)调整自己的欲望和抱负,使其与自己的能力相适应。要与自己的过去比,才能看到自己的进步,激励自己奋发向上。

(9)善于独处。必要时能独自一个人和不感到寂寞与自怜。

(10)要养成自我称赞与鼓励的习惯,做到奖励不借助于别人,在一个群体中,不必过于追求、在意他人的称赞和鼓励,在得不到他人称赞时,善于自我肯定自我鼓励,才能使心理保持平衡,一个平衡稳定的心态是自己保持健康、成熟心理的必备条件。

青春期性心理特征

(1)性心理:性心理问题是由于性成熟状态适应不良而引起。如月经初潮焦虑、性早熟、早恋、单恋及性行为等。月经初潮焦虑是女性生理接近或达到成熟的标记,完全是正常的生理现象。然而一些生理知识缺乏的女性,对此却茫然不知所措。

(2)性早熟:性的成熟与萌发除了生物学基础,尤其是神经内分泌因素的影响外,与环境因素、家庭教育方式及社会心理因素关系密切,如父亲对女儿的过分亲昵,或较大女孩与父亲同床睡觉,这些肉体的接触与过分的亲昵行为,对女孩的身心过度的额外刺激从而促使女孩性早熟。其他环境如居住环境拥挤同居室住看到了父母的性生活,以及受到色情影视、书刊、录像的挑逗性影响而产生性兴奋。容易发生早恋或性行为。自慰(手淫)女性青春期由于性意识的觉醒,导致性的冲动,为了降低或解除性张力,在客观环境不能满足时而采取自慰行为,久而久之形成了自慰的习惯。这种习惯本身对身体不会产生不良影响。影响主要在心理上,有些女青年由于持续、频繁的自慰行为,造成心理的自我挫伤,有惶恐、羞耻等罪恶感,而承受较大的心理压力。

(3)性行为及性过错:由于盲目追求时尚;盲目信奉性自由,缺乏自制力和意志薄弱,经不起诱惑而有性行为,影响身心的健康发展。容貌与体形的关注:女性非常关注自己的容貌及体形,青春期的女性就更为突出。天生丽质、面容姣好的女青年,在社会的交往和活动中,充满自信和优越感,同时也易产生傲慢、轻视别人、惟我独尊的不良性情;面容较一般;甚至是丑陋的女性,易产生自卑、忧



虑及抑郁。有人为了使容貌变好一点,而去做整容手术,增加不必要的痛苦和经济浪费;有的因乳房发育过大或过小而忧心忡忡,甚至要去做手术等。

健康人格的魅力

人格健康的人是有工作、要学习的,同时也能从工作中获得满足与自尊。因此,人格健康的人是乐于工作的人。人格健康的人乐于学习,而且在学习的过程中,不仅学而不厌,而且乐在其中。透过刻苦严谨的学习过程,获得学习的满足感和成就。

人格健康的人是有朋友的,乐于与人交往,而且常常能与他人建立良好的关系。在与人相处时,正面的态度常常多于反面的态度。人格健康的人应该是有“人缘”的,在同学间和同事间保持友谊。因与人为友,表现为一种友好和善良的情怀,是人格健康和成熟的标志。相反,对人厌烦,觉得世界上的人都是自己的敌人,这样的人人格是不健全的。

人格健康的人有“自我”,他不是道德意义上的自私自利,对自己本身有清楚的了解,对于自身的缺陷,也能安然接受、不作无谓的忧愁。健康人格表明,不但要了解自己而且要容纳自己,不讨厌自己,没有显著的自卑感;能够容忍自己某些方面的短处,努力自己的发展;希望提高自己各方面的素质,力求完美。说的简洁一些就是自爱、自信和自强不息。

怎样才能塑造健康的人格?可以从下面几个方面着手:

保持开朗的心境,学会控制和调节自己的情绪,建立积极健康



的心态。

加强意志磨练,控制自己的行为,培养经受挫折的承受力,不盲目冲动,不消极低沉,始终保持乐观的生活态度。要注意性格完善,自觉检查修正自己的性格弱点,培养健康的性格模式。养成良好的思维品质,具有独立分析问题和解决问题的能力。培养良好的情操,加强思想品德修养,树立科学的世界观、人生观,注重社会实践,提高自身综合素质。

如何拥有健康人格

健康的人格,不仅是人类应该追求的价值目标,也是人们充分发展所能达到的一种境界。具有健康人格的人,最显著的特点是有意识地控制自己的生活,掌握自己的命运。他们正视现实,注意未来,渴望生活的挑战,但并不是每个人都有健康的人格,并不是每个人都有常态人格。要克服心理障碍,走向健康人格之路,需要掌握的自我调适法有:

自我分析:就是自己对自己,特别是对自己性格的基本认识。这种分析要客观,恰到好处,既不过高,也不过低,始终保持一种比较合乎实际的水平。

自我评价:自己给自己“定格”,根据分析为自己打分,打分要准确,要公正,当然也要参照别人的评价,但重要的是有自知之明。

自我教育:又分为自省、自警和自顾。自省,就是回忆、反思自己的思想、性格及面貌,总结优点,发现缺点,从而不断上进。自警,就是自己经常给以警示、提醒,自我警戒,自我约束。自顾,就是有意识地进行自我磨练、锻炼意识品质。

另外,还要进行心理与行为的调节。如负性情绪的消除,通过转移、升华、倒退及反思等“排忧解难”;通过培养广泛的兴趣,建立和谐的生活空间;通过积极的放松,消除紧张与焦虑情绪,并且注重心理治疗中的相应方法,摆脱人格障碍和人格缺陷,塑造健康的人格。