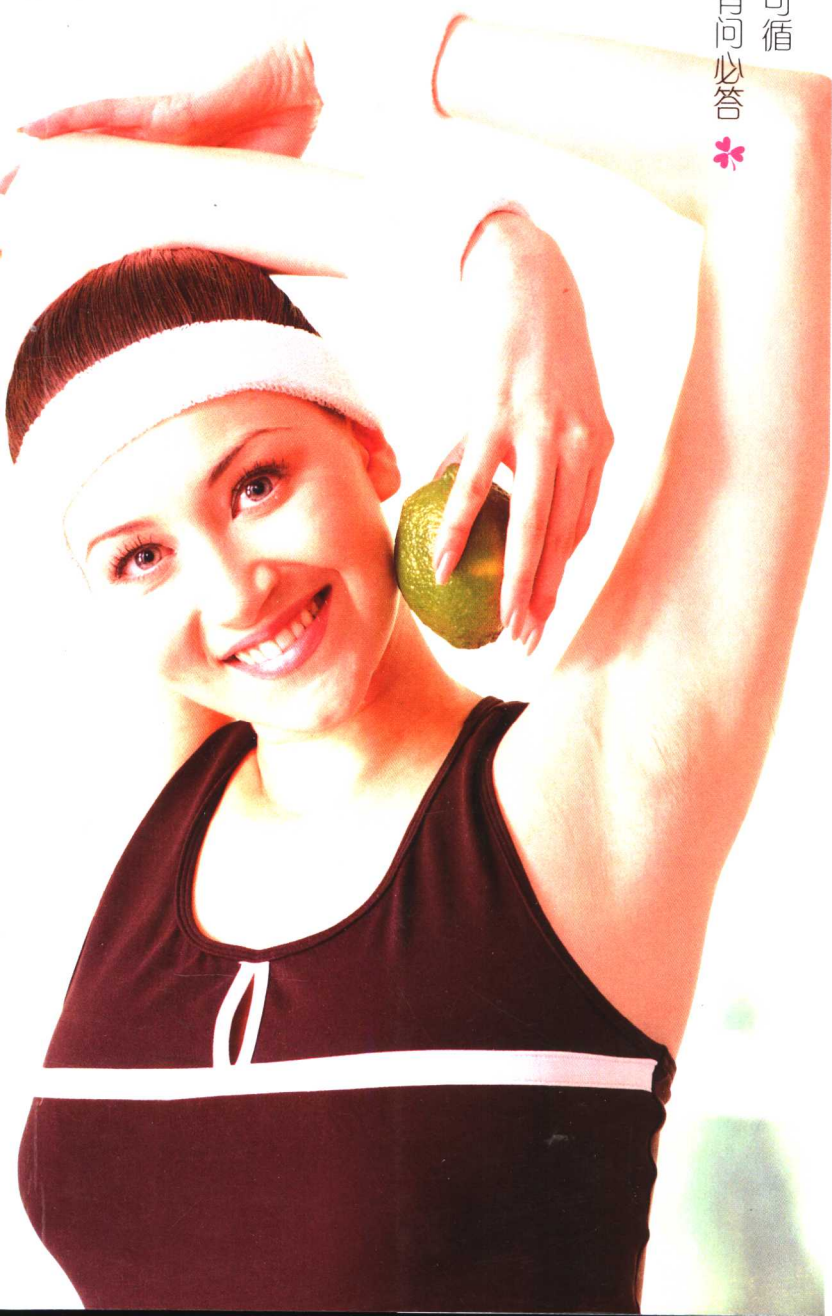




美丽有章可循

健康有问必答



女性健康

1000问

张胜杰◎编著

河北科学技术出版社

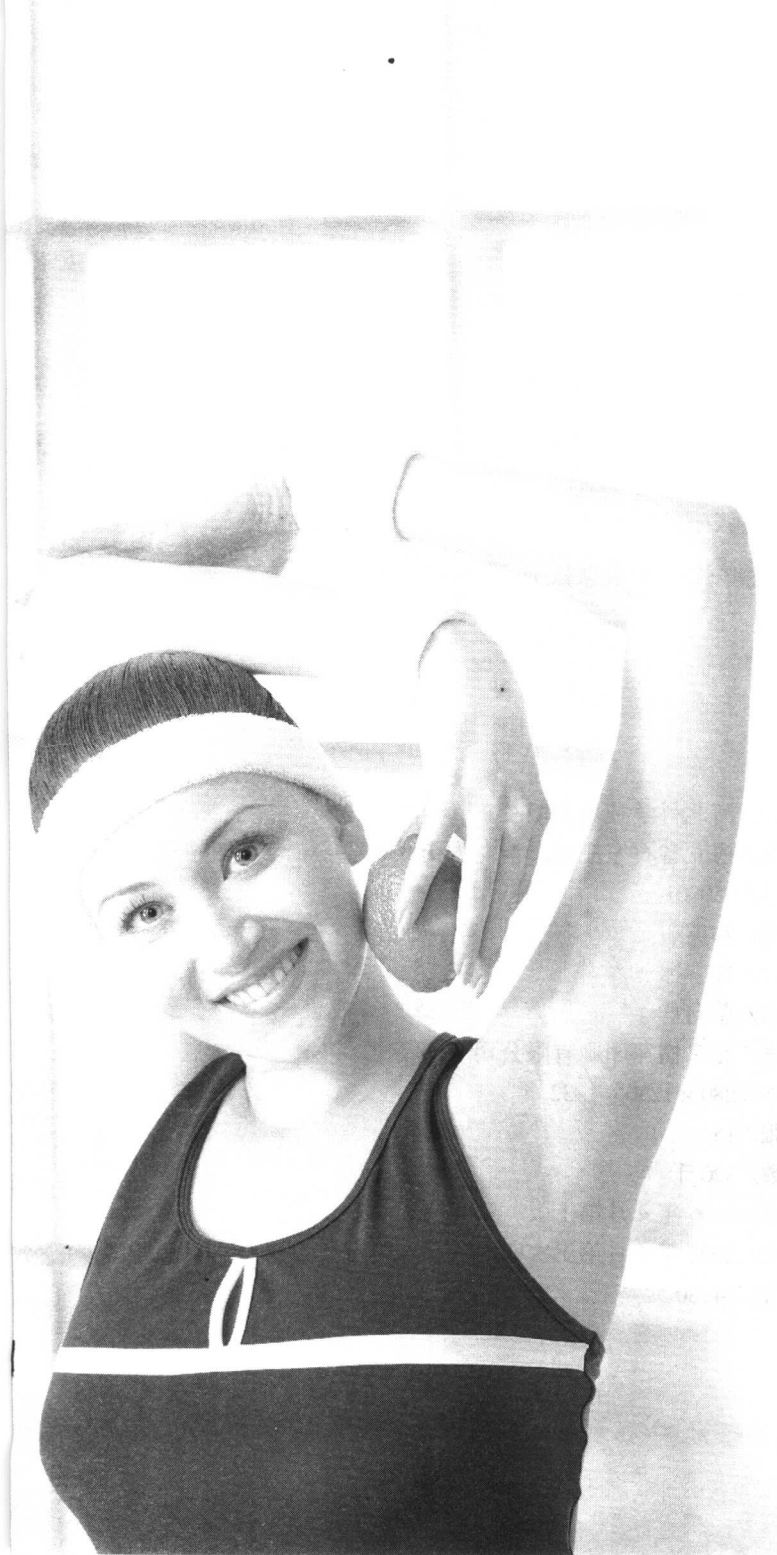
女性健康

1000



张胜杰◎编著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性健康 1000 问/张胜杰编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3356-3

I.女… II.张… III.女性—保健—问答 IV.R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016120 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/和英布

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/15

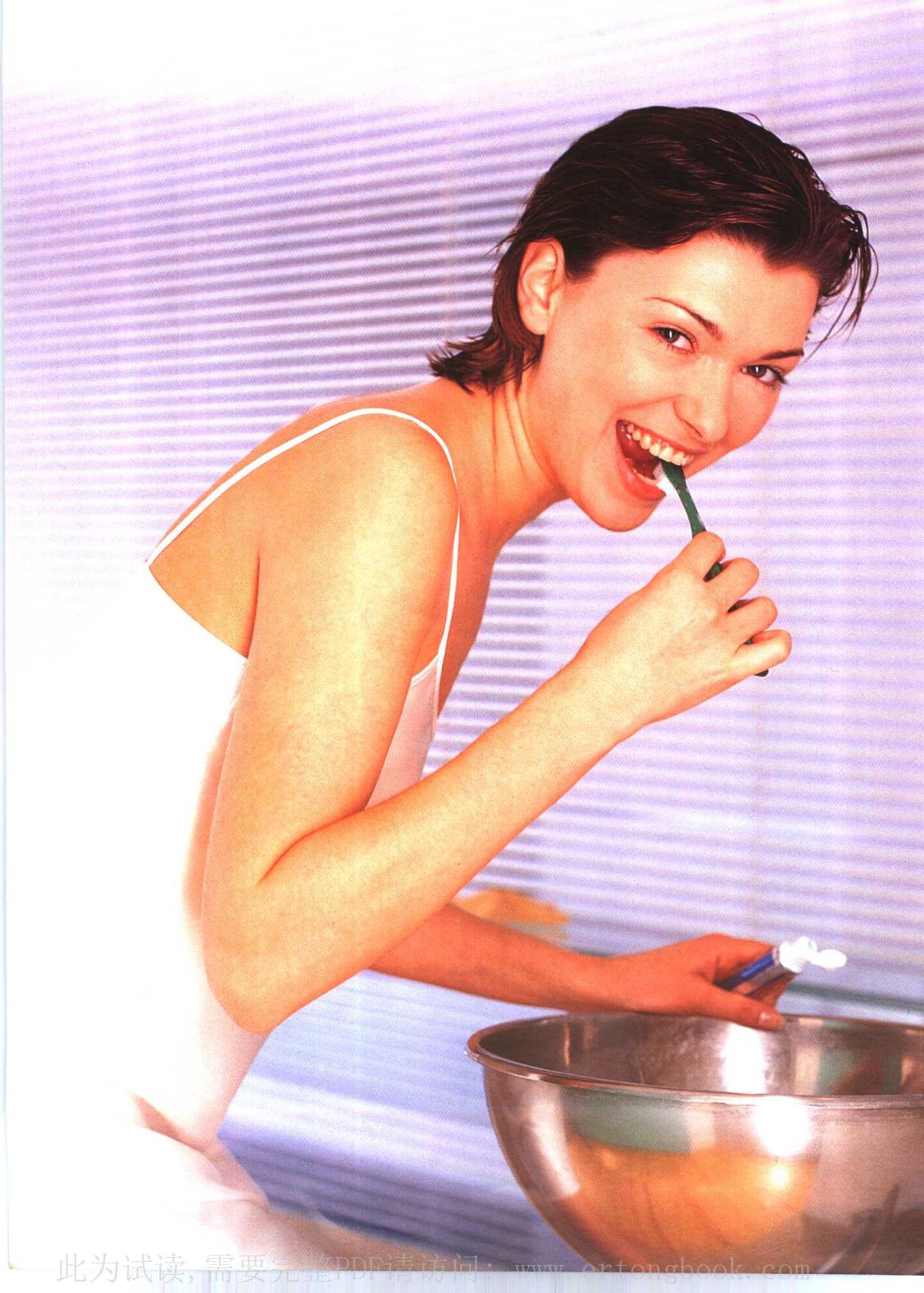
字 数/320 千

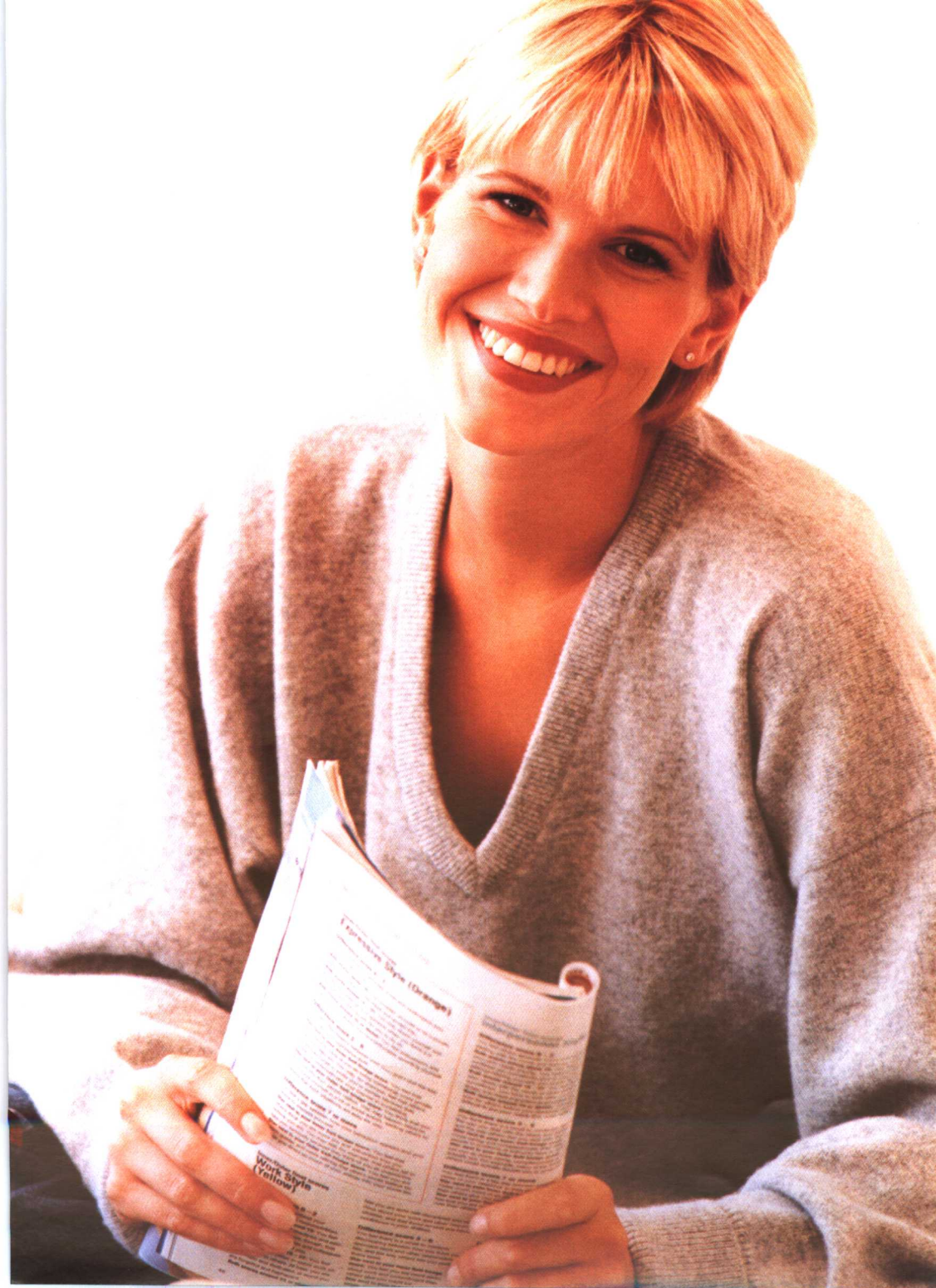
版 次/2006 年 4 月第 1 版

印 次/2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

当生活富足以后，人们最关注的是什么？权力？地位？财富？都不是。答案很简单，就是“健康”。

在人类社会的发展过程中，女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。现代女性还承担着繁重的社会工作，是社会发展不可缺少的力量。

由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点，女性一生中要经历月经初潮、婚恋、生孕期直至更年期和老年期，每个时期都面临各种健康问题。为帮助广大妇女尽快掌握保健知识，我们编写了这本《女性健康 1000 问》。

本书面向当代女性，全面、系统地解答了困扰女性朋友们的各种生活、健康问题，以提高现代女性自我保健能力。本书从女性生理常识、心理健康、日常起居、运动健身、饮食禁忌、女性疾病、美容化妆、居室环境、营养保健等方面总结了困扰女性朋友的 1000 个健康问题，并做了深入浅出、简明扼要的科学解答。

通过阅读本书，广大女性朋友们可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方，达到心身健康的目的，做一位健康、自信的现代女性。

编 者
2006 年 3 月

目 录

一、生理常识

女性一生中子宫有何生理变化？	(3)
卵巢有哪些功能？卵巢机能受哪些因素影响？	(3)
输卵管有什么功能？	(4)
骨盆是如何组成的？女性骨盆内有哪些脏器？	(4)
女婴出生后有哪些特征？	(5)
女孩为什么不要紧胸、束腰？	(6)
正常月经的特点是什么？	(7)
月经期应注意什么？	(8)
初潮发生在什么时候？初潮迟早与健康有什么关系？	(9)
什么是受精？受精的基本条件是什么？	(9)
精子是如何在女性生殖道活动的？	(10)
受精卵如何在子宫内着床？	(11)
怎样选择最佳受孕时机？	(11)
受孕前应注意哪些问题？	(13)
具有哪些特征可能是怀孕了？	(14)
早孕有何反应？	(15)
诊断早孕的方法有哪些？	(15)
为什么要用晨尿做妊娠试验？怎样留好晨尿？	(16)
妊娠几个月能听到胎心音？	(16)
怀孕后何时出现胎动？计数胎动有何意义？	(17)
怎样按子宫大小推算妊娠月份？	(18)



孕妇有哪些生理特点？	(18)
为什么有的妇女怀孕后仍会有短期的少量月经样出血？	(21)
为什么孕妇容易患病？	(21)
怎样注意孕期卫生？	(22)
怎样计算孩子在哪一天出生？	(23)
产前检查有何意义？包括哪些内容？	(24)
临产前应做哪些准备？注意哪些事项？	(25)
分娩时应注意哪些事项？	(26)
决定分娩的因素有哪些？	(27)
产后为什么会发生宫缩痛？	(28)
产后体温、脉搏、血压有什么变化？	(28)
产后为什么多汗？怎样护理？	(29)
什么是恶露？有何特点？	(30)
产后如何护理乳房？	(30)
产后如何护理会阴部？	(31)

二、心理健康

妇女心理发展年龄阶段是如何划分的？	(35)
少女有哪些心理特点？	(35)
少女的个性特征有哪些？	(36)
少女月经期会有哪些心理反应？	(36)
青春期性心理特点有哪些？	(36)
为什么会产生青春期困惑？	(37)
为什么会做“春梦”？	(37)
少女如何保持心理健康？	(38)
女青年的心理特征是怎样的？	(38)
女性择偶中的心理类型有哪些？	(38)
青年恋爱时的心理是怎样的？	(40)





什么是恋爱挫折综合征？	(40)
失恋少女如何做好心理调适？	(41)
什么是羞怯心理？少女如何克服社交羞怯心理？	(42)
女青年怎样克服自卑感？	(44)
成年女性的心理特征是怎样的？	(44)
职业女性如何进行心理调适？	(44)
初为人母应有哪些心理准备？	(45)
中年女性心理特点有哪些？	(45)
中年女性如何保持青春心理？	(45)
中年女性如何面对心理压力？	(46)
女性怎样克服婚姻倦怠心理？	(46)
更年期妇女的心理特征是怎样的？	(47)
更年期妇女心理波动主要表现有哪些？	(47)
更年期妇女为什么容易发生心理波动？	(47)
老年妇女的心理特征如何？	(48)
退休女性如何注意精神卫生？	(49)
老年保健“一、二、三、四、五”要诀是什么？	(49)
为何“老来俏”有益于身体健康？	(50)
老年妇女怎样延缓记忆力衰退？	(50)
老年妇女怎样调整安全心理？	(51)
下岗女性常出现哪些心理状况？	(51)
下岗女职工如何调整心态？	(53)
女性性心理有什么特点？	(53)
女性婚外恋有哪些动机？	(54)
女性怎样做到性自卫？	(55)
离异妇女再恋爱要摆脱哪些心理障碍？	(55)
心理健康的标准有哪些？	(56)
女性心理健康具体表现在哪些方面？	(56)
如何区分智力的高低？	(56)





女性的智力特点如何？	(56)
什么是健康的情绪和健康的意志？	(57)
什么是良好的社会适应性？	(58)
什么是完善与健康的人格？	(58)
怎样做到自尊、自爱、自信、自强和协调的人际关系统一？	(58)
如何建立良好的人际关系？	(59)
女性的弱点有哪些？	(60)
女性怎样克服嫉妒心理？	(60)
女性怎样战胜焦虑心理？	(61)
女性怎样摆脱抑郁心理？	(61)
女性怎样克服多疑心理？	(62)
女性怎样克服虚荣心理？	(62)
女性怎样克服追求完美心理？	(62)
女性为什么爱哭？	(63)
女性怎样调控自己的情绪？	(63)
为什么说女性应该是生活的强者？	(63)
怎样增进女性心理健康？	(64)
什么是心理疲劳？	(65)
女性常见的心理疾病有哪些？	(66)
精神病与神经症（神经官能症）是一回事吗？	(66)
神经衰弱有哪些表现？	(66)
什么是抑郁症？	(67)
什么是焦虑症？	(67)
什么是癔症？	(67)

三、性保健

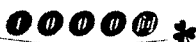
如何度过新婚第一夜? (71)
女性性爱有什么益处? (71)



和谐的性生活能加强夫妻感情吗？	(73)
关灯开灯能影响性生活的和谐吗？	(74)
如何享受高潮？	(75)
女性怎样进行“性感训练”？	(75)
为什么说维生素 B ₂ 可助“性”？	(76)
怎样饮食有助于女性“性”？	(77)
如何防止“性”福难再？	(78)
女“性”三态的内容有哪些？	(79)
你是都市无性夫妻吗？	(80)
如何荡起爱的“双桨”？	(81)
恩爱太过“性执着”吗？	(83)
为什么性爱时间不宜过长？	(83)
女性如何巧度“第二蜜月”？	(84)
性爱怎样讲究环境美学？	(85)

四、日常起居

饭前洗手有什么好处？	(89)
为什么穿牛仔裤对健康有害？	(89)
为什么妇女不宜穿化纤内裤？	(90)
为什么老年人更应该午睡？	(90)
不同的人最佳睡眠时间是否相同？	(91)
为什么睡觉不宜扬起两臂？	(91)
为什么开灯睡觉有损健康？	(92)
为什么伏在桌上睡觉有害？	(92)
选择什么样的枕头好？	(93)
为什么睡眠时间不宜过多？	(94)
为什么睡觉时忌仰卧？	(94)
为什么睡觉时忌面对火炉？	(94)



为什么睡觉好坏常与方向有关？	(94)
为什么严重打鼾有潜在的致命危险？	(95)
为什么要警惕疾病在睡眠中发生？	(96)
为什么失眠者切勿早上床？	(97)
为什么冷天临睡前不宜洗头？	(98)
为什么睡前烫脚好？	(99)
为什么蒙头睡觉不好？	(99)
为什么在澡堂内不宜久留？	(100)
为什么淋浴比盆浴好？	(100)
为什么冷水浴时间不宜过长？	(101)
为什么洗澡不宜搓擦过猛？	(102)
为什么擦身可以健身防癌？	(102)
为什么剧烈活动后不宜马上洗冷水澡？	(102)
为什么孕妇洗浴不能大意？	(103)
孕妇为什么切忌涂口红？	(103)
为什么孕妇不宜在强噪声环境里久留？	(105)
为什么留长指甲不好？	(105)
为什么日光浴忌穿衣进行？	(106)
冬季老年人能裸体日光浴吗？	(106)
为什么日光浴忌光线太强或太弱？	(106)
为什么空气浴不能穿衣太多？	(107)
为什么看电视不要关闭门窗？	(107)
老看“通宵电影”对人体有哪些危害？	(107)
为什么不能长时间使用日光灯？	(108)
为什么饱餐后不要松裤带？	(109)
为什么不宜在室内养鸟？	(109)
穿羽绒服有哪些禁忌？	(109)
厨房用洗涤剂的“三忌”是什么？	(110)
为何不能饮用农药污染过的水？	(111)





为什么“老花眼”忌随便佩戴眼镜？	(111)
为什么铝锅不宜久放饭菜？	(112)
为什么忌用热水冲烫冻鱼？	(112)
为什么冰箱中的鱼不宜存放太久？	(112)
为什么存放鱼不要保留鳃和内脏？	(113)
为什么速冻肉不宜迅速解冻？	(113)
为什么鲜猪肉忌用热水浸泡？	(114)
为什么忌用温锅水煮饭？	(114)
为什么烧水忌放在炉子上过夜？	(114)
为什么食用油忌反复高温利用？	(115)
为什么食用油忌高温加热后贮存？	(116)
为什么淘米忌反复搓洗？	(116)
为什么海带不宜长时间浸泡？	(117)
为什么存放鸡蛋忌横放？	(117)
为什么食糖久贮需防霉？	(117)
为什么长期空腹过久会引起胆结石？	(118)

五、运动健身

为什么锻炼忌“三天打鱼两天晒网”？	(121)
为什么锻炼应因人而异，忌盲目脱离实际？	(122)
为什么锻炼应注意气候变化，忌四季不分？	(123)
为什么体力劳动者不能用劳动代替运动？	(125)
为什么中年人不能不运动？	(126)
为什么中老年人跑步忌用脚跟先着地？	(127)
为什么练太极拳前必须做准备活动？	(128)
为什么练太极拳忌“形神不一”、“内外不合”？	(128)
为什么练太极拳忌停顿断劲？	(129)
为什么练太极拳要注意放松，忌用拙力？	(130)





为什么忌在高架桥下锻炼?	(130)
为什么忌雾天运动锻炼?	(131)
多出汗就能减肥吗?	(132)
日光浴能在沥青路面上进行吗?	(133)
为什么日光浴不能隔着玻璃进行?	(133)
为什么日光浴和游泳不能多次交叉进行?	(134)
哪些人应忌日光浴?	(134)
冬季运动时怎样防止肌肉、韧带和关节受伤?	(134)
为什么中老年人蹲久后忌快速站起?	(135)
正常月经期应完全停止运动吗?	(135)
为什么月经期忌行增大腹压的运动?	(136)
为什么高血压患者忌行憋气性的运动?	(136)
为什么高血压患者练太极拳更不能僵硬滞拙?	(136)
为什么服药后忌立即进行运动?	(137)
为什么传染性肝炎、皮肤病及痢疾患者忌在游泳池中游泳?	(137)

六、生活方式

现代女性的健美标准有哪些?	(141)
影响女性健美的不良习惯有哪些?	(142)
为什么睡觉打鼾者忌饮酒吃安定?	(144)
为什么养颜忌吸烟?	(144)
为什么吸烟者宜防肺癌?	(145)
为什么吸烟者宜防胰腺癌?	(146)
为什么吸烟者宜防白血病?	(146)
为什么吸烟者宜防膀胱癌?	(146)
为什么冠心病患者忌吸烟?	(147)
为什么糖尿病患者忌吸烟?	(147)
为什么眼病患者忌吸烟?	(148)

为什么服药者不宜吸烟？	(148)
为什么感冒时不宜吸烟？	(148)
疲劳时吸烟有哪些危害？	(149)
为何不要用烟酒来解乏？	(150)
为什么女性更应忌烟？	(150)
为什么怀孕前要戒烟？	(151)
为什么饮酒应有节制？	(151)
为什么说喝酒不能御寒？	(153)
为什么酒可以克服更年期障碍？	(154)
为什么说酒酿是补血的圣品？	(154)
为什么糖尿病患者忌饮酒？	(154)
为什么肝病患者应忌酒？	(155)
为什么说长期饮酒宜警惕脑病？	(155)
为什么解酒不宜饮浓茶？	(156)
为什么孕期饮酒危害大？	(156)
为什么醉酒者宜防肿瘤恶化？	(158)
为什么醉酒者宜防脑卒中？	(158)
为什么醉酒者宜防膀胱破裂？	(159)
为什么说饮酒宜与适当菜肴搭配？	(159)
为什么饮酒后不宜马上看电视？	(160)
为什么睡前不宜饮酒？	(161)
为什么洗完澡或运动后不宜喝啤酒？	(161)
为什么喝烈性酒前最好吃一颗巧克力？	(162)
为什么低度酒不宜久存？	(162)
为什么医用酒精不宜对水当酒喝？	(162)
为什么雄黄酒不宜饮用？	(163)
哪些人不宜喝啤酒？	(163)
为什么饮啤酒忌过量？	(164)
为何冬季不宜在冰箱里贮存啤酒？	(165)