

王丽茹 李兴春 主编

A woman with dark hair, wearing a dark top, is holding a large bouquet of colorful flowers, including yellow, orange, and blue blooms. The background is a vibrant, abstract floral pattern in shades of red, orange, and green.

女性卫生 与保健禁忌

NUXING WEISHENG YU
BAOJIAN JINJI

人 民 军 医 出 版 社

R173
1112

女性卫生与保健禁忌

NUXING WEISHENG YU

BAOJIAN JINJI

主编 王丽茹 李兴春

编写 王丽茹 李虹

李兴春 章河

4X18 120



A0284577

人民军医出版社

北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

女性卫生与保健禁忌/王丽茹,李兴春主编. —北京:人民军医出版社,1996.8

ISBN 7-80020-654-8

I. 女… II. ①王… ②李… III. ①妇女-妇幼保健 ②妇女-妇幼卫生 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 03515 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:8·字数:163 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~6000 定价:11.50 元

ISBN 7-80020-654-8/R·587

〔科技新书目:394-067⑨〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书主要介绍了女性婴幼儿期、青春期、月经期、孕期、产期、哺乳期、更年期、老年期各期的生理特点、卫生与保健注意事项。同时,对女性健康与美容、衣食住行、性生活及会阴区卫生、疾病与用药、计划生育等卫生与保健注意事项也作了介绍,对确立女性正确的卫生、保健观念,消除许多错误认识有指导意义。

读者对象:各年龄女性读者,妇幼保健、计划生育人员。

责任编辑 丁 震 黄栩兵

前 言

女性具有许多不同于男性的生理和社会心理特点,如进入青春期后,女性会时常受到月经的困扰,生儿育女要经历“十月怀胎”的漫长艰苦过程及分娩时的阵痛,产后还要继续承担哺乳婴儿的重任。此外,女性为了使自己端庄健美而不惜把大量的时间和精力花费在怎样衣着打扮、怎样美容化妆方面。所以,月经期应该注意到的问题有哪些;孕期怎样合理营养、合理作息才会更有利于母子的健康;哺乳期怎样喂养才能使自己的小宝宝更加健康地成长等等诸多的问题,对女性能否顺利地度过人生的各个时期就显得尤为重要了。

例如,人生病之后就要合理使用药物对症治疗,但女性在怀孕期或哺乳期生病后,用药时就需要认真考虑药物对胎儿或母乳喂养婴儿的影响,如有些药物可使胎儿致畸,或造成死胎或流产;有些药物还可以通过乳汁进入正在喂养婴儿的体内,对婴儿的生长发育造成严重的影响。再如,老年妇女有阴道不规则出血,多数情况是生殖系统恶性肿瘤的表现,如果对此一现象不加重视,往往使疾病最终发展到晚期而无法治愈。

本书从女性婴幼儿期、青春期、月经期、衣食住行、健康与美容、性生活及会阴区卫生、疾病与服药、计划生育、孕期、产期、哺乳期、更年期直至老年期,对女性生活中容易遇到的各种问题,总结出 400 余条禁忌,向女性亮出了“黄牌”,并对如何正确处理好这些问题作了较详细的说明,力求使读者一看就懂,一做就见效。希望会对女性以科学、合理的生活方式健

康、顺利地度过人生各阶段起积极作用。

本书在编写过程中参考了大量的书刊、报纸资料,在这里,我们向这些作者、出版单位表示感谢。由于我们的水平所限,缺点、错误在所难免,敬请广大读者、专家批评指正。

编者

1995年12月

目 录

一、婴幼儿期

1. 忌给新生女婴挤乳头	1
2. 新生女婴阴道有血和白带忌治疗	1
3. 忌幼女阴道炎的发生	2
4. 忌穿开裆裤	3
5. 为女婴清洁臀部时忌不讲究方法	3
6. 忌给幼女面部涂厚油粉	4
7. 忌滥用成人化妆品	4
8. 扎辫子不宜太紧	5
9. 忌穿高跟鞋	5
10. 忌戴戒指	6

二、青春期

1. 忌忽视青春保健	7
2. 饮食禁忌	7
3. 健美的饮食方式四忌	7
4. 忌吃零食	8
5. 忌经常吃素食	9
6. 摄入食物纤维素不宜过多	9
7. 进食含铁食物不宜过少	10
8. 忌喝浓茶	10
9. 忌用节食方法减肥	11
10. 戴胸罩不宜过早	11

11. 戴胸罩忌不适时	11
12. 忌束胸	12
13. 牛仔裤不宜过紧	12
14. 忌穿健美尼龙腹带裤	13
15. 忌束腰	13
16. 变声期忌大声喊叫	14
17. 忌用激素促使乳房发育	14
18. 忌长期使用健美丰乳膏	14
19. 忌对性知识一无所知	15
20. 忌手淫	15
21. 忌“讳疾忌医”	16
22. 未婚忌做阴道检查	17
23. 忌早恋	17
24. 忌患上“恋爱病”	18
25. 忌早婚	18
26. 忌性生活	19
27. 忌忽视体育锻炼	19
28. 游泳禁忌	20
29. 忌烫发	20
30. 忌拔眉	21
31. 忌做双眼皮美容术	22
32. 忌挑痣	22
33. 佩戴耳环忌忽视卫生	23
34. 长“青春美丽豆”忌滥用药	23

三、月经期

1. 一般禁忌	25
2. 忌经前紧张	26
3. 经前忌多食盐	27

4. 饮食忌生冷	27
5. 忌饮浓茶	27
6. 18 岁仍无月经忌不查明原因	28
7. 忌不知道什么是月经正常	28
8. 卫生纸选择禁忌	29
9. 忌不用卫生带	29
10. 使用月经带四忌	30
11. 痛经患者禁忌	31
12. 宫颈炎患者忌用卫生杯	32
13. 忌坐浴和盆浴	32
14. 忌冷水浴	33
15. 忌游泳	33
16. 腰酸忌捶打	33
17. 忌唱歌	34
18. 忌拔牙	34
19. 忌参加重体力劳动	35

四、健康与美容

1. 皮肤保养四忌	36
2. 乳房健美八忌	37
3. 抗老防皱禁忌	38
4. 美容化妆方法禁忌	39
5. 忌多用爽身粉	40
6. 增白粉蜜不宜多用	40
7. 忌搽含雌激素的润肤霜	40
8. 唇膏不宜经常使用	41
9. 化妆不宜过度	41
10. 脸上有皱纹忌多搽香粉	42
11. 面部忌搽香水	42

12. 忌使用高浓度香水	42
13. 早晚忌用同一化妆品	43
14. 忌用受污染的化妆品	43
15. 月经不调忌化妆	45
16. 洗澡后不宜立即化妆	45
17. 就诊前忌化妆	45
18. 不宜经常使用指甲油	46
19. 患多毛症忌治疗不当	46
20. 激光美容忌滥用	47
21. 头发保健 6 忌	48
22. 戴乳罩禁忌	48
23. 留发不宜过长	49
24. 冷烫液烫发不宜过量	50
25. 烫发次数不宜过多	50
26. 皮肤过敏者忌戴戒指	51
27. 佩戴项链禁忌	51
28. 热天不宜佩戴金银首饰	52
29. 忌佩戴被污染过的珍珠宝石	52

五、衣食住行

1. 夏季不宜长时间穿长筒丝袜	53
2. 忌穿尼龙内裤	53
3. 忌穿紧身衣裤	54
4. 月经期忌穿牛仔裤	54
5. 腰带不宜过紧	55
6. 皮鞋不宜太瘦	55
7. 高跟鞋不宜久穿	56
8. 内衣忌翻晒	56
9. 睡前忌忽视的 5 件事	56

10. 忌吸烟	57
11. 饮酒不宜过量	57
12. 忌多饮汽水	58
13. 吃水果的禁忌	58
14. 减肥不宜过度	58
15. 忌盲目控制体重	59
16. 在“三期”忌戴隐形眼镜	60
17. 忌骑男式自行车	60
18. 自行车车座不宜太硬	61

六、性生活及会阴区卫生

1. 克服性冷淡 5 忌	62
2. 忌不讲性生活卫生	63
3. 性生活忌男性外阴不卫生	64
4. 经期忌性生活	64
5. 绝育术后 2 个月内忌性生活	64
6. 子宫切除后 3 个月内忌性生活	65
7. 乳腺切除后忌急于过性生活	66
8. 忌不经常清洗外阴	66
9. 忌用肥皂清洗外阴	67
10. 忌常用高锰酸钾清洗外阴	67
11. 忌经常冲洗阴道	68
12. 便后揩拭禁忌	68

七、疾病与用药

1. 妇女保健忌以劳代炼	70
2. 忌做重体力劳动	70
3. 忌不做婚前身体检查	71
4. 新婚忌用的药物	71

5. 新婚忌发生精液过敏症	72
6. 忌癌病的发生	72
7. 忌口干	73
8. 忌不重视出现的妇科症状	74
9. 忌忽视定期做妇科检查	75
10. 性交痛忌不考虑原因	75
11. 阴部瘙痒忌不及时就医	76
12. 外阴黑色素痣忌不及时治疗	77
13. 忌忽视乳房上的“小疙瘩”	77
14. 忌忽视乳房上的“湿疹”	78
15. 忌乳房外伤	78
16. 子宫切除术后3忌	78
17. 输卵管粘堵术后的禁忌	79
18. 久服避孕药忌贫血	79
19. 忌泌尿系统感染	80

八、计划生育

1. 忌新婚之夜怀孕	82
2. 蜜月旅行忌怀孕	82
3. 忌过早生育	82
4. 忌过晚生育	83
5. 受孕忌不择月份	84
6. 忌酒后受孕	84
7. 避孕措施禁忌	85
8. 忌采用不安全的避孕方法	86
9. 忌以延长喂奶避孕	87
10. 子宫帽避孕不宜长期使用	87
11. 哪些妇女忌用口服避孕药	88
12. 使用口服避孕药禁忌	88

13. 长效与短效避孕药忌同服	88
14. 服避孕药期间忌吸烟	89
15. 忌与避孕药同服的药品	89
16. 忌服用失效的避孕药	90
17. 长期服避孕药忌不补充维生素	91
18. 服避孕药期间忌拔牙	91
19. 忌用人工流产的方法实行节育	92
20. 放避孕环的禁忌	93
21. 避孕上环忌不选择时机	94
22. 糖尿病患者忌戴节育环	95
23. 子宫托不宜长期使用	95
24. 人工流产后忌急于再次怀孕	96
25. 剖腹产后忌急于怀孕	96
26. 停服避孕药后不宜很快怀孕	96
27. 放射线照射后忌急于受孕	97
28. 精神创伤后忌怀孕	97
29. 输卵管粘堵术不宜过早施行	97
30. 绝育术后的营养、休息禁忌	98
31. 高血压病患者忌盲目怀孕	98
32. 心脏病患者忌盲目怀孕	99
33. 心肺功能受损的哮喘病患者忌怀孕	100
34. 结核病患者忌怀孕	100
35. 糖尿病患者忌怀孕	101
36. 白血病患者忌怀孕	101
37. 甲亢病患者忌盲目怀孕	102
38. 类风湿病活动期忌怀孕	102
39. 乳腺癌患者忌受孕	102
40. 病毒感染期忌受孕	103
41. 淋病患者或有淋病病史者忌怀孕	103
42. 梅毒患者忌怀孕	104

43. 口服避孕药避孕失败后怀孕忌继续妊娠	104
44. 忌自己打胎	105
45. 忌滥服堕胎药	105
46. 第一胎忌作人工流产	106
47. 人工流产忌多次进行	106
48. 流产前后禁忌	107

九、孕 期

(一) 日常生活	109
1. 室内忌摆放松柏类植物	109
2. 忌睡席梦思床	109
3. 忌使用电热毯	110
4. 妊娠末期忌长时间仰卧	111
5. 睡眠忌仰卧或右侧卧位	111
6. 忌坐、立、行姿势不当	112
7. 忌久坐、久站	113
8. 忌过度疲劳	114
9. 忌活动太少	114
10. 忌活动过量或剧烈运动	115
11. 忌到拥挤场合	116
12. 忌搬重物	116
13. 购物时禁忌	117
14. 游泳禁忌	117
15. 骑自行车禁忌	118
16. 结冰季节忌外出	118
17. 妊娠晚期忌长途旅行	119
18. 忌不刷牙	120
19. 忌拔牙	120
20. 忌盆浴	121

21. 洗澡水温不宜太高	122
22. 洗澡时间不宜太长	122
23. 忌在公共浴室洗澡	123
24. 洗衣服时禁忌	123
25. 忌过多接触洗涤剂	123
26. 看电视时间不宜太久	124
27. 忌性生活过频	124
28. 忌养猫	125
29. 忌噪声环境	126
30. 忌参加振动性生产劳动	127
31. 忌在“超净”车间工作	127
32. 忌照 X 线	128
33. 忌做 CT 检查	129
34. B 型超声检查不宜过频	129
35. 忌接触电离辐射	130
36. 忌操作电子计算机	130
37. 忌从事危险工作	130
38. 忌从事某些化工生产	131
39. 忌接触铅	132
40. 忌触电	132
41. 忌多闻汽油味	132
42. 忌接触农药	133
(二) 饮食	134
1. 忌忽视孕前营养	134
2. 忌偏食	136
3. 忌只吃精米和精面	136
4. 忌多吃辣椒	137
5. 孕早期忌食动物肝脏	137
6. 忌节食	138
7. 忌缺乏营养	139

8. 忌热量供应不足	140
9. 忌缺乏维生素	141
10. 忌缺乏叶酸	142
11. 忌缺铁	142
12. 忌缺锌	142
13. 妊娠呕吐忌禁食	143
14. 忌多吃菠菜	143
15. 忌营养过剩	144
16. 忌饮含咖啡因饮料	144
17. 忌喝咖啡	145
18. 忌喝浓茶	146
19. 忌饮酒	146
20. 忌吸烟	147
21. 忌大温大补	148
22. 忌多喝汽水	148
23. 忌食热性香料	149
24. 胡萝卜不宜多食	149
25. 忌吃桂圆	149
26. 忌吃山楂	150
27. 妊娠水肿忌不吃盐	150
28. 忌多吃白糖	150
29. 忌吃罐头食品	151
30. 方便食品不宜多食	151
31. 忌食霉变食物	152
32. 酸性食物不宜多食	153
33. 忌全素食	153
34. 忌食棉籽油	154
35. 忌滥用滋补药品	154
36. 忌吃黄芪炖鸡	156
37. 增重不宜过多或过少	156

(三)衣着与美容	157
1. 忌穿紧身衣	157
2. 束胸不宜太紧	157
3. 忌戴乳罩	158
4. 忌用布带紧扎腹部	158
5. 忌穿高跟鞋	159
6. 忌穿长筒紧袜	160
7. 忌浓妆艳抹	160
8. 忌涂口红	161
9. 忌涂指甲油	161
10. 头发忌冷烫	161
11. 忌使用电吹风	162
(四)用药	162
1. 忌随使用药	162
2. 补充维生素不宜过量	163
3. 不宜多服维生素 B ₆	163
4. 鱼肝油不宜多服	164
5. 补钙不宜过多	165
6. 忌服人参蜂王浆	165
7. 忌滥用抗生素	166
8. 忌服阿司匹林	166
9. 忌滥服止咳药	166
10. 忌服安定	167
11. 妊娠水肿忌滥用利尿药	168
12. 便秘忌用蓖麻油	168
13. 忌接种风疹疫苗	168
14. 忌注射丙种球蛋白	169
15. 忌接触抗癌药物	169
16. 忌用驱虫药和泻药	170
17. 其它忌用的药物	170