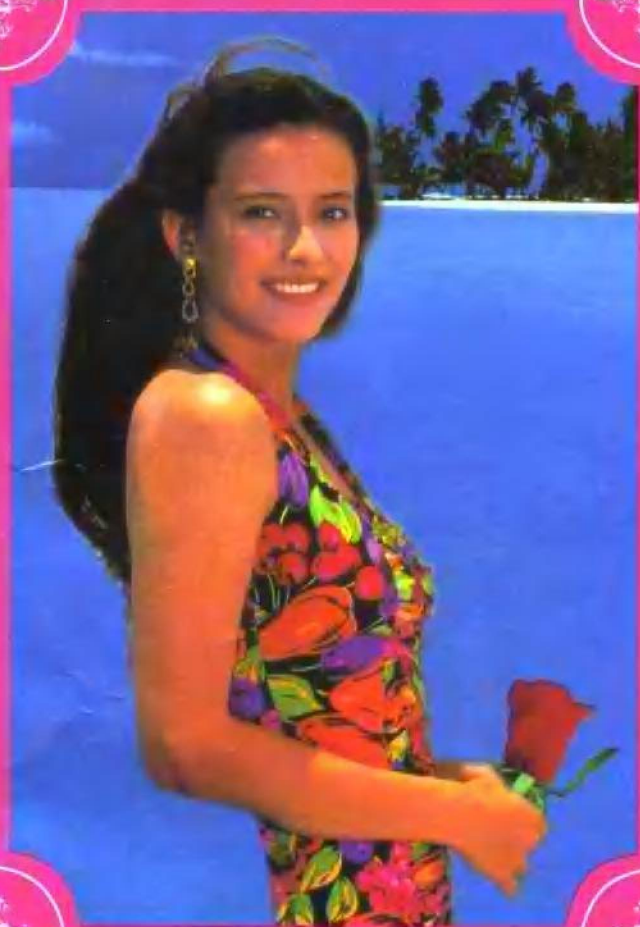


王丽茹 李兴春 主编



女性 卫生保健 300 问

农村读物出版社

女性卫生保健 300 问

王丽茹 李兴春 主编

农村读物出版社

女性卫生保健 300 问**王丽茹 李兴春 主编****责任编辑 周承刚****出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)****发行 新华书店北京发行所****印刷 北京忠信诚胶印厂印刷****开本 787mm×1092mm 1/32****印张 12****字数 256 千****版次 1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷****印数 1~10 000 册****书号 ISBN 7-5048-2858-0/R·74****定价 13.50 元**

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

女性由于生理的关系和怀孕、生孩子，同男人相比就更麻烦、更易患病。因此，就更需要讲究卫生保健。

本书就是针对女性的生理特点而写。全书分女性生理、青春期、成熟期、怀孕期、产褥期和更年期、老年期七部分，就女性生理健康、心理健康、性生活、手淫、美容、怀孕、分娩、疾病防治等方面的 300 多个问题，进行了解答。在问题解答中既注意了通俗性，又注意了科学性，以便向广大妇女普及卫生保健知识。

本书适合广大中、青年及老年妇女阅读，也可供医务工作者参考。

前 言

在现实生活中，人们都深深感到妇女生活得不容易：她们要同男人一样参加社会工作，同男人一样操持家务；此外，她们还要怀孕、生孩子、带孩子，能说她们不累吗？何况，她们还要来月经、易患妇女病……

正是由于上述种种原因，女性则往往容易体弱多病，因而显得女性的卫生保健工作更为重要。所以，多给女性写一些卫生保健方面的书，是非常必要的。我们就是怀着这种对女性的同情、尊敬之心，写了这本《女性卫生保健 300 问》，献给伟大的女性。

全书共分女性生理、青春期、成熟期、怀孕期、产褥期、更年期、老年期七部分，突出地对女性的月经、乳房、性生活、化妆、怀孕、分娩以及更年期等 300 个问题进行了解答。在解答中尽量告诉大家应如何去做，为什么这样做以及不这样做的不良后果是什么，以引起女性们的注意，并能有意识地进行自我保健。此外，还结合解答问题，介绍了一些人体的生理知识，这可能对女性如何了解自己有些好处。只有真正了解了自己，才能在平时更有针对性地进行自我保健。

本书作为科普知识读物，在写作上注意了以下几点：

第一，贴近生活，贴近女性的生活，只有贴近生活，才有实用价值。比如：女孩子第一次月经来潮应注意哪些事、

女性洗脸、洗澡应该使用哪种清洁剂、给孩子断奶怎么办等等。尽可能拣女性生活中经常遇到的而又有所忽视的事来提醒妇女们。

第二，在写作方法以及用词造句上，尽量做到通俗化。因为，这本书是写给所有女性的，包括那些在农村的、文化不高的妇女。只有让她们看得懂，又爱看，一目了然，才会充分地发挥本书的作用。

第三，坚持普及科学知识的观点。在书里尽量用通俗的文字向女性们讲述一些人体的知识、饮食的知识、疾病的知识以及生活中各方面的知识。只有掌握了一些科学知识，做起来才主动，做起来才得法。普及科学知识是我们的责任。

第四，突出了个性。关于人的卫生保健知识是个复杂而广泛的问题，这里不可能讲全面的保健知识，只是突出了女人的个性问题。这样它的读者对象就更加明确突出。

应该向读者说明的是，由于本书写作采用的是问答形式，所以定会有很多纰漏；问题的遗漏、内容的不全都会存在，还请读者理解。

本书在编写过程中参考了大量报刊和书籍，由于涉及面广，未能一一注明，此点还请有关作者、编者谅解。

编 者

1997年10月

目 录

一、女性生理

- 1 女性生殖器官包括哪些部分？它们的生理作用是什么？ 3
- 2 女性生殖器官构造上有哪些特点？易发生什么问题？ 6
- 3 女性第二性征指哪些？ 7
- 4 女性在不同年龄段发生哪些生理变化？ 8
- 5 女性乳房是怎样发育起来的？ 9
- 6 女性为什么会来月经？ 12
- 7 卵巢有何功能？ 13
- 8 子宫有什么作用？ 15
- 9 女性的皮肤有哪些生理特点？ 15
- 10 女性的毛发有何生理特点？ 17

二、青春 期

- 11 少女发育成熟与否的判断标准是什么？ 23
- 12 女性青春期的变化与哪些激素有关？ 24
- 13 有的少女乳房为何迟迟不发育？ 25
- 14 乳房发育不良有办法治疗吗？ 26
- 15 乳房过大过小怎么办？ 27

16	乳房过小会影响日后哺乳吗？	28
17	束胸有什么害处？	28
18	女性应选择怎样的合身适体的胸罩？	29
19	为什么有些少女会泌乳？	31
20	乳头凹陷有什么矫正方法？	32
21	如何进行少女乳房的保健？	34
22	青春女性怎样使乳房更健美？	35
23	什么是初潮，初潮有哪些特征？	36
24	经期卫生应注意哪些事？	37
25	如何知道自己的月经过多或过少？	39
26	月经过多对身体有什么影响？应如何治疗？	40
27	月经过少时应如何治疗？	41
28	3个月或半年来1次月经是否是正常现象， 将来能生育吗？	42
29	为什么有的人经期会流鼻血？	42
30	怎么知道自己有没有排卵？	43
31	为什么月经期乳房会有胀痛？	44
32	情绪波动或环境改变为什么常常引起月经 紊乱？	45
33	为什么女孩子在考试期间会出现月经紊乱？	46
34	为什么太胖的女性会影响月经？	47
35	哪些药物可能影响月经？	48
36	痛经是怎么回事？如何防治？	48
37	何为闭经？为什么出现闭经？	51
38	闭经的女孩有性欲吗？长大后可以结婚吗？ 结婚后能生育吗？	52
39	月经期进食哪些食品对身体有益？	52

40	月经期需要忌口吗?	53
41	月经期间能游泳和盆浴吗?	53
42	经期如何参加体育活动?	54
43	为什么经期要注意保护声带?	55
44	经前紧张综合征是怎么回事, 应该怎样预防?	56
45	如何区分生理性白带与病理性白带?	57
46	没有腋毛、阴毛的女性是否没有性欲或 不会生育?	59
47	女性有过手淫会影响婚后性生活吗?	59
48	少女早恋有哪些危害?	60
49	青春期女孩如有性生活, 其害处是什么?	61
50	青春期女性怎样克服性冲动?	62
51	青春少女怎样防治痤疮?	63
52	女青年面部雀斑能消除吗?	64
53	为什么身上的痣不能随意取下?	65
54	青春期少女腋臭能消除吗?	66
55	少女的营养有什么要求?	67
56	少女应吃哪些健脑、健美食品?	71
57	少女为什么不宜过多摄入食物纤维素?	74
58	少女为什么不要喝浓茶?	74
59	少女为何要改掉不正确的吃零食习惯?	75
60	少女为什么要改掉挑食、偏食的不良习惯?	76
61	什么是青春期厌食症? 厌食症为什么会引起 闭经?	77
62	少女节食脂肪好吗?	79
63	少女用不吃早餐的方法减肥好吗?	80
64	少女为什么容易发胖? 肥胖少女在饮食上应注意	

什么？	81
65 少女过分消瘦怎样胖起来？	83
66 青年女性怎样的体态才算苗条？	83
67 女性的标准身高应该是多少？怎样使自己身高 长得标准？	84
68 女性穿高跟鞋有何利与害？	85
69 少女穿牛仔裤有何弊端？	87
70 少女为什么不要烫头发？	88
71 青春期长白发怎么办？	89
72 为什么一些女青年会长喉结？	90
73 怎样预防青春期女性出现粗脖子？	91
74 少女为何多贫血？	92
75 什么是青春期功能性子宫出血？有何危害？ 应如何防治？	94
76 青春少女的心理特征是什么样的？	96
77 少女怎样克服害羞心理？	99
78 为什么说少女嫉妒与说谎有碍健康？	101

三、成熟期

79 女性怎样保持皮肤青春美丽？	105
80 为什么说水分是皮肤润泽的重要因素？怎样 保持皮肤的含水量？	106
81 女性皮肤粗糙怎么办？如何用按摩方法使皮肤 光滑？	107
82 女性如何防止面部皱纹过早出现？	108
83 青年女性怎样洗脸有益容貌健美？	109
84 女性如何利用洗澡进行美容？	111

85	女性如何正确使用化妆品?	112
86	增白化妆品真能使脸变白吗?	114
87	面膜有几种? 怎样做面膜才有利保健?	114
88	女性怎样根据自己的皮肤选用清洁品?	117
89	防止化妆品污染有何办法?	118
90	滥用化妆品有哪些危害?	119
91	怎样保管化妆用品才有利保健?	121
92	为什么要慎用激光美容?	122
93	女性应如何保护秀发?	123
94	女性盲目减肥有哪些害处?	125
95	女性过多饮用咖啡为什么会导致不孕?	126
96	如何防止佩戴首饰引起皮炎?	127
97	妇女应如何进行冷水浴? 哪些妇女忌冷水浴?	128
98	女性为何不宜骑男式自行车?	129
99	女性应如何保持外阴清洁?	130
100	性生活应注意哪些保健措施?	131
101	女性为什么月经期不能过性生活?	132
102	为何不能以新婚之夜女方是否流血来鉴别 女方贞操?	133
103	新婚期性生活中女性生殖器损伤怎么办?	134
104	女性发生性交晕厥是怎么回事? 如何处理?	135
105	什么是精液过敏症? 如何防治?	136
106	不和谐的性交对女性身心有何影响? 如何做到 性生活和谐与适度?	137
107	常见的新婚期女性“性功能障碍”有哪些? 原因 何在? 应如何防治?	139
108	新婚女性应服用哪种避孕药?	141

109	女性常用的避孕方法有哪些？各有什么特点？	142
110	何为女性结婚、生育的最佳年龄？	144
111	妇女在哪些情况下暂时不宜受孕？	145
112	患什么病的妇女不宜怀孕？	147
113	患子宫阴道畸形者能否结婚？能否怀孕？	149
114	处女膜闭锁者能否性交？能否生育？	150
115	女性新婚期为什么易发生泌尿系统感染？ 如何防治？	151
116	女性外阴瘙痒可能是哪些原因？如何防治？	152
117	女阴湿疹如何治疗？	154
118	女性如何防治滴虫性阴道炎？	155
119	霉菌性阴道炎如何防治？	156
120	为什么女性青年“甲亢”患者多？	157
121	女性的情绪与健康有什么关系？	158
122	女性情绪的自我调控有哪些方法？	159

四、怀 孕 期

123	女性为什么会怀孕？	165
124	怎样知道自己怀孕了？	165
125	什么时节受孕对母子健康有利？	167
126	孕期妇女在卫生保健上应注意哪些方面？	168
127	胎儿在子宫内是怎样发育的？	170
128	哪些孕妇需要进行产前诊断？	171
129	为什么要进行产前检查？检查的内容有 哪些？	172
130	孕妇居室应具备哪些保健条件？	174

131	噪音对孕妇有何不良影响？	175
132	孕妇睡席梦思床好吗？	176
133	为什么提倡孕妇左侧卧？	177
134	孕妇为何不宜尽食精米精面？	178
135	孕妇为什么不宜多吃方便食品？	179
136	为什么说孕期过食生冷害处多？	179
137	孕妇为何不宜饮用可乐型饮料？	180
138	孕妇多喝茶、喝浓茶有何危害？	181
139	孕妇吸烟有什么危害？	182
140	孕妇饮酒对胎儿有何影响？	183
141	孕妇应增加哪些维生素？	184
142	孕妇为什么要补钙？	185
143	孕妇为什么要注意补铜？	186
144	孕妇为什么需要补铁？	187
145	孕妇为什么要补锌？	188
146	孕期增重多少为合适？	189
147	孕妇为何不要穿高跟鞋和瘦、紧、小的衣服？	190
148	孕妇洗衣服时应注意些什么？	191
149	哪些孕妇不能游泳？	192
150	孕妇为何不要常看电视？	193
151	孕妇在购物时应注意哪些事？	194
152	为什么怀孕晚期不可以外出旅行？	195
153	孕妇为何不应玩猫？	196
154	怎样的站、走、坐、卧的姿势有利于孕妇的 保健？	197
155	孕妇不宜从事的工作有哪些？	199
156	第一胎可以做人工流产吗？	200

157	什么是妊娠反应，应如何处理？	201
158	早孕反应时在饮食上应注意什么？	202
159	妊娠剧吐的危害是什么？应如何防治？	204
160	孕妇的小便次数增多是怎么回事？需要 治疗吗？	204
161	孕妇为什么发生皮肤瘙痒？有哪几种情况？	205
162	孕妇为什么容易发生鼻出血？怎样处置？	206
163	孕妇为什么容易发生晕厥？应如何处置？	207
164	孕妇为什么容易发生小腿抽筋？应采取哪些 保健措施？	207
165	孕妇为什么容易发生腹胀、便秘及痔？应如何 防治？	208
166	孕妇小腿浮肿是什么原因？应如何保健？	210
167	孕妇为何要预防感冒？	210
168	孕后期出血原因是什么，怎样预防？	211
169	什么叫高危妊娠，应采取哪些保健措施？	213
170	怀双胞胎的妇女应如何保健？	213
171	患心脏病、肾炎的妇女怀了孕怎么进行 保健？	214
172	什么是妊娠高血压综合征，应如何保健？	216
173	什么叫流产，怎样防治？	216
174	出现了“坐胎”、“横胎”怎么办？	219
175	过期妊娠好不好，应如何处置？	220
176	孕期用药应注意哪些问题？	222
177	孕妇服用滋补性药品好吗？	223
178	孕妇可以打预防针吗？	225
179	孕妇可以照射 X 线吗？	227

五、产褥期

180	怎样推算预产期？	231
181	到医院分娩有何好处？	232
182	生孩子何时住院好？	232
183	哪些孕妇应提前住院？	233
184	在家中分娩要做好哪些准备？	234
185	胎膜早破是怎么回事？	235
186	什么是脐带脱垂，应如何预防？	236
187	预防早产的措施有哪些？	237
188	临产前有哪些预兆？	238
189	产程分哪三个阶段，哪些因素会影响产程？	238
190	怎样保养产力？	240
191	产前为什么要做好外阴清洁卫生？	242
192	临产前为什么要排空“二便”？	242
193	分娩时产妇如何与医生配合？	243
194	剖宫产好还是阴道自然分娩好？	244
195	为什么不能随便注射“催产针”？	246
196	如何减轻分娩时的阵痛？	247
197	如何预防产后出血？	248
198	有的产妇为什么要做会阴切开？	249
199	导致胎盘滞留有哪些原因？	250
200	应给分娩过程中的产妇准备些什么食品？	251
201	产褥期内母体有何变化？	252
202	月子里产妇应该有什么样的休养条件？	253
203	产褥期的休息要注意什么？	254
204	怎样安排月子中的饮食？	255

205	为什么要特别注意产妇的前三天饮食？	256
206	产后是不是要长时间喝红糖水？	257
207	产妇服用人参好吗？	258
208	产妇的衣着有何讲究？	259
209	产妇睡席梦思床好吗？	260
210	坐月子期间能不能洗头、洗澡？	261
211	月子里怎样洗澡？	261
212	月子里怎样选用药水洗头？	263
213	坐月子是否可以梳头？	264
214	月子里怎样刷牙漱口？	264
215	产后怎样健美？	265
216	怎样做产后体操锻炼？	267
217	如何探望产妇？	269
218	母婴同室有什么好处？	270
219	为什么要提倡母乳喂养？	271
220	初乳为什么不能弃掉？	272
221	为什么要强调早哺乳和勤哺乳？	273
222	喂奶时要注意些什么？	274
223	哺乳期要不要戴乳罩？	275
224	产后为什么容易多汗？	276
225	产后发生尿潴留怎么办？	276
226	何谓恶露，怎样观察异常恶露？	277
227	产后恶露过期不止应采取哪些治疗措施？	278
228	产后为什么会发生腹痛？	280
229	为什么产后容易发生便秘？	281
230	为什么夏天产妇“坐月子”易中暑？	282
231	产后为什么要注意外阴卫生？怎样做？	282

232	产后怎样防治子宫脱垂？	283
233	如何预防“产褥热”？	284
234	产后乳汁自出怎么办？	285
235	奶胀怎么办？	286
236	如何预防乳头破裂？	287
237	怎样防治乳腺炎？	288
238	怎样防治产妇足跟痛？	289
239	产后脱发怎么办？	290
240	产后束腹好吗，怎样做才是正确的？	291
241	剖宫产（剖腹产）手术后需注意些什么？	291
242	为什么要做产后检查？	292
243	产后何时能过性生活？	293
244	产后应如何避孕？	294

六、更 年 期

245	什么是更年期？更年期的主要生理特点是 哪些？	299
246	更年期妇女心理上会出现哪些变化？	299
247	什么是更年期综合征？其主要表现在哪些 方面？	301
248	更年期妇女可以有“第二个春天”吗？	302
249	妇女进入更年期就是衰老了吗？	304
250	50 多岁还未绝经是否正常？	304
251	更年期月经紊乱是病吗？	306
252	更年期妇女为什么容易发胖？	306
253	绝经后妇女为什么易发生骨折？	308
254	更年期妇女为什么易患妇科肿瘤？	309