

LA 女性

保健与禁忌

身心相结合的美学
给您提供内外兼修的健康秘诀

每个人都爱美，也想永久拥有它……
可是怎样才能永葆青春，拥有一种内在恒久的
美呢？
本书让每个女性都自信地迈向美丽的人生。

华南理工大学出版社

R173-44

YY

女性保健与禁忌

芸芸 编

2814/13



华南理工大学出版社

·广州·



A0289836

图书在版编目 (CIP) 数据

女性保健与禁忌/芸芸编. —广州: 华南理工大学出版社, 1997.8

ISBN 7-5623-0959-0

I. 女…

II. 芸…

III. 妇女—保健

IV. R173

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑: 詹志青

广东省新华书店经销

广东省番禺印刷厂印装

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.5 字数: 320千

印数: 1—5000册

定价: 22.00元

目 录

保 健 篇

一 少女之春——青春期保健

1. 什么是青春期? (3)
2. 青春期有哪些生理上和心理上的变化? (4)
3. 多大年龄算进入青春期? (5)
4. 怎么知道自己已进入青春期? (5)
5. 什么叫第二性征? (6)
6. 女性第二性征出现的先后顺序是否都一样? (6)
7. 出现阴毛的正常年龄是多大? (6)
8. 出现腋毛的正常年龄是多大? (7)
9. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗? (7)
10. 女孩乳房什么时候开始发育? (8)
11. 正常乳房发育的现象有哪些? (8)
12. 女性体内有哪些性激素? (8)
13. 青春期的变化与哪些激素有关? (9)

14. 如何自我判断青春期是否正常? (10)
15. 怎样判断自己的体重是否合乎标准? (10)
16. 青春期的身高受哪些因素影响? (11)
17. 青春期体育锻炼是否有助于长高? (11)
18. 为什么青春期的女运动员常发生月经紊乱? (12)
19. 体育训练引起的月经紊乱对身体有无影响? (13)
20. 因运动量大而引起月经紊乱后,将来能生育吗? (13)
21. 青春期应补充哪些营养? (13)
22. 青春期节食有哪些害处? (15)
23. 体重过低的标准是什么? (16)
24. 体重过低会影响月经吗? (17)
25. 青春期束腰、束胸有什么害处? (17)
26. 青春期为什么会有白带? (18)
27. 正常白带应是什么性状的? (19)
28. 什么是月经? 女性为什么会有月经? (19)
29. 什么是月经初潮? (20)
30. 多大年龄出现月经初潮是正常现象? (20)
31. 月经和排卵有什么关系? (21)
32. 什么叫排卵? (21)
33. 不排卵的女性会不会来月经? (22)
34. 怎样知道自己有没有排卵? (22)
35. 排卵时会感到腹痛吗? (23)
36. 身材高矮和月经有无关系? (23)
37. 太胖为什么会影响月经? (24)
38. 月经期间身体有哪些变化? 应注意什么? (24)
39. 月经期需要忌口吗? (25)
40. 月经期间能游泳和盆浴吗? (25)

• 目 录 •

41. 为什么情绪波动或环境改变后常常会发生月经紊乱?	(25)
42. 为什么有人夏季来月经,而冬季不来?	(26)
43. 药物影响月经吗?	(26)
44. 药物引起月经紊乱后怎么办?	(27)
45. 3 个月或半年来 1 次月经是正常现象吗? 将来能生育吗?	(27)
46. 什么叫闭经?	(28)
47. 闭经的原因有哪些?	(28)
48. 闭经的少女长大以后能结婚吗?	(29)
49. 闭经的少女将来能生育吗?	(30)
50. 什么是青春期厌食症?	(30)
51. 厌食症为什么会引起闭经?	(31)
52. 治疗厌食症可用什么方法?	(31)
53. 青春期少女闭经能治愈吗?	(32)
54. 什么叫月经过多?	(32)
55. 为什么有的少女月经过多?	(33)
56. 月经过多对身体有什么影响?	(33)
57. 月经过多怎么办?	(34)
58. 什么叫月经过少?	(34)
59. 为什么有人月经过少?	(35)
60. 月经过少怎么办?	(35)
61. 什么叫青春期功能性子宫出血?	(36)
62. 为什么会发生青春期功能性子宫出血?	(36)
63. 青春期功能性子宫出血对身体有什么影响?	(37)
64. 可用什么方法治疗青春期功能性子宫出血?	(38)
65. 青春期功能性子宫出血会反复发生吗?	(39)

66. 出血过多是否应该输血? (39)
67. 青春期输血会带来不良影响吗? (40)
68. 为什么少女发生功能性子宫出血过多时需要做刮宫术?
..... (40)
69. 少女刮宫会有不良后果吗? (41)
70. 青春期少女能用性激素吗? (41)
71. 青春期少女能服用避孕药吗? (41)
72. 青春期少女如有性生活,其害处是什么? (42)
73. 青春期少女做人工流产手术有害处吗? (43)
74. 什么叫痛经? (43)
75. 痛经对身体有什么影响? (43)
76. 月经期间为什么会有烂肉样东西流出? (43)
77. 痛经的原因有哪些? (44)
78. 痛经有治疗办法吗? (44)
79. 什么叫经前期紧张综合征? (45)
80. 青春期少女会发生经前期紧张综合征吗? (45)
81. 怎样治疗经前期紧张综合征? (45)
82. 什么是痤疮? (46)
83. 青春期少女为什么面部容易长痤疮? (46)
84. 痤疮会长多少年? (47)
85. 长了痤疮怎么办? (47)
86. 长痤疮是不是男性化? (48)
87. 什么是女性男性化? 怎样引起的? (48)
88. 青春期少女会发生男性化吗? (49)
89. 男性和女性的毛发分布有什么不同? (49)
90. 什么叫多毛症? (50)
91. 怎样区分多毛症与毛发过多? (50)

• 目 录 •

92. 多毛症的原因是什么？	(51)
93. 青春期少女会患多毛症吗？	(51)
94. 女孩出现多毛是否就是男性化？	(52)
95. 为什么有的少女会出现多毛和闭经？	(52)
96. 多毛的女性能生育吗？	(52)
97. 为什么患多毛症的少女应做全面检查？	(53)
98. 药物会引起多毛吗？	(53)
99. 患多毛症时怎么办？	(54)
100. 女孩在 8 岁以前来月经是正常现象吗？	(54)
101. 什么是性早熟？	(55)
102. 什么叫部分性性早熟？	(55)
103. 腋毛和阴毛过早出现是性早熟吗？	(56)
104. 怎样确定性早熟？	(56)
105. 性早熟的原因是什么？	(57)
106. 怎样区分真性和假性性早熟？	(57)
107. 性早熟有遗传倾向吗？	(58)
108. 性早熟对以后有什么影响？	(58)
109. 性早熟的女孩能生育吗？	(58)
110. 治疗性早熟的目的是什么？	(58)
111. 女子到 18 岁还不来月经是正常现象吗？	(59)
112. 什么叫发育延迟？	(59)
113. 引起发育延迟和发育不良的原因是什么？	(60)
114. 发育延迟对生育有影响吗？	(60)
115. 乳房发育与月经来潮有什么联系？	(60)
116. 为什么有的少女乳房发育很好,但不来月经？	(61)
117. 为什么有的少女月经很正常,但乳房平坦？	(61)
118. 什么叫乳房发育不良？	(62)

- 119. 两侧乳房发育不对称是怎么回事? (63)
- 120. 什么方法可促使乳房发育? (63)
- 121. 戴胸罩好不好? 应注意哪些事项? (63)
- 122. 什么叫巨乳症? (64)
- 123. 少女会发生巨乳症吗? (65)
- 124. 巨乳症对身体有什么影响? (65)
- 125. 怎样治疗巨乳症? (65)
- 126. 青春期少女会流乳汁吗? (66)
- 127. 青春期少女会患乳腺肿瘤吗? (66)
- 128. 青春期少女会患乳腺癌吗? (67)
- 129. 如何自己检查乳房有无异常? (67)
- 130. 少女的乳房手术应注意什么问题? (69)
- 131. 青春期少女做过乳房手术,将来能哺乳吗? (69)
- 132. 青春期少女会患妇科肿瘤吗? (69)
- 133. 青春期少女容易患哪些妇科肿瘤? (70)
- 134. 出现哪些症状时应当警惕是否患了肿瘤? (71)
- 135. 阴道腺病是恶性肿瘤吗? (72)
- 136. 患了阴道腺病怎么办? (73)
- 137. 少女腹部增大都是因为肥胖吗? (73)
- 138. 青春期少女易患哪些卵巢肿瘤? (74)
- 139. 什么样的卵巢肿瘤可引起性早熟? (75)
- 140. 什么是畸胎瘤? (76)
- 141. 畸胎瘤都是良性的吗? (76)
- 142. 患了卵巢肿瘤会出现什么症状? (77)
- 143. 患了卵巢肿瘤是不是都会发生腹痛和腹部增大? (78)
- 144. 什么方法可以帮助诊断卵巢肿瘤? (79)
- 145. 怎样区别良性和恶性卵巢肿瘤? (79)

• 目 录 •

146. 什么是腹腔镜检查？	(80)
147. 少女做腹腔镜检查后有无不良影响？	(81)
148. 卵巢肿瘤切除后, 是否需要进行化学药物治疗(化疗)?	(81)
149. 化疗对身体有何影响？	(82)
150. 化疗后还能生育吗？	(83)
151. 化疗对月经有影响吗？	(83)
152. 为什么有的卵巢肿瘤切除后还要进行放射治疗？	(83)
153. 什么是放射治疗？	(84)
154. 放射治疗有什么不良反应？	(84)
155. 放射治疗后卵巢功能丧失了怎么办？	(85)
156. 霉菌感染时有什么症状？	(86)
157. 霉菌性阴道炎和外阴炎易治吗？	(86)
158. 为什么霉菌性阴道炎和外阴炎容易复发？	(87)
159. 霉菌性阴道炎和外阴炎在什么情况下最容易复发？	(87)
160. 怎样才能彻底治愈霉菌性阴道炎和外阴炎？	(87)
161. 什么叫滴虫性阴道炎？	(88)
162. 治疗滴虫性阴道炎时应注意哪些问题？	(89)
163. 青春期少女发生急性腹痛有哪些原因？	(89)
164. 青春期少女会发生慢性下腹痛吗？	(91)
165. 青春期少女慢性下腹痛的原因是什么？	(91)

二 着白施朱——美容保健

1. 美容的起源与化妆品的发展	(92)
2. 什么叫化妆品？	(94)
3. 化妆品的主要成分是什么？	(94)

• 女性保健与禁忌 •

4. 化妆品的种类有哪些？	(95)
5. 什么是口服型化妆品？	(96)
6. 化妆品有什么作用？	(96)
7. 如何选用化妆品？	(96)
8. 使用化妆品可能会引起什么不良反应？	(97)
9. 使用化妆品引起不良反应的防治方法有哪些？	(98)
10. 选用特殊化妆品要注意哪些问题？	(98)
11. 怎样保养皮肤？	(99)
12. 皮肤需要的营养物质有哪些？	(100)
13. 哪些天然食品可提供皮肤所需要的营养物质？	(102)
14. 中医面部按摩美容的主要穴位有哪些？	(103)
15. 怎样进行中国式按摩美容？	(104)
16. 怎样进行欧美式按摩美容？	(104)
17. 面部按摩美容的技巧有哪些？	(106)
18. 什么是面部薰蒸美容法？	(107)
19. 什么是中医蒸气浴面疗法？	(107)
20. 什么是面膜美容法？	(107)
21. 面膜的种类有哪些？	(108)
22. 什么是倒模面膜？	(108)
23. 什么是护肤品美容法？	(108)
24. 什么是食品美容法？	(109)
25. 什么是蔬菜美容法？	(109)
26. 什么是水果美容法？	(109)
27. 什么是蜂蜜美容法？	(109)
28. 什么是牛奶美容法？	(110)
29. 什么是花粉美容法？	(110)
30. 什么是茶叶美容法？	(110)

• 目 录 •

31. 什么是醋的美容法？	(110)
32. 什么是丝瓜水美容法？	(110)
33. 什么是针灸美容法？	(111)
34. 什么是气功点穴美容法？	(111)
35. 什么是激光美容法？	(111)
36. 慈禧太后用什么方法来美容？	(111)
37. 什么是中医美容法？	(112)
38. 中药美容剂有哪些？	(114)
39. 常见病有哪些中医美容疗法及食疗法	(117)
痤疮	(117)
黄褐斑	(119)
酒糟鼻	(121)
白癜风	(122)
扁平疣	(124)
寻常疣	(124)
斑秃	(125)
脱发	(127)
脂溢性皮炎	(128)
白发	(128)
面部皱纹	(129)

三 微骨细腰——关于减肥

1. 标准体重如何计算？	(131)
2. 什么叫肥胖症？	(132)
3. 胖与瘦怎样区别？	(132)
4. 皮下肥胖与内脏肥胖的区别如何？	(133)
5. 肥胖有哪些类型？	(135)

6. 肥胖与遗传的关系如何？	(136)
7. 多吃肉会发胖吗？	(136)
8. 多吃零食会发胖吗？	(137)
9. 多饮酒也会发胖吗？	(137)
10. 肥胖与糖尿病的关系如何？	(138)
11. 肥胖与高脂血症的关系如何？	(139)
12. 肥胖与心脑血管疾病的关系如何？	(139)
13. 肥胖与脂肪肝、胆囊炎、胆结石的关系如何？	(140)
14. 肥胖与呼吸功能不全有什么关系？	(140)
15. 肥胖与骨科疾病有什么关系？	(140)
16. 肥胖与月经失调的关系如何？	(140)
17. 肥胖与不孕症的关系如何？	(141)
18. 肥胖与乳腺癌的关系如何？	(141)
19. 肥胖与便秘关系如何？	(143)
20. 肥胖与性功能障碍有什么关系？	(143)
21. 有钱难买老来瘦吗？	(144)
22. 运动为什么能防止肥胖？	(144)
23. 过多地看电视会使人发胖吗？	(145)
24. 妇女到更年期为什么会发胖？	(146)
25. 妊娠期过度肥胖的危害如何？	(146)
26. 为什么有些女性婚后发胖？	(147)
27. 妇女产后发胖的原因有哪些？	(147)
28. 人到中年为什么要防止发胖？	(148)
29. 患了肥胖症如何锻炼？	(149)
30. 老年肥胖者如何锻炼？	(150)
31. 哪些中药(中成药)可以减肥？	(151)
防风通圣丸	(151)

• 目 录 •

防己黄芪汤·····	(152)
消胖美·····	(153)
轻身降脂乐·····	(153)
体可轻·····	(153)
荷叶散·····	(153)
轻身一号·····	(153)
减肥轻身乐·····	(154)
减肥灵Ⅲ·····	(154)
减肥合剂·····	(154)
降脂一号胶囊·····	(154)
健美丸·····	(154)
轻健胶囊·····	(154)
乌花木苗条胶囊·····	(155)
三花减肥茶·····	(155)
天雁减肥茶·····	(155)
健美茶·····	(155)
32. 怎样进行针灸减肥? ·····	(156)
(一)辨证分型·····	(156)
(二)局部取穴·····	(157)
33. 怎样用“耳穴疗法”来减肥? ·····	(157)
34. 气功减肥是怎么回事? ·····	(160)
龙游功·····	(160)
松身功·····	(161)
35. 怎样进行体操减肥? ·····	(162)
腰腹健美操·····	(162)
减肥健美操·····	(162)
36. 哪些西药可以减肥? ·····	(163)

• 女性保健与禁忌 •

芬氟拉明片	(163)
二乙胺苯酮	(164)
氯苯咪唑啉	(164)
甲状腺提取物	(165)
三碘甲状腺原氨酸(T_3)	(165)
降糖灵	(166)
降糖片	(166)
轻泻剂和利尿剂	(166)
康丽亭	(166)
37. 怎样进行物理减肥?	(167)
石蜡敷身法	(167)
低周波法	(168)
沐浴法	(168)
绷带法	(169)
泥土法	(169)
抓捏法	(170)
矫正骨骼法	(170)
搓盐法	(170)
热水浴法	(171)
桑拿浴法	(171)
电子减肥仪法	(172)
磁疗法	(172)
按摩法	(172)
减肥霜(苗条霜)法	(173)
38. 怎样通过控制饮食来减肥?	(173)
39. 怎样合理安排三餐的饮食来减肥?	(174)
40. 吃高纤维食物为什么能减肥?	(175)

• 目 录 •

41. 食醋为什么能减肥?	(176)
42. 慢食为什么能减肥?	(176)
43. 减肥食谱与药膳有哪些?	(177)
常用减肥药膳.....	(177)
减肥食谱.....	(177)
44. 应注意养成哪些良好的饮食习惯?	(178)
45. 外科手术减肥是怎么回事?	(179)
46. 减肥不能操之过急吗?	(180)
47. 为什么不可盲目减肥?	(180)
48. 单纯性肥胖症的疗效如何评定?	(181)

四 女性心理保健

1. 正常女性的心理生理特征有哪些?	(182)
2. 女性心理健康的标准如何?	(183)
3. 少女的幻想有什么特点?	(190)
4. 女性的求偶心理如何?	(191)
5. 找恋人为何不要受影视的影响?	(192)
6. 你会被“光环作用”所迷惑吗?	(193)
7. 交友为什么要交“好”朋友?	(193)
8. 性道德包括哪些方面?	(194)
9. 为什么不可暗恋老师?	(194)
10. 如何克服害羞心理?	(195)
11. 女性宜存温柔心吗?	(196)
12. 知识女性为什么要学会自我放松?	(197)
13. 怎样以优良气质征服人?	(197)
14. 哪些方法可以帮助入睡?	(198)
15. 适度的紧张有益于身心健康吗?	(199)

• 女性保健与禁忌 •

16. 女性性心理卫生包括哪些方面？	(199)
17. 如何面对挫折？	(202)
18. 女性恋爱心理卫生包括哪些内容？	(208)
19. 女性失恋后如何保持心理卫生？	(213)
20. 婚后女性心理卫生包括哪些内容？	(215)
21. 歌唱能发泄情绪吗？	(220)
22. 什么样的就餐气氛最好？	(221)
23. 为什么要“爱屋及乌”？	(221)
24. 你善于运用微笑吗？	(222)
25. 如何装饰布置幽雅的居室？	(222)
26. 女性为何要保持自尊自爱？	(224)
27. 怎样保持乐观精神？	(225)
28. 人到中年日过午吗？	(226)
29. 中年知识妇女如何克服“心理 - 生理”的矛盾？	(226)
30. 中年女性怎样进行心理保健？	(227)
31. 如何判断心理是否老化？	(228)
32. 更年期怎样保持心理卫生？	(229)
33. 怎样顺利渡过更年期？	(230)
34. 老年妇女如何进行心理保健？	(230)
35. 工作是美好的	(233)

禁 忌 篇

一 美容美发及其禁忌

1. 美容 16 忌	(237)
------------------	-------