

新编职工健康与安全教育丛书/主编：唱斗 王生

职业女性健康 与魅力修养

北京大学医学部教授、博士生导师、国务院特殊津贴获得者 王生
中国劳动关系学院安全工程系教授、北京大学医学部医学博士 唱斗 / 编著

呵护女性健康 提高魅力修养

科学工作生活 收获幸福快乐

Self-
cultivation



华文出版社
Sinoculture Press

职业女性健康 与魅力修养

北京大学医学部教授、博士生导师、国务院特殊津贴获得者 王生
中国劳动关系学院安全工程系教授、北京大学医学部医学博士 唱斗 / 编著



华文出版社
Sinoculture Press



图书在版编目(CIP)数据

职业女性健康与魅力修养/唱斗,王生编著. —北京:
华文出版社,2009.3

(新编职工健康与安全教育丛书/唱斗,王生主编)

ISBN 978-7-5075-2527-4

I. 职… II. ①唱…②王… III. ①女性—保健
②女性—修养 IV. R173 B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 023373 号

新编职工健康与安全教育丛书·职业女性健康与魅力修养

丛书主编:唱斗 王生

本书作者:唱斗 王生

责任编辑:李 庆

责任校对:华 一

出版发行:华文出版社

社 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwcbbs.com.cn>

投稿邮箱:hwcbbs@126.com

电 话:总编室 010-58336255 发行部 010-58336277 58336265

责任编辑 010-58336259

经 销:新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:42

字 数:300 千

版 次:2009 年 4 月第 1 版

印 次:2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数:0001-4000 套

标准书号:ISBN 978-7-5075-2527-4

定 价:83.00 元(共 3 册)

版权所有 侵权必究



一、了解自己的身体

女性的一生	2
女性的外生殖器	4
女性的内生殖器	5
女性体内性激素	7
月经的生理机能	8
乳房发育和生理功能	9

二、如何摆脱亚健康

女性健康新概念	12
疾病的五大特征	14
什么是亚健康状态	15
亚健康产生的原因	16
亚健康状态的表现	18
告别亚健康状态	19

三、职业危害与健康

引起职业危害的有害因素	25
危险的铅、汞、砷	26
“芳香杀手”—— 有机溶剂	28

警惕刺激性气体对女性健康的危害	30
窒息性气体对女性健康的危害	31
生产性粉尘对女性健康的危害	32
噪声对女性健康的危害	33
振动对女职工健康的危害	34

四、危机四伏的办公环境

不良建筑物综合症	37
得了空调病怎么办	38
“刺鼻气味的毒源”—— 甲醛	39
不容忽视的手机电磁辐射	41
谨防“鼠标手”	42
减轻办公电器对健康的危害	43
怎样布置办公室更安全	44

五、工作压力与健康

什么是压力	47
工作压力到底有多大	49
工作压力的主要来源	50
工作压力的三个特点	51
职业女性心理压力特点	52
职业女生的酸甜苦辣	53
“过劳族”你身上哪里疼?	54
“过劳死”青睐的人群	55
女性科学减压六原则	57
自我减压有妙法	58



六、居家环境里隐藏的危险

令人担忧的室内空气质量	61
居室装修给健康带来的隐患	62
居室颜色与健康	63
地毯除“螨”保健康	63
远离油烟危害有妙法	65
居室内也有“危险”植物	66
警惕二手烟的危害	68
谨防军团病	69
不容忽视的宠物危害	70
家居植物花粉也致病	71

七、常见疾病的防治

慢性疲劳综合征	74
流行性感冒	76
红眼病	77
颈椎病	78
痛经	81
乳腺增生	83
贫血	85
缺铁性贫血	86
子宫肌瘤	88
乳腺癌	90
宫颈癌	94
卵巢癌	96

艾滋病	97
神经衰弱	100
焦虑症	103
抑郁症	106
高血压	109
糖尿病	112
冠心病	116
高脂血症	119
易使女性“香殉”的八种疾病	121

八、科学饮食与健康

科学饮食营养平衡	124
女性必需的八大“营养素”	125
健康饮食四原则	126
职业女性的健康食谱	127
警惕易让人衰老的食物	129
能让你减肥的蔬菜	131
节食减肥应科学	132
使你精力充沛的食物	133
能防癌的水果蔬菜	134
教你简单清除体内毒素	135
轻松食疗远离痛经	136
科学饮食消除口臭	137
十大营养食品	138
世界公认的最健康食品与最垃圾食品	139
更年期女性的饮食原则	141
节日包含的“三大禁忌和八项注意”	143



忌搭配的食品	146
巧饮食改善女人性格	147

九、科学的生活方式与健康

有利于健康的生活方式	150
易让女性减寿的坏习惯	151
健康女人每天必做的事	152
隐藏在美丽背后的危机	154
养生的最佳时间	157
睡眠是天然的补药	159
怎样才能有良好的睡眠	160
失眠了怎么办?	162
防癌睡眠质量要保证	163
常熬夜者如养颜	164
几种“最”健身的运动	165
健身运动要“三择”	166
运动之后五“不宜”	169
预防乳腺癌生活小细节	170
缓解疲劳的放松方式	171
简单运动瘦小腹	172
长久伏案应注意乳房保健	173
缓解经期不适的小秘方	174

十、魅力女性巧美容

用心呵护肌肤	177
肌肤保湿有讲究	178

夏季女性美容护肤	180
预防肌肤氧化越早越好	182
自己动手做美容	183
化妆的正确步骤	185
女人美胸的五大标准	186
科学丰胸的方法	188
怎样珍爱乳房	189
让牙齿坚固美白的方法	191
让头发乌黑亮丽	193

十一、魅力女性妙打扮

各色服装搭配的技巧	196
做职场中的气质美女	199
做职场中气质与魅力兼得的丽人	201
巧用香水增添女人味	202
职业女性形象巧设计	203
饰物保养与配戴	206
女性角色与和谐家庭	207
21 世纪母亲的特征	209
中国公民健康素养	211

01

了解自己的身体





女性的一生

每个女性的一生都要经历新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期和更年期，这是一个由出生到衰老的发展过程，每一个时期都有着特定的生理变化和征象。

婴儿出生后4周内的时期叫新生儿期。新生女婴在出生以后，阴道可能会有少量的血性分泌物排出。还有些女婴可能会出现乳房肿大，甚至有乳汁样物质流出的现象，这是由于婴儿在出生以后，她体内来自于母亲的雌激素水平突然减少所引起的。这种现象一般持续大约2周以后，能自行消失。

新生儿至12岁以前的时期属于儿童期。这一阶段儿童的生长发育很快，但是性腺和生殖器官发育比较慢，处于幼稚状态。其生理特点是阴道狭长，上皮薄，无皱襞，阴道酸度低，抗感染能力比较弱，容易引起炎症；子宫小，宫颈较长，约占子宫全长的2/3。卵巢长而窄，卵泡虽能大量自主地生长，但仅仅发育到窦前期就会出现萎缩和退化。子宫、输卵管及卵巢位于腹腔内。

大约8岁以后，卵巢内的卵泡有一定发育，并分泌性激素，但仍不能达到成熟阶段。随着年龄的增长，子宫、输卵管及卵巢逐渐向盆腔内下降。皮下脂肪在胸、髋、肩部及耻骨前部堆积，



乳房开始发育，显现出女性的特征。

青春期是指自月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期。这一时期的生理特点有以下几个方面：

体格发育 青春期身体发育迅速，在形态发育的同时各器官的生理功能也在不断地发生变化，逐渐发育成熟。

第一性征 阴阜隆起，大、小阴唇变肥厚并有色素沉着；阴道长度及宽度增加，阴道粘膜变厚并出现皱襞；子宫增大。此时虽已初步具有了生育能力，但整个生殖系统的功能还没有发育成熟。

第二性征 音调变高；乳房丰满而隆起；出现腋毛及阴毛；骨盆横径发育大于前后径；胸、肩部皮下脂肪增多，显现女性特有的体态。

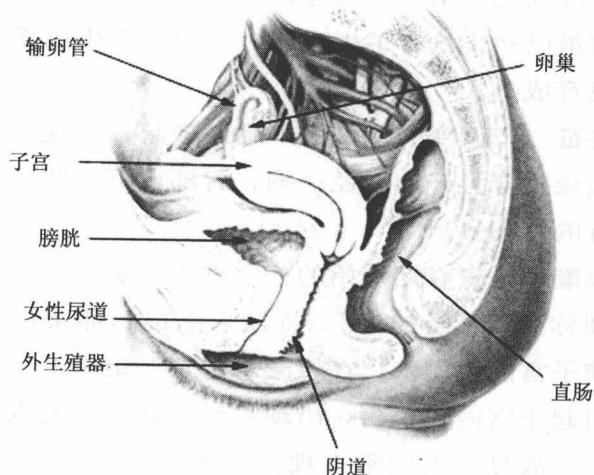
月经来潮 是青春期开始的一个重要标志。青春期第一次月经来潮称为“月经初潮”。月经来潮提示卵巢产生的雌激素足以使子宫内膜增殖，在雌激素达到一定水平且有明显波动时，引起子宫内膜脱落，出现月经。此时卵泡发育成熟但不能排卵，故月经周期常不规律。大约经过2~4年才能建立起规律性、周期性排卵，月经逐渐趋于正常。

性成熟期又称生育期，是卵巢生殖机能与内分泌机能最旺盛的时期。一般自18岁左右开始，历时约30年，这一时期女性的性功能较旺盛，卵巢功能成熟并分泌性激素，建立周期性排卵。生殖器官及乳房在卵巢分泌的性激素作用下发生周期性变化。

更年期是女性生理机能从成熟到衰老的一个转变时期，也是从生育成熟进入老年期的过渡时期，包括绝经前期、绝经期和绝经后期。这期间有以下特点：卵巢机能开始衰退，内分泌发生变化；月经紊乱，直到绝经；生殖器官萎缩；乳房退化；血管收缩与舒张功能失调，常有潮热、潮红、出汗

等现象。

在更年期，妇女可出现一系列的生理和心理方面的变化。多数妇女能够平稳地度过更年期，但也有少数妇女由于更年期生理与心理变化较大，被一系列症状所困扰，影响身心健康。因此，每个到了更年期的妇女都要注意加强自我保健，以便顺利渡过这一人生的转折时期。



女性的外生殖器

女性生殖系统分为内生殖器和外生殖器。

外生殖器包括阴阜、阴唇、阴蒂、阴道前庭等。



阴阜位于下腹部，耻骨联合前方隆起的组织。阴阜由皮肤和皮下脂肪垫组成。女性进入青春期后脂肪垫逐渐变得丰满，皮肤开始长出阴毛。阴毛是女性的第二性征，其分布呈倒三角形，底部在上，尖端向下。阴毛的多少、疏密、粗细因个体、种族的不同而不同。进入更年期后，阴毛开始脱落、变得稀少。

阴唇是环绕阴道口的两对唇状组织，靠外侧较大的一对是大阴唇，靠内侧较小的一对是小阴唇。阴唇，特别是小阴唇除对性刺激敏感外，还对尿道口和阴道口具有保护作用。

阴蒂又称阴核，位于两侧小阴唇之间的顶端，是两侧大阴唇的上端会合点。阴蒂有丰富的静脉丛和神经末梢，是女性最重要的性敏感部位。轻微的接触或刺激都会引起阴蒂头强烈的性激发和性快感，适当的刺激还可以使女性达到性高潮。

左右小阴唇之间的裂隙称阴道前庭。阴道前庭的中央有阴道口，口周围有处女膜或处女膜痕。处女膜是一层极富弹性的薄膜，中间有一孔，经血即由此流出。处女膜孔的大小及膜的厚薄因人而异。处女膜破后，粘膜呈许多小圆球状物，成为处女膜痕。尿道外口比较小，位于阴道口的前方。



女性的内生殖器

内生殖器位于盆腔内，包括：卵巢、输卵管、子宫和

阴道。

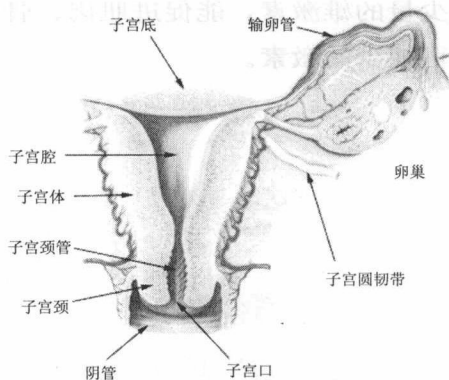
卵巢位于子宫两侧，是产生卵子和分泌激素的地方，是女性身体内最本质、最重要的器官之一。在身体的两侧左右各有一个卵巢，质地比较坚韧。幼女的卵巢表面平滑。随着年龄的变化，卵巢的大小和形状也发生了变化。同一个人左右两侧的卵巢大小也会稍有不同，一般左侧大于右侧。35~45岁以后卵巢开始逐渐缩小，绝经期后，由于女性激素分泌减少，卵巢萎缩变小、变硬。

输卵管为一对细长的管状器官，是输送卵子的通道。输卵管中部的管腔比较宽畅，是卵子和精子结合的地方。输卵管常因阴道、子宫的上行感染或腹膜腔的炎症而受到影响。输卵管的常见疾病可以引起输卵管粘连，甚至造成梗阻而导致不孕。

子宫的形状像个倒置的梨，是个空腔状的器官，位于骨盆的中央。子宫上部较宽大的地方，称为“子宫体”；下段狭窄的部分呈圆柱状，称为“子宫颈”。子宫颈口呈细条状，其下端是阴道。子宫平时是紧贴在膀胱上的，与阴道成90度角；当膀胱充盈时，它向后倾斜，这种现象称为子宫后倾。子宫体与输卵管相连接。正面看子宫呈三角形，其内部有一层膜，称为子宫内膜。成年女性的子宫内膜会发生周期性的变化而脱落，伴有出血，也称为月经来潮。

阴道位于子宫与外阴之间，是性交的器官，也是月经血外流、胎儿娩出的通道。阴道的前后壁是相互贴在一起的，除了在进行阴道检查和性交时，阴道内是没有空间的。成年女性的阴道长约7~10cm，阴道下1/3由控制阴道大小的肌肉环绕，阴道上2/3很容易扩展。子宫颈位于阴道顶端。通常，生育年龄的女性，阴道粘膜有很多皱襞，在青春期前和绝经期后阴道粘膜是平滑的。

阴道的前面是膀胱，后面是直肠，四周则由坚韧的骨盆和肌肉所保护。除非阴道受伤或发育不健全，否则不论阴道的形状、大小是否有个体差异都可以进行性交。因此，如果阴道正常，而在性交时出现困难，则多数是由于心理因素所造成的。例如，在性交前感到害怕，致使阴道肌肉紧缩，阴茎无法插入而不能进行性交。



女性体内性激素

参与调节生殖功能的激素为性激素。女性体内的性激素由卵巢和肾上腺皮质合成，包括：雌激素、孕激素和雄激素3种。

雌激素主要是由卵巢合成。它的作用是促进第二性征发育，促进生殖器官的发育，并使子宫内膜增生。保持女性的

心理和行为特征。

孕激素主要是由卵巢分泌，卵巢黄体细胞合成。机体只有在排卵后才分泌孕激素，它与雌激素协同作用使已增生的子宫内膜呈周期性改变，以适合胎儿的生存。在妊娠期，体内雌激素、孕激素很多，能够抑制排卵，防止再次受孕。

雄激素主要是由肾上腺皮质合成。由卵巢分泌的较少。女性体内也有少量的雄激素，能促进肌肉、骨骼及毛发的生长，是机体不可缺少的激素。



月经的生理机能

月经是指子宫内膜随着雌激素和孕激素水平的降低而脱落并伴有出血，是女性特有的生理现象。它标志着女性的生育年龄，即从青春期月经开始（月经初潮）到月经停止（绝经）。月经期出血持续3~7天，平均为5天。出血量为15~300ml，平均为135ml。月经初潮后和绝经前的几年内，月经周期的间隔往往变长。月经周期的时间范围大约是21~40天。一个月经周期分为卵泡期、排卵期和黄体期。

卵泡期是因为卵巢中的卵泡在这一时期发育而命名的。卵泡期的时间长短是变化的，从出血的第一天起，到黄体生成激素水平达到高峰的前一天，黄体生成激素促使卵子释放（排卵）。在卵泡期的前半期内，脑垂体分泌的促卵泡素稍有增高。激素的刺激使得3~30个卵泡开始发育，每个卵泡中