



居家健康全新理念

科学养生
健康宝典

KEXUE YANGSHENG
JIANKANG BAO DIAN

女性健康 一本通

赵国东/编著

- ◎ **健康宝典** 女人的秘密女人知，远离难言之隐
- ◎ **美丽秘笈** 永葆新鲜，做一朵盛开的女人花
- ◎ **幸福指南** 内外兼修，打造魅力十足的幸福人生
- ◎ **营养攻略** 选对食材，吃出健康与美丽

NVXING JIANKANG
YI BEN TONG

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



居家健康全新理念

第1版 (911) 日版第1版

本社编辑西利·安西一 喜藏求国城/版本一 陶翰林

女性健康 一本通

赵国东/编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康一本通/赵国东编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5513 - 4

I. ①女… II. ①赵… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 298217 号

女性健康一本通

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 23

字数 320 千字

版次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5513 - 4

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



第一章

要健康，女人一定要了解自己的身体

第一节 生理特征，女人的秘密女人知 001

女人一生的生殖发育	001
女性的外生殖器	003
女性的内生殖器	004
处女膜的结构及作用	006
阴道有什么用	006
子宫的生理结构	007
卵巢的生理功能	008
输卵管在人体中的功能	008
女性的白带	009
女性骨盆的结构与功能	010
影响女性身高的因素	010
不可不知的排卵期	011

第二节 经期保养，远离难言之隐 012

月经是怎么回事	012
---------------	-----



NU XING

JIAN KANG YI BEN TONG

女性

健康一本通

月经初潮后行经的特点	012
如何预测特殊日子的来临	013
痛经有两张面孔	014
青春期解除痛经有方法	015
寻找月经失调的元凶	016
衡量月经是否正常的五把尺子	017
正确使用经期用品	018
经期拒绝冷水洗澡	019
不妨做做泡脚调理	020

第三节 乳房保健，做女人挺好 020

女性乳房的结构是怎样的	020
女性乳房的特点	021
乳房偏小不会影响以后生育	021
四招教你矫正凹陷乳头	022
青春期女孩泌乳的原因	023
乳房的自我检查	023
正确佩戴胸罩	024
青春期不能束胸束腰	026
青春期的乳房保健	026
妊娠期的乳房保健	027
哺乳期的乳房保健	029
更年期的乳房保健	031



第二章

完美婚姻，幸福与和谐要用心经营

第一节 浪漫神话，通往爱情的起点 033

了解真正的爱情	033
少女初恋的特征	034
一见钟情好不好	035
爱情大门，谁来打开	036
择偶有标准	036
现代人的择偶观	037
面对求爱遭拒要理智	039
如何全面了解恋人	040
失恋并非坏事	041
约会中的接吻	043
强扭的瓜不甜	044
巧妙应付多人追求	045
不能脚踩两只船	046
尊重恋人的隐私	047
征服男人有技巧	048
恋爱中的女性要把握好自己	050



NU XING

JIAN KANG YI BEN TONG

女性健康一本通

少女预防失身的方法	051
偷吃禁果危害大	052
未婚先孕有碍女性的身心健康	053
正确看待经济条件	054

第二节 喜结连理，幸福婚姻的来临 055

结婚前应做的准备	055
选择适合结婚的季节	056
婚前检查的重要性	056
婚前检查的内容	057
不要忌讳性器官的检查	058
近亲结婚的危害	059
晚婚的意义	060
最适合结婚的年龄	061
暂时不能结婚者	062
可结婚但不可生育者	064
结婚时应持的证件	065
选择一个良辰吉日	066
化好新娘妆的要点	066
新娘礼服的选择	067
结婚戒指的选购	068
新郎、新娘的婚礼礼仪	069



第三节 和谐情感，幸福让女人更健康 070

幸福需要用心经营	070
让丈夫感觉到你的爱	072
给生活添加浪漫色彩	074
教你改变乱花钱的老公	075
应对“醋”意浓厚的老公	076
小心婚姻的危险期	076
当第三者不期而至	077
及时弥补感情的裂痕	078

第三章

性即是美，做“性”福女人

第一节 性爱解析，诱人的两性知识 081

如何面对第一次	081
新婚克服性恐惧的方法	082
初次性生活易出现的问题	083
新婚性生活阴道大出血怎么办	083
初次同房“未见红”	084
爱液的构成及作用	085



NU XING

JIAN KANG YI BEN TONG

女性健康一本通

如何应对精液过敏	086
性生活的次数对精液质量的影响	086
如何理解爱的呻吟	087
为什么会出现性交痛	088
性生活后发生腹痛怎么办	090

第二节 性爱艺术，细微之处添幸福 091

“甜言蜜语”让性生活更和谐	091
女性喜欢抚摸和拥抱	093
女性的性敏感区	094
女性最敏感的性敏感部位	094
对性敏感区爱抚的技巧	095
性交体位面面观	096
选择适合自己的性交体位	098
“性”趣不足怎么办	098
为性爱做好准备	100
做好性后戏，延续幸福	101
特殊时期的性生活	101
健康性爱的十大益处	102
科学安排性生活	104
性生活难为情	105
女人也要懂点性技巧	106
大胆说出你的性需求	107
性生活也有禁忌	108



第四章

怀胎十月，孕育的女人最美丽

第一节 科学备孕，为人父母的必修课 111

孕前检查，安心怀孕	111
孕前咨询很重要	112
选择最佳的怀孕时间	112
孕前锻炼好处多	114
孕前宜调适生理机能	115
补充营养，增强体质	115
补充叶酸要趁早	116
丈夫要补锌	117
孕前要忌酒	118
孕前忌服安眠药	118
停用避孕药不可立即怀孕	119
人工流产后多久可怀孕	119
营造孕前舒适的居室环境	120
口腔检查，排除定时炸弹	121
高质量受孕有方法	122

第二节 孕期保健，安全度过孕期 40 周 123

记录怀孕全程	123
--------------	-----



NU XING

JIAN KANG YI BEN TONG

女性

健康一本通

盘点怀孕的征兆	124
怀孕检查早报到	125
孕妈妈要了解的一些数字	126
妊娠止吐要讲究方法	126
乳房一点一点在变化	127
时刻关注自己的体重	128
孕妈妈何时感觉到胎动	128
防止电磁辐射的伤害	129
孕妇散步好处多	130
孕妇不能长时间看电视	131
洗澡水温度过高损害胎儿	131
避免隐形眼镜的伤害	132
孕妇不宜穿高跟鞋	132
怀孕后宠物要送人	133
正确胎教益处多	133
孕期饮水要适量	135
孕妇喝牛奶胎儿益处多	135
孕妇不要多吃菠菜	136
孕妇吃水果过量易发胖	137
孕妇不宜常吃火锅	137
孕妈妈多吃油条胎儿易痴呆	137

第三节 分娩休养，做健康美丽新妈妈 138

分娩信号一览表	138
自然分娩的三产程	139
产妇如何配合分娩	140



适宜做剖宫产的情况	142
产后饮食调养讲科学	143
走出产后营养调补的误区	143
产后护理与保健	144
四招平安度过产褥期	145
产妇身体何时能恢复	146
产褥体操有助身材恢复	147

第五章

营养攻略，留住健康与美丽

第一节 一日三餐，饮食有窍门 149

专家教你挑美食	149
不宜带“情绪”吃饭	151
吃饭做到“细”与“慢”	152
五色食物，吃出健康色彩	153
粗细粮要合理搭配	155
三餐要定时定量	156
你要了解的食物搭配禁忌	157
常吃带馅面食益处多	158
重视早晨的第一杯水	158
这样吃水果最健康	159



NU XING

JIAN KANG YI BEN TONG

女性

健康一本通

夏季饮食多吃“苦”	160
秋冬讲究清淡饮食	162

第二节 明星食材，呵护女人一生健康 163

菠菜，预防贫血助消化	163
花椰菜，美白防癌抗感冒	164
鸡蛋，益智健脑补气血	164
黄瓜，润肤减肥抗肿瘤	165
荞麦，祛病解毒降血压	166
柠檬，美白开胃清肠胃	166
核桃，益智补脑护肝脏	167
鲤鱼，平肝补血养身体	168
豆浆，抗癌安神防衰老	169
圆白菜，防癌抗癌防贫血	169
乌鸡，补血补铁防衰老	170

第三节 女性健康食谱大补贴 171

青春期如何饮食调养	171
月经期，饮食缓解痛经之苦	172
孕期饮食，一人吃两人补	176
产妇调养，恢复女性美	179
更年期，“吃”掉心烦意躁	180
补脾养胃，为生命增加动力	182
温中益气调补食疗方	183
择拣饮食清热解暑	184



这样吃健脑益智	185
清心润肺的饮食调理	187
延年益寿靠饮食	188
润肤美白吃什么	189
护眼明目的饮食选择	190
保护牙齿怎么吃	193
护发养发的营养食谱	195
丰胸美体，营养你的胸部	196

第四节 排毒养生，轻轻松松要健康 197

“每天8杯水”饮水排毒法	197
米汤一日禁食排毒法	198
食醋排毒，维持酸碱平衡	198
花草排毒，将毒素“喝”出去	199

第六章

美容健身，魅力女人的自我修炼

第一节 呵护肌肤，养出天使般的脸庞 201

温水洗脸，肌肤免受伤害	201
阻击第一道皱纹的侵袭	202



NU XING

JIAN KANG YI BEN TONG

女性健康一本通

四招秘诀打造零毛孔肌肤	202
早晚按摩，轻松防皱	204
妙用清洁霜，嫩滑肌肤洗出来	204
最适合女人的美容食品	205
消除眼袋的困扰	206
鲜花也可以美容	207
告别红血丝肌肤	208
睡眠不足，美容的大敌	209
自制面膜，天然纯净养肌肤	209
最受美女欢迎的中草药面膜	211
防晒霜的选购	211
防晒误区早知道	212

第二节 靓丽多彩，百变妆容 213

化妆美容，体现女性健美之美	213
挑选适合自己的粉底色	214
根据脸型画眉毛	214
迷人眼睛画出来	215
巧用睫毛膏，“刷”出大眼睛	216
勾勒精巧美鼻	217
巧妙修出甜美嘴唇	218
额部化妆有技巧	219
最易忽略的颈部化妆	220
找到适合自己的卸妆产品	221



第三节 减肥瘦身，打造亭亭玉立的好身材 221

你的身材标准吗	221
节食减肥应掌握的原则	222
选择适合自己的运动项目	223
科学减肥应知常识	224
不吃早餐减肥不利于身体	226
热澡落汗减肥法	227
精心瘦脸方案	229
职业女性臀部运动	230
花样游泳巧塑身	231
腿部瑜伽美化你的下半身	232
20 分钟丰胸操	234
“坐”位女性的腰部健身操	235
随时随地“抽空锻炼法”	235
警惕运动健身中的十宗罪	236

第七章

服装配饰，千变女郎巧装扮

第一节 女人要穿出自己的风格 239

穿出自己的风格	239
穿出你的百变性格	242
恋爱时穿出你的活泼感	243



约会时穿出你的甜美感	244
社交活动时穿出你的亲切感	245
十二星座的服饰风格	246
女孩的裙装, 无限风情	248
晚礼服, 穿出你的气质	248
穿衣打扮的禁忌	250

第二节 量体裁衣, 不再为身材烦恼 251

根据体型选择服饰	251
教你掩盖身材缺陷	252
特殊体型如何穿	253
又矮又胖的穿衣攻略	254
这样掩饰你的“水桶腰”	255
“大象腿”的穿衣绝招	255

第三节 迷人配饰, 展现魅力的点睛之笔 256

饰品与身材的搭配	256
饰品与脸型的搭配	258
饰品与肤色的搭配	259
饰品与气质的搭配	259
美颈还需项链作陪衬	261
戒指, 跳跃在手指上的精灵	262
耳环, 扣出来的美丽	263
根据手腕选手链	264
腰带, 系在腰间的风景	264
你不得不懂的金饰品知识	265
饰品的保养延长其寿命	265