健康生活系列

女性医学健康小百科

朱爱娥 辑编著

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.co

前　言

健康是美最关键的因素。现代女性都十分渴望有一本指导自己如何健康的好书，以便使自己更加美丽，更加成功地追求事业。为此，我们特组织了一批女性健康专家、妇产科医生认真编写了这本《女性医学健康小百科》。全书分为：生理、保健、心理、美容、疾病五大部分，介绍了女性的生理心理、女性日常保健、美容化妆、减肥等内容，以及女性常见的疾病和治疗方法。内容全面，通俗易懂，条理清晰。

本书最鲜明的特点是实用性强，具有针对性，女性在健康健美上遇到的问题，均能在本书中找到满意的解答。这本书能够加倍呵护女性的身体，能使女性拥有更加健美的容颜，更加幸福的生活。相信定能得到你的喜欢。

《女性医学健康小百科》编委会

图书在版编目 [illegible]数据

女性医学健康小百科 [illegible]朱爱娥编著 [illegible]—长春：吉林科学技术出版社，[illegible]

[illegible]

I[illegible]女 [illegible]Ⅱ[illegible]朱 [illegible]Ⅲ[illegible]①女性—妇幼保健—普及读物
Ⅳ[illegible]

中国版本图书馆 [illegible]数据核字 [illegible]第 [illegible]号

责任编辑：车　强　　封面设计：康笑宇

女性医学健康小百科
朱爱娥　编著

吉林科学技术出版社出版、发行
河北彩虹印刷有限公司印刷

[illegible]毫米　[illegible]开本　[illegible]印张　[illegible]千字
[illegible]年 [illegible]月第一版　[illegible]年 [illegible]月第一次印刷
定价：[illegible]元

[illegible]
社址：长春市人民大街 [illegible]号　邮编：[illegible]
发行部电话：[illegible]
电子信箱 [illegible]　传真：[illegible]

版权所有　翻印必究
如有印装质量问题，可寄印厂退换。

需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录

生理篇

第一章　女性的身体构造

骨骼 辕圆
内脏器官 辕圆
淋巴系统、神经系统 辕圆
内分泌器官 辕猿
外生殖器 辕猿
内生殖器和卵巢 辕源
女性生殖器的生理特点 辕缘
乳房 辕苑

第二章　女性的身体发育

女性的生理状况 辕员员
何谓第一性征 辕员圆
从幼儿期到少女期 辕员圆
荷尔蒙开始分泌 辕员圆
初经开始 辕员圆
出现“女性征兆”辕员猿
月经规则化 辕员猿
成为一个完全的女性 辕员源
何为女性更年期 辕员源
更年期与停经 辕员源
更年期里激素分泌的变化 辕员缘

目　录

更年期的月经 辕圆员
性器官的变化 辕圆员苑
更年期障碍 辕圆员愿
更年期障碍的征兆 辕圆员愿
全身性老化 辕圆圆园
怎样预防老化 辕圆圆园

第三章　月经的生理结构与处理

何谓月经 辕圆圆猿
月经周期 辕圆圆猿
月经的周期性 辕圆圆源
月经与基础体温的关系 辕圆圆缘
月经的处理原则 辕圆圆远
如何度过月经时期 辕圆圆远
月经期间的症状 辕圆圆苑

第四章　关于怀孕

最佳生育年龄 辕圆圆愿
最佳受孕时机 辕猿园园
最佳受孕季节 辕猿园园
月经停止 辕猿园猿
基础体温不下降 辕猿园猿
恶心或呕吐、偏食 辕猿园猿
乳房的变化 辕猿园猿



目　录

排尿次数增多 [illegible]
阴道的变化 [illegible]
怀孕初期的母体变化 [illegible]
怀孕中期的母体变化 [illegible]
怀孕后期的母体变化 [illegible]
母乳分泌的过程 [illegible]
接近预产期的征兆 [illegible]
分娩第一期 [illegible]
分娩第二期 [illegible]
分娩第三期 [illegible]
提早分娩法 [illegible]
分娩时母体方面的异常现象 [illegible]
分娩时胎儿方面的异常现象 [illegible]
分娩后的异常现象 [illegible]



保健篇

▷第一章　日常生活保健

衣服的功能 [illegible]
健康的衣着 [illegible]
衣服要勤洗 [illegible]
衣服要随脱随穿 [illegible]
袜子的功能 [illegible]
选择合适的鞋子 [illegible]
高筒靴足下生苦 [illegible]
手帕的正确使用 [illegible]

目　录



围巾的功能 辕1缘怨
戴手套的好处 辕1缘怨
谨防空调病 辕1远园
谨防电视病 辕1远园
预防电脑病 辕1远猿
戴隐形眼镜须知 辕1远元
床铺卧具要讲究卫生 辕1远元
湿式扫除法好处多 辕1远苑
要有专用脸盆、毛巾和水杯 辕1愿愿
洗澡的卫生常识 辕1愿怨
手的污染和保洁 辕苑园
刷牙的卫生常识 辕苑员
用手蘸口水点钞票不好 辕苑猿
选用枕头有学问 辕苑猿
睡眠的方法 辕苑缘
掏耳朵、擤鼻涕、挖鼻孔要得法 辕苑苑
看书要注意用眼卫生 辕苑愿
注意保护好自己的手 辕苑怨
睡醒后喝杯水有益健康 辕愿员
睡前吃宵夜容易发胖 辕愿园

▷第二章　饮食保健

少女时期的饮食 辕愿猿
月经期的饮食 辕愿源
新婚期的饮食要求 辕愿缘

目　录

孕妇饮食的要求 辕圆愿
产妇饮食的要求 辕圆愿
哺乳期饮食的要求 辕圆愿
更年期饮食的要求 辕圆愿
老年妇女饮食的要求 辕猿园

第三章　性生活保健

女性性功能特点 辕猿员
女性性信号 辕猿员
性生活前的相互爱抚 辕猿圆
夫妻生活应怎样把握度 辕猿圆
女性高潮时的生理变化 辕猿猿
怎样延长性交时间 辕猿猿
如何做好性生活的后续工作 辕猿源
怎样在性生活后快速消除疲劳 辕猿源
年龄悬殊的夫妻怎样提高性生活质量 辕猿源
避孕方法 辕猿源
安全期避孕法介绍 辕猿缘
绝育避孕法 辕猿缘
杀精药避孕 辕猿苑
避孕膜避孕法 辕猿苑
一些不宜的避孕法 辕猿愿



目　录



❀ 心 理篇

▷第一章　心理保健的常识

心理健康的标准 ……1
心理与疾病 ……3
心理保健原则 ……5
正常心理与异常心理的判别 ……7
心理冲突类型及其调适方法 ……9
心理保健的禁忌 ……11
什么叫心理卫生 ……13
怎样讲究心理健康 ……15
心理护理 ……17

▷第二章　女性心理面面观

女性心理需要 ……19
女性的生活心理 ……21
女性恋爱时的思维特点 ……23
女性的恋爱心理 ……25
女性的情感心理 ……27
女性的依赖心理 ……29
成功女性的心理品质 ……31
成功女性的心理与形象 ……33
正确的妻子心理是怎样的 ……35
错误的妻子心理 ……37
女性的病态人格分析 ……39

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

女性如何克服轻浮习性 1
女性如何克服虚荣心 1
女性如何克服封闭心理 1
女性怎样克服多疑心理 1
女性如何克服自卑心理 1
女性如何抵御消极心理 1
女性怎样加强自我心理保健 1
女性怎样消除忧虑 1
女性良好生活习惯的培养 1
影响女性成才的心理因素 1
女性良好心理习惯的培养 1
女性怎样克服害羞心理 1
女性如何摆脱空虚感 1
女性如何消除孤独感 1
更年期女性心理变化 1
女性性冷淡的原因 1
女性要正确认识丈夫的‘性’1
女性要有正确的性观念 1
女性应有性主动权利 1
再婚女性性心理 1



美容篇

第一章　护肤

皮肤的生理结构 1

目　录



皮肤的类型 …… 1
影响皮肤健美的因素 …… 3
洁肤是护肤的关键 …… 6
清洁面部皮肤的一般程序 …… 6
各类皮肤的清洁 …… 7
清洁皮肤的方法 …… 10
皮肤的护理 …… 11
怎样护肤 …… 12
手脚的养护 …… 13
使用面膜护肤法 …… 14
四季护肤 …… 15
不同年龄段的护肤 …… 16
特殊环境的护肤 …… 17

第二章　化妆

化妆可以防病 …… 19
化妆品 …… 19
化妆用具 …… 21
化妆的基本原则及注意事项 …… 22
化妆的程序 …… 23
化妆要适应季节特点 …… 24
特殊场合的化妆 …… 25
新娘化妆 …… 26

目　录

▷第三章　美容

皮肤所需要的营养物质 …… 9
适当饮食对皮肤有益 …… 9
食物美容 …… 9
药物美容验方 …… 10
按摩美容 …… 10
针灸美容 …… 10
气功美容 …… 10
其他美容法 …… 10

▷第四章　美发

了解自己的头发 …… 10
护理头发的正确方法 …… 10
如何正确使用摩丝和发胶 …… 10
发质与发型的选择 …… 10
烫发与染发 …… 10
防止头皮屑、脱发、白发 …… 10
治疗白发、脱发 …… 10

▷第五章　减肥

哪些女性需要减肥 …… 11
体重下降多少才是正常的减肥标准 …… 11



目　录

成功减肥的心理要则 ……
对自己的健康负责 ……
设定减肥目标和计划 ……
女性减肥应从源头做起 ……
科学的减肥方法有哪些 ……
怎样防止产后肥胖 ……
大腿脂肪减肥 ……
臀部脂肪减肥 ……
洗热水澡可以减肥 ……
怎样食疗减肥 ……
怎样采用早餐减肥 ……
辣食可以减肥 ……
腹部减肥的方法 ……

疾病篇

第一章　月经病

什么是月经 ……
青春期月经的生理特点 ……
怎样的月经属正常 ……
月经的血色 ……
月经血为何不凝 ……
月经来潮的正常表现 ……
哪些现象预示月经初潮要来 ……
影响月经的因素 ……



目　录



青春期为何经血多而乱 …… 1
常见的月经病有哪些 …… 2
怎样诊断月经病 …… 2
引起月经病的常见原因 …… 3
月经病的辩证要点 …… 3
什么叫做月经失调 …… 3
青春期少女月经失调的表现 …… 4
什么叫痛经 …… 4
为何会发生痛经 …… 5
原发痛经和继发痛经的区别 …… 5
什么是闭经 …… 6
什么是生理性闭经 …… 6
什么是原发性闭经 …… 6
月经先期的自诊自疗 …… 7
月经后期的自诊自疗 …… 8
痛经的自诊自疗 …… 9
闭经的自诊自疗 …… 9
崩漏的自诊自疗 …… 10
月经先后无定期的调补 …… 11
月经量过多的调补 …… 11
月经量过少的调补 …… 12

第二章　带下病

妇女为什么会有白带 …… 13
什么是正常的白带 …… 13
引起白带增多的原因 …… 13

目　录

为何会引起生殖器官感染 …… 1
什么是附件炎 …… 1
子宫内膜为何会发炎 …… 2
什么是子宫颈糜烂 …… 2
老年性阴道炎也属带下病 …… 3
何为前庭大腺炎 …… 3
带下病的自诊自疗 …… 4

▷ 第三章　阴道及外阴部的疾病

阴道具有自净的作用 …… 6
什么是滴虫性阴道炎 …… 6
念珠阴道炎是怎样发生的 …… 6
什么是淋菌性阴道炎 …… 7
什么是非特异性阴道炎 …… 7
老年性阴道炎是怎样产生的 …… 8
发生外阴瘙痒症的原因 …… 8
外阴白斑症的特点 …… 9
外阴萎缩性的特点 …… 9
大前庭腺囊肿是怎样发生的 …… 10
尖圭湿瘢是怎样发生的 …… 10
急性外阴溃疡是怎样么回事 …… 10
外阴瘙痒症的自诊自疗 …… 11
滴虫性阴道炎的自诊自疗 …… 11

▷ 第四章　子宫的疾病

何谓子宫发育不全 …… 13



需要全本请访问 www.ertongbook.com