

<<女性健康红绿灯>>

图书基本信息

书名：<<女性健康红绿灯>>

13位ISBN编号：9787509118863

10位ISBN编号：7509118867

出版时间：2008-7

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴春，王丽茹 编

页数：269

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女性健康红绿灯>>

### 前言

女性的生理特点，主要表现在女性特有的5个生理期上。

#### (1) 经期。

女性进入青春期后，会受到月经的困扰。

月经每月来潮1次。

女性在月经期间，由于内分泌及盆腔血液循环的改变、子宫颈口较松、人体抵抗力也较差等原因，宜特别注意经期卫生和饮食营养的补充，否则容易患病，影响身体健康。

#### (2) 孕期。

女性怀孕后，由于胎儿及其附属物在子宫内生长发育，孕妇的生殖系统和全身器官会发生一系列变化。

“十月怀胎”期间红绿灯“闪烁”更加耀眼。

所以，为了保护孕妇健康和胎儿的生长发育，孕妇宜补充丰富的营养，并在衣食住行上严格注意“宜”与“忌”。

#### (3) 产褥期。

妇女生孩子后，身体要经过6至8周才能恢复到原来状态。

在产褥期母体生理变化较大，子宫内的创伤面和外阴部可能的伤口都要愈合好；乳汁分泌旺盛起来，并且出汗较多。

所以，这段时间的保健十分重要，应有丰富的营养素供给，并注意卫生，以减少疾病的发生。

#### (4) 哺乳期。

一朝分娩后，产妇在身体恢复的同时，又要喂哺婴儿，仍然同孕期一样，要保证母子的营养供给。

因此，这段时间的主要任务有两点：一是休息，二是营养。

特别要调节好饮食，以利自身保健和下奶，保证母子平安健康。

#### (5) 更年期。

男人女人都有更年期，但女性更年期反应更强烈。

妇女从45岁开始到55岁，称为更年期。

妇女进入更年期后，性腺功能逐渐衰退，从月经紊乱到月经完全停止，常表现出精神状态和心理状态的改变，有些妇女可出现更年期综合征。

因此，要从心理、生活等方面做好预防性保健，让妇女顺利渡过转变时期。

《女性健康红绿灯》一书，就是根据这5个特殊时期的特点编写的女性生活保健用书。

全书从吃、穿、住、行、医等方面给女性亮出了红绿灯，目的是帮助女性平安顺利地渡过这5期，增强体质，提高免疫力，减少疾病，更健康地生活。

本书在编写中，密切结合女性生活实际，并适当地介绍了相关的科学知识，因而本书是科学知识与生活实际紧密结合的通俗用书。

但由于我们学识有限，肯定会有纰漏和错误，敬请广大读者、专家指正。

谢谢！

编者2008年1月

## <<女性健康红绿灯>>

### 内容概要

《女性健康红绿灯》从女性一生的几个重要年龄段入手，分别就月经期、怀孕期、分娩期、哺乳期、更年期在生理、病理、美容、保健以及常见疾病的防治等，以宜与忌的形式作了全面通俗地阐释，具有科学性和实用的特点。是广大女性读者保持健康与活力的可靠参谋与助手。

## &lt;&lt;女性健康红绿灯&gt;&gt;

## 书籍目录

一、月经期1. 忌不懂得月经知识 / 12. 宜了解青春期月经期的生理特点 / 23. 宜认识月经初潮的预兆 / 24. 少女月经初潮后数月不来忌担忧 / 35. 宜了解月经前白带多是不是病 / 36. 正常月经周期忌随意调整 / 47. 妇女经期忌捶打腰背 / 48. 月经期宜保持外阴清洁 / 59. 月经期忌忽视心理卫生 / 510. 初潮未来的少女忌多吃含纤维素的食物 / 611. 经前期的饮食宜与忌 / 612. 少女月经初潮宜注意补充钙质 / 713. 经期饮食营养中尤宜补充铁质 / 714. 经期宜饮枣姜糖汤 / 715. 月经期饮食的禁忌 / 816. 初潮护理宜注意的事项 / 917. 月经期忌坐浴、盆浴 / 918. 月经期不宜多唱歌 / 1019. 经期忌戴隐形眼镜 / 1020. 月经期忌穿紧身裤 / 1121. 经期锻炼6忌 / 1122. 女学生上体育课碰上月经宜注意的事项 / 1123. 月经期忌过性生活 / 1224. 月经期忌拔牙 / 1225. 挑选和使用经期保健品的宜与忌 / 1326. 宜重视药物引起的月经紊乱 / 1327. 宜了解经前紧张综合征的种种表现 / 1428. 预防经前期紧张综合征宜采取的措施 / 1429. 预防经行乳胀宜采取的措施 / 1530. 经行腹胀的饮食宜与忌 / 1531. 经行情志异常的饮食宜与忌 / 1632. 防治痛经宜注意的事项 / 1733. 痛经患者宜吃的食物 / 1834. 痛经患者忌食的食物 / 1935. 治疗痛经宜采用的简易方法 / 1936. 护理痛经患者宜采用的方法 / 2037. 月经不调患者饮食的宜与忌 / 2038. 月经不调患者服用调经药宜选择最佳时间 / 2139. 宜了解女性太胖或太瘦都会发生月经不调 / 2240. 宜掌握影响月经的诸多因素 / 2241. 月经先期患者的饮食宜与忌 / 2342. 月经量过多者饮食的宜与忌 / 2343. 月经过少者宜选用的食物 / 2444. 倒经者的饮食宜与忌 / 2545. 闭经患者在生活上的禁忌 / 2646. 闭经患者在饮食上的宜与忌 / 2647. 功能失调性子宫出血患者生活中宜注意事项 / 27二、怀孕期1. 女性生育宜选择最佳生育年龄 / 292. 妇女怀孕、分娩宜选择最佳季节 / 293. 受孕宜有良好的环境 / 304. 怀孕前宜适当增加营养 / 315. 孕前宜补充叶酸 / 316. 受孕前双方宜吃净化内环境的食物 / 327. 准备怀孕前夫妻都应戒烟 / 338. 怀孕前忌酒 / 339. 住入新居忌早怀孕 / 3410. 妇女去掉避孕环短时间内忌怀孕 / 3411. 妇女宜停用避孕药6个月后怀孕 / 3412. 避孕中怀孕忌继续妊娠 / 3513. 流产或剖宫产后不宜急于怀孕 / 3614. 下列情况也不宜受孕 / 3615. 宜实现高质量受孕 / 3716. 宜做好孕前防疫, 保孕期平安 / 3817. 孕前宜慎重用药 / 3918. 宜了解妊娠期体内的变化 / 4019. 宜了解妊娠10个月胎儿的发育 / 4220. 宜早日确定自己是否妊娠 / 4421. 妊娠期宜采取的保健措施 / 4522. 孕妇宜重视冬季保健 / 4623. 孕妇夏季生活宜注意的六点 / 4724. 孕妇宜加强自我修养 / 4825. 孕妇宜有好情绪 / 4926. 孕妇忌发怒 / 5027. 孕妇摆脱消极情绪宜采用的方法 / 5028. 孕妇宜重视胎教 / 5129. 音乐胎教宜注意事项 / 5130. 宜重视语言胎教 / 5231. 不可忽视抚摸胎教 / 5332. 孕妇宜写妊娠记录 / 5333. 肥胖孕妇宜采取的保健措施 / 5434. 孕妇宜增加营养 / 5535. 妊娠早期宜重视饮食营养 / 5636. 妊娠中期宜注意膳食营养特点 / 5737. 妊娠晚期宜重视膳食营养 / 5938. 孕妇宜多吃有利胎儿健脑益智的食物 / 6039. 孕妇宜知零食和水果是三餐之外的必补品 / 6140. 孕妇宜多吃嫩玉米 / 6241. 孕妇宜多吃绿叶蔬菜 / 6242. 孕妇忌乱吃酸食 / 6343. 孕妇忌常食方便食品 / 6344. 妊娠早期忌吃动物肝脏 / 6445. 孕妇忌吃肉过多 / 6546. 孕妇忌多吃菠菜 / 6547. 孕妇忌多吃油炸食品 / 6648. 孕妇忌吃龙眼肉、山楂 / 6649. 孕妇忌过多吃糖 / 6750. 孕妇忌食不利保胎的食物 / 6751. 孕妇宜少吃盐 / 6852. 孕妇忌吃热性香料 / 6953. 孕妇忌贪吃冷食 / 6954. 孕妇忌饮含咖啡因的饮料 / 7055. 孕妇忌饮浓茶 / 7056. 孕妇忌饮酒 / 7157. 孕妇忌吸烟 / 7258. 孕妇优生忌节食 / 7259. 孕妇忌常吃素食 / 7360. 孕妇忌偏食 / 7461. 孕妇忌营养过剩 / 7462. 孕妇宜注意饮食多样化 / 7563. 孕妇居室内环境的宜与忌 / 7564. 孕妇宜保持充足的睡眠时间 / 7665. 孕妇睡眠姿势的宜与忌 / 7766. 孕妇忌睡席梦思软床 / 7867. 孕妇忌睡电热毯 / 7868. 孕妇阅读书刊的宜与忌 / 7969. 孕妇忌长时间看电视 / 7970. 孕妇忌常打麻将 / 8071. 孕妇宜注意厨房的空气污染 / 8172. 孕妇宜避免噪声的侵扰 / 8273. 孕妇洗澡的禁忌 / 8274. 孕妇忌过多接触洗涤剂 / 8475. 孕妇着衣宜讲究 / 8476. 孕妇宜选穿合适的鞋 / 8577. 孕妇使用腹带的宜与忌 / 8678. 孕妇忌浓妆艳抹 / 8679. 孕妇忌涂指甲油 / 8780. 忌孕期染发、烫发 / 8881. 孕妇忌戴隐形眼镜 / 8982. 孕妇宜讲究坐、立、走的姿势 / 8983. 孕妇忌久坐、久站 / 9184. 孕妇宜坚持适当的运动 / 9185. 孕妇忌活动太少 / 9286. 孕妇宜做的保健体操 / 9287. 孕妇忌盲目游泳 / 9588. 属下列情况的孕妇忌骑自行车 / 9689. 孕妇驾驶汽车宜慎重 / 9690. 孕妇忌去人拥挤喧闹的地方 / 9791. 妊娠晚期忌外出旅行 / 9892. 妊娠期性生活的禁忌 / 9893. 孕妇忌从事下列工作 / 9994. 孕妇宜慎用手机 / 10095. 孕妇忌使用电脑 / 10096. 孕妇宜避免

## &lt;&lt;女性健康红绿灯&gt;&gt;

微波炉危害 / 10197 . 孕妇忌喂养宠物 / 10198 . 孕妇宜重视口腔卫生 / 10299 . 孕妇宜重视乳房的护理 / 103100 . 忌忽视妊娠晚期的危险信号 / 104101 . 孕妇在孕期宜加强定期检查 / 105102 . 高龄初产妇忌忽视产前检查 / 105103 . 孕妇忌盲目保胎 / 106104 . 人工流产忌多次进行 / 107105 . 宜了解药物流产的利弊 / 107106 . 忌流产后忽视保健 / 108107 . 宜防止早破水 / 109108 . 孕妇宜掌握预产期 / 110109 . 妊娠期忌过长 / 110110 . 妊娠呕吐忌禁食 / 111111 . 孕妇有妊娠反应宜重视饮食调养 / 112112 . 孕早期宜警惕宫外孕 / 113113 . 孕妇宜防感冒 / 114114 . 孕妇宜预防便秘 / 116115 . 孕妇宜防腰、背、腿疼痛 / 117116 . 孕妇忌忽视全身瘙痒 / 118117 . 孕妇患尿路感染宜采取的措施 / 118118 . 孕妇宜重视自我预防下肢静脉曲张 / 119119 . 孕妇小腿水肿宜采取的保健措施 / 120120 . 孕妇发生下肢痉挛宜采用的方法 / 120121 . 孕妇宜防治妊娠期缺铁性贫血 / 121122 . 预防妊娠高血压综合征宜采取的保健措施 / 121123 . 孕妇忌吃温热补品 / 123124 . 孕妇忌摄入过多的鱼肝油和钙剂 / 123125 . 孕妇用药宜遵循的原则 / 124126 . 克服早孕反应忌滥服维生素B6 / 124127 . 孕妇忌用风油精、清凉油 / 125128 . 孕妇宜掌握孕期禁用、慎用的药物 / 125129 . 孕妇忌用的中药 / 132130 . 孕妇宜尽量避免接触农药 / 133131 . 孕妇做B超检查宜注意的事项 / 134132 . 孕妇宜尽量避开放射线 / 134133 . 孕妇不宜做预防接种 / 135三、产褥期1 . 孕妇入院生产忌过早 / 1362 . 宜了解临产前的征兆 / 1363 . 待产时忌精神紧张 / 1374 . 临产前忌憋大、小便 / 1385 . 临产前更宜重视饮食 / 1396 . 助产宜食巧克力 / 1397 . 宜采取自然分娩 / 408 . 产妇宜采用坐式分娩 / 1419 . 宜防早产 / 14110 . 宜预防滞产 / 14211 . 产妇忌随意做剖宫产 / 14312 . 宜正确看待会阴切开术 / 14413 . 产妇宜知道临产子宫收缩的特点 / 14414 . 产妇保护产力宜采取的措施 / 14515 . 产妇宜了解产程的三个阶段 / 14616 . 产妇在分娩过程中宜加强与医师配合 / 14717 . 分娩阵痛时忌大喊大叫 / 14818 . 产妇宜了解产褥期各主要系统的生理变化 / 14919 . 产妇宜了解产后出现的正常现象 / 15020 . 产妇宜了解产褥期保养的内容 / 15121 . 产妇宜注意及时排尿 / 15222 . 产褥期宜护理好会阴部 / 15223 . 剖宫产的产妇宜采用的自我保健措施 / 15324 . 产褥期保健的宜与忌 / 15425 . 产妇忌抑郁情绪 / 15526 . 产褥期膳食宜掌握营养特点 / 15527 . 产褥期的饮食安排宜得当 / 15628 . 产妇饮食调养宜注意的事项 / 15729 . 产妇宜常、吃的食物 / 15830 . 产褥期产妇宜喝些黄酒 / 16031 . 产妇忌喝汤不吃肉 / 16032 . 产褥期不可忌盐 / 16133 . 产妇宜吃龙眼肉、山楂 / 16134 . 施剖宫产术的产妇饮食的宜与忌 / 16235 .

产妇忌急于节食 / 16236 . 正常产妇宜选用一些促进身体健康的药膳 / 16337 . 产妇不宜滋补过度 / 16338 . 产妇产后不宜立即服用人参 / 16439 . 产妇宜有好的休息环境 / 16440 . 分娩后宜讲究卧床休息的方法 / 16541 . 产妇忌睡席梦思床 / 16642 . 产妇宜早下床活动 / 16643 . 产妇宜注意劳逸结合 / 16744 . 产妇忌不洗澡 / 16745 . 产褥期产妇宜梳头、洗头 / 16846 . 产妇分娩后宜坚持用热水泡脚 / 16947 . 产妇宜注意口腔卫生 / 16948 . 产妇产后宜加强头发的养护 / 17049 . 产妇在产褥期宜重视衣着的选用 / 17150 . 产妇忌浓妆艳抹 / 17151 . 产褥期产妇忌长时间看书、看报、看电视 / 17252 . 产褥期妇女忌过性生活 / 17253 . 产妇宜做的产褥期体操 / 17354 . 产后健美宜选用的项目 / 17955 . 预防产后肥胖宜采取的措施 / 18056 . 产后仍有阵阵腹痛不宜紧张 / 18157 . 产妇分娩后腹部摸到硬块不宜害怕 / 18158 . 产妇宜学会观察恶露 / 18259 . 产妇宜特别重视产后检查 / 18260 . 产妇宜预防产褥期中暑 / 18361 . 产妇产后多汗宜采取保健措施 / 18462 . 产妇宜防肛裂的发生 / 18463 . 产妇宜防子宫脱垂 / 18564 . 产妇防止产后子宫复旧不全宜注意的问题 / 18665 . 防治外阴发炎, 产妇宜采取的措施 / 18766 . 产妇宜预防产褥期感染 / 18867 . 产妇宜预防产后排尿困难 / 18968 . 产妇宜预防便秘 / 18969 . 产妇宜预防产后盆腔静脉曲张 / 19070 . 产妇产后腹痛宜采取的保健治疗措施 / 19171 . 孕妇产后防治手腕痛 / 19272 . 孕妇产后宜防足跟痛 / 193四、哺乳期1 . 乳母膳食宜注意营养 / 1942 . 乳母宜吃什么才能膳食平衡 / 1963 . 哺乳期母亲宜多吃水果和蔬菜 / 1964 . 乳母忌多吃味精 / 1975 . 乳母忌过食巧克力 / 1976 . 乳母忌喝麦乳精、咖啡 / 1987 . 乳母忌烟、酒 / 1988 . 乳母不宜跳迪斯科舞 / 1999 . 乳母宜戴乳罩 / 19910 . 哺乳期妇女宜进行锻炼 / 19911 . 宜坚持母乳喂养 / 20012 . 乳母忌丢弃初乳 / 20113 . 乳母宜早“开奶”, 按需哺乳 / 20214 . 忌每次哺乳时间过长 / 20215 . 哺乳前宜挤掉几滴乳汁 / 20316 . 乳母给婴儿喂奶忌用的姿势 / 20317 . 产后宜爱护乳房 / 20418 . 乳母忌异物进入乳腺管内 / 20519 . 乳母宜保持良好情绪 / 20520 . 增多乳汁宜采用的方法 / 20521 . 有些母亲不宜用自己的乳汁喂养婴儿 / 20622 . 宜了解哺乳时间新规定 / 20723 . 产妇乳汁自出宜采用的食疗方 / 20724 . 乳房胀痛宜采取的措施 / 20825 . 宜学会挤奶 / 20926 . 宜预防乳汁淤积 / 21027 . 防治乳头皲裂宜采用的方法

## &lt;&lt;女性健康红绿灯&gt;&gt;

/ 21028 . 乳母宜防急性乳腺炎的发生 / 21129 . 乳母宜防颈背酸痛 / 21230 . 退奶宜采用的方法 / 21331 . 哺乳期宜避孕 / 21332 . 乳母用药宜注意的事项 / 21433 . 哺乳期妇女忌用的药物 / 215五、更年期1 . 宜了解更年期妇女在生理特征上的变化 / 2162 . 宜了解更年期妇女的心理特征 / 2173 . 进入更年期的妇女更宜加强自我保健 / 2184 . 宜掌握更年期妇女对营养素的需求特点 / 2195 . 更年期妇女宜遵守的饮食原则 / 2216 . 更年期妇女宜多进食健身延年的食品 / 2227 . 更年期妇女临睡前宜喝牛奶 / 2238 . 更年期妇女忌食糖过多 / 2249 . 更年期妇女清晨起床后宜坚持饮杯水 / 22410 . 更年期妇女选用保健品宜注意的事项 / 22511 . 更年期妇女宜合理安排生活起居 / 22612 . 更年期妇女睡眠的禁忌 / 22713 . 更年期妇女忌忽视运动 / 22714 . 更年期妇女进行体育运动宜遵循的原则 / 22815 . 更年期妇女宜参加的体育项目 / 22916 . 更年期妇女宜选做的床上保健运动 / 23017 . 更年期妇女穿着打扮忌忽视年龄、形体的特点 / 23118 . 更年期妇女更宜重视美容保健 / 23219 . 更年期妇女忌忽视个人卫生 / 23320 . 更年期妇女宜重视培养美好健康的生活情趣 / 23421 . 更年期妇女忌长时间看电视 / 23422 . 更年期妇女宜保持和谐的性生活 / 23523 . 更年期妇女性生活宜注意的问题 / 23624 . 更年期妇女忌忽视避孕 / 23625 . 更年期妇女选用避孕药具的宜与忌 / 23726 . 更年期妇女更宜注意调适好夫妻关系 / 23827 . 更年期妇女宜保持良好的心态 / 23928 . 不可忽视更年期妇女的心理异常表现 / 23929 . 更年期妇女不可忽视情绪的调整 / 24030 . 更年期妇女宜克服多疑的心态 / 24131 . 改变更年期妇女火暴脾气宜采取的措施 / 24232 . 解除更年期妇女心烦宜采取的方法 / 24333 . 宜重视消缓更年期妇女的失落感 / 24434 . 宜预防更年期抑郁症 / 24535 . 更年期妇女宜防耳目不聪 / 24636 . 使记忆力不衰退宜采用的方法 / 24737 . 更年期妇女更宜重视防癌检查 / 24838 . 宜了解女性更年期综合征的临床表现 / 24839 . 女性更年期综合征患者饮食的宜与忌 / 25040 . 更年期妇女潮热汗出时忌过多饮茶与咖啡 / 25141 . 宜重视更年期妇女的功能失调性子宫出血 / 25142 . 宜预防更年期妇女骨质疏松症 / 25243 . 宜预防颈椎病 / 25344 . 更年期妇女预防皮肤瘙痒宜采取的措施 / 25445 . 更年期妇女失眠宜学会自我调整 / 25446 . 防治更年期妇女神经衰弱宜采取的措施 / 25547 . 更年期妇女宜学会乳房自检 / 25648 . 宜重视预防更年期妇女乳房肿瘤 / 25749 . 更年期妇女不可忽视子宫肌瘤 / 25850 . 忌忽视更年期妇女性交出血 / 25851 . 更年期妇女宜防治性冷淡 / 25952 . 更年期女性高血压患者饮食的宜与忌 / 26053 . 更年期女性高血压患者宜选用的体育疗法 / 26154 . 更年期妇女患了冠心病后宜注意的事项 / 26255 . 防治更年期妇女高脂血症宜注意的事项 / 26356 . 更年期妇女防治糖尿病宜采用的饮食原则 / 26457 . 更年期女性糖尿病患者宜适当的运动 / 26658 . 忌忽视绝经后阴道出血 / 26659 . 更年期妇女宜适量服用维生素E / 26760 . 更年期妇女宜按自身的需求来补充雌激素 / 26761 . 更年期妇女使用激素替代治疗的宜与忌 / 26862 . 更年期妇女忌常服镇静催眠药 / 26963 . 女性更年期综合征患者宜禁忌的药物 / 269

## <<女性健康红绿灯>>

### 章节摘录

正确挑选使用月经期保健用品，也是女性经期卫生保健的重要部分，所以在挑选和使用经期保健品时，要特别注意宜与忌。

(1) 月经期挑选使用的卫生巾，首先要符合卫生、舒适、吸水性良好、透气等要求，使妇女用起来既方便又舒适，还能防止经血污染衣物，行路、骑车时磨破外阴。

(2) 宜购买符合国家卫生标准，具有省、市卫生准许号的成包卫生巾。

千万不要图便宜。

禁止使用未经有关卫生部门批准，不符合卫生标准的劣质卫生巾。

(3) 宜挑选不含荧光剂，或含荧光剂少的卫生巾，以免发生皮肤黏膜癌变。

(4) 为了防止月经期中毒综合征的发生，未婚女性忌用卫生棉栓，已婚妇女宜慎用。

患有慢性阴道炎、慢性宫颈糜烂的妇女也忌用卫生棉栓，以免加重炎症。

已婚妇女如使用卫生棉栓，宜选用消毒合理，有效保质期内的卫生棉栓。

在使用过程中严防将细菌带入，以免引起生殖器炎症，甚至出现败血症及中毒性休克。

(5) 使用卫生巾前，宜先清洗外阴，洗手后再打开包装。

使用卫生棉栓时，不宜碰脏棉栓，并及时更换，以免阻塞阴道，影响经血外流。

如果经血过多而不及时更换，可能会使经血逆流，引起子宫内膜异位症等病症。

所以，一般提倡卫生棉栓与卫生巾交替使用。

P13

## <<女性健康红绿灯>>

### 编辑推荐

《女性健康红绿灯》是根据这5个特殊时期的特点编写的女性生活保健用书。全书从吃、穿、住、行、医等方面给女性亮出了红绿灯，目的是帮助女性平安顺利地渡过这5期，增强体质，提高免疫力，减少疾病，更健康地生活。

《女性健康红绿灯》在编写中，密切结合女性生活实际，并适当地介绍了相关的科学知识，因而《女性健康红绿灯》是科学与生活实际紧密结合的通俗用书。



<<女性健康红绿灯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>