# 现代女性生理保健五篇范文

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-08-31

*第一篇：现代女性生理保健女性例假和坐月子中的宜与忌摘要通过查阅有关资料和生活阅历了解到：女性例假期时，要保持外阴清洁，避免受湿受凉、剧烈运动和过劳，保持正常的生活规律，并合理调节饮食，拔牙、饮酒等不能做，否则后悔来不及。产褥期，产妇要保证...*

**第一篇：现代女性生理保健**

女性例假和坐月子中的宜与忌

摘要

通过查阅有关资料和生活阅历了解到：女性例假期时，要保持外阴清洁，避免受湿受凉、剧烈运动和过劳，保持正常的生活规律，并合理调节饮食，拔牙、饮酒等不能做，否则后悔来不及。产褥期，产妇要保证充足的睡眠、丰富的营养，注意个人卫生和保暖，要及时绑腹带，按时做产后检查以及合理安排性生活，并及时给宝宝喂奶等。本文将对此做详细的介绍。例假是女性月经的俗称，又称为月水、月事、月信、见红，妇女在月经期不能从事较重的劳动，最好能给予适当的休息，逐渐形成了惯例。长此以往，女性开始婉转的把月经称为“例假”。

一、例假到来如何护理 月经期间，由于子宫内膜脱落，子宫颈口微微张开，盆腔充血等致使生殖器官局部防御机能下降，感染的机会明显增多，如不注意卫生，细菌很容易侵入生殖器官。所以月经期间女性要学会照顾自己。

1.保持外阴部清洁

女性生殖器皱褶多，污垢易积存，所以保持外生殖器的卫生极为重要。要勤换内衣内裤，养成每日清洗外阴的习惯。洗澡所用洗盆和毛巾要与洗脚盆、巾分开，并专人专用，以免传染，以淋浴为宜。经期选用柔软、吸水性强、消过毒的卫生巾，并勤换卫生巾。

2.避免受湿受凉

例假期间要注意保暖，不能洗头，因为月经期间毛孔张开，易着凉，会为以后头痛等买下病根。例假期时，常有腰酸、下腹坠胀等不适感，抵抗力下降，易患一些疾病，要注意避免受湿或受凉。过冷刺激会引起月经失调，经常在潮湿寒冷环境里会造成经血过多，经期延长，或诱发其他疾病。3.避免剧烈运动和过劳

例假期间，可照常工作、学习、从事一般的体力劳动，可促进盆腔的血液循环，以减轻腰背酸痛及下腹不适。可以参加一些轻松的运动，如体操、散步等，但应避免重体力劳动和剧烈运动，因过劳可使盆腔过度充血，引起月经过多、经期延长及腹痛腰酸等。

4.保持正常的生活规律

首先，精神要愉快、乐观，避免悲伤和不必要的精神负担。有些人在月经期间情绪不稳定，要注意克制。其次，要有充足的休息和睡眠时间。月经不正常时，要及时检查，对症治疗，不随意吃药打针，以免延误诊断。

二、月经期饮食调理

女性在月经期间需要及时的注重自己的饮食习惯，适当的饮食习惯可以很好的调理女性的日常生活，在此，提出以下几条建议：

1.注意增加营养丰富的饮食，不吃生、冷、酸辣等刺激性强的食物。不要喝绿茶，因为绿茶属凉性，所以要喝红茶。不要刻意吃甜食。防止血糖不稳定。2.多吃高纤维食物。蔬菜、水果、全谷类、全麦面包、糙米、燕麦等食物含有较多纤维，可保持大小便通畅，促进动情激素排出，增加血液中镁的含量，有调整月经及镇静神经的作用。在两餐之间吃一些核桃、腰果、干豆等富含维生素B群的食物。

3.摄取足够的蛋白质、矿物质及补血的食品。午餐及晚餐多吃肉类、蛋、豆腐、黄豆等高蛋白食物，补充经期所流的营养素、矿物质。

4.定时定量。可避免血糖忽高忽低，减少心跳加速、头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。

5.避免食用含咖啡因的饮料。咖啡、茶等饮料会增加焦虑、不安的情绪；可改喝大麦茶、薄荷茶。

6.有大失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜(汤汁是红色的菜)、葡萄干等高纤质食物来补血。

7.即将面临更年期的妇女，应多摄取牛奶、小鱼干等钙质丰富的食品。

三、例假期勿做五件事

勿拔牙，后果：容易大出血和引发感染；勿用活血化淤药，后果：会增加经血流量，引发贫血；勿按摩捶腰，后果：或导致经血过多，经期延长；勿大声唱K，后果：声带或受伤；勿饮酒，后果：易醉酒从而引发肝脏毛病。

“月子”医学上指的是产褥期。产褥期主要是指从分娩结束到产妇身体恢复至孕前状态的一段时间。在正常的妊娠过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要六周的时间，因此从胎儿娩出以

后到产后的六周这个时间叫做产褥期，民间俗称“月子”。坐好月子除了让产妇身体更健康，还能调整体质、预防腰酸、消除妊娠纹、比产前更美丽动人、容易回复身材等好处，所以坐月子是所有女性的一项福利，不要轻视。

四、坐月子基本注意事项

1.保证吃好、休息好：分娩会给产妇的身心造成极度劳累，所以分娩后产妇要美美地睡一觉。“月子”里和哺乳期都应吃高营养、高热量、易消化的食物，以促使身体迅速恢复及保证乳量充足。

2.尽早下床活动：一般经阴道正常分娩的产妇在生产第二天就应下床走动，但不要受凉并避免冷风直吹。每天可以做一些简单的锻炼或产后体操，有利于恢复，并保持良好的体形。产后1周后，产妇可以做些轻微的家务活，但持续时间不宜过长，更不可干较重的体力活。

3.特别注意个人卫生：每天应用温开水或1：5000高锰酸钾溶液清洗外阴部，勤换会阴垫并保持会阴部清洁和干燥。洗澡以淋浴为宜，不能用阴阳水洗而是用开过的水（凉至适宜温度）或酒精隔水加热后来洗澡或洗头。注意漱口刷牙，产妇每天应刷牙一两次，用软毛牙刷轻柔地刷动。

4.不要吹风、受凉：如果室内温度过高，产妇可以适当使用空调，室温一般以25-28℃为宜，但应注意空调的风不可以直接吹到产妇。产妇应穿长袖衣和长裤，最好还穿上一双薄袜子。月子期间不可碰冷水，以防受凉或产生酸痛的现象。

5.坐月子看电视及书报要节制：阅读报纸、杂志、书籍、看电视、打计算机都是被允许的，但文字要够大、姿势要正确、时间不要太长、光线要充足，不看悲伤、火暴或是情绪激烈的内容，最重要是不影响休息。

6.必须要绑腹带，而且只有这种自己绑的腹带才有用，一张完整的是没有用的。早晨起床、梳洗、方便完后，即捆上腹带；午、晚餐前若腹带松掉，则须拆下重新绑紧再吃饭；擦澡（或冲澡）前将腹带拆下，擦澡（或冲澡）后再将腹带绑紧；入睡前请将腹带拆下备用。

7.忌口：千万不能吃人参、韭菜，否则退奶。不吃枸杞，一生中只有坐月子不吃枸杞，因为能够提精气，使产妇兴奋躁动，不能静心休养。不吃生冷的、酸的、盐及味精，因为不易新陈代谢掉，会增加内脏负担。

8.合理安排产后性生活：恶露未干净或产后42天以内，因子宫内的创面尚未完全修复，故要绝对禁止性生活。否则，易造成产褥期感染，甚至造成慢性盆腔炎等不良后果。恶露干净较早的产妇，在恢复性生活时一定要采取可靠的避孕措施，因为产褥期受孕也是常见的事，应引起重视。

9.按时产后检查：产后42天左右，产褥期将结束，产妇应到医院作一次产后检查，以了解身体的恢复状况。如有异常情况，可及时治疗。

10.宝宝怕冷：传统的中国带宝宝会给他围一个围裙，就是保温；宝宝前四个月是认气味的，所以妈妈一开始把宝宝放到他自己的床上，宝宝熟悉了那里的气味，他也能够安然入睡；还要保护好宝宝的囱门（头顶头盖骨）。

11.尽早喂宝宝母乳：分娩后乳房充血膨胀明显，尽早哺乳有利于刺激乳汁的分泌，使以后的母乳喂养有个良好的开端；还可促进子宫收缩、复原。哺乳前后，产妇要保持双手的清洁以及乳头、乳房的清洁卫生，防止发生乳腺感染和新生儿肠道感染。

母乳喂养营养更丰富。因为普通牛奶只有48种营养物质，而人的母乳有近490种营养物质。剖腹产或者早产儿一定要用母乳喂养，因为宝宝骨骼等都发育不完全，更需要母乳喂养。母乳喂养可以使宝宝发育更好，抵抗力更好；可以瘦身、防止乳腺癌；还可以治好乳腺疾病。

参考文献

[1]陈起燕，陈烈平，Joanna Raven，张荣莲，杨闽燕.产妇月子行为和传统习惯及其影响因素 [J]中国妇幼保健 2024.11.28

[2]曲桂艳，王亚柳，吕建萍，崔媛媛，窦盈盈.产褥期妇女保健知识和行为现状的调查与分析[J]河北医药 2024.(06)

[3]张秀泉.产褥期保健的重要性[J]中国实用妇科与产科杂志 2024.(05).[4]王晓莉，王静，欧柳菁，王燕.涞水县妇女产褥期饮食、行为研究[J]中国行为医学科学 2024.(01).[5]梁欣咏.济宁市妇女产褥期饮食、行为、保健知识研究[J]中国行为医学科学 2024.(03).[6]夏桂成.月经周期与调周法(续1).南京中医药大学学报(自然科学版).1998.4.[7]张境原.百科全书.

**第二篇：女性生理保健常识,女生健康知识 女性健康知识 女性养生保健**

女性生理保健常识,女生健康知识大全 女性健康知识 女性

养生保健大全

·测测你是否需要补血?·如何保持良好的生育能力·女人春季要养阳 推荐吃香椿·女性外阴健康自检方法·更年期女性养生须注意的要素·维生素c对女人的好处·裸睡的七大好处·女人养生养生什么·女人常吃甜食易患五种病·女人幸福是拥有这样的老公·女性养生晚餐三不过·加速女性衰老的坏习惯·女性用口服铁剂补血需要注意的事项·教你把眼角的细纹赶跑·教白领女性瘦小腹·女人经期如何补铁·女人睡觉前要做的几件事·女人6种不正常的月经·女人如何保养子宫·女性肤质检测100问（皮肤水分、油脂分泌全方位监测）·口服避孕药的十个好处·女人必知的保养秘籍·女人进补养生必须的食物·女性如何自测妇科病·新婚女性必看!如何给私处最好的呵护·女性养血的几种方法·月经期腰疼不能锤·几种与丈夫有关的妇科疾病·内分泌失调怎么调理·女性的九种异常状态·女人一生中的最佳时间·女人正确的生活方式·阴道炎的治疗误区·诱发妇科疾病的习惯·女人补血六大经典食疗方·女性生殖道的天然防线·适合上班族女性吃的早餐·女性宫寒的解决方法·女性安全用药的常识·女性做仰卧起坐会影响月经周期吗？·没有爱液怎能做爱·女人补血养肾的方法·不同年龄女人卵巢保养·月经提前的原因?如何治疗？·网友谈最简单舒服的泡脚法的心得·妊娠贫血的几种食疗方·女性养血药膳DIY·女性月经期保养十大要点·子宫里的小秘密·阴部痛痒的原因有哪些·孕前排毒的好方法·女性孕前调整·女人30岁后须做的保养·女人养肾平稳度过更年期·女性养生的知识戒律·女性不同年龄的养生术·女性怀孕要防办公室杀手·为什么说女人经期适当补铁·更年期女人如何呵护自己·女人身体最先衰老的部位·女性经期后吃什么东西能补血调理·预防阴道炎不该做这些事·从耳朵可以看出你内脏的健康·维生素E对女性的好处·女人腰疼的原因及对策方法·盆腔炎的调治误区·让女人越来越丑的毒素·房事不洁是盆腔炎罪魁·女人 别透支你的生育能力·乳房沐浴按摩的注意事项·五大透支让女人没了“孕”气·夏季女性养生保健知识·中医推荐四种适合女性的最佳补血干果·30岁女人要学会当“三不女人”·女性常见的补血食物搭配推荐·对女人好的食物 女人吃什么食物好·女性养血小常识·女性进补一定要注意的事项·女性不良行为危害健康·女人6个部位出汗须小心·女人恋爱的15个危险心结·女人养生应该避免的误区·不适宜泡脚的女性·女人之间的交际潜规则·月经期间可以去健身房锻炼吗？·必看！无套避孕性爱八法·八大讯号提示男人准备要说谎·女人有不良疲劳感的原因·秋季女性养生注意事项·女性养生中需要注意的事项·妈妈孕期补铁对婴儿有哪些好处·中年女性注意防癌·性生活后白带增多是病态吗·女性食疗阿胶进补要注意的事项·女性养生护肤的误区·网友分享的养生日记·女性私处远离护理液·上夜班女性的保健知识·女性经期养生方法·宫寒的症状及原因·女性养生不能缺的·白带性交后有臭皮蛋的怪味道·女人腰疼的原因·女性保健养生选准最佳时间·女人贫血吃什么好·女人对男女之事产生误解·女性要小心“肝郁”带来的健康隐患·女性滋阴补血好帮手·让女生变美的食物·推荐几样家常的女性补血食物·女性离不开的5大营养元素·有助于女性秋季养生的食物·10种男人，女人怎可不爱！·曝光女人身体的五大隐私·女性要学会呵护肾脏·月经期的养生秘密·女性保健养生的误区·女人时尚养生要不得·“臭味”食物帮助女性更健康·成年女性标准体重身高对照表（19-69岁）·与内分泌失调有关的女性疾病·乳房发育达到均衡·女人内分泌失调该如何调理？·让女人精力过人的小窍门·女人月经期的养生秘诀·30岁女人保养小秘籍·女人春季免疫补血的办法·最新女性精神健康和身体健康的标准·拒绝四种坏习惯,远离妇科病·女人补铁有哪些好处？·如何度过甜蜜的新婚之夜·不同年龄女性的保健常识·女性养生须远离这些事儿·女性不成熟的几大表现·帮助女性养颜抗衰老的食物·女性行经期间饮食上的注意事项

**第三篇：女性保健**

【女性保健】

1、女人衰老的原因：

一缺气、二寒气、三肾亏。

调理：每天早上三片生姜、一杯蜂蜜水、三颗红枣，两天一瓶酸奶，平时多吃鸭血。

特别提醒：例假时期不能吃海带、海鲜、香蕉、西红柿。

梳头（百穴），洗完澡用电吹风吹肚脐眼（丹田），低血糖吹腰，月经不调吹后脑勺，每天晚上泡热水脚，每天敲足三里。

2、【女人经期十三禁忌】

一禁：剧烈运动和重体力劳动。

二禁：贪食生冷。

三禁：吃得太咸。

四禁：饮咖啡、浓茶。

五禁：过量饮酒。

六禁：活血化淤类药物。

七禁：紧身衣裤。

八禁：游泳和盆浴。

九禁：捶打腰背。

十禁：贸然拔牙。

十一禁：高声唱歌。十二禁：情绪失控。

十三禁：性生活。

3、【生气对女性的伤害】

①皮肤：生气时，会刺激毛囊，引起毛囊周围的炎症，出现色斑。

②子宫、乳腺：女人生气伤乳腺和子宫。

③甲状腺：老生气会使甲状腺功能失调。

④大脑：大量血液涌向大脑，此时血液中含有毒素最多，加速脑部衰老。

⑤肺：女性情绪冲动时，呼吸急促，甚至过度换气，危害肺健康。

4、【女人越吃越年轻】

①新鲜乳酪——抢救记忆力；

②金枪鱼 ——PK脂肪；

③蜂蜜——净化血液；

④橙子——增强免疫力；

⑤绿菜花——年轻心脏；

⑥鸡蛋——呵护乳房；

⑦燕麦片——降低胆固醇；

⑧花生酱——永葆青春；

⑨咖啡——食物催情；

⑩巧克力——走出情绪低谷。

5、【女人贫血吃什么补血最快】

1、黑豆：想更好的补血，不妨用黑豆煮乌骨鸡。

2、胡萝卜：含大量维生素B、c，具有补血功效。

3、面筋：含大量的铁质。

4、金针菇：含丰富的铁、维生素A、b1、c、蛋白质等。

5、龙眼肉：含丰富的铁质外，还含有维生素a、b和葡萄糖、蔗糖等。

6、萝卜干：铁质含量高。

6、【天然护肤精华：李仁桃仁】

心对女性来说，果仁就像护肤品中的精华素，可以用它们打成粉，加些蜂蜜或蛋清做面膜来敷脸，能滋润美白皮肤。此外，它们还有各自特别的功效，桃仁可以祛痘印，李仁有淡斑效果!除了美容，吃桃仁李仁还可以治疗便秘、咳喘和妇科病，可以说是女人们的闺密级食物。

7、【女性长期吃辣，喝冰饮，容易患上妇科肿瘤】

吃辣时不停地灌冰水危害更大，冰水下肚，血液马上会淤积在肠道和盆腔里，易致痛经、月经紊乱，子宫还会缩小、变硬，易形成腺肌症等妇科肿瘤，大大提高不孕的几率。重的是，盆腔淤血引起的不孕，做B超、妇科检查等发现不了，男士们请转给你的挚爱！

8、【让她远离乳腺增生】

1、适时婚育哺乳。

2、夫妻生活和睦、生活规律。

3、心情舒畅(情绪不稳定会抑制排卵，雌激素增高)。

4、避免使用含雌激素的面霜和药物。

5、积极防治月经紊乱、附件炎等妇科疾病。

6、每半年或1年做一次乳腺B超检查。

9、【来例假如何养生？】

来例假几天总让女人面临各种状况，痛经、腰酸背痛等，其实例假对女人是个很重要和特殊的时期，这几天一定要好好保养才能健健康康

第一天：小心偏头痛。

第二天：治疗妇科炎症。

第三天：补充维生素。

第四天：体重略微下降。

第五天：美发和护肤。

第六天：排出体内废料。

10、【4大养生补血食谱告别痛经】

1、玄胡益母草煮鸡蛋：具有通经、止痛经、补血、悦色、润肤美容功效；

2、乌豆蛋酒汤：具有调中、下气、止痛功能

3、姜艾薏苡仁粥：具有温经、化瘀散寒除湿及润肤功效；

4、姜枣红糖水具有温经散寒功效。

11、【魔法痛经治疗法】

生不如死的“痛经”如今终于有了解救的方法。配料：（水，红糖，红花生，红枣，红豆，枸杞）来完月经一个星期之后就可以煮来喝啦！喝完下个月来就不会痛咯~ 真的有用哦！MM们为自己为闺蜜转了吧。

12、【10种女人最易得乳腺癌】.乳腺增生多年不愈，2.反复做人工流产手术，3.常用激素类药品或化妆品，4.有乳腺癌家族史，5.未哺乳或哺乳过长，6.肥胖或过多摄入脂肪，7.精神抑郁，经常生气，心情不好，8.反复长期接触各种放射线，9.独身未育或婚后不育，10.13岁前月经初潮或绝经晚。

13、【山药红枣羹】

女人补气血必备~每个月的那几天还可以加些红糖哟。

1、将山药洗净，晾干，然后去皮，切成小块

2、将红枣洗净,装碗备用。

3、将山药、冰糖一起倒进锅里，放入水，煮30分钟,如果喜欢吃绵软的可以多煮会。

4、等到山药煮的差不多时把红枣放到锅里再煮上10--15分钟,就OK啦！

14、【月经后吃什么】

每次月经都会使血液的主要成份血浆蛋白、铁、钾、钙、镁等丢失。因此，在月经干净后1-5日内，应补充蛋白质、矿物质及补血的食品。选用既有美容又有补血作用的食品，如牛奶、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、芡实、菠菜、桂圆肉、胡萝卜、苹果、荔枝肉、樱桃等。

15、女性来月经时，小肚子又凉又疼，说明腹部有寒，同时嘴里还长口疮，这叫“上火下寒”。这时可以用到橘核（即橘子籽），橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛。建议用橘核沏茶。

16、【女人不穿胸罩老得更快】

随着年龄的增加和雌激素分泌变化，乳房会变得更易摇晃，若不戴文胸来固定支撑，就会加速乳房的晃动，导致下垂。但如果文胸选用不当，效果就会适得其反。坚持佩戴文胸否则到了60岁，乳腺腺体几乎退化“消失”，乳房会像“皮囊”一样，即使再戴文胸，也很难支撑起来

17、【保养乳房的5类营养食物】

1、补充脂肪：鱼、肉和豆制品，2、补充水分：每天坚持饮用8杯水，3、补充胶原蛋白：肉皮(包括鸡、鸭、鹅皮)、蹄筋、鸡鸭爪、鸡翅及甲鱼，4、多吃鱼类和海产品：泥鳅、带鱼、鱿鱼、牡蛎及海带等，5、补充钙和维生素：卷心菜、粗粮、牛乳、牛肉。

18、【消除经前乳房胀痛的小技巧】

1、改变饮食习惯。

2、经常按摩乳房。

3、穿稳固的胸罩。

4、避免利尿剂。

5、不吃咸。

6、试用热敷。

7、防止肥胖。

8、用蓖麻油敷胸。

9、摄取维生素。

10、远离咖啡。

11、切忌滥用药。

19、【女性常穿高跟鞋或导致不孕】

女性穿高跟鞋的时候身体前倾，全身重量会过多地集中压在前脚掌上，可能造成平足症、痉挛性足痛或趾骨骨折；穿高跟鞋时，骨盆会随着身体倾斜而倾斜，久而久之会使骨盆腔位移，容易引起子宫位前倾，造成月经失调、性欲下降甚至不孕。

20、生姜红枣水冲鸡蛋绒，早上空腹喝，能驱寒暖胃、修复胃黏膜。受寒严重时三片生姜，不严重是2片，如果是用来保健1片生姜就可以了，红枣同样是根据个头来6~10个。加水大火烧开后改小火15分钟，把鸡蛋放碗里搅拌均匀，用滚开的水去冲鸡蛋。

21、【能调阴阳又去斑的补血汤】

例假结束后的第一周期间服用。这个时间段重点是滋阴养血，因为例假期血损失较大。推荐食疗方：熟地6g，制首乌9g，当归3g，炒白芍3g，阿胶6g，龙眼肉3颗，羊腔骨1节。煲汤喝。少放盐少放调料。一周2－3次。

22、【尿路感染的特效穴】 出现尿路感染症状时，马上拇指按揉对侧足内踝尖与足跟尖连线中点处的水泉穴（两侧皆有），哪个刺痛就按揉哪个，大钟穴的位臵在足内踝尖与跟腱连线的中点偏下方的骨头上缘。按揉痛点5分钟，当穴位的疼痛缓解时，尿路感染症状可减轻或消失。

23、【经期不宜食哪些寒凉食物？】

大家可能都知道冷饮不能吃，其实还有些寒性的食物也要注意哦：如黄瓜，丝瓜，茄子，冬瓜，蟹，田螺，海带，竹笋，梨子，柚子，西瓜等。可以多吃的：花生，核桃，大枣，桂圆，玫瑰花茶等。

24、【对女人有益的五种怪味食物】

1、榴莲—缓解痛经（性热，活血散寒，改善腹部寒凉）

2、大蒜—亮泽秀发（强抗菌作用，抗乳腺癌、卵巢癌，乌发）

3、香菜—预防骨质疏松（保护骨骼，抗癌）

4、芥末—使面色红润（调解内分泌，刺激血液循环）

5、香椿—助孕（抗衰老，补阳滋阴，清热利湿）

25、【女性肾虚症状】

1、早上起床常有头发掉落；

2、体重有明显的增加或下降。

3、记忆力下降；

4、进食甚少；

5、晚上常睡不着；

6、尿频现象；

7、生理需求下降；

8、工作情绪始终无法高涨。

9、工作1小时后，身体怠倦；

10、乳房松弛；

11、皮肤干燥，出现斑纹。

12、月经不调。

26、【敷肚脐也能治痛经】

痛经的女生，月经前一周在肚脐上敷药，行经时就不会那么痛了。配方：肉桂、小茴香、干姜、元胡、五灵脂、生蒲黄、没药、赤芍各6克，研细末，放密封瓶里。用时洗净肚脐，取适量药末，醋调敷，纱布覆盖，胶布固定。两天换药一次，经前用3次。这种方法最适合寒凝血瘀的痛经。

27、【红糖食疗法】

红糖性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。1.红糖煮荷包蛋，可以使鸡蛋和红糖的营养互补，令面色红润，有精神；2.红糖泡桂圆干，可改善睡眠；3.红糖泡人参，可调理气息，改善低血压 4.生姜红糖水：治疗风寒感冒，缓解寒淤血淤型的痛经。

28、【艾叶生姜，治疗外阴瘙痒】

难言之隐，一洗了之。现在的所谓洗液，大多是清热利湿的苦寒之品，用之无效者，必须考虑是否与“寒”有关，可试用本方：生姜120克连皮捣碎，干艾叶90克，加水1500毫升，煎煮后清洗。

29、【四物汤：喝出女人味】 当归、川芎、白芍、熟地黄，各15克。如果你痛经或月经时血量较多伴血块，可以再加红花、桃仁各15克，普通的四物汤就变成了“桃红四物汤”，适合的女性可以服用，脸蛋会红润起来，肌肤充盈有光泽，女人味儿也就更足了

30、【永远不变黄脸婆必须吃这9样】

1.枸杞酒酿蛋给您好脸色2.木瓜红枣子蜜：补血养颜；3.花生芝麻糊：抗衰老；4.核桃松仁粟米羹；5.双豆鸡翅汤，增加皮肤弹性；6.山药青笋炒鸡肝：改善皮肤色泽；7.多吃“双豆”（土豆、豌豆）：祛斑美白8.常食花粉远离皱纹9.细肤美颜吃点牡蛎

31、【治痛经特效穴--寒凝血瘀】

有一个治疗痛经的特效穴位——十七椎，痛经严重者，按压十七椎2—3分钟，可以收到立竿见影之效。这个方法对寒凝血瘀的痛经效果最好。十七椎，在督脉的循行线上，是一个经外奇穴，位于第5腰椎棘突下。JMS，痛的时候试试。

32、【女性防寒小窍门】

1.每日喝2千—3千毫升白开水；2.日照充足时进行户外活动；3.早入睡，保证充足的睡眠，益于阳气潜藏；4.食疗养肾，吃红枣炖牛肉、生姜大枣牛肉汤等；5.天天坚持用温热水洗脚，按摩刺激双脚穴位，坚持步行半小时；6.喝红茶可抗寒；7.早晨喝热粥，如小米粥。

33、【祛除雀斑有妙方】

脸上雀斑多的，可以用米醋浸泡适量白术，一周后用醋擦拭面部。此方出自葛洪＂肘后方＂，都是四两拨千斤的好方，大家可以试试。第一要坚持，第二找好一些的白术，生的，无需炒。

34、【爱美的MM一定要看】

①在水里加一点盐，不只杀菌，还可以祛油脂；②在水里加一点蜜蜂，长期坚持可以让你的肌肤年轻10 岁；③在水里加一点醋，可以让你的皮肤变的光滑有弹性，还不容易长痘；④在电脑前工作的女性，洗脸的时候在水中加一点绿茶，可以有效的抵抗辐射。

35、【奶茶：女性心脏的隐秘杀手】

饮茶有益于心脏，但是最新研究提出，向提神的茶水中加入牛奶，会破坏茶的所有有益健康的成分，奶茶竟是女性心脏的隐秘杀手。试验显示，虽然茶通过增加动脉壁的收缩能力提高了血流速度，但牛奶却完全阻碍了这一有益健康的效果。

36、【女人喝红酒的好处】

①增进食欲②适当饮用有滋补作用③有助消化，防治便秘④有美容抗衰老的作用⑤减肥，每升干葡萄酒含525卡，在4小时内被全部消耗掉⑥利尿，防止水肿⑦杀菌作用⑧可预防乳腺癌⑨能抑制脂肪吸收。不过可不要早上喝。

37、【你知道自己的“月经体质”吗？】女性朋友们~根据自己的不同月经体质来调养吧~~~~健康女人才是美丽的。

38、【女性必知的养生补血食谱：当归生姜羊肉汤】

用料：羊肉500克、当归30克、生姜50克。羊肉用清水洗净后再用生姜爆炒，当归则以纱布包裹，再与爆炒好的羊肉一起煮汤。此汤特别适宜气血亏虚、大病久病及产后的女性食用，对改善痛经、月经不调也有显著效果。

39、【对女人最好的7大美食】

1、银耳红枣汤：丰胸美白减肥；

2、黑糯米桂圆红枣粥：益气养血；

3、当归红枣排骨汤：滋阴润燥、养颜护肤；

4、核桃红枣燕麦粥：养颜补血益智；

5、红薯红枣汤：补血减肥助消化；

6、木瓜银耳汤：丰胸减肥；

7、黄豆雪梨猪脚汤：润肺美肤清心降压。为心爱的人和自己转吧。

40、【经期暖宫纤腿秘方】 材料：姜片、陈皮、干柠檬片，可乐。效果:暖身、温宫、消脂，坚持食用3周以上手脚冰冷的症状明显改善或消失，体重开始下降，下半身变得纤瘦，特别是腿部，效果明显者能瘦腿3cm哦。

41、[维C增强女性免疫力]1多吃富含维C 果蔬和含维E丰富的核桃、松子、花生等;2多喝水;3适量喝茶;4喝点葡萄酒;5适当吃点动物肝;6常吃蘑菇;7适量摄入麦麸和粗纤维;8补充精氨酸：鳝鱼、泥鳅、墨鱼及山药、黑芝麻、豆腐皮、榛子富含精氨酸;9晒太阳;10常微笑可激发身体产生免疫物质。

42、【早餐与皱纹的秘密】

早餐占一天营养成分60%-70%，不吃早餐易患免疫力下降、肠胃病、手脚冰凉、不孕不育、心脑血管等180种慢性病。女人不吃早餐最伤子宫，不仅会影响生育能力有的甚至皱纹都长得比一般女性早些，所以爱美容的女性可不能不吃早餐哦！

43、【女人一生受用的六种米】1.粳米最滋补,健脾胃补中气养阴生津;2.糙米最助消化,降低胆固醇减少心脏病发作和中风;3.黑米最补肾,滋阴补肾补肝明目抗衰美容;4.糯米最排毒,富含蛋白质脂肪糖类维生素B2等;5.薏米最养颜,利水渗湿健脾止泻清热解毒;6.小米最养胃,益肾气,清虚热利小便。

44、【仰着睡觉最伤子宫】

睡觉看似简单，却有不少学问，对于女性来讲更是如此。长期不良睡姿，不光会让身体形态走样，还有可能对身体造成损害。1.乳房最怕俯卧睡姿：这种姿势容易使胸部受压 2.子宫怕长期仰卧睡姿：子宫的位臵应该是前倾前屈位，而仰卧位睡姿容易导致后位子宫。

45、【如何做个幸福的女人】

1、储蓄友谊；

2、学会放手；

3、播种善良；

4、懂得音乐；

5、避开得不到之善和钟情之苦；

6、学习承受；

7、常怀感恩之心；

8、热爱工作；

9、勤于学习；

10、享受运。

46、【养生之道：调节内分泌】

女人做得越纯粹，皮肤和身材就越好，没有一个步入更年期的女人能保持少女的模样。脐下三寸之..47、【按按子宫穴，美容又助眠】

忙碌了一天，睡前最好按摩一个美容安眠穴，大诚中医门诊主治医师韩会霞提醒。子宫穴在肚脐直下手掌宽度距离，两侧横向四指宽即是。以双手拇指按穴，其余四指向后，虎口卡住腰，以拇指揉穴位3-5圈后按压3-5秒，1次重复1、2分钟，不仅美容抗衰老而且有助于睡眠。

48、为你奉献手脚冰冷的原因和危害，还有十大攻略，女的为自己看看学习，男的看了留着给老婆女友用。

49、想把黄褐斑祛掉,疏肝健脾是根本。山药30克,茯苓30克,白术10克,甘草6克,加600毫升水熬好,早晚服用,坚持两三个月,会见到效果。此外,生活中要注意不要长时间在阳光下暴晒,要多吃新鲜水果,蔬菜,少食辛辣等刺激性食物,同时保持精神愉快。

**第四篇：关爱女性生理健康**

关爱女性生理健康

目前国际上继粉红丝带后又推出一个蓝色丝带的活动，主要是呼吁女性对生殖系统的保养及定期做妇科检查。据世界卫生组织2024年统计报告，全球每年有900万女性死于妇科疾病，其中不乏各界知名人士如（李媛媛、梅艳芳）因宫颈癌离世，中国6亿女性中90%以上患有不同程度的妇科炎症，其中有2～3成可能导致不孕。去医院你会看到，妇科和儿科是排队最长的，大街小巷也贴着包治疗各种妇科炎症，现在也多了许多正规的女子医院和不孕的医院。是我们的卫生条件差吗？还是生活条件不好？就连医学界的妇科权威医生也感叹“妇科疾病是上帝踢给女人的礼物”。

女人之所以容易患妇科疾病是因为女性生殖器官的结构比较特殊，女性的生殖器官是内置的，且非常潮湿和阴暗，不像男性的可以洗得到，也可以透气。在加上女性特有的生理过程月经、白带、孕育胎儿等。月经是子宫内膜和毛细血管混合的产物，子宫内膜是固态的，极易在子宫.阴道的褶皱特别是前后穹窿位残留，再加上恶露，白带等的排除不顺。长期以来从女性13～14岁来月经到23～24岁时，已经来过120次月经了，这么多次的月经常年累月的堆积，会令到这些残留物和这些高蛋白的物质，经过高温，潮湿的环境形成奇毒无比的物质，医学上称为阴毒。这些阴毒物质不清除，就会导致女性生殖区大量的细菌滋生，抵抗能力下贱，产生阴道炎，宫颈炎，盆腔炎等一系列久治不愈反反复复的妇科疾病。并且这些阴毒所产生的毒素还会影响到面部，因为任脉和督脉都起源于会阴部的胞中穴上行到面部绕五官回合与人中，毒素随气血运行到面部令皮肤产生肤色不均、长斑、长痘、肤色晦暗等问题。你看许多人30好几了还长痘那肯定不是青春痘啦！许多女性斑点的问题的困扰涂涂抹抹用了许多昂贵的护肤品还是不见效，其实最重要的是因为生殖系统内部的问题没有解决。、生殖系统影响夫妻生活：

现代社会是一个充满诱惑的时代，离婚率日益上升，许多夫妻离婚时都会讲一个共同点就是“性格不合”中国人比较含蓄，实际上人们所表达的性格不合就是性不和。俩个人生活在一起拌嘴吵架时一定会有的，但性生活就是夫妻生活的润滑剂，民间常有“两夫妻打架床头打架床尾和”的说法所以说性生活比较和谐的夫妻吵架，冷战是不会超过一周的。在漫长的婚姻生活中，和谐的性生活是占到一个非常重要的地位。

男人其实很专一，20岁时他喜欢18岁的女人，30岁时也喜欢18岁的女人，40岁还喜欢18岁的女人，50岁，60岁，牙都掉了还是喜欢18岁的。为什么男人喜欢18岁的女人呢？我们曾经年轻过，都知道18岁的女人是怎么样的。1纯洁：没有炎症，还带着体香。2滋润：敏感度高，分泌物多。3新鲜：乳晕外阴粉红粉红的。4弹性好：阴道壁，宫颈非常光滑，又紧致。在看一看经过怀孕生产，年龄增长，及长期活之后的女人是怎么样的。1妇科炎症：90%以上有性生活的女性都有不同程度的妇科问题，异味，自己都不想闻，更别提男人了。2干涩：前戏怎么抚摸都没有以前那么敏感，半天没有动静3鲜花枯萎了：乳晕颜色变深，外阴变黑，有人笑称是乌鸡。4弹性下降：顺产.剖腹产外紧内松，顺产就内外都松了。所以女性对于生殖系统就养护不仅仅是为了自己更是为老公负责，为双方的婚姻负责！你知道吗？现在的年轻人择偶的首要标准就是，对方的父母是没有离异的！所有良好的夫妻关系到子女的终身幸福！、生殖系统影响女人早衰：

现代中国女性断经的年龄是日益提前了，在母亲那一代50岁左右绝经的占大部分，但是现在许多人40岁上下，甚至30岁出头就绝经了，在国外女性普遍的绝经年龄在60岁左右，整整比我们推迟了十几年，绝经的女性就意味着衰老的加速，甚至可以说不是一个真正的女人了，皮肤松弛加速，长斑长皱纹，身材变形，胸部下垂，腰围变粗，臀部下垂，性生活困难，阴道干涩，阴道萎缩，等等一系列的问题都比国外的女人提早十几二十年，严重影响女性生命质量。其实这一切衰老的源头都是因为卵巢开始的，人体的生殖系统是人体当中最迟一个发育的器官，但也是最早开始衰老的器官，因为卵巢的卵子数量是有限的，大约就是四百多个，当卵巢获得气血很充足，它的每一个卵子都可以非常好的发育并排出来，如果获得的气血不充足，它的卵子就发育不好，排不出来，浪费掉了，卵巢的气血都是由子宫来供给的，所以保持子宫气血充盈做生殖系统的养护延缓卵巢的衰老是非常重要的。

**第五篇：女性保健手册**

女性保健手册

目 录

前言

月经

一 月经是怎么回事„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 吸烟与月经„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 三 月经周期调理与保健„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 四 女性出现哪些情况应该看医生„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 五 缓解痛经的几种方法„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

未婚女性的避孕方法

一 性伴侣较稳定的未婚女性„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 性伴侣不稳定的未婚女性„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 三 紧急避孕法„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

流产

一 流产时间及方法的选择„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 流产前应注意什么„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 三 流产后应注意什么„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 四 人流后会引起哪些不良后果„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

女性不孕症

一 导致女性不孕症的常见原因„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二性病如何导致女性不孕„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

三 女性不孕怎么办„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

四 怎样预防不孕症„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

性交疼痛和性交出血

一 性交疼痛„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 性交出血„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

盆腔炎

一什么是盆腔炎„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 得了盆腔炎会有哪些表现„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

三 盆腔炎如何治疗„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

性病

一 什么是性病„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 女性感染了性病后会造成哪些特殊危害„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 三 怀疑自己得了性病怎么办？„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

四 性病预防中的错误认识和做法„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 五 淋病„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 六 梅毒„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 七 非淋菌性尿道炎„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 八 尖锐湿疣„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 九 阴道滴虫病„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 十 阴道念珠菌病„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 十一 生殖器疱疹„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 十二 阴虱病„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

艾滋病

一 艾滋病是怎样传播的„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 艾滋病病程分哪几期„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 三 如何预防艾滋病„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 四 目前艾滋病能治愈吗„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 五 性病与艾滋病存在什么关系„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

安全套 女性朋友的护身符

一 使用安全套有哪些好处„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 如何选购和存放安全套„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 三 如何正确使用安全套„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 四 安全套正确使用的重要性„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 五 如何说服对方使用安全套„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

认识毒品

一 毒品的种类有哪些„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 二 毒品有哪些危害„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„ 三 为什么吸毒的人容易感染艾滋病„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

女性自我保护须知„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

名词解释„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„

月经

月经是怎么回事？

从月经来潮的第一天起，至下次月经来潮的前一天止，成为月经周期，约28－30天。排卵发生在下一次月经开始的前14天左右，这时候发生性行为容易怀孕。但是“正常的周期”只是一个相对的概念，很多因素都会导致月经周期不规律，尤其是哪些生活不规律，也生活比较多的人更是如此。

吸烟与月经 香烟成分中的主要有害物质尼古丁能使女性刺激素的生成减少。而女性缺乏雌激素，就像庄稼缺少雨水一样，不仅使皮肤粗糙、皱纹早先，更为严重的使影响女性生殖器官的功能，影响月经周期，造成月经稀少，重者可影响怀孕。长期吸烟还会使绝经后的骨质疏松症状更加严重。希望女性朋友珍惜自己的健康，尽快远离香烟。

月经周期调理及保健 若月经常常早来（4天以上），应少吃辛辣食物，并要设法减轻不安和紧张心理。2 若月经常常迟来（5天以上），宜少吃冷食多吃肉。经期第一、二天最好吃姜炒鸡肝或猪肝，多吃补血的食品。月经前烦躁不安、便秘、腰痛者，宜大量摄取能促进肠蠕动和代谢的食物，如青菜、豆腐等，宜调节身体的不均衡状态。4 月经期间为促进子宫收缩，可多吃一些动物肝脏等，以维持体内热量。此时，甜食可多吃，油性食物及生冷食物应少吃。月经后容易眩晕。品学者，在京前可社区姜、葱、辛香料等。6 经期避免性生活。7 不做剧烈运动。

女性出现哪些情况应该看医生？ 两次月经之间间隔少于21天或超过35天。2 经期常常不规律，并且无法预测。3 月经持续时间大于1周 4 月经流量必正常腰多2倍 经期的疼痛严重影响工作和生活质量

缓解痛经的几种方法 少量多餐：饮食均衡，避免过天和过咸的食物，多吃蔬菜、水果和鱼。避免咖啡因：咖啡、茶、可乐、巧克力中所含咖啡因，可能促成那个月经期间的不适。因此，应避免咖啡因。保持温暖：在腹部放置热敷垫和热水袋会起一定的作用。4 多饮开水。运动：尤其在月经来潮前夕，走路和从事其他适度的运动，将使你在月经期间较舒服。

未婚女性的避孕方法

未婚女性的避孕具有一定特殊性，故应根据自己的实际情况，选择不同的避孕方法。

性伴侣较稳定的未婚女性

如果女性的日常生活较规律、情绪较稳定、有规律的月经周期，就可以使用安全期避孕（排卵期前后4、5日为易孕期，其余的时间不易受孕为安全期）。但需注意，由于女性排卵时间受多种因素影响，准确预测排卵日期很困难，因此安全期避孕的失败率较高，至少为10－20％（对于生活不规律的女性来说，其失败率甚至高达40－50％）。在非安全期，采用安全套即可。但若是性伴侣可能在外还跟其他人发生过性关系，则最好能做到每次都使用安全套，以免他把性病传染给自己。

性伴侣不稳定的未婚女性

性伴侣不固定时，容易感染性病、艾滋病等疾病，从个人健康的角度考虑，应选用安全套。安全套使用方便、效果好、没有任何副作用，既可避孕，又可防病，而且可购买的地方很多。安全套随身携带方便。公安部明确规定，不得将携带安全套作为卖淫嫖娼的证据。

紧急避孕法

女性有时候会碰到安全套破裂和滑脱、漏服避孕药、错算安全期、遭人强暴等情况造成意外怀孕，这时就需要采取紧急避孕法进行补救。紧急避孕措施必须在性生活后72小时之内采取才会有效。推荐的紧急避孕方法为：性生活后尽快服一片左旋炔诺酮（商品名较“毓婷”，规格为0.75毫克/片，属非处方用药，各药店均可购买），间隔12小时后再服一片。注意：紧急避孕时一种临时性补救措施，不仅不如常规避孕效果好，而且长期服用对身体健康不利，因此不能用它代替常规避孕方法。

流产

流产时间及方法的选择

在妊娠10周以内做人工流产最为适宜。因为人工流产越早，方法就越简单，对身体影响越小；反之，方法就越复杂，流产后康复也越慢。

常用的早期人工流产方法有：药物流产、吸宫术（负压吸引术）和钳刮术。药物流产适合妊娠7周以内的妇女，吸宫术适用于10周以内的妊娠妇女，钳刮术适用于10－14周的妊娠妇女。值得注意的是做药物流产的妇女务必在医生的指导下进行。

如果妊娠超过了14周就不能用上述人工流产方法，而需要住院做引产手术。这种方法对于怀孕妇女来说，手术的痛苦和危险性会稍大一些。

流产前应注意什么

如果发现自己怀孕而又不想生育，应尽早争取在10周内做人工流产。因为妊娠月份越大，手术并发症的危险就越大，对妇女身心健康影响也越大。做人工流产术前1周内应避免性生活，术前1天要洗澡、更衣，避免着凉和感冒。

手术当天早晨禁食或喝点糖开水。手术时要与医生密切配合，不要过分紧张。

流产后应注意什么

人工流产手术结束后应观察2个小时，注意阴道流血和腹痛情况，假如没有什么反应就可以回家。人工流产后需要休息2周，并预防着凉和感冒，多吃些富有营养的食物。

为了避免引起感染，人工流产后要更加注意保持外阴部清洁卫生，每天用温开水清洗1－2次。勤换护垫，4周内或阴道流血未干净前不要坐浴，并且4周内禁止性生活。如果有发热、腹痛或阴道分泌物有异常气味，可能为感染所致，要及时就诊。

人工流产后可有少量出血，一般在3－5天渐渐停止，最多不超过7天。药物流产出血不超过15天。如果阴道流血量超过月经血量，持续时间过长，需要及时就诊治疗。

人流后会引起哪些不良后果？ 1 人流综合症：少数孕妇在施行负压吸引或钳刮人工流产过程中或手术刚结束后出现心跳减慢、心率异常、血压下降、全身冷汗、头晕、呕吐、恶心及胸闷等症状。月经失调：多由于人流时出现的过分紧张、恐惧、忧伤、劳累以及手术刺激所致。有时由于人流手术对子宫进行了较强损伤而导致闭经，但很少见。3 不孕：人流时细菌容易被带入宫腔而引起输卵管发炎和输卵管堵塞，手术还可能损伤宫颈和子宫内膜，引起宫颈粘连阻塞，从而导致不孕。流产次数越多，造成不孕的可能性越大。

女性不孕症

导致女性不孕症的常见原因有哪些？ 输卵管因素：常引输卵管炎症、结合、子宫内膜异位症等引起输卵管不通畅。子宫因素：子宫内膜炎、子宫内膜结核、宫颈粘连、子宫肿瘤、子宫息肉等都可影响受精卵着床。子宫颈因素：宫颈糜烂、宫颈息肉、子宫口狭窄等。4 卵巢因素：卵巢本身病变以及某些全身性、急慢性疾病均可使卵巢发生排卵障碍而影响受孕。先天遗传原因造成生殖系统发育不良。6 多次人工流产容易引起不孕。由于过度焦虑和忧伤、精神过度紧张排卵障碍。其他如饮酒、吸毒、营养不良、维生素及微量元素缺乏等因素都会影响怀孕。

性病如何导致女性不孕 性病引起输卵管炎时，可造成管腔阻塞，这是女性不孕症的主要原因 性病引起阴道炎时，大量脓细胞可吞食精子，降低精子活力，缩短精子寿命。3 性病引起子宫颈炎时，可阻碍精子经过宫颈进入宫腔，炎症引起的脓性分泌物还可杀死精子。性病引起子宫内膜炎时，改变了子宫内的正常环境，受精卵不能在子宫内顺利着床发育。5 性病引起卵巢炎时，可影响卵子的生长、发育、排出。

女性不孕怎么办？

如果女性发现自己长时间未怀孕，不要过分忧虑，心理上要坦然，保持精神愉快通畅。这样对促使自己怀孕有很大好处。另外，作为女性也应该清楚，造成女性不能怀孕的原因可能来自于男女双方，一般来说，男性约占30％，女性约占45％－60％，双方共同原因约占10％，还有15％－20％原因不明。所以女性不应该总是责怪自己，而应该积极配合医生进行诊断，查明是男方还是女方的原因，然后有针对性的进行治疗。

怎样预防不孕症 学习卫生知识，掌握受孕道理，减少疾病的发生，为妊娠创造有利条件。有病早治，预防为先。很多疾病可以引起不孕，如果这些疾病能早期发现，早期得到彻底的治疗，就不会发展成不孕症。性生活过频容易引起神经内分泌的紊乱，导致月经不调，影响受孕，因此应该节制性生活。4 减少人流次数，会降低不孕症的概率。5 心情开朗，缓解精神紧张。

性交疼痛和性交出血

不少女性朋友性交时会出现疼痛或出血，但由于缺乏相关知识而不知道该怎么办。其实碰到这种情况不需紧张，只要尽快到正规医院去做检查，请医生帮忙，针对病因进行处理后，性交疼痛或出血即可解决。

性交疼痛

女性性交疼痛的原因很多，可分为一下几方面。主要包括：

（1）外生殖器：阴唇、阴蒂、阴道口炎症，长发生局部疼痛，呈锐痛、接触性疼痛。（2）阴道感染性疾病或阴道创伤，疼痛多在阴道口、阴道内，呈锐痛或轻度疼痛。（3）存在子宫、卵巢相关病变或月经前期性交可引起深部疼痛。

（4）外生殖器周围皮肤存在疱疹性、溃疡性感染时，可引起性交浅部疼痛。（5）阴道分泌物少，阴道干涩。

在心理方面也会

（1）性欲冲动形成困难，或在女方不情愿的情况下性交。

（2）对性交有恐惧、厌恶心理，遇到性交可能就会出现精神紧张。

（3）以前有过性交疼痛的经历，在心理上留下了阴影，当再次性交就会把性交于疼痛自然联系起来，可能真的发生性交疼痛。

性交出血

对于年轻女性来说，常见的性交出血原因有

宫颈息肉：宫颈息肉源于慢性宫颈炎的刺激，逐渐向外突出而形成的，多为舌状，约葵花籽大小，长突出于宫颈外，表面有丰富的微血管，触碰时容易出血。

宫颈糜烂：宫颈糜烂时慢性宫颈炎最常见的表现形式。因存在创面，性交时也很容易出血。阴道炎：常见的有阴道滴虫病和阴道念珠菌病。炎症存在时，阴道壁和宫颈组织会充血和水中，这种情况下的性交出血多伴有性交疼痛，但随着炎症的好转，性交出血现象也会随之消失。

阴道壁损伤：行教师阴道渗出液少而使阴道变得干涩，如果不用润滑剂，再加上男方动作粗暴或性交不当，也可引起阴道损伤，造成性交疼痛和出血。

盆腔炎

什么是盆腔炎

盆腔艳是妇科的常见病，它涉及到子宫、输卵管、卵巢、盆腔、腹膜等部分。包括急性盆腔炎和慢性盆腔炎两种。急性盆腔炎主要是由于产后或流产后感染、宫腔内手术操作后感染、经期卫生不良等引起。慢性盆腔炎多因为急性盆腔炎未彻底治疗所致，但很多病人也可没有急性感染史。慢性盆腔艳容易被忽视，但却是不孕的重要原因之一。

得了盆腔炎会有哪些表现 急性盆腔炎：发热，下腹疼痛、腹胀，有时有低热，有时伴有恶心、呕吐、腹泻等症状。白带增多。慢性盆腔炎：相对于急性盆腔艳来说症状不明显。要不酸痛，下浮坠胀，易疲劳，白带增多，性交时下腹痛或出现月经过频、经期延长、经量过多等。

盆腔炎如何治疗

急性盆腔炎应采用抗生素治疗。首选青霉素、庆大霉素及灭滴灵，病情较重者则选择有效的广谱抗生素。同时应注意补充水分、休息、禁止性生活等。慢性盆腔炎可以采用抗生素、中药、理疗等综合治疗。

性病

什么是性病

性病是一类主要通过已感染的性伴于未感染者的性接触而传播的疾病。包括淋病、梅毒、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、阴道滴虫病、艾滋病等。

女性朋友感染了性病后会造成哪些特殊危害？ 对女性本身健康的影响

不仅会引起尿道炎、阴道炎、子宫颈炎、慢性下腹痛等疾病，同时造成许多痛苦，有些严重疾病乃至影响生育。如果梅毒没有在早期治愈，就会损害心脏和神经系统病危及生命。大多数性病虽可治愈，但如果不加以防范，还会出现复发。对生殖系统健康的影响

有些女性患者感染性病后无症状，这样会延误诊疗，加重病情，有些性病感染还会破坏输卵管和子宫内膜，造成不孕症、宫外孕，以及流产、早产、死产，如尖锐湿疣、非淋菌性尿道炎。阴道滴虫病、阴道念珠菌等疾病。

对下一代的影响：

有些性病感染还会殃及下一代。如果孕妇感染了淋病、梅毒、非淋菌性尿道炎、生殖器疱疹及艾滋病其中任何一种疾病均可通过母婴垂直传播对新生儿造成不同严重程度的疾病。

怀疑自己得了性病怎么办？

（1）如果感觉不是，应该及早到正规医院和诊所进行诊断和治疗，千万不要自己随意买药吃，不要乱用抗生素。

（2）用药必须按照医嘱，自行增加、减少药量或停药，都会造成不良后果。服用完药物后药到医院复查，即使你感觉已经好了。

（3）切记不要到非法私人诊所去看病。很多人感染了性病之后，由于某些个人隐私原因，不愿到正规医院看病，这样做不仅得不到规范化治疗，还延误了病情，对个人身体造成严重损害。

（4）由于某些性病在女性患者身上没有明显症状，因此，要定期到正规医院或诊所进行检查。

（5）全国各地都有一些性病和性健康咨询热线电话，如果您想咨询一些相关知识和想知道该到哪家医院看病均可拨打当地卫生机构热线电话。

性病预防中的错误认识和做法

尽可能地减少性伴侣，坚持每次发生性关系都使用安全套，安全套是预防性病、艾滋病的最有效方法。以下错误的认识和做法对预防性病是不利的。

（1）交前后以及日常的冲洗阴道都不能把细菌、病毒冲洗干净或杀灭，所以不能预防性病、艾滋病。不仅如此，阴道冲洗还很可能把阴道的细菌、病毒冲到子宫腔内，引起后者感染。（这里致的是冲洗阴道里面，不是一般的擦洗外阴）。

（2）相当一部分女性错误地认为，不管是否有病，都定期服用或注射抗生素来预防疾病。这样做会造成对细菌病毒的耐药性，及对身体造成其他危害，还会对以后疾病的治疗带来很大影响。

（3）不要觉得对方生殖器表面上看起来干净就掉以轻心，因为很多性病可以没有症状，或者症状很轻，但却可以将疾病传染给其他人。

（4）体外排精并不能预防性病，因为只要生殖器的接触就有可能感染性病。

（5）仅在射精前才戴上安全套不能预防性病、艾滋病。因为在射精前会有分泌物分泌，其中会有一定量的细菌或病毒，拾月每次必须从性交开始是就要大安全套。

（6）性交后通过蹦跳或用手指将精液掏出也不能预防性病、艾滋病。（7）为什么冲洗阴道不能预防性病？

阴道冲洗是妇科治疗某些阴道感染时使用的辅助方法。但现在有些女性喜欢用阴道冲洗的方法或者无论下身有病没病都习惯用一些药物洗液冲洗来预防艾滋病/性病。实际上，这些做法是错误的。正常情况下成年女性的阴道有一种“自我清洁”的能力，可以产生一些保护阴道的物质，抵抗有害病菌的生长，如果经常采用冲洗阴道，将会把这些抵抗病菌的物质冲掉。这种做法破坏了女性正常阴道的生理环境，还会使阴道感到干燥和不舒服等，更容易造成感染性疾病。

淋病 感染方式 淋病绝大多数都是通过性交传染，偶尔可通过接触被污染的衣裤、被褥、毛巾、坐便器等感染。2 症状

潜伏期1－14天，一般症状很轻，有很多感染者感觉不出有明显的症状。轻度尿频、尿急、尿痛症状，有脓性阴道分泌物和出现。病情进一步发展，可造成子宫内膜炎、输卵管炎等。3 治疗

及时、足量、规律使用抗生素可以彻底根植淋病，一定遵医嘱治疗。可使用的药物有头胞三嗪、大观霉素、青霉素、淋必治等。

梅毒 感染方式

90％以上使通过性交感染的，患梅毒的妇女可通过胎盘、产道或者哺乳引起小孩感染；梅毒患者可以通过输血传染给他人，也可以通过被污染的一无或接触梅毒疮口而感染。2 临床表现

梅毒分一期、二期和三期梅毒。各期的症状主要有： 一期梅毒

主要表现为硬下疳，大部分发挥僧与大、小阴唇或子宫颈上，也可发生在口唇、舌头和乳房。硬下疳出现在感染后2－4周，开始时为米粒大小红斑，以后隆起形成黄豆大和指头大的硬结，以后逐渐迫亏形成大溃疡，通常仅为一个硬结，表面清洁，压上去感觉不出疼痛。二期梅毒

二期梅毒多发生于感染后6周～6个月时间。症状复杂，梅毒疹形态多样，分布广泛、稠密、对称、边界清楚、呈铜红色、不痛不痒。随着梅毒的全身扩散，除了对皮肤粘膜造成损害外，还可造成骨骼、神经、眼睛等的损害。二期梅毒疹表面梅毒螺旋体很多，因此传染性也最强。三期梅毒

三期梅毒多发生于感染后4、5年和更长时间。破坏性很大，引起皮肤和粘膜的严重损害，侵害骨骼、内脏、神经，重者可危及生命。但三期梅毒的传染性较小。3 治疗

能彻底治愈，如果能及早、彻底针织，不会带来远期的不良影响。用青霉素治疗效果较好，如果过敏，可选择四环素或阿齐霉素。

非淋菌性尿道炎主要是衣原体感染 1 感染方式

（1）以性接触为主

（2）若孕妇为感染者，新生儿可通过产道引起眼部、咽喉、阴部感染，甚至可引起肺炎。（3）极少数可以通过内裤、毛巾、浴盆等感染。2 症状

大部分女性症状较轻，如有尿道炎会有尿频、尿急、尿痛和排尿困难，如有宫颈炎可有阴道分泌物异常，当盆腔感染时会有下腹疼痛。3 治疗 能彻底根治，一定遵医嘱治疗。备选药物有：四环素、强力霉素、美满霉素、红霉素等。

尖锐湿疣 1 感染方式

以性传播为主，接触被病毒污染的内裤、毛巾等也可感染。症状：潜伏期平均为2－3个月，甚至更长。尖锐湿疣多发生于外生殖器，男性常见于包皮系带、龟头、尿道口，女性好发部位为外阴、阴道口、宫颈、尿道口、肛周、会阴。皮损开始时为单个或多个，以后逐渐增多增大，呈乳头样、菜花状或鸡冠状，较易出血。治疗：不能彻底治愈，易复发。现有治疗方法仅能去除疣体。治疗可供选择的方法有：激光、冷冻术、电灼、局部外用药物等。

阴道滴虫病 感染方式：通过性交传播，也可以通过厕所坐便器、浴盆、内衣、被褥等感染。症状：女性主要表现为大量臭味性阴道分泌物，分泌物呈泡沫状，病人有外阴瘙痒和灼热感、性交痛，同时合并有泌尿道感染排尿困难、疼痛、尿频、尿急等。半数以上患者没有症状。治疗：能够治愈，遵医嘱治疗。治疗药物有灭滴灵等。

阴道念珠菌病 感染方式：属于条件致病菌。在某些情况下，如：大量使用抗生素或激素、糖尿病、不良卫生习惯、过度清洗阴道等，会造成阴道内环境改变，有利于念珠菌繁殖，从而引起念珠菌性阴道炎。念珠菌性阴道炎也可以通过性交和简介接触（如毛巾、浴盆等）而感染。2 症状：最常见的症状时外阴瘙痒、白带明显增多。较重时还可能出现尿频、尿痛、性交痛。典型的白带为豆渣样或乳凝块状。治疗：能够治愈，但易复发，一定遵医嘱治疗。治疗的药物有克霉唑、咪康唑栓剂等，同时配合阴道冲洗。多次复发，可加口服药物。生殖器疱疹 1 感染方式：主要通过性接触传播，也可由污染的生活用具传染，还可以通过母婴垂直传染。2 症状：最常见的症状是在生殖器部位出现散在的两侧性损害，可见痛性红斑、丘疹、水疱、脓疱、糜烂、溃疡。治疗：易复发，须遵医嘱治疗。治疗用药可选用阿昔洛韦、代昔洛韦、泛昔洛韦等抗病毒药物。

阴虱病 感染方式：绝大部分为性接触感染的，与患由阴虱病的患者同床共寝或者接触被饮食污染的内裤、床单、毛巾、马桶等也可感染。2 症状：阵发性瘙痒是主要症状；在被阴虱叮咬的地方常有很小的红色斑点；在患处附近还可以出现0.2-2厘米大小的青灰色斑，不痛不痒，压之不褪色。3 治疗：能够治愈，遵医嘱治疗。

艾滋病

艾滋病是由于艾滋病病毒破坏了人体的免疫系统，使人体丧失了抵抗力，从而发生多种机会性感染和肿瘤，最终导致死亡的一种严重传染病。艾滋病的病死率极高，目前上午有效治愈方法和预防疫苗。若一个人感染了艾滋病病毒，它也许会在很长的一段时间内看上去和正常人一样，或者是自我感觉很健康，但是他体内已经存在了大量病毒，并且可以通过一些途径把病毒传染给其他人。

目前，艾滋病正在我国迅速蔓延。通过高危性行为可染上艾滋病病毒的可能性正越来越大，者同时意味着女性受感染的比例会越来越高。

艾滋病是怎样传播的？ 艾滋病有三大传播途径：

性传播：同艾滋病感染者发生无保护（即不戴安全套）的性行为（包括阴道性交、肛交和口交）

血液传播：接受了被艾滋病病毒污染的血液（乳：通过共用针具吸毒、非法采供血、输入未经检测的血液或血制品、共用针具穿耳孔、共用未经严格消毒的器械拔牙）。母婴传播：被感染的母亲传染给胎儿或婴儿（通过胎盘、产道、哺乳）。

以下方式不传播艾滋病 握手、拥抱、礼节性接吻 咳嗽、打喷嚏 共同进餐

打电话、共用厕所、游泳池等 蚊虫叮咬

共用办公用品、一起工作学习

艾滋病病程分哪几期？

从最初感染了艾滋病病毒到最终发展成为艾滋病病人，医学上将这个过程分为四期：急性感染期、潜伏期、艾滋病前期、艾滋病期。以下是各期的主要表现： 急性感染期：在病毒感染初期，有的感染者会出现咽喉炎、发热、乏力、出汗、恶心、呕吐、腹泻等类似感冒的症状，但往往都比较轻微，容易被忽略。2 潜伏期：从人体感染HIV开始，到出现艾滋病临床症状，这段没有明显症状的时期，称为潜伏期。艾滋病的平均潜伏期约10年左右。处于潜伏期的HIV感染者具有传染性。艾滋病前期：潜伏期过后人体会出现一些与艾滋病有关症状和体征，医学上称之为“艾滋病相关综合征“。这时候，感染者的免疫力已经被病毒严重破坏了，往往会出现一些全身症状（乳全身不适、乏力、周期性低热、体重减轻等）和一些非致命性的感染（如比较严重的脚癣、口腔白色念珠菌和疱疹病毒感染、肠道寄生虫感染、肛周或生殖器等处发生尖锐湿疣和寻常疣病毒感染等等）。艾滋病期：艾滋病病毒感染的最终阶段。这时候人体的免疫功能全面崩溃，病人出现严重的综合病症，发生各种致命性的感染或多种恶性肿瘤，直至死亡。

如何预防艾滋病？

虽然当前还没有找到可以治愈艾滋病的方法，但是艾滋病完全可以预防。1 进行安全的性行为，每次发生性行为时都要坚持正确使用安全套。2 为了降低感染性病艾滋病的机会，减少性伴人数。及时、规范地治疗性病，因为在感染了性病的情况下，更容易感染艾滋病。4 尽量避免不必要的输血和注射，如果一定需要，应该使用经过检测的血液和严格消毒的器械。热爱生命，远离毒品；如果目前还未能完全戒毒，请不要与别人共用枕头注射毒品。

目前艾滋病能治愈吗？

目前国内外已经研制出几种药物可将艾滋病感染者体内的病毒载量控制在较低水平，并推迟发病，延长生命，但是仍然无法完全清除病毒和治愈。所以对于处于感染危险中的人来说，最好的办法就是采取有效的预防措施保护好自己，避免感染艾滋病。

性病和艾滋病存在什么关系？

性病和艾滋病存在着密切的关系。首先性病可以促进艾滋病的传播，感染了性病以后，引起的生殖器周围皮肤的炎症和损害会大大增加艾滋病进入体内的机会。感染艾滋病以后，由于身体免疫力降低，也同样会增加感染性病的机会。

所以说，若能在感染性病以后及时进行诊治，可以降低感染艾滋病的危险。

安全套，女性朋友的护身符 使用安全套有哪些好处？ 1 有效防止意外怀孕 2 有效预防性病艾滋病 可在一定程度上缓解男性的早泻现象 带螺纹、颗粒或毛刺的安全套还能增加性生活的情趣

如何选购和存放安全套？ 包装：应购买标有产品名称、规格、商标、厂名、生产日期、保质期和使用说明的产品。“三无”产品请不要购买。型号：安全套按直径分为31、33、35毫米三种型号。多数人适合选用33毫米的。3 质地：薄、柔韧性好、表面有润滑剂的安全套较好。伪劣产品的简易辨别：包装粗糙不规范、标注项目不全、内外包装颜色不统一、图象印刷不清晰、安全套内包装不容易撕开等。5 存放：拜访安全套的地方不应受高热和强光照射，不易长期放置包中，以免揉搓破坏包装。

如何正确使用安全套？ 由边线拆封，避免由中间拆封损及安全套。注意安全套不要被指甲划破。2 分清内外（翻卷的部分应在外），将套顶端小囊捏瘪后再套再男性龟头上，然后逐渐展开知道阴茎根部。注意：安全套必须在双方生殖器有接触前，而且阴茎已勃起的情况下戴上。3 在必要的情况下，可在套上另涂一些润滑剂（若手头没有，唾液亦可），忌用凡士林等油脂类润滑剂。射精后在阴茎尚未软缩前，按住绦子的上口与阴茎一起抽出，以免精液外溢和使绦子落于阴道内。大致观察安全套是否有破损，若有，应采取紧急避孕，随后应注意月经情况。5 将安全套打结后丢入垃圾桶。

安全套正确使用的重要性

安全套作为一种可以预防怀孕和性病/艾滋病的工具，虽然非常有效，但是仍然有一定比例的失败屡，其原因除了使用了假冒伪劣产品外，另外一个原因就是由于安全套使用方法不当引起性交过程中安全套滑脱或破裂，或不能坚持每次正确使用。因此在使用安全套过程中，都应该按照上述方法和注意要点操作。有一点需要强调的是，即使安全套不是100％有效，但使用它还是能够起到很好的保护作用。

如何说服对方使用安全套 想对方解释戴安全套的几大好处 告诉对方现在性病和艾滋病的流行越来越严重，一旦被感染不仅损害个人健康，还会传染给他的妻子，影响家庭幸福。找一些借口，比如跟对方说自己没吃避孕药，怕怀孕。向对方撒娇，说一些甜言蜜语，稳住对方。但在要求使用安全套时，态度要坚决，如果对方拒绝使用安全套，就不与他发生性关系。为让对方用安全套可采取一些其他技能，比如用嘴戴套。

认识毒品

毒品的种类有哪些？

毒品是指鸦片、海洛因（俗称“白粉”）、冰毒、吗啡、大麻、可卡因、以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。目前在我过主要流行滥用的毒品有：鸦片、海洛因、冰毒、“摇头丸”、K粉等。吸毒现象在我国有越来越严重的趋势。吸毒者最初吸毒的原因比较复杂，总的来说是由于对毒品的无知以及各种不健康的心理造成的，比如：对毒品好奇、同伴和朋友的诱导、盲目追求时髦、空虚无聊、逆反心理的驱使等等。

毒品有哪些危害？

毒品的危害非常大，概括起来可用十二个字来形容，“毁灭自己，祸及家庭，危害社会”。如果一个人走上了吸毒的道路，那么他的结局不外乎以下几种情况：一是戒毒成功，走向新生活；二是毒品服用过量二引起中毒死亡；三是因并发症二致残或致死；四是在吸毒－犯罪－判刑之间循环往复。1 毁灭自己 在身体上，毒品进入人体后，除了直接对身体有损害外，还可导致多种并发症，如心率失常、心内膜炎、肾功能衰竭、血栓性静脉炎、动脉炎、支气管炎、肺气肿、慢性脑损害等，甚至吸毒过量还会导致死亡。另外，由于许多吸毒者在通过静脉吸毒时会跟其他人共用针头，因此引起的艾滋病感染越来说多。在我国很多地区中，静脉吸毒者的艾滋病毒感染率超过了50％。

在心理上，由于对毒品产生强烈的依赖性，使得吸毒者成为毒品的奴隶，他们生活的唯一目标就是设法获得毒品，为此失去工作、生活的兴趣与能力，毒品把他们摧残得人不象人，鬼不象鬼，以至于产生严重的扭曲心理。2 祸及家庭

一个人一旦吸毒成瘾，就会人格丧失，道德沦落，为购买毒品耗尽正当收入后，就会变卖家常，四处举债，倾家荡产，六亲不认，“烟瘾一来人似狼，卖儿卖女不认娘”。家中只要有了一个吸毒者，从此全家就会永无宁日。妻离子散、家破人亡往往就是吸毒者家庭的结局。3 危害社会

在现实当中，吸毒和犯罪总是联系在一起的。吸毒者为了能有钱买到毒品，往往置道德、法律于不顾，偷盗抢劫、欺骗敲诈无所不做，严重影响了社会的稳定和发展。

由于吸毒者丧失工作能力，同时对吸毒者各种医疗费用以及对缉毒、戒毒工作的大量投入，都给社会经济带来了巨大损失。

为什么吸毒的人容易感染艾滋病 吸毒者随着毒品的增大以及手头的钱越来越少，会逐渐由最初的口吸发展为注射吸毒，儿他们当中共用注射器的现象很普遍。一旦毒瘾上来时，常常几个人凑在一起共用一只注射器吸毒，如果其中有一个人感染了艾滋病病毒，注射器就会被污染，并把病毒传染给其他吸毒者。吸毒者的性行为往往比较混乱，因而她们通过性交感染艾滋病的机会也随之增大。3 由于吸毒造成吸毒者的体质逐渐下降，身体免疫力差，也为艾滋病病毒的感染和和发病传造了条件。

女性自我保护须知 与客人发生性关系时，坚持每次正确使用安全套。千万不要凭侥幸心理，偶尔一次不使用安全套可能不会感染疾病。2 减少每日性伙伴人数。跟客人出去的时候，不要去太原的地方。如果是坐客人的车，要把车牌号记下。4 不跟喝醉酒的人发生性关系。如果客人要求喝酒，千万不能多喝，要保持清醒的头脑。6 不要接近吸食毒品的人，不吃“摇头丸”。不要吃客人给的“春药”并注意不要让客人把药物趁机丢在饮料里。8 如果怀疑自己得了性病后，一定及早到正规医院去诊治。

名词解释 阴道：阴道连接子宫与外阴，是经血排出和胎儿自母体娩出的通道，又是性交器官。2 子宫：位于盆腔中央，下接阴道，是孕育胎儿的场所。受精卵在这里着床，逐渐生长发育为胎儿。宫颈：位于阴道上方，子宫体下方连接阴道的部位。4 输卵管：具有输送精子和卵子的功能，还是精子和卵子相遇受精的地方。如果被细菌感染，可能会引起输卵管阻塞，导致妇女不孕。卵巢：是女性性腺，能产生和排除卵子，分泌雌激素。6 白帝：是阴道内流出的乳白色或透明状液体，无味或略带酸味。它具有清洁阴道，保持阴道粘膜湿润的作用。妊娠：指女性怀孕，是医学用语。窗口期：艾滋病病毒进入人体后，需要经过一段时间，血液才会产生艾滋病病毒抗体，在此期间抗体检测呈阴性，故这段时间为窗口期。目前关于窗口期的说法很不一致，根据个体差异，每个人感染了艾滋病病毒后，其体内出现抗体的时间长短可能不一。能否检测出艾滋病抗体，一方面取决于人体抗体的滴度，另一方面取决于检测抗体方法的灵敏度。随着检测技术的发展，检测试剂的灵敏性越来越高。绝大多数人在暴露（指无保护性交、共用注射器吸毒、输血等）发生后的第4周至第8周之间，体检可以检测出艾滋病病毒抗体。几乎所有的人在暴露（指无保护性交、共用注射器吸毒、输血等）发生后3个月后可以检测出艾滋病病毒抗体。也就是说，如果在暴露后3个月还查不出抗体，那么就可以判断没有感染艾滋病病毒。但如果一个人发生过暴露，至少要在暴露发生30天后才能检测出抗体，判断是否感染，在30天以前做抗体检查是没有意义的。

艾滋病的“四免一关怀”政策

一、为农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人免费提供抗病毒药物。目前北京市为北京市户籍的HIV感染者和病人提供免费的抗病毒药物治疗。

二、在全国范围内为自愿接受艾滋病咨询检测的人员免费提供咨询和初筛检测（包括酶联免疫吸附试验和快速凝集法试验）。目前北京市为北京市户籍和非北京市户籍的中国公民提供免费咨询和HIV抗体检测。

三、为感染艾滋病病毒的孕妇提供免费母婴阻断药物及婴儿检测试剂。

四、对艾滋病病人的孤儿免收上学费用。

五、将生活困难的艾滋病病人纳入政府救助范围，按照国家有关规定给予必要的生活救济。积极扶持有生产能力的艾滋病病人开展生产活动，增加收入。加强艾滋病防治知识的宣传，避免对艾滋病毒感染者和病人的歧视。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找