

女性身心



现代生活百题丛书



目 录

1. 女性一生的变化.....	1
2. 染色体可验明女性.....	2
3. 女性生殖器官.....	4
4. 女性身体男性人.....	8
5. 女性青春期的形态变化.....	10
6. 女性青春期特有的生理变化.....	12
7. 女性的第二性征.....	14
8. 第一次月经的烦恼.....	15
9. 月经期的自我保健.....	17
10. 月经周期与心理变化.....	18
11. 痛经怎么办.....	20
12. 经前紧张症的心理治疗.....	22
13. 为什么会发生闭经.....	24
14. 什么叫“倒经”.....	26
15. 少女的怀春心理.....	28
16. 少女的早恋心理.....	30
17. 少女要正确对待早恋.....	31
18. 少女的厌食症.....	33
19. 少女失身后怎么办.....	35
20. 少女如何识别和对付坏人的引诱.....	37
21. 为什么会“一见钟情”.....	39
22. 未婚少女为何也会分泌乳汁.....	41

23. 为什么会有白带·····	43
24. 白带都是病吗·····	44
25. 外阴瘙痒怎么办·····	47
26. 女性手淫者的烦恼·····	49
27. “石女”是怎么回事·····	52
28. 阴毛过多是病吗·····	53
29. 阴毛过少是“克星”吗·····	55
30. 乳房发现肿块怎么办·····	56
31. 女性怎样自我检查乳房·····	58
32. 保护乳房显示女性美·····	59
33. 处女膜破了就不是处女吗·····	61
34. 当心蜜月性膀胱炎·····	64
35. 为什么会性交疼痛·····	66
36. 为什么阴道会痉挛·····	67
37. 性冷淡和性欲抑制·····	69
38. 这些妇女为什么对性厌恶·····	71
39. 女性的性反应周期·····	73
40. 性生活的生理卫生·····	76
41. 妇女怎样才能使性生活和谐·····	77
42. 发现丈夫早泄阳痿怎么办·····	80
43. 避孕方法种种·····	82
44. 怎样正确掌握安全期避孕法·····	83
45. 什么情况下适宜放环避孕·····	86
46. 人工流产对身体有影响吗·····	88
47. 什么是不孕症·····	89
48. 不孕症的原因是什么·····	90

49. 不孕症患者的性生活·····	93
50. 怎么知道怀孕了·····	94
51. 妇女怀孕后怎么办·····	95
52. 胎儿是怎样在母亲子宫里发育的·····	98
53. 孕期怎样进行自我监护·····	100
54. 孕妇情绪对胎儿的影响·····	101
55. 胎教是怎么回事·····	104
56. 妊娠妇女的心理问题·····	105
57. 怎样才能优生·····	108
58. 生男生女是女子的事吗·····	110
59. 怀孕后怎样预防胎儿畸形·····	111
60. 什么是妊娠中毒症·····	113
61. 什么叫流产·····	114
62. 怎样预防流产·····	116
63. 啥叫早产·····	118
64. 怎么会生双胞胎·····	119
65. 怎么知道该临产了·····	121
66. “剖腹产”孩子是否聪明些·····	124
67. 子宫外孕是怎么一回事·····	125
68. 什么是葡萄胎·····	127
69. 产后妇女的身心保健·····	129
70. 妊娠期和产后的乳房保护·····	132
71. 功能性子宫出血怎么办·····	133
72. 子宫肌瘤是什么病·····	135
73. 子宫脱垂是怎么回事·····	137
74. 女子的性病·····	138

75. 妇女为什么会断经·····	141
76. 什么是更年期综合症·····	142
77. 更年期妇女的心理保健·····	144
78. 老年期妇女的心理变化·····	145
79. 老年妇女要预防心理衰老·····	147
80. 中年妇女的尿失禁·····	149
81. 老年妇女的妇科急腹痛·····	150
82. 子宫切除后会变为“男性”吗·····	152
83. 什么叫眼、口、生殖器综合症·····	153
84. “甲亢”妇女的婚育·····	155
85. 女性肝炎病人的婚育·····	156
86. 爱美女子谨防“爱美病”·····	158
87. 女性恐怖症·····	160
88. 女性的心理需要·····	161
89. 女性与男性性格的差异·····	163
90. 女性思维比男性弱吗·····	165
91. 女性的情绪特点·····	167
92. 女性心中的男性美·····	168
93. “歇斯底里”是女子病吗·····	171
94. 女性的嫉妒心·····	173
95. 沮丧心境的心理调节·····	174
96. 怎样克服女性的怕羞心理·····	176
97. 女性心身症·····	178
98. 怎样克服女性自卑心理·····	180
99. 女性心理健康的标准·····	182
100. 学会心理自我调节·····	183

1 女性一生的变化

女性的一生，从新生到衰老，要经历几个时期，由于受遗传、环境、营养等因素的影响，各阶段没有截然的界限。由于女性生殖器官及生理功能与男性具有不同的特点，女性一生分为六期；

1 新生儿期：出生后一个月内称为新生儿期。刚出生后，新生儿的血液循环脱离母体，其血液中性激素量迅速下降，逐渐消失。由于血液中的雌激素量下降，可出现与月经相似的少量阴道流血。乳房亦可能有少量乳汁分泌，这些现象都能在短期内消失。

2 青春前期：又称幼年时期。出生2个月到7岁是幼年时期的早期；7岁到12岁是幼年时期晚期。此期也指女孩出生一月后到月经初潮前。

幼年的早期：在这时期，身体发育较好，但生殖器官并不发育。

幼年的晚期：从7岁起，内分泌腺开始活动，促进了性的分化及成熟趋向。身体的发育较快，生殖器官虽逐渐发育，但仍很慢。女性特征也开始出现，皮下脂肪在胸、髋、臀部及耻骨前区积聚，而使这些部位丰满隆起、骨盆变得宽大。再经过1~2年以后，由于卵巢的逐步发育，雌激素的分泌逐渐增多。至11~12岁乳房开始发育。

3 青春期：又叫“发身期”。从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在13~18岁之间，称为青春期。这个时期的

生理特点是身体、生殖器官发育很快，其生理功能也日益完善，至青春期末期即进入性成熟期。青春期不仅生殖器官发育很快，而且第二性征业已形成，月经亦开始出现，并逐步向性成熟期过渡。

4 成熟期：又称“生育期”。18岁开始，卵巢排卵，至24~25岁左右，生殖器官与卵巢内分泌功能均趋旺盛。功能旺盛约持续30年。除卵巢有周期排卵外，生殖器官甚至整个身体均随月经而有周期性的改变。例如子宫内膜、阴道上皮、宫颈粘液、乳房等均有周期性变化。这个周期叫做性周期。

5 更年期：这是卵巢功能逐渐衰退到最后趋向消失的一个过渡时期，其最突出表现为绝经。一般发生在45~55岁。这个时期长短不一，可由几个月到数年。多数人绝经前后没有任何临床症状，或很轻，并不影响身体健康及日常工作。但也有少数人症状严重，以致成为一种疾病，即更年期综合症。

6 老年期：老年期，系指妇女60岁以后，卵巢功能消失及机体所有内分泌功能普遍低落的老年阶段。此期不再来月经，生殖器官逐渐萎缩。

在女性的一生中，随卵巢功能的变化，会相应地出现不同的生理变化。要保护女性的身体健康，就必须针对女性各生理阶段的特点，做好各期的卫生保健工作。

2 染色体可验明女性

一个人是男是女除了生理和心理的区别外，还可依靠检

查染色体来加以区别。

在我们人体细胞里，有23对（46条）染色体，其中44条是常染色体 双双成对，一共22对，它们和性别没有关系。只有一对是性染色体，它们决定人类性别的分化，性器官的发育，第二性征的产生。可见男女的常染色体，没有不同，区别的是一对性染色体。性染色体有两类，一类是 X 染色体，一类是 Y 染色体。男性的性染色体是 X Y 配对，女子的性染色体是 X X 配对。

很容易理解，因为女性的性染色体是 X X，因此卵中的性染色体总是 X；而男性的性染色体是 X Y，在精子中，半数携带 X，半数携带 Y。当在“生命的接吻”时，如果是带 Y 染色体的精子和卵子结合，受精卵的性染色体便是 X Y，因而生男孩；如果是带 X 染色体的精子和卵子结合，那么受精卵的性染色体便是 X X，因而生女孩。

性别的决定只是性别发育第一步，从一个受精卵到一个真正的女人，还要经历漫长的发育过程。

50天以内的胚胎，从形态上还看不出性别，医学上称中性胚。在中性胚里有将来发育成性器官的原始胚基，包括一对尚未分性别的原始生殖腺，两对生殖导管即中肾管和副肾管，还有生殖结节。这些胚基向什么性别发育，首先取决于胚体里的性染色体。如果胚体里的染色体是 X X，原始生殖腺就发育成女性生殖腺卵巢；如果性染色体是 X Y，则原始生殖腺发育成男性生殖腺睾丸。同时，生殖导管和生殖结节开始初步分化。睾丸和卵巢分泌性激素，促进性别进一步分化。在男胎，中肾管发育成输精管，副肾管退化，生殖结节形成阴囊和阴茎；在女胎，中肾管退化，副肾管发育成输卵

管、子宫和阴道上部，生殖结节形成阴蒂、阴唇和阴道下部。这样胎儿就从形态上分出了男女性别之差。

性别的发育成熟，要到青春期才能完成。至此，一个含有XX染色体的受精卵发育成“婷婷少女”，一个含有XY染色体的受精卵变为“英俊男儿”，人的性别发育便告完成。

然而，并非所有人的发育过程都如此顺利，结果都如此完美。人类生活在错综复杂、瞬息万变的自然环境之中，各个人又有不同的生活习惯与嗜好，受到不良因素作用的机会是很多的。倘若在精子和卵子的形成与结合以及受精卵分裂、与胚胎发育这一系列过程中，受到某种有害因素如辐射、药物、有害物质的影响，那怕是其中的一个环节，如果人体内部的调节作用又发生了障碍，不能消除这种影响，或者严重精神创伤与压力等，都有可能导导致胎儿性染色体数目与结构发生变化，或扰乱性别的正常发育过程，这就必然要引起内外生殖器与第二性征的异常，形形色色的性染色体疾病和性畸形便产生了，这将对今后心理与生理带来巨大的影响。

3 女性生殖器官

女性生殖器官分两部分；露在身体外面的叫做外生殖器；藏在身体里面的叫做内生殖器。

外生殖器又叫外阴部或女阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、会阴、尿道口、阴道口和处女膜等。

阴阜：在耻骨前方，由脂肪组织形成的隆起。成年后表面丛生阴毛。

大阴唇：大阴唇是由阴阜分向两侧隆起的脂肪组织，环

绕着阴道口，在肛门前合拢。每侧大阴唇下端都有一个小腺体，叫前庭大腺。前庭大腺开口于小阴唇内侧、处女膜旁侧，性兴奋时，便分泌液体滑润外阴。

阴蒂：位于两侧小阴唇上端联合处的下面，为一能勃起的小柱状器官。感觉神经非常丰富，是女性生殖器官中最敏感的部位。

小阴唇：为一对皮肤的皱折，褐色，位于大阴唇内侧，左右各一。感觉也很灵敏。

尿道口：位于阴道上方，阴蒂下方。女性的尿道很短，因此比较容易发生尿路感染。

处女膜：为一在小阴唇内侧环绕阴道口的粘膜组织。处女膜中间有处女膜孔，孔的大小、形状和厚薄、弹性因人而异，经血由此孔流出。

会阴：是肛门和阴唇后方之间的软组织。

内生殖器包括阴道、子宫、卵巢和输卵管。

阴道：上方和子宫颈相连，下方是阴道口，全长约8~10厘米，伸缩力很强。阴道是排经血的通路，流白带和胎儿娩出的通道，也是进行性交的器官。

子宫：是产生月经和孕育胎儿的场所。子宫在下腹部的里边，位于骨盆腔的正当中；形状好像一个倒放着的鸭梨，大头（子宫体）朝上，小头（子宫颈）向下；不怀孕时，它的大小和鸡蛋差不多。子宫的里面是空的（子宫腔），一般长约7~7.5厘米，下方有个口（子宫口）和阴道相通。子宫腔衬贴着一层很薄的膜，叫做子宫内膜。子宫颈是子宫的一部分，是个圆柱形的筒状器官，中间有子宫颈管，上方和子宫颈相通，下方和阴道相通。子宫颈的最下段露在阴道里，

叫做子宫颈阴道部，子宫颈管在子宫颈阴道部的开口叫做子宫颈外口。子宫的前方和膀胱紧挨着，后方和直肠紧挨着。所以，当子宫发炎或长瘤子时，有时会影响膀胱和直肠。

卵巢：位于子宫的两旁，呈扁圆形，左右各有一个。成年人的卵巢和鸽子蛋大小差不多，断经以后卵巢就慢慢地变小。卵巢里长有很多个原始卵泡，女孩子快到青春期的时候（俗称“发身”），这些原始卵泡中的一部分便逐渐发育成熟。妇女一生中大约有四五百个原始卵泡发育成熟而排卵。发育成熟的卵泡含有卵子并能分泌女性激素（包括雌激素和孕激素两种）。

输卵管：是喇叭形弯曲的，约有两根火柴杆粗的细长管子（10~12厘米），在子宫的左右两侧各连有一条。细的部分接连着子宫腔，粗的部分紧对着卵巢，和腹腔相通。妇女的腹腔和男子不同，它是通过输卵管、子宫腔、子宫颈口、阴道口和外界相通的。所以，妇女生殖器官发炎时容易波及到腹腔。输卵管是精子和卵子相会的地方，又是运送受精卵（孕卵）到子宫腔的器官。

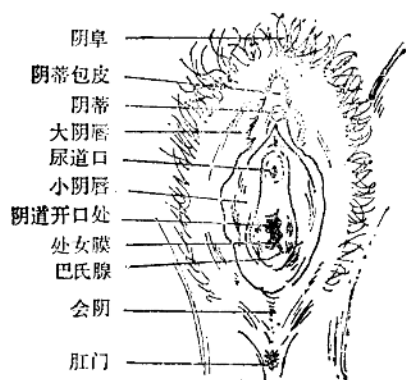


图 1—1 女性外生殖器官

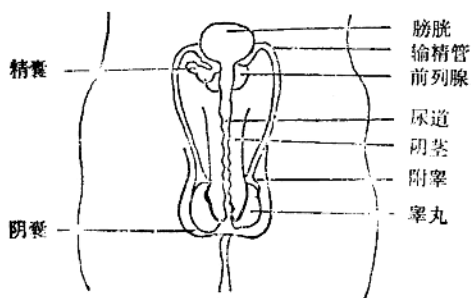


图 1—2 男性外生殖器官

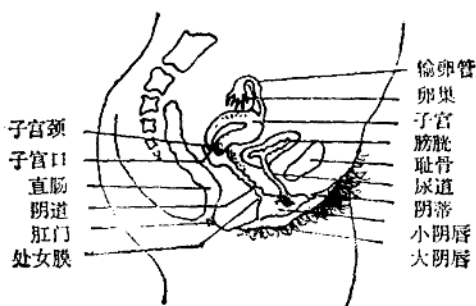


图2—1 女性内生殖器官

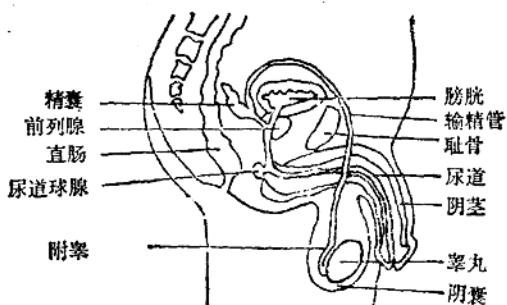


图2—2 男性内生殖器官

4 女性身体男性人

有位女运动员，在一场国际比赛中打破了某项比赛的女子世界记录。这一记录需要得到世界田径联合会的承认。联合会的专家们作了一系列的检查，包括计时器是否准确，当时的风速是否在规定的标准范围之内，还检查这些运动员是

否服用过兴奋药之类。一切都合乎标准。但有名专家对该运劳员的性别产生怀疑，提出要由医学专家作性别鉴定。鉴定方法是抽血作性染色体检查，结果是XY染色体，说明他是男性而不是女性。

这位运动员，从外表来看，很象个女人，他没有胡须，没有喉结，也没有明显的阴茎。他一直认为自己是个女人，他的父母也一直把他当作女孩子。他确实并非故意弄虚作假。

医学专家们在检查时也发现异常，他的外生殖器类似女性，阴茎很短，好像女性的阴蒂。此类患者的睾丸多半未降到阴囊里，所以外阴部两侧的隆起的阴囊好像女性的大阴唇。因此，从外生殖器上看多被误认为是女性，而且由于此类患者的睾丸常发育不良，使男性第二性征也不明显，因此没有胡须，没有喉结，更不易和女性相区别。这种情况社会上称为阴阳人，在医学上称为男性假两性畸形。这种假两性畸形在阴阳人中多见。

阴阳人中另一种。医学上称女性假两性畸形。患者基因是女性，由于胎儿在宫内发育期间受到高浓度雄激素的刺激，影响他们的生殖器官，特别是外生殖器的发育，可以造成外生殖器的男性化。一般家庭当作男孩抚养。她们的外生殖器男性化程度不等，从轻度的阴蒂肥大，到阴唇完全融合，形成阴茎，有时阴道外部不发育。卵巢发育不良者，到青春期没有女性第二性征。反之，到青春期也可出现女性第二性征。

男女之别，有些是相对的。有些男人长得很象女人，也有的女人看上去象个男人，有时甚至可能是男女混淆，难以判定，有待医学专家检查和作染色体测定。但实际上真正的阴阳人，即所谓真两性畸形，也就是说，在同一个体中既有卵

巢又有睪丸的情况是极为罕见的。多数属于男性假两性畸形，或者是女性假两性畸形。

有位专家，共观察18名被父母当作女孩子抚养的男性，而且在整个儿童时期都按女孩子方式生活；只是到了青春期，因为没有月经，才去求医，经过包括性染色体组型分析在内的一系列检查，才确诊。因此有些专家认为，这些当女孩的男性，不应把他们的“性别”更正为男性，而应该切除他们的睪丸，将错就错，让他们成为“女性”。因为他们有内生殖器发育障碍，不具备生育能力；进入青春期后，常出现乳房发育，而不能显示男性化特征。

两性畸形的患者出生后发现越早越好。应该在3岁以前确诊，因此出生后作为男孩或女孩抚养时逐渐形成的性格，在孩子长大后不易改变。所以，接生医师和家长都应该注意这方面的问题。如果可疑时，应请专科医生检查、确定。待孩子长大以后，根据具体情况进行必要的矫治。

5 女性青春期的形态变化

俗话说：“女大十八变”。女性发育较男子平均早两年，所以女子领先发育，而发育后在形态上变化也较快。分别叙述如下：

1 身高和体重：新生儿的身高和体重平均为：男孩50.6厘米，3.27公斤；女孩50厘米，3.17公斤。青春开始时，我国男孩平均身高为135.3厘米，为成人时的79.2%，体重28.0公斤，为成人时的47.3%；女孩平均身高为135.6厘米，为成人时的85.1%，体重27.8公斤，为成人时的53.6%。

在青春发育期，男子身高要平均增长35.5厘米，占成人时的20.8%，体重平均增长31.2公斤，占成人时的52.7%；女子身高平均增长23.8厘米，占成人时的14.9%；体重平均增长24.1公斤，占成人时的46.4%。

2 四肢与躯干：由于人体各个部位的生长发育不同步，因此，人体各部位的比例随着年龄的变化呈现一定的规律。

经过大量的调查分析，人体生长发育是从肢体远端到近端的发育顺序，称为“向心律”生长发育程序。如人体发育较早、较快并最早结束的是足长，大约14~15岁足长的大小就基本定型了。其它部位发育结束（即定型）的顺序是小腿长（16~17岁）、下肢长（17~19岁）、手长（18~20岁）上肢长（19~21岁）。最后是躯干（20~24岁）。在整个发育过程中，头颅增长1倍，躯干增长2倍，上肢增长3倍，下肢增长4倍。

在青春开始阶段，下肢增长较快，后期躯干增长速度快。因此青春发育初期坐高指数（坐高/身高）开始下降，中期降至最低点（7岁时男孩为55.2%，女孩为55.0%；13岁男孩为52.9%，女孩为53.4%），出现长臂长腿不协调的体态。当躯干增长再次加快后，坐高指数再度增大，而达到成年男人的指数（54.2%）和成年女子的指数（54.3%）。

3 形态发育类型：青春期的形态发育无论男女，都有较早熟、平均、较晚熟三种类型。较早熟的特点是开始发育的年龄早，身高、体重增长较快，即所谓“早长”。这些孩子开始的时候显得较高，但停止长高的时间也较早，因而不一定最后长得很高。

早熟的女孩体重一般较重，第二性征发育较好，多趋于矮胖型（骨盆宽、肩窄）。

晚熟的女孩在青春期开始时虽然身材较矮，但身体增长的时间较长，最后往往会比早熟的孩子高。晚熟者容易长成瘦高型。

平均型发育开始年龄、发育速度和程度都介于二者之间。

6 女性青春期中特有的生理变化

女性青春期指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟这一段时期，一般在13~18岁之间。这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快，第二性征形成，开始出现月经。

1 全身发育：随着青春期的到来，全身生长迅速，逐步向成熟过度。

2 生殖器官的发育：青春期女性随卵巢发育和性激素分泌的逐步增加，生殖器官各部分也有明显的变化。这时期外生殖器从幼稚型变为成人型，阴阜隆起，大阴唇肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道粘膜变厚；子宫增大，尤其子宫体明显增大，卵巢增大，出现不同发育阶段的卵泡，并有成熟的卵子排出。

3 阴道分泌物：随着外生殖器转变为成人型，阴道变长变宽，颜色变为灰色。粘液腺也得到发育，开始排出大量的分泌物，使阴道分泌物增多并由碱性变为酸性。阴道分泌物的量和颜色，在月经周期中有较规律的变化。同时，特殊的变化也预告着健康与疾病。