

关注女性，女性必读的一本书



N U X I N G D E Y I S H E N G

最新版

李晓林 编著
左彦文

女性身体

女性健康手册



女性性别的遗传决定

女性的生长和发育

女性与性有关的几个问题

健美是女性一生的要事之一

让颜面青春常驻

女性也应该立志成才

女性社交小常识

女性的衰老与死亡

世界图书出版公司

关注女性，女性必读的一本书



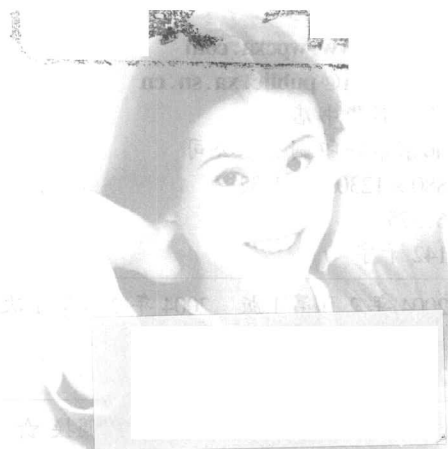
N U X I N G D E Y I S H E N G

李晓林 编著
左彦文

陈晓燕 修订

女性身体

女性健康手册



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

女性身体/李晓林 左彦文编著. - 西安:世界图书
出版西安公司,2004.2

(女性健康丛书)

ISBN 7-5062-6121-9

I. 女… II. 李… III. 女性-人体生理学-基
本知识 IV. R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113604 号

女性身体

编 著 李晓林 左彦文

责任编辑 方 戎 齐 琼

设计插图 晶辰美术

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-87279676 87233647(发行部)

电 话 029-87235105(总编室)

传 真 029-87279675

网 址 <http://www.wpcxa.com>

E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.375

字 数 142 千字

版 次 2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-6121-9/R·632

定 价 20.00 元

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

内容简介

在人类，当一个带 X 染色体的精子与卵子结合时，一个伟大的女性便产生了。

女性的身体，是每位女性本来应该非常熟悉的，然而，由于女性特有的生理结构，使女性出现了一些特有的生理现象，如婚前的月经来潮、乳房丰满、骨盆变宽变大，婚后的怀孕、生育等。对于这些特有的生理现象，一些女性常常有一种“只缘身在此中”，“不识庐山真面目”的神秘感。

本书从医学角度深入浅出地向读者介绍了女性性别的遗传、女性特有的器官、女性的生长发育、性发育、女性的健美、女性的社交、女性的长寿等一系列内容，从而有助于女性朋友揭开自身身体这一神秘的面纱，真正全面地了解自己的身体，进而呵护自己的身体。

呵护身体之心人皆有之，爱美之心人皆有之。愿一册《女性身体》在手，使您青春常驻，拥有一个健美的身体。

作者简介



李 晓 林，男，1938 年 12 月生，陕西临潼人。
1963 年毕业于西安医科大学。1971~1973 年进修
于北京中国医学科学院胸外科。现为中西医结合
外科主任医师、教授、中国科联研究员、陕西省名
老中医师带徒导师、硕士研究生导师、国务院批准
享受政府特殊津贴有突出贡献的专家、全国中医
药高教临床研究会外科分会副理事长、中国科联
人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技
学会常务理事、全国男性病学委员会西北分会委
员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰
老科技学会副理事长、陕西省男性病学委会副主
任、咸阳市男性病研究会名誉主任。曾出版新书四
本，获省局级科研成果四项。

。林良的占自味阿丽世

育智人的美爱，立育智人的松良母阿

育智，非常青春活力，手书《林良抄文》很一流。小

林良的美赞个一

目录

第1章 女性性别的遗传决定

第2章 女性特有的器官

- | | |
|---------|-----|
| 一、外生殖器官 | 005 |
| 二、内生殖器官 | 008 |
| 三、乳房 | 012 |

第3章 女性的生长和发育

- | | |
|--------|-----|
| 一、受孕 | 017 |
| 二、胎儿期 | 017 |
| 三、新生儿期 | 018 |
| 四、婴儿期 | 018 |
| 五、幼儿期 | 019 |
| 六、学龄前期 | 020 |
| 七、儿童期 | 020 |
| 八、青春期 | 021 |
| 九、月经期 | 024 |
| 十、成人期 | 026 |
| 十一、更年期 | 027 |
| 十二、老年期 | 032 |

第4章 女性的性发育

- | | |
|------------|-----|
| 一、胎儿性器官的发育 | 035 |
|------------|-----|

二、青春发育和性成熟的概念

037

三、女性性发育

040

第5章 女性的性感区与第二特征

一、性感区

045

二、性 征

045

三、性激素与第二性征

046

第6章 女性的性激素

一、性激素的概念

050

二、性激素的作用

050

第7章 女性与性有关的几个问题

一、女性的性心理

055

二、女性的性反应

058

三、女性的性行为

063

四、女性的性卫生

067

第8章 女性的性发育异常

一、青春期发育延迟和性幼稚

081

二、性早熟

082

第9章 性知识知要

一、性知识基本常识

086

二、性生活的奥秘

091

三、性生理卫生

096

四、老年人的性生活	109
五、肥胖体形的性生活	100
六、残疾人的性生活	101

第10章 女性与健美

一、健美的主要标志	104
二、女性健美锻炼的主要方法	105

第11章 女性应重视自身的自然美

一、自然美容要终身进行	109
二、自然美容的主要方面	112
三、自然美容的主要方法	121

第12章 女性肌肤的健美

一、肌肤分析	129
二、影响皮肤的因素	132
三、皮肤性质的测试	133
四、让颜面青春常驻	134

第13章 女性眼睛的健美

一、眼睛健美与人体美	137
二、眼睛不美对身体健美的影响	139

第14章 女性头发的健美

一、头发健美的方法	142
二、头发护理的重要性	143

三、头发与营养的关系

张生林的人书卷 四 145

● 第15章 女性应注意的服饰美

一、根据脸型和身材选择服饰

148

二、根据年龄选择服饰

151

三、服饰的色彩要与肤色协调

151

四、四季服饰的变化

152

● 第16章 女性也应该立志成才

一、努力克服自身的弱点

155

二、排除社会对女性成才的不良影响

157

三、过好生活上的“三关”

158

四、发挥女性的优势

159

五、努力展现自己的才华

161

六、勤奋、机遇与智慧

163

七、因人而异选定目标

164

八、正确理解成才的含义

165

● 第17章 女性社交小常识

一、女性社交须知

168

二、女性在社交中应持的态度

171

三、忘记对方的姓名怎么办

174

四、消除不必要的紧张

174

● 第18章 女性的衰老与死亡

一、衰老的原因

177

二、衰老的表现

178

三、衰老的衡量指标

185

四、死亡的原因

187

● 第19章 女性应争取长寿

一、为什么百岁老人不多见

190

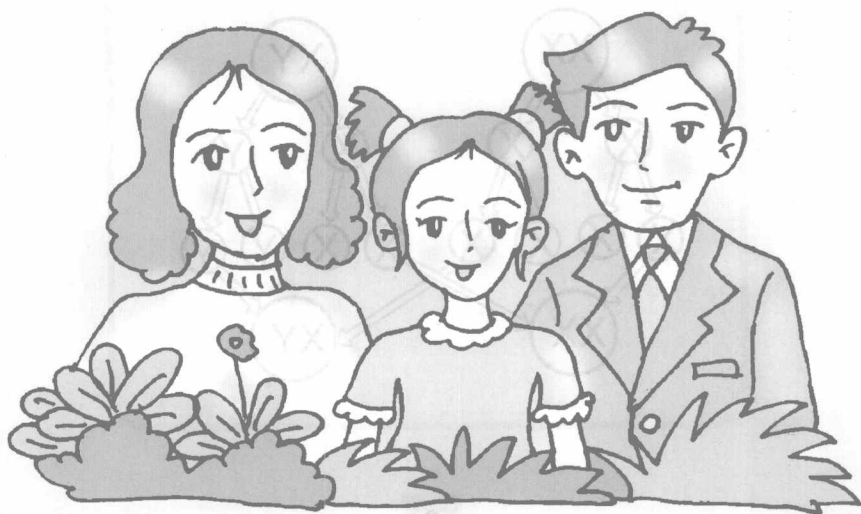
二、百岁老人经验谈

192



第1章

女性性别的遗传决定



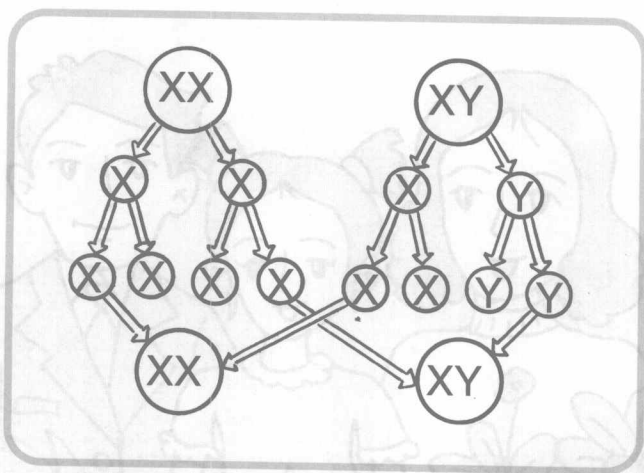


人类的体细胞中有 23 对染色体,其中一对是性染色体。女性的性染色体是两条大小形状相同的 X、X 染色体,而男性的性染色体是一条 X 染色体和另一条较小的 Y 染色体。在形成生殖细胞(配子)——精子或卵子时,细胞要经过“减数分裂”,染色体的数目减半,成对的染色体各自分开,分别进入不同的子细胞中,于是,所有的卵细胞中都只有一条 X 染色体。但精细胞却有两种:50% 的精细胞具有 X 染色体,而另外 50% 的精细胞则具有 Y 染色体。在受精时,两种精子与卵子的结合是随机的,X 精子与 X 卵子结合,形成 XX 型的受精卵(合子),将来发育成女性。Y 精子和 X 卵子结合,形成 XY 型的受精卵,将来发育成男性。

上述遗传决定性别的 X-Y 机理有两个重要特点:

一是在人类性别上起决定作用的因素是精子。卵子是中性的,生男还是生女取决于使卵子受精的是 Y 精子还是 X 精子。

二是性别是在受精的那一瞬间就先天决定了的。此后,人们就无法改变孩子的遗传性别。

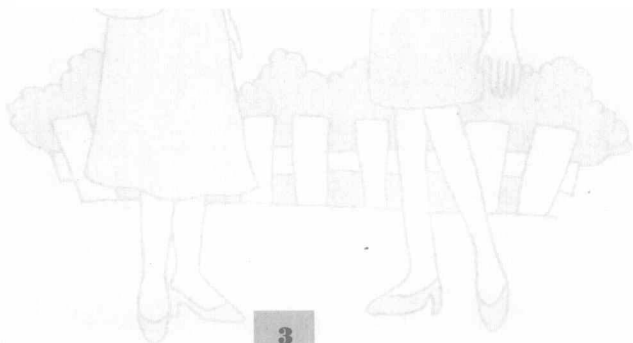




人类 X 染色体在性的决定方面只起被动作用。在没有 Y 染色体时,这个人的性别就是女性。除了性染色体之外的 22 对染色体叫做常染色体,对性别的遗传决定没有影响。

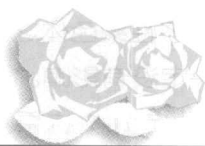
人类 Y 染色体的短臂上有一个决定 H-Y 抗原(细胞相容性 Y 抗原)的基因。这个基因决定生殖腺细胞的细胞膜上 H-Y 抗原的存在。有 H-Y 抗原的存在,则生殖腺分化为睾丸,第一性征为男性。睾丸产生雄激素,将来进一步使个体出现男性的第二性征。女性由于细胞内没有 Y 染色体,因而细胞膜上没有 H-Y 抗原,则生殖腺分化为卵巢。

性染色体数目的畸变会引起性发育的异常和其他病变。



第2章

女性特有的器官





一、外生殖器官

女性的一生，除了要担负与男性一样的社会工作外，还负有“生儿育女”的特殊任务。对于女性本身，了解性生殖器的构造与作用，对自身健康大有裨益。女性生殖器大致可分为外生殖器和内生殖器，露在身体外面能看得见的部分为外生殖器；藏在下腹部盆腔里面看不到的部分为内生殖器。

1 阴 阜

女性到了青春期，在外生殖器呈倒等边三角形上长出阴毛的耻骨上面部分为阴阜。阴阜随皮下脂肪渐渐增加而逐渐增大。阴毛的生长发育主要取决于肾上腺或卵巢的发育所产生的性激素作用，但同时也与所分泌的雌性激素的作用有关。而某些无激素分泌的病症，往往会伴随生殖器官发育不良等症状。

2 大阴唇

从阴阜下面到会阴处相互连合的一对皮肤皱襞为大阴唇。女性一到青春期，皮下脂肪特别多。所以，大阴唇具有保护阴道口和外尿道口的作用。由于色素沉着增多，大阴唇常呈褐色，又因皮脂腺和汗腺多，往往产生一种特殊的腥臭味。通常在大阴唇周围长有疏密不同的阴毛。此外，未生过孩子的女性，其大阴唇相互合拢，遮盖着阴道口；生育过的女性，其大阴唇左右两侧呈分开状态，随着年龄增长而逐渐萎缩。

3 小阴唇

位于大阴唇和阴道口之间的一对薄扁平皮肤皱襞为小阴



唇。小阴唇前端和外表呈褐色，内呈粉红色，通常处于较湿润状态。女性经过青春期后，其小阴唇逐渐发育长大，形状和大小因人而异。小者被大阴唇所遮盖，完全看不见；大者常下垂外露在大阴唇外面。也有少数女性因小阴唇特别大，便担心这是畸形。其实，正像有人眼睛大，有人眼睛小一样，完全不必担心。还有的女性小阴唇左右形状、大小不匀称，这同样不必忧虑。因为小阴唇左右形状和大小完全相同的女性，可以说是没有的。此外，小阴唇和下面所要讲的阴蒂，都对性刺激异常敏感，并随着性兴奋而逐渐充血、胀大。女性闭经后，小阴唇就会逐渐萎缩。

4 阴蒂

位于阴道口上面一点，小阴唇上端的部位是阴蒂。女性的阴蒂和男性的阴茎相似，呈海绵体状。女性到性成熟期，其阴蒂大小长成约2厘米左右，但这也是因人而异，有的女性的阴蒂小到几乎辨别不清；有的女性的阴蒂大到像小手指那样大。阴蒂是由两个鼓起的阴蒂体和比其更小一点的阴蒂头组成，在其底部方向被小阴唇和阴蒂包皮所遮盖。由于阴蒂内含有许多血管和神经末梢，很容易由于性刺激而充血、鼓胀（勃起），特别是在中位进行压摩，会迅速诱发起性的快感。

5 阴道前庭

位于左右两块小阴唇所包围的部位为阴道前庭。阴道前庭上面是阴蒂，中间稍下一点是阴道口，阴蒂和阴道口中间是外尿道口。此外，在阴道前庭部位还有尿道旁腺、前庭大腺和处女膜等器官。

① 尿道旁腺 位于尿道口左右两侧的两个几乎用肉眼看不



不见的小孔。虽然属于腺体,但却不具有腺体的功能。该器官一旦感染细菌,很容易引起炎症,即使治愈后,也容易引起囊肿。

② 尿道外口 位于阴蒂下段、阴道前庭上端的尿液排泄口。对于男性来说,其排尿和排精的管道是同一个尿道口;而对于女性来说,可以分为阴道口和尿道口两部分,二者完全独立存在,各自具有显著特征。对这方面的知识不十分了解的女性,也大有人在。

③ 前庭大腺 位于阴道口两侧,皮下可观察到聚集的黄豆般大小的腺体。从青春期开始发育,当性交时,可分泌出具有独特润滑作用的无色黏液。此腺体易被淋球菌和其他化脓菌感染。当前庭大腺被细菌感染时,其开口闭合、红肿,形成脓肿,产生剧痛。

④ 阴道口 位于尿道外口稍下部位,被处女膜覆盖的器官。阴道口的大小因人而异,处女阴道的大小,一般能伸进手指。

⑤ 处女膜 长期以来,人们把处女膜看做是处女的象征。有的新婚夫妇初次性生活后女方未出血,就视为不纯真,从此造成长久的家庭纠纷。实质上,处女膜是位于阴道口周围的一层富有弹性的环形薄膜,其中间有一小孔,孔的大小及形状因人而异。有的只有针尖大小,但有的孔很大,可以用一个手指进入,有的成为新月形,亦有的呈筛状或毛缘状,看上去好像处女膜已破裂。处女膜本身的厚薄、弹力、韧性均可不同。未婚女子一般处女膜是完整的,性交后发生破裂,造成出血,孔的周围很快形成疤痕。过去,未婚妇女不准随便出门,更谈不上体育活动了。但现在妇女和男人一样可以参加各种剧烈的体育活动,如跑、跳、骑车、骑摩托或骑马等,这些运动均有使处女膜发生破裂的可能。另外,某些妇女因病而在婚前