

# 男女衛生生理衛生

陳之良編譯

五洲出版社印行

# 男女生理衛生

陳之良編譯

五洲出版社印行

特價四十元



版權所有·請勿翻印

## 男女生理衛生

編譯者：陳之良  
發行人：丁廼庶  
發行所：五洲出版社  
總經銷：五洲出版社  
          台北市重慶南路一段88號  
          電話：3319630 3512521  
海總經銷：世界圖書公司  
          香港干諾道西121號2樓

中華民國六十六年二月出版  
登記證 局版台業字第0939號

莊敬自強 處變不驚

# 目 錄

一、女性青春期的生理變化	一
二、青春期的煩惱	一三
三、婚姻和「性」	三二
四、男性青春期的生理	四五
五、青春期性器官的異常和疾病	五七
六、青年們的婚姻問題	七〇
七、青春期體育運動和營養	七七
八、青春少年可以吸煙喝酒嗎	一〇三
九、婚前健康檢查	一一五
一〇、兩性衛生	一四七
一一、孕育問題	一六六
一二、青春期女性的衛生	一七五

一三、成熟期女性衛生·····	一九一
一四、更年期衛生·····	二四三
附篇 女性生殖系的構造和生理·····	二四七

# 一、女性青春期的生理變化

## (一) 少女的性器官

### 女性和男性的不同

從解剖上看來，女子和男子的身體構造，是具有許多相同的地方，但兩性也具有彼此不同的特徵。一般來說，女子的身材比男子略矮，體重較輕，同時由於乳房、腹部、手、足等部份儲藏着大量脂肪，所以女子身體的線條很圓潤，豐滿。女子的骨骼也較纖細，胸腔較短較寬，普通在臉部，胸部以及手足上，都不會像男子那樣的長着毛。

女子和男子尤其不同的是骨盆。女子骨盆的骨骼較男子纖細，但比較寬，開口部份差不多成圓形。和男子比較起來，女子骨盆腔的容積較大，薦骨較寬而且位置也稍下，不像男子的突出在骨盆之中。

正常發育的女子骨盆，是順利分娩的條件。但如果女子在童年時代患了軟骨病，或

營養不良，過度的體力勞動等等，就會引起骨盆的不正常發育，使它變得特別狹窄，將來可能會造成難產的危險。

我們知道了女子身體的特徵，而再進一步瞭解女子的生殖器官是很重要的，因為它與妊娠、分娩等有着密切的關係。

女子的生殖器官可分外生殖器官和內生殖器官兩部份。

#### 女性外生殖器官

外生殖器官就是暴露體外的一部份生殖器官的總稱，普通稱為外陰，包括陰阜、大陰唇、陰唇、小陰蒂前庭、陰道口及處女膜。

陰阜：位於腹部之下，耻骨聯合前，由於皮下脂肪較多，所以陰阜稍為隆起，略成三角形。青春期後，上面長有陰毛。

大陰唇：位於女陰外部的兩側，自陰阜起環繞尿道口和陰道口，至外陰都止，是左右兩片長形隆起的脂肪組織，表面為皮膚遮蓋，內面平滑而濕潤，成年後外側有陰毛生長。

小陰唇：在大陰唇的內側，是兩片長扁的組織，上端連在一起。

陰蒂：外表看來是一個小的圓形突起，相當於男性生殖器的龜頭，是性方面最敏感

的部份。

前庭：小陰唇所環繞的地帶叫做前庭。上面有四個開口，即尿道口，陰道口及一對前庭大腺的管口。

陰道口及處女膜：陰道口是前庭下部的一個開口，邊緣附有薄膜，即處女膜。處女膜環繞着陰道口，當中有一個（有時也有幾個）新月形的開口；在結婚之前，少女的月經便是從這個口裏排出。處女膜具有一定的彈性，但容易破裂，通常在第一次性交時便破裂，破裂時會有少量流血。

### 女性內生殖器官

內生殖器官是隱藏在體內的生殖器官的總稱。包括陰道、子宮、輸卵管和卵巢。

陰道：陰道連接外陰和子宮，長約七——十釐米。壁面呈粉紅色，皺褶很多，有擴張性。健康女子的陰道時常分泌出乳黃色的黏液，濕潤壁面。

子宮：子宮在陰道上部，形狀像一個梨子。正常的位置是稍向前傾屈。子宮的大小隨年齡與生產而不同。成年女子的子宮長約八釐米，寬約五釐米，厚約三釐米。子宮又可以分成子宮底，子宮體和子宮頸三部份。子宮底是子宮最上最寬的部份，即子宮兩側的輸卵管開口以上的部份。子宮體在子宮底下方，是子宮的中部；中間是一個三角形的



空腔，上大下小，左右兩側各有一開口通左右輸卵管。子宮頸在子宮體下方，呈圓筒形。下端伸入陰道內。子宮壁是由肌肉構成，能收縮。當子宮的肌肉收縮的時候，有時會感覺到痛，同時還能將子宮腔內的容積物排擠出來。

輸卵管：輸卵管共有一對，由子宮底向左右兩側伸展，長約十一釐米。輸卵管內壁有很多皺褶，上面的黏膜是由一種具有絨毛的細胞構成。由於絨毛的擺動和輸卵管肌肉壁的收縮（收縮的方向和絨毛一致），便可以將卵子推向子宮。

卵巢：卵巢是一對乳白色的女性生殖腺，位於子宮兩側，輸卵管的下方。長約三釐米，寬約二釐米，厚約一·五釐米。在卵巢的組織中有許多卵細胞，在青春開始後，卵細胞的數目達三、四萬個。童年的卵巢表面光滑；成年人的卵巢，因多次排卵，表面有凹凸不平的癢痕；老年人的卵巢，萎縮多皺褶，類似核桃。

除外生殖器官和內生殖器官之外，與生殖器官有關的便是乳房。

乳房是由十五——二十個脂肪組織的乳腺組成。每個乳腺由許多細小的腺泡集合而成；形狀似葡萄。乳汁自腺泡分泌後，通過乳管和輸乳管，即從乳頭之管口排出。乳房的外皮非常纖細柔和，皮下的靜脈隱約可見。乳頭的皮膚稍皺，呈褐色；周圍還有帶色的乳暈，內有十多個隆起的小小結節。懷孕時，乳頭和乳暈的色彩更深暗，結節也更顯

著●

## (二)少女的生理變化

在兒童時期，女孩子的身材細長，同男孩子差不多：內生殖器官也很幼小。到了青春期，女子身體內發生很大的變化。這時，女子的內生殖器官——特別是一對卵巢，已經長大並且開始製造成熟的卵子和內分泌素。成熟的卵子可能由卵巢中排出來，也可能不排出來，但內分泌素則不斷地送到女孩子的血液裏，轉送到身體各處去，刺激其他有關器官如骨骼、皮膚、脂肪、毛髮、乳房、子宮等的生長發育。

這時由於身體內部的變化，女孩子的外表也開始變化了。身材變得有曲線，豐滿，腰以下的體骨地方開始肥大，皮膚變得光滑，腋下脂肪加厚，有些人的臉上會生些「暗瘡」（粉刺），乳房開始飽滿，腋下同陰部開始生毛；神態方面也有改變，她遇見生客，尤其是異性的，就易怕羞躲避，性情由兒時的天真無邪可能變得沉靜多疑，也可能變得浮動。這些變化，我們都稱之為「女性第二特徵」，都是由於卵巢內分泌素的刺激而生長發生的。女孩子進入青春期還有一個最重要的特徵，象徵着女子成熟的最大證明就是月經開始了。

### (三)月經是怎樣來的？

爲什麼會有月經呢？女子在成熟後，卵巢每月都有一次的卵子成熟。當卵子成熟自卵胞排出後，卵胞便形成黃體。黃體能分泌黃體素，可以使子宮內膜充血，爲受精後的卵子準備良好的發育成長的環境。如果卵子沒有和精子結合，黃體就會迅速地退化；變成白體。黃體素也逐漸消失；子宮內膜因缺乏內分泌的支持，也發生萎縮，內膜和腺體也都脫落。因而混有黏液和內膜的血液，便自陰道排出體外，這就是月經。這個時候，第二個卵子又在卵巢裏開始發育，子宮內膜重新充血，最後又萎縮、破裂、脫落。這種週期性的每月發生一次的子宮出血，是人類和高等猿類所特有的現象，亦就是「月經」兩字的由來。

普通的女孩子在十四、五歲就開始有月經了，但各地方亦稍有不同，一般氣候炎熱的地方的女孩子比氣候寒冷的女孩子要早些。女孩子來了第一次月經之後，往往要隔半年或一年多才來第二次。這說明她還是沒有完全發育成熟。

月經的週期各人不同，一般是每廿八天至卅天爲一週期，也有的是每廿一天爲一週期，還有極少數的人是三個月才來一次的。經期內流血量約三百克左右，但各人相差很

多，就是一個人各次行經的血量也是不同的，不能把量多少當作衡量身體健康的標準，稍多稍少並不是問題。月經來時有時往往小肚子有些發沉、雙腿和腰部酸痛，乳房有脹痛感覺，亦有一部份症狀是因爲迷走神經的關係而引起的，例如：嗜眠、倦怠、頭痛、容易生氣、脾氣急躁、容易出汗，以及因爲月經期中各種內分泌臟器發生充血腫脹，而引起甲狀腺腫大等的現象。

#### (四) 月經期衛生

當月經來潮，子宮內膜脫落時，子宮腔的表面，成爲受創面。同時，由於排出經血及生殖器官充血的緣故，子宮頸管及子宮外口略開張，因此子宮內腔可以直接與外界相通，而且經血又是細菌最好的養料與媒介，所以身體外面的細菌，可直接由陰道經子宮頸到子宮，甚至進入輸卵管。骨盆內器官，在月經期間，也因高度充血，血管和淋巴管增多而且擴大，一旦受到感染，症狀發展極快，而且嚴重。月經是每月要有一次，如果月經期中不注意衛生，則每月都有一次感染細菌的機會。因此在月經期中應該注意下面幾點：

一、最主要的是月經帶：因爲月經帶直接與外陰部接觸，最易將細菌帶至陰道內

而引起感染。月經帶主要目的爲阻止經血流向外方。月經帶必須清潔柔軟，容易吸收水份。按照經血的多寡，勤加更換。最理想的月經帶，是在丁字帶上鋪以消毒的棉花與紗布，一則清潔，二則柔軟。當行動或工作時，不會將陰部的表皮擦破損傷。月經帶用後，應該很好洗滌，晒乾後貯藏於乾燥清潔的地方，切不可藏於陰暗潮濕處，否則容易助長細菌繁殖。

二、月經期的清潔問題：淋浴是最優良的清潔辦法。我們不能因爲月經來潮而不沐浴，但是必須避免坐浴。因爲坐浴可使細菌隨同水份進入陰道內而發生疾病，所以必須採取淋浴的方法。在局部，因爲經常受經血的浸潤，故每天必須在外陰部及兩股處用溫開水清洗，或用淡的消毒劑，如高錳酸鉀溶液或稀釋的硼酸水等。如果不加清洗，則經血分解後易使細菌生長。月經期不能採取陰道沖洗，因爲此種清潔方式，反能將細菌沖入陰道及子宮而發生感染。

三、避免精神上的刺激：月經的發生，除與內分泌腺發生關係外，大腦皮層亦起着相當的作用。所謂精神上的變化，即是大腦皮層活動上的變化。精神的刺激，可引起月經的不正常。

四、避免性交：月經來潮時，子宮頸管及外口稍爲開張，若此時有性交行爲，能將

細菌由外界帶至子宮內。可以造成子宮發炎及肚子痛等等的疾患

五、充份睡眠與休息：當月經來潮時或來潮的前後二——三日，應有充份的睡眠及適當的休息。勿過度工作，或作劇烈運動。例如：跳高、游泳等等。

六、飲食：飲食方面，在月經來潮後，仍可以按照平時的習慣。但要多採取易消化及營養豐富的食物。對一般有刺激性的食物。例如：咖啡、辣椒等，以少食為原則。有時在月經期中，有便秘現象，則應多吃些蔬菜和水果。

七、注意大小便：由於子宮的前面是膀胱，其後為直腸，當小便及大便經常脹滿時，可使子宮位置變為不正常。有時骨盆內組織的血液循環受了影響，會妨礙內生殖器官的正常發育及功能；也可引起月經不調及經痛。所以在日常生活中，除適當的工作與休息外，按時解大小便，也是很重要的事。

通常當月經來潮的時候，是不會有什麼疼痛和非常不舒服的感覺的。假如有的話，那便是不正常的表示，叫做「經痛」。

經痛的原因很多，但基本上可分原發性經痛和續發性經痛兩大類。

原發性經痛又叫做先天性經痛。從月經初潮時開始即有疼痛的感覺，而骨盆腔內却沒有病理的改變。直到現在，原發性經痛的原因，尚未研究出最後的結果。一般的說，

子宮頸口狹窄，子宮體小，子宮肌肉發育不正常，情緒衝動、緊張、恐懼，都可能引起原發性的經痛。

續發性經痛又名後天獲得性經痛。在月經開始時無疼痛現象，以後才發生經痛的，並且可以在盆腔內骨發現有病變存在。這種經痛的成因大概有六點：

一、患有子宮間質性的肌瘤、子宮漿膜下肌瘤或子宮腔內瘰肉的時候，都可能發生經痛。因為在月經期內，子宮陣發性收縮受到阻礙，再加上子宮肌肉收縮變為痙攣性，所以就會引起經痛。

二、盆腔內有慢性炎症時，能引起骨盆內充血，因而引起經痛。這種大多在月經期前發生，等到經血流出後疼痛就漸漸減輕。

三、子宮內膜異位——由於子宮內膜移植到卵巢、陰道、直腸中隔或子宮肌肉層內等地方，行經時，在這些地方，會引起囊腔性空洞或出血。又因為此種出血沒有道路可以將血液排到體外去，便只能續聚在這些空洞內，以致引起腫脹而發生疼痛。此種疼痛，可能發生在月經前，當月經來潮時疼痛更加劇烈。

四、子宮位置的不正常：如子宮後屈，子宮體與附近組織發生黏連不能移動等，子宮體在後屈位置時，常能引起經痛。但如果沒有黏連而能夠移動的後屈子宮，則很少會

痛起經引。

五、子宮頸糜爛、子宮頸電烙過深或子宮頸部份修補術後，以及子宮頸截除手術後，都能够引起子宮頸口部份狹窄，造成經痛。

六、此外，患有慢性闌尾炎的病人，也可以發生經痛，這種經痛，大都在月經期前發生的，疼痛區域亦偏在右下腹部。

欲使經痛停止，比較困難，如能按照下列幾點做到，可能有相當的好轉。

一、鍛鍊身體——許多女子在月經潮來時不舒服是爲了肌肉不健全和姿勢不良。腹部肌肉的功能是器持腹內的器官。鬆弛軟弱的肌肉不堪重任，無法協助重要器官行使機能。多數女子如能經常做體操及其他一些適當的運動，以糾正不良的姿勢，健全身體的各部機能，則經痛會有顯著的減輕。在生產後不要經常仰臥，免得子宮後傾，誘發經痛。

二、充份睡眠能恢復大腦皮質的疲勞。有了充份的睡眠，大腦功能健全，對內葉機能的調節不至於紊亂，精神充足，心理也會愉快些，經痛自然而然的會減輕。

三、注意日常生活——最好在月經來的前三天能吃軟飯，不要過份吃飽，多吃水菓，蔬菜，暢通大便，避免手淫與過度的性生活，因爲大便閉結，手淫及過度的性生活，



均能使骨盆腔充血而加重了經痛。

正常女子至青春開始後，除月經外，經常於生殖道內還有少量不含血液的分泌物排出，爲無色無臭的黏液狀分泌物，此爲正常生理性的白帶。白帶大都是酸性的，其中含有子宮體和子宮頸分泌腺的排出物、脫落的上皮細胞及少量微生物。白帶量的多寡不等，它和子宮頸黏膜及分泌腺的活動性有關。如月經來潮前後，白帶量是增多的，這是因爲月經來潮前已有子宮內膜脫落的現象和來潮後內膜尚未生長完善。若當妊娠時，因爲血循環增加，生殖道及其附近血液的供應特別豐富時，也可以引起白帶量的增加。此外，機械性刺激如子宮托、子宮帽等，盆腔內靜脈充血，情緒不穩定等，皆可形成白帶增多的原因。另一方面是因爲有病理因素的存在而有白帶的增多。生殖器官的炎症，都能產生陰道不正常的分泌物。