



吉林科学技术出版社



女性保健百科

让女性远离疾病，一生必备的健康书

- 女性难以启齿的妇科疑难杂症立即解答
- 丰富的临床实例，中、西医的对照治疗方法
- 你一定要知道，前 50 名可能致命的妇女疾病及征兆

台湾广川医院内科主治医师 **黄耀荣** 高级护理师 **李曼萍** 著

要命的痛经、女性健康检查、妇科癌症的检测与治疗，不能大声说出的私密悄悄话

易读 & 实用的女性健康知识
爱自己，就从健康开始吧！

女性保健百科

台湾广川医院内科主治医师 黄耀荣 高级护理师 李曼萍 / 著



吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女性保健百科 / 黄耀蓉, 李曼萍主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5384-3706-5

I. 女… II. ①黄… ②李… III. 女性-保健-基本知识
IV.R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第024084号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由台湾广厦有声图书有限公司授权,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1784

女性保健百科

主 编: 黄耀蓉 李曼萍

责任编辑: 李红梅

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85610611 传真: 0431-85635185

邮 编 130021

网 址: www.jlstp.com

封面设计: 名晓设计

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720×990 16 开 18 印张 288 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3706-5

定 价: 29.80 元



Preface

作者序

用中西医学来爱自己

从事护理工作已有20余年，身边的女性友人或是一些发育中的小女生常会问我有关于生理上的各式各样疑问，不管是如何让胸部变大？或是易受孕的体质怎么调养？再不然便是有关阴道发炎、尿道炎、皮肤保健等，这些都是我经常会被问及的种种妇科疑问。尤其是女孩子天生就有传宗接代的优势，还有相较于男性更显复杂的激素系统，因此在生理构造上，自然要比男性复杂得多。

相信很多女性朋友对于偏头痛、胃痛或是手脚冰冷等问题肯定不会感到陌生，这些小病小痛，总是层出不穷地困扰着女性。尤其是很多女性朋友对于妇产科总是畏畏缩缩；而一讲到内诊，更是“心存恐惧”，这样的困扰，更让许多小病转眼就拖成大毛病，所以，了解自己的身体相形之下更显重要，而更进一步地有效保养，更是拥有健康的不二法门。

“爱美是女人的天性”。想要拥有好气色，不能光靠化妆品来掩盖。相信你一定偶尔也有无法上妆、肤色暗沉或是痘痘长满脸……的困扰，其实只要将身体调养到最佳状态，你就能告别这些恼人的小麻烦。衷心希望这本书中的内容，能够真正带给所有女性读者健康与美丽，因为只要学会好好爱自己，你自然就能告别身体的诸多不舒服，而想拥有好气色、好肤质和傲人的发育……这一切自是不远喔！

李曼萍

Recommendatio

推荐序

善用中医药，养生新方向

长期以来，我本身就一直相当重视中医的调理和养生之道，传统中医数千年来对疾病的治疗观念与原则，自成一格，有异于西方医学，西方医学从微观看待疾病，强调病原微生物为主，而中医学由宏观审视病人，注重“正气存内，邪不可干”，而今日物质充裕，营养过剩，中医的调理“养正积除”正符合时代的需求，一般人对汉方医学的需求越来越高。

我从事中医临床30年，临床上碰过太多形形色色的患者，许多人对中医存着一种所谓“艰涩难懂”的迷思，听到中药就觉得它是苦的，而不敢尝试，其实这都是偏见。中药取自于天然的动、植、矿物，酸、甜、苦、辣、咸五味充杂，老祖宗的智慧：“甘味补益”、“苦味泻火”乃是五千年的经验结晶，善用中医药调理人的精、气、神，有很好的效果。譬如当归，经常用于女性朋友，长期配方使用能够补血养颜，常保青春美丽，自然让你透出绝佳好气色。

台湾的天气多变，因此我也相当建议读者朋友，可以自行在家熬煮中药汤来保养、调理身体。我和曼萍是多年的朋友，深知她也是一直在用中西医结合的方式来调理自己的健康。尤其曼萍所学的是西医护理，与中医可说是完全不同的领域，但是却能巧妙地将两者妥善地运用、搭配，因此我深信在这本书里，她一定能将自己多年来的用药经验，做出最完整的介绍，并且将妇女的健康、病症作详细的整理。相信一定能为所有的女性读者提供更正确的调理方向，十分期待曼萍的这本新书能早日出版，一方面为所有的女性读者解开妇科谜团，另外也将祖国医学的保健知识，仔细地带进每个女性朋友的生活当中。

台湾理想中医诊所中医师 王静修

Recommendatio

推荐序

女性重保健，青春又美丽

“健康”一直都是大家相当热切关心的话题，尤其是已步入经济富裕的现代社会，这几年报章杂志、电子媒体所热烈讨论的声浪更是不曾间断。因此，要如何更全面捍卫自己及家人的身体健康，俨然成为时下女性们最为关心的生活课题之一。

身为女人，或多或少总是会有一些难以启齿的小病痛，就拿每个月都会来报到的“生理痛”就是一例。此外，像是伴随着生理周期而来的头痛、晕眩、腰酸背痛等，烦恼更是层出不穷。由此也令人感叹着“现代粉领族”难为，不仅要面对工作、生活琐事，还要试着在这一堆繁杂之中理出头绪，找到照顾自己和全家人的最佳方法。

多年的临床历练让我发现妇科的各种保健方法确实是多如牛毛，而《女性保健百科》这本书却能将妇科养生介绍整理得十分详实。针对各个年龄层女性朋友们可能会遭遇到的种种疾病起因、情绪反应、病症表现以及居家保养等，全部巨细靡遗地分类说明。此外，更搭配了营养学的专业知识、中、西医的居家食疗、简易穴道按摩等实用养生方法，书中都清楚地介绍，绝对不辜负“百科”的书名。

衷心期盼所有的女性朋友们都能多摄取女性健康知识，多了解自己、宠爱自己，学习当个聪明又快乐的小女人！而这一切，不妨就从阅读这本《女性保健百科》开始吧！



目录

作者序 / 03

推荐序 / 04

推荐序 / 05

第一章 女性的身体构造与生理变化

体质的好坏，当然有所谓先天的优势或是后天的保养，例如有些人天生就是“铁打的身体”，任凭风吹雨打日晒，怎样就是不会有损伤；但也有人天生娇贵，即便只是小雨打在身上或是在外头稍微吹了一下冷风，一回到家马上就是鼻水直流……，而这其中的差异，其实就是先天性体质的好坏！

一、了解你的生殖器官 / 13

你知道女性阴部长什么样子吗？ / 13

处女膜破了，就不是处女了吗？ / 13

结婚多年，怎么一直无法怀孕呢 / 17

孩子是如何孕育出来的？ / 18

二、激素 女人的青春之泉 / 24

为什么每个月总会有几天，上妆都会浮粉

呢？ / 24

生理期与激素 / 25

激素带来青春美丽 / 26

关于激素，你不可不知的事 / 27

缺一不可的5种女性激素 / 28

“雌激素”分泌越多，你越青春 / 30

让雌激素分泌旺盛的5个要诀 / 31

我的月经不来了，怎么办 / 33

你缺乏激素分泌吗？ / 34

如何补充女性激素 / 36

月经 女生的亲密伙伴 / 39

我的月经周期是40天，这样正常吗？ / 39

月经就是这么来的 / 41

三、月经期减肥法 / 44

利用月经期减肥，有效吗 / 44

善用月经周期，你也能轻松减肥 / 45

激素分泌也能减肥 / 48

四、从中医观点看妇科保健 / 51

最近为什么老是感觉到头晕晕的？ / 51

用中医判断你的体质 / 52

为你的健康打分 / 53

你自己是什么体质吗？ / 59

怎么知道我的体质是否偏寒？ / 59

食物属性大解析 / 64

中医减肥，保证见效 / 65

我过胖吗？该怎么减肥？ / 65

经络穴按摩DIY / 67

第二章 轻松解决经期带来的困扰

每个女性的月经表现症状都不一样，例如周期的长短、天数及血量的多少、经血的颜色等等，都有很大的差异；但如果觉得自己的月经表现异常，例如月经周期过长、过短，月经来的天

数过短或长，经血颜色有异，甚至经血量过多或过少，或出现月经失调、乱经的问题，那么就一定要尽早就医，藉由导来的诊断，帮助你解决这些恼人的问题！

一、女性亲密的生理期 / 71

我的月经周期为何总是习惯“乱”来？ / 71

你的生理期不顺吗？ / 72

经期中，你要特别注意的事 / 72

帮月经写日记，就从今天开始 / 73

二、解读基础体温 / 75

使用“基础体温”法避孕可靠吗？ / 75

记录基础体温，了解你的生理期 / 75

如何测量、记录基础体温 / 76

轻松解读基础体温表 / 80

什么是“双相型体温曲线”？ / 83

三、经期不顺的原因 / 85

我的“好朋友”怎么罢工了 / 85

月经周期“乱”来的原因 / 85

三大症状一次检视 / 86

经期失调的种类 / 89

改善月经失调的绝招 / 100

四、经前症候群 / 105

为什么月经来之前，我的脾气就特别坏？ / 105

什么是“经前症候群”？ / 105

“经前症候群”该如何记录 / 109

经前症候群的起因 / 109

“经前症候群”的高危险群 / 110

改善“经前症候群”6个步骤 / 110

巧用中医，调理经前症候群 / 122

五、痛经 / 124

每个月总要痛经1次，怎么办？ / 124

轻松面对痛经有秘诀 / 124

痛经的起因 / 127

如何预防或改善痛经问题 / 130

六、中药调经的秘诀 / 138

“中将汤”何时喝最好？ / 138

中医调理，不良反应较小 / 138

妇科常用的调经中药材 / 139

第三章 中、西医妇科诊疗与预防

妇科疾病真可说是包罗万象，无奇不有；由妇科疾病所产生的问题更是不计其数。因此，除了存着逃避的心态或认命的忍受之外，身为女性的你，在平常就得多多吸收这类的医学知识。本单元会针对女性经常遇见的妇科疾病做详尽的分析，让你在就医之前，先有全盘的概念，想搞定妇科疾病，就从这里开始！

一、妇科的疑难杂症 / 143

我居然有子宫肌瘤，一定要开刀吗？ / 143

最常见的临床妇科疾病 / 143

子宫及卵巢病变 / 144

巧克力囊肿会一再复发吗？ / 149

子宫肌瘤和子宫腺肌症是一样的病症吗？ / 156

什么是子宫外孕呢？ / 158

子宫内膜炎有什么症状 / 161



目录

怎样判断卵巢囊肿是良性还是恶性的? / 163

阴道会流血, 是因为发炎引起的吗? / 167

小便时为什么会有灼热感? / 170

泌尿道及阴道病变 / 170

为什么我的尿液会有血丝? / 172

“尿频”是因为罹患糖尿病吗? / 176

阴道有白色分泌物, 怎么办? / 178

二、健康的乳房发育 / 184

乳房摸起来有肿块, 我是罹患了乳癌吗? / 184

正视你的乳房发育与健康 / 184

造成乳房发育不良的因素 / 184

常见的乳房病变 / 186

没怀孕, 为什么乳房也会分泌乳汁? / 195

我的乳头为什么是凹陷的? / 197

三、常见的妇科癌症 / 199

何时做子宫颈抹片检查最恰当? / 199

勇敢面对, 妇科癌症不可怕 / 199

若得乳癌, 就一定要切除全部乳房吗? / 209

所谓心律不整, 指的就是心脏有问题吗? / 213

四、女性的其他保健 / 217

脸上的青春痘该如何消灭? / 219

专属于女性的健康检查 / 217

何时开始保养肌肤 / 220

想做牙齿矫正需要多久呢? / 224

健康牙齿的基础保健 / 224

我常心情不好, 是有抑郁症吗? / 228

何谓抑郁症? / 228

第四章 常见妇科疾病索引

经期可以吃冰吗? 避孕药会不会影响月经来潮? 吃堕胎药会不会造成不孕? 来月经期间可以发生性行为吗? 为什么生理期过后, 妈妈总是要煮四物汤来进补?

有关女性的疑难杂症总是一箩筐, 你有什么问题需要解答的吗? 快点看过来, 一起解开女性的小秘密!

妇科杂症Q&A / 232

经期吃冰, 真的容易伤身吗? / 232

生理期可以大吃大喝吗? / 232

月经期间为何不能洗冷水澡? / 232

服用堕胎药堕胎, 会有危险性吗? / 233

只要吃避孕药, 月经就不会来了吗? / 233

压力也是造成不孕的因素吗? / 233

子宫下垂, 一定要开刀治疗吗? / 234

哪些生冷食物, 是月经来时要拒吃的? / 234

月经期间可以游泳吗? / 234

如何错开生理周期? / 235

性行为过多, 真的会让阴道变松弛吗? / 235

阴道有白色分泌物, 怎么办? / 235

阴唇长出了白色突出物, 怎么办? / 236

月经来潮期间可以有性行为吗? / 236

乳头颜色很深, 怎么办? / 236

乳头有黄色分泌物, 是长乳癌吗? / 237

人工流产后, 要如何调理? / 237

人工流产次数太多, 会导致不孕吗? / 237

宫外孕指的是什么? / 238

肥胖和罹患乳癌之间有关吗? / 238
子宫颈拭片检查不正常怎么办? / 238
市售的验孕试纸检验准确吗? / 238

堕胎会有并发症吗? / 239
想要怀孕的话,要多久行房1次? / 239
为什么经期结束后,要喝四物汤? / 239

第五章 女性健康药膳

你的体质很酸吗?自然又新鲜的食物不但能帮助身体呈现碱性,还具有排毒、抗癌、抗氧化等功效,让你脸色自然红润,身体自然健康。只要用对属性,吃对食物,自然就能健康,不但是能补充你的精、气、神,让你精神好、气色绝佳,每天都拥有恋爱般的好气色!

一、排毒 让你的身体更健康 / 241

为什么要排毒? / 241

建立正确的排毒观 / 241

你的体质很“酸”吗 / 244

身体排毒系统的巡礼 / 249

如何做到有效排毒 / 252

二、前20种排毒、防癌食物 / 255

食谱

补血、补气 药膳精选 / 257

▲黄芪玫瑰猪肝汤 / 257

▲四物鸡汤 / 258

▲明目鸡肝汤 / 259

▲山药蚵仔汤 / 260

▲艾叶姜蛋汤 / 261

▲四神汤 / 262

▲韭黄猪血 / 263

▲红枣莲子桂圆肉 / 264

▲大枣党参龙眼花 / 265

▲忘忧茶 / 266

▲红豆糕 / 267

▲桂花南枣 / 268

调经、增强免疫力 药膳精选 / 269

▲顺经汤 / 269

▲麻油姜鸡酒 / 270

▲川芎天麻炖鱼头 / 271

▲香菇原盅三宝饭 / 272

▲洋葱烧鸡 / 273

▲玉米石斑块 / 274

▲枸杞青豆炒虾仁 / 275

▲当归百合炖鸡蛋 / 276

养颜、安神药膳精选 / 277

▲莲藕银耳排骨汤 / 277

▲黑豆补血汤 / 278

▲香柠红枣炖鲈鱼 / 279

▲木瓜莲子肉片汤 / 280

▲鸡蛋卷 / 281

▲百合牛肉 / 282

▲茄汁黄豆梅花肉 / 283

▲核桃酪 / 284

▲柠檬薏米饮 / 285

▲润肠苹果茶 / 286

▲红颜茶 / 287

▲红糖番薯煲老姜 / 288

速查 病症自我测验评估表

表1-1 阴部保养的基础知识	23	表2-12 经前症候群的好发族群	111
表1-2 女性激素评量表	27	表2-13 改善经前症候群营养素有哪些	113
表1-3 黄体素分泌测验卷	29	表2-14 平衡气血的六大类食物	121
表1-4 均衡营养素的摄取	37	表2-15 经前症候群的中医疗方	122
表1-5 虚性体质症状	60	表2-16 认识痛经两大类	126
表1-6 实性体质症状	61	表2-17 妇科汉方汤药一览表	135
表1-7 有益健康的五味食物	62	表2-18 扑灭痛经四守则	137
表1-8 体质检测评估	63	表3-1 子宫及卵巢病变症状	144
表1-9 食物属性列表	64	表3-2 常见的妇科癌症有哪些?	199
表1-10 女性肥胖的四大类型	66	表3-3 乳癌好发率自我检测表	210
表2-1 生理期日记	74	表3-4 “自律神经失调”检测卷	216
表2-2 基础体温记录表	78	表3-5 女性健康检建议表	217
表2-3 基础体温曲线	80	表3-6 肌肤保养重点建议	222
表2-4 无排卵性月经的原因	81	表5-1 3分钟体质大检测	242
表2-5 生理周期百宝箱	87	表5-2 酸性食物与碱性食物对照表	246
表2-6 五大经期常见症状	90	表5-3 检测你的营养密码	247
表2-7 你是无月经的高危险群吗?	91	表5-4 食物酸碱值对照表	249
表2-8 经血自我观察表	102	表5-5 器官排毒时间与保养方法	251
表2-9 可纾缓生理期不适的香草有哪些?	103	表5-6 前20大排毒、防癌食物	255
表2-10 经期全食物密码	104		
表2-11 经前症候群症状检测表	107		

速查 病症索引

问题1: 皮肤干燥敏感、暗沉
问题2: 情绪善变、脾气急躁
问题3: 血糖值不稳定



月经问题

症状1: 无月经（原发性无月经/继发性无月经）
症状2: 经血期量异常（过长多月经/过短少月经）
症状3: 周期异常（稀发性月经/频发性月经）
症状4: 经期外的出血
症状5: 其他经期的不适症

骨盆腔

病症1: 子宫肌瘤
病症2: 子宫内膜异位
病症3: 子宫腺肌症
病症4: 宫外孕
病症5: 子宫内膜炎
病症6: 卵巢囊肿
病症7: 骨盆腔发炎

阴道

病症1: 泌尿道感染
病症2: 膀胱炎
病症3: 尿道炎
病症4: 尿频、排尿困难
病症5: 阴道炎
病症6: 白带异常

乳房

病症1: 乳房肿块 纤维腺瘤/纤维囊肿
病症2: 乳腺炎
病症3: 乳房疼痛
病症4: 乳头出现异常分泌物
病症5: 乳头凹陷

妇科癌症

病症1: 子宫颈癌
病症2: 子宫内膜癌
病症3: 卵巢癌
病症4: 乳癌
病症5: 自律神经失调

I

女性的身体构造与生理变化

● 体质的好坏，当然有
● 所谓先天的优势或是后天
● 的保养，例如有些人天生
● 就是“铁打的身体”，任
● 它风吹雨打日晒，怎样就
● 是不会有损伤；但也有人
● 天生娇贵，即便只是小雨
● 打在身上或是在外头稍微
● 吹了一下冷风，一回到家
● 马上就是鼻水直流……，
● 而这其中的差异，其实就
● 是先天性体质的好坏！

一、了解你的生殖器官

基本上不论男人或女人，在生理结构以及功能上并没有太大的区别，而真正用来决定性别的最大关键，就在于生殖器官的不同。生殖器官又称为“性器官”，虽然它对人体具有非常重要的功能，但大部分的人对它的认知几乎是一知半解，有些人甚至可以说完全没有概念。

你想要做一个能够100%掌握自己的身体的女人吗？那么就要从了解自己的生殖器官开始，因为这是专属于你的器官。身为女人，你自然更要了解它、宝贝它、进而宠爱它……

知识链接

处女膜破了，就不是处女吗？

处女膜是附着于阴道口内侧的一层结缔组织，不是完全封闭，而是一个有小孔洞的膜状物，厚度与形状因人而异，作用则是帮助经血顺利排出。

至于以往大家都用这层膜来作为判读女性是否仍为“处女”的方法，这其实真的是一个十分愚蠢的观念。因为处女膜很容易受外力刺激或冲撞而破裂，例如骑自行车、激烈的运动（如劈腿）……都会导致处女膜的破裂、进而出血。因此，用这个膜的存在与否，或是新婚之夜新娘子没有所谓的“落红”来判断她已非完璧，这实在是可笑、也很错误的想法。

你知道女性阴部长什么样子吗？

还记得我在内科实习的时候，就曾遇过一桩蛮有趣的临床经验。有一个年约30多岁的妇女来问诊，一直嘀咕自己的阴部每隔一段时间就会不舒服，经过医师诊断后表示既不是白带过多，也不是什么细菌感染，甚至几乎看遍全国各地的妇科名医，反正就是弄不好这个毛病，许多医生在看过之后，也总是说不

出个所以然来……

直到这次她再来求诊，刚好是由我的指导教授亲自帮她看诊，这下子终于找出她的阴道究竟是出了什么毛病。原来她患的是一种名为“阴道抑郁症”的性学心理病。哈哈！当时这位妇人听完大笑不已，还一直嘀咕说：“我只听过人会得抑郁症，倒还没听过这阴道都会抑郁……”。

其实不然，因为如果你发现自己的阴道缺乏光泽、没有血色、而且皱襞平顺，那可能就正在反映出它可能不是那么快乐呢！而这位妇女在经过一段时间的诊疗后，这个困扰她多年的毛病也就因此不药而愈。据她自己事后跟我们透露，她那段时间正好是碰上老公外遇，身心都备受煎熬的时候……。

因此我们建议她，单纯而正常的性行为是让阴道不抑郁的最好方法，因为藉由性行为的发生，可以让阴道的血液循环正常，加上单纯固定的性伴侣，则能降低细菌感染的概率，相信大家一定都意想不到吧！

其实借着这个例子，我也只是建议普天下的妇女同胞们，不妨多去了解自己的性器官。因为撇开身体的困扰，心理的重重压力往往也是让女性朋友不再健康的主因，而上述的临床经验，正是一个宝贵的例子。

接下来我们就来谈谈女性的生殖器官吧！一般说来，它可分为外生殖器及内生殖器两个部分。我在这边教大家用一个最简单的方法来区分它：你可以拿个镜子照照自己的阴部，从外面就可看到的就称为“外生殖器”，也称为“外阴部”，包括阴道前庭、前庭球、阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、尿道口、阴道口和处女膜及会阴。

阴道前庭

通常在讲到“阴道前庭”时，我比较习惯将阴蒂、阴唇、尿道外口、阴道口以及前庭球和前庭大腺一并提到。因为其实只要你认真观察过自己的外生殖器，你会发现这些小器官其实几乎是长在一起的，而且彼此之间都还有着某种程度的关联与作用。

例如“阴道前庭”是指围在小阴唇两侧的一个菱形区块，而长在它的两侧地方的则是“前庭球”，因为表面被球海绵体肌覆盖，所以又称为“海绵体”。而前庭球又与“阴蒂”相连，所以这个部位很容易受到刺激而充血，故“阴蒂”正是女性性高潮的发源地之一，相对地，也是许多性病的传染温床。

阴 蒂

那既然已经讲到阴蒂了，我们就不妨来好好聊聊它！阴蒂又名“阴核”，长在小阴唇两侧之间的顶端位置，外观呈椭圆形，里面有着与男性海绵体相类似的组织，加上阴蒂因为有神经末梢分布，所以很敏感，程度相当于男性的龟头，所以才也会有性快感产生。在性兴奋当时，会略微膨大勃起，所以在不断刺激阴蒂的状态下，就会有所谓的“性高潮”产生了。

小、大阴唇

至于“小阴唇”的形状、大小因人而异，位于大阴唇内侧的皱襞处，褐色、表面湿润，与大阴唇之间隔着深沟，左右各一，神经末梢丰富，极为敏感。而大阴唇靠近两侧大腿的内侧，是一对长圆形隆起的皮肤皱襞，是脂肪丰厚的皮肤组织，负责保护尿道口及阴道口等性器官的皮肤皱褶，到了青春时期，会长出阴毛，内侧皮肤平滑、湿润，含有皮脂腺。

阴 阜

“阴阜”位于下腹部及耻骨交接的隆起处，女性到了青春期时，耻骨的前面会因脂肪蓄积而膨胀起来。此处的脂肪与其他部位的脂肪有什么不同，都是储藏热量的组织。到了青春期该处的皮肤开始生长阴毛，呈尖端向下的三角形，阴阜也可以用来保护耻骨交接处，避免性生活时被撞伤。

尿道口、阴道口

在我多年临床经验中时常会发现，很多人都会将尿道口与阴道口弄混淆，其实女性生殖器官的复杂，绝非三言两语可以说完。

例如尿道口指的是尿道的开口，位于阴道前庭内，阴蒂后下方，略呈圆形。而阴道口指的是阴道的开口处，位于尿道口的更后方，大小、形状则是呈现不规则状。开口处覆盖有一层薄黏膜，就是大家统称的“处女膜”。而处女膜中间都会有个开口，每个月排出的经血就是由这里流出的。

至于位于阴道口的腺体，一般称为“前庭大腺”或“巴氏腺体”，可以说是最佳的天然润滑液，如果女性朋友处在性兴奋的状态时，就会从这里分泌黄白色黏液来润滑阴道，借以让性行为进行得更顺利。一般有所谓“性冷感”困扰的妇女朋友，巴氏腺体的分泌应该都是呈现失衡状态者为多。

会 阴

会阴位于小阴唇与肛门之间，孕妇在自然分娩时，医生会依据胎儿头部的大小采取所谓的“会阴侧切术”，或是在胎儿因体积过大造成撕裂伤时，给予适度的缝合。

其实真要说到每个人的生殖器官，还真长的都不太一样，我总是会建议妇女朋友们，有时间不妨拿面镜子多多观察它们；因为其实有许多妇科疾病的发生，都是从这些小地方的观察而找出来的唷！看到现在那么多的媒体营销宣传，老是不停地喊着口号说要多多宠爱自己，那我在这里就衷心地建议所有的女性读者们，就从观察自己的生殖器官开始做起吧！毕竟这个部位的器官还是可以透过自己的肉眼就能看到的，待我们聊到下一个章节的内生殖器官时，那可就是必须借助医疗器材，甚至是专业医师的帮忙，才能一窥究竟了。

外生殖器面外观

