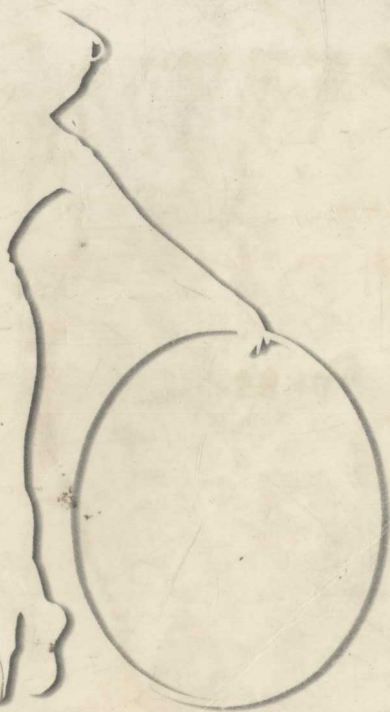


女人的一生

连仲元 彭兴柏 主编



华南理工大学出版社



女人的一生

出卷大工堅南學

连仲元 彭兴柏 主编

補

R 173
L444

女

173

444

华南理工大学出版社
· 广州 ·

13704173468

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的一生/连仲元, 彭兴柏编. —广州: 华南理工大学出版社, 1997. 5

ISBN 7-5623-0395-9

I. 女…

I. ①连…②彭…

II. 百科全书-专科

IV. Z28

华南理工大学出版社发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑: 王魁葵 周山

各地新华书店经销

广东江门日报印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.5 字数: 193 千

1997 年 5 月第 3 版第 3 次印刷

印数: 40 001—50 000

定价: 12.00 元

前 言

本书以女性生理为主线，围绕着生理解剖、生理与女性美、生理与妇科、皮肤、全身疾病的关系展开思路，比较全面、系统地介绍了妇女生理卫生知识，常见疾病的原因和防治，生理和生活保健，以及恋爱、婚姻方面有益身心健康的实际问题。宛如一位有着丰富临床经验的“生理学家”、“随身医生”、“婚恋导师”，指引你走向健美、健康、幸福之路的知心“姐姐”和朋友。

本书文字隽永、语言亲切、文笔流畅，融科学性、知识性、趣味性、可读性为一体；并注意选取广大妇女最关心、迫切渴望了解和解决的问题，力争做到针对性、实用性强，充分展现 90 年代女性风采并体现 90 年代医学科学技术的新水平。由于本书容量所限，不可能把所有问题都一一列入，因此，挂一漏万在所难免。限于写作水平，编写、加工整理时间又紧迫，错误和不足之处敬请广大读者和医务界同仁批评指正。

本书在编写过程中，参阅和引用了近几年出版的
书刊及新资料 女性和女性学 医学科技出版社

肤科、内科有关专家教授的热情指导和修正，并承天津市财经学院副教授刘治泰协助文字工作，在此一并致以衷心感谢！

连仲元 彭兴柏

目 录

一、生理纵横	(1)
1. 姑娘应了解自己的生殖器官	(1)
2. “初潮”前后	(4)
3. 为什么会来月经	(6)
4. 月经来潮的背后	(8)
5. 子宫探秘	(10)
6. 阴道的新发现	(12)
7. 生命之泉——乳房	(14)
8. 话说“十女九带”	(18)
9. 卵巢的生理与功能	(20)
10. 皮肤的组织结构	(22)
11. 皮肤的生理功能	(25)
12. 头发的生理与风韵	(28)
二、生理与美	(31)
1. 女性激素、肤色、青春美	(31)
2. 水色、气色、女性美容	(32)
3. 发型、脸型、体型美	(34)
4. 姑娘音色美的奥秘	(36)
5. 姑娘肤如凝脂探秘	(38)
6. 乳房的美学观	(39)
7. 爱情催化女性美	(40)
8. 姑娘羞涩之美	(43)
9. 姑娘美肌的源泉	(45)

10. 运动塑造姑娘形体美	(48)
11. 姑娘健美“六不宜”	(51)
12. 跳舞有益女性健美	(54)
13. 有益姑娘美容的营养	(55)
三、月经病变	(59)
1. 漫话痛经	(59)
2. “石女经闭”纵横谈	(61)
3. 并月、倒经、错经	(64)
4. 经前期紧张症	(66)
5. 青春期功能性出血——月经过多	(69)
6. 与月经有关的疼痛	(71)
7. 月经期“怪病”种种	(74)
8. 月经性关节痛	(76)
9. 排卵与无排卵月经病	(78)
10. 月经不调与调经	(80)
11. 月经前症状种种	(82)
四、生殖病变	(85)
1. 姑娘易患的几种阴道炎	(85)
2. 警惕性传播感染的几种阴道炎	(87)
3. 盆腔炎	(90)
4. 盆腔静脉瘀血综合症	(92)
5. 附件炎	(95)
6. 子宫内膜异位症	(97)
7. 子宫颈炎	(100)
8. 输卵管炎及其防治	(102)
9. 输卵管闭塞及复通	(104)
10. 子宫肌瘤	(107)

11. 子宫的后倾和侧屈	(109)
12. 警惕卵巢肿瘤	(111)
13. 急性腹痛与生殖器急症	(113)
五、妇科杂症	(115)
1. “石女”能矫治吗?	(115)
2. 子宫畸形种种	(118)
3. 羞于启齿的阴蒂病变	(120)
4. 前庭大腺炎与巴氏腺囊肿	(122)
5. 女阴瘙痒症	(124)
6. 积极防治外阴炎	(126)
7. 外阴白斑及其治疗	(129)
8. 外阴白斑的最新治疗方法	(131)
9. 乳头杂症种种	(133)
10. 女青年的多病之“丘”	(136)
11. 女性性早熟	(139)
12. 青春期延迟症	(142)
13. 真真假假“两性人”	(145)
六“皮肤疾病”	(148)
1. 青春痘及防治对策	(148)
2. 消除雀斑展花容	(150)
3. 矫治蝴蝶斑	(153)
4. 眼圈发黑的原因和消除办法	(156)
5. 腋臭的原因和矫治	(158)
6. 桃花癣、花斑癣	(161)
7. 体癣的防与治	(163)
8. 阴部带状疱疹	(165)
9. 多毛症的原因与脱毛法	(167)

10. 皮肤痣的忧患·····	(168)
11. 姑娘脱眉的原因与矫治·····	(171)
12. 脱发和黄发的原因与矫治·····	(172)
七、全身疾病·····	(176)
1. 谈谈功能性低热·····	(176)
2. 姑娘易患的几种结核病·····	(177)
3. 青春期心动过速·····	(179)
4. 青春期高血压与低血压·····	(181)
5. 女性贫血知多少·····	(183)
6. 女性胸闷气短为何因·····	(186)
7. 感冒面面观·····	(189)
8. 尿路感染纵深谈·····	(192)
9. 甲状腺肿与“甲亢”·····	(194)
10. 神经衰弱如是说·····	(196)
11. 青春期厌食症·····	(199)
12. 影响美貌的红斑狼疮·····	(201)
八、生活保健·····	(203)
1. 青春期的生活保健·····	(203)
2. 乳房的生活保健·····	(205)
3. 新潮文胸的佩戴与保健·····	(207)
4. 女泳装与套装内衣的穿用·····	(210)
5. 美容、美发与皮肤病防范·····	(212)
6. 首饰的佩戴与防病保健·····	(215)
7. “卡拉OK”与身心健康·····	(217)
8. 养花、赏花,有益健康·····	(220)
9. 跳舞需注意防病保健·····	(222)
10. 吸烟与防病保健·····	(224)

11. 现代生活方式与保健·····	(226)
九、恋爱婚姻·····	(231)
1. 克服恋爱“失身”的心理弱点·····	(231)
2. 选郎何必论身高·····	(234)
3. 求偶婚配的最佳选择·····	(237)
4. 婚前健康检查须知·····	(239)
5. 做新娘的心理准备·····	(242)
6. 新婚第一夜·····	(244)
7. 谨防“洞房意外”·····	(247)
8. 新婚伉俪怎样避孕·····	(250)
9. 新婚话食补·····	(253)
10. 旅游度蜜月的保健指南·····	(256)
十、更年期·····	(260)
1. 更年期从什么时候开始·····	(260)
2. 更年期的表现·····	(260)
3. 更年期综合症的防治·····	(260)

一、生理纵横

1. 姑娘应了解自己的生殖器官

中华上下 5000 年悠悠岁月,对人类女性生殖器官,尤其是外阴部被视为“禁区”,无形地把正常的生殖器官的解剖与生理功能蒙上神秘的色彩。英国 19 世纪曾流行过一首名叫《珍珠》的诗,其中有一段是这样写的:“有一件东西虽然只有一小块,但它的名字却是人人皆知……它是这世界所能显示出来的最美好的东西。赞美它错不了。”这件东西是处在女性两腿之间的一个器官,学名叫女性外生殖器,文学家浪漫地把它称为“生命之门”。

在信息反馈、科学技术腾飞的 20 世纪 90 年代的今天,做为女儿身的姑娘们都应该了解自己“生命之门”内外的结构,并认识这内外生殖器官每个部位的结构和生理功能,以便能及时发现有无畸形,对将来婚嫁和生育有无影响,做好防病保健。女性生殖器官包括外生殖器与内生殖器两大部分。露在身体外面、两大腿根之间会阴区的叫做外生殖器;从阴道口纵深向内的叫做内生殖器。

女性外生殖器又叫外阴部或女阴,主要包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口、处女膜和前庭大腺等结构;内生殖器位于阴道口内至盆腔里,包括阴道、阴道粘膜、子宫、输卵管、卵巢。下面一一简介如下。

A. 女性外生殖器官

阴阜 系耻骨联合前方隆起的脂肪垫,其皮下脂肪纤维

厚实。青春期开始在其表皮上长出阴毛，分布呈尖端向下的三角形。若阴毛迟迟不生，或是生后脱落，抑或阴毛密布并向脐上发展，均提示有某种病变存在。

大阴唇 系靠近阴门和阴道口的一对隆起的皮肤皱襞。大阴唇外侧面与皮肤相同，皮层内有皮脂腺和汗腺，青春期也生出阴毛，内侧面皮肤湿润似粘膜。大阴唇有很厚的皮下脂肪层，内含丰富的血管、神经和淋巴管。未婚女子的两侧大阴唇是合拢的，遮蔽阴道口与尿道口。

小阴唇 是位于大阴唇侧的一对薄皱襞，呈粉红色，无阴毛，表面湿润。其皮层内有皮脂腺、汗腺，无脂肪，但皮下血管和神经丰富，感觉敏锐。小阴唇的前端分为两叶，包绕阴蒂，上叶形成阴蒂包皮，下叶形成阴蒂系带。小阴唇的后端与大阴唇的后端相合，左右两侧在正中线上会合成一条横皱襞，称为阴唇系带。

阴蒂 位于两侧小阴唇之间的顶端，系为海绵组织，由肌层与纤维组织构成，为女性阴部最敏感部位。

阴道口、处女膜 阴道口位于尿道口下方，阴道口稍向内有一薄膜，称为处女膜，是女性的“童贞”所在。处女膜的两面由鳞状上皮覆盖，内含结缔组织、血管与神经末梢。处女膜中央有孔，其形状、大小和膜的厚薄因人而异。处女膜多在初次性交或剧烈运动、劳动时破裂，但较厚的处女膜在性交时也难破裂。

前庭大腺 又称巴氏腺，位于大阴唇后部，如黄豆大小，左右各有一腺管，长约1~2厘米，开口在小阴唇与处女膜之间的沟内。结婚后性兴奋时，此腺体分泌黄白色粘液起润滑作用。正常情况下，触摸不到此腺体，但当患病发炎时，腺管肿胀闭塞，则形成囊肿或脓肿，在大小阴唇的下端可触到。

B. 女性内生殖器官

阴道 居于内外生殖器之间,是联系二者的通道,上接宫颈,与子宫相通,下端开口于外阴,是排出经血、白带、性交媾及娩出胎儿的“多功能”器官。由于阴道壁有很多横纹皱襞及外膜层的弹力纤维,因此阴道是一个极富弹性,有着特殊伸展性的管状器官,它能容纳男性勃起的阴茎,又能使一个足月孕育的胎儿娩出。因此,在正常情况下,无论是性交或分娩胎儿,均不致引起损伤破裂。阴道上宽下窄,前壁短(长约7~9厘米),后壁长(长约10~12厘米)。

阴道粘膜 (衬里层)是鳞状上皮细胞,其生长、发育受卵巢激素的影响。阴道粘膜的表层上皮细胞含糖元,糖元在阴道杆菌的作用下,转变为乳酸,使阴道保持酸性(pH值为4~5),而不利一般病菌的生长。青春期前的少女,卵巢功能还未趋健全,阴道粘膜就薄一些,且缺乏糖元,容易感染。

子宫 位于骨盆腔中央,是孕育胎儿的“宫殿”。它的外形宛如倒置的鸭梨,未婚女性的子宫重约50克,长约7~8厘米,宽约4~5厘米,厚约2~3厘米,是一个内脏脏器官。子宫内覆以粘膜,称为子宫内膜。从青春期至更年期,女性子宫内膜受卵巢激素的影响,周期性的剥脱从而产生月经。经血经子宫颈口排入阴道后流出体外。姑娘婚嫁后性交时,子宫又成为精子到达输卵管的必由之路;妊娠后,子宫成为孕卵种植着床、胎儿生长发育及供给胎儿营养的所在地;分娩时,子宫肌肉规律性收缩,将胎儿排出产道。

输卵管 在子宫的两侧各有一个细长而弯曲的管,即输卵管,长约8~14厘米,内腔仅有针头粗细,与子宫腔相通连,远端像伞状,呈游离状态。输卵管伞端具有“抓吸”卵子的作用,精子经阴道、子宫颈、宫腔后进入输卵管,在输卵管内与卵

子相遇后,形成受精卵。输卵管内膜细胞上有像刷子一样的纤毛,且管腔内有一定量的分泌液,借助这些纤毛自外端向宫腔方向摆动及输卵管由远端向近端的蠕动,将受精卵运至子宫腔内。

卵巢 是女性的性腺器官,在子宫两侧各有一个,呈扁椭圆形,犹如鸽子蛋大小。未婚女子一般卵巢每月排卵一次,并周期性的分泌雌激素与黄体酮。雌激素刺激子宫、子宫内膜及乳房发育,并使阴道上皮细胞发育成熟,粘膜变厚,且增加细胞的糖元储存量,使阴道分泌物呈酸性反应。而黄体酮(孕激素)主要是使子宫内膜呈分泌期变化,为婚育后孕卵着床及其早期发育准备条件。

2. “初潮”前后

女孩子在幼儿时期和男孩子相比,除生殖器官构造上不同外,从身体外表来看并没有什么明显的区别。但是,过了10岁以后,女孩子在身体外表上和性格上就逐渐地显示出女性的特征。这是因为儿童时期女孩子的卵巢还未发育成熟,虽然有很多个原始卵泡,可是这些卵泡都没有发育。但到了10岁以后,女孩子开始“发身”的时候,她的大脑就通过丘脑下部和脑下垂体对卵巢发生影响,让卵巢开始“工作”。这时,卵巢里的少数原始卵泡开始发育,卵泡在发育过程中能产生一种女性激素,叫雌激素,这种雌激素进入到血液循环里,对全身发挥作用,全身和生殖器官都出现了女性特有的变化。

变化最典型的是来月经,女孩子第一次来月经叫做“初潮”。经血初来潮的年龄一般在13~15岁之间,平均在14岁左右。14岁时,卵巢功能、性腺和生殖系统发育成熟,故每按时来月经。因月经从女性青春期开始,按月如期来潮,故称为“月事”、“月水”、“月信”,民间女子之间则因羞于启齿而隐喻

为“例假”。

月经来早与来迟,和身体的发育情况、健康状况、气候条件、自然环境、营养状况以及文化知识素养都有关系。比如,地处广东、海南、福建、云南的姑娘,因亚热带气候、水土湿润,身体发育较早,“初潮”月经就来得早,一般11~12岁就来月经了;而千里冰封、万里雪飘的东北高寒地带,女孩子常常在15~16岁才来月经。近些年来,由于生活水平普遍提高,营养好,加之生理卫生和性科学的普及,现代文明已走入千家万户,女孩子“初潮”年龄也普遍提早了1~2年,有的10岁甚至8~9岁就开始来月经了。这,只要全身和生殖器官发育正常,心理、智力、思维等无异常表现,均可视为正常。倘若“初潮”年龄过早或到了18岁还不来月经,那就要找医生检查,看看身体是否有病。

伴随着月经开始来潮,女性全身也发生了显著变化。表现为乳房逐渐发育,骨盆变得宽大,胸部、肩部和臀部的皮下脂肪逐渐丰满,故17~20几岁的姑娘,肤若凝脂,柔润细腻。“初潮”后的发身,开始长腋毛,发音尖细高亢,说起话来珠圆玉润,音色娇美,唱起歌来也格外动听,显示出女性特有的阴柔韵律,在性格、行为举止上也愈显温柔、端庄、活泼也不失矜持,与异性交谈常表现出羞涩,和男子的粗犷、豪放形成鲜明的对照,这些变化医学上叫“第二性征”。

“初潮”来临也使生殖器官发生变化。表现为卵巢已发育成熟,开始排卵、分泌大量的雌激素、黄体酮。随着卵泡的发育和激素的分泌,阴阜上开始长阴毛,呈倒三角形分布,大阴唇变肥厚,小阴唇变大同时有色素沉着,阴道变深变宽,阴道粘膜也变厚,卵巢逐渐增大;子宫逐渐增大至成年妇女子宫的大小,子宫内膜受卵巢产生的激素影响,出现周期性变化,差不

多每隔 28 天左右来一次月经,同时,阴道粘膜湿润,时常有分泌物和少量白带。

经血来潮到“退潮”干净,一般需 2~6 天。第一天血不多,第二、三天经血量最多,以后就慢慢地减少直至干净。来一次月经,出血总量最少的大约 20 毫升,最多的达 100 毫升,平均在 50 毫升左右。姑娘月经最好用消毒卫生纸巾,视经血多少随时更换。一般每天更换 3~5 次算为正常。如果来月经时,经血湿透卫生巾和月经带,甚至沾湿裤衩,那就表示月经过多;如一天也不需换一次卫生巾,经血稍一染红就没有了,则是月经过少的表现。正常的经血为暗红色,血中混有子宫内膜碎片、子宫颈粘液和阴道上皮细胞,月经血不容易凝固。

3. 为什么会来月经

女性之所以会来月经,是因为发育正常的子宫内膜,每个月都要经过一次脱落和再修复的过程。当子宫内膜脱落时,子宫腔里就要露出一些小伤面,使子宫腔表面的一些血管遭到破坏,血就由于宫腔通过阴道流出来,这就是月经。子宫内膜脱落以后,很快又会长出新的来,伤面长好,不再流血,月经也就干净了。接着,子宫内膜还要继续生长增厚,等到下次该来月经的时候再脱落、出血,这在医学上叫子宫内膜周期性变化。

子宫内膜为什么会出周期性变化呢?这是因为它的生长和脱落,是受卵巢产生的女性激素(包括雌激素、孕激素、促卵泡激素、促黄体激素)支配的。原来,卵巢里有很多很多的原始卵泡,当女孩子“发身”以后,原始卵泡开始发育,每一个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟。成熟的卵子从卵巢里排出到腹腔,叫做排卵。排卵的日期是在下次月经前的 14 天左右。

卵巢排卵前,正在发育的卵泡产生雌激素,在这种激素的

作用下,子宫内膜逐渐生长增厚。排卵后,卵巢里出现黄体,黄体除继续产生雌激素外,又产生了一种孕激素,使已经增厚的子宫内膜变得很松软。如果这时已婚配受孕,胚胎就在这种又厚又松软的子宫内膜上“着床”。若是这时没有受孕,黄体就在它出现后的10天左右萎缩,停止产生雌激素和孕激素。增厚的子宫内膜由于失掉激素对它的作用,就要逐渐萎缩、坏死、脱落、出血,这就是来月经。

月经过后,子宫内膜的创面长好了,卵巢里的另一个卵子又开始发育成熟、排卵,出现黄体,产生激素,使子宫内膜再次生长增厚,直到再脱落出血,于是就又来一次月经。卵巢每月排一次卵,月经也就每月来一次。卵子可由两侧卵巢轮流排出,也可由一侧卵巢连续排出,卵子排出后,经输卵管的捡拾,输卵管壁的蠕动,以及输卵管内膜纤毛活动等协同作用,进入输卵管,并向子宫腔运行,如果不受孕,排出的卵子很快死亡,被人体吸收。

性成熟期妇女,除结婚后妊娠及哺乳期外,卵巢不断地每月排1~2次卵。女人一生中,大约可有400~500个卵泡成熟排卵,卵巢里其余的大多数卵泡都在发育过程中半途退化,变为闭锁式卵泡。

子宫内膜的变化,受卵巢激素的支配;卵泡的发育、排卵,黄体的形成,激素的分泌,又受大脑皮质、丘脑下部和脑下垂体的影响和支配。所以,内界和外界情况的改变,如情绪是否稳定,中枢神经的调节是否受到影响,健康情况以及气候、环境、生活条件的变化等。都能直接或间接地影响到卵巢的功能,使月经发生变化。可见,月经是女性特有的生理现象,既不神秘,又不是见不得人的。

知女莫如母。姑娘来月经,做母亲的应从女儿“初潮”就关