

做知性女人·做健康女人

女

NURENSHU

周立新·编著

女人之花，更呵护女人

女人之欲，更明白女人

女人之病，更关爱女人

女人之秘，让女人成就极品

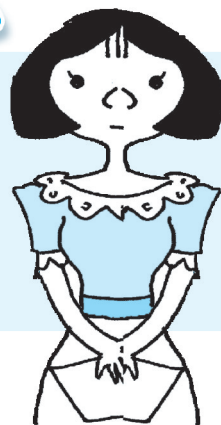
女人书

上海科学技术出版社

女

周立新·编著

人  
书



上海科学技术出版社



#### 图书在版编目(CIP)数据

女人书/周立新编著. —上海:上海科学技术出版社,  
2010.7

ISBN 978-7-5478-0181-9

I. 女… II. 周… III. ①女性-保健-基本知识②女性-  
生活-知识 IV. R173 Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第034771号

---

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张 15 字数 270千

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

978-7-5478-0181-9/R·57

定价: 29.80元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向工厂联系调换

## → 内容提要

女人书

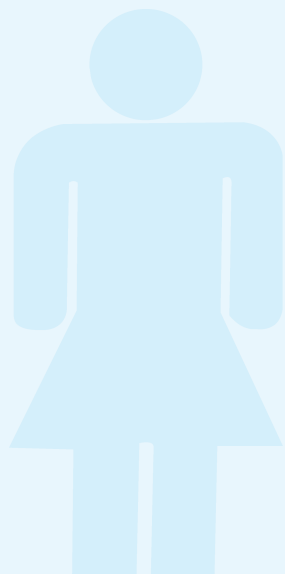
《女人书》，一本深入了解女人的书。

《女人书》，一本促进女人健康的书。

本书通过“女人之花、女人之欲、女人之病、女人之秘”4部分，借助日常生活中的病案小故事，引出女性保健相关话题，包括女性性生理、女性常见病及性传播疾病防治等内容，并对女同胞们的婚恋、家庭及提高自身修养也详细涉及，可读性与指导性更强，是一本不可多得的女性生活保健指导读物。

本书作者从事妇产科及内分泌科临床工作近20年，经验丰富，文笔流畅，在繁忙的工作中将点滴感悟总结下来，可谓字字珠玑。书稿以讲座式语气，娓娓道来，可供广大女性读者朋友们，以及一直在关爱她们的男性读者朋友们阅读参考。

读过此书，相信您可以“看透”女人！



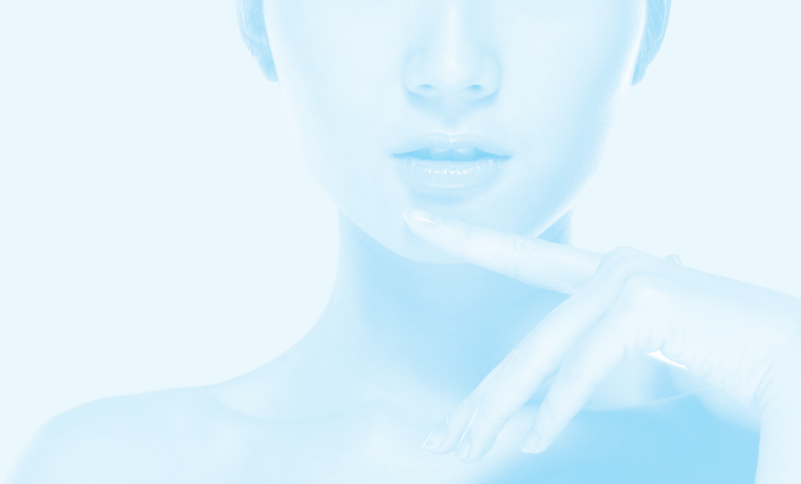
写书是笔者多年的夙愿,特别是从事妇产科工作以后,心里也很想将自己多年工作中积累的东西呈献给大家。《男人书》出版后,出版社计划再出一本《女人书》。笔者在得知编辑的想法后,产生了极大的写作热情,同时也借此实现了自己多年的愿望。

工作多年,笔者接待的患者,或是因为身体疾病前来就诊,或是带着问题前来咨询,有些难以启齿的话题,只能和笔者密谈,她们很需要正确的指导。

有的男人会说,来世要做女人;女人则会说,做女人真好,来世还做女人。那身为女人,女性知识知多少?每个女性朋友是否对自己已经“了如指掌”了呢?爱着女人的男人们,对自己的另一半又了解多少呢?因此,笔者觉得编写这本书很有必要,可以让男人了解女人,让女人更了解自己。

笔者于是收集整理相关学科的前沿知识,结合自己多年来的临床病例,以及生活中的真实感悟,精心编撰本书,以奉献给不同年龄段的女性朋友,让她们更懂得珍惜自己、爱护自己,让女人更健康,做个有思想、有品位的好女人。

本书分为四部分,分别介绍了女性性生理、性心理、常见女性疾病防治,同时涉及女性婚姻、家庭和工作等方面的知识,告诉女性如何呵护自己的身体,如何更健康、更美丽。



## 前言

为适合女性朋友阅读,文字力求通俗易懂,为增强可读性,文中穿插了一些社会现象、临床病例。

感谢为本书提供资料的所有朋友,感谢单位领导、同事的支持,也感谢上海计生所医院陈庆华教授热情举荐,以及上海科学技术出版社的大力支持。

因时间及编写水平所限,书中难免会有疏漏,甚至会一叶障目,万望读者提出宝贵意见。

周立新

2009年12月1日

## 女人♥之花

1. 女人是人间最美的风景 · 2
2. 柔软的乳房 · 3
3. 乳房——便利的奶瓶 · 5
4. 呵护乳房，一生计划 · 6
5. 别让乳房下垂 · 8
6. 乳房并不是越大越可爱 · 9
7. 可爱的阴唇 · 10
8. 容易受伤的阴唇 · 12
9. 不对称的小阴唇 · 14
10. 羞涩的阴蒂 · 15
11. 善感的尿道 · 18
12. 脆弱的处女膜 · 20
13. 委婉含蓄的巴氏腺 · 22
14. 宽敞的阴道 · 23
15. 大肚能容的阴道 · 25
16. 保护好阴道 · 26
17. “女儿红” · 29
18. 子宫颈——忠实的卫士 · 30
19. 呵护子宫颈 · 32
20. 尊贵的子宫 · 34
21. 神奇的子宫 · 35
22. 精致的输卵管 · 38
23. 雅致的卵巢 · 41
24. 开放的“丝绸之路” · 43
25. 女性体内的暗河——白带 · 46
26. 神奇的爱情肌 · 49
27. 女性G点 · 51

## 女人♥之欲

28. 含苞欲放 · 54
29. 玫瑰色的梦 · 58
30. 情花初开 · 61
31. 情网诱惑 · 65
32. 网恋奇缘 · 68
33. 痴女星恋 · 70
34. 新婚之夜 · 73
35. 处女情结 · 75
36. 一抹羞红 · 78
37. 只为伊人 · 80
38. 暗流涌动 · 82
39. 波涛汹涌 · 83
40. 顺产之秘 · 84
41. 生男生女之秘 · 85
42. 孤芳自赏 · 87
43. 一触即发 · 89
44. 女人也“射精” · 92
45. 多“姿”多彩 · 93
46. 开花结果 · 94
47. 孕产妇的性需求 · 96
48. 面对阳痿的丈夫 · 97
49. “白骨精”的梦 · 99
50. 可敬的军嫂 · 100
51. 巧对性骚扰 · 101
52. 同性恋 · 104
53. 恋子情结 · 106
54. 恋父情结 · 108
55. 蓝颜知己 · 111
56. 人到中年 · 114
57. 最美不过夕阳红 · 116

## 女人♥之病

58. “太平公主” · 120
59. “赠送”的乳腺 · 121
60. 乳房硬结 · 123
61. 乳头流出了血水 · 126
62. 乳头瘙痒真烦人 · 127
63. 挤出的乳汁 · 128
64. 塌陷的乳头 · 130
65. 阴唇肿了 · 132
66. 阴唇“开花”了 · 134
67. 阴唇变白了 · 136
68. 阴唇上的“痘痘” · 138
69. 小阴唇合上了“嘴” · 139
70. 尿道口的“乳汁” · 141
71. 阴蒂变阴茎 · 143
72. 闭门谢客 · 144
73. 石女 · 146
74. “多彩”的阴道 · 148
75. 阴道变松了 · 151
76. 鼓出的阴道 · 153
77. 子宫颈烂了 · 156
78. 子宫颈上的“菜花” · 158
79. 子宫不见了 · 160
80. 阴道里掉出来的子宫 · 162
81. 子宫外的“房客” · 164
82. 子宫里的“葡萄” · 166
83. “节外生枝”的子宫 · 168
84. 勇闯“鬼门关” · 171
85. 安能辨我是雄雌 · 173
86. 红河谷 · 175
87. 不安分的子宫内膜 · 176
88. 细菌突破“三八线” · 179
89. “加冠进爵”的卵巢 · 181
90. 冷落亚当 · 183
91. 翻脸的夏娃 · 185
92. 性欲亢进 · 187
93. 爱之痛 · 188
94. 驱逐“房客” · 190
95. 花开未果 · 192
96. 黄脸婆的烦恼 · 194
97. 一笑“湿”千金 · 196
98. 排除异己 · 198
99. 淑女也疯狂 · 200
100. “门当户对” · 202



## 女人♥之秘

- 101. 男人的一半是女人 ·206
- 102. 高贵的卵子 ·208
- 103. 成熟的女人 ·210
- 104. 爱情与婚姻 ·212
- 105. 做女人难 ·214
- 106. 角色转换 ·216
- 107. 死亡婚姻中的女人 ·217
- 108. 爱唠叨的女人 ·219
- 109. 爱哭的女人 ·221
- 110. 河东狮吼 ·224
- 111. 小鸟依人 ·227
- 112. 性感女人 ·228
- 113. 话说女人味 ·230
- 114. 讨男人喜欢的女人 ·233
- 115. 美容美体 ·234
- 116. 坚贞不渝的爱情 ·236
- 117. 失恋 ·238
- 118. 相夫教子 ·241
- 119. 贤妻良母 ·243
- 120. 女人的小金库 ·244
- 121. 避孕方法多多 ·246
- 122. 绝育与复通 ·248
- 123. 青春永驻 ·251
- 124. 传统的女人 ·253
- 125. 小家碧玉 ·255
- 126. 大家闺秀 ·256
- 127. 成就极品 ·257



## ➔ 女人之花

女人书

女性要对自己的身体十分谙熟,才懂得如何保护它、爱护它。女性的生殖器官如一朵娇嫩的花朵,稍不经意就会伤害它,这朵花陪伴女人的一生,花开花落,一路芬芳。





# 1

## 女人是人间最美的风景

传说,远古的时候,人是一个球体,很完整,也很完美,四条腿,四只胳膊,力大无穷,无所不能。天帝看见人的力量太强大了,很害怕,就派天神下凡,把人分成了两部分,分开的两个人都强烈的要求寻找到对方,结合成一个整体,于是就有了人间的情爱,有了男人和女人。

如果说,男人是一头好斗的公牛,女人就是一个杰出的斗牛士;男人是奔驰的骏马,女人就是出色的骑手,女人是人间最美的风景!

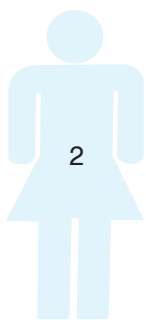
女人的一生从出生到老去,经历了一个快乐痛苦的曲折过程,花开花落,一路芬芳,这中间生理上发生着一系列微妙的变化。女人一生,从内分泌的角度,可分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、青春期、成年期、围绝经期(更年期)等九大关键分期。

(1)胎儿期:是在母亲体内进行的。是指从受精卵开始,经历十月怀胎到降生为一个新生命。来自父亲的含X染色体的精子与母亲的卵子结合后,发育成一个女孩。

(2)新生儿期:是指从胎儿出生开始到生后7周。一出生,从生殖器,就可以判断出是男是女,女孩的生殖器,像一朵小花,吐露芬芳,孕育着勃勃生机。这时的处女膜也有些突兀,小阴唇也如花骨朵外凸出来。

(3)婴儿期:生后7周到1岁。这个时期,除外生殖器,女婴和男婴没有太大区别。外露的小阴唇慢慢回缩,被大阴唇遮掩。外阴变得犹如一个美丽可爱的花苞。大阴唇像花苞的两个唇瓣。

(4)幼儿期:1~6岁。大脑发育迅速。女孩在着装上、兴趣爱好上和男孩会有一些差异:女孩喜欢花哨的东西,喜欢娃娃这样的玩具,男孩喜





欢枪啊、炮啊这样的玩具。女孩的外生殖器也如一朵含苞待放的花蕾。大阴唇如花瓣，小阴唇被遮掩其中，阴蒂、阴道都被大阴唇很好的保护着，不易外露。

(5) 儿童期：6~10岁。有些性早熟的女孩子器官开始发育，阴毛逐渐出现，乳房开始发育。女孩更有女人的样子了，从身形上就可以判断出是女孩。大阴唇颜色变深，小阴唇犹抱琵琶半遮面，处女膜深藏闺中。

(6) 青春期：10~18岁。女性生殖器官逐步发育成熟，开始来月经，并逐步从不规律到规律。第二性征，包括乳房、阴毛、腋毛及心理渐趋成人化。外生殖器发育、增大，大阴唇分开，小阴唇开始发育、露出，阴蒂长大，含在阴蒂包皮里。花朵在慢慢绽开。卵巢开始排卵，子宫也开始发育，女性开始出现周期的子宫内膜脱落过程，形成每月1次的月经。月经的出现预示着女性具有了生育的能力。

(7) 成年期：18~45岁，是最长的一个时期。女人逐渐成熟，开始繁衍和养育后代。大阴唇完全分开，小阴唇如两片花瓣时合时分，处女膜也在第一次性生活后分裂成花瓣状，对异性彻底敞开了神秘之门。

(8) 更年期（围绝经期）：45~55岁。此期女性开始衰老，皮肤变薄，容易出现皱纹，随着雌激素水平的下降，女性将有许多不适：出现胸闷、烦躁、易怒、失眠、性欲下降；一个人的时候会莫名其妙的害怕，动不动就会出汗。这时的生殖器开始慢慢松弛萎缩，乳房也开始下垂。

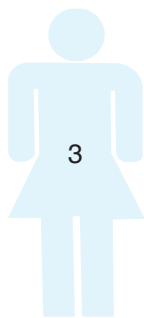
(9) 绝经后期亦称老年期：人体各种功能都开始消退。女性绝经后可出现多种疾病：如更年期综合征、骨质疏松、心血管疾病等。阴唇萎缩，阴道皱襞消失，性欲下降。体内脂肪重新分布，表现出身体发胖的老年体型。



## 2

## 柔软的乳房

纵观古今中外，但凡女性的主题画像，无不对乳房煞费苦心。即使是断臂维纳斯，没了胳膊，是一种残缺美，但如果没有了乳房，那可就是奇丑



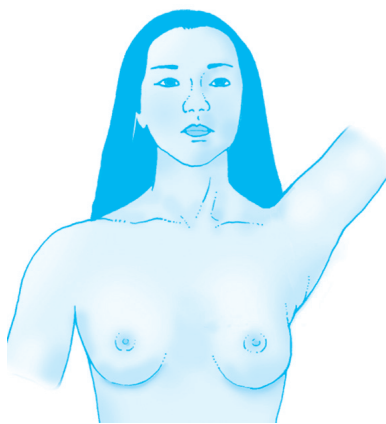
无比了,也因为塑像师对这位美之神的乳房塑造得如此完美,才使她名扬四海,青春永驻!

做女人“挺”好!女人对自己胸前高耸的山峰也充满了自豪,走在路上充满自信。看过一副漫画,男女恋爱,女人胸前的乳房幻化成一颗心,女人把胸前乳房奉献给了男士,也就是把那颗心奉献给了对方,昭示他们爱情的成功。笔者会心地笑了,作者真的很聪慧,将乳房与心同比,奇思妙想!

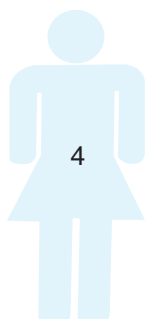
人们看美女,不仅仅是因为她拥有姣好的面容,很大部分是因为她们拥有美胸,试想,一个美女,胸前平平,她的美丽立即就会大打折扣,令人扼腕叹息吧。

女人的乳房摸上去软软的,似乎里面塞进的是棉花,又很有弹性,在胸前一跳一跳的,难怪男性见了目光锁定。

成年女性未产妇的乳房呈半球形,紧张而有弹性。乳房中央有乳头,其顶端有输乳管的开口。乳头周围有色素较多的皮肤区,称为乳晕,表面有许多小隆起,其深面为乳晕腺,可分泌脂性物质滑润乳头。乳头和乳晕的皮肤较薄弱,易于损伤。妊娠和哺乳期乳腺增生,乳房明显增大。停止哺乳以后,乳腺萎缩,乳房变小,乳房变得更加柔软。老年妇女乳房萎缩更加明显。



每一个女性都希望有一对丰满而富有弹性的乳房,使之构成女性特有的流畅、圆润、优美的曲线美。古希腊艺术家雕刻的裸体女性和文艺复兴时期欧洲画家创作的美丽女神中,都突出完美的乳房。作为现代女性



应对自身乳房加深了解认识,懂得乳房美的重要性,及如何保护维持乳房美的形态等,以“挺起胸膛做人”。

### 3

## 乳房——便利的奶瓶

上帝真是伟大,赐给女人们乳房这一神奇的器官,一方面它是女性的象征,另一方面它能够分泌乳汁哺育婴儿,成为随用随取的“大奶瓶”。



在哺乳初期,因为乳汁分泌不足,很多女性不得不加用一些母乳化奶粉。医学上要求每3个小时就要喂1次奶,特别是晚上夜深人静了,孩子因为饥饿哭闹,父母不得不起来,烧开水消毒奶瓶,然后用开水冲泡奶粉,冷却后觉得温度适合时才给婴儿喂进,经常让人无法很好安睡,几个晚上下来,母亲便会精疲力竭!这时如果自己的乳房能很好的泌乳,你说得省去多少麻烦!

产妇哺乳时,乳房中的脂肪和导管被皮肤拉紧,向上托起。许多乳房较小的女人说,她们从没有像给婴儿喂奶时这般快活——不仅源于哺乳时甜蜜的体验,还由于哺乳给乳房带来的整形效果。而那些乳房过于丰满的女人,过去常抱怨自己的乳房太大,以至于在睡觉、慢跑或做其他运动时成为一种负担,给她们带来很多麻烦。现在,她们则对自己在哺乳期间能够慷慨解囊颇感欣慰。

哺喂母乳的同时为婴儿与母亲之间创造出独特的亲密关系,心理学家认为这对婴儿的安全感很重要。

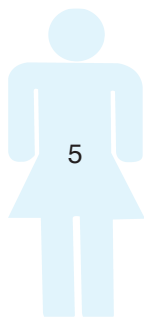
哺喂母乳创造的特殊亲密性,是奶瓶哺乳无法完全复制的。况且,乳房长在母亲身上,取用方便,不用半夜爬起来给奶瓶消毒、冲奶粉,只需一侧身或坐起即可哺乳。

凡亲自哺乳过的女性,都体验过那种特殊的感觉:被自己的孩子含着



女人之花

柔软的乳房·乳房——便利的奶瓶





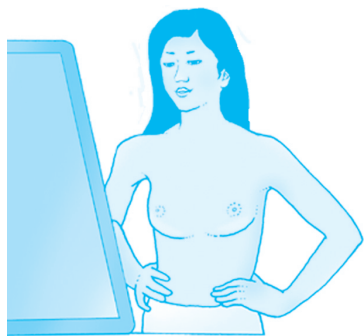
乳头刺激后,另一侧乳房也开始发胀,乳头也会挺立起来,从乳头喷射出白色的乳汁,人们称之为“来经”。这种现象持续不到1分钟就会慢慢缓解,有经验的母亲会用手捏住乳头,防止乳汁浪费,同时轻捏婴儿含接的乳头,防止喷射的乳汁使婴儿呛咳。

哺乳时,由于对乳头的直接刺激,女性会被唤起一种激动的情感,产生对婴儿的恋爱,增进母子感情,同时使女性美丽、年轻。因此,我们看见许多哺乳中的母亲是漂亮的,也可很好预防乳腺癌的发生。

## 4 呵护乳房,一生计划

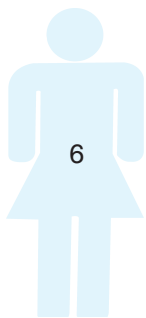
在过去的年代,突出的乳房曾让很多女性感到羞怯,她们用布把乳房紧束起来,让胸脯变得平坦一些,似乎这样她们才可以“挺胸做人”,实际上这种做法严重影响了乳房的发育。

看过电影《小街》的朋友都记得里面的一个镜头,由张瑜扮演的女主人公为了躲避迫害,把自己装扮成男孩子的样子,到了青春期,乳房开始发育,她不得不用宽宽长长的布把胸紧紧地束起来,不让别人从身体外形上辨认出她是姑娘,但还是在一场雨后,被郭凯敏扮演的男主人公误打误撞认出来了。现在那样的年代已经永远成为过去,随着时代的发展,特别是改革开放后,女性越来越敢于开放自己的“胸怀”,以美胸为荣,甚至在很多已过知天命年龄的女性人群中,上衣胸前那若隐若现的乳沟成了一种时尚美。各种报纸刊物都载有丰胸秘笈,“美胸宝典”之类的书籍也比比皆是,甚至出现“美胸网”,足见人们对乳房的重视与关爱。



人们对乳房的重视与日俱增,但呵护乳房却要从小抓起,一生计划。

(1) 婴幼儿期:乳房别挤、别揉,听之任之。乳房是个受激素影响很大



的器官,激素变化它就异常,婴儿出生后母体的激素供应突然中断,它立刻发现了。大约3周以后,婴儿自己调整好体内平衡,乳房自然恢复正常并进入静止期。

(2)少女期:要抓住时机,协助乳房的发育。青春期的少女,由于内分泌的原因,每当月经周期前后,可能有乳房胀痛、乳头痒痛现象。月经前1周内,远离辛辣刺激,尽量吃清淡、高纤维食物,以免激素过于活跃,加剧经期乳房胀痛。这时少女们千万不要随便挤弄乳房、抠剔乳头,以免造成破口而发生感染。要经常清洗乳头、乳晕、乳房。因为乳晕有许多腺体,会分泌油脂样物质,它可以保护皮肤,但也会沾染污垢、产生红肿等,因而要保持乳房的清洁卫生。

格外强调切不可束胸,当乳房发育到一定程度时要配戴大小适宜的胸罩,适时穿戴合适的文胸。穿文胸太晚影响乳房形状,太早妨碍发育,穿戴时间可以依此判断:乳头变得明显、跑动时乳房摇动、乳房轮廓明显。如果上下胸围差大于16厘米,也可以戴文胸。另外文胸不要过紧,戴文胸一天不要超过12小时,每隔3~4个月重测胸围以便更换。那么,乳房发育到多大时需要配戴胸罩呢?研究表明,从乳房上缘经过乳头到乳房下缘的距离达到16厘米时,才需要配戴胸罩。选择的胸罩大小规格要合适,大了起不到支持、保护乳房的作用,小了相当于束胸。再有,睡觉时应将胸罩取下,以有利于皮肤呼吸。

(3)孕期:乳房的保护在怀孕满6个月后进行,方法是用手托住乳房,自乳房底部开始向乳头方向按摩,同时揉捏乳头以增加韧性。这样有利于产生乳汁,并使输乳管开放,确保乳汁分泌通畅。

(4)产后:乳汁容易瘀积,造成乳腺小结,甚至急性乳腺炎。每次哺乳前,揉一揉或热敷一下乳房,有助于疏通乳汁通路。哺乳时让婴儿多吸不适的乳房,可以促进乳房不舒的好转。

(5)中年以后:乳房疾病发生率增高,应该定期做专业检查。对突然出现的异常感觉、乳房体积形态的改变、乳头溢液等情况,要立即就诊。

