

饮食与健美
怎样选购首饰
服装与品味
肌肤保养



現代

女性教室



女性生活中的一些问题
性生活的奥秘
夫妻相处之道
魅力、仪态、健康、美丽



前 言

女性问题，对任何人来说，都是既清楚又糊涂的问题。在中国乃至世界范围，长期以来，围绕着妇女的生理变化产生了许多神话和禁忌，男人对这些神话和禁忌困惑不懈，女人则成为这些神话和禁忌的直接受害者，怀着一种莫名其妙的心境，体验月经、性、怀孕、更年期和老年期。这本书的作者从医学角度出发，用科学的观点，把复杂的医学研究结果和许多专业术语，尽量转化成清晰扼要的语言，以直接描述的方法，深入浅出，把女性的解剖、生理讲述给读者，以便读者更好地理解 and 接受。

现今社会，科学技术的发展一日千里，因此也引起了人类社会结构的巨大变化，尤其是一些女性聪明才智的发挥，更令人刮目相看，津津乐道和赞叹。在社会的各行各业中，女性的表现确实有凌驾男性之势。然而，要成为一个真正成功的现代女性并非易事，除了必须具备足够的学识与良好的修养外，还得随时随地去学习各种新知识新技能，才能赶上时代的潮流，也才能同时兼顾好工作与家庭两个方面的责任，进而向社会展现女性过人的才华与迷人的魅力。然而，时代的进步是瞬息万变的，知识的更新，往往使人措手不及，不得不感叹生命有限，学海无涯，在这种形势下，不甘心落后的女性就必须吸收五花八门、令人眼花缭乱的新知识，除了自己本身的专业知识外，还得学习许多自己身旁有关的知识，这样的话，一旦遇到本来非自己本身所能处理的问题时，则可以善于应付，不至于慌乱手脚。

目 录

第一部分 生殖器官的构造

第一章 大自然的杰作	(1)
一、女性生殖器的构造	(1)
(一) 外生殖器	(1)
(二) 内生殖器	(4)
(三) 乳房的秘密	(9)
二、青春期	(12)
(一) 青春期发育的特点	(12)
(二) 青春期身体生长变化发育和性征的出现	(13)
(三) 青春期的神经内分泌变化	(13)
三、女性的性发育	(14)
四、月经期	(16)
(一) 月经	(16)
(二) 卵子的生成	(16)
(三) 月经过程	(16)
(四) 卵子的运动	(17)
(五) 有关月经的迷信	(17)
(六) 月经期的一些问题	(17)
(七) 正常的月经周期	(18)
五、男性与女性的体态差异	(19)
六、成人期	(19)

(一) 正常人·····	(19)
(二) 正常与不正常·····	(20)
(三) 细胞的寿命·····	(21)
(四) 女性与男性·····	(21)
七、一般妇女的性体验 ·····	(21)
(一) 妇女性体验的发展·····	(21)
(二) 性高潮和年龄·····	(21)
(三) 性欲发泄·····	(21)
(四) 男女不同的性反应模式·····	(22)
(五) 手淫·····	(22)
(六) 累积的经验·····	(23)
(七) 臆想·····	(23)
八、女性性生活中的一些问题 ·····	(23)
(一) 女性如何保健自己的乳房? ·····	(23)
(二) 女性不长阴毛有没有危害? ·····	(23)
(三) 性交是不是女性性欲发泄的唯一手段? ·····	(24)
(四) 女性乳房的大小对性欲有影响吗? ·····	(24)
(五) 女性为什么会出现性交疼痛·····	(25)
(六) 为什么有时性交会出血? ·····	(25)
(七) 性交后阴道流出少许精液是正常现象吗·····	(26)
(八) 因妇科病切除子宫后对性生活有无影响·····	(26)
(九) 性生活高潮时出现的一时性乳头溢液是什么原因·····	(26)
(十) 有些产后出血病为何会出现性欲减退·····	(26)
(十一) 不洁的性生活招致癌的发生吗·····	(27)
(十二) 性交后为什么会排尿困难·····	(27)
(十三) 女性在性交时为什么会发生生殖道损伤·····	(27)
(十四) 男子阴茎过小, 会不会影响女方快感·····	(28)

(十五) 处女膜的完整是否可判断女子的贞洁·····	(29)
(十六) 性交时阴道呈节律性收缩把阴茎挤出阴道正常吗·····	(29)
第二章 避孕 ·····	(30)
一、避孕方法概述 ·····	(30)
(一) 怀孕与避孕·····	(30)
(二) 几种主要的避孕类型·····	(31)
(三) 避孕方法·····	(32)
二、避孕药 ·····	(33)
(一) 避孕药概述·····	(33)
(二) 避孕药的服用·····	(34)
(三) 避孕药的种类·····	(34)
(四) 避孕药的副作用·····	(35)
(五) 针剂避孕药(即安宫黄体酮)·····	(35)
三、宫内避孕器与避孕套 ·····	(36)
(一) 宫内避孕器·····	(36)
(二) 避孕套·····	(38)
四、安全期避孕法 ·····	(40)
(一) 安全期避孕法概述·····	(40)
(二) 体温周期避孕法·····	(41)
(三) 日历周期避孕法·····	(41)
五、绝育与杀精药 ·····	(42)
(一) 绝育·····	(42)
(二) 体外射精·····	(44)
(三) 杀精药·····	(44)
(四) 避孕帽·····	(45)
六、一些不尽人意的避孕法 ·····	(47)
(一) 抗受精药物·····	(47)

(二) 哺乳期避孕·····	(47)
(三) 灌洗阴道法·····	(47)
(四) 无高潮性交避孕法·····	(47)
(五) 美式(希腊式)阴茎帽·····	(47)
(六) 阴茎内插管法·····	(47)
七、世界范围内的避孕情况·····	(48)
(一) 各种避孕法的效果·····	(48)
(二) 避孕的现状·····	(48)
(三) 避孕法在全世界的应用·····	(48)
(四) 避孕教育·····	(48)
第三章 性生活知识·····	(50)
一、性生活基本常识·····	(50)
(一) 男女性欲有别·····	(50)
(二) 性生活的过程·····	(51)
(三) 性生活的和谐·····	(52)
(四) 如何选择性交时间·····	(53)
(五) 性交的频率·····	(54)
(六) 性交的持续时间·····	(54)
二、性生活的奥秘·····	(55)
(一) 初次性行为·····	(55)
(二) 爱抚的喜悦·····	(56)
(三) 初夜·····	(57)
(四) 丈夫的“性秘密”·····	(58)
三、性交体位·····	(59)
(一) 一般情况的性交体位·····	(60)
(二) 不同体型的性生活·····	(72)
(三) 特殊情况的性交体位·····	(72)
(四) 不同心理状态的体位·····	(75)

四、性生理卫生	(76)
(一) 性器官卫生	(76)
(二) 女子各个时期的性卫生	(76)
(三) 手术后的性卫生	(77)
五、新婚之夜的性生活	(78)
六、老年人的性生活	(79)
(一) 老年人也要学点性知识	(80)
(二) 老年人性功能的改变	(80)
(三) 老年人性生活的特点	(80)
(四) 老年人性生活与长寿	(81)
第四章 维系夫妻关系之道	(82)
一、婚后妻子的作用	(82)
(一) 情人的作用	(82)
(二) 丈夫的避风港	(83)
(三) 扮演母亲	(84)
二、做一个贤淑的妻子	(84)
(一) 无微不至地体贴丈夫	(84)
(二) 关心和帮助丈夫的事业	(85)
(三) 维护丈夫的面子	(86)
(四) 正确对待异性朋友	(86)
(五) 做好再婚后的妻子	(87)
三、妻子、丈夫、子女与夫妻关系	(89)
(一) 做好母亲，也要做好妻子	(89)
(二) 夫妻关系始终是首位	(89)
(三) 带孩子与干家务	(90)
(四) 管教孩子一致会减少夫妻争吵	(90)
四、增进夫妻感情的法宝	(90)
(一) 共同努力，克服缺点	(90)

(二) 相互谅解, 消除矛盾	(91)
(三) 不能一味“我随你”	(92)
(四) 夫妻间要善于互朴	(92)
(五) 夫妻感情破裂的原因	(93)
(六) 维系夫妻感情的方法	(94)
(七) 合理承担家务活	(96)
五、防止夫妻间矛盾冲突	(97)
(一) 夫妻冲突的必然性	(97)
(二) 尽量避免夫妻冲突	(97)
(三) 当夫妻发生争吵的时候	(98)
(四) 夫妻十戒及其它	(99)
第五章 婚姻之外	(101)
一、独来独往的女单身	(101)
(一) 单身女子的烦恼	(101)
(二) 单身女子的心理调节	(103)
二、痛苦流涕的失身	(105)
(一) 珍惜自我贞操	(105)
(二) 失身原因种种	(106)
(三) 该不该说自己的隐私	(107)
三、不幸丧偶	(108)
(一) 老年丧伴	(108)
(二) 中年丧夫	(109)
(三) 新婚不幸	(110)
(四) 丧偶后的建议	(110)
四、明明白白的离婚	(111)
(一) 离婚原因种种	(111)
(二) 离婚前的思考	(113)
(三) 结婚后的生涯	(114)

五、亲戚邻里的相处	(116)
(一) 婆媳相处的艺术	(116)
(二) 兄弟姐妹和睦	(117)
(三) 姑嫂妯娌之间	(119)
(四) 亲友邻里的交往	(121)
六、法律知识	(122)
(一) 结婚要懂得婚姻法	(122)
(二) 男女双方结婚必须完全自愿	(122)
(三) 夫妻之间的权利和义务	(123)
(四) 夫妻共同所有的家庭财产	(123)
(五) 离婚自由	(123)
(六) 婚姻法对结婚时财产处理的规定	(124)
(七) 离婚后，子女仍是父母双方的子女	(125)
(八) 离婚后夫妻共同生活的债务清偿	(125)
(九) 虐待罪	(126)
(十) 拐卖人口罪	(126)
(十一) 重婚罪	(127)
(十二) 妨害婚姻、家庭罪	(127)
(十三) 诽谤罪	(128)

第二部分 伟大的女性——谈生育

第一章 婚前指导	(129)
一、禁止近亲结婚	(130)
二、相互了解对方的病史家族史	(131)
三、婚前检查	(131)
四、对生育者的忠告	(132)
五、孩子会像父母吗	(133)

第二章 何时受孕最合适	(135)
一、孕前应注意的生理病理因素	(135)
二、受孕的最佳时机	(137)
三、受孕“十避”	(142)
第三章 孕产期保健	(145)
一、孕期防感染	(145)
二、孕期防辐射	(146)
三、孕期的劳动保护	(148)
四、孕期营养调理	(150)
五、孕期用药	(153)
六、妊娠期的生活起居	(156)
七、产前检查	(158)
八、围产期保健	(159)
九、剖腹产的利与弊	(160)
第四章 生个健康可爱的孩子	(162)
一、哪些人应进行产前诊断	(162)
二、需警惕的一些先天性疾病	(164)
第五章 胎教	(167)
一、胎儿可教	(167)
二、孕妇应保持良好的心境	(168)
三、丈夫应是胎教的得力助手	(169)
四、胎教方案	(170)
五、胎教音乐	(172)
第六章 一朝分娩	(174)
一、分娩前的准备	(174)
(一) 妈妈的准备	(174)
(二) 爸爸的准备	(175)

(三) 给婴儿做准备	(176)
二、分娩方式的选择	(178)
三、分娩的预兆	(178)
(一) 出现规则的子宫收缩	(179)
(二) 见红	(179)
(三) 破水	(179)
四、分娩的经过与产妇的配合	(179)
(一) 子宫颈开口期	(180)
(二) 胎儿娩出期	(181)
(三) 胎盘娩出期	(182)
五、分娩中的异常现象	(183)
(一) 产力异常	(183)
(二) 产道异常	(184)
(三) 胎位及胎儿发育异常	(185)
第七章 坐月子	(187)
一、坐月子期间的营养	(187)
二、坐月子期间的护理	(189)
(一) 一般护理	(189)
(二) 月经的恢复	(190)
(三) 会阴的护理	(190)
(四) 乳房的护理	(191)
(五) 产后的锻炼	(191)
三、产后性生活	(192)
四、坐月子期间的摄生	(192)
(一) 奶水少怎么办	(192)
(二) 喝红糖水还是喝白水	(193)
(三) 能不能洗澡	(193)
(四) 夏天也要穿棉衣吗	(193)

(五) 吹电扇会不会腰腿疼	(194)
(六) 看书会得眼病吗	(194)
(七) 可以吃水果吗	(194)
(八) 能吃蔬菜吗	(194)
(九) 应该禁忌拿些食物	(195)
第八章 生男生女的生理原因	(196)
一、发现卵子和精子的秘密	(196)
二、决定男女性别——X、Y 染色体的发现	(197)
三、两种精子的不同特性	(198)
第九章 揭示不育不孕之迷	(199)
一、男性不育	(199)
(一) 影响男性生育环节的因素	(199)
(二) 形成男性不育的因素	(201)
(三) 精液对男性生育的影响	(204)
(四) 男性不育的检查	(205)
二、女性不孕	(207)
(一) 影响女性不孕的原因	(208)
(二) 影响女性不孕的男女双方的因素	(209)
(三) 女性不孕的检查方法	(210)

第三部分 和谐美满的性生活

第一章 深入了解性	(212)
一、性欲是人的正常生理反应	(212)
二、正常的性生活有益于健康	(214)
三、和谐的性生活有益于夫妻关系的融洽	(215)
四、性爱的表达	(215)
五、性爱表达的途径	(216)

第二章 性反应的现代理论	(218)
一、兴奋期	(218)
二、平台期	(219)
三、高潮期	(220)
四、消退期	(222)
五、男女性反应的差异	(223)
六、多重性高潮和不应期	(224)
七、阴蒂性高潮和 G 点理论	(224)
第三章 性和谐的秘诀	(226)
一、做爱的环境和气氛	(226)
二、理解和回应配偶的性信号	(227)
三、性生活的前戏	(228)
四、性交后需要温存	(231)
五、力求夫妻共同享受性高潮	(232)

第四部分 美丽的女性

第一章 头发与发型	(234)
一、头发的功能	(234)
二、头发的护理	(235)
三、发型梳理与技巧	(238)
第二章 肌肤保养	(242)
一、各种性质的肌肤保养	(242)
二、暗疮肌肤保养	(246)
三、黑色素皮肤的保养	(252)
第三章 健身与体态	(256)
一、形体与健身	(256)

二、健身方法	(259)
第四章 减肥与健康	(264)
一、瘦与胖的标准	(264)
第五章 饮食与健美	(273)
一、素食与健美	(273)
二、节食与健美	(275)
第六章 首饰与选购	(278)
一、保值首饰	(278)
二、生活首饰	(278)
三、首饰选购	(281)
四、首饰佩戴	(291)
第七章 服装与品味	(293)
一、服装与个性	(293)
二、服装与体形	(297)
三、服装与颜色	(302)

第五部分 魅力四射的女性

第一章 女性的身体魅力	(305)
一、女为悦己者容	(305)
二、何谓女性魅力	(308)
三、令男性着迷的部位	(309)
四、容貌美丑是决定性魅力的因素吗	(312)
第二章 女性的自身魅力	(316)
一、女性柔美的创造艺术	(316)
二、充满自信尽展风韵	(317)
三、眼睛神态至关重要	(318)

四、有女人味赢得仰慕	(318)
五、丰富内涵博取钦佩	(319)
六、贴切男装带来朝气	(319)
七、活泼开朗浸透神韵	(320)
八、内在外表美的统一	(320)
九、聪明智慧胜似美艳	(321)
十、克服自卑一展风姿	(321)
十一、温柔软弱天壤之别	(322)
十二、健康体魄刚柔相济	(323)
十三、结识知己寻觅知音	(323)
十四、娟秀娴静含蓄优雅	(324)
十五、细心关怀温馨备致	(324)
十六、出类拔萃渴望成功	(325)
十七、徐娘风韵撩人情怀	(325)
第三章 女性的娇美仪态	(327)
一、文化修养在于言表	(327)
二、坐姿稳重端庄大方	(328)
三、入座起立轻柔舒缓	(328)
四、站姿优美婷婷玉立	(329)
五、自然直立仪雅观	(329)
六、步态轻盈矫健敏捷	(330)
七、步幅均匀更显风韵	(331)
八、步姿轻盈潇洒自如	(331)
九、女性行走碎步为美	(332)
十、高雅气质受人倾慕	(332)
十一、舞中抒情英姿飒爽	(333)

第一部分 生殖器官的构造

第一章 大自然的杰作

女性的一生，除了要担负与男人一样的社会工作外，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，对自身健康有很大的意义。女性生殖器官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。

一、女性生殖器的构造

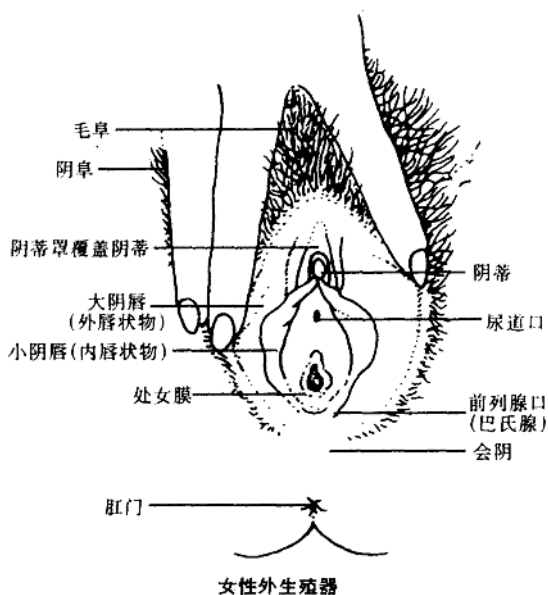
(一) 外生殖器

1. 耻丘

女性一到青春期，在外生殖器呈倒等边三角形上长出阴毛的

耻骨上面部分为耻丘（又名阴阜）。耻丘随皮下脂肪渐渐增加而逐渐增长。阴毛的生长发育虽然主要由于肾上腺或卵巢的发育而引起的，但同时也与所分泌的雌性激素的作用有关。而某些无毛症，往往会伴随产生生殖器官发育不良等症状。

2. 大阴唇



从耻丘下面到会阴处相互连合的一对皮肤皱壁为大阴唇。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，又因皮下脂腺和汗腺多，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