

WANGMEIJING
ZIWOBIAO HU

[法] 勒帕日·帕热 著
刘京 王辉 译

完美女性 自我保护

陕西师范大学出版社

完美女性 自我保护

[法] 勒帕日·帕热 著
刘京 王辉 译

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美女性自我保护 / (法) 勒帕日著; 刘京译. - 西安:
陕西师范大学出版社, 2005. 12

ISBN 7-5613-3210-6

I. 完... II. ①勒...②刘... III. 妇女保健学 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 139829 号

图书代号: SK5N1204

完美女性自我保护

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 有家工作室

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 20.75

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3210-6/R · 38

定 价: 45.80 元

本书作为一本家庭的
必备读物，一本生活百
科，它涉及到幼女的妇科学、儿童的性感知、青年女子的性生活、女人的性与情、性及性病、不孕症、更年期，以及女人的生理卫生、日常护理、行为常识……

本书也是一本简明医疗手册，一本十足的女人全书，它信息丰富，言简意赅；艺术插图多姿多彩，诗歌情话，浪漫温馨；医学插图附有科学解说；行文充满着温情与幽默。应当说，这是一部颂歌，它歌颂了生为女人，始自天然的快乐。

责任编辑 / 周宏

封面设计 / 

从性细胞的诞生，到性激素的衰亡，潮起，潮落，令女人的生命多姿多彩。你可知道：

●女婴一出生，在仅有2~3克重的卵巢里已包含了女人一生的全部卵子——400,000个；

●如何面对儿童的性感知；

●人体的情感激素怎样促就了少女的情窦初开；

●女人生理周期的每一天及其情绪变化；

●如何护理自己，避免妇科疾病的困扰；

●性激素为什么是维护女性生命的源泉；

●如何顺利走过更年期。

让女人从压抑与忧虑中解放出来，在温柔与浪漫中陶醉自己的身心；让男人能够了解女人的困扰，体谅她们的脆弱，懂得女人的妩媚，而不流于粗鄙。艺术家在忘我时创造出惊世之作，情人也只有在忘我时把爱做到巅峰。让你的体能尽情地爆发，朦胧之后，你已意识到你的情感，你的智慧永无止境。

——刘京

目 录

I 从女婴到小女孩 / I

■ 什么叫小女孩 / 3

细胞的故事 / 4

性别的奇遇 / 5

女婴的诞生 / 7

女儿身 / 8

外阴 / 8

处女膜 / 8

阴道 / 9

子宫 / 9

卵巢 / 9

乳房 / 9

■ 0 到 9 周岁的小女孩 / 10

对身体的探索 / 11

呃吮期 / 11

肛门区 / 11

生殖器 / 12

手淫 / 12

俄狄浦斯情结 / 12

女孩卫生 / 13

内裤卫生 / 15

外阴阴道炎 / 15

外阴阴道炎 / 16

出血 / 18

儿童的妇科检查 / 18

如何护理女孩的阴部 / 20

外阴炎 / 20

阴道炎 / 20

先天性缺陷 / 21

轻微缺陷 / 21

先天性畸形 / 21

早熟 / 22

严重畸形 / 22

两性人畸形 / 22

女性阴阳人 / 23

男性阴阳人 / 23

特纳氏 (Turner) 综合症 / 23

■ 成人世界里的小女孩 / 24

婴儿是如何诞生的 / 26

做爱 / 27

胎儿的产生 / 28

婴儿出生 / 29

儿童面对成人的非正常性行为 / 29

■ 来月经前的女孩子 / 33

荷尔蒙信号 / 36

身体变化 / 37

乳房 / 37

皮肤 / 39

体毛 / 42

生殖系统 / 42

生殖器 / 42

内裤检查 / 44

几种妇科病 / 44

生理现象 / 45

什么是前青春期 / 45

结束过去, 创建一个自己的新天地 / 46

无性欲 / 46

内心秘密 / 46

缩小社会接触范围 / 47

■ 月经来潮 / 48

谁揭开了月经周期的秘密 / 49

第一次月经是怎么来的 / 50

几岁开始来月经 / 52

姗姗来迟的月经初潮 / 53

处女膜闭锁 / 53

先天性无子宫 / 53

无子宫内膜 / 53

雌性化睾丸症候群 / 53

特纳氏 (Turner) 综合症 / 54

肿瘤 /54

内裤卫生 /54

月经初潮的卫生防护 /54

经血 /55

精神状态 /55

■ 月经来潮之后 /59

对身体的新发现 /60

对性器官的兴趣 /61

青春期烦恼 /62

皮脂溢、粉刺 /62

如何治疗 /62

体重增加 /62

体瘦异常 /63

月经期过量出血 /63

观察内裤 /63

II 青春期——女人的诞生 /64

■ 什么是青春少女 /66

周期 /67

周期的第 10 天 /68

周期的第 13 或 14 天 /68

卵泡分裂成为什么 /68

周期的发展变化 /69

随着周期运行的生理现象 /70

乳房 /70

输卵管 /71

子宫 /71

子宫颈 /71

阴道 /72

体温 /72

月经 /72

经血 /72

经量及经期 /73

痛经 /73

经血不凝 /73

什么是女人 /74

外阴 /74

阴道 /74

子宫颈 /74

输卵管 /74

卵巢 /74

■ 初涉爱河 /77

什么是男人 /79

睾丸 /79

输精管 /79

射精管 /80

尿道 /80

阴茎 /80

人是如何怀孕的 /80

受孕 /80

身体各部位的发育 /84

嘴 /84

皮肤 /85

乳房 /85

外阴 /85

自慰 /87

与他人接触 /87

同性恋 /87

调情 /87

■ 爱情——人生第一次 /90

心理准备 /92

爱的前奏曲 /94

做爱行为 /95

见红 /97

■ 避孕 /99

体外射精 /100

冲洗阴道 /101

体温法 /102

阴道隔膜法 /103

杀精法 /105

避孕套 /106

避孕环 /107

避孕药 /108

■ 妇科检查 /110

准备工作 /111

检查 /112

第一项接触 /112

外阴检查 /113

阴道窥镜检查 /114

触摸检查 /114

医瞩 /115

■ 性传播疾病 /116

滴虫病 /117

非淋球菌病 /118

生殖器念珠菌病 /119

非淋球菌尿道炎 /119

淋病 /120

生殖器疱疹 /121

梅毒 /122

湿疣 /124

爱滋病 /125

■ 人工流产 /127

我是否怀孕了 /128

生理信号 /128

自我测试 /129

医院测试 /129

医生的检查 /129

怀孕了，怎么办 /130

人工流产 /130

电吸法 /131

诱导月经法 /132

刮宫 /133

人工流产之后 /133

护理 /133

情绪 /133

应采纳的建议 /134

■ 青春期隐私 /136

寄生虫 /137

阴虱 /137

疥疮 /137

正常的阴道分泌物 /138

感染 /139

外阴阴道炎 /139

阴道炎 /139

膀胱炎 /141

■ 生理卫生 /143

个人卫生 /144

外阴盥洗 /144

内阴盥洗 /145

令人担忧的体味 /147

正常气味 /147

异常气味 /147

人工气味 /147

月经期卫生 /148

卫生巾 /149

卫生栓 /149

清洗 /150

讲究卫生是最好的防护措施 /150

预防外阴阴道炎和阴道炎 /150

预防尿道炎和膀胱炎 /151

III 女人成熟期 /153

■ 什么是女人 /155

大胆地验证自己 /156

外阴检查 /156

看不见的部位 /160

子宫 /160

输卵管 /161

卵巢 /161

肌肉 /161

什么是腹肌、会阴肌 /163

如何识别 /164

如何锻炼 /164

内部练习 /166

肌肉有力的优点 /167

自我检查 /168

如何进行自我检查 /168

检查 /168

■ 月经前的综合征 /173

情绪变化 /174

紧张 /174

忧郁 /174

体乏 /175

水肿 /175

其他现象 /176

皮肤分泌紊乱 /176

结膜炎 /176

奇怪的食欲 /176

严重的酒精中毒 /177

头发失去光泽 /177

如何面对经前综合症 /177

医药治疗 /178

■ 月经及其问题 /179

痛经、月经失调 /180

原因 /180

治疗 /181

减轻痛苦的两种瑜伽练习法 /181

月经过量、过多 /182

两次月经之间的出血 /182

月经迟迟不来、闭经 /183

子宫受损 /183

卵巢问题 /183

脑垂体问题 /183

停服避孕药 /183

使用某种药物 /183

关于月经的几个问题 /184

月经周期 /184

如果周期不固定 /184

不像是月经的月经 /184

不排卵也来月经吗 /184

月经前出现的血点是什么 /185

节食减肥会影响月经吗 /185

根据需要调整月经提前或推后有危险吗 /185

月经期内做爱会怀孕吗 /185

月经会带来霉运吗 /185

月经期间能做爱吗 /185

美国产的卫生棉是什么 /185

如何使用卫生棉呢 /186

身上奇怪的青斑 /186

■ 女人的性生活 /188

什么是性交 /189

做爱前奏曲 /190

结合的瞬间 /192

性高潮 /193

后期放松 /194

■ 性行为 /195

A/196

节欲 /196

做爱 /196

性厌恶 /197

肛交 /197

刺激性欲法 /198

B/198

双性人 /198

做爱时发出的声响 /198

C/198

抚摸 /198

割礼 /199

阴蒂 /200

性痉挛 /201

交流 /202

口交 /202

D/202

疲软 /202

性畸形 /202

性义务 /204

痛苦 /204

E/205

射精 /205

色情 /205

喷嚏 /206

F/206

口淫 /206

性冷淡 /206

G/207

仿制的阴茎 /207

阴道兴奋点 - G点 /207

H/208

子宫切除 /208

I/209

性无能 /209

乱伦 /209

L/209

语言 /209

女性同性恋 /210

利比多 /210

M/210

手淫 /210

N/211

女性求偶狂 /211

O/211

嗅觉、味觉、视觉 /211

自慰 /211

耳部 /211

性高潮 /212

P/212

皮肤 /212

质量 /213

幻觉 /213

生殖器异常勃起 /213

S/214

乳房 /214

鸡奸 /214

精液 /214

T/214

性器官的大小 /214

变性 /215

V/215

阴道痉挛 /215

性暴力、强奸 /216

■ 避孕方法 /219

避孕药 /220

不同种类的避孕药 /220

合成方法 /221

单纯的孕激素法 /221

激素避孕的作用原理 /222

合成方法 /222

纯孕激素避孕法 /223

发展前景 /223

荷尔蒙避孕 /223

副作用 /225

看医生 /226

关于避孕药 /227

可持续多长时间 /228

可否长期服用避孕药 /229

月经量减少是否正常 /229

避孕药是否影响性欲 /229

避孕药是否会引起恶心、体乏、乳房胀痛及周身不适 /229

避孕药是否会引发面部的斑点及皮肤过敏 /230

用药期间少量出血是否正常 /230

白带是否意味阴道发炎 /230

避孕药会使人发胖吗 /230

抽烟危害大吗 /231

终止妊娠后,何时可开始服用避孕药 /231

分娩后,何时可开始服用避孕药 /231

哺乳期内,可否服用避孕药 /231

推迟月经来潮有无危险 /231

停药后,多长时间才可以受孕 /232

男用避孕药 /232

避孕环 /232

概述 /232

功能 /232

有效性 /233

意外情况 /233

如何放置避孕环 /233

如何检验避孕环是否放置正确 /234

放置后可能出现的反应 /235

何时放置 /235

避孕环的优点 /236

避孕环的缺陷 /236

哪些情况下不可放置避孕环 /239

绝育手术 /239

使用腹腔镜结扎输卵管 /240

经阴道结扎输卵管 /241

新技术 /241

男性绝育 /241

功效 /242

意外情况 /242

无副作用 /242

■ 渴望做母亲 /244

正常过程 /247

第一个条件 /247

第二个条件 /247

第三个条件 /247

生男生女 /249

生女孩的食谱 /250

生男孩的食谱 /251

男性不育症 /249

如何测知精液是否正常 /249

哪些因素干扰精子的产生和成熟 /252

为什么精子的活动性能下降 /253

输精管如何阻碍精子通行 /253

精液为何无法进入子宫颈 /253

女性不孕症 /253

精子能否相遇卵子 /253

精子能否通过子宫颈 /255

精子能否通向输卵管 /255

精子能否顺利通过输卵管 /256

尖端技术 /256

人工受精 /256

试管婴儿 /258

替身母亲 /260

■ 妇科技术对女性的贡献 /261

麻醉 /262

全身麻醉 /262

局部麻醉 /263

区域麻醉 /263

活组织检查 /264

穿刺法 /264

钳取法 /264

直接提取法 /264

切除法 /264

烧灼法 /265

腹腔镜检查法 /265

阴道镜检查法 /266

锥形切割法 /266

冷冻疗法 /267

扩张刮宫法 /267

激素含量测定 /268

性腺激素 /268

生殖腺 /268

激素含量测定原则 /268

超声波 /269

涂片法 /269

子宫摘除法 /270

部分子宫摘除 /271

摘除全子宫 /271

完整的子宫摘除 /271

阴道以上全部摘除 /271

什么情况下必须切除子宫 /271

如何确诊 /272

什么情况为假性 /272

子宫造影 /273

子宫透视法 /274

实验室 /274

激光 /275

手术 /275

席勒氏 (Schiler) 检测法 /276

瓦布那氏 (Vabra) 吮吸法 /276

■ 生殖系统病症 /277

子宫颈 /280

子宫颈炎 /281

子宫颈黏膜外翻 /281

子宫颈黏膜白斑 /281

息肉 /282

子宫颈癌 /282

帕卜氏涂片检查 /283

癌症 /284

黏膜 /284

子宫内膜异位症 /284

输卵管 /286

输卵管炎 /286

子宫 /288

纤维瘤 /288

息肉 /289

子宫癌 /289

器官下垂 /291

子宫脱落 /291

卵巢 /292

囊肿 / 292

卵巢癌 / 294

■ 乳房 / 296

良性肿瘤 / 298

囊肿 / 298

纤维腺瘤 / 298

脂肪瘤 / 300

乳腺炎 / 300

乳瘤 / 300

乳液的非正常溢出 / 300

炎症 / 301

自我诊断 / 301

■ 生命的晚霞——更年期 / 306

前奏曲 / 308

荷尔蒙失衡 / 309

何时求医 / 310

避孕 / 311

更年期提前 / 311

意外事故 / 312

药物原因 / 312

手术原因 / 312

绝经期 / 313

身体内会发生什么变化 / 313

荷尔蒙反应 / 313

雌激素消失 / 314

检查内裤 / 314

男人对女性更年期的帮助 / 315

综合症状 / 316

性行为 / 317

治疗 / 319

黄昏之歌 / 321

后记 / 323

好文小闻

I

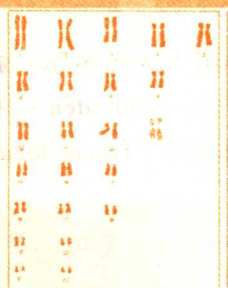
I

从女婴到小女孩

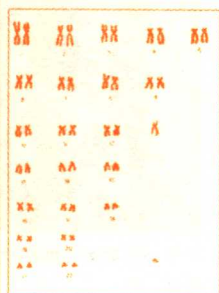


■ 什么叫小女孩





男性染色体组织



女性染色体组织

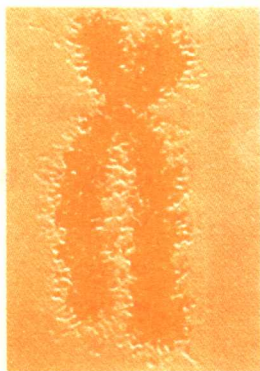
小女孩来自什么？来自细胞，细胞变成人。地球上的生命，无论植物还是动物，均起源于细胞。这一发现，在今天看来，似乎非常简单。然而，它却被神秘地隐藏了数千年。谁造成了怀孕？谁具有这种奇异的天赋，创造一个崭新的生命？是上帝？是女人？是男人？还是夫妇双方？哲学家、神学家、科学家们都曾有过各种无比荒谬、毫无依据的设想。直到17世纪初，透过一个充满魔力的物件——显微镜，一切都变得清晰了。这支“金管”让人类看见了不曾看见的东西。它揭示了一个由活着的微生物所组成的新天地。一扇大门打开了，促就了许许多多新的发现。人类执著地追问：“生命从何而来？”

细胞的故事

又等了两个世纪，才有了细胞学理论之父：德国人太奥多尔·施旺（Theodor schwann）、马梯亚斯·施莱伊德尔（Mathias Schleiden）、鲁道夫·弗尔舒（Rudolph Virchow）和切克·约翰内斯·普尔金耶（Tchque Johannes Purkinje）。就像秒是时间的单位一样，细胞是人体的单位。所有的人体细胞都是相似的，只有两个除外。这两个就是性细胞，一个是精子细胞，另一个是卵子细胞。第一次性细胞结合的科学试验是在地中海海边的科西嘉岛上进行的。用来试验的是两个长着皮刺的小动物：海胆。两个幸运的“目击者”，德国人海克尔（Heckel）和海德维希（Hertwig），他们非常激动地第一次看到，在一滴海水中，卵子和精子相互吸引、相互渗透、相互结合并融为一体，组成了一个新生命的第一个细胞。有史以来，不同时期，人类一直把创造生命的特权或者归于女人，或者归于男人。有了这一新发现，便彻底推翻了上述理论。

进入20世纪，1956年，两个瑞典人，梯霍（Tijo）和莱旺（Levan）又揭开了细胞本身的秘密。染色体被发现了。所有细胞都包含有丝状或棒状小体：这就是染色体。染色体的数量成为物种的特征。例如：马有66个染色体，人有46个。自此，人类能够理解了这一细胞重组的奇迹——受精。一般人体细胞的新陈代谢，都是由一个具有46个染色体的细胞，分裂成两个具有46个染色体的细胞。而人体的性细胞则与众不同，它自人体的青春始，便成为具有23个染色体的细胞。当带有23个染色体的精子碰上同样带有23个染色体的卵子时，便构成了具有人类这一物种特征的数字：46个染色体。

染色体组型如同细胞的身份证件。它显示着每个个体细胞所具有的染色体的形状和数量，并且系统地一对对排列着。男人为44 + XY，女人为44 + XX。女人的性染色体称为XX，男人的性染色体称为XY。在精子中，只有一个性染色体X或者Y，而在卵子中，性染色体只有X。当卵子与精子结合时，其结果即为XX或者XY。从这一瞬间开始，性别即已确定：“XY”为男孩，“XX”



①惟一决定女人性别的性染色体：X

为女孩。女人的历程就从这两个代号——XX——开始了。

性别的奇遇



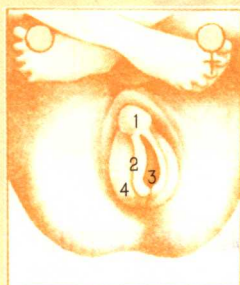
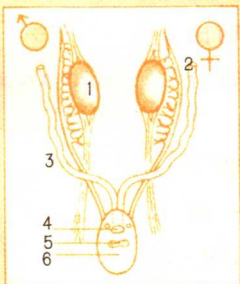
什么叫小女孩

小女孩来自什么？来自细胞，细胞变成人。地球上的生命，无论植物还是动物，均起源于细胞。这一发现，在今天看来，似乎非常简单。然而，它却被神秘地隐藏了数千年。谁造成了怀孕？谁具有这种奇异的天赋，创造一个崭新的生命？是上帝？是女人？是男人？还是夫妇双方？哲学家、神学家、科学家们都曾有过各种无比荒谬、毫无依据的设想。直到17世纪初，透过一个充满魔力的物件——显微镜，一切都变得清晰了。这支“金管”让人类看见了不曾看见的东西。它揭示了一个由活着的微生物所组成的新天地。一扇大门打开了，促就了许许多多新的发现。人类执著地追问：“生命从何而来？”

在母亲温暖的腹中的庇护下，细胞结合的果实——胚胎——开始了生命的第一天。他经过长途跋涉，到达子宫并定居下来。在到达子宫后的前几周里，胚胎还没有展示出他的性别。尚未区分性别的胚胎以令人难以置信的速度繁殖着。大约7周后，胚胎长到15~20毫米，比最初的细胞大了4万

◎内生殖器图

1. 生殖腺
2. 午菲管
3. 苗乐管
4. 苗乐组织
5. 前庭大腺
6. 泄殖腔



◎外生殖器图

1. 生殖体
2. 生殖褶皱
3. 生殖隆起
4. 泌尿生殖器官

倍。其形状也已不再像那冬眠的幼虫，而开始像个孩子们天真笔下的婴儿：身体蜷缩着，头抵着脚。

性腺及生殖腺的出现最终标志出性别的不同。女婴的生殖腺比男婴的睾丸成形略晚一些。胚胎长到40毫米，卵巢才能成形。自此，胚胎具有了性腺，剩下的只待长出内外生殖器了。

生成睾丸和卵巢，也就决定了性别的不同。其演变同时源于一个生殖体：午菲氏（Wolff 1733~1794，德国解剖学家、胚胎学家，以其名命名，



◎女性内生殖器演化图



◎演化成熟期
(9个月女婴)