

- 一部女性一生中至少应该读一次的好书，适合所有年龄层的女性
- 引导女性建立科学的阴部健康观，全面提升生命质量
- 针对女性常见的阴部问题，提供最前沿的治疗资讯

女性阴部健康

特别指南

谢非/编著



中国妇女出版社

女性阴部健康 特别指南

谢非/编著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性阴部健康特别指南 / 谢非 编著. - 北京: 中国妇女出版社, 2006.6

ISBN 7-80203-292-X

I.女... II.谢... III.泌尿系统疾病-治疗 IV.R690.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 036683 号

女性阴部健康特别指南

作 者: 谢 非 编著

责任编辑: 刘 宁

责任印制: 王卫东

装帧设计: 钱金华

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京顺义福各庄福利印刷厂

开 本: 170×230 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2006 年 12 月第 1 次

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-80203-292-X

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

几千年来，女性的阴部一直被蒙着一层神秘的面纱。提到这些部位，女性只能把眼光往下移，用低微到近乎听不见的声音说“下面”。数以百万计的女性饱受阴部疾病之苦，例如持续的瘙痒、异常分泌物及性交疼痛。然而，由于各种原因，她们不是羞于启齿，就是得不到正确的诊治，只得默默忍受。

现在该是结束这些错误观念和不健康生活的时候了。这本由妇科临床医师撰写的书，是专门针对女性阴部健康的，适合所有年龄层的女性，指导她们如何建立科学的阴部健康观，如何针对自己的问题改善阴部健康。全书共分为4章，第一章主要讲述一个健康的女性应该具有怎样的阴部健康观，以及在日常生活中应该注意的问题；第二章是对阴部结构及功能的一个详述；第三章和第四章分别对女性各种常见的阴部不适症状和阴部疾病进行归类、分析，指导女性如何预防和面对。本书最大的特点是，作者不仅将国际上最新的研究成果用浅显易懂的文字介绍给读者，而且从社会文化、健康对个体的重要意义的高度，引导读者认识阴

部健康的重要性。

与身体自在相处，是当今非常重要的健康观念。坦然、科学地面对自己的身体，尤其是生殖器官，是 21 世纪女性健康生活的开始。

我愿意将这本书推荐给天下所有的女性，推荐给关心女性健康的临床医师。

最后我要说，这本书不是要挑战女性的矜持，女性的秘密花园依然可以保持私密。我只是想让所有的女性都了解，你应该坦然面对自己的身体，让阴部对你而言不再陌生，让阴部健康成为你健康生活的一个重要组成。

编 者

前 言

第一章 健康始于正确的观念

从心理上正视 /3

克服心理上的羞涩 /3

正面思考的重要意义 /4

你所不知道的阴部历史 /6

呵护阴部的生活常识 /11

卫生巾与卫生护垫的使用 /11

内裤的穿与不穿 /16

摒弃阴道灌洗的错误观念 /19

如果愿意,怎样进行除毛 /21

性爱应具备的阴部健康观 /24

了解性爱的不同阶段 /24

怎样做才是安全的性爱 /31

自慰并不是不健康的 /35

避孕应该注意的事项 /35

第二章 阴部的生理构造与功能

了解外阴部 /55

外阴的结构与功能 /55

对外阴进行自我检查 /59

阴道探秘 /63

一个精妙绝伦的设计 /63

阴道的位置与功能 /64

认识阴道分泌物 /66

阴道细菌的守护作用 /71

认识阴部不同时期的变化 /74

新生儿时期的特征 /74

儿童时期的阴部 /75

青春期和育龄期的变化 /77

怀孕期的表现 /79

更年期与停经 /81

第三章 令你不适的症状及对策**常见的不适症状 /91**

令人烦恼的异味 /91

是什么原因引起了瘙痒 /95

出现分泌物异常 /100

阴部出现干涩 /101

过敏现象 /103

各种疼痛症状与治疗 /108

为什么会痛 /108

性交疼痛 /110

外阴疼痛 /115

阴蒂疼痛 /121

外阴前庭疼痛 /121

泌尿道感染 /130

间质性膀胱炎 /141

应该怎样判断症状 /144

如何对症状进行自我评估 /144

选择合适的专家 /145

教你如何去检查 /146

把握住合适的就诊时机 /146

对自己的阴部病史做个整理 /147

了解并合适地应对各种检查 /150

第四章 疾病的成因与预防

关于各种外阴突起 /165

对于外阴突起不用太紧张 /165

常见的小突起 /165

较少见的小突起 /167

非常罕见的小突起 /168

常见的大突起 /168

不同类型的感染 /170

毛滴虫感染 /170

霉菌感染 /173

阴道细菌增生症 /182

其他类型的阴道炎 /186

阴部的皮肤病和颜色改变 /190

各种外阴皮肤病 /190

不正常的颜色改变 /202

病毒与癌变 /206

无法赶走的生殖器疱疹 /206

认识难以对付的病毒 /213

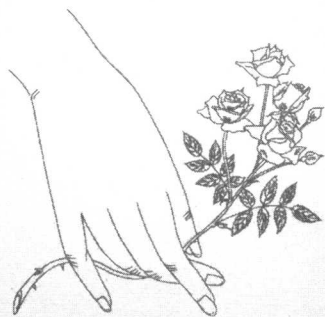
阴部癌症早预防 /221

索引一 阴部笔记 /230

索引二 妇科问答 /231

第一章

健康始于正确的观念



从心理上正视

克服心理上的羞涩

一般来讲，“阴道”“外阴”“阴蒂”这些词人们一看到就不由得脸红心跳，更别说是从嘴里说出来了。它们通常会被其他的词所替代，或是用暗语带过，例如“下面那里”“私处”，好像除了它们的正式名称以外怎么说都成。“前庭”这个词比较容易说出口，但是100个女人里面可能有99个不知道“前庭”指的是什么地方，更别提知道它有什么作用了。

其实，不光是普通的女性，就是专业的医疗人员也很难自在地说出跟阴部有关的字词，即使在美国也不例外。在美国，有些诊所常常为他们的招牌而头疼，因为他们不好意思在招牌上注明这是“阴部专科诊所”，而其他的名称则意义不明，容易造成医师执业上的困扰。

我希望每个人都能克服心理上的羞涩，以实事求是的态度面对自己的阴部，这对你的生活和健康都有好处。

退一步来说，面对自己的身体，即使不能自在地开口说出那些名称，起码得能很自然地思考相关问题。这就是为什么本书的第一节是从心理上的正视开始，这是阴部健康的起点。哈佛医学院精神科医师及神经生理学家玛丽·卡尔生自创了“生理解放”一词，身为医师，我非常赞同这个观点。生理解放意味着运用生理学知识帮助你了解自己的身体，打消你的顾虑，掌控你身为女性的潜能。换言之，阴部是女性身体的重要组成部分，应该保护它避免疾病侵袭，探索且珍惜它在性生活上的功能，尊重它在生育上的特殊价值。我希望每位女性都能够摆脱心理上的羁绊，自由自在地学习对待自己身体的正确方法，有问题时能坦然、准确地跟医师进行沟通。

阴部笔记

发现阴部的美丽

很多女性在谈到她们的阴部时觉得不好意思或羞耻，这是很可悲的。一些女性甚至觉得她们最亲密的部位奇怪、丑陋、不正常，包括阴唇、阴蒂等部位。注视它，发现它的美丽、重要及私密，对我自己来说经历了一场内在的心理治疗。我知道有许多女性还在跟类似的误解斗争，因此我很乐意将阴部的美丽表现出来，不是色情，而是一种强化的力量。

——艺术家 克莉丝汀娜·坎佛森

正面思考的重要意义

生殖器官是人体机器的一个复杂的组成部分，有很多功能，值得好好地照顾。抱持这样的想法，无论是对生理、心理方面都是非常健康的态度。在思想开放、具有包容性的现代社会里，你需要克服根深蒂固的文化习惯，自在地面对自己的身体，这是一件绝对值得肯定的事情。如果你可以注视生殖器官，清楚了解它们的功能，判断是否有异常的地方；如果你可以跟医师谈外阴和阴道，一点儿也不觉得不好意思启齿，这就代表你可以全面了解和认识自己的身体，达到一个非常健康的状态。

阴部笔记

独特的花

一群男人聊起画廊里挂满了一位女性画家的作品，尽是些彩虹般的巨大花朵。“那些才不是花，而是阴部，”一个男人抽着烟斗说，“每个人都看得出来。外阴令她着迷，她把外阴画得跟个成年女性一样大。乍看起来像花瓣儿，可是，看看花的中心，有两片不对称、像嘴唇一样的东西，中间一条细线，再加上波浪般的边缘向外展开。这女人在想什么啊，大庭广众之下展览阴部如庞然大物，从巨大的外阴层层收向窄小的阴影，像隧道一样，最后消失在深处，好像有人真的会走进去一样！”

——安娜丝·宁恩 《激情维纳斯》

但是，对于大部分女性而言，当她们患有阴部疾病的时候，总是含糊不清地说“那里很痒”或是“我那里很痛，你知道的啦，就是下面那里”。要想扭转这种不健康的态度，真是一项艰难的挑战。或许从很久以前你已经听任自己身体的这个部位和心理层面脱钩；或许因为社会上“那里碰不得”的观念使你在心理层面上从来都不敢正视这个器官的重要和美好。

“不能说，不能想，更不能看”，“手拿开，离远一点”，如果你永远持着这种心态，那么本书对你的帮助将相当有限。如果你是因为曾经被虐待、强暴或是受伤害才产生这样的心态，那你可以请心理医生来帮助你，或寻求其他合适的帮助。但若不是这些原因造成的不健康的态度，你一定要试着改变。如果你从来没讨论过性；如果剖析生理结构在你家里是个禁忌的话题；如果觉得碰触自己是肮脏的事，要达到能自在地面对自己的外阴和阴道，你还有很长的一段路要走。但无论怎样，你都可以试着改变自己固有的看法而进入一个新的境界。

阴部笔记

自在地说出来

“阴道。”我在这里说一遍。“阴道。”再说一遍。我要说，因为平常大家避而不谈，视而不见，不深究，也不希望想起。避而不谈的事变成秘密，秘密往往造成羞愧、恐惧和迷惘。我说出来是希望大家也能自在地说出来，不用觉得羞耻和罪恶。

——剧作家 伊芙·安斯勒 《阴道的独白》

对阴部持有的某种保守思想肯定是有原因的，你得找到这些原因。试着想想，当你想到这些部位时脑海里出现了什么，是自慰、月经，还是它们长什么样子、有什么功能。这些印象是否曾受到母亲的影响，是因为她跟你说了些什么，还是因为她什么都没说。是不是你的性伴侣或就医过程带来的不愉快经历造成的。你是从哪里得到生殖器官的相关知识的，是朋友、健康杂志、医师那里，还是介绍青春期生理知识的图书。当然，答案本身并没有对错，只是试着找出难为情、不情愿的原因，从而开始尝试改变。

你应该彻底摆脱“阴部肮脏”的念头。灰尘肮脏，但阴部却不是。尽管阴道里的确有细菌，但你身体的很多其他部位也有。而且，细菌也不全是有害的。某些情况下，阴道里的细菌在维护健康上还起着非常重要的作用。

同样，“阴部是不应了解的神秘之境”等观念也是错误的。你可以试着正视自己的阴部，它并不是不可以看到的。你可以随时拿着一个镜子，照着本书的说明来认识阴部的正常结构，认清楚自己到底是哪里不舒服。这样，你在跟医师沟通的时候才能给医师传达准确的信息。观察自己的阴部，观察得越多、越仔细，你的不适就会越少发生。我希望你能心安理得地知道每个部位正确的名称和功能。

另外，你需要丢弃“别摸”的想法。阴部不是一个禁止入内的雷池，没有毒蛇潜伏在那里。我负责地告诉你，碰触，甚至是让自己感到欢愉的碰触都不会引起感染、降低你的美德、破坏你的名誉，或减少正常性欢愉的机会。一位病人曾试着对医师精确描述她的症状，她说：“相信我，我摸遍全身上下每个地方，没有一个地方像阴部这么柔软。”她非常清楚自己的身体，而且能很自在地探索讨论，所以才能在医师面前这么放得开。但是，如果你不能扭转自己的思想，那你在向医师陈述病情的时候就只会说“那里很痒”，或是“我那里很痛。你知道的啦，就是下面那里”，医师很难弄清你到底是什么地方出现了病症。

当然，我所说的这一切并不是让你把外阴、阴道作为酒会聊天的话题。而且请记住我的话，私密之处仍应保有隐私，我只是希望你可以掌握保持自己身体健康的主控权。你的阴部不属于你的母亲或你的性伴侣，更不属于你的医师，而是属于你自己。有一天，当你觉得不舒服时，你能及时走进医院，爽快地告诉医师你的阴唇颜色变深或阴道瘙痒，这才是我希望的结果。

你所不知道的阴部历史

在人类的最初，人们对于女性的生殖器官并没有任何的负面心态。恰

恰相反，女性外阴美丽的造型还是被歌颂和尊敬的对象。最显著的例子是在印度。当时印度教有“雅尼”一词，意思是“子宫、起源、泉源、神圣的处所”，用以彰显女性阴部作为生育的场所、延续生命的地方的重要意义。“雅尼”以多种不同的形式表现，花、水果、三角形和椭圆形都被用来描绘外阴的形状。

当时在印度，“雅尼”一词一度广为流传，甚至比代表男性生殖器的象征物更具美感和力量。为什么会这样呢？因为女人跟其他动物不同，可以整年都排卵，人类由此产生了对女性生殖器官的敬畏之心。而且，为什么月经是一种不会疼痛的流血现象，在当时也是个谜。

在远古时代的其他地区，女神石刻和雕像都刻意突显外阴部位。那时人们认为佩戴有雅尼图饰的护身符可以保佑多子多孙。人们用石头摆成女性外阴的形状，在上面举行赞美及祈求多产的仪式。

崇尚女性阴部的历史并没有被延续下来，对男性性力量的崇拜取而代之。但女神崇拜的结束并没有使女性阴部成为医学禁地，古希腊和其他几个古文明的资料显示，当时妇科学知识相当丰富。希波克拉底时代，大约是公元前460年到公元前370年左右，对子宫颈扩张、尿道感染、子宫脱垂、卵巢囊肿和骨盆感染等都有详尽的描述。具体到女性阴部，医学上有多少认识并不清楚，也许不多，但至少外阴的生长及一些发炎症状都有文献记载。过去检查的方法跟现在女性熟知的检查方法没有太大的差别：女人仰躺着，膝盖弯曲，两腿张开，以截石位姿势接受检查。

不是所有的文化都能自然地看待生殖器官的结构和检查。在我国古代，常用一个没有外阴的娃娃，让有阴部疾病的女性小心翼翼地在娃娃身上指出她们觉得不舒服的地方。

阴部笔记

熏蒸法

从古埃及时代到17世纪，妇科医师治疗阴道疾病最常用的方法是熏蒸法。一个瓶子里装了水，用很紧的盖子盖着，细窄的管子从盖子中间伸出来。将瓶子放在火上，直到瓶子里的水和草药冒出烟来。然后，将细管



子放至阴道或子宫颈，烟雾就会进到患者体内。

虽然古希腊时期就已经开始治疗妇科疾病，但当时执业的医师有点像瞎子摸象。因为无论医治男性还是女性，都并非依照解剖学的知识。古罗马时代的医师克劳帝亚·加伦因对雌性动物生殖器官的解剖及描述而声名大噪。2000 多年来，人们对女性生殖器官的描述依然受他的影响。他认为人体基本上是一种双性的设计，男女的生殖器正好是内外相反，女性生殖器官是根据男性生殖器官而来的。大约 15 世纪到 16 世纪，为了绘制人体图表开始制作人体标本，但都是用处决或死亡的男性囚犯的身体来制作。比利时医生、近代人体解剖学创始人安德烈·维萨里进行了非常仔细的研究，成就了划时代的经典巨著《人体解剖学》。维萨里对妇科的贡献是正确地描述了女性生殖器官，但他依然错误地把女性生殖器官看成是男性生殖器官的另一版本。这种想法直到今天还存在，影响十分深远。

维萨里的两名学生辨认出女性生殖器官与男性生殖器官的不同之处，对女性生殖器官的了解才开始有了实质性的进展。加贝尔·佛皮欧以他的姓为输卵管命名，并发现了处女膜。马提欧·瑞多·可伦坡首先使用“阴唇”一词来描述保护子宫免于被灰尘、冷风和空气侵袭的部位。他也首先提到“阴道”这个名词，我们还得感谢他是第一个记述阴蒂各种细节的人。

到了 17 世纪，女性的身体终于可以和男性的身体一起被解剖，此时对女性生理构造的认识才有了重大突破。有位著名的医师画出了女性生殖器的构造图，除了有少数的变动外，绝大部分都沿用至今。在他详细的教科书中，有不同的简短章节分别介绍外生殖器、阴阜、阴蒂、处女膜、阴道、尿道口和内生殖器官。

阴部笔记

阴蒂

阴蒂在胚胎第 27 周时就已经发育完成。

阴蒂的大小与人的性反应无关。

将近 8000 个神经末梢一束一束地分布在阴蒂周围，比人体其他部位的

都多，数量甚至是阴茎的两倍。

两条主要血管经过阴蒂两侧，与阴蒂头在顶端构成帽子一样的结构。

性兴奋时阴蒂会变成平时的两倍大小。

了解阴部的组织和解决阴部的问题可是两回事儿。有关女性生殖器官的新知并没有带来新的医疗进展，故作矜持、假正经的想法反而悄悄地取代了应有的医学进展。

到了 19 世纪，妇科教科书提到阴部的内容依然少得可怜。那个时候还没有双手合诊，只是在紧急情况下才会做阴道检查，而且检查时还要用保护罩盖着，避免检查的人看到女性的生殖器官。即使在 19 世纪末期，医学界已经认为阴道检查有一定的好处，但维多利亚式道貌岸然的作风仍然阻碍着妇科医学的进步。医学院的学生被教导在进行阴道检查时眼睛要盯着天花板不动。医师对怎样精确诊断和有效治疗毫无头绪，直到 20 世纪初，任何阴道瘙痒和发红都被认为是阴道炎，阴道霉菌感染也被当做阴道炎来治疗，治疗方法是卧床休养，每 4 个小时往阴道注射加了鸦片或其他麻醉药物的温水，睡前再用鸦片直肠栓剂帮助患者入睡。休息和鸦片这样的麻醉药物有助于缓解疼痛，但却是治标不治本。

1923 年，美国医师佛德瑞克·陶西格出版了第一本有关外阴的医学专业书——《外阴的疾病》，马上就成了美国的医学基础教科书。这本书问世后的 20 年间，除了另一本在英国出版的书以外，医师几乎得不到任何其他正确资讯，更别说病人了。直到 1969 年情况才有了转变，那一年出现了许多诸如卫生棉条、避孕药及芭比娃娃等女性用品，美国的荷曼·加德纳和雷蒙·考夫曼开创性的著作《外阴和阴道的良性疾病》终于囊括了当时已发现的所有外阴和阴道疾病及细节。

即使在今天，所有关于外阴及阴道疾病的教科书还摆不满一个书架，但有关心脏、肺、肾的教科书却超过 1000 种。没有专门的外阴、阴道医学期刊，相关研究也非常少。

其实这并不令人感到意外，医学界其实就是大众的观念的写照。到了 20 世纪，女性生殖器官还是像过去几百年一样，陷在被忽略和羞耻的困境

