

图解

速查

了解女性健康知识，熟知女性健康秘密！！

Tu Jie Nv Xing Jian Kang Shou Ce

谭小春 李健◎主编

女性健康手册

- 青春期烦恼 · 怀孕与孕产 · 更年期综合征 · 妇科疾病 · 癌症
- 攻克各年龄层女性特有的身心不适与病症，重塑女性健康人生

关爱乳房

需要一生温柔呵护的乳房

关爱乳房，从了解构造开始。和女人一样善变的乳房

脂肪组织

胸大肌

乳管开口部
乳汁的出口

乳头

乳腺管
输送乳汁

乳腺叶
制造乳汁的

幼年期（0~8岁）胸部平坦，只有乳头。

青春期（8~18岁）乳腺组织开始发育，乳房开始隆起。

成熟期（18~45岁）乳腺组织发育成熟，拥有大量脂肪，胸部隆起呈圆弧形。

老年期（45岁之后）乳腺叶萎缩，乳房也开始萎缩，出现下垂现象。

详解，痛并快乐着的生产过程！



充满期待的
初次产前检查



怀孕时
准妈妈肚子里的状况



小宝宝降临人间
——自然分娩的全过程

- 了解自己的身体 从每天15分钟的自我检测开始
- 妇科女医生手记 用平和的心态对待25种女性常见病

中医古籍出版社

了解女性健康知识，熟知女性健康秘密！！

Tu Jie Nv Xing Jian Kang Shou Ce

图解

女性健康手册

谭小春 李 健◎主编

一生温柔呵护的乳房

乳房是女性第二生命，也是女性魅力的重要标志。乳房的健康直接关系到女性的健康。因此，女性应了解乳房的健康知识，掌握乳房的健康护理方法，使乳房健康，使女性魅力永恒。

乳房知道身体的秘密

① 乳房健康与内分泌

月经期，女性体内的内分泌激素发生变化，其中雌激素水平会升高，使乳房组织充血、水肿，乳房会感到胀痛、发硬，这是正常的生理现象。

② 怀孕与乳房的发育

怀孕初期，乳房会感到胀痛、发硬，这是正常的生理现象。怀孕中期，乳房会感到发痒、发痛，这是正常的生理现象。怀孕后期，乳房会感到发硬、发痛，这是正常的生理现象。

温柔呵护乳房，告别下垂乳房

乳房下垂是女性常见的乳房疾病，它会给女性带来很大的痛苦。因此，女性应了解乳房下垂的原因，掌握乳房下垂的护理方法，使乳房健康，使女性魅力永恒。

乳房下垂的原因有很多，如乳房组织松弛、乳房组织萎缩、乳房组织增生等。因此，女性应了解乳房下垂的原因，掌握乳房下垂的护理方法，使乳房健康，使女性魅力永恒。

乳房健康与内分泌

乳房健康与内分泌密切相关。内分泌失调会导致乳房健康出现问题。因此，女性应了解乳房健康与内分泌的关系，掌握乳房健康的护理方法，使乳房健康，使女性魅力永恒。

不遂意的，只是暂时的



年龄/身高	乳房体积	乳房重量	乳房周长
150cm	200g	15cm	45cm
160cm	250g	16cm	46cm
170cm	300g	17cm	47cm
180cm	350g	18cm	48cm
190cm	400g	19cm	49cm
200cm	450g	20cm	50cm
210cm	500g	21cm	51cm
220cm	550g	22cm	52cm
230cm	600g	23cm	53cm
240cm	650g	24cm	54cm
250cm	700g	25cm	55cm
260cm	750g	26cm	56cm
270cm	800g	27cm	57cm
280cm	850g	28cm	58cm
290cm	900g	29cm	59cm
300cm	950g	30cm	60cm

乳房

乳房是女性第二生命，也是女性魅力的重要标志。乳房的健康直接关系到女性的健康。因此，女性应了解乳房的健康知识，掌握乳房的健康护理方法，使乳房健康，使女性魅力永恒。



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解女性健康手册 / 谭小春, 李健主编. -- 北京:
中医古籍出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5152-0494-9

I. ①图… II. ①谭… ②李… III. ①女性—保健—
图解 IV. ①R173-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 285640 号

图解女性健康手册

谭小春 李 健 主编



责任编辑 朱定华

封面设计 张 楠

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 15.5

字 数 250千字

版 次 2014年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0494-9

定 价 38.00元

版权所有 翻印必究



第一章

了解自己的身体

从每天15分钟自我检测开始



- 负有使命感的外生殖器 / 16
- 担当重任的内生殖器 / 18
- 健康而富有美感的乳房 / 20
- 需要一生温柔呵护的乳房 / 22
- 散发女人魅力的雌性激素 / 24
- 让人又爱又恨的月经 / 26
- 让女孩从青涩到成熟的白带 / 28
- 镜子就是你的私人医生 / 30
- 聪明女人懂得量体知健康 / 32
- 不必害羞的外生殖器自检 / 34
- 乳房自检——加倍关爱让乳房终身美丽 / 36
- 月经自检——“好朋友”最了解你的身体 / 38
- 白带自检——查看身体健康的晴雨表 / 40
- 自测基础体温——与身体最直接的对话 / 42





第二章

20岁开始惶恐不安地度日

最近出现了令人烦恼的症状



- 嘎吱嘎吱的磨牙声 / 46
- 扰人清梦的呼噜声 / 47
- 月经怎么还不来 / 48
- 经期长短好像不正常 / 49
- 月经量多得吓人 / 50
- 月经量少得可怜 / 51
- 无法忍受的私处瘙痒 / 52
- 令人尴尬的私处异味 / 53
- 令人担忧的乳房肿块 / 54
- 乳房又胀又痛 / 55
- 去厕所越来越频繁 / 56
- 排尿时感到痛 / 57
- 突如其来的头晕 / 58
- 无法消除的疲劳感 / 59
- 早晨起床很困难 / 60
- 晚上不容易入睡 / 61



- 无法掩饰的口臭 / 62
- 挥之不去的脚臭 / 64
- 如影随形的腋臭 / 66
- 最近脱发很严重 / 68
- 最近白带有些异常 / 70
- 令久坐族头疼的痔疮 / 72
- 苦不堪言的便秘 / 74
- 吃什么都会爱拉肚子 / 76
- 无法控制的尿失禁 / 78
- 不是经期小肚子也痛 / 80
- 反复折磨人的头痛 / 82
- 周而复始的肩膀酸痛 / 84
- 令人叫苦不迭的腰痛 / 86
- 天一冷手脚就发凉 / 88
- 让人打不起精神的水肿 / 90
- 此起彼伏的青春痘 / 92



第三章

23岁走进妇科的诊室

身心的第一次奇妙之旅

- 让妇检成为你的“护身符” / 96



- 贴心医生助你摆脱恐惧 / 98
- 做好准备，安心应对妇检 / 100
- 问诊内容早知道 / 102
- 妇检项目全攻略 / 104
- 勇敢迈出妇检第一步——内诊检查 / 106
- 必须要做的妇检项目——乳房检查 / 108
- 轻松看懂化验单 / 110

第四章

25岁时开始婚后的甜蜜生活

感谢妈妈为我补上了这重要的一课



- 妈妈的贴心话——婚姻是恋爱最好的归宿 / 114
- 妈妈的贴心话——性是爱最真情的流露 / 116
- 妈妈的贴心话——爱他，从了解他的身体开始 / 118
- 妈妈的经验——避孕也是表达爱意的方式 / 120
- 妈妈的经验——避孕套不是避孕的唯一选择 / 122
- 妈妈的经验——避孕药鲜为人知的小秘密 / 124
- 妈妈的经验——从容应对意外怀孕 / 126



第五章

30岁感受初为人母的喜悦与惶恐

怀孕与生产的架构



- 精子与卵子的浪漫邂逅 / 130
- 向三口之家迈进的“备孕革命” / 132
- 充满期待的初次产前检查 / 134
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕初期 / 136
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕中期 / 138
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕后期 / 140
- 准妈妈的40周健康“孕”律——饮食篇 / 142
- 准妈妈的40周健康“孕”律——运动篇 / 144
- 临产阶段，全面“备战” / 146
- 痛并快乐着的生产过程 / 148
- 重现孕前的美丽身姿 / 150
- 告别不孕，做“幸孕”妈妈 / 152



第六章

“更年期”找上了我

女性魅力的第二次绽放

- 来势汹汹的更年期 / 156



- 更年期离你有多远 / 158
- 典型的更年期综合征 / 160
- 打响更年期的“身体保卫战” / 162
- 珍爱健康，更年期远离“三高” / 164
- 绽放生命中的第二次美丽 / 166

第七章

别让“抑郁症”束缚自己

压力是心理疾病的元凶



- 压力是心理疾病的元凶 / 170
- 自主神经失调症 / 172
- 抑郁症 / 174
- 失眠 / 176
- 摄食障碍 / 178
- 依赖症 / 180
- 恐慌症 / 182
- 适应障碍 / 184
- 创伤后压力综合征 / 185
- 过度换气 / 186
- 过敏性肠综合征 / 187
- 过分焦虑 / 188
- 精力不足 / 189
- 健忘 / 190
- 过度睡眠 / 191





第八章

妇科女医生手记

用平和的心态对待25种女性常见病



月经疾病

- 月经前综合征 (PMS) / 194
- 痛经 / 196
- 月经不调 / 198

乳房疾病

- 乳腺纤维瘤 / 200
- 乳腺症 / 202
- 乳腺炎 / 203
- 乳晕炎、乳头炎 / 204
- 乳管内乳突瘤 / 205



内生殖器疾病

- 子宫肌瘤 / 206
- 子宫内膜异位症 / 208
- 子宫肌腺症 / 210
- 子宫下垂 / 212
- 子宫畸形 / 213
- 子宫颈息肉 / 214
- 子宫颈炎 / 215



- 宫颈糜烂 / 216
- 子宫内膜炎 / 217
- 阴道炎 / 218
- 卵巢肿瘤 / 220
- 多囊性卵巢症 / 222
- 子宫附件炎 / 224
- 盆腔腹膜炎 / 225

外生殖器疾病

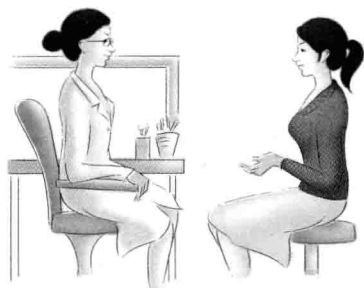
- 外阴道炎、外阴道溃疡 / 226
- 巴氏腺炎、巴氏腺脓肿 / 227

性病

- 艾滋病 / 228

第九章

女性特有的四大癌症



- 乳癌——关爱乳房，别让“杀手”潜伏在身边 / 232
- 宫颈癌——洁身自爱，别让美丽提早凋零 / 236
- 子宫内膜癌——控制体重，别让不孕噩梦找上你 / 240
- 卵巢癌——定时体检，别让年长成为致命威胁 / 244

了解女性健康知识，熟知女性健康秘密！！

Tu Jie Nv Xing Jian Kang Shou Ce

图解

女性健康手册

谭小春 李 健◎主编

一生温柔呵护的乳房

乳房是女性第二生命之源，也是女性魅力的重要体现。乳房的健康直接关系到女性的身体健康和心理健康。因此，女性应该从年轻时就开始注意乳房的保健，定期进行乳房检查，及时发现和处理乳房问题。

乳房知道身体的秘密

① 月经紊乱与乳腺病

月经是女性体内内分泌系统正常运作的标志。月经紊乱往往预示着内分泌系统出现了问题，而内分泌系统的紊乱是乳腺病发生的重要原因之一。

② 怀孕与乳腺病

怀孕期间，女性的乳腺组织会发生一系列的变化，为哺乳做准备。如果怀孕期间乳腺组织出现问题，可能会导致产后哺乳困难，甚至引发乳腺炎。

温柔呵护乳房，告别下垂乳房

乳房下垂是许多女性面临的问题，它不仅影响女性的外观，还可能对乳房的健康造成影响。通过适当的运动和护理，可以有效预防和改善乳房下垂。

③ 乳房按摩与乳腺病

乳房按摩可以促进乳腺组织的血液循环，增强乳腺组织的弹性，有助于预防和缓解乳腺病。正确的按摩方法对于乳房健康至关重要。

乳房健康小贴士

1. 定期进行乳房自检，发现异常及时就医。
2. 保持心情舒畅，避免情绪波动。
3. 均衡饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物。
4. 适当运动，增强身体素质。

不遂意的，只是对的



年龄/身高	乳房大小	乳房重量	乳房周长
160cm/45kg	200g	15cm	75cm
165cm/50kg	250g	16cm	78cm
170cm/55kg	300g	17cm	81cm
175cm/60kg	350g	18cm	84cm
180cm/65kg	400g	19cm	87cm
185cm/70kg	450g	20cm	90cm
190cm/75kg	500g	21cm	93cm
195cm/80kg	550g	22cm	96cm
200cm/85kg	600g	23cm	99cm
205cm/90kg	650g	24cm	102cm
210cm/95kg	700g	25cm	105cm
215cm/100kg	750g	26cm	108cm
220cm/105kg	800g	27cm	111cm
225cm/110kg	850g	28cm	114cm
230cm/115kg	900g	29cm	117cm
235cm/120kg	950g	30cm	120cm
240cm/125kg	1000g	31cm	123cm
245cm/130kg	1050g	32cm	126cm
250cm/135kg	1100g	33cm	129cm
255cm/140kg	1150g	34cm	132cm
260cm/145kg	1200g	35cm	135cm
265cm/150kg	1250g	36cm	138cm
270cm/155kg	1300g	37cm	141cm
275cm/160kg	1350g	38cm	144cm
280cm/165kg	1400g	39cm	147cm
285cm/170kg	1450g	40cm	150cm
290cm/175kg	1500g	41cm	153cm
295cm/180kg	1550g	42cm	156cm
300cm/185kg	1600g	43cm	159cm
305cm/190kg	1650g	44cm	162cm
310cm/195kg	1700g	45cm	165cm
315cm/200kg	1750g	46cm	168cm
320cm/205kg	1800g	47cm	171cm
325cm/210kg	1850g	48cm	174cm
330cm/215kg	1900g	49cm	177cm
335cm/220kg	1950g	50cm	180cm
340cm/225kg	2000g	51cm	183cm
345cm/230kg	2050g	52cm	186cm
350cm/235kg	2100g	53cm	189cm
355cm/240kg	2150g	54cm	192cm
360cm/245kg	2200g	55cm	195cm
365cm/250kg	2250g	56cm	198cm
370cm/255kg	2300g	57cm	201cm
375cm/260kg	2350g	58cm	204cm
380cm/265kg	2400g	59cm	207cm
385cm/270kg	2450g	60cm	210cm
390cm/275kg	2500g	61cm	213cm
395cm/280kg	2550g	62cm	216cm
400cm/285kg	2600g	63cm	219cm
405cm/290kg	2650g	64cm	222cm
410cm/295kg	2700g	65cm	225cm
415cm/300kg	2750g	66cm	228cm
420cm/305kg	2800g	67cm	231cm
425cm/310kg	2850g	68cm	234cm
430cm/315kg	2900g	69cm	237cm
435cm/320kg	2950g	70cm	240cm
440cm/325kg	3000g	71cm	243cm
445cm/330kg	3050g	72cm	246cm
450cm/335kg	3100g	73cm	249cm
455cm/340kg	3150g	74cm	252cm
460cm/345kg	3200g	75cm	255cm
465cm/350kg	3250g	76cm	258cm
470cm/355kg	3300g	77cm	261cm
475cm/360kg	3350g	78cm	264cm
480cm/365kg	3400g	79cm	267cm
485cm/370kg	3450g	80cm	270cm
490cm/375kg	3500g	81cm	273cm
495cm/380kg	3550g	82cm	276cm
500cm/385kg	3600g	83cm	279cm
505cm/390kg	3650g	84cm	282cm
510cm/395kg	3700g	85cm	285cm
515cm/400kg	3750g	86cm	288cm
520cm/405kg	3800g	87cm	291cm
525cm/410kg	3850g	88cm	294cm
530cm/415kg	3900g	89cm	297cm
535cm/420kg	3950g	90cm	300cm
540cm/425kg	4000g	91cm	303cm
545cm/430kg	4050g	92cm	306cm
550cm/435kg	4100g	93cm	309cm
555cm/440kg	4150g	94cm	312cm
560cm/445kg	4200g	95cm	315cm
565cm/450kg	4250g	96cm	318cm
570cm/455kg	4300g	97cm	321cm
575cm/460kg	4350g	98cm	324cm
580cm/465kg	4400g	99cm	327cm
585cm/470kg	4450g	100cm	330cm
590cm/475kg	4500g	101cm	333cm
595cm/480kg	4550g	102cm	336cm
600cm/485kg	4600g	103cm	339cm
605cm/490kg	4650g	104cm	342cm
610cm/495kg	4700g	105cm	345cm
615cm/500kg	4750g	106cm	348cm
620cm/505kg	4800g	107cm	351cm
625cm/510kg	4850g	108cm	354cm
630cm/515kg	4900g	109cm	357cm
635cm/520kg	4950g	110cm	360cm
640cm/525kg	5000g	111cm	363cm
645cm/530kg	5050g	112cm	366cm
650cm/535kg	5100g	113cm	369cm
655cm/540kg	5150g	114cm	372cm
660cm/545kg	5200g	115cm	375cm
665cm/550kg	5250g	116cm	378cm
670cm/555kg	5300g	117cm	381cm
675cm/560kg	5350g	118cm	384cm
680cm/565kg	5400g	119cm	387cm
685cm/570kg	5450g	120cm	390cm
690cm/575kg	5500g	121cm	393cm
695cm/580kg	5550g	122cm	396cm
700cm/585kg	5600g	123cm	399cm
705cm/590kg	5650g	124cm	402cm
710cm/595kg	5700g	125cm	405cm
715cm/600kg	5750g	126cm	408cm
720cm/605kg	5800g	127cm	411cm
725cm/610kg	5850g	128cm	414cm
730cm/615kg	5900g	129cm	417cm
735cm/620kg	5950g	130cm	420cm
740cm/625kg	6000g	131cm	423cm
745cm/630kg	6050g	132cm	426cm
750cm/635kg	6100g	133cm	429cm
755cm/640kg	6150g	134cm	432cm
760cm/645kg	6200g	135cm	435cm
765cm/650kg	6250g	136cm	438cm
770cm/655kg	6300g	137cm	441cm
775cm/660kg	6350g	138cm	444cm
780cm/665kg	6400g	139cm	447cm
785cm/670kg	6450g	140cm	450cm
790cm/675kg	6500g	141cm	453cm
795cm/680kg	6550g	142cm	456cm
800cm/685kg	6600g	143cm	459cm
805cm/690kg	6650g	144cm	462cm
810cm/695kg	6700g	145cm	465cm
815cm/700kg	6750g	146cm	468cm
820cm/705kg	6800g	147cm	471cm
825cm/710kg	6850g	148cm	474cm
830cm/715kg	6900g	149cm	477cm
835cm/720kg	6950g	150cm	480cm
840cm/725kg	7000g	151cm	483cm
845cm/730kg	7050g	152cm	486cm
850cm/735kg	7100g	153cm	489cm
855cm/740kg	7150g	154cm	492cm
860cm/745kg	7200g	155cm	495cm
865cm/750kg	7250g	156cm	498cm
870cm/755kg	7300g	157cm	501cm
875cm/760kg	7350g	158cm	504cm
880cm/765kg	7400g	159cm	507cm
885cm/770kg	7450g	160cm	510cm
890cm/775kg	7500g	161cm	513cm
895cm/780kg	7550g	162cm	516cm
900cm/785kg	7600g	163cm	519cm
905cm/790kg	7650g	164cm	522cm
910cm/795kg	7700g	165cm	525cm
915cm/800kg	7750g	166cm	528cm
920cm/805kg	7800g	167cm	531cm
925cm/810kg	7850g	168cm	534cm
930cm/815kg	7900g	169cm	537cm
935cm/820kg	7950g	170cm	540cm
940cm/825kg	8000g	171cm	543cm
945cm/830kg	8050g	172cm	546cm
950cm/835kg	8100g	173cm	549cm
955cm/840kg	8150g	174cm	552cm
960cm/845kg	8200g	175cm	555cm
965cm/850kg	8250g	176cm	558cm
970cm/855kg	8300g	177cm	561cm
975cm/860kg	8350g	178cm	564cm
980cm/865kg	8400g	179cm	567cm
985cm/870kg	8450g	180cm	570cm
990cm/875kg	8500g	181cm	573cm
995cm/880kg	8550g	182cm	576cm
1000cm/885kg	8600g	183cm	579cm

乳房

乳房是女性第二生命之源，也是女性魅力的重要体现。乳房的健康直接关系到女性的身体健康和心理健康。因此，女性应该从年轻时就开始注意乳房的保健，定期进行乳房检查，及时发现和处理乳房问题。



中医古籍出版社

Introduction

序言

认真聆听身体的声音，健康生活每一天

女性一生要经历不同时期和扮演不同角色，从青春期到更年期、从恋爱到婚姻、从发育到衰老、从妻子到妈妈……由于特殊的生理条件和角色转换，巨大的挑战和压力正时刻考验着女性的身心健康。

不同时期的女性身体条件不同，所处环境与扮演的角色不同，身体发出的信号则不尽相同。对于 20 多岁的年轻女孩，也许嘎吱嘎吱的磨牙声、令人担忧的乳房肿块、经期长短不正常等等就是她们的烦恼，苦恼于不好意思与别人述说，不敢走进妇科诊室，不知道该如何处理；而对于 30 岁左右的女性，除了事业之外，爱情和婚姻逐渐步入正轨，如何正确地看待性，如何正确避孕和应对意外怀孕，如何迎接肚子里的宝宝等就是她们关心的问题；而对于 40 多岁的女性来说，如何平稳度过噩梦一般的更年期，如何应对更年期综合征等变得尤为重要。

据研究显示，近年来女性受到妇科疾病、妇科癌症困扰的人数正在急剧增加，子宫肌瘤、卵巢肿瘤、乳腺纤维瘤、外阴炎、乳癌、子宫癌、卵巢癌……这些女性听到都会害怕的疾病正在逐渐靠近我们的生活。造成这些妇科疾病高发的最重要的原因就是女性对于身体健康状况的不重视，加班加点不知疲倦地工作、为了美丽穿着性感的紧身裤、经期见到冷饮大快朵颐、纵容小的症状恶性化……疾病恶性化后，就不得不被迫切掉乳房、输卵管，甚至子宫和卵巢，从此与“母亲”这个伟大的称谓无缘。发展到最后，只能让美丽的生命提早凋零。

但倘若每个女性身边都能有一位专业的医生从旁指导，那么人人都能拥有健康的身体和阳光的生活，这便是本书诞生的初衷。

这本书最大的特点就是涵盖了从 17 岁的少女到 70 岁的老太太都

会关心的女性健康问题，在轻松愉悦的氛围内，用浅显易懂的语言讲解了看似晦涩难懂的医学知识，书中配以的插图也力求做到实用、易懂、贴切，让每一位读者真正将本书作为一位妇科专家来零距离接触。

全书按照女性的生长时期分别介绍了女性的身体构造、对女性有重要意义的妇科检查、女性不可不知的避孕知识、女性伟大的使命——怀孕与生产以及女性不可逾越的更年期。

除此之外，针对日常生活中遇到的各种身体烦恼、女性常见的心理疾病、女性特有的妇科疾病以及近年来发病率持续升高的妇科癌症，都一一做了介绍，不仅深入浅出地解释了症状和原因，还用轻松活泼的图解方式给出了行之有效的日常护理、检查和治疗的办法。

值得一提的是，在每节还设立了一个特殊版块，对于不同年龄段女性提出的问题毫无忌讳地给出答案，同时纠正错误的观念和做法，让“难言之隐”不再成为威胁健康的“杀手”。

在生活节奏日渐加速的今天，不妨认真聆听一下身体发出的声音，让这本《图解女性健康手册》成为每个女性的私人医生。

编者

如何阅读

掌握基础

通过了解基本原理，掌握必要的基础知识，进而更深刻地探究防治疾病的方法。

标识

每一个标识都涵盖了这一章的主要内容，具有代表性。

提要 (intro)

该部分是对该内容的大致解说，清晰地给出了该主题的主要内容。

概念 (word&terms)

此处列出了患者在疾病的治疗过程中可能会接触到的专有名词，并一一做出了简略解释。

你明白吗？

一个特殊的小版块，对于不同年龄段女性提出的问题毫无忌讳地给出答案，同时纠正错误的观念和做法。

负有使命感的外生殖器

生殖器官

生殖器官产生生殖细胞并主要承担繁衍的功能。

处女膜

位于女性阴道和尿道口之间的膜，呈粉红色，有弹性，中心有小孔，称为“处女膜孔”，月经由此孔流出。

外生殖器的构造及功能

女性的生殖系统分为两类，一类是显露在身体外部，肉眼可见的外生殖器，另一类是藏在身体内部的生殖系统，首先介绍一下女性的外生殖器。

女性的外生殖器主要包括阴唇、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道。

① 忠贞的大阴唇

位于阴道左右两侧的厚皮肤皱褶就是大阴唇，未产女性的外阴自然状态下呈闭合状态，就像忠贞的卫士一样保护着内部的小阴唇、尿道口和阴道口，而在女性具有性冲动时大阴唇则会自觉地打开。

成熟期女性的外阴唇外侧长有阴毛，性兴奋时会充血肿胀。

② 敏感的小阴唇

位于大阴唇内侧的薄皮肤皱褶就是小阴唇，小阴唇表面无阴毛，光滑而富有弹性，由于小阴唇中含有丰富的神经纤维，因此非常敏感，在性刺激时会明显充血肿胀，两唇分开时，小阴唇会自然分开，保护尿道口和阴道口不受外部的摩擦，同时防止外来细菌的感染。

第一次性交的会流血吗？

我们常听到新婚夫妇蜜月之夜，凡血来证明女人告别处女的传言，事实上，并不是所有人第一次性交时都会流血，第一次性交时，如果男方阴道口较紧，可能会有少量血液流出，但这是正常的现象，而阴道口较紧的女性，阴道口会逐渐变宽，但不会流血，处女膜也会破裂，但还有女性的处女膜弹性较好，在第一次性交时并不会出现这种情况。

● 阴道看得到——指女性外阴

图解专栏

通过图解形式介绍“原因剖析”、“症状展示”、“模拟检查”、“结构详解”、“防治妙招”、“中医疗法”六大要点，让读者轻松解决烦恼，摆脱病症。

原因剖析

将病症的致病原因进行详细的剖析，并配以简单易懂的插图，让读者掌握预防依据。

症状展示

将各种疾病的症状详细列出，读者可根据症状判断是否患有疾病。

五大原因导致自主神经失调



自主神经失调

需要特别留意的压力症状



缓解压力，给心灵做一次SPA



掌握基础+图解专栏+四大癌症

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一作出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

熟悉初次产检的基本流程



怀孕时准妈妈肚子的状况



模拟检查

用流程图的形式展现各类疾病的检查过程，按部就班地讲解检查的步骤及注意事项，为读者排除顾虑和担忧。

结构详解

用牵线形式详细解说人体内部脏器及特殊时期身体的构造，结构图清晰明了，让读者轻松学到医学常识。

防治妙招

针对各类病症给出简单易行的生活小妙招，辅助预防和改善不适症状。

中医疗法

从中医角度，从穴位按摩、饮食养生、中药调养三方面对各类病症进行防治。

四大癌症

本书特别针对女性高发的四大癌症——乳癌、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌，从病因、症状、检查、治疗等方面进行了介绍。

对症治疗

详尽地介绍了该种癌症的各个病期以及对应的症状和治疗方法。

子宫颈癌不同病期列治化疗



选着子宫颈癌的三味中药



中药疗法

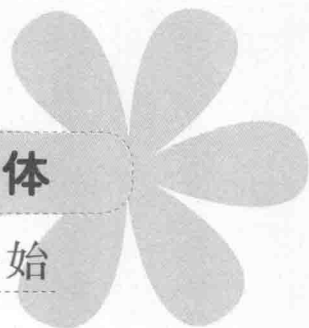
针对癌症，介绍了中医古籍中的三味药材，为读者治疗提供依据。



第一章

了解自己的身体

从每天15分钟的自我检测开始



- 负有使命感的外生殖器 / 16
- 担当重任的内生殖器 / 18
- 健康而富有美感的乳房 / 20
- 需要一生温柔呵护的乳房 / 22
- 散发女人魅力的雌性激素 / 24
- 让人又爱又恨的月经 / 26
- 让女孩从青涩到成熟的白带 / 28
- 镜子就是你的私人医生 / 30
- 聪明女人懂得量体知健康 / 32
- 不必害羞的外生殖器自检 / 34
- 乳房自检——加倍关爱让乳房终身美丽 / 36
- 月经自检——“好朋友”最了解你的身体 / 38
- 白带自检——查看身体健康的晴雨表 / 40
- 自测基础体温——与身体最直接的对话 / 42

