



女性健康小百科丛书

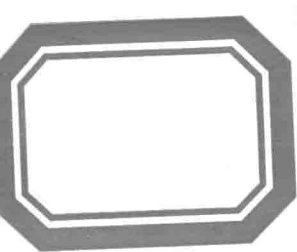


女性生理

小百科

主编 梁淑敏 李兴春 王丽茹

中国中医药出版社



科丛书

女性生理小百科

主编 梁淑敏 李兴春 王丽茹

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

女性生理小百科/梁淑敏, 李兴春, 王丽茹主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 9

(女性健康小百科丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1556 - 5

I. ①女… II. ①梁…②李…③王… III. ①女性 - 生理卫生 - 基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154790 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 5.125 字数 89 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1556 - 5

*

定价 15.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

编委会

主 编	梁淑敏	李兴春	王丽茹	
编 委	李效梅	李雪梅	李 铁	吴凌云
	李泽民	李 倩	李可心	赵雯雯
	吴霄汉			

了解女性 呵护女性

——代前言

女性的身体是一个奇妙而神秘的世界，对男性充满着诱惑。女性的身体是一个“机械体”，又是一个“化学工厂”，在男人的配合下，能够孕育新的生命。女人吸引着男人的目光，是男人之间的永恒话题。女人的魅力究竟源自哪里呢？

随着社会的发展，女人的价值不仅仅是传宗接代，相夫教子，女人有了更多的社会责任。如今，更多的女性参与到社会活动中来，用其特有的坚韧、包容、睿智，影响着世界。女人，已成为真正的“半边天”！

女人是坚强的，为社会和家庭无私地奉献着。女人也是柔弱的，需要更多的关爱与呵护。“被宠爱”是女人的专利，而不应是奢侈品！“女人，就应该对自己好一点。”这不是一句口号，而是对女人的警示！无论何时、何地，女人，要了解自己，呵护自己。



现代女性的美不仅仅是拥有健美的身体，还要具备健康的心态，较强的社会适应能力。这种综合指标的考量，要求女性不但要学会如何科学锻炼、合理饮食，拥有健康的身体，还要了解相关心理知识，提高自身的心理素质。

“女大十八变”，女人在不同的生理周期，身体和心理上都会发生很大的变化，加之要经历新婚、孕产等特殊阶段，差距之大，没有充分的准备和了解，一旦出现问题是很难应对的。

基于此，我们编写了《女性健康小百科》这套丛书。本套丛书共分为《女性生理小百科》《女性青春期小百科》《女性新婚小百科》《女性孕育小百科》《女性美容美体小百科》《女性更年期老年期小百科》。这六本书从女性不同生理周期入手，全面阐述各期的保健知识及技能。只要认真阅读，细细品味，并付诸实践，一定会受益匪浅，实现健康与美丽的人生！

目 录

Contents

■ 女性生理常识 ■

- 女性的生命周期 / 2
- 女性的特殊期 / 5
- 女性的第一性征 / 9
- 女性的第二性征 / 15
- 女性其他的特殊生理结构 / 17
- 女性的体态特点 / 18
- 女性的身高 / 19
- 女性的性激素 / 20
- 月经与白带 / 23

■ 生殖器官卫生与保健 ■

- 外阴卫生与保健 / 26
- 内裤的清洁卫生 / 28
- 养成便后擦拭的习惯 / 30
- 外阴及阴道常见疾病的防护 / 31
- 子宫卫生与保健 / 35

卵巢卫生与保健 / 37

卵巢及子宫常见疾病的防护 / 38

常见的妇科检查 / 39

【乳房卫生与保健】

乳房的形态 / 42

乳房的结构 / 43

成熟女性的乳房标准 / 44

女性乳房的分级 / 44

女性乳房的标准位置 / 45

乳房的功能 / 45

乳房发育的阶段和条件 / 47

促进乳房发育的正确方法 / 48

恰当地关爱乳房 / 50

正确的选用胸罩 / 52

怎样戴胸罩 / 54

青春期的乳房保健 / 55

月经期的乳房保健 / 57

妊娠期的乳房保健 / 57

哺乳期的乳房保健 / 58

正确哺乳有利于乳房保健 / 60

中老年人的乳房保健 / 62

- 丰胸的食物 / 64
- 药膳丰胸 / 66
- 运动丰胸 / 69
- 按摩丰胸 / 73
- 乳头凹陷的矫正 / 76
- 乳房不对称的矫正 / 77
- 常见乳房疾病的防护 / 78
- 常用的乳腺检查方法 / 81

■ 月经卫生与保健 ■

- 月经的产生 / 84
- 正常月经的特点 / 84
- 初潮的年龄 / 86
- 影响月经的因素 / 86
- 月经期相关计算方法 / 88
- 怎样度过月经期 / 89
- 经期六不宜 / 92
- 如何选用卫生巾和卫生栓 / 94
- 月经期要禁止性生活 / 96
- 了解月经病 / 97
- 正确认识青春期月经失调 / 100
- 月经先期的调理 / 101

月经后期的调理 / 103

月经先后无定期的调理 / 107

月经过多的调理 / 108

月经过少的调理 / 111

痛经的调理 / 113

■ 白带卫生与保健 ■

认识白带 / 118

白带量的变化 / 119

白带性状的变化 / 120

日常生活对白带的影响 / 121

白带是健康的“预报员” / 122

白带异常的调理 / 124

白带的常用检查方法 / 127

■ 性生活卫生与保健 ■

性生活与健康 / 130

性生活的时间 / 131

性生活的次数 / 132

性生活的过程 / 132

女性的性敏感区 / 134

女性性高潮的特征 / 135

特殊时期的性生活 / 137
老年人的性生活 / 139
性生活前后要清洗阴部 / 141
错误性生活的危害 / 142
不宜进行性生活的性器官疾病 / 144
女性要正确对待手淫 / 145
性与性病 / 146
避孕知识 / 149

女性生理常识

女性具有独有的生理特征，使其拥有独特的魅力。女性要了解自身的生理特点、身体结构的不同功能及在一生中各个生命周期的变化，并采取相应的保健措施，这样才能认识自己、保护自己。

女性的生命周期

从受孕开始，到生命停止，人的一生经历着出生、发育、成熟、衰老等一系列的变化过程。女性一生可以分为新生儿期、儿童期、青春期、生育期、更年期、老年期6个时期，虽然没有截然的界限，但有很大的差异，每一个阶段也有一定的生理特点。

♣ 新生儿期

婴儿出生后的4周内为新生儿期，女婴因在母体内受到胎盘所产生的女性激素影响，出生后其性器官早已形成，子宫、卵巢等都有一定程度的发育。此期婴儿身体发育迅速，身高、体重增长较快。

温馨提示

有的新生儿出现乳房肿胀或有少量乳汁分泌，以及少量阴道出血等，都是正常的生理现象，出生后1周左右便会自然恢复。

♣ 儿童期

从出生4周到10岁左右为儿童期。在10岁以前，儿童身体发育很快，但女孩的生殖器官仍为幼稚型，发育缓慢，阴道狭窄，其黏膜上皮薄而无皱襞，阴道内酸

度较低，容易感染。子宫小，子宫肌层薄，输卵管细，卵巢狭长，卵泡发育但不成熟。一般从10岁开始，原为腹腔脏器的子宫、输卵管、卵巢等下降到盆腔内，女性特征也开始出现，如骨盆渐变宽大，臀部日益发育，再过1~2年，乳房也逐渐发育。

❖ 青春期

青春期是指从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在11~18岁之间。当女性到13~15岁时，身体发育出现一次飞跃，身体发育之快，往往使缺少卫生常识的女孩感到非常突然。下丘脑-垂体-卵巢轴系的活动变得十分活跃，下丘脑开始周期性地分泌促性腺激素，控制垂体-卵巢的活动和月经周期。由于女性释放激素的分泌又是周期性的，这就形成了女性青春期后月复一月的生殖激素的规律性波动，出现月经来潮。与此同时，女性第二性征逐渐形成，即乳房发育，丰满隆起；骨盆变得宽大；皮下脂肪在髋、胸、肩部更加丰满；开始生长阴毛、腋毛，形成了女性特有的体态。

温馨提示

青春期是走向生育期的过渡时期。在此期间，少女身心都在发生较大的变化，家长应加以注意和关心，可适当进行性知识教育。

♣ 生育期

生育期也叫性成熟期。生殖功能和内分泌功能进入一生中最旺盛的时期，持续 30 年左右。在这个时期内，下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴系规律地运转，卵巢每月排卵 1 次，月经周期稳定而规律，生殖器官发育成熟，完全具备生育的能力。尤其在 25 ~ 30 岁，生殖功能最为旺盛，达到女性生育能力的高峰阶段。此时，也是女性精力最旺盛、学习和工作效率最高的时期。30 岁以后，子宫收缩力逐年减弱，骨盆底肌肉和韧带的松弛性也有所降低，难产的发生率相对增加。

♣ 更年期

更年期也称绝经前期，是由生育期进入老年期的过渡阶段。在这一时期内，卵巢功能逐渐减退，生殖器官开始萎缩，表现为经常闭经，月经紊乱，最后绝经。女性停经的年龄为 36 ~ 65 岁不等，一般在 45 ~ 55 岁。停经时，有的骤然停止，也有拖延几个月到二三年才慢慢停经，时间长的可历时 10 ~ 20 年。

温馨提示

多数女性在更年期没有过分的不良感觉，只有少数女性会出现一系列功能紊乱的症状，如紧张、情绪不稳、好哭、生气、气短、发

热、失眠、心悸、头晕、目眩、血压忽高忽低等，称为更年期综合征。

♣ 老年期

女性至 60 岁后机体逐渐老化，进入老年期。此期月经完全停止，由于物质代谢迟缓，卵巢的内分泌功能明显减退，性激素的分泌水平降低，生殖器官开始萎缩，阴道内膜皱褶消失，子宫缩小，乳房瘪塌，毛发花白，牙齿脱落，眼睛视力减退，腰弯背驼，皮肤失去弹性而且出现皱褶和老年斑。有些女性有身体发胖迹象，还会出现骨质疏松，易造成骨折，或骨质退行性病变。此时，如不注意卫生保健，便会多病缠身，严重影响晚年生活。

以上六个时期，从女性生理来说，最主要的是生育期，既要繁衍后代，又要控制生育，还有工作和家务，十分劳累和紧张；新生儿期、青春期、更年期是三个过渡时期，儿童期、生育期、老年期为三个成型期。女性出生后，都要经过小姑娘、大姑娘、媳妇、老太太这一渐进的过程。所有的变化，都是自然的、必要的、合乎规律的。

女性的特殊期

月经期、孕育期、产褥期、哺乳期是女性特殊的时期，对女性生长发育、身体健康至关重要，要特别注意

在这几个时期的保健。

♣ 月经期

月经周期以行经时子宫内膜脱落出血为开始的标志，行经的平均时间为5天。这期间未受精的卵子同子宫壁上脱落的细胞一起被排出体外。月经周期一般为28天左右。正常的月经是女性身体健康的表现。因此，女性平时要特别注意卫生，注意身体保健，保证月经周期按规律循环。

温馨提示

女性月经来潮时，子宫内膜破裂脱落，宫腔有创伤面，倘若在此时进行性生活，容易导致细菌感染。因为经期的子宫内膜处于自顾不暇的境遇，失去良好的防卫功能，细菌的入侵可引起子宫内膜炎和盆腔炎。如果原来已有盆腔炎症，经期性交还可能导致盆腔炎的急性发作。另外，性生活可加重盆腔充血，引起月经量的增多和月经期的延长，并使月经期的不适症状有所加重。因此，在月经期，要注意经期卫生，严格禁止性生活。

♣ 孕育期

女性怀孕要经过40周（10个月）才可分娩生子。