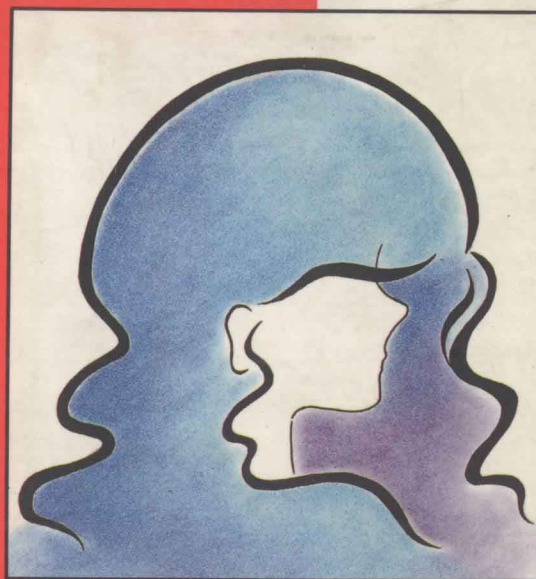


做個快樂的女人



婦女美容保健百科



做個快樂的女人

婦女保健百科

版權所有・翻印必究

◎健康生活系列◎

做個快樂的女人——婦女保健百科

作 者／余芝賢	排版策劃／郭美雪
發行人／周建國	排 版／廖明慧 黃偉容
叢書執行／姜淑卿	打 字／關文良 王勝佳 石 瑩
主 編／李芳杰	校 稿／范麗娟 趙美芳 曹延箏
發行企劃／王志虹 孫育明	法律顧問／鄭志周 律師
財務行政／雷佩娜	方正彬 律師
編 輯／邱瑞熙 張淑惠	吳茂雄 律師
封面設計／黃作堯	印 刷／全程印刷製版有限公司

發 行 所／先見出版公司

地 址／北市辛亥路一段30號5樓之1

電 話／(02) 362-9336 (10線)

登 記 證／局版台業字第4233號

中華民國80年1月初版

定 價／新台幣180元

出版者序

健康生活系列

本公司創立以來，即以「出好書」並讓讀者「讀好書」為宗旨，例如：「投資理財系列」、「人生實戰系列」……等，皆是以一個現代人處於現今訊息萬變的社會中應有的經營理念，而面對挑戰的未來，更是須要有一個強健的體魄、健康的身心，所以本公司與全省各醫學大專院校，禮聘名醫、名師共襄盛舉，出版一系列「健康生活叢書」，並期望此叢書能為一個面對未來挑戰的勇士，更能藉此叢書而更加珍惜自己的健康，並鍛鍊強健的身心。



第一篇 青春期

一、青春期身體的發育	十一
二、心理的成長	十四
三、認識月經	十六
四、月經的正常與異常	十八
五、無月經與無排卵性月經	二十一
六、月經過少與月經過多	二十三
七、稀發月經與頻發月經	二十六
八、機能性出血與代償月經出血	二十九
九、經痛的種類、原因與醫治方法(一)	三一
經痛的種類、原因與醫治方法(二)	三四

十、惱人的白帶(一)	三七
惱人的白帶(二)	三九
十一、如何正確並舒適的渡過生理期(一)	四一
如何正確並舒適的渡過生理期(二)	四四
十二、青春期的身體變化	四七
(1) 青春期與貧血	四七
(2) 青春期與體毛	四九
(3) 青春期與自慰	五十
(4) 青春期與體重	五十
(5) 青春期與乳房	五二
(6) 青春期與畏寒現象	五四
(7) 青春期與青春痘	五五
十三、青春期與感情問題	五七

第二篇 成熟期

五九

妳達到結婚的資格了嗎？(一)	六
妳達到結婚的資格了嗎？(二)	六
結婚前的健康檢查	六
六、從結婚適齡期論及生產計劃	六
七、生產計劃的七原則	七
六、漫談避孕方法	七
(1) 口服避孕藥丸	七
(2) 子宮內避孕器	七
(3) 保險套法(安全套法)	八
(4) 宮帽	八

(5) 基礎體溫法	．．．．．	八六
(6) 月曆法（荻野式安全期避孕法）	．．．．．	九〇
(7) 安全期避孕法之優缺點	．．．．．	九一
(8) 外用避孕藥膏藥片	．．．．．	九六
(9) 性交中斷法（體外射精法）	．．．．．	九八
(10) 陰道沖洗法	．．．．．	九九
(11) 輸卵管結紮法	．．．．．	一〇〇
(12) 輸精管結紮法	．．．．．	一〇三
丸男性生殖器官總述	．．．．．	一〇六
(1) 陰莖	．．．．．	一〇六
(2) 睪丸（精巢）與副睪丸（精巢上體）	．．．．．	一一一
(3) 精子	．．．．．	一一六
(4) 精液	．．．．．	一一九
(5) 輸精管	．．．．．	一二一

(6) 精囊 一二二

(7) 尿道 一二二

二、男性的身體 一二四

三、女性生殖器官總述 一二八

(1) 卵巢 一二八

(2) 輸卵管 一三二

(3) 子宮 一三五

(4) 陰道 一三八

三、女性的身體 (一) 一四一

女性的身體 (二) 一四八

第三篇 更年期

一五五

三、更年期障礙的發生	一五七
四、更年期障礙的症狀	一五九
五、更年期障礙的治療	一六一

第四篇 女性疾病

一六三

六、子宮頸糜爛與子宮頸管腫瘤	一六五
七、子宮內膜炎與子宮內膜症	一六七
八、子宮肌瘤	一七〇
九、子宮後屈症	一七五
十、子宮前屈、下垂、脫肛	一七九
十一、子宮萎縮症與子宮發育不全	一八二
十二、外陰搔癢症與外陰炎	一八五

三、外陰白斑症、外陰萎縮症與尖形濕疣	一八七
四、鞭毛蟲陰道炎與絲狀菌陰道炎	一九〇
五、老人性陰道炎與少女陰道炎	一九二
六、大前庭腺炎與淋菌性陰道炎	一九四
七、發育異常的陰道和子宮	一九六
八、何謂陰陽人？	一九九
九、梅毒	二〇二
十、淋病	二〇六
四、婦女之大敵——子宮癌(一)	二〇九
婦女之大敵——子宮癌(二)	二一二
婦女之大敵——子宮癌(三)	二一六
婦女之大敵——子宮癌(四)	二二三
婦女之大敵——子宮癌(五)	二二六

婦女之大敵——子宮癌(六)	二二九
四、陰道癌與外陰癌	二三三
四、卵巢癌	二三六
四、乳癌(一)	二三八
乳癌(二)	二四〇
乳癌(三)	二四三
四、胎狀畸胎與絨毛上皮腫	二四六
四、子宮外孕症	二四九
四、卵巢囊腫與莖扭轉	二五一
四、卵管炎、卵巢炎與骨盤腹膜炎	二五四
四、乳腺纖維腺腫、乳腺症與乳腺炎	二五八
五、不孕症	二六二

●做個快樂的女人

——婦女保健百科●

第一篇 青春期

一、青春期的身體發育

青春期的脫離孩提時代成長為大人的一個轉捩點。在這段時期，將由中性的孩子，發育成為十足的男人和女人，換句話說，即具備了為人父母的能力。一般人將青春期分為三個階段：前期、中期、後期。

※從少年到男性的三個階段

1. 青春前期（十至十三歲）

當男孩到了十歲左右，身高的增加極為顯著，同時，睪丸開始發育。十二歲左右，陰莖開始肥大；十三歲左右，有部份的人開始長陰毛，聲音變粗。在這段時期裡，有人會發生乳房肥大、乳房疼痛等現象。

2. 青春期中期（十三至十七歲）

身高顯著增高現象到十五歲左右就逐漸緩慢下來，而肌肉開始迅速發達，體重也直線上升，肩膀變寬、睪丸增大，第二性徵開始明朗化，從外表看來，已具備了男性的特徵。

3. 青春期末期（十七至二十歲）

自外表看來，與成年男子相仿，但生殖能力仍未臻成熟。到了二十歲、副性器（陰莖、前腺、陰囊）發育完全，第二性徵亦已完備，陰毛向肚臍方向呈菱形密密叢生，鬍子濃密，聲音也固定為成年男子的音質，至此始成為一完全的成人。

※從少女到女性的三個階段

(1) 青春前期（初經的前二至三年、十至十四歲）

身高、體重急速增加，卵巢發育迅速，但未至排卵階段。子宮和陰道開始擴張、乳房亦日漸發育，皮下脂肪增加，骨盤也演變成女性形態，陰毛開始生長。

(2) 青春期中期（初經時期十二至十五歲）

初經來襲，身高的增加率減小，卵巢發育開始顯著，卵子也趨於成熟階段。月經由不規則逐漸走向固定週期性，除了少數例外，大多數是無排卵性月經。開始長腋毛，第二性徵明朗化，此時，聲音能察覺出有些許改變。

(3) 青春期末期（初經後二至三年十四至十七歲）