

Meili Nüxing

魅力女性

关明 / 吴蔚 ■ 主编

呵护纤纤 女儿身

Hehu Qianqian
Nüershēn

上海科学技术文献出版社

魅力女性丛书

*Hehu Qianqian
Nürshen*

呵护纤纤女儿身

主 编 ■ 关 明 吴 蔚

编著者 ■ 黄 峰 陈宇涵 肖 阳
关 明 吴 蔚 林 琳
游慧芳 巫 斌

图书在版编目(CIP)数据

呵护纤纤女儿身 / 关明, 吴蔚主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 1

(魅力女性丛书)

ISBN 7-5439-2449-8

I. 呵... II. ①关... ②吴... III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第114654号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 一步设计工作室

魅力女性丛书

呵护纤纤女儿身

主编 关 明 吴 蔚

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

★

开本850×1168 1/32 印张7.125 字数172 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2449-8 / R · 681

定价: 12.80元

<http://www.sstlp.com>



目录

乳房保健秘诀 / 001

乳房的位置与形态 / 001

乳房的内部结构 / 002

乳房的发育与内分泌激素 / 003

月经周期与乳房的关系 / 004

乳汁的分泌 / 005

乳房的性生理反应 / 006

性生活后乳房发胀与疼痛 / 007

佩戴胸罩的作用 / 008

选择合适的胸罩 / 009

戴新潮胸罩的注意事项 / 010

月经期的乳房保护 / 011

妊娠期的乳房保护 / 011

哺乳期的乳房保护 / 012

乳房发育不良的丰乳法 / 013

两侧乳房不对称的纠正 / 014

乳房健美与健康的关系 / 015

乳房健美锻炼的意义 / 016
保持乳房坚挺法 / 017
乳房健美九注意 / 017
饮食与乳房健美 / 018
自我按摩健美乳房 / 019
沐浴乳房健美法 / 020
不能滥用雌激素来丰乳 / 021
乳房外形与乳房疾病 / 022
乳房皮肤与乳房疾病 / 023
观察皮肤辨乳病 / 024
乳头改变与乳房疾病 / 024
自我检查乳房的意义与方法 / 025
检查乳房的最佳时期 / 027
乳房视诊的内容 / 028
乳房的正确触诊 / 029
乳房触诊的注意事项 / 029
乳房小不一定是病态 / 031
乳房偏小的原因 / 031
巨乳的烦恼 / 032
乳腺增生的原因 / 033
乳腺增生的临床表现 / 034
乳痛症的临床表现 / 035

外阴保健秘诀 / 037

- 女性的外生殖器及其功能 / 037
- 女性阴毛的生长 / 038
- 不长阴毛查原因 / 039
- 无阴毛与性功能 / 040
- 大阴唇的作用 / 041
- 大阴唇在性反应周期中的变化 / 042
- 小阴唇在性反应周期中的变化 / 043
- 小阴唇不对称是否会影响性生活 / 044
- 自我保护好阴唇 / 044
- 阴唇又黑又大的原因 / 045
- 阴蒂的解剖与功能 / 046
- 阴蒂在性生活中的作用 / 047
- 阴蒂在性反应周期中的变化 / 048
- 性高潮与阴蒂大小 / 052
- 阴蒂的日常保健 / 052
- 抚摸阴蒂却没有快感的原因 / 053
- 阴蒂肥大的原因与矫正 / 054
- 处女膜的结构与功能 / 055
- 处女膜的神秘作用 / 056
- 处女膜与处女 / 058
- 前庭大腺在性活动中的作用 / 059

女子性冲动与外阴分泌	/ 060
保持外阴清洁	/ 061
女性应怎样选择内裤	/ 062
女性应改掉的不良习惯	/ 063
通过阴毛辨疾病	/ 064
外阴部的黑痣是否会恶变	/ 065
外阴白色病变的防治	/ 066
外阴瘙痒的原因	/ 067
性生活后外阴瘙痒的原因与防治	/ 069

阴道保健秘诀 / 070

阴道的解剖与生理功能	/ 070
凹凸不平的阴道壁	/ 072
阴道的大小与性生活	/ 072
阴道在性兴奋期的变化	/ 074
阴道在平台期、高潮期、消退期的变化	/ 075
性生活时的阴道收缩	/ 076
阴道是否会被阴茎刺穿	/ 077
女性的性敏感区“G点”	/ 078
阴道的自我防御功能	/ 079
“十女九带”话白带	/ 079
月经来潮前白带的增多	/ 081
自我观察白带	/ 082

使用“内用卫生棉条”注意事项	/ 083
阴道内的响声	/ 084
未婚少女能否做阴道检查	/ 085
阴道镜检查在妇科肿瘤诊断中的价值	/ 085
应做阴道镜检查的情况	/ 086
阴道涂片检查的意义	/ 088

子宫保健秘诀 / 090

子宫在人体内的位置	/ 090
子宫大小的变化	/ 091
子宫的结构	/ 091
子宫颈的重要作用	/ 093
宫颈黏液的产生与作用	/ 093
宫颈黏液对生育的影响	/ 094
正常的月经	/ 095
月经的产生	/ 095
子宫内膜的周期性变化	/ 096
正常月经期的身体反应	/ 097
月经周期的计算	/ 097
子宫在性反应周期中的变化	/ 098
女子性欲与月经周期	/ 100
子宫的后倾和侧屈	/ 101
纠正子宫位置不正的保健操	/ 103

宫颈刮片细胞学检查注意事项	/ 104
应做宫颈活检的情况	/ 105
检查子宫内膜的意义	/ 105
宫颈锥形切除术的适应证与注意事项	/ 106

卵巢保健秘诀 / 108

输卵管的结构与功能	/ 108
卵巢的形态及内部的结构	/ 109
卵泡发育成熟的过程	/ 110
卵子的产生过程	/ 111
卵子的迁移过程	/ 111
卵巢分泌的性激素及其生理作用	/ 112
无排卵月经与有排卵月经	/ 113
基础体温测定的临床意义	/ 114
根据月经周期推算排卵期	/ 115
观察宫颈黏液测算排卵期	/ 116
老年妇女的卵巢功能	/ 117
妇女为什么会发生绝经	/ 117
绝经给妇女健康带来的影响	/ 118
绝经期综合征与性生活保健	/ 119

女性更年期保健 / 121

女性更年期的开始	/ 121
----------	-------

绝经期的判断法	/ 122
更年期的身体改变	/ 123
更年期有何表现	/ 125
更年期发热原因	/ 126
更年期高血压	/ 128
更年期外阴瘙痒	/ 129
更年期皮肤病变	/ 131
更年期性格变化	/ 132
更年期骨质疏松	/ 133
骨质疏松症怎么办	/ 134
预防绝经期综合征	/ 135
更年期饮食宜忌	/ 136
保持情绪稳定	/ 138

女性常见病防治 / 140

急性乳房炎的原因与表现	/ 140
急性乳房炎的早期处理	/ 141
急性乳房炎后的调摄护理	/ 142
乳房纤维腺瘤的原因与表现	/ 143
引起乳癌的原因	/ 144
容易患乳癌的人	/ 145
乳癌的临床表现	/ 146
乳癌的治疗方法	/ 147

乳癌术后乳房重建与美容	/ 148
乳癌放疗注意事项	/ 150
乳癌患者的自我调适	/ 151
预防乳癌复发	/ 152
前庭大腺炎的治疗	/ 153
阴蒂的常见病变	/ 154
在公共场所如何预防性传播疾病	/ 155
滴虫性阴道炎的防治	/ 157
真菌性阴道炎的防治	/ 158
为什么女性易患淋病	/ 160
女性淋病的临床表现	/ 161
女性淋病的危害	/ 163
女性慢性淋病的特点	/ 164
阴道尖锐湿疣的临床表现	/ 165
阴道尖锐湿疣的治疗	/ 166
孕妇得了尖锐湿疣怎么办	/ 168
什么是梅毒	/ 169
梅毒的传播途径	/ 170
梅毒的临床表现	/ 171
子宫颈炎防治	/ 172
宫颈糜烂的表现与治疗	/ 173
慢性宫颈炎的三种特殊表现	/ 175
宫颈鳞状上皮化生的含义	/ 176
宫颈鳞状上皮非典型增生	/ 177

宫颈癌的诊治	/ 178
子宫颈癌的放射治疗	/ 179
闭经的分类	/ 180
原发性闭经的原因	/ 182
继发性闭经的原因	/ 183
什么叫子宫内膜异位症	/ 184
子宫内膜异位症的临床表现	/ 185
子宫内膜异位症的治疗	/ 186
子宫肌瘤的临床表现	/ 188
子宫肌瘤的治疗	/ 189
绒毛膜癌的临床表现	/ 190
恶性葡萄胎和绒毛膜癌的治疗	/ 190

女性疾病与性保健 / 192

乳癌患者的性生活	/ 192
乳房切除后的性生活	/ 193
外阴白色病变与性生活保健	/ 194
外阴炎、前庭大腺炎与性生活保健	/ 195
阴道痉挛缓解法	/ 196
女性性交痛的常见原因	/ 198
不明原因的性交痛	/ 198
心理因素与性交疼痛	/ 199
锻炼 PC 肌增强性功能	/ 200

阴道松弛的收缩训练	/ 202
阴道干燥的消除法	/ 203
重获“性青春”的阴道缩小术	/ 204
适度的性生活可预防阴道炎	/ 205
真菌性阴道炎与性生活保健	/ 205
滴虫性阴道炎与性生活保健	/ 207
痛经与性生活保健	/ 208
月经失调与性生活保健	/ 209
子宫内膜异位症与性生活保健	/ 210
子宫肌瘤与性生活保健	/ 211
子宫颈癌与性生活保健	/ 213
子宫切除后的性生活保健	/ 215



乳房保健秘诀

乳房的位置与形态

乳房位于胸前，附着于两侧胸壁肌肉和胸大肌筋膜上。乳房的范围一般在第2~6肋，内起胸骨旁，外达腋前线，甚至腋中线。乳房内侧 $\frac{2}{3}$ 位于胸大肌表面，外侧 $\frac{1}{3}$ 超过胸大肌腋缘而位于前锯肌表面。乳房的中心为乳头，略向外突起。成年女性的乳头位于第4肋间隙或第5肋与锁骨中线交界处，周围环绕乳晕，乳头和乳晕有色素沉着，故颜色较深。

乳房外观呈半球状，凸出于胸前两侧，与全身线条相连，构成人体的曲线美。乳房的形态通常分为：扁平型、圆盘型、半球型、圆锥型和下垂型等五种。

(1) 扁平型：乳房基底的圆周半径较低平，使胸部外观平坦，失去正常起伏的曲线轮廓。

(2) 圆盘型：乳房基底的圆周半径由高而低渐平，形似圆盘状。这种乳房也算得上是健美的乳房。

(3) 半球型：乳房的圆周半径高而均等，且乳房丰满圆润，形如半球。美学家所推崇的维纳斯女神像，就具有一对这样半球形的乳房。这是一种最理想、最健美的乳房形态。

(4) 圆锥型：乳房隆起尖长，基底的圆周平面和乳头线呈90度角。这种乳房也算得上健美。

(5) 下垂型:下垂型多见于产后的皮下脂肪减少、皮肤松弛、乳腺萎缩加上保养不当的妇女,这种乳房就不美了。

乳房的内部结构

乳房内部的主要结构为乳管、乳小叶和腺泡,此外尚有不等量的脂肪、纤维组织以及神经、血管和淋巴管分布在其周围。成年女性乳房有乳管 15~20 支,各自构成一个独立的乳管系统,如同橘子,整体里面又可分十几瓣橘瓣,每一瓣又有它的独立性。每一根乳管从输乳管乳头开口处开始,下有大乳管、分支乳管和小乳管,最终为末端小管和腺泡相通。末端小管和腺泡组成一个小叶,小叶的数目和大小,个人差异很大。即使是同一个人,在不同的时期也有不相同的。发育良好的青年女性乳腺小叶为数多且体积大,绝经期女性乳房小叶明显萎缩。年轻女性每个乳管系统小叶可多达 100 个,而绝经妇女仅有 3~4 个。也有年轻女性乳腺发育不好,仅有少量发育小叶(图 1)。乳头和乳晕有丰富的神经末梢,感觉非常灵敏。

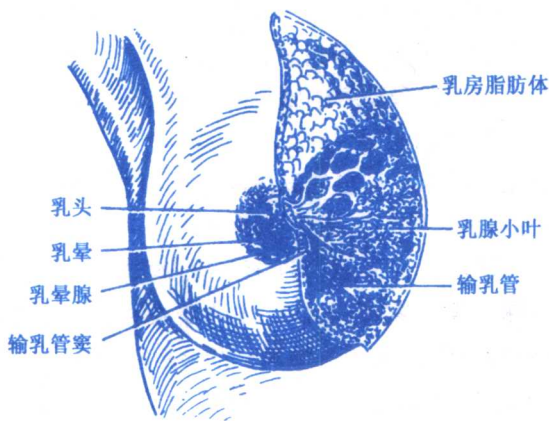


图 1 乳房的结构

乳房血管对乳房具有营养和维持新陈代谢的作用。神经组织对乳房内部组织起协调作用,同时和中枢保持联系,成为机体的统一组成部分。纤维组织位于乳腺小叶之间,起包围和间隔作用,这些纤维间隔与皮下组织中的纤维束相连,医学上称它为乳房悬韧带(或 Cooper 韧带)。乳房悬韧带能使乳房固定于皮肤上,既保持乳房在皮下有一定的活动度,又能在直立时不至于明显下垂。

乳房的发育与内分泌激素

乳房发育生长受腺垂体、肾上腺皮质和卵巢内分泌激素的影响,同时也接受大脑皮质、甲状腺等的间接调节,这些内分泌腺是通过分泌激素的方式直接或间接地影响乳房发育生长。

青春期乳房的发育受中枢神经系统的控制。垂体分泌促性腺激素,促性腺激素作用于卵巢,促使卵巢分泌雌激素和孕激素,这两种激素能调节乳房发育,并建立一系列的反馈机制,促使乳房正常发育,这一生理过程称为神经-体液调节。

在青春期,卵巢对垂体释放的促性腺激素做出规律性的反应,开始了周期性活动,释放出维持女性特征的雌激素和孕激素。孕激素促进乳腺腺泡发育,并促使脂肪在乳房内沉积;青春期正是由于脂肪在乳房上的大量沉积,才使乳房增大和丰满。雌激素则加速乳腺导管系统的增长和分支形成,以便使乳腺导管系统与增大了的乳房相适应。可见这两种激素含量适中,能使乳房发育完全和匀称。有学者从切除垂体的雌性灵长类动物身上观察到,它们切除垂体后,尽管给予适量雌激素和孕激素,乳房并不发育,提示乳房的发育还

与垂体释放的生长激素和某些肾上腺皮质激素有关。

腺垂体产生催乳激素,直接影响乳房发育,同时又通过肾上腺皮质和卵巢,间接地影响乳房发育。在促肾上腺皮质激素的影响下,肾上腺皮质分泌雌激素刺激乳房;而卵巢和肾上腺皮质所分泌的雌激素反过来又能抑制腺垂体的活动。这一生理功能是乳癌内分泌治疗的理论根据,它在晚期乳癌的保守治疗中占有重要地位。

总之,青春期乳房的发育是在神经-体液调节之下,促使乳房在质与量等方面不断提高,形态功能日趋完善。

月经周期与乳房的关系

性成熟期乳房又称为月经期乳房,对于成年未孕的女性来说,由于垂体、肾上腺和卵巢的正常生理活动,使子宫内膜随月经周期的变化而呈增生和复原的变化,而乳房的腺体组织也随月经周期的变化而发生增生和复原的变化。

乳房的生理活动和月经关系十分密切,它可分为经前增生期和经后复原期。

经前增生期是指月经来潮前 7~10 天,乳管扩张,上皮细胞肥大增多,乳管周围基质水肿,幼稚纤维增加,淋巴细胞浸润,乳房胀大并较硬,且有胀痛感,有时尚可触及结节,也有压痛。

经后复原期是指月经开始后一周左右,乳管末端和腺小叶退化复原,乳管变小,上皮细胞萎缩及脱落,管周纤维组织减少,淋巴细胞消失。

所以,很多女性常诉说月经前乳房发硬胀痛明显,月经来潮后乳房胀痛消失,觉得轻松。这种现象就是由于乳房组织结构和生理活动与月经周期有紧密联系缘故。可以形