

肖
阳
主
编



Nüxing
Tezheng
Qiguan
Baoguan Zhinan

保健指南

女性特征器官

17075



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

女性特征器官

保健指南

NÜXING TEZHENG QIGUAN BAOJIAN ZHINAN

主 编 肖 阳
编 著 肖 阳 文 俊
竺晓兰 关 明



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性特征器官保健指南/肖阳主编. —北京:人民军医出版社,
2002.6

ISBN 7-80157-526-1

I. 女… II. 肖… III. ①妇女—保健—基本知识②女性生殖
器—保健—基本知识③乳房—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014477 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:9.125·字数:222 千字

2002 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:18.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书系医学科普读物,以通俗的语言详细介绍了女性特征器官——乳房、外阴、阴道、子宫、输卵管与卵巢的形态结构、生长发育、生理功能、日常保养、性生活保健、常见疾病防治和意外伤害处理等。内容丰富,语言流畅,知识性、可读性强,是女性自我保健的良师益友,适于广大女性、特别是青春期和生育期女性阅读参考。

责任编辑 杨磊石 周 霖

目 录

一、乳 房

(一) 生长发育与生理功能

1. 乳房的位置与形态····· (1)
2. 乳房的内部结构 ····· (2)
3. 乳房的发育与内分泌激素 ····· (4)
4. 乳房发育的阶段 ····· (5)
5. 青春期少女的乳房特点 ····· (5)
6. 月经周期与乳房的关系 ····· (7)
7. 乳汁的分泌 ····· (8)
8. 女性乳房的性生理反应 ····· (8)
9. 性生活后乳房的发胀与疼痛····· (10)

(二) 日常保健与疾病

1. 少女开始佩戴胸罩的时间 ····· (11)
2. 佩戴胸罩的作用 ····· (11)
3. 选择合适的胸罩 ····· (12)
4. 少女束胸的危害 ····· (13)
5. 戴新潮胸罩的注意事项 ····· (13)
6. 青春期的乳房保护 ····· (14)
7. 月经期的乳房保护 ····· (15)
8. 妊娠期的乳房保护 ····· (16)
9. 哺乳期的乳房保护 ····· (16)
10. 乳房发育不良的丰乳法 ····· (17)
11. 两侧乳房不对称的纠正 ····· (18)

女性特征器官保健指南

- 12. 乳房健美与健康的关系 (19)
- 13. 乳房健美锻炼的意义 (19)
- 14. 保持乳房坚挺法 (20)
- 15. 饮食与乳房健美 (21)
- 16. 自我按摩健美乳房 (21)
- 17. 沐浴乳房健美法 (23)
- 18. 不能滥用雌激素来丰乳 (23)

(三) 疾病自辨与防治

- 1. 乳房外形与乳房疾病 (24)
- 2. 乳房皮肤与乳房疾病 (25)
- 3. 观察皮肤辨乳病 (26)
- 4. 乳头改变与乳房疾病 (26)
- 5. 自我检查乳房的意义与方法 (27)
- 6. 检查乳房的最佳时期 (29)
- 7. 乳房视诊的内容 (29)
- 8. 乳房的正确触诊 (30)
- 9. 乳房触诊的注意事项 (30)
- 10. 乳房小不一定是病态 (32)
- 11. 乳房偏小的原因 (32)
- 12. 巨乳的烦恼 (33)
- 13. 防止乳房受外伤 (33)
- 14. 急性乳腺炎的原因与表现 (34)
- 15. 急性乳腺炎的早期处理 (35)
- 16. 急性乳腺炎后的调摄护理 (36)
- 17. 乳腺增生的原因 (36)
- 18. 乳腺增生的临床表现 (38)
- 19. 乳痛症的临床表现 (39)
- 20. 乳房纤维腺瘤的原因 (40)
- 21. 乳房纤维腺瘤的临床表现 (40)

22. 引起乳癌的原因	(41)
23. 容易患乳癌的人	(42)
24. 乳癌的临床表现	(43)
25. 乳癌的治疗方法	(44)
26. 乳房的重建与美容	(45)
27. 乳癌放疗的注意事项	(46)
28. 乳癌患者的自我调适	(47)
29. 预防乳癌的复发	(48)
30. 乳癌患者的婚育	(48)
31. 乳癌患者的性生活	(49)
32. 乳房切除后的性生活	(50)

二、外 阴

(一) 生长发育与生理功能

1. 女性的外生殖器及其功能	(51)
2. 女性阴毛的生长	(53)
3. 不长阴毛查原因	(54)
4. 无阴毛与性功能	(54)
5. 大阴唇的作用	(55)
6. 大阴唇在性反应周期中的变化	(56)
7. 小阴唇在性反应周期中的变化	(57)
8. 小阴唇不对称是否会影响性生活	(58)
9. 阴蒂的解剖与功能	(58)
10. 阴蒂在性生活中的作用	(59)
11. 阴蒂在性反应周期中的变化	(60)
12. 性高潮与阴蒂大小	(63)
13. 处女膜的结构与功能	(64)
14. 处女膜的神秘作用	(65)
15. 处女膜与处女	(67)

女性特征器官保健指南

16. 女子性冲动与外阴分泌 (68)

(二) 日常保养与性保健

1. 保持外阴的清洁 (69)
2. 女性应怎样选择内裤 (70)
3. 阴蒂的日常保健 (70)
4. 女性应改掉的不良习惯 (71)
5. 不宜长期用肥皂洗外阴 (73)
6. 戒除不良的手淫习惯 (73)
7. 自我保护好阴唇 (74)
8. 阴唇又黑又大的原因 (75)
9. 抚摸阴蒂却没有快感的原因 (75)
10. 阴蒂肥大的原因与矫正 (76)
11. 处女膜破裂大出血的处理 (77)
12. 外阴白色病变与性生活保健 (78)
13. 外阴炎、前庭大腺炎与性生活保健 (79)

(三) 疾病预防与防治

1. 通过阴毛辨疾病 (80)
2. 外阴部的黑痣是否会恶变 (81)
3. 外阴白色病变的防治 (81)
4. 外阴瘙痒的原因 (82)
5. 性生活后外阴瘙痒的原因与防治 (84)
6. 外阴溃疡的防治 (84)
7. 阴部带状疱疹的防治 (85)
8. 外阴血肿的诊治 (87)
9. 外阴部炎症的原因与防治 (88)
10. 婴幼儿外阴炎的原因与表现 (89)
11. 婴幼儿外阴炎的预防 (90)
12. 阴唇粘连的处理 (91)

13. 真菌性外阴炎的防治	(91)
14. 妇科检查会不会破坏处女膜	(92)
15. 处女膜闭锁的表现与处理	(93)
16. 引起尿路感染的处女膜伞	(94)
17. 前庭大腺炎的治疗	(94)
18. 前庭大腺囊肿的原因及处理	(95)
19. 阴蒂的常见病变	(96)
20. 阴蒂疼痛的原因	(97)
21. 常见的外阴肿瘤	(98)
22. 外阴癌的发病原因	(100)
23. 外阴癌的临床表现	(101)
24. 外阴癌的治疗	(102)

三、阴 道

(一) 生长发育与生理功能

1. 阴道的解剖与生理功能	(103)
2. 阴道的大小与性生活	(104)
3. 阴道在性兴奋期的变化	(105)
4. 阴道在平台期、高潮期、消退期的变化	(107)
5. 女性的性敏感区“G点”	(108)
6. 阴道的自我防御功能	(108)
7. 少女白带	(109)
8. 月经来潮前白带的增多	(110)
9. 性生活时的阴道收缩	(111)

(二) 日常保健与避孕

1. 凹凸不平的阴道壁	(112)
2. 使用“内用卫生棉条”注意事项	(112)
3. 阴道是否会被阴茎刺穿	(113)
4. 避孕套遗留在阴道内如何取出	(114)

女性特征器官保健指南

5. 阴道内的响声 (114)
6. 阴道痉挛缓解法 (115)
7. 女性性交痛的常见原因 (116)
8. 不明原因的性交痛 (117)
9. 心理因素与性交疼痛 (118)
10. 锻炼 PC 肌增强性功能 (119)
11. 阴道松弛的收缩训练 (120)
12. 阴道干燥的消除法 (121)
13. 重获“性青春”的阴道缩小术 (122)
14. 适度的性生活可预防阴道炎 (122)
15. 新娘对精液过敏 (123)
16. 新婚后阴道分泌物增多 (124)
17. 防止新婚阴道炎 (125)
18. 自我观察白带 (125)
19. 在公共场所如何预防性传播疾病 (127)
20. 真菌性阴道炎与性生活保健 (128)
21. 滴虫性阴道炎与性保健 (129)

(三) 阴道肿瘤防治

1. 未婚少女能否做阴道检查 (130)
2. 阴道镜检查在妇科肿瘤诊断中的价值 (131)
3. 阴道涂片检查的意义 (132)
4. 阴道坐药的正确使用 (133)
5. 先天性无阴道的治疗 (133)
6. 阴道横膈与阴道纵膈 (134)
7. 阴道内有异物时的表现 (135)
8. 阴道内异物如何取出 (136)
9. 阴道损伤的各种原因 (136)
10. 阴道损伤的治疗 (138)
11. 婴幼儿阴道炎的表现与防治 (139)

12. 青春期女性易患的阴道炎	(140)
13. 老年性阴道炎的防治	(142)
14. 性生活中阴道出血的原因	(143)
15. 产褥期后的阴道出血	(144)
16. 绝经后的阴道出血	(145)
17. 阴道的良性肿瘤	(146)
18. 阴道囊肿的产生与处理	(147)
19. 阴道腺病的诊治	(148)
20. 阴道腺病是否会恶变	(150)
21. 阴道恶性肿瘤的种类及病因	(150)
22. 阴道恶性肿瘤的表现	(151)
23. 阴道大量排液的原因	(153)
24. 与阴道有关的性传播疾病	(153)
25. 为什么女性易患淋病	(154)
26. 女性淋病的临床表现	(155)
27. 女性淋病的危害	(157)
28. 女性慢性淋病的特点	(158)
29. 容易染上淋病的幼女	(159)
30. 滴虫性阴道炎的防治	(160)
31. 真菌性阴道炎的防治	(161)
32. 阴道尖锐湿疣的临床表现	(162)
33. 阴道尖锐湿疣的治疗	(163)
34. 孕妇得了尖锐湿疣怎么办	(164)
35. 什么是梅毒	(165)
36. 梅毒的传播途径	(166)
37. 梅毒的临床表现	(166)
38. 没有症状的梅毒是否需要治疗	(167)
39. 梅毒的治疗原则	(168)
40. 治疗梅毒的注意事项	(168)

41. 梅毒能否治愈 (169)
42. 梅毒的治愈标准 (170)

四、子 宫

(一) 生长发育与生理功能

1. 子宫在人体内的位置 (171)
2. 子宫大小和形状的变化 (172)
3. 子宫的结构 (174)
4. 子宫颈的重要作用 (176)
5. 宫颈黏液的产生与作用 (176)
6. 宫颈黏液对生育的影响 (177)
7. 正常的月经 (177)
8. 月经的产生 (178)
9. 月经初潮的年龄 (178)
10. 子宫内膜的周期性变化 (179)
11. 正常月经期的身体反应 (180)
12. 月经周期的计算 (180)
13. 子宫在性反应周期中的变化 (181)
14. 女性性欲与月经周期 (182)

(二) 日常保健与避孕

1. 月经期前后的情绪变化 (184)
2. 月经期的注意事项 (185)
3. 卫生巾的选购 (186)
4. 月经期的体育锻炼 (187)
5. 月经期要禁止性生活 (188)
6. 新婚应避开月经期 (188)
7. 月经期的特殊疾病 (189)
8. 痛经的原因及处理 (191)
9. 少女为何月经不准 (193)

10. 外出旅行会出现月经不正常	(193)
11. 女运动员的月经紊乱	(194)
12. 月经来潮与阴道出血的区别	(195)
13. 子宫的后倾和侧屈	(196)
14. 纠正子宫位置不正的保健操	(197)
15. 痛经与性生活保健	(198)
16. 月经失调与性生活保健	(199)
17. 子宫内膜异位症与性生活保健	(200)
18. 子宫肌瘤与性保健	(201)
19. 子宫颈癌与性生活保健	(202)
20. 子宫切除后的性生活保健	(204)

(三) 疾病自辨与治疗

1. 宫颈刮片细胞学检查注意事项	(206)
2. 应做宫颈活检的情况	(207)
3. 检查子宫内膜的意义	(207)
4. 宫颈锥型切除术的适应证与注意事项	(208)
5. 子宫颈闭锁的原因	(209)
6. 子宫颈闭锁不全可造成流产	(209)
7. 子宫颈炎的原因	(210)
8. 急性子宫颈炎的临床表现与治疗	(210)
9. 宫颈糜烂的表现与治疗	(211)
10. 慢性宫颈炎的三种特殊表现	(213)
11. 宫颈鳞状上皮化生的含义	(214)
12. 宫颈鳞状上皮非典型增生	(214)
13. 宫颈癌的诊治	(215)
14. 子宫颈癌的放射治疗	(216)
15. 月经过多的原因及处理	(217)
16. 青春期功能失调性子宫出血的原因与危害	(219)
17. 青春期功能失调性子宫出血的治疗	(220)

18. 青春期功能失调性子宫出血的预防 (221)
19. 月经过少的原因及处理 (222)
20. 闭经的分类 (223)
21. 原发性闭经的原因 (224)
22. 继发性闭经的原因 (225)
23. 什么叫子宫内膜异位症 (226)
24. 子宫内膜异位症的临床表现 (227)
25. 子宫内膜异位症的治疗 (228)
26. 子宫内膜炎的防治 (229)
27. 子宫内膜结核的临床表现与治疗 (230)
28. 患了子宫内膜结核能否生育 (231)
29. 子宫内膜不典型增生的临床表现 (232)
30. 子宫内膜不典型增生的治疗 (233)
31. 子宫内膜癌的临床表现 (233)
32. 子宫内膜癌的治疗 (234)
33. 子宫肌瘤的临床表现 (235)
34. 子宫肌瘤的治疗 (237)
35. 子宫肌瘤与孕育 (237)
36. 葡萄胎的临床表现 (238)
37. 恶性葡萄胎的临床表现 (239)
38. 葡萄胎恶变的预防与随诊 (239)
39. 绒毛膜癌的临床表现 (240)
40. 恶性葡萄胎和绒毛膜癌的治疗 (241)
41. 恶性葡萄胎和绒毛膜癌患者的生育 (242)

五、输卵管与卵巢

(一) 生长发育与生殖功能

1. 输卵管的结构与功能 (243)
2. 卵巢的形态及内部的结构 (244)

3. 卵泡发育成熟的过程	(245)
4. 卵子的产生过程	(246)
5. 卵子的迁移过程	(246)
6. 卵巢分泌的性激素及其生理作用	(247)
7. 无排卵月经与有排卵月经	(248)
8. 基础体温测定的临床意义	(249)
9. 根据月经周期推算排卵期	(250)
10. 观察宫颈黏液测算排卵期	(251)
11. 老年妇女的卵巢功能	(251)
12. 妇女为什么会发生绝经	(252)

(二) 日常保健与性保健

1. 绝经给妇女健康带来的影响	(252)
2. 更年期妇女的潮热	(253)
3. 更年期综合征与性生活保健	(253)
4. 更年期的激素替代疗法	(255)
5. 可用性激素替代治疗的女性	(255)

(三) 疾病诊断与防治

1. 输卵管炎及其防治	(256)
2. 输卵管积水的治疗	(257)
3. 输卵管不通的治疗	(258)
4. 输卵管癌的临床表现	(259)
5. 引起卵巢性闭经的原因	(260)
6. 多囊卵巢综合征闭经的临床表现	(260)
7. 卵巢黄体囊肿的处理	(261)
8. 卵巢巧克力囊肿的治疗	(261)
9. 输卵管卵巢囊肿的治疗	(263)
10. 青春期常见的卵巢肿瘤	(263)
11. 绝经前后常见的卵巢肿瘤	(264)

- 12. 畸胎瘤的分类 (265)
- 13. 卵巢畸胎瘤的临床表现 (266)
- 14. 卵巢畸胎瘤是否会恶变 (267)
- 15. 卵巢良性肿瘤的临床表现 (268)
- 16. 卵巢恶性肿瘤的临床表现 (269)
- 17. 卵巢恶性肿瘤的治疗原则 (270)
- 18. 引起卵巢肿瘤患者急性腹痛的原因及处理 (271)
- 19. 会使老年妇女“返老还童”、幼女“青春早现”的卵巢肿瘤
..... (271)
- 20. 能使女性男性化的卵巢肿瘤 (272)
- 21. 多囊卵巢综合征的临床表现与诊治 (273)
- 22. 附件炎的原因及治疗 (273)

一、乳 房



(一) 生长发育与生理功能

1. 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2/3位于胸大肌表面,外侧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:圆盘型、半球型、圆锥型、扁平型和下垂型等五种(图1)。

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

(2)半球型:乳房的圆周半径高而均等,且乳房有丰满的组织,形如半球。为美学家推崇的维纳斯女神像,就具有一对这样半球型的乳房。这是一种最理想、最健美的乳房形态。

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