



图解 女性自测 完全手册

最便捷的疾病自查方式
全方位的图示身体
专为女性量身定制的
实用健康手册

TING SHENTI SHUOHUA
TUJIE NUXINGZICE WANQUAN SHOUCHE

陈 敏◎编著

湖北科学技术出版社

听身体说话

了解自己的身体,学会做自己的全科医生,体验健康快乐的人生!

经典
珍藏

听身体说话
TING SHENTI SHUOHUA

图解
女性自测
完全手册

TING SHENTI SHUOHUA

TUJIE NUXINGZICE WANQUAN SHOUC

陈 敏◎编著

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听身体说话: 图解女性自测完全手册 / 陈敏编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5352-4287-7

I. 听… II. 陈… III. 女性 - 保健 - 基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050408 号

责任编辑: 唐 洁

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027 - 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12 - 13 层

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

787 × 1092 1/16

15 印张 插页 200 千字

2009 年 4 月第 1 版

2009 年 4 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

CONTENTS 目录

第1章 我的秘密花园

■ 我的秘密花园	1
女性生殖器的构造（侧面图）	2
子宫与卵巢的构造（正面图）	3
外阴	4
阴道	16
白带	32
子宫	36
输卵管	48
卵巢	52

第2章 我的红色恋人

■ 我的红色恋人	61
卵巢变化图	62
激素的分泌过程	63
月经周期的变化	64
基础体温表	65
月经	66



听身体说话

TING SHEN TI SHUO HUA

闭经	70
PMS	78
痛经	80
月经过多	84

第3章 开花结果

■ 开花结果	87
流产	88
怀孕	92
不孕	96
避孕	98

第4章 秀丽的山峰

■ 秀丽的山峰	105
乳房的构造（正面图）	106
乳房的构造（侧面图）	107
乳房	108
胸罩	122

图/解/女/性/自/测/完/全/手/册

CONTENTS 目录

第5章 水玲珑

■ 水玲珑	125
皮肤的构造（断面图）	126
表皮的构造（断面图）	127
皮肤	128
护肤	136
黑斑	146
痤疮	152

第6章 飘逸的瀑布

■ 飘逸的瀑布	161
头发发根的构造（断面图）	162
头发发干的构造（断面图）	163
头发	164
头皮屑	172
脱发	174



听身体说话

TING SHEN TI SHUO HUA

第7章 生命不能承受之重

■ 生命不能承受之重	177
■ 肥胖	178

第8章 花开不败

■ 花开不败	189
■ 更年期	190

第9章 女人身体那些事儿

■ 女人身体那些事儿	197
■ 头晕	198
■ 头痛	204
■ 胃痛	213
■ 便秘	218
■ 颈肩痛	228

当代女性健康手册

Wode Mimi

Huayuan

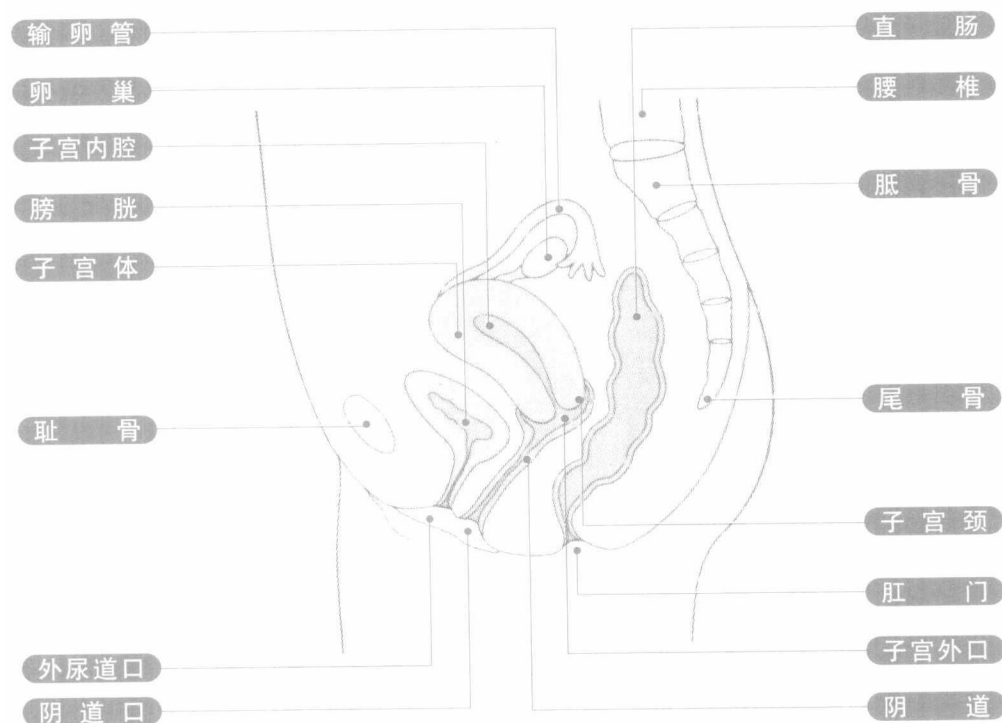
我的秘密花园

Part 1

女性身体是一个奇妙的领地，有人曾比喻女性拥有两座花园，脸就是身体的表象花园，而生殖系统就是我们的秘密花园。

女性生殖器的构造

侧面图

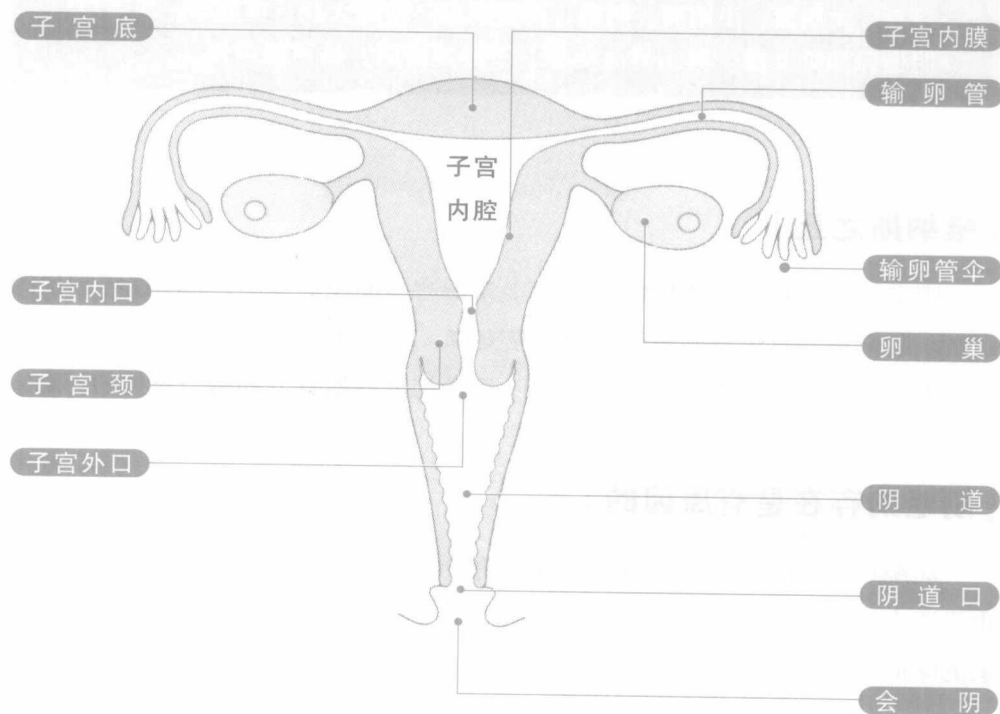


女性的秘密花园内有内生殖器和外生殖器。它们就像一个住在院子里，一个住在屋子里一样。

内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢，输卵管和卵巢又被称为子宫附件。卵巢为产生卵子和分泌女性激素的生殖腺；输卵管为输送卵子和受精卵的管道；子宫为产生月经血、孕育胎儿的场所；阴道为性交器官。女性外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、阴蒂、前庭大腺等。

子宫与卵巢的构造

正面图



子宫被人们誉为“胎儿的宫殿”、“月经的故乡”和“生命的摇篮”，可见，子宫对于人类多么重要。子宫从发育成熟后就开始履行自己的繁重使命——形成并排出月经、生儿育女，直至衰老退居二线。

卵巢对女性的身材、容貌、生育等起着重要的作用。它有两种主要的生理功能：一是产生卵子并排卵，二是合成并分泌性激素。卵巢保养得好，可以使面部皮肤细腻光滑，永葆韧性和弹性，还能促进生殖系统及身体健康。

外阴

人们常称女性的外阴为私处，因为它很隐秘，但跟内生殖器相比，它却又很外露。它是女性很重要而不容忽视的地带。女性外生殖器指女性生殖器官的外露部分，又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜。其上界为阴阜、下界是会阴，居两腿内侧。

[维纳斯之丘]

阴阜被西方人称为“维纳斯之丘”，来形容其曲线的外形，如同连绵起伏的山峦。阴阜里面有较多的脂肪组织填充支撑，故质地很柔软，性成熟后皮肤生有阴毛。它主要是起“脂肪垫”的作用，避免造成性器官的损害与身体的不适。

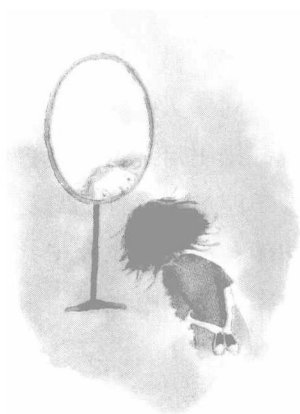
[阴毛的存在是有原因的]

环绕着阴道的毛发可以减轻做爱时的冲击和对于皮肤的摩擦。同时，它们也是诱人的“春药”，至少在穴居人时期如此——阴道的毛发帮助收集女性荷尔蒙的味道，来吸引其他异性。

[大小花瓣]

大阴唇是一对皮肤隆起，由脂肪组织、弹性纤维及静脉丛组成，因此在受伤后容易血肿。未婚的女性两侧大阴唇会自然合拢，遮盖阴道口及尿道口。而经过生育后，则因分娩影响而向两侧分开。

如果形容大阴唇形似两朵花瓣，小阴唇则是更小的花瓣。位于大阴唇内侧的它表面光滑，后端汇



合形成阴唇系带，前端汇合形成阴蒂包皮。小阴唇黏膜下有丰富的神经分布，感觉非常敏锐。

〔阴唇很少有完美对称的〕

就像一边的胸部总会争着比另一边长得丰满一样，一侧的阴唇也会比它的邻居长一些或者厚一些。不管你觉得自己的这两片是怎么不协调，专家还是会说这都属于正常范围，它们的长短大小薄厚也不会影响到你的健康或者性快感。



〔最敏感的地带〕

在两侧小阴唇之间的顶端，有与男性阴茎海绵体相似的组织，称为阴蒂，其直径约6~8毫米。虽然它不起眼，但是充满了神经末梢，是女性最为敏感的地带之一。

〔尿道口≠阴道口〕

有人会以为尿液和经血都从一个地方流出来，而实际上并不是这样的。尿道口位于阴蒂之下，其后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，常为细菌潜伏之处。而阴道口位于尿道口下端，这才是阴道的入口以及经血的出口，分娩时胎儿也是通过这里降生出来的。它富有弹性和伸缩力，在性交和分娩时会增大。

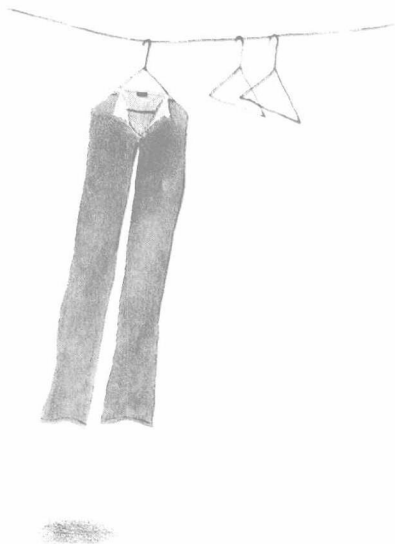
〔处女膜〕

如果初夜没有出血，那也许是因为你曾在不经意间弄破了处女膜——这层薄薄的小膜通常会附在阴道的开口处——做运动和放置卫生棉条都有可能

对它造成损害——甚至有的人生来就没有处女膜。相反，还有的人处女膜过厚，于是不得不通过手术来进行摘除——这样才有可能进行性生活或者放置卫生棉条。

[“她” 的清洁很重要]

外阴极易藏污纳垢，是很多致病菌、病毒等病原微生物的孳生场所，这不仅会破坏阴部周围正常的“生态环境”，还会使女性的阴唇、阴道直接遭受病原微生物的侵袭和不良刺激，久而久之，会使阴部的防御能力下降，产生多种病变，因此保持外阴洁净尤为重要。



[闻闻气味]

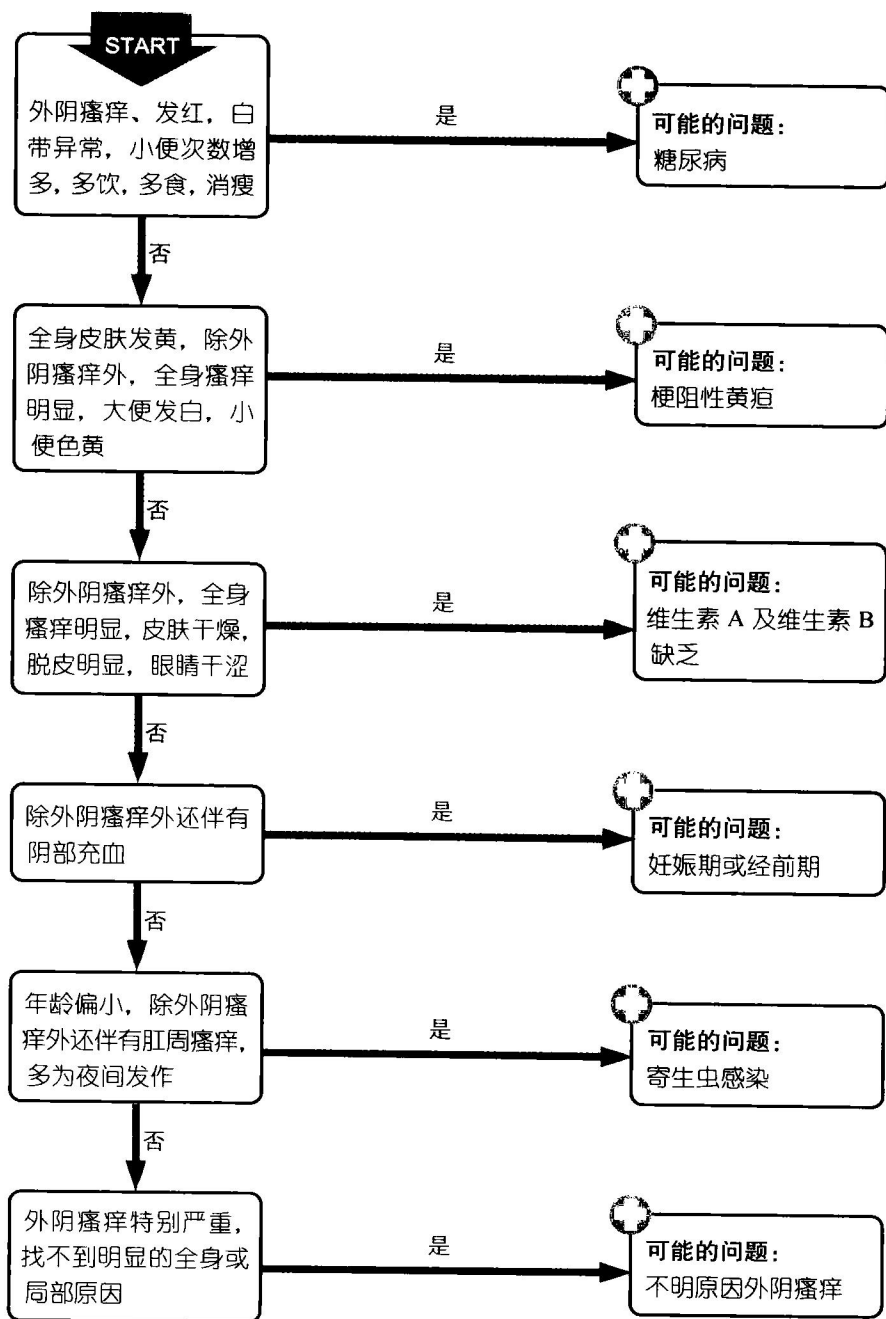
外阴部时常会散发出一些气味，这是阴道或者更里面的生殖器所给予的一些信号，我们可以用鼻子闻闻她的气味来检查一下身体是否健康。一般正常的气味是清淡的腥味、汗酸味或无味。如果出现了腥臭味、腐臭味或特殊的气味，就可能出现了问题。

[拒绝专用洗液]

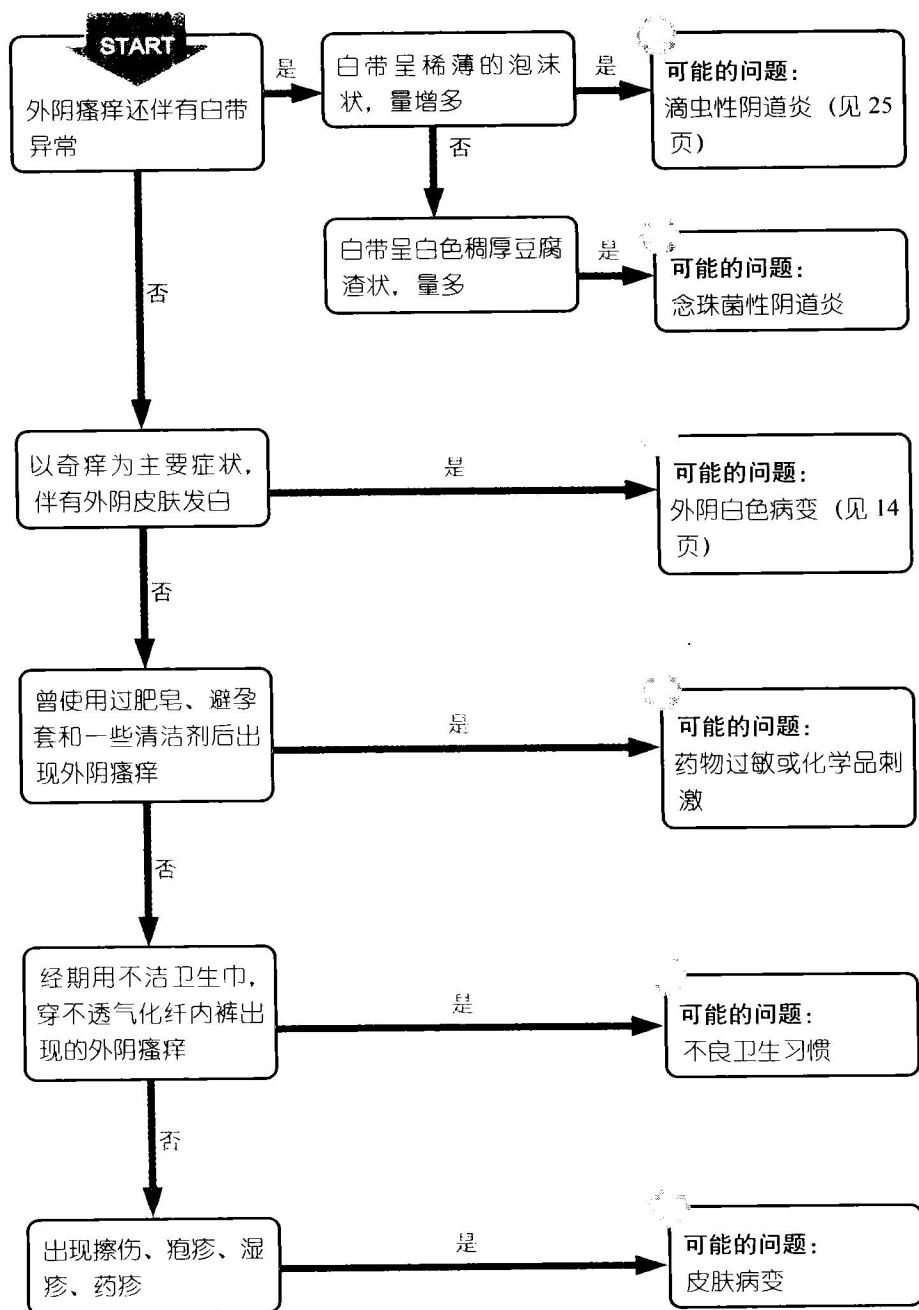
对于日常外阴清洗，一般推荐使用清水，最好不要用浴液、香皂以及市场上出售的专用洗液。因为这些物质都含有一定的碱性，具有杀菌作用。而外阴的环境常受到清洗物质的破坏，导致阴道内菌群失去平衡，失去了原有的自洁能力，给细菌的侵入和泛滥以可乘之机，阴道炎也就是在这种情况下发生的。

外阴瘙痒(全身性)自测图

尽快到医院进行全面检查。
如上述情况均与你的情况不符合，请

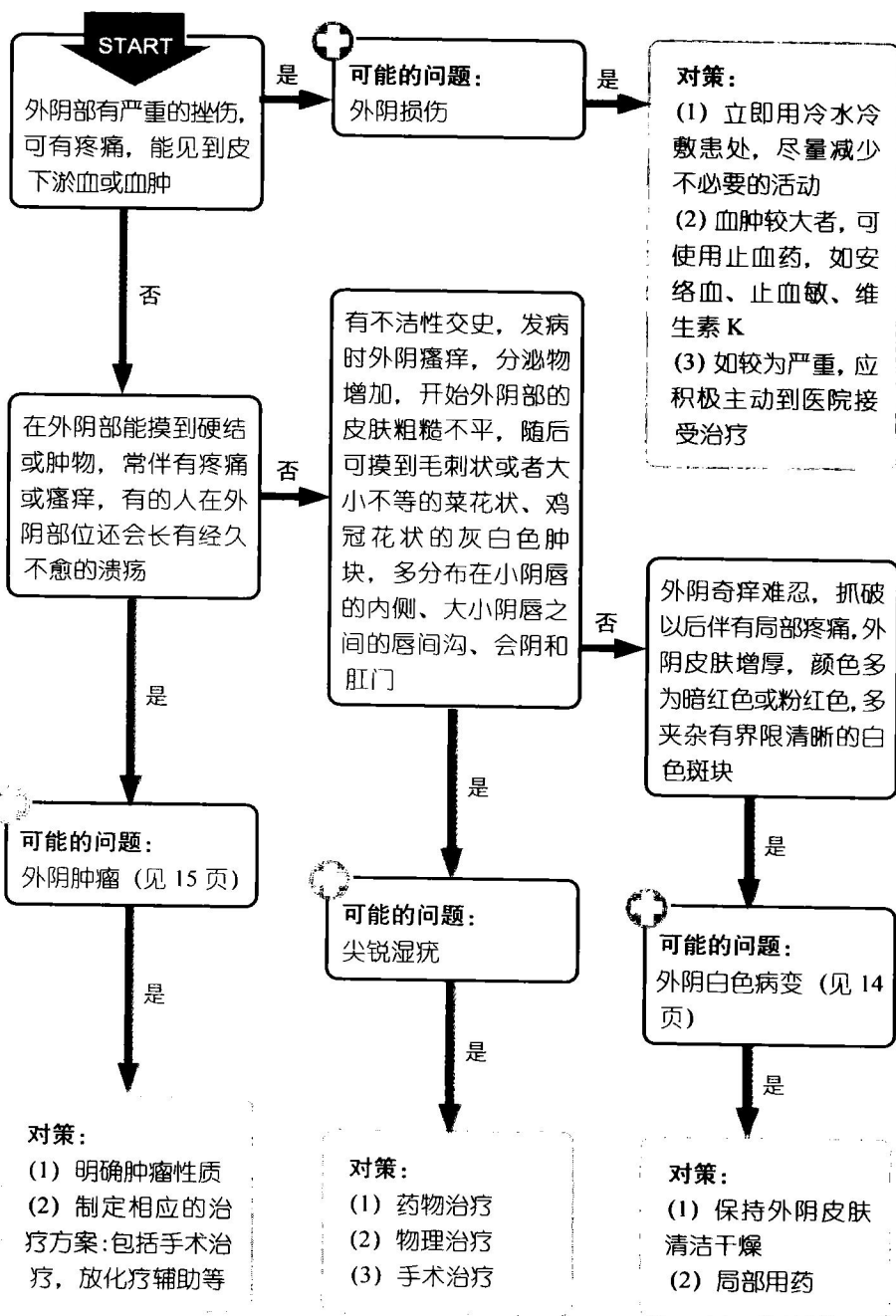


外阴瘙痒(局部性)自测图



常见外阴疾病自测图

尽快到医院进行全面检查。
如上述情况均与你的情况不符合，请



Q 我们应该如何预防阴道炎？

A

从日常生活来说，预防阴道炎应该注意8点。

第一 少穿紧身或贴身的裤子如牛仔裤等，夏日宜穿裙子或宽松裤。另外要避免穿着紧身尼龙内裤，内裤最好选择棉质的。

第二 为了减少刺激或者过敏，应该用无香味的卫生用品，避免使用添加芳香剂的卫生巾或手纸。

第三 不要用各种药液清洗阴道，这样做反而会破坏阴道的内环境，导致阴道炎的发生。

第四 有些女性朋友担心白带弄脏内裤或懒得清洗内裤，平日总是用卫生护垫，这种做法是不可取的。不是月经期，尽量不要用卫生护垫。可以每天晚上用清水洗净外阴，更换内裤。

第五 正常情况之下，我们的天然免疫系统会自动去应付这些入侵的菌种，所以我们平时就要有健康均衡的饮食，少吃刺激性的食物，让免疫系统正常运转。

第六 使用抗生素一定要经过医师的同意，因为抗生素虽然可以杀死细菌，却会助长霉菌的孳生，所以千万不要滥用抗生素。

第七 许多阴道炎都是通过性行为所感染的，如果性伴侣过多，就较难掌控是否感染的情况，所以只要性生活单纯，感染特定的阴道炎几率就会大大减少。

第八 保持心情愉快也是一种增进免疫力的好方法，另外平常的生活作息也要正常，这样才能让免疫系统正常运作。

