

〔美国〕Woman's body 编写组

- 这本书在美国再版十五次
- 至今畅销不衰
- 这本书有益于女性的身心健康
- 有益于家庭的幸福美满

女性的身体





女性的身体

黎娟 德明 宇明 编译

朝华出版社

、月经、性过程、性问题、

每个阶段几乎全部生题、心

(京) 新登字 138 号

责任编辑 吴志雁

封面设计 钟 嵘

女性的身体

黎娟 德明 宇明 编译

朝华出版社出版

(北京车公庄西街 35 号)

各地新华书店经销 河南新华印刷厂一分厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 14 插页 2 字数 296,000

1992 年 8 月第一版 1993 年 4 月第一次印刷

印数: 1-6000

ISBN 7-5054-0325-7/G·0075 定价: 7.80 元

这是一本女性必备的实用手册。

女性神秘的生理变化以及由此产生的种种神话和禁忌，使她们对怀孕、避孕、生育、更年期、老年期等充满困惑甚至是恐惧……

本书毫无偏见地向女性解答了有关她们身体在一生中所经历和体验生理变化的各种问题，并帮助她们正确地认识和解决这些问题。

序 言

长期以来，围绕着妇女的生理变化产生了诸多的神话和禁忌。妇女首当其冲成为这些神话和禁忌的受害者。她们怀着痛苦、困惑、有时甚至是恐惧的心情，体验月经、性、怀孕、更年期和老年期。编写《女性的身体》一书的目的在于向每位妇女讲明其身体的作用和变化。本书的编著者们站在毫无偏见的立场上，运用直述的方法，深入浅出。即使最为复杂的身体系统，读者亦会理解。

医学专家们使用的语言，常常过于深奥，超出了普通妇女的理解范围。鉴于此点，《女性的身体》的编著者们综合了大量的医学研究的最新成果和数据，并将它们转化成清晰扼要的语言。为了便于读者接受本书内的广泛的内容，艺术家和设计师们为本书精心绘制了近百幅的插图和图表。

就《女性的身体》的所有内容，编著者已经征求了许多女性医生的意见和建议。由于医学观点和理论迥异，有时甚至还有相互矛盾之处，因此，本书的编著者们竭力保持自己的公正立场，尽可能地提及各种各样的观点。

《女性的身体》一书常常出现“一般”、“特别”等词汇。这些字眼都是编著者们从科学研究得出的数据中推导而来。因此，读者不应将这些词汇作为自己判断或断言的根据。这些词汇只表明在大多数病例中的事实或可能出现的情况。

它们并不能证实某种方法必然成为最佳方法，或者女性必须做什么。

《女性的身体》专为女性所编。编著者们相信，妇女明确地认识自身的发育过程和作用，有助于增强她们的信心并能更完善地欣赏自己。

美国《女性的身体》编写组

ISBN7-5054-0325-7

G · 0075

定价: 7.80

目 录

| | |
|-----------------|--------|
| 第一章 生长与发育 | (1) |
| 第一节 受孕 | (1) |
| 第二节 胎儿期 | (3) |
| 第三节 婴儿期 | (5) |
| 第四节 成长期 | (8) |
| 第五节 青春期 | (9) |
| 第六节 月经期 | (15) |
| 第七节 成人期 | (19) |
| 第八节 种族差异 | (24) |
| 第二章 女性生殖系统 | (28) |
| 第一节 女性生殖器 | (28) |
| 第二节 性过程 | (32) |
| 第三节 性冲动期 | (33) |
| 第四节 性交 | (37) |
| 第五节 一般妇女的性体验 | (39) |
| 第六节 女性性生活中的一些问题 | (47) |
| 第三章 避孕 | (52) |
| 第一节 避孕方法概述 | (52) |
| 第二节 避孕药 | (56) |
| 第三节 宫内避孕器与避孕套 | (60) |
| 第四节 安全期避孕法 | (63) |
| 第五节 绝育与杀精药 | (68) |
| 第六节 一些不尽人意的避孕法 | (74) |

| | | |
|------------|----------------|---------|
| 第七节 | 世界范围内的避孕情况 | (75) |
| 第四章 | 妊娠 | (78) |
| 第一节 | 妊娠过程中的主要变化 | (78) |
| 第二节 | 射精与受孕 | (82) |
| 第三节 | 受精与精床 | (84) |
| 第四节 | 胚胎期 | (89) |
| 第五节 | 胎儿期 | (93) |
| 第六节 | 妊娠期 | (97) |
| 第七节 | 妊娠保健 | (100) |
| 第八节 | 妊娠期并发症 | (103) |
| 第九节 | 异位妊娠及其他并发症 | (107) |
| 第十节 | 产前准备 | (109) |
| 第十一节 | 分娩经过 | (113) |
| 第十二节 | 分娩(一) | (117) |
| 第十三节 | 分娩(二) | (122) |
| 第十四节 | 难产 | (126) |
| 第十五节 | 产后保健 | (130) |
| 第十六节 | 产后 | (135) |
| 第十七节 | 妊娠期间的一些危险 | (139) |
| 第十八节 | 妊娠与吸烟 | (146) |
| 第十九节 | 妊娠期吸烟、喝酒与用药问题 | (148) |
| 第二十节 | 先天性疾病与母亲和婴儿的死亡 | (150) |
| 第二十一节 | 不育症 | (154) |
| 第五章 | 分娩 | (167) |
| 第一节 | 堕胎 | (167) |
| 第二节 | 流产的方法 | (168) |
| 第六章 | 更年期 | (177) |
| 第一节 | 生命的变化 | (177) |

| | | |
|------------|-----------|--------------|
| 第二节 | 更年期 | (181) |
| 第三节 | 更年期后 | (185) |
| 第四节 | 更年期经验 | (190) |
| 第七章 | 人体 | (195) |
| 第一节 | 皮肤的护理 | (195) |
| 第二节 | 毛发的护理 | (208) |
| 第三节 | 眼睛的保健 | (217) |
| 第四节 | 耳的保健 | (230) |
| 第五节 | 鼻与口腔的保健 | (238) |
| 第六节 | 牙的保健 | (241) |
| 第七节 | 乳房的保健 | (252) |
| 第八节 | 手与脚的保健 | (258) |
| 第八章 | 食物 | (266) |
| 第一节 | 生命与能量 | (266) |
| 第二节 | 食物 | (269) |
| 第三节 | 消化与吸收 | (278) |
| 第四节 | 我们的食物 | (282) |
| 第五节 | 热量的消耗 | (283) |
| 第六节 | 营养 | (287) |
| 第七节 | 肥胖 | (296) |
| 第八节 | 减肥 | (302) |
| 第九章 | 自助 | (305) |
| 第一节 | 了解身体 | (305) |
| 第二节 | 自检 | (306) |
| 第三节 | 多种治疗方法 | (310) |
| 第四节 | 健美 | (314) |
| 第五节 | 瑜伽 | (314) |
| 第六节 | 强奸：事实与神话 | (319) |

| | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 第七节 | 强奸与法庭 | (323) |
| 第八节 | 防身 | (326) |
| 第十章 | 身与心 | (331) |
| 第一节 | 压抑 | (331) |
| 第二节 | 依赖心理 | (332) |
| 第三节 | 酗酒 | (332) |
| 第四节 | 镇定药品 | (335) |
| 第五节 | 兴奋剂 | (339) |
| 第六节 | 神经性食欲缺乏 | (341) |
| 第七节 | 被动进食 | (345) |
| 第十一章 | 疾病 | (347) |
| 第一节 | 泌尿系统 | (347) |
| 第二节 | 子宫病 | (350) |
| 第三节 | 子宫切除术 | (356) |
| 第四节 | 阴道疾病 | (360) |
| 第五节 | 泌尿系统 | (366) |
| 第六节 | 膀胱炎 | (370) |
| 第七节 | 性病 | (375) |
| 第八节 | 癌 | (389) |
| 第十二章 | 老年 | (404) |
| 第一节 | 衰老的过程 | (404) |
| 第二节 | 精神与感觉 | (412) |
| 第三节 | 老年病 | (415) |
| 第四节 | 老年者的经验 | (418) |
| 第十三章 | 男性的身体 | (425) |
| 第一节 | 两性的差异 | (425) |
| 第二节 | 男性性器官 | (431) |
| 第三节 | 男性性欲与性过程 | (435) |

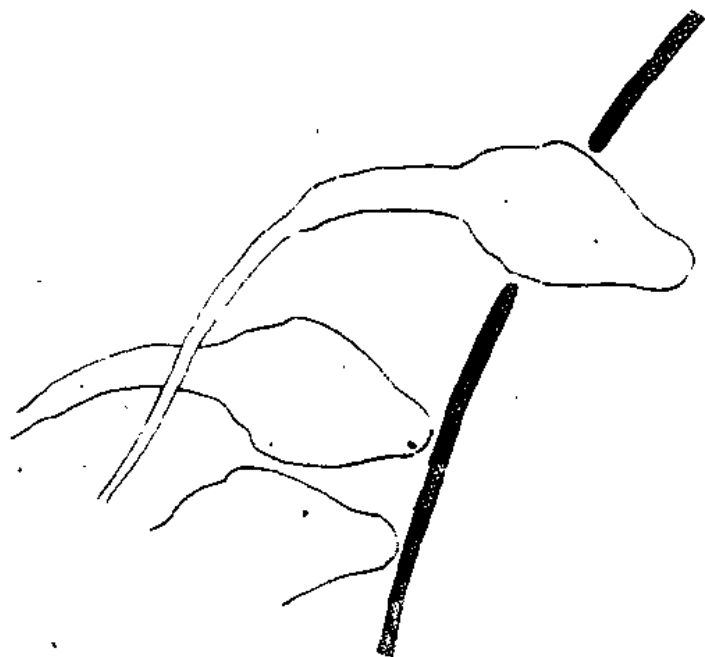
第一章 生长与发育

第一节 受孕

一、受精阶段

下图右边是放大了约25,000倍的女性卵子的边缘。卵子是人体能够产生的最大的细胞。

下图左边是放大了同样倍数的三个精子，最上面的精子使卵子受精。受精后的卵子表面立刻变硬，以防更多的精子进入。受孕过程的详细介绍请看第四章第三节。



二、男性还是女性

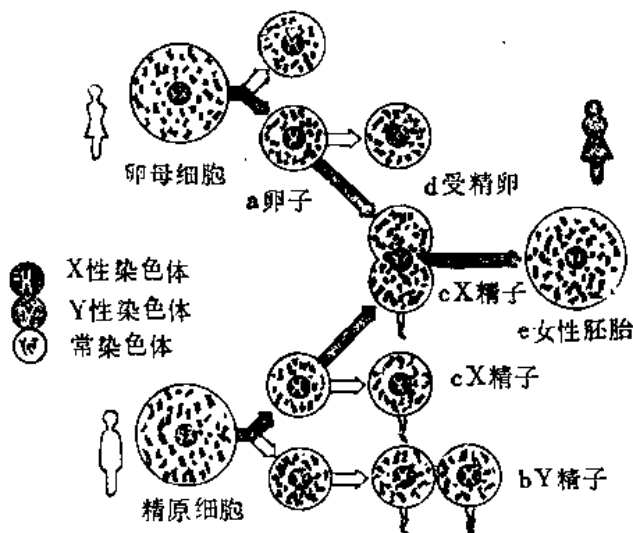
女性体细胞分裂(下图上端)产生一个带有x染色体的卵细胞(图中a,其他细胞——用白箭头指示——发生性变)。

男性体细胞分裂(下图下端)产生四个具有生命力的精子细胞。其中两个带有Y性染色体(图中b),两个带有X性染色体(图中c)。

卵子和其中带有X性染色体的一个精子结合(图中d),生成的胚胎(图中e)使含有两条x性染色体,这样,这个胚胎便是女性。

每一个体细胞都带有一个决定其功能的信息“蓝图”。信息载体是细胞核中23对染色体。

但是由于特殊的细胞分裂,每一个精子或卵子只带有单



一的23条染色体，所以当精卵结合在一起时，生成新的受精卵又再次带有23对染色体——父母各提供一半。

其中一对决定新生命的性别，在女性，每一对染色体都一样，都叫X性染色体。在男性，却有一对不同的染色体，一条是X性染色体，另一条是Y性染色体。所以，一个精子要么带有一条X染色体，要么带有一条Y染色体。

这样，如果一个带有X性染色体的精子和一个卵子结合，形成XX组合，产生一个女性。

如果一个带有Y性染色体的精子和一个卵子结合，形成的XY组合，产生一个男性。

第二节 胎儿期

一、性别的区分

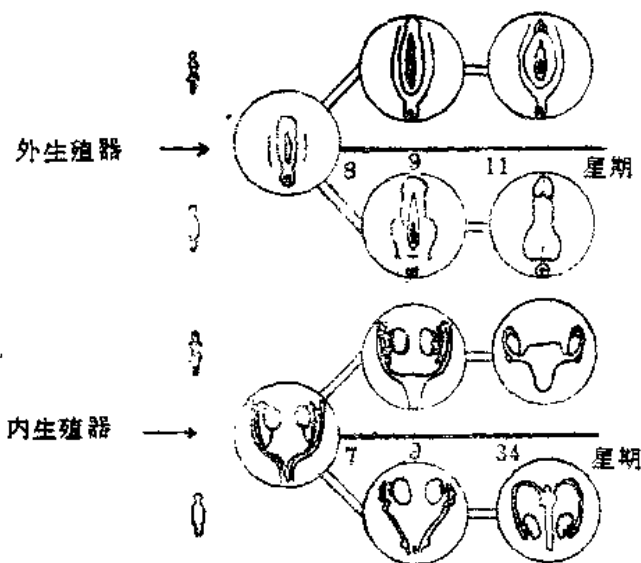
1. 外部变化：

受孕后8个星期，男女胎儿都一样。再过一个星期——这时胎儿仍然只有3厘米长，重约2克——外部的薄膜便从女胎儿的生殖器部位退去，出现最初的阴道。在男性，第九周上生殖器部位有异物突出，形成了最初的阴茎。到11个星期时，男女不同的外部生殖器已基本成形。

2. 内部变化：

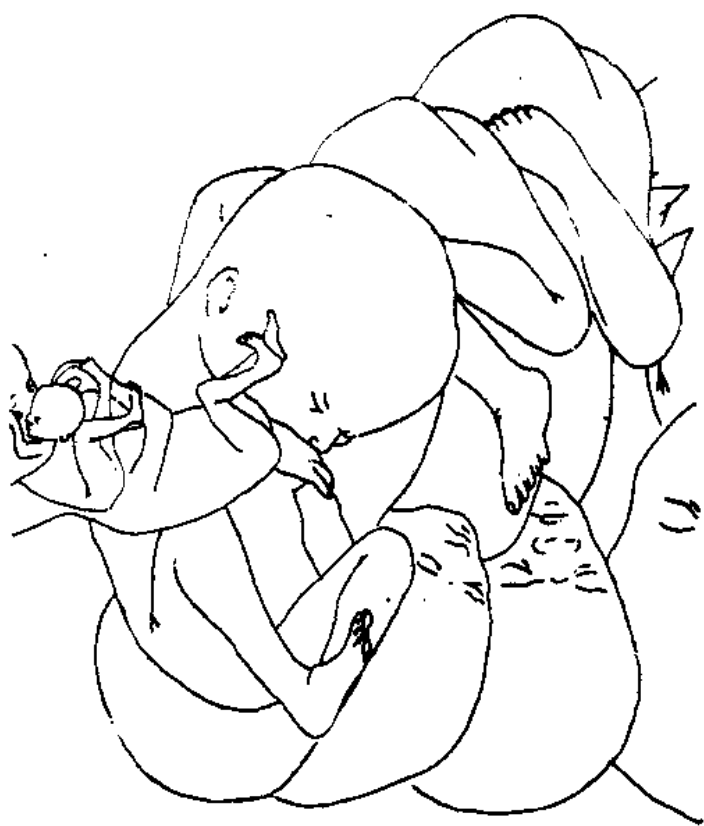
胎儿内部变化过程比较复杂和漫长。在无性区别的胎儿内部，有两种管状系统：我们称为苗勒氏管与午非氏管。但在7~9个星期的女胎儿内部，午非氏管几乎都消失了，与此同时，下面的苗勒氏管却合并在一起形成阴道。然后，慢慢地，大约到第三十四个星期，无性区别的性腺便转变成了最

初的卵巢，上面的苗勒氏管变成了输卵管。在男胎儿内刚好相反，先是苗勒氏管都消失。性腺移到阴囊变成了睾丸，午非氏管分别发展成输精管。



二、生长中的胎儿

人类在出生前9个月中的生长速度比出生后任何时期都快。下图显示了从第八星期开始，以4个星期为一阶段，一般胎儿在每一阶段实际变化的比例。胎儿在自身成长的同时，也在子宫内变化位置。



067865

第三节 婴儿期

一、出生重量

6英尺高的大袋鼠生的鼠崽不到1克重，而蓝鲸鱼生下

来时却几乎有十吨重。人类能够存活下去的婴儿，重量在0.9克至13.15公斤之间。但平均数6.5公斤是比较健康的重量。

实际上，女婴体重的平均数稍低些。仅仅3.17公斤多，男婴体重的平均数稍高些（3.4公斤）。并且女婴的心脏和肺在出生时稍微小些（尽管她们的肝在出生时比男婴大）。所有这些都并非因为女婴的孕期比男孩的孕期短。事实上，在那些孕期过分长的婴儿中，女婴占多数，在那些孕期过分短的婴儿中男婴的数量较多。

然而，如果“早产婴儿”是根据出生重量来确定，与孕期长短无关，那么按这个标准，女婴中该称作“早产儿”的就多了。因为很多女婴出生时都不足2.5公斤。但实际上，她们常常是“月份足而体重轻”。不论是体重过重还是过轻，婴儿重量超过平均数太多，生存下来的可能性都较小。一般体重的婴儿死亡率低于2%。体重超过4.08公斤或低于2.72公斤的婴儿死亡率为3%；超过4.76公斤或低于2.04公斤的婴儿死亡率为10%。如果太重或太轻，即使是活下来，也有可能变成残废。

完全正常的婴儿，在他们成长的速度上差异很大。一般来讲，婴儿出生5个月至半年后，便可以不用大人扶独自坐立一会儿；8个月至4岁，可以不用别人帮忙自己行走。父母们大可不必为婴儿行走坐立的早晚大惊小怪，它不会影响孩子以后的成长生活。

二、成长过程