

自疗保健丛书

女性天地

● 毛静之编著

妇女必读



中国中医药出版社

序

印会河

祖国医学是一门有着光辉传统的科学。它历史悠久，源远流长，不仅深受国人欢迎，而且流传海外，影响颇广。

但作为一门科学，自有其自身的发展规律。须知中医中药所以有今天的成就，决非仅少数古圣人的创建之功，而是历代医者不断继承发展、共同努力的结果。近来有些人胶柱鼓瑟，言必岐黄，似乎只有这样才是“遵经”“崇圣”，才是阳春白雪，其实这是大谬不然的。试以岐伯、黄帝、神农、雷公言之，这些都是传说中三代以前

的人物，当时既没有文字，恐怕连结绳的绳都没有，何以能“纪事”，有什么史实可考？纵然历史上确有其人，但当时人尚处于“茹毛饮血、野居穴处”或“构木为巢、钻木取火”的时代，恐怕连衣服都没有，又焉能坐“明堂”，君臣问对医理呢？本人自幼攻读中医中药，也曾读过岐黄等的书籍，窃以为远古著作晦涩难懂，有的由于古今语言和文法的隔绝，根本无法弄懂；有的真正弄清楚之后，又觉粗糙、原始、自发、朴素，并无多少可学的东西。

我自参加工作以来，由于人生观和社会观的不断受到冲击，又有机会接触到更多的社会科学和由生物学发展起来的现代医学，深深懂得了“抱残守缺”和“是古非今”是科学工作者的大忌，也根本发扬不了祖国医学。故乃昕夕筹思，希望能为振兴中医，找出一条可行之道。最后乃恍然大悟，认识到这工作必须从普及开始。可能撷中西医药二者之长，广为传播，给广大人民群众以浅显易明的医学知识，使大家都能拥护并接受治疗，然后再以临床医疗为核心，循序渐进。让授受治疗的人巩固信心，学习此道的人知其然与所以然，并进一步改进剂型，以便于广大患者不苦口而利于病，再不断总结提高，拓宽推广，则不但可以提高人民群众的医学知识水平，祖国医学的发展亦在其中矣。我医学前途，岂可限量！

爰以此意就商于同道数辈，集腋成裘，共襄此举。今者，首稿已甫告成，即可付梓。本丛书文字浅显明了，除个别中西医特有词彙外，具备初中以上文化水平者均能看懂，可作为家庭和基层医务人员的顾问。医理却不敢稍减，力求能做到：大病不能误事，有所认识即可及早送医院诊断和治疗；小病不须出村门，翻开本书就能找到适合的小方和成药。这个

要求并不算低。这是一项新的尝试，尚无成例可援。深知拟计与效果，常常会有一些距离。我和我的同道们，将为此作出不懈的努力，也希望广大读者多提宝贵意见，以便再版时修订、更改。我想经过几个回合的往返增易，一定能使大家都满意的。

1991年3月于北京中日友好医院寓所

前言

我是一名从事妇科的女医生，是两个孩子的母亲，又是小孙女的奶奶。这说明我和所有的女人一样，经历了女性的各个阶段和全部的历程。因此，我有资格说：我了解女人，更深知女人的酸甜苦辣。

因为我是一位妇科医生，才有极好的机会在多年的医疗工作中能广泛地接触了众多不同年龄、不同职业、不同病情的女患者。从她们那里了解到种种疾苦和病痛，观察到她们的不安与焦虑，更看到了康复后的喜悦和欢乐。我和我的患者们经过长期的情感交流，不仅无话不谈，而且息息相通，她们的喜怒哀乐深深地感染着我，激励着我。我从内心喜爱她们、同情她们、关心她们、理解她们，她们已成为我生活和事业中不可缺少的重要内容。我不是把她们看成仅仅是来找我看病的患者，而是把她们当成我最亲密、最知心的朋友。

我常收到这些朋友们的电话和来信,由于工作上的种种原因,可能使电话扑空,书信迟复,为此时时感到歉疚。现在为了我那些可爱的相识与不相识的朋友以及所有的女性,编写这本《女性天地》作为我的一份心意和补偿,当做礼物奉献给大家。希望此书能使大家喜欢并有所帮助,果真如此的话,我将感到无限欣慰。

作者 毛静之

1990年8月于北京

目 录

序	
前 言	
女性的自我认识	(1)
女性的一生	(7)
月经的形成及月经不调	(11)
遇到痛经怎么办	(18)
令人不解的倒经	(21)
经期不可大意	(25)
谈谈闭经	(28)
美好的青春	(33)
让乳房更健美	(39)
经前的风波	(44)
女性常见的带下病	(48)
受孕过程	(54)
如何选择最佳受孕时机	(58)

中药治疗不孕症	(61)
奥妙的基础体温	(64)
子宫肌瘤并不可怕	(68)
女性为什么容易贫血	(75)
性和谐与性冷淡	(79)
妊娠的常识	(88)
安全度过早孕期	(91)
孕妇用药要谨慎	(94)
孕妇的饮食	(97)
孕妇的衣着应宽松	(100)
重视产前检查	(102)
即将做妈妈的喜悦	(104)
瓜熟蒂落	(108)
剖腹产并非最佳选择	(110)
坐月子的学问	(113)
产后要保持形体健美	(116)
产妇应该吃什么	(119)
母乳喂养好处多	(122)
预防子宫脱垂	(128)
使中老年妇女苦恼的肥胖病	(131)
顺利度过更年期	(136)
警惕性病	(142)
有关艾滋病的介绍	(149)

附：妇科常用中成药一览表	(157)
怎样煎汤药	(163)

女性的自我认识

每个女性都把来月经及生儿育女看成顺理成章的事情,但为什么会来月经,又为什么会生孩子却知者不多。我曾经随便问了一些女同志和女患者,她们最初都表示出非常吃惊,继而觉得可笑,似乎这是不值一问的问题,张口便说:“女人噢,当然要有月经,有月经当然就能生孩子。”这样的回答简直让我哭笑不得。还有一位女患者,因为妇科医生给她检查后说子宫象乒乓球大小而痛哭了一场,觉得自己一切都完了。当我问她痛苦的理由时才得知,她心目中的子宫是如同怀孕三个月大小的大皮球那般大,若是乒乓球那么点,岂不完全无望了吗。当我告诉她的子宫发育完全正常时,瞪大眼睛望着我,不相信那么小的子宫怎么能生出孩子来。平时,在临床有许多女患者由于缺乏对自身的了解及女性生殖器官的位置、构造及功能等方

面知识，弄出了许多笑话，甚至提出一些令人瞠目结舌的奇妙问题。鉴于这点，我想女性们加强自我认识是大有必要的。

女性生殖系统，分为外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器是外露的部分，内生殖器是盆腔内的部分。

外生殖器 又称外阴，位于两大腿的根部内侧，前至耻骨联合，后至肛门。外阴包括了阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口、尿道口、处女膜及前庭大腺等。

阴阜在外阴部的最前方，位于耻骨联合的外面，由皮肤和很厚的皮下脂肪构成，象厚厚的垫子稍稍隆起。阴阜有皮脂腺和汗腺，当女性青春时期阴阜上开始长阴毛，阴毛是第二性征的标志之一。阴阜上的阴毛分布呈倒三角形。由于种族和个体差异，阴毛的面积、疏密、粗细都不尽相同。

大阴唇是指从阴阜向后直到会阴间，在两大腿内侧，左右各有一个长形的具有弹性的隆起。大阴唇皮下有很厚的皮下脂肪，内有丰富的血管、淋巴管、神经和弹力纤维以及少量的平滑肌，当受外伤时容易造成出血或形成血肿。青春时期大阴唇外侧开始长出稀疏的阴毛。未婚女性的两侧大阴唇自然闭合。经产妇女由于分娩的影响，大阴唇向两侧分开。当绝经后大阴唇逐渐萎缩；阴毛也渐稀少。

小阴唇是大阴唇内侧的一对较薄、较小的狭长的皮肤皱襞。表面是光滑、湿润、无毛的粘膜。未曾生产的妇女小阴唇后端与大阴唇后端会合形成阴唇系带。由于分娩的影响，经产妇女的阴唇系带已不明显。

阴蒂位于两侧小阴唇的前端，是一种海绵体组织，其前端称为阴蒂头，它的上面有很多神经末梢，因此非常敏感，并有勃起性。

尿道口在阴蒂的后边，在阴道口的前边。尿道口较小，为圆形，经尿道通向膀胱，尿道口是小便的通道。

阴道口在尿道口的后方，阴道口向内通往阴道和子宫，是月经流出来的道路，也是分娩婴儿的途径。

处女膜是阴道口覆盖着的一层薄膜。处女膜中央有一个小的裂孔，月经就从小孔中流出来。处女膜多在初次性交时破裂。处女膜的发育形状因人而异，除较为常见的呈现半月状处女膜及环状处女膜外，还有筛状处女膜、瓣状处女膜和有膈处女膜等。处女膜的大小和厚度也有较大的个体差异，有的人薄而柔软，有的厚而坚实，还有的甚至无孔。这种无孔的处女膜在月经来潮后造成经血潴留，需要做手术切开，经血才能畅通无阻。当女性分娩时处女膜破裂更为严重，在产后仅能残留处女膜的痕迹。但是，有些人没有性交史，可因为运动等方面的原因引起处女膜破裂。更有少数妇女处女膜很薄而且弹性很大，当性交后仍然保持原状。

前庭大腺是两个如同黄豆大小的腺体，位于阴道口的两旁，它能分泌粘液，润滑阴道口。前庭大腺很容易发炎，所以应该注意平时外阴部的清洁及经期的卫生。老年妇女前庭大腺便逐渐萎缩。

会阴在阴唇系带后方与肛门之间，当分娩时容易引起会阴部的损伤，所以应该注意保护会阴。

内生殖器 包括阴道、子宫、输卵管和卵巢四个部分。

阴道是内外生殖器之间的通道，它的前面是膀胱、尿道，后面是直肠。阴道的里端接连子宫颈，外端直通体外。平时阴道的前后壁紧密相贴，形成一个闭合的管道。阴道里端比较宽大，环绕在子宫颈周围形成一个环形的腔隙，这个环形腔隙称

为阴道穹窿。按其位置又可分成前穹窿、后穹窿、左穹窿、右穹窿。阴道后穹窿最深，它与宫颈间形成一个凹陷，性交后排泄的精液便储存于此。阴道壁由粘膜、肌肉和纤维组织外膜三层组成。最内的粘膜层呈现粉红色，有许多横纹皱襞，富有弹性，以适应阴道的较大伸展性。粘膜层的上皮细胞形态受卵巢分泌激素的影响而有周期性变化，临床上常常根据这些上皮细胞形态和特点来鉴定卵巢的内分泌功能。阴道内能分泌适量的蛋白样或乳状的分泌物来湿润阴道。一般呈弱酸性，这样可防止致病菌在阴道内繁殖，这就是阴道的自净作用。

子宫与阴道里端相接，像一个前后略扁的倒置的梨形。子宫的大小和形状，可因年龄和生育情况有所不同。成年未生育的妇女，一般子宫腔长约7~8厘米，宽约4~5厘米，厚约2~3厘米。经产妇女子宫大小有所增加。子宫上部较宽，称为子宫体，顶端钝圆的部分称为子宫底，两端角部与输卵管相通。子宫下部较窄，如圆柱形，称为子宫颈，长约3厘米。子宫体与子宫颈的比例因年龄而异。婴儿期子宫体只有子宫颈长度的一半，到青春子宫体与子宫颈大约等长，成年妇女子宫体长是子宫颈长的一倍，而老年期又成为等长。子宫体内是一上宽下窄的子宫腔，子宫是孕育胎儿的宫殿，又是精子进入输卵管的通道。子宫的最外层为浆膜，即是覆盖着薄薄的一层腹膜。中间一层是由较厚的平滑肌形成的肌层。最内的一层也就是子宫腔内覆盖的粘膜层，称为子宫内膜，从青春期开始至更年期由于受卵巢激素的影响而出现周期性改变。子宫颈主要由结缔组织构成，其中也有平滑肌、血管和弹力纤维。颈管粘膜非常坚实，上皮细胞为高柱状，故称为柱状上皮，含有许多腺体并分泌粘稠的碱性粘液，平时形成粘液栓，防止细菌由

阴道侵入子宫。子宫颈中央有一个开口，叫子宫颈外口。未生育的妇女子宫颈口是圆形的，已生育过的妇女子宫颈口由于分娩的影响，成为横裂状。子宫颈管由覆盖着柱状上皮，而子宫颈露于阴道部分的表面覆盖着鳞状上皮。柱状上皮与鳞状上皮在子宫颈口处交界，此处是宫颈癌的好发部位。由于体内卵巢激素分泌的影响，子宫颈管粘膜腺体分泌的粘液也出现周期性变化，所以在临床上常以宫颈粘液检查方法来测定卵巢内分泌的情况。子宫由四对韧带，即圆韧带、阔韧带、主韧带和子宫骶骨韧带的作用，使之能固定在盆腔中间的位置。

输卵管是与子宫相连的一对很细长的管子。内径最细的部分仅有1~2毫米，最宽部分的直径也仅有6~8毫米。成年妇女的输卵管一般长约8~14厘米。靠内的一端与子宫角连通，外侧端呈游离状态与卵巢相接近。一般常说的子宫所属附件就是指输卵管和卵巢而言。输卵管不仅能将卵巢排出的成熟卵子输送到子宫里去，而且是卵子与精子相遇受精的场所。输卵管由内端向外端可分成四部分，输卵管通入子宫又窄又短的一部分为间质部；紧接间质部管腔狭窄的一段为峡部，女性绝育术常在输卵管峡部进行；紧接峡部管腔变得较为宽阔此段称为壶腹部，此处管壁较薄，管形弯曲，精子和卵子常在此处相遇，完成受精。游离的末端为伞部或称漏斗部，开口于腹腔，游离缘形成细须状伞形，在排卵后伞部活动，可把卵子抓到送进输卵管内，又称做“拾卵”。

卵巢是一对扁椭圆形灰白色的性腺。青春期以前卵巢表面是光滑的。当青春期以后，卵巢开始排卵和分泌性激素，成熟的卵巢表面变得凹凸不平，成年妇女的卵巢约为 $4 \times 3 \times 1$ 厘米大小，绝经后卵巢逐渐萎缩变小。卵巢由皮质和髓质两部

分构成。皮质为外层,其中含有数以万计的没有发育的卵泡,其周围是致密的结缔组织。髓质在卵巢的中心部分,没有卵泡,由疏松的结缔组织及丰富的血管、淋巴及神经组成。卵巢的发育、成熟、排卵、衰退和萎缩,对女性一生中的各种变化起着非常重要的作用。卵巢既可产生和排出卵子,以备受孕生殖,又能分泌激素,影响全身各器官。

女性的一生

早在二千多年以前，在祖国医学现存的一部最古的医书《内经》中，对于女性的一生所经历的不同时期的生理变化早有详细的论述和深刻的总结。如在《内经·素问·上古天真论》中记载：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”在这里告诉我们，女子到了七岁，具有主宰人体生长发育和生殖功能的肾气开始充盛，牙齿开始更换，毛发也长了；到了十四岁，肾脏之精气即天癸开始成熟，并促使冲脉旺盛，任脉通畅，月经按时来潮，因此有了生育能力；到二十一岁，肾气充盛而稳定，智齿

生长,身体已经完全发育成熟;进入二十八岁以后,筋骨强健,毛发旺盛,这是身体最成熟强壮的时期;到了三十五岁,天癸已由极盛进入衰退期,面部开始憔悴,头发开始脱落;至四十二岁,冲脉及任脉渐衰,颜面更加憔悴,头发也开始变白;到了四十九岁,任脉已空虚,太冲脉衰微,天癸也已完全衰竭,所以月经停止、形体衰老,而不能再有生育功能。古人对妇女一生的生长、发育、衰老的生理过程作了简炼而形象的描述。这些详细的观察和现代医学对女性一生中几个时期的认识是基本一致的。女性的一生从新生到衰老是一个逐渐变化的过程,虽然可以人为地按年龄分期,但各期之间没有截然的界限。可因遗传因素、发育情况、周围环境、气候条件及营养状况等条件的影响,每个阶段的年龄划分是有一定差异的。

现代医学对女子的整个一生,按其生理发育过程大致分为五个时期:

1、**婴幼儿期**:出生后一个月内称为新生儿期,出生后半年以内为婴儿期,出生后一个月以上到12岁左右是幼年期。7岁以前身体发育较快,但生殖器官并不发育。自7岁起,内分泌腺开始活动,促进了性的分化以及成熟的趋向。虽然此时身体发育很快,但生殖器官发育仍然很慢。从10岁开始,卵巢逐渐发育,由梭形变为卵圆形。女性特征也开始出现,胸、髋、肩部的皮下脂肪聚积,而使这些部位丰满起来。再经过1~2年后,由于卵巢的逐渐发育,雌激素的分泌增多,在11~12岁时,乳房开始发育。

2、**青春期**:从月经来潮至生殖器官发育成熟的时期为青春期。生殖器官的形态和功能的成熟称为第一性征,生殖器官以外的性特征称为第二性征。青春期一般在13~18岁之间。

这个时期的特点是身体以及生殖器官发育很快,其生理功能也日益完善,而且第二性征业已形成,如乳房更加丰满、隆起,乳头长大,骨盆发育,阴毛和腋毛的出现,构成了女性特有的体态。同时,月经也开始来潮。第一次月经称为月经初潮。由于卵巢功能尚不健全,故初潮后月经周期也不一定十分规律,往往在初潮后又停止几个月或者半年以后再来月经。有的是不规律一个时期以后,月经周期才逐渐接近正常。虽有月经来潮,但生殖器官发育还不健全。有些女孩第一次月经即是有排卵的月经,但大多早期的月经都是无排卵性月经。初潮年龄可因种族、体质、气候、营养及社会因素等方面原因的影响而不同。初潮年龄一般在13~15岁之间。有些健康少女初潮可较早,在11~12岁,有些可较迟至17~18岁才来月经。总之,至青春期末期已进入性成熟期。

3、育龄期:又称生育期或成熟期。18岁左右卵巢开始排卵,但整个生殖器官功能并不完善。至22~24岁开始才是生殖器官与卵巢内分泌功能趋于旺盛的时期,通常称这个时期的女性为育龄妇女。这时,卵巢可以周期性地排卵,并分泌雌激素和孕激素。月经也呈现周期性地规律来潮,子宫内膜、阴道上皮、宫颈粘液、乳房等均出现周期性变化。于是,可以有正常的生育功能。

4、更年期:是卵巢功能逐渐衰退到最后趋向消失的一个过渡时期,最终表现为绝经。这个时期的长短悬殊,因人而异。可以是几个月,也可以是几年,甚至更长,一般妇女多在45~55岁之间。约有70~90%的更年期妇女,因为卵巢的分泌功能减退比较缓慢,机体能很好地进行调节与代偿,所以能平稳地渡过这个时期,没有任何特殊临床症状或者很轻。但有少数