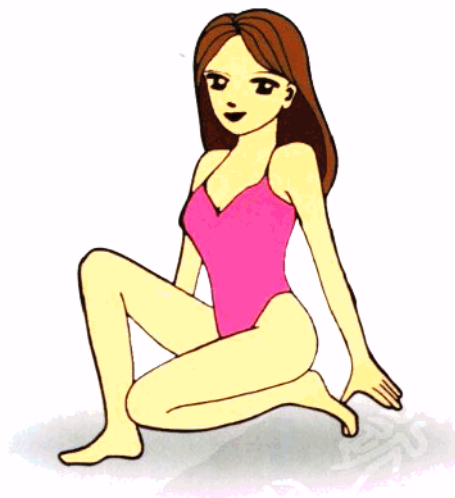


人人健康丛书
RENREN JIANKANG CONGSHU

主编 吕玉霞 周一凌

女性健康 365

马 莉 李红梅 冯晓玲 编著



内蒙古科学技术出版社

NII YING JIAN KANG

目 录

1. 你了解女性生殖器官构造吗?	(1)
2. 女性生殖器官和乳房有什么功能?	(1)
3. 你知道女性一生各时期的生理特点吗?	(2)
4. 你知道子宫的位置和形态吗?	(3)
5. 什么是卵巢, 有哪些功能?	(4)
6. 月经是怎么回事?	(4)
7. 月经期如何保健?	(5)
8. 月经期鼻子出血是病吗?	(6)
9. 如何渡过青春期?	(7)
10. 母亲如何关心月经初潮的女儿?	(8)
11. 女性为什么有白带?	(9)
12. 白带异常有哪些原因?	(9)
13. 外阴瘙痒有哪些原因?	(10)
14. 外阴也患湿疹吗, 怎样防治?	(11)
15. 滴虫性阴道炎是怎样感染的, 有哪些表现?	(12)
16. 怎样治疗滴虫性阴道炎?	(13)
17. 什么情况下易患念珠菌性阴道炎?	(14)
18. 怎样治疗念珠菌性阴道炎?	(15)
19. 念珠菌性阴道炎反复发作怎么办?	(15)
20. 什么是细菌性阴道病?	(16)
21. 细菌性阴道病怎样防治, 应注意哪些事项?	(17)
22. 老年性阴道炎有哪些表现?	(18)
23. 老年性阴道炎怎样治疗?	(19)
24. 婴幼儿也患阴道炎吗?	(19)
25. 怎样防治婴幼儿阴道炎?	(20)
26. 前庭大腺脓肿或前庭大腺囊肿是怎样形成的?	(21)

-
27. 前庭大腺脓肿与前庭大腺囊肿怎样治疗? (22)
 28. 子宫颈有什么作用, 接触性出血与子宫颈有关吗? ... (23)
 29. 急性宫颈炎有哪些原因, 怎样治疗? (23)
 30. 宫颈糜烂是宫颈真的烂了吗? (24)
 31. 患了宫颈糜烂怎么办? (25)
 32. 盆腔炎是怎样发生的? (26)
 33. 急性盆腔炎有哪些表现, 怎样治疗? (27)
 34. 怎样治疗慢性盆腔炎? (28)
 35. 生殖器也患结核吗? (29)
 36. 生殖器结核怎样治疗? (30)
 37. 什么是淋病, 淋病怎样传播? (30)
 38. 淋病有哪些表现? (31)
 39. 非泌尿生殖系统也能得淋病吗? (32)
 40. 淋病如何治疗? (33)
 41. 梅毒是什么病, 怎样传播? (33)
 42. 梅毒的临床表现有哪些? (34)
 43. 梅毒怎样治疗, 其治愈标准是什么? (35)
 44. 怎样预防梅毒的发生? (36)
 45. 生殖道沙眼衣原体感染也属于性病吗? (37)
 46. 尖锐湿疣能否癌变? (37)
 47. 尖锐湿疣有哪些表现? (38)
 48. 尖锐湿疣怎样治疗? (39)
 49. 生殖器疱疹是性传播疾病吗, 有哪些表现? (40)
 50. 生殖器疱疹怎样治疗? (41)
 51. 软下疳是什么病, 有哪些表现? (42)
 52. 怎样防治第三性病? (42)
 53. 哪些途径可以传染艾滋病? (43)
 54. 外阴发白都是慢性外阴营养不良吗? (44)
 55. 慢性外阴营养不良是外阴白斑吗, 是否可以恶变? ... (45)

-
56. 外阴鳞状上皮细胞增生有哪些表现, 怎样治疗? (45)
 57. 外阴硬化性苔藓有哪些表现, 如何治疗? (46)
 58. 急性女阴溃疡有什么表现? (47)
 59. 什么是女阴萎缩和女阴萎缩性皮炎? (48)
 60. 原发性女阴萎缩有什么表现? (48)
 61. 老年女阴萎缩有什么表现? (49)
 62. 女阴干枯是什么病? (50)
 63. 月经周期一定是 30 天吗? (51)
 64. 两次月经中间阴道有少量血性分泌物是怎么回事? ... (51)
 65. 肥胖和消瘦对月经有影响吗? (52)
 66. 月经过频怎么办? (52)
 67. 月经稀发怎么办? (53)
 68. 月经过多怎么办? (54)
 69. 月经过少怎么办? (55)
 70. 痛经是怎么回事? (56)
 71. 怎样治疗痛经? (56)
 72. 痛经的治疗有哪些简易方法? (57)
 73. 怎样用饮食疗法治疗痛经? (58)
 74. 怎样预防痛经? (59)
 75. 什么是功血? (60)
 76. 无排卵性功血有哪些表现, 怎样治疗? (60)
 77. 有排卵性功血有哪些表现, 怎样治疗? (61)
 78. 如何用饮食疗法调治功血? (62)
 79. 什么是人工周期, 可以用于哪些疾病? (63)
 80. 中药可以调整月经周期吗? (64)
 81. 阴道出血有哪些可能? (65)
 82. 经期乳房胀痛怎么办? (65)
 83. 经行头痛怎么办? (67)
 84. 经行泄泻怎么办? (68)

-
85. 经行颜面痤疮怎么办? (69)
86. 经行浮肿怎么办? (70)
87. 什么是“倒经”, 怎样治疗? (71)
88. 闭经是怎么回事? (72)
89. 原发性闭经有哪些原因? (72)
90. 什么是多囊卵巢综合征, 有哪些表现? (73)
91. 怎样治疗多囊卵巢综合征? (74)
92. 何谓闭经溢乳综合征? (75)
93. 闭经溢乳综合征有哪些表现, 怎样治疗? (75)
94. 何谓席汉氏综合征, 怎样治疗? (76)
95. 围绝经期与老年期妇女有哪些生理变化? (77)
96. 什么是围绝经期综合征, 与更年期综合征
是一回事吗? (78)
97. 围绝经期综合征有哪些表现? (79)
98. 围绝经期与心血管疾病有关吗, 怎样预防? (79)
99. 什么是激素替代疗法, 有哪些益处? (80)
100. 激素替代疗法有哪些副作用, 用药期间需要
定期检查吗? (81)
101. 激素替代疗法的药物都是口服药吗? (82)
102. 应用激素替代疗法时应注意哪些问题? (82)
103. 什么是骨质疏松症? (83)
104. 怎样防治绝经后骨质疏松? (84)
105. 怎样渡过围绝经期? (85)
106. 围绝经期的妇女怎样保健? (86)
107. 怎样调节围绝经期妇女的饮食? (86)
108. 什么叫子宫内膜异位症? (87)
109. 子宫内膜异位症的发病原因是什么, 有哪些
表现? (88)
110. 子宫内膜异位症怎样治疗? (89)

-
111. 怎样预防子宫内膜异位症? (90)
112. 什么是卵巢巧克力囊肿? (90)
113. 葡萄胎是怎么回事? (91)
114. 葡萄胎需要子宫切除吗? (92)
115. 葡萄胎预后如何, 是否需要随访? (93)
116. 葡萄胎可以吸宫治疗吗, 以后还能怀孕吗? (93)
117. 怎样知道葡萄胎恶变了? (94)
118. 子宫为什么会脱垂? (95)
119. 哪些原因能引起子宫脱垂? (95)
120. 子宫脱垂有哪些症状? (96)
121. 治疗子宫脱垂有哪些方法? (97)
122. 怎样预防子宫脱垂? (97)
123. 子宫肌瘤是良性肿瘤吗? (98)
124. 子宫肌瘤有哪些症状? (99)
125. 子宫肌瘤能变性吗? (100)
126. 子宫肌瘤一定手术治疗吗? (100)
127. 子宫肌瘤对妊娠、分娩有影响吗? (101)
128. 卵巢肿瘤有良性、恶性之分吗, 怎样区别? (102)
129. 卵巢良性肿瘤有哪些表现, 怎样治疗? (103)
130. 卵巢肿瘤并发蒂扭转是怎么回事? (103)
131. 卵巢肿瘤能破裂吗, 卵巢肿瘤感染怎么办? (104)
132. 畸胎瘤是怎么回事? (105)
133. 妊娠合并卵巢肿瘤怎么办? (105)
134. 卵巢肿瘤能自行消失吗? (106)
135. 外阴也患癌症吗? (107)
136. 外阴癌的早期信号有哪些, 怎样治疗? (107)
137. 输卵管也患癌症吗? (108)
138. “老来红”是怎么回事? (109)
139. 子宫内膜癌发病与哪些因素有关? (110)

-
140. 子宫内膜癌有哪些症状, 需要做哪些检查? (110)
141. 子宫内膜癌预后怎样, 怎样预防子宫内膜癌? (111)
142. 有哪些因素易患宫颈癌? (112)
143. 宫颈不典型增生是癌前病变吗? (113)
144. 宫颈癌临床分几期, 有何意义? (113)
145. 宫颈癌有哪些临床表现? (114)
146. 怎样预防宫颈癌? (115)
147. 怎样治疗宫颈浸润癌? (116)
148. 子宫颈癌怎样用中医中药治疗? (116)
149. 大便为什么会从阴道排出? (117)
150. 外阴或阴道血肿可以热敷吗? (118)
151. 可以经常用高锰酸钾溶液清洗外阴吗? (119)
152. 阴道痉挛是什么原因引起的? (120)
153. 妇女为何易患泌尿系感染? (120)
154. 妇科特殊检查与操作都在月经干净后 3~7 天
进行吗? (121)
155. 子宫镜是检查什么的, 有哪些适应症和禁忌症? ... (122)
156. 生殖器恶性肿瘤化疗后怎样家庭护理? (123)
157. “蜜月性膀胱炎”是怎么回事? (124)
158. 新婚之夜没“落红”就不是处女吗? (125)
159. 什么是性冷淡? (126)
160. 性交疼痛怎么办? (126)
161. 性交过频对女子健康有什么影响? (127)
162. 女性毛发增多呈男性特征是什么病? (128)
163. 中老年妇女在咳嗽或大笑时出现尿湿裤现象
是怎么回事? (128)
164. 中老年妇女突发眼痛、头痛是什么病? (129)
165. 哺乳期妇女乳房红肿、疼痛伴发热是什么病? (130)
166. 患急性乳腺炎怎么办? (131)

167. 乳腺小叶增生有什么表现？	(131)
168. 乳房内出现无痛肿块是病吗？	(132)
169. 导致失眠的原因有哪些？	(133)
170. 选择什么方法控制失眠？	(133)
171. 为什么有的妇女会出现周期性失眠？	(134)
172. 更年期的妇女为什么常伴有失眠？	(135)
173. 更年期精神忧郁是什么病？	(135)
174. 咽部有异物堵塞感是怎么回事？	(136)
175. 可逆性避孕法有哪些？	(137)
176. 永久性避孕法有哪些？	(138)
177. 用避孕套避孕有什么优缺点？	(139)
178. 怎样使用避孕套，用避孕套会影响夫妻感情吗？ ...	(139)
179. 什么是阴道隔膜，怎样使用？	(140)
180. 什么是阴道填塞避孕法？	(141)
181. 什么是宫内节育器，常用的有几种？	(142)
182. 什么时候带环好？	(142)
183. 哪些人不易带环？	(143)
184. 带环应注意什么？	(144)
185. 什么情况下应取环？	(144)
186. 环能在子宫内放置多长时间？	(145)
187. 带环有什么副作用？	(146)
188. 口服避孕药有哪些？	(146)
189. 避孕药哪些人能用，哪些人不能用？	(147)
190. 哪些药物能使避孕药失效？	(148)
191. 短效避孕药应怎样使用？	(148)
192. 长效避孕药有几种，怎样使用？	(149)
193. 速效避孕药（探亲避孕药）怎样使用？	(150)
194. 为什么有些人服了避孕药还怀孕了？	(151)
195. 避孕药有哪些副作用，怎样处理？	(152)

-
196. 服避孕药期间怀孕胎儿会畸形吗? (152)
197. 服避孕药期间有人出现阴道出血怎么办? (153)
198. 避孕药最长可用多久? (154)
199. 怎样使用外用避孕药? (154)
200. 为什么有人用外用避孕药避孕失败? (155)
201. 怎样紧急避孕? (156)
202. 基础体温如何测量? (156)
203. 安全期避孕可靠吗? (157)
204. 新婚夫妇选用什么避孕方法比较好? (158)
205. 心脏病患者应选择什么样的避孕方法? (158)
206. 怎样做才能使避孕不失败? (159)
207. 避孕会影响性生活吗? (160)
208. 什么叫绝育术, 女子绝育有哪些方法? (160)
209. 绝育手术后又怀孕了是怎么回事? (161)
210. 什么是人工流产, 哪些人能作, 哪些人不能作? (162)
211. 人工流产常用的方法有哪些? (162)
212. 人工流产前后应注意哪些问题? (163)
213. 反复人工流产有什么危害? (164)
214. 人工流产会影响将来生育吗? (165)
215. 什么叫不孕症? (165)
216. 阴道有哪些因素可以引起不孕? (166)
217. 宫颈疾病可以引起不孕吗? (167)
218. 子宫有哪些疾病可引起不孕? (167)
219. 为什么抱养孩子后不久就怀孕了? (168)
220. 无排卵性不孕的原因有哪些, 怎样治疗? (169)
221. 输卵管有哪些疾病可以引起不孕? (170)
222. 怎样治疗输卵管慢性炎症及阻塞引起的不孕? (171)
223. 不孕患者怎样自我调治? (172)
224. 不孕应做哪些检查? (173)

225. “试管婴儿”是怎么回事?	(173)
226. 什么是优生、优育?	(174)
227. 怎样才能优生?	(175)
228. 哪些情况下同房影响优生、优育及健康?	(176)
229. 近亲结婚有什么危害?	(177)
230. 怎样避免遗传性疾病的发生?	(178)
231. 智力与遗传有关系吗?	(179)
232. 哪些慢性疾病对妇女生育子女有影响?	(180)
233. 有特殊情况的妇女何时受孕最好?	(181)
234. 什么是最佳生育年龄?	(182)
235. 怀孕前丈夫做好准备了吗?	(182)
236. 决定生男生女的因素是什么?	(184)
237. 怎样知道自己是否已经怀孕?	(184)
238. 如何用测量基础体温来了解妊娠的情况?	(185)
239. 胎儿器官是怎样形成的?	(186)
240. 胎儿的健康发育与父亲有什么关系?	(187)
241. 哪些病毒对胎儿的发育有危害?	(187)
242. 哪些药物可引起胎儿畸形?	(188)
243. 早孕期应注意哪些情况?	(188)
244. 孕妇不应从事哪些工作?	(189)
245. 孕期用药对胎儿有什么影响?	(190)
246. 怀孕时期用了药胎儿是否保留?	(191)
247. 父母吸烟对后代有什么危害?	(192)
248. 孕妇应保持怎样的情绪?	(192)
249. 孕妇为什么经常鼻塞、鼻涕增多?	(193)
250. 孕妇为什么容易鼻出血?	(194)
251. 妊娠后睡眠有什么变化?	(194)
252. 孕妇失眠的原因有哪些?	(195)
253. 孕妇失眠怎么办?	(196)

-
254. 孕妇睡眠时间应为多少? (196)
255. 孕妇为什么不能长时间仰卧? (197)
256. 孕妇采取怎样的卧姿最好? (198)
257. 孕妇为什么要多吃含铁食物? (198)
258. 孕妇偏食有何害处? (199)
259. 孕妇为何要多吃含钙食物? (200)
260. 孕妇能饮用咖啡吗? (201)
261. 孕妇不能食用过敏食物有何道理? (201)
262. 为什么说孕妇要慎用“人参”及一些温热
壮阳之品? (202)
263. 怀孕初期喝酒有哪些危害? (203)
264. 孕妇吸烟、看电视对胎儿有影响吗? (204)
265. 孕妇怎样渡过三伏天? (204)
266. 孕妇怎样安全过冬? (205)
267. 孕妇沐浴应注意些什么? (206)
268. 孕妇应选择什么样的居住环境? (206)
269. 怀孕期间照过 X 线片或透视是否可以继续妊娠?
..... (207)
270. 孕妇便秘怎么办? (208)
271. 孕妇为什么要远离宠物? (208)
272. 如何处理早孕期的呕吐? (209)
273. 怀孕后为什么要进行血液检查? (210)
274. 孕期为什么要定期检查? (210)
275. 如何逐渐开展安产体操的练习? (211)
276. 孕妇为什么不要憋尿? (212)
277. 为什么怀孕期间易患阴道炎? (212)
278. 妊娠合并糖尿病有什么危害? (213)
279. 什么是胎教? (214)
280. 如何防止“胎害”? (215)

281. 胚胎脑发育的过程如何?	(215)
282. 噪声对胎儿的健康有何影响?	(216)
283. 羊水来自哪里?	(217)
284. 羊水的多少与胎儿畸形有什么关系?	(218)
285. 什么是脐带?	(218)
286. 什么是正常胎动?	(219)
287. 异常胎动意味着什么?	(220)
288. 什么是小胎儿?	(220)
289. 什么是巨大胎儿?	(221)
290. 多胎妊娠有什么危险?	(222)
291. 哪些情况为高危妊娠, 有何危害?	(222)
292. 什么是过期妊娠, 过期妊娠怎么办?	(223)
293. 什么是宫外孕?	(224)
294. 腹腔妊娠有什么危害?	(225)
295. 什么是流产?	(226)
296. 为什么会流产, 怎样预防?	(226)
297. 流产发生时一定要保胎吗?	(227)
298. 如何注意早产的发生?	(228)
299. 为什么说夫妻间的房事频繁是造成早产的原因? ..	(229)
300. 妊娠末期应为生产做哪些准备?	(230)
301. 如何计算预产期?	(230)
302. 什么是产前征兆?	(231)
303. 什么时候是临产妇住院的时机?	(231)
304. 怎样选择决定分娩的医院?	(232)
305. 如何做好生产的心理准备?	(233)
306. 如何练习松弛方法准备“生产”?	(234)
307. “破水”怎么办?	(234)
308. 如何处理紧急“生产”?	(235)
309. 什么是顺产?	(236)

310. 什么是难产？	(237)
311. 造成难产的原因是什么？	(237)
312. 出现难产怎么办？	(238)
313. 能在家里堕胎吗？	(239)
314. 胎儿臀位有什么危险，发生臀位怎么办？	(239)
315. 中期妊娠怎样引产？	(240)
316. 各种中期妊娠引产方法有什么优缺点？	(241)
317. 中期妊娠引产可能出现哪些问题？	(242)
318. 什么情况下考虑采用剖宫产？	(243)
319. 怎样避免行为畸形儿？	(243)
320. 分娩过程分几期？	(244)
321. 什么是分娩中的异常情况？	(245)
322. 哪些是特殊分娩方式？	(246)
323. 晚期产后出血如何处理？	(246)
324. 子宫破裂怎么办？	(247)
325. 产后性器官的复原需要多长时间？	(248)
326. 产后恶露有什么变化？	(248)
327. 为什么会产后乳汁不足？	(249)
328. 产后乳汁不足怎么办？	(250)
329. 什么是子宫复旧不全？	(251)
330. 什么是产褥热？	(252)
331. 产后营养应注意什么？	(252)
332. 产后进补应注意什么？	(253)
333. 产后第一天可以做些什么？	(254)
334. 做产褥体操应注意什么？	(255)
335. 产后乳房痛怎么办？	(255)
336. 产后腰痛、足跟痛怎么治疗？	(256)
337. 妊娠期间或产后小便不通怎么办？	(257)
338. 哺乳时乳头皲裂怎么办？	(258)

-
339. 哺乳期妇女不能服用哪些药物? (258)
340. 哺乳期妇女在睡卧时要注意什么? (259)
341. 母乳喂养会影响母亲的体型吗? (260)
342. 产后什么时间可以开始性生活? (261)
343. 如何做好乳房护理? (261)
344. 手部皮肤出现肥厚或皲裂怎么办? (262)
345. 日晒也会得病吗? (263)
346. 多形性日光疹有什么表现? (264)
347. 面颊部出现蝴蝶形红斑是病吗? (264)
348. 面部出现蝴蝶形黄褐色或褐色斑片是病吗? (265)
349. 防治红斑狼疮的措施有哪些? (266)
350. 上眼睑水肿性淡紫红色斑伴指关节扁平隆起丘疹
或紫红色斑是什么病? (267)
351. 妊娠性痒疹有什么表现? (268)
352. 妇女头顶部脱发是病吗? (269)
353. 妇女每逢月经来潮前发生皮疹是什么原因? (269)
354. 美丽肌肤有哪些特征? (270)
355. 导致皱纹形成的原因有哪些? (271)
356. 怎样判断自己的皮肤性质? (271)
357. 日晒后肌肤怎样进行调理? (272)
358. 使用化妆品有哪些禁忌? (273)
359. 为什么睡觉能美容养颜? (274)
360. 漂亮的肌肤是来自健康的身体吗? (275)
361. 愉快的心情能使皮肤娇美吗? (275)
362. 正常的饮食生活能使肤色漂亮吗? (276)
363. 使用化妆品后面颊部红斑、发痒是过敏吗? (277)
364. 雀斑有办法消除吗? (278)
365. 飘逸的黑发上出现灰白色小斑片是病吗? (278)

1. 你了解女性生殖器官构造吗？

女性生殖器官包括内生殖器和外生殖器两部分。

(1) 外生殖器官 是指生殖器官的外露部分，又称外阴，包括耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织。包括以下几个部位。

①阴阜。即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。青春期该部皮肤开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。

②大阴唇。为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。大阴唇外侧面与皮肤相同，皮层内有皮脂腺和汗腺，青春期长出阴毛；其内侧面皮肤湿润似黏膜。

③小阴唇。为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润，褐色，无毛。

④阴蒂。位于小阴唇之间的顶端。它分为三部分，前端为阴蒂头，中为阴蒂体，后部分为两个阴蒂脚。

⑤阴道前庭。为两小阴唇之间的菱形区。在此区内，前方有尿道外口，后方为阴道口。阴道口覆有一层较薄的黏膜，为处女膜。此膜多在初次性交时破裂，受分娩影响而进一步破损，产后残留数个小隆起伏的处女膜痕。

(2) 内生殖器 是指生殖器的内藏部分，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。输卵管和卵巢常被称为附件。

2. 女性生殖器官和乳房有什么功能？

女性生殖器官和乳房具有行经、性欲、性交、孕育哺育胎儿

的功能，从而使人类得以世代繁衍不衰。

大阴唇平时遮盖着阴道口和尿道口，对女性生殖器官起着自然保护的作用。小阴唇不但起保护作用，而且因有丰富的神经末梢，是性的敏感器官之一。阴蒂感觉非常灵敏，性交时便可引起女子的性兴奋。前庭大腺在性兴奋时分泌黄白色黏液起润滑作用。

阴道是性交的器官，是精子的必经之路，同时也是月经血排出及胎儿娩出的通道。子宫腔内覆盖黏膜称子宫内膜，青春期后受性激素影响发生周期性改变并产生月经；性交后，子宫为精子到达输卵管的通道；孕期为胎儿发育、成长的部位；分娩时子宫收缩使胎儿及其附属物娩出。输卵管内侧与宫角相连通，外端游离与卵巢接近，卵巢排卵后，输卵管外端也称伞端，将卵子拾入输卵管中，成为卵子与精子相遇的场所，又通过逆蠕动把孕卵送进子宫，成为运送受精卵的管道。卵巢为女子性腺器官，具有生殖和内分泌功能，产生和排出卵细胞，以及分泌性激素。

乳房是女性的第二性征之一，分娩后乳房分泌乳汁，成为哺乳婴儿的粮仓。

3. 你知道女性一生各时期的生理特点吗？

女性从出生到衰老，是一个渐进的生理过程。这个过程虽然可划分成几个时期，但是各阶段之间并无截然的年龄界限，因为许多因素如遗传、环境、营养等条件影响而有个体上的差异。一般分为新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、围绝经期、老年期六个时期。

(1) 新生儿期 出生后4周内为新生儿期。女性胎儿在母体内受到胎盘及母体性腺所产生的女性激素影响，出生的新生儿外阴较丰满，乳房略隆起或少许泌乳。

(2) 儿童期 从出生4周到12岁左右。10岁之前，儿童体格持续增长和发育，但生殖器官发育缓慢，仍为幼稚型。10岁

后女性特征开始呈现，骨盆渐变宽大，臀部日益发育，子宫、输卵管及卵巢逐渐向骨盆腔内下降，乳房开始发育。

(3) 青春期 从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在 10~19 岁之间。身体迅速成长，体重逐渐增加，乳房隆起，乳头长大，出现阴毛及腋毛，内外生殖器进一步发育，已接近成年类型。月经来潮。

(4) 性成熟期 一般从 18 岁左右开始，历时约 30 年，又称生育期。此期性功能旺盛，卵巢功能成熟并分泌性激素，有周期性排卵。

(5) 围绝经期 由生育期进入老年期的过渡阶段。此期长短不一，可始于 40 岁，历时 10 年甚至 20 年。卵巢功能逐渐衰退，生殖器官开始萎缩向衰老变更。包括绝经前期、绝经、绝经后期。

(6) 老年期 一般 60 岁妇女机体逐渐老化，进入老年期。此期卵巢功能已衰竭，雌激素水平低落，不足以维持女性第二性征，生殖器官进一步萎缩老化。

4. 你知道子宫的位置和形态吗？

子宫位于盆腔中央，膀胱与直肠之间，下端接阴道，两侧有输卵管和卵巢。子宫的正常位置呈轻度前倾前屈位，是靠子宫韧带及骨盆底肌和筋膜的支托作用。

成年人的子宫呈倒置的梨形，前面扁平，后面稍凸出。重约 50 克，长约 7~8 厘米，宽 4~5 厘米，厚 2~3 厘米；宫腔容量约 5 毫升。子宫上部较宽，称子宫体，其上端隆突部分，称子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫的下部较窄，呈圆柱状，称子宫颈。宫体与宫颈的比例，婴儿期为 1:2，成年人为 2:1。

子宫腔为上宽下窄的三角形，子宫体与子宫颈之间最狭窄的部分称子宫峡部。峡部的上端称解剖学内口；下端称组织学内