

女性知识手册

王金海 主 编

四川科学技术出版社



责任编辑：张达扬

封面设计：张跃来

技术设计：翁宜民

女性知识手册

王金海 主编

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

四川新华印刷厂印刷

ISBN7-5364-0061-6/Z·3

统一书号： 17298.71

1987年9月第1版 开本850×1168毫米 1/32

1987年9月第1次印刷 字数 522 千

印数1—71,800册 印张15.875 插页4

定价：4.80 元

编前的话

这是一本已婚、新婚、待婚、未婚的女性都愿先睹为快的书。因为此书从女性的生理演变开始，历新婚成家、夫妻之间、自我健美、社会交往、家政事务、抚育子女、居室布置，以至女性的服式、装饰，凡涉及妇女生活的大小事项，可谓应有尽有。同时也回答了一些中青年妇女所关心的若干有关家庭心理的问题。自然，书中所述难免挂一漏万，有所欠缺，但却是一本女性必备的知识手册。故定书名为：《女性知识手册》。

这本书的实用性也很强。几乎每一章节都是看了能懂、能学、能用的生活科学知识。对家庭主妇来说，更是开卷有益。用这本书来赠送女友，作为喜庆节日的礼物，是十分有意义的纪念性礼物。

这本书由于是文摘性的编撰稿，各篇章的体例不求统一，内容上也详略不等，虽在编写时力求完整、系统，总是尺短寸长，自感不足。在此，敬请各界读者，不吝指正。

女性知识手册

目 录

第一篇 女性生理

女性生殖器官的构造	1
新婚之夜的性卫生	3
危险的宫外孕	5
孕妇情绪波及胎儿	7
怀孕时的自我保健	8
怀孕后如何注意“三围”保健	9
为什么会流产	9
如何计算预产期	12
分娩的方式	12
产后保养	13
产后如何避孕	16
你愿意选择哪种避孕方法	17
怎样克服妇女产后性冷感	23

不育与不孕有何区别	24
女性不孕有哪些原因	25
乳房有哪些正常疼痛现象	28
子宫息肉	29
子宫切除会影响性生活吗	31
阴道大小会影响性生活的乐趣吗	32
阴道松弛宽大怎么办	33
输卵管闭塞是否会不育	34
妇女腰痛	36
女性更年期综合症及治疗	38
妇女更年期的性生活	39
附：男性生殖器官的构造、病变和畸形	40
男性性功能障碍病	43
男性的包皮问题	47
男性更年期	49

第二篇 女性心理

怎样追求恋爱的对象	53
理想的男子汉有何特征	54
第一次约会应注意些什么	55
收到陌生人的求爱信怎么办	56
怎样表白爱情	56
第一次到恋人家作客应注意什么	57
“一见钟情”的恋爱可靠吗	57
恋人之间怎样防止猜疑	59
热恋中怎样爱护贞操	59
失恋了怎么办	60
亲上加亲好不好	61

第三篇 夫妻之间

现代女性的生活方式	63
-----------	----

丈夫不会做家务怎么办	65
夫妻口味不同怎么办	66
丈夫积攒私房钱怎么办	67
夫妻性格、气质不同怎么办	68
怎样使迟钝的丈夫敏感起来	69
丈夫猜疑怎么办	71
不要找借口	72
请别吹毛求疵	73
委婉也是一种待人的艺术	75
请学会说：“你的意思是……”	76
当你指责对方时	77
承认对每件事都有不同的看法	80
夫妻恩爱自测十题	81
夫妻与老人的关系不好怎么办	82
夫妇发生冲突有哪几种情况	83
感情为什么破裂	84
家庭和谐要遵循哪些原则	85
婚姻美满长久的九要素	87

第四篇 健美之道

女青年怎样锻炼好	88
女子腹部健美操	90
姑娘的乳房为何发育不正常	91
女子胸部健美锻炼	92
女子臀部、腿部健美操	93
女子面部健美操	94
乐观开朗皮肤好	96
女性青春期的营养美容法	97
减肥，关键是运动	99

节食有哪些副作用	101
摩擦健身法	102
自我按摩健身法	103
正确的步姿和坐姿	104
哪些不良习惯有损形体美	106
衡量健美的十条标准	107

第五篇 社交种种

社交语言	108
学会一些客气的话	108
怎样使用委婉语	109
运用礼貌语言	109
社交礼节	115
公共场合有哪些礼节	115
特殊场合的礼节	116
西餐桌上的礼节	117
接待外宾时要注意的礼节	120
交友须知	122
交什么样的朋友	122
初次交往要注意什么	123
怎样写请柬	123
如何邀请客人	124
访友的门径	126
交男友的门径	126
待友的门径	127
同朋友在一起时	128
交友的“十要”与“十戒”	128
怎样与人交谈	129
给病人送什么水果好	130
正确对待事业	131
使人成功的五项要素	131

怎样对待事业上的失败	131
怎样发掘自己的创造力	132
自我修养	133
怎样信守诺言	133
如何防止紧张	134
怎样避免发脾气	134
怎样克服失望情绪	135
愉快的情绪如何培养	137
怎样搞好群众关系	137
解忧消愁的方法	139
有教养的人有哪些特征	140
怎样调节自我身心健康	140
怎样增添你的魅力	144
你是哪种类型的人	144
处世能力自测法	145
加强自我修养的“十自”	146
人际关系中的“五忌”	147
让节假日过得更愉快	148
假日如何安排	148
如何选购节日礼物	149
怎样跳交谊舞	150

第六篇 家政事务

居室装饰	156
家庭装潢布置的情趣	156
舒适是家庭装饰的基本点	157
居室的色彩配置	158
房间内壁的装饰技法	160
墙面挂饰的几种形式	161
窗户装饰三要素	165
窗帘的选择和使用	167
地板的装饰技法	170

032104

家具的摆设艺术	174
家具的布置	177
沙发毯的选择和布置	179
沙发的选购、使用和保养	180
小摆件的布置	183
环境美化	184
屋顶如何绿化	184
插花入门	185
怎样给盆花浇水	191
盆景的制作艺术	191
水仙盆景的雕刻方法	197
家用电器	198
家庭用灯的照明艺术	198
家庭用灯的主要光源	199
家庭灯具的挑选	199
家庭用灯的合理布局	201
不同房间的照明要求	202
电唱机	203
盒式录音机的选购、使用和保养	204
盒式磁带的挑选与使用	206
电冰箱的选购与使用	207
电风扇的使用	210
电饭锅的选购、使用和维修	210
电热杯的使用	212
电热毯的选购与使用	212
负氧离子发生器的使用和保养	214
袖珍电子计算器的选购、使用和保养	215
电视机的选购、使用和保养	219
洗衣机的选购、使用和保养	224
电熨斗的选购、使用和保养	225
电子手表的选购、使用和保养	226
家务操持	228

怎样选择合适的家庭管理形式	228
怎样提高家务劳动的效率	229
做家务的诀窍	230
铺床的学问	234
衣橱内如何配置服饰	235
房间的保温	238
衣服去污十七法	238
不锈钢餐具的使用和保养	241
搪瓷浴缸的瓷釉磨光了怎么办	241
怎样建立家庭档案	242
购买商品的行为心理	243
选购地毯的方法	244
家具的选购	244
椅子的选用	246
台布的选择	248
怎样选购保温瓶	248
怎样选购玻璃器皿	249
怎样挑选和保养日常瓷具	250
怎样选购时钟	252
砧板的选材、养护与卫生	253
菜刀的选购、使用和保养	253
草席的选购与保养	254
照相机的选购、使用和保养	255
饮食制作	261
如何保持饮食中的营养	261
菜肴的选择与处理	263
烹调食物须知	265
家宴的摆设	267
餐桌的布置	272

第七篇 育儿须知

新生儿的护理	274
喂奶时应注意哪些事	276

如何分辨婴儿的哭声	278
促使小儿安然入睡的窍门	278
冬天扎尿布的学问	279
何时给婴儿吃固体食物	280
怎样训练婴儿坐便盆	280
孩子喜欢照镜子	281
如何促进孩子的语言发展	282
如何教孩子数数	284
如何为孩子选择玩具、书和唱片	285
用废物做儿童玩具	286
同小孩游戏选择什么时间好	287
引导孩子在游戏中学习	288
孩子发生意外如何急救	289
帮助孩子改掉坏习惯	291
儿童的美容保健	294
让孩子的牙齿整洁美观	295
注意孩子的形体美	296
让孩子的头发又黑又亮	297
怎样打扮孩子	298
怎样为孩子选购合脚的鞋	299
教孩子扣钮扣和系鞋带	300
独生子女的教育	301
如何教孩子思考	303
如何培养孩子的责任感	304
孩子不诚实怎么办	305
怎样教孩子做家务	306
怎样使小孩养成讲礼貌的习惯	308
如何使孩子不用暴力	309
家庭环境与孩子性格	310

夫妻不和睦对孩子有何影响	312
你了解自己的孩子吗	314
怎样了解孩子的才能	315
双职工育儿十法	316
家庭教育十二戒	317

第八篇 服装款式

服装美学知识	320
服装的和谐美	320
服装的色彩美	322
服装的韵律美	324
服装的均衡美	329
穿着艺术	331
近年服装流行趋势	331
服装与人体	333
服装的装饰形式	346
服装缝紉与剪裁	347
量体方法	347
算料方法	351
画裁前的准备工作	352
裁剪操作	357
各类服装裁剪实例	361
各类服装缝紉要领	378
缝紉装饰工艺	397
服装的洗涤、熨烫和收藏	407
织物的熨烫	407
服装的洗涤和收藏	416
服装污渍的处理	417
服装商品知识	419
怎样鉴别服装质量	419
服装质量上的常见毛病	420
挑选号型服装应注意些什么	421

怎样识别纤维的种类	422
怎样选择和使用胸罩	424
第九篇 美容装饰	
化妆品的选择与使用	428
化妆品的种类	428
化妆品与美容	431
化妆品的选购与使用	434
化妆的基本方法	439
测试肤色	439
化妆程序	444
化妆方法	446
发型与美容	459
用发型美化面容的方法	459
怎样根据脸型选择发型	460
选择发型要注意什么	461
女子发式美的规律	462
流行发型	463
流行发型的梳理法	470
家庭烫发的基本技法	475
怎样梳髻和编辫子	478
怎样选用发饰	479
染发剂的使用	480
美发器具的选购和使用	481
首饰的选购与使用	482
首饰的功用	482
首饰的选购、使用和保养	483

第 一 篇

女性生理

女性生殖器官的构造

女性生殖器的构造，可分为内生殖器官和外生殖器官两部分。

1. **内生殖器官** 又叫做盆腔生殖器官，包括一对卵巢、两根输卵管、一个子宫和子宫附件以及阴道等等。

(1) **卵 巢**。是一种实质性腺体，看起来很像个杏仁，分居在子宫两侧附件上的左右腹腔里，是女性性生殖机能重要的基本腺体。它有内分泌和外分泌的双重功能。外分泌的主要产品是卵细胞，卵细胞成熟后脱离了卵巢，便叫成熟卵子。内分泌中最显著而已弄清楚的分泌物，有求偶素和黄体素两种。此外，还有好几种尚未完全了解的其他内分泌素。

求偶素是女子发生求偶现象的主使者。黄体素虽然也产自卵巢腺，但不产生在同一时间里和同一条件下，所以它的作用与求偶素是不同的，而且是相反的，互相颉颃的。总之，卵巢腺的产物是女性性生殖机能的原本，是行经、排卵、求偶现象、受孕、育胎、乳腺发育、乳汁分泌、阴毛生长和其它性生殖机能成熟和作用的原动力与主使者。

卵巢发育得最快的时候是在青春期，大约在二十岁左右，便完全成熟，三十岁前后长得最大；近四十岁时，开始转小；近五十岁时，机能停止，以后逐渐萎缩。卵巢发育不全，不随年龄长大成熟者，叫幼女型卵巢，这种卵巢是性生殖机能障碍的基本原因。对于二十五岁以前的女子，

如发现她的性生殖器官和功能发育不全的，确诊为幼女型卵巢者，可试用上述两种卵巢内分泌素的人工制剂，轮流注射，也许能给予一些帮助。卵巢的病变，比较常见的有卵巢囊肿和卵巢瘤肿等等。前者如不过大，平时是没有病变表现的，病人毫不在意，但是在囊肿发生扭转的情形时，病人便感到剧烈的腹绞痛，就必须采用外科手术治疗。

(2) 输卵管。是从子宫底的两侧角向外伸出的两根管子。一端与子宫腔相通连，另一端开口于腹膜腔。当成熟卵子从卵巢上落入腹腔后，这一个游离的成熟卵子便从输卵管的外口经管腔而进入子宫。如这一个成熟卵子受精，便称为受精卵。卵子受精的地点，多数是在输卵管内。同时子宫内膜因卵巢内分泌素的作用迅速增殖，预备给受精卵来居住，这叫受精卵与子宫粘膜上着床。此后，受精卵便分裂成胚胎，终于孕育成胎儿。如这一个成熟的卵子没有受精，它就自行消灭，同时子宫内膜也就白增殖一番，这增生的粘膜层受了卵巢的某种内分泌素的作用而自行剥脱、排出；粘膜脱落时，所流的血、子宫粘液和子宫内膜的碎片组成行经时的排出物。由于卵子每月成熟一次（实际上是二十八天左右），只要未受孕，卵子总是按时排出的，行经也就每月一次，所以称这种现象为月经。行经时因子宫内壁有伤口，故不宜性交，否则很容易引起细菌感染，以致发生子宫内膜炎症。这是应当特别注意的。

(3) 子宫。是一个梨形状有腔器官，壁层的肌肉很厚。如用阴道扩张器张开阴道就可以见到一个圆形的突出肌肉组织，在它的中心点上有 一稍向内凹的小孔，那就是子宫口，这孔口平时是紧闭着的。通过阴道扩张器所见到的全部组织就是子宫颈。其余见不到的，还有处在腹腔内的一部分叫子宫体和子宫底、子宫角，子宫体的两侧附生着的阔韧带，有如展开的雀鸟翅膀，是输卵管和卵巢等组织所组成的子宫附件。

子宫是孕育胎儿的器官，当受精卵到达子宫的内膜上着床时，胚胎便开始发育长大，大约经过二百八十天到十个月的时间便孕育完成。随子宫体的收缩和其他生理机能的作用，使胎儿脱离子宫而出世，完成生殖手续的最后一个程序。

(4) 阴道。是一个肌肉组成的短管，到青春期方始增长而变阔，内层富于皱皮，阴道上接子宫颈，下接阴道口。它的大小，除了随年龄改变外，更受怀孕和生产的影响而变化。这短管的最狭部分是阴道口，越向上越阔，阴道口外，附生着一层薄膜，膜的中央有一个小圆孔，这就是处女

膜。阴道内原含有相当的细菌，由于阴道粘膜的分泌平时呈酸性，特别是成年的妇女，所以多数细菌是无法生存和繁殖的。而在成长年龄中，发生剧烈阴道炎的最大致因是鞭毛虫感染或淋病双球菌及其它脓毒性病菌的感染。儿童时期和绝经期以后，粘膜分泌较少，酸性较弱，比较容易发生炎症，所以要特别注意卫生。

2. 外生殖器官 由大阴唇、小阴唇、阴蒂和会阴等组成。

(1)阴阜。在耻骨前方，是由脂肪组织形成的隆起部分。上连腹壁，下与大阴唇连接，成年妇女的阴阜，表皮上丛生阴毛。

(2)大阴唇。是由阴阜分向两侧隆起的脂肪组织，环绕着阴道口，两侧后端在肛门前方会合。表面为皮肤所遮盖，外侧有阴毛。大阴唇的下端每侧包含着一个小腺体，叫做前庭大腺。每个腺体有一个导管，导管在小阴唇内侧、处女膜的旁侧开口。性兴奋时，两腺体的分泌液就由导管排出，滑润外阴。

(3)小阴唇。在大阴唇的内侧，左右各一，以血管和疏松结缔组织为主，没有脂肪组织，它表面含有大量皮脂腺的复层鳞状上皮组织，色褐，大小因人而异，感觉灵敏。

(4)阴蒂。位于大阴唇前的会合点，在两侧小阴唇上端联合处的下面。是由两个能勃起的海绵体组成，外面由纤维膜包裹。从组织学角度看，阴蒂与阴茎很相似。阴蒂内含丰富的游离感觉神经末梢，而阴道内神经末梢极为稀少，阴蒂是女性的性感受体和传感器。

(5)处女膜。在小阴唇的内侧正中，有一个环状的粘膜组织环绕着阴道口，这就是处女膜。正常的处女膜中央有一个裂口，经血就是由处女膜孔流出来。有的人处女膜是无孔的，这是不正常的现象。如果有这种情况，应该进行手术割治，不然到了青春期，经血不能外流，将造成阴道和子宫的经血滞留。

(6)尿道口。在阴道口的上方，阴蒂的下方，有一个小孔，就是尿道的开口。女性的尿道很短，在阴道的上方，和阴道平行，它通连着膀胱。

新婚之夜的性卫生

男女之间的性交，只有结婚之夜开始才是合法和合乎道德的。结婚以

后，夫妇开始有性生活，伴随而来的有一系列心理和生理的反应。对于女性来说，了解新婚第一夜的性卫生知识，对于性生活的和谐和夫妇的身体健康颇有裨益。

1. 女子在新婚之夜的性心理 正常的两性关系是人类身体机能的一种表现，性的要求是人类得以延续和发展的重要本能。

在现实生活中，有不少女子缺少性心理方面的知识，在新婚之夜还不知道性生活是怎么回事。譬如，有的女子不了解夫妇性功能过程，见丈夫性兴奋时，感到异常恐惧；有的女子不了解性交的部位和姿势，因而引起疼痛。有些女子认为性交是羞耻、淫秽的事情，女方是性交的受害者，是牺牲品，只能顺从和满足丈夫的需要，这主要是受封建意识、陈旧观念的影响。还有的女子听别人过分夸张新婚之夜忍受处女膜破裂的痛苦，对性生活产生害怕和反感的心理反应。

要做新娘的女子必须懂得：性欲是正常人的生理需要，新婚之夜的性生活意味着夫妻生活的开端，不是什么羞耻和淫秽的事情。这种性生活是以爱情为基础，并能满足男女双方性生理需要和繁衍后代的一种行为。因此，女子在性生活时不应处于完全被动状态，而要主动配合，在心理上和丈夫平等，在新婚之夜开始担任今后生活中名符其实的女主角。

2. 女子性生活时的生理反应 新婚之夜，性行为开始，首先遇到的就是处女膜问题。一般妇女的处女膜比较薄弱，初次性交即发生破裂，同时伴有短暂轻微的疼痛和少量出血。有时因为性兴奋的缘故，女方丝毫不会感到有什么痛苦。也有少数妇女的处女膜弹性较强，中间的孔隙较宽，性交时只是孔隙扩大并不撕裂。极少数妇女的处女膜比较厚韧，即使性交亦不破裂，甚至需要医生给予手术扩张，否则会造成性交困难。也有的女性处女膜较薄而娇嫩，婚前因运动、劳动或剧烈地跳动、跌扑、损伤等使处女膜已经破裂，新婚之夜就不存在破膜的问题了。

男女性兴奋过程虽有些相似，但各有其特点。男子易被视觉激起性兴奋，女子易被触觉激起性兴奋。男子的性感基本集中在阴茎，要求性交的冲动比较强烈，性高潮来得快，消退得也快；而女子的性感分布比较广泛，性欲比较深沉，性欲来得慢，消退得也慢。这就需要男女双方掌握性生理的特点，互相配合，使性高潮同步，以取得性生活的和谐。不过，在新婚之夜，双方由于紧张，缺乏经验，性生活不和谐或女方达不到性高潮是常有的事，不必为此担忧。以后随着夫妻性生活经验的积累，性交多能