

【专为女性准备的身体使用手册】

健康不是偶然，而是细心规划管理的结果

女性 健康管理书

纪康宝◇主编

**了解自己的身体，并且精心地呵护，
让每个女人都做自己的健康 CEO...**

✓知晓女性成长周期与身体的全部 ✓解析女性与性有关的7个问题 ✓讲解怀孕、分娩与避孕的保健知识 ✓解决12种最常见妇科病和18种女性常见症状 ✓阐述健康与饮食、健身、美容的关系

吉林科学技术出版社

【专为女性准备的身体使用手册】

女性 健康管理书

纪康宝◇主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性健康管理书 / 纪康宝主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5384-3641-9

I. 女… II. 纪… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153565号

女性健康管理书

- | | |
|-------------|---|
| ○主编 | 纪康宝 |
| ○编委 | 宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊
赵丽娜 童怀艳 |
| ○选题策划 | 博克世纪 (booklogo@163.com) |
| ○责任编辑 | 李 梁 隋云平 |
| ○封面设计 | 名晓设计 |
| ○技术插图 | 孙明晓 张 丛 赵 婷 张 虎
周鸿雁 侯 隽 魏 巍 徐晓凤 |
| ○制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| ○出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ○社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| ○邮编 | 130021 |
| ○发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ○编辑部电话 | 0431-85610611 |
| ○网址 | www.jlstp.com |
| ○实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ○印刷 | 长春新华印刷厂 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 16 开 720×990 15 印张 260 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3641-9

定价 22.00 元

前言

FOREWORD

随着社会经济的发展，人们关注的视角已经由权力、地位、金钱转移到了健康。健康是人类一切活动的基础、与人类的生存和发展密切相关。

在人类社会的发展过程中，女性肩负着孕育和繁衍后代的艰巨任务，同时现代女性还承担繁重的社会工作，成为社会发展中的重要力量。

由于女性所具有的特殊的解剖结构和生理特点，女性一生中要经历月经初潮、青春期、生育期、更年期和衰老期，每个时期的生理、卫生保健都有其特殊性，因此，我们要了解各个时期的生理特点及保健知识。

本书在对女性身体做详细、全面的介绍的基础上，还针对现实生活中女性最关心的健康问题，全面、系统地介绍了女性各个时期所必须掌握的基本保健常识和各种女性常见疾病的诊断及处理，特别还针对女性天生爱美的心理，对女性的美容等知识做了一定的介绍。

通过阅读此书不仅可以使女性朋友们更全面地了解自己，而且还能为自己的工作、生活提供更实用、更安全、更科学的健康指导，以达到身心健康的目的，做一位健康、自信的现代女性，使女性的生活更加幸福、美满。

Contents

目 录

女性生长发育特征

从懵懂的孩童，到成熟有魅力的女人，女性的一生随着时间的变化，要经历若干个不同的时期。在这些时期中，身体的生长发育有各自不同的特点，需要区别对待。

第一节 新生儿期·····	010
第二节 幼儿期和儿童期·····	010
第三节 青春期·····	011
第四节 性成熟期（生育期）·····	012
第五节 更年期·····	013
第六节 老年期·····	014

第一章 女性的身体

身体就像一座华丽的宫殿，每一部分都要细心呵护。我们的身体是什么样子的？她有什么作用？哪里需要我们重点保护？……这样的问题很多很多，只有了解自己的身体，才能更好的爱护她。

第一节 身体的外面是什么样子·····	016
★皮 肤·····	016
★毛 发·····	021
★耳 朵·····	027
★眼 睛·····	029
★鼻 子·····	033
★牙 齿·····	035

★口 腔	039
★手	041
★指 甲	043
★腿和脚	046
第二节 身体的里面是什么样子.....	050
★运动系统	050
★消化系统	051
★呼吸系统	053
★内分泌系统	053
★循环系统	055
★尿路系统	056
★生殖系统	057
★神经系统	064

第二章 女性与性生活

性是生活中非常重要的一部分，可是很少有人明明白白地了解它。没有和谐的性，不但身体和心理的健康会受到伤害，生活也变得不那么美妙。既然“性”如此的重要，那么从现在开始，认真地了解一下关于“性”的问题吧。

第一节 关于性的一些知识.....	066
★女性性生理发育	066
★女性性心理发育	067
★女性性反应周期	068
★女性性卫生	070

第二节 女性常见性功能障碍有哪些	072
★性欲低下	072
★性厌恶	073
★性洁癖症	074
★性欲亢进	075
★性兴奋唤起障碍	076
★阴道痉挛	077
★性交疼痛	078

第三章 妊娠、分娩以及避孕

对于每一个成年女性，生儿育女是一生中最重要、最神圣的一件事情。成为“母亲”是人生中的一次转变，甚至有人说，做了母亲的女人才是真正的“女人”。了解妊娠、分娩和避孕的知识，不但可以帮助你顺利度过这段时期，还可以帮助你控制生育的时间，让你在最合适的时间完成这次转变。

第一节 怀 孕	080
★孕前须知	080
★妊 娠	083
★妊娠期母体的变化	087
★妊娠期的健康护理	092
★妊娠并发症	101
★妊娠期疾病	109
第二节 分 娩	111
★分娩的征兆	111
★分娩的三个过程	113
★产褥期的变化	114
★产褥期处理及保健	116

第三节 避孕和人工流产	117
★避孕方法	118
★人工流产	125
★药物流产	128

第四章 关注身体健康

健康是“1”，财富是“0”，如果没有“1”，再多的“0”都没有意义。健康的身体是我们最宝贵的财富，再怎么关心也不过分。赶快行动起来吧，为健康做一个计划，让健康可以持续更久！

第一节 每月进行一次身体检查	132
★全身的自我检查	132
★特殊部位的自我检查	134
第二节 常见的女性私房病	135
★月经异常	135
★乳房疾病	144
★生殖系统疾病	152
第三节 解决那些让身体苦恼的问题	169
★手脚冰冷	169
★头 晕	171
★头 痛	173
★贫 血	176
★低血压	178
★低血糖	180
★肩膀酸痛	183
★浮 肿	185
★便 秘	187
★痔 疮	189

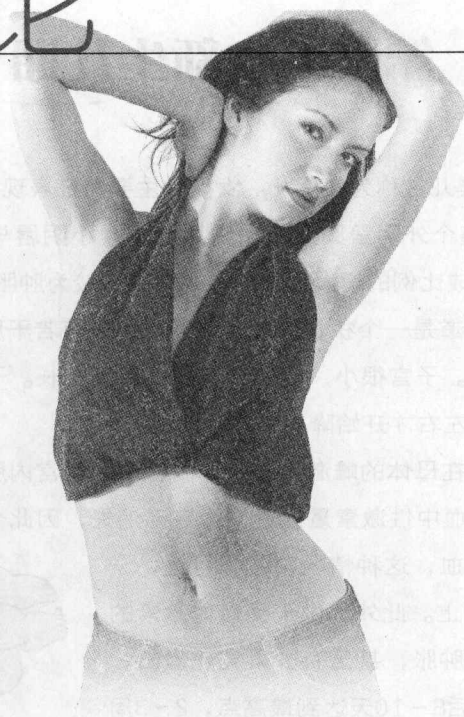
★尿路感染	191
★漏 尿	194
★腰 痛	195
★腹 泻	196
★过 敏	197
★忧郁症	201
★神经性厌食症	202
★神经性暴食症	203

第五章 让我们的身体更美丽

美丽的容貌、光滑的皮肤、苗条的身材、匀称的形体……“美”是所有女性共同的话题，为了“美”女人们做出了各种各样的努力。不过要注意，追求美丽的同时，不要忽视健康的问题啊。只有与健康相伴的美，才是真正的美。

第一节 饮食与养颜	207
★营养对美容养颜的作用	207
★排毒养颜	210
★有益于女性养颜的20种食物	214
第二节 健身与塑性	217
★瑜 珈	217
★有氧运动	220
★按 摩	223
★对瘦身有益的食品	227
第三节 美 容	229
★女性化妆的十大不宜	229
★化妆品、香水对人体的危害	230
★胜过化妆品的驻颜术	236
★消灭青春痘	238

总论



女性生长发育特征

从懵懂的孩童，到成熟有魅力的女人，
女性的一生随着时间的变化，要经历若干个不同的时期。
在这些时期中，身体的生长发育有各自不同的特点，需要区别对待。

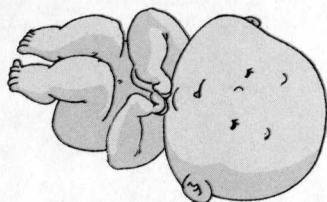
第一节 新生儿期

出生后4周内的婴儿被称为新生儿。女婴的主要特征表现为：

■ 外生殖器：整个外阴呈圆形，大阴唇隆起，小阴唇与成人相比则较大且肥厚，阴蒂的发育也不成比例的增大，外阴及阴道组织较为肿胀；

■ 内生殖器：阴道是一个狭长的管道，阴道上皮有若干层细胞排列。几周后，阴道上皮细胞即变薄。子宫很小、输卵管弯曲、卵巢细长。子宫、输卵管和卵巢都在腹腔内，到了10岁左右才开始降入骨盆腔内。

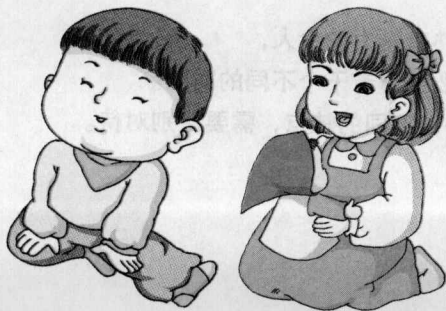
有的女婴，由于在母体的雌激素进入体内，引起子宫内膜变化。出生后，由于血液循环脱离母体，血中性激素量迅速下降直至消失，因此个别新生儿出生后数日可能出现少量阴道流血，这种情况叫做假月经，一般持续1~2天就可自止。此外，由于受母体激素的刺激，乳腺也会发生肿胀，甚至有少量乳汁溢出，这种情况一般在出生后8~10天达到最高点，2~3周后自行消退。此时千万不要挤压，以免引起感染。



第二节 幼儿期和儿童期

在儿童期，女孩的身高、体重增长迅速，生殖系统逐渐向成熟发展，但发育甚慢。阴道狭长，上皮薄，子宫较小，宫颈占子宫全身的 $\frac{2}{3}$ ，子宫肌层很薄，输卵管细长，卵巢卵泡不发育。子宫、输卵管和卵巢位于腹腔内。

10岁左右，生殖器官下降入盆腔，卵巢开始有少数卵泡周期性生长和闭锁，但达不到成熟程度。在女性激素影响下，开



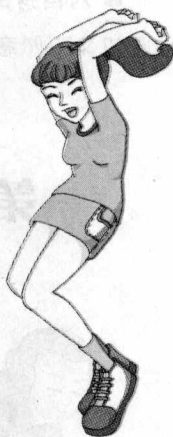
始出现一些女性特征：皮下脂肪在胸部、髋部、肩部和耻骨前面积聚，乳房开始发育。

在女性的儿童期，雌激素的分泌量非常少，内生殖器未发育。8岁以后，雌激素的分泌开始增加，女性特征开始呈现。

第三节 青春期

青春期是女性一生中身体和心理变化最惊人的时期。从青春开始，雌性激素分泌就非常旺盛，可以达到儿童期的8~10倍，并且在20~30岁左右时达到最高峰。这段时期身体及生殖器官发育很快，第二性征形成并开始有月经。

此时，一切女性的特征也渐露端倪：肩、腰以及大腿脂肪开始积存，乳房也增大突出，骨盆增宽等，使原来与男性无明显差别的直线条身材逐渐显得凹凸有致，身材圆润，而且腋毛、阴毛也相继出现。更重要的是，约12岁左右月经初潮的来临，使得少女真正步入了女性隐秘的领地。初潮一般发生在12~18岁，最早可发生在10岁。初潮年龄与遗传、营养、社会环境及心理状态等都有关系。



月经是女性成熟的标志。刚步入青春期的女性，由于卵巢功能尚不健全，最初的月经是由于体内雌激素的波动而产生子宫内膜出血，属无排卵性月经，周期不一定规律。初潮半年到1年半左右后才出现排卵性月经，月经才会逐渐变得有规律，但到完全性成熟约需4~5年。

从月经初潮到性器官成熟的时期，外、内生殖器逐渐发育，从幼稚型变为成人型，大阴唇肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的宽度和长度均增加，阴道上皮增厚；子宫体增大占子宫全长的2/3；输卵管变粗，卵巢表面因有不同程度发育的卵泡而高低不平。

青春期开始的1~2年身高增加速度变快，在乳房发育后1年或月经初潮前1年半更快，以后骨骺渐渐愈合，骨生长停止。

随着女性第二性征的发育，有的女孩对乳房增大感到害羞，对月经来潮感到害

怕，对经前、经期的乳胀、下腹不适、痛经等不理解，以为重病而焦虑。因此青春期少女的心理变化微妙且强烈，这个时期的心理发展会对女性的一生产生重大的影响。其心理特征主要表现在：

- 随着年龄的增长，独立的愿望日益变得强烈；
- 随着性功能的发育，出现对异性的好感，想吸引对方注意；
- 开始与伙伴关系密切，与父母及老师疏远，比较容易走向极端，容易与社会和家庭发生冲突；
- 好奇心及模仿性强，易受周围环境的影响，对社会潮流很敏感，容易沾染不良习惯和不良嗜好；
- 对自身的性发育及性成熟的生理变化感到神秘，非常渴望了解究竟，同时这种愿望又不愿意让别人知晓。

第四节 性成熟期（生育期）



性成熟期是指卵巢功能成熟并有性激素分泌及周期性排卵的时期。此时女性的生殖功能成熟，是生育活动最旺盛的时期，因此又称为生育期。

生育功能一般在18岁左右开始建立，卵巢有周期性排卵并分泌性激素，月经规律，生殖器各部、乳房及全身都有程度不同的周期性改变。此期持续约30年左右，继而进入更年期。

在这最活跃的30年中，不但激素每个月都要大大地波动一次，还要经历孕育与分娩的巨大变化，这就是女性更容易在妊娠期间与分娩后发生问题的重要原因。

孕妇情绪比较脆弱，易激惹、焦虑不安，对异性兴趣明显下降，对自己及胎儿关注特别多。分娩期孕妇出现紧张、恐惧和焦虑等不安心理，害怕胎儿异常、生女孩、难产时又改剖宫产等；有人到预产期无产兆，容易失去信心与耐心。因为产后人体的激素发生很大变化，产后两周内特别敏感，易受暗示及依赖性较强，故要保持产后心情愉快，避免发生产后抑郁等心理障碍。

性成熟期是女性一生中最活跃的时期，一般女性在这一时期的心理特征表现在：

■ 智力达到一生中的高峰阶段，富于幻想，憧憬未来，抽象逻辑思维能力在思维活动中占明显优势，同时思维的批评性和独立性明显增强；

■ 性意识的成熟，出现异性接近感；

■ 意志力趋于成熟，对工作、学习有明确目标，能创造性地完成各项任务；

■ 自我意识达到成熟的程度，能正确剖析自己，接受新事物快，不固执、不保守，具有进取精神。

第五节 更年期

更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间。大多数妇女在五十岁左右月经周期开始不规律，不久就会闭经，失去生育能力。绝经以后，卵巢功能进一步衰退，雌激素进一步下降，生殖器官及其他代谢方面的变化更加明显。



在这一时期，女性由于内分泌的变化，会出现一些潮热、出汗、心悸等变化，这些影响女性的心理，易造成恶性循环，表现为焦虑、多疑、恐惧某些事情的发生、悲观情绪、担心变老、缺乏信心等。此期要保持乐观与积极态度，应得到家人及社会的关心，并防治更年期疾病。

由于更年期是女性人生中的一个过渡阶段，其心理也发生很大的变化，表现在：

- 焦虑心理，害怕衰老，担心记忆力下降；
- 悲观心理，情绪低落，言语减少，活动减少；
- 个性和行为会有所改变，多疑、自私、烦躁。

第六节 老年期

进入老年期后，卵巢功能进一步衰退，性激素减少，整个机体发生老年性改变：卵巢萎缩，卵巢功能衰竭，女性的生育能力完全丧失。

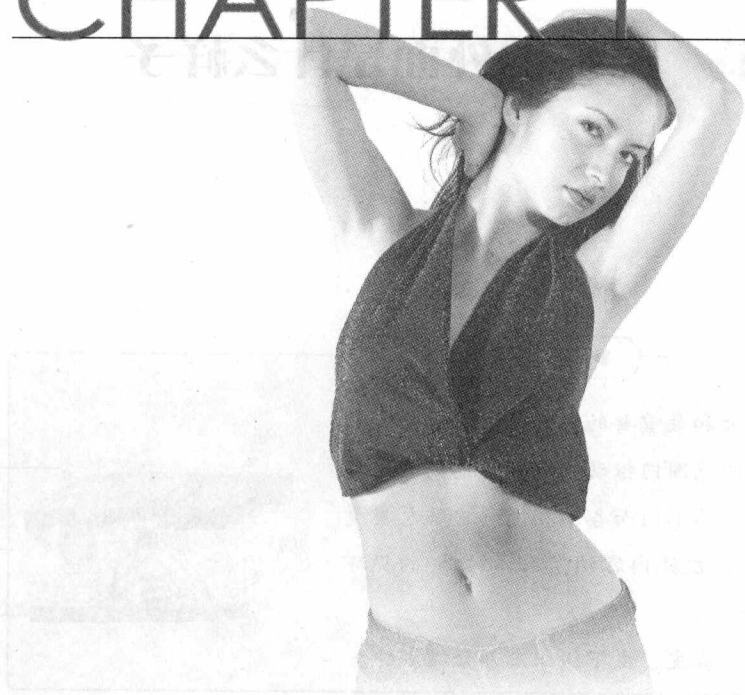
生殖器官逐渐萎缩，大阴唇、阴道黏膜失去弹性，穹隆狭窄，宫颈及子宫萎缩，阴道上皮萎缩，糖原消失，阴道分泌物减少，易感染，发生老年性阴道炎；同时宫颈管内膜萎缩，无黏液塞保护，子宫内膜变薄，极易感染而形成老年性子宫内膜炎，甚至形成宫腔积脓，必须及时积极治疗。因此，老年妇女要特别重视外阴卫生，并定期进行妇科检查，便于早期发现恶性肿瘤，早期治疗。



由于生理功能的衰退，老年人的智力也相应衰退下来。最明显的是感觉和知觉能力的衰退，视觉减退，味觉和嗅觉的灵敏度显著降低，痛觉也迟钝，耐寒能力差，记忆力开始下降，思想显得保守，但是抽象思维能力、判断分析能力、解决问题的能力并不逊色。

一般进入老年期的女性有两种不同心理，一种是不服老，不注意保养；另一种是过分担心自己的健康，总怀疑自己得了不治之症。老年期可能经历退休、家庭矛盾、丧偶等一系列问题，要正确对待。老年期也有性冲动及性要求，和谐的性生活不仅可以满足彼此生理需要，更可加深双方感情，促进健康与延缓衰老。老年期要利用自己的长处，活到老，学到老，老有所为，使自己更加充实。

CHAPTER 1



女性的身体

身体就像一座华丽的宫殿，每一部分都要细心呵护。

我们的身体是什么样子的？她有什么作用？

哪里需要我们重点保护？……这样的问题很多很多，

只有了解自己的身体，才能更好的爱护她。

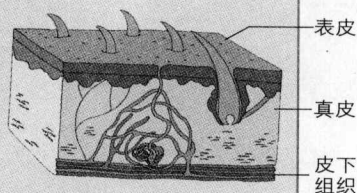
第一节 身体的外面是什么样子

皮肤

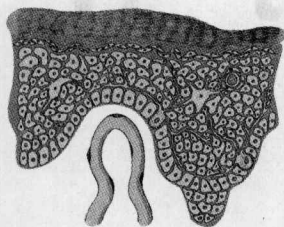
► 皮肤的结构 ◀

皮肤是人体最大和最重要的器官，它柔韧而富于弹性，可以在一定的范围内推动和伸张。皮肤的厚度因年龄、性别、部位的不同而各不相同。皮肤总重量约占人体重量的8%，皮肤内容纳了人体约1/3的循环血液和约1/4的水分。

皮肤是由表皮、真皮、皮下组织三部分组成的。



一 表皮 表皮是皮肤最外面的一层组织，它担负着皮肤自我更新的重要功能。表皮从外向内，依次可分为：



■ **角质层** 角质层是表皮的最外层，由扁平的角质细胞组成，如鱼鳞片一般相互重叠在一起。它是表皮的一个重要屏障，具有防止水分散失的功能。随着皮肤正常的新陈代谢，角质层的细胞会逐渐老化脱落。

■ **透明层** 只在厚表皮可见，由2~3层扁平的细胞组成。这一层的细胞均为透明状，细胞质为充满由透明角质颗粒转化而来的角母蛋白。

■ **颗粒层** 由3~5层扁平细胞组成，细胞内充满粗大、不规则的透明角质颗粒，具有折射光线的作用，能阻挡阳光中的紫外线。异常时会呈厚茧状。

■ **棘层** 表皮中最厚的一层，由8~12层多边形细胞构成，细胞之间有淋巴液流通，可供给表皮营养。

■ **基底层** 基底层是表皮层的最下面一层，在这一层由一层矮柱状或立方形的