

女性人生的 关键点

主编 余瑾 黄维义
副主编 乌尼日 吴小英



女大学生必读

本书针对在校女大学生所面临的种种困惑，以及她们所渴望掌握的有关知识，围绕女大学生的生理、心理与健康、价值观、维权、两性和谐、成才就业、审美、人文修养等问题，从理论到实际应用两个方面都做了科学的解答，全书贯穿了人生的智慧，帮助女大学生澄清对男女性别中的一些错误认识，填补性别盲点，增强女大学生的社会责任感和历史使命感；激励女大学生们的主体意识，使女大学生认识到“自尊、自信、自立、自强”的“四自精神”是女大学生的立命之本。同时帮助女大学生自觉地克服性别观念上的弱点，努力改变习惯性的、错误的性别行为方式。

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性人生的关键点:女大学生必读/余瑾,黄维义编

著. —南宁:广西科学技术出版社,2007. 3

ISBN 978-7-80666-904-4

I. 女... II. ①余...②黄... III. 女性—大学生—修养—
通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027872 号

女性人生的关键点

——女大学生必读

主 编 余 瑾 黄维义

副主编 乌尼日 吴小英

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 230 000

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—4 000 册

ISBN 978-7-80666-904-4/R·140 定价:16.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

自尊自信奋发图强
做新时代的新女性

彭珮云

二〇〇六年九月

序

大学阶段是女性人生的关键时期，它关系到女性今后的发展方向，因此，树立正确的性别意识是21世纪高校素质教育的重要组成部分。面对当前社会上纷繁复杂的价值选择，大多数女性在思想上出现了各种困惑，一些错误的认识也会占据她们的头脑。如何使女性健康地成长，并帮助她们以自尊、自信、自立、自强的“四自”精神去确立正确的人生目标，这是我们应该探索的。

修身成人、立志成才是现代社会发展的需要，也是新时期人才培养的一个重要课题。女大学生要加强学习，努力提高科学文化水平，同时还要加强健康的生理、心理、审美观、人文修养、道德等方面的素养。只有全面发展才能适应时代发展的需要，跟上时代前进的步伐，以强烈的社会责任感和历史使命感迎接时代的严峻挑战。

第一，女大学生应当在妇女解放和女性维权的事业中发挥中坚力量，作为社会知识人群，不仅要关心自身的利益，还要关注女性整体的命运。要积极从事女性问题的研究，要有权益意识，积极参与国家法律、政策的制定，积极参加社会工作，自觉地、积极地参与女性问题的解决和改善。第二，女大学生处在青春期的后期，高等学校有必要对她们开展生理和心理健康教育，强化其自我保健意识，预防各种妇科疾病和心理疾病。第三，新时代的女性不仅面临更多的机遇和挑战，同时也承受来自学业、爱情的冲突与压力。21世纪初，为女性权益呐喊的声音充斥着世界的各个角落，可是我们不得不承认社会依然是用双重标准要求女性。在新的世纪中，这种矛盾也许会更加突出、更加强烈。社会一方面要求女大学生和男大学生一样努力拼搏，工作出色、事业有成；另一方面又希望女大学生是传统的“优秀女人”，相夫教子、爱家顾家、牺牲奉献。面对这一现实，女性在面对事业与家庭的矛盾时必须要有充分的思想准备。第四，女大学生是女性中受过良好教育的群体，有强烈的事业追求和一定的才华和修养。作为一个群体，知识女性给人们的总体印象是学识渊博、内涵丰富和充满智慧，但因其对知识和事业的热爱和追求，也常常给人一种只注重事业而不懂生活的“女强人”印象，似乎只要是有知识、学历高的女性，就注定与女性特征无缘。其实，这是人们对知识女性的一种误解。从这一意义上说，提高女大学生的审美品位，不可或缺。第五，女大学生人生价值实现的主观条件主要包括两方面：一方面是女大学生必须树立崇高的人生目标，这是人生追求的精神支柱；另一方面，女大学生也要提高创造人生价值的能力，这是更好地实现人生价值的前提条件。作为道德素质的要求，它首先肯定女性与男性一样是一个独立的道德主体，具有自己的道德意识、道德情感、道德意志和道德信念。女性应认识到自己是社会的主人，自觉地冲破旧的传统观念的禁锢，深化自我价值和道德主体观，使自身的道德意识、道德素质得到应有的发展和提高。女大学生要冲破自我，超越自我，树立自信心，珍视自己的权利、自己的人生、自己的才智，把自己人生价值的实现引向社会事

业，在社会工作中，奋发有为，锐意进取，发展自我；在社会实践中，以自身的实力来赢得社会的尊重。第六，女大学生是十分宝贵的人才资源，是国家高层次人才队伍不可或缺的后备力量。高校女大学生的就业关系到人才资源的合理配置与开发利用，是落实人才强国战略，促进经济社会发展，为全面建设小康社会提供坚强人才保证的一项重要工作。应当把全面提高女大学生的整体素质，促进女大学生成才作为一项长期的战略任务来抓，这是新世纪社会主义现代化建设和女性自身发展与进步的需要。

本书是一本务实性、可读性较强的教材，全书针对在校女大学生所面临的种种困惑，以及她们渴望掌握的相关知识，围绕女性生理、心理与健康、价值观、维权、两性和谐、成才就业、审美、人文修养等问题，从理论到应用两方面都作了很好的解答。其内容可以帮助女大学生澄清对男女性别中的一些错误认识，填补性别盲点，增强女大学生的社会责任感和历史使命感；强化女大学生们的主体意识，使女大学生认识到“自尊、自信、自立、自强”是女性的立命之本；可以帮助女大学生自觉地克服性别观念上的弱点，努力改变习惯性、错误的性别行为方式。本教材的出版，将会对女大学生素质的全面提高起到指导和帮助作用。

编 者

2006年10月

目录

第一章 女性生理教育	(1)
第一节 女性生理教育的重要性及其主要形式	(1)
一、女性生理教育的重要性	(1)
二、女性不同生命周期生理教育的特点	(2)
三、当前女性生理教育存在的问题	(3)
四、女性生理教育的主要形式	(4)
第二节 女性生理特点	(5)
一、女性生殖器官概述	(5)
二、女性一生中各时期的生理特点	(6)
三、女性的月经周期及其生理特点	(7)
四、女性卵巢的周期性变化及其生理特点	(8)
五、女性乳房发育及其生理特点	(9)
六、女性皮肤的生理特点	(9)
七、女性毛发的生理特点	(10)
第三节 女大学生卫生保健	(10)
一、女大学生的心理、生理特点	(10)
二、当前女大学生卫生保健工作中存在的问题	(12)
三、女性生理常见问题与对策	(13)
四、女大学生卫生保健六要点	(18)
本章参考文献	(19)
 第二章 女性心理与健康	 (20)
第一节 男女性别差异心理与女性心理特征	(20)
一、男女性别差异心理	(20)
二、女性的心理特征	(25)
第二节 女性气质、人格及其培养	(26)
一、什么是气质	(26)
二、什么是人格	(27)
三、塑造美好的个性	(28)
四、做一个具有人格魅力的女大学生	(28)
第三节 女大学生心理障碍及调适	(31)
一、心理健康与女大学生成才	(31)
二、女大学生常见的心理适应问题与心理疾病及其调适	(32)
三、女大学生的心理保健	(37)

本章参考文献	(38)
--------------	------

第三章 女大学生人生观、价值观、交往观、恋爱婚姻观 (39)

第一节 人生观、价值观的形成及人生价值的实现 (39)

一、人生观的含义 (39)

二、人生价值与人生价值观 (40)

三、女大学生人生价值的实现 (41)

第二节 女大学生社会交往观的确立 (42)

一、人际交往概述 (43)

二、人际交往对女大学生成才的重要意义 (44)

三、女大学生在人际交往中要展现女性的魅力 (46)

第三节 树立正确的恋爱婚姻观 (50)

一、什么是恋爱观 (50)

二、恋爱观的形成和发展 (51)

三、什么是正确的恋爱观 (52)

四、现代女大学生的恋爱观 (53)

五、现代女大学生的婚姻观 (54)

本章参考文献 (58)

第四章 女性与维权 (59)

第一节 女性维权之路 (60)

一、妇女解放与女性维权 (60)

二、国际妇女解放运动与女性维权 (61)

三、国内妇女解放运动与女性维权 (63)

第二节 女性维权的基本理论问题 (64)

一、性别歧视产生的根源——“男权统治” (64)

二、男女平等的内涵 (65)

三、妇女维权的重要性 (66)

四、妇女维权与“四自” (67)

五、妇女维权与法律意识 (69)

第三节 现阶段我国妇女权益保护状况及特点 (70)

一、现阶段我国妇女权益保护状况 (70)

二、现阶段我国妇女权益保护特点 (71)

第四节 女大学生维权 (74)

一、积极参与妇女理论问题的研究和立法活动	(74)
二、积极参与维护妇女权益的立法活动	(75)
三、积极参与国家管理和社会工作	(75)
四、了解侵权后的维权途径	(76)
五、证据意识的建立	(78)

第五章 阴柔与阳刚的和谐统一

第一节 对男女两性的重新审视

一、男女两性和我们的认识	(79)
二、对社会性别的认知	(82)

第二节 阴柔与阳刚的双重性

一、什么是女性形象	(83)
二、如何摆脱刻板印象	(84)
三、不像“女人”的真女人	(85)

第三节 21 世纪如何做成功女性

一、自立为先	(88)
二、自信为首	(89)
三、坚忍不拔	(91)
四、独特个性	(91)
五、走向成功	(92)

本章参考文献

第六章 女大学生成才与就业

第一节 女大学生成才

一、对人才的理解	(94)
二、女大学生成才的必要性和可能性	(95)
三、女大学生成才的心理分析	(95)
四、女大学生健康成才心理素质的养成	(97)

第二节 女大学生就业

一、基本背景	(99)
二、当前女大学生的就业状况	(99)
三、造成当前女大学生就业困难的原因分析	(101)

第三节 女大学生如何应对社会、事业选择的挑战

一、打造坚实的职业生涯基础	(103)
---------------------	-------

二、理性地择业就业	(104)
三、消除就业心理障碍	(106)
四、讲究求职的技巧	(107)
五、缩短职业适应过程	(109)
本章参考文献	(111)
 第七章 知识女性之美	(112)
第一节 女性美与审美观	(112)
第二节 女性内在美与外在美的统一	(119)
第三节 职业女性的形象设计	(123)
一、女性形象与形象设计	(123)
二、形貌设计	(124)
三、服饰设计	(126)
本章参考文献	(130)
 第八章 女大学生与人文修养	(131)
第一节 人文精神及其体现	(131)
一、人文精神的内涵	(131)
二、人文精神的外延	(132)
三、人文精神的体现——中西人文精神	(135)
四、人文学科和人文教育	(137)
第二节 文学艺术修养与女性人文风格的形成	(137)
一、文学艺术与人文精神	(137)
二、文学艺术与女性人文风格	(140)
三、中国女性与文学艺术	(142)
第三节 女大学生如何加强人文修养	(144)
一、女大学生与人文修养	(144)
二、接受人文精神的熏陶	(145)
三、树立现代女性人文意识	(146)
四、做一个有人文修养的现代女性	(147)
 后记	(149)

第一章 女性生理教育

人的身体是灵与肉的统一体,身体各个器官的结构完整、功能健全、作用协调是身体与精神健康的基础。健康需要有一个强壮的体魄去抵御各种疾病的侵袭,维持良好的精神状态以及心理的平衡与调节能力,以应付各种不良的心理刺激,并能正常地与社会成员和谐相处。女大学生的年龄一般在18~22岁,处于青春期晚期,同时也是一个向性成熟期过渡的关键时期。根据《普通高等学校学生管理规定》,在校大学生在一定的条件下可以结婚,因此女大学生的身体健康还涉及避孕、性保健、生殖健康等一系列问题。科学维护身体健康需要掌握必要的生理健康知识。青春期是人的生命周期中非常重要的时期,在青春期维护好身体的生理健康,对于整个生命过程的身体健康意义更为重大。青春期从月经初潮开始,持续到生殖器官的发育成熟,一般可划分为早、中、晚三期,每期持续2~3年。青春期是向成人过渡的关键时期,青春期的健康会影响人的一生的健康和幸福。

第一节 女性生理教育的重要性及其主要形式

在20世纪中叶,世界卫生组织(WHO)将健康定义为“整个身体、精神和社会生活的完好状态,而不仅仅是没有疾病或不虚弱”。健康的人能精神饱满、精力充沛地投入社会生产劳动,参与各种快节奏的社会活动,舒适地生活。最近,世界卫生组织又把健康的含义具体化为“五好”“三良”。“五好”反映整个身体各项生理功能的完好状态,即:胃口好,不挑食;便能好,大小便通畅;睡眠好,入睡快,睡眠安稳;口才好,讲话流畅;腿脚好,行走自如。“三良”反映了精神和社会生活的完好状态,即良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。女性生理教育是维护女性健康的重要途径,对女性进行生理健康教育是女性的基本权利,也是维护人类后代健康的需要。

一、女性生理教育的重要性

女性肩负着人类孕育后代和生产的重任,女性生理教育的重要性主要体现在以下三个方面:

(1) 健康是每个人的基本权利之一。女性承担着孕育子女、繁衍后代的重任。父母的身体素质关系到子代的健康,其中母亲的身体是否健康对子代的影响更大。科学观察和实践都证明,人体生长发育的每一个阶段都以前一阶段为基础,同时又影响着下一阶段的健康。如果某一阶段的生理、心理、社会生活要求不能得到满足,其不良影响将会在下一阶段反映出来。如先天不足常导致婴儿体弱,儿童期的健康问题会影响成年期的体质。因此,要提高人口素质,必须重视母亲的健康,从“人之初”抓起。不仅从生命形成的最初阶段抓起,还要在生命形成之前,即生命的准备阶段就创造良好的条件。只有健康的女性才能孕育出健康的后代。

(2) 女性约占全世界人口总数的一半,女性是社会的基本资源,是人类的母亲,是家庭健康的监护者。女性在创造人类文明和社会经济发展中所起的作用,已日渐被人们所公认。女性的健康对繁衍优质的下一代,对保护家人的健康和提高社区服务质量都有

着十分重要的作用。世界卫生组织前总干事中岛宏博士曾说,女性健康是“人人健康”的必由之路。如果女性的健康得不到保障,遭受伤残甚至过早死亡,将对家庭和社会造成巨大的损失。促进和改善女性健康,能有效地减少贫困,且能推动社会的经济发展。

(3) 女性和男性是有很大差异的。其一,男女两性生理结构与生理机制不同,与之相应的心理特征和智力发展状况也不同;其二,他(她)们的历史境遇和现实处境及人生角色不同,女性的人生道路不同于男性的人生轨迹,这是历史发展过程中造成的,是不以人们主观意志为转移的客观存在。“时代不同了,男女都一样”,强调的是男女两性人权的平等,法权的平等,能力亦无优劣之分,是对男尊女卑、男强女弱、男优女劣等歧视妇女旧传统观念的批判,不应对此作抹杀男女之间一切差异的形而上的理解。女性要保护自身的健康,促进自身健康水平的提高,首先必须了解女性身体的构造和生理机能,知道女性生理机能的发育变化,明白女性生命周期的五个时期及其特点,清楚女性生殖器官的解剖生理和调节女性生殖生理周期性变化的“性轴”,同时也要认识自己的心理特点和社会特点。

二、女性不同生命周期生理教育的特点

女性的一生,在生物学意义上,是指女性的生命周期。一个完整的生命周期要经历五个阶段:幼儿期、青春期、成熟期、更年期和绝经期。其中,成熟期(一般从18~50岁)是女性生活道路上的重要阶段,它鲜明地体现出女性生活的特点:恋爱—结婚—生育。生育,是指妊娠—分娩—哺乳—育儿这样一个复杂而且相当长的过程,这也就是通过母体去完成人类之生生不息。这五个阶段都是女性必须经历的生命阶段,但每个阶段的生理教育有着不同的特点。

1. 女童的生理教育

女童期,指从出生到12岁左右,包括婴儿期(0~1岁)、幼儿期(1~3岁)和儿童期(3~12岁)。这个时期身体生长发育很快,生殖器官仍处于幼稚型。良好的营养是保证女童正常发育、身心健康的基础。女童所需要的营养,在质和量上都和男童一样,不能有所偏颇。从小培养良好的生活习惯和卫生习惯,按时接受预防接种,定期进行体格发育的监测,注意素质和情操的培养,都是维护女童身心健康所必需的。除此之外,还要注意保护女童生殖系统的健康,防止病从阴道而入,对女童常见的生殖系统疾病如阴道炎、生殖道先天畸形、阴道出血、阴道内异物和性早熟等,要做到早发现、早治疗。同时,应消除“重男轻女”的封建思想残余,呼吁全社会重视女童的健康。

2. 少女的生理教育

少女期(青春期),指从出现月经初潮到生殖器官发育成熟的一段时期,一般在12~18岁之间。这个时期,第二性征出现并发育趋向成熟,包括乳房发育、骨盆变宽、臀部与胸部脂肪丰富,形成女性特有的体型。少女时期是女性生长发育的第二个高峰。营养需求,特别是对蛋白质和热量的需求,比一生中其他时期的需要量都高,应定时进食,不挑食,不偏食,更不要暴食或不食。为了减肥而盲目节食是不科学的。少女要了解自己的生理、心理特点,懂得珍爱自己,保护自己,培养良好的个人生活习惯,合理安排生活、工作和学习,有适当的运动、正常的娱乐、休息和充分的睡眠,还要培养良好的卫生习惯,包括口腔卫生、用眼保健、正确体态、适当的体格锻炼和经期卫生,不吸烟,不饮酒,更不能吸毒。少女还应接受心理卫生和性知识等方面的教育,正确对待恋爱、

婚姻,防止早恋、早育。

3. 性与围婚期的生理教育

生育期或性成熟期,指从18岁开始持续30年左右。这一时期,生殖器官和机能都已发育成熟,具有生育能力。女性要经历结婚、妊娠、分娩、产褥及哺乳等特殊生理过程,亦要经历生育、节育和不育等的考验,这一时期是维护生殖健康的关键阶段。

性,是生命之源,有了两性的结合,才能孕育出新的生命。性需求是生物的本能,亦是各种生物得以繁衍的必备条件。性,是人类的自然需要,就好像人的生存需要食物和水一样。人的性行为是一种生理现象,同时亦要受社会、道德、法律、风俗习惯所控制。在我国,结婚意味着合法性生活的开始。因此,性保健特别是围绕结婚前后即围婚期保健,是女性保健的重要阶段。围婚期保健的内容包括:①婚前体格检查,男女青年发育有否异常情况及早前医学指导,以保证健康的婚配。②婚姻道德和性知识教育,使男女双方了解男女生殖系统解剖生理和受孕原理,并掌握性生理、性心理和性卫生保健知识。结婚之前,男女青年若从生理、心理、知识、道德等方面做好充分准备,就能为新家庭的诞生奠定良好的基础,保证婚后夫妇生活的和谐、健康,有利于优生优育。

4. 生育期的生理教育

生育期保健要做到:①懂得受孕、避孕的科学知识,知情选择避孕措施,做到有计划生育,避免计划外妊娠和人工流产。②掌握孕前保健和孕产期保健知识,保证自己能健康地度过妊娠期,安全分娩,顺利康复,孕育健康的下一代。③注意环境卫生,避免家务劳动和职业劳动中的有害因素对妇女健康和生殖机能的影响。④积极做好妇科病的防治,当生殖生理出现异常现象如月经、白带、盆腔与腹部发生异常时,应及早就诊,最好能定期进行妇科检查。

5. 更年期的生理教育

更年期或围绝经期,一般在45~55岁之间,是指妇女由生殖功能旺盛至功能衰退的过渡时期。卵巢功能开始衰退,月经从不规则到完全停止,生殖机能逐渐消失。随着人类寿命的延长,老年人群在人口中所占的比重亦在增长。更年期与老年期一共要占人生旅程的1/3。做好更年期保健,有利于提高晚年生活质量。不少妇女在进入更年期时,会出现情绪波动和一些不适症状。如果能正确对待,注意保持乐观的情绪,创造良好的生活环境,在医生指导下采取一定的药物补充,进行适当的体育锻炼,安排合理的膳食,注意生殖泌尿系统的卫生,就可顺利地度过这一时期,进入比较稳定的老年期,继续为家庭、社会发挥余热,健康长寿,欢度晚年。

三、当前女性生理教育存在的问题

当前女性生理健康教育存在的问题还比较多,概括起来主要有:①目前青少年性生理健康知识教育尚未普及,特别是农村学校正常开设性生理健康课程很少。据调查,82.5%的女性表示经常举办关于性生理健康知识的专题讲座很有必要。②青年女性对性知识缺乏科学认识,甚至误解。经常受到性生理健康知识问题困扰,但不知如何寻求医学帮助。③在认识对待“性”的问题上,矛盾心理突出,难以排解,特别是早恋及婚前同居等问题突出。

众所周知,生理卫生及性知识教育一直未能在我国各级教育中正常实施,致使已走进大学校园的青年对本应了解的知识一知半解,并怀有神秘感和羞怯感。在某大学专为

入学女生举办的一次讲座上,48个提问中竟有52%的提问是针对经期问题,且都属于基本的常识,例如:痛经是不是病?应不应该吃止痛药?什么样的症状属经期紊乱?甚至连最基本的经期卫生常识,如经期可否用水清洗、至少多长时间应该更换卫生巾都被作为问题提出来。可见学校及家庭在对女生生理卫生方面的教育是失职的,更不用说延伸的性教育。例如优生优育教育以及防止意外受孕和防止性病、艾滋病的教育(当然,这类教育不仅仅应当针对女生,男生同样应该获得这类教育)等等。

由于缺乏必要的生理知识,女生中常有因小事而自己吓唬自己,引起紧张、焦虑,甚至情绪失控。有一个女生因经期推迟了两周,这十几天就像是在地狱里受煎熬。她先是怀疑得了癌症,后又怀疑是怀孕,整日胡思乱想,寝食不安,根本无法正常学习。直到月经来了,她高兴得大哭一场,又跑出去大吃一顿,才算回过神来。如果学生能够受到良好的生理知识方面的科学教育,相信有很多问题都可以得到很好的解决。

性是一种本能,孟子曰:“食色,性也”,这指的是生物学上的人。人更重要的是社会学上的人,我们进行性教育就是因为人是社会学上的人。如果认为性的问题不用讲,“无师自通”,这实际上是把社会学的人降为生物学的人。性是一门科学,它至少包括性生理、性心理、性道德等方面内容。而对科学知识的学习不应该是一件让人们在学习时感到害羞的事,教师必须大大方方地教,学生应该大大方方地学。

青春期性教育是学生成长历程中不可或缺的教育内容,学校性教育的教学方式是一个有待深入探讨的课题。我们应当从培养健全人的认识高度来做好这一工作,去掉“性”的神秘外衣,还它科学的本来面目,让学生走出困惑,在理智中成长,健康而愉快地走向人生的成熟。

四、女性生理教育的主要形式

1. 学习科学的生理知识

从小学高年级开始,就应该以生理卫生知识教育为主,引导女学生以科学的态度认识性发育,了解自己的正常成长过程,积极面对成长过程中的变化,帮助其消除迷惑、恐慌、焦虑和不知所措等心理负担,学习经期的卫生保健知识,预防妇科病的发生。学生进入中学阶段,性意识开始觉醒,身心发育旺盛,封闭心理和渴望被他人理解的矛盾突出,自我控制能力差,情绪波动大。因此,加强性道德教育,正确引导,使她们充分认识早恋弊大于利,采取恰当的方式,动之以情、晓之以理地给予帮助尤为重要。这项教育切忌主观臆断,态度粗暴,避免学生身心受到伤害。教育学生自觉把握美好青春,淡化性意识,学会健康的生活方式,培养自我保健意识,提高自我保护能力,健康地走向花季,走向成熟。大学阶段应继续加强树立正确的性道德观教育,以高尚的道德情操约束自己的行为,学校为学生提供有关妊娠、生育、避孕及性病防治知识等性生理健康教育和服,为学生们将来的恋爱、婚姻和生育这些人生环节做好“岗前培训”。同时,正确地对女性进行健康教育,坚持用科学的性知识来抵制黄色书籍、色情影视、西方性解放思潮等精神污染,提高女性抗拒诱惑的能力;开设健康教育课程,全面系统地讲授性生理、性保健知识,结合女性易患的妇科病特别是性疾病发病特点和规律,以及艾滋病、性病的防治、紧急避孕方法等,对女性进行正确的引导。

2. 开展多种形式的生理健康教育活动

广泛运用多种途径进行教育。可开设性知识、卫生知识方面的讲座,还可以有计划

地组织女性座谈会,及时了解学生的想法,邀请一些生活和事业双丰收的女性——女专家、女学者、女领导干部、女企业家等进行交流,让她们介绍其切身体会和经验教训。

3. 通过热线电话咨询教育

一些女性有急于解决的生理心理问题,但又不愿意向亲友诉说,不愿意透露隐私。对此我们可开通女性热线咨询电话,对女性朋友存在的问题给予及时有效的指导。实践证明,这对于降低女性犯罪率是一个行之有效的手段。

4. 营造关爱女性的社会环境

来自中华全国妇女联合会的调查显示,中国女性逐渐成为职场半边天。在不同行业中女性所占比例分别为:卫生体育和社会福利业占 57.5%,事业单位占 44.1%,社会服务业占 42.7%,企业占 37.4%,国家机关、党政机关、社会团体占 24.8%。在当代,越来越多的女性走向社会,职场中的现代女性一点也不比男性轻松,她们面临的压力并未因为其女性的身份而减弱。男性与女性面临的工作压力大小基本是一致的,但职业女性的身心更显疲惫,这与女性同时还承担更多的家庭压力,也与女性面临压力的自然反应表现和应对压力的疏通方式不够积极有关。尽管许多职业女性工作小有成就,但精神却经常处于高度紧张状态,巨大的工作及心理压力使她们体内大脑皮层、垂体、性腺轴功能失调,激素分泌水平降低或突然消失,容易出现疲倦乏力、皮肤干燥、郁郁寡欢或烦躁失眠等症状,部分人还会因此头痛、头晕、记忆力下降、工作效率降低等,这些生理上的不适又加剧她们的心理抑郁,敏感多疑,导致出现更年期提前的状况。因此,社会应该对女性倾注更多的关爱。

第二节 女性生理特点

我国古代医学经典著作《内经》有载:“女子七岁肾气盛,齿更发长;二七天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下;……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”这是对女性一生各时期生理变化的最早阐述。女性从出生到衰老,是一个渐进的过程,按照年龄和卵巢的功能盛衰大致可划分为七个时期,各时期有其不同的生理特点,并受遗传、营养和环境、气候、发育等条件的影响。本节从女性的生理构造和生长发育周期等方面介绍女性的生理特点。

一、女性生殖器官概述

女性的生殖器官包括内生殖器和外生殖器两部分,外生殖器又称外阴,是生殖器的外露部分,范围为耻骨联合、两大腿根部内侧及会阴之间的部分,包括大阴唇、小阴唇、尿道口、阴道口。其中大阴唇富含神经血管,受伤时易出现血肿且对痛觉敏感。小阴唇在大阴唇内侧,两侧小阴唇上端相连处为阴蒂,含神经末梢丰富,较敏感。尿道口在阴蒂下方,女性的尿道口短、宽、直,细菌易逆行而上,导致膀胱炎症。尿道口的下方是阴道口,阴道口有一层淡红色薄膜,称为处女膜,处女膜中央有一小孔便于经血流出,处女膜会在第一次性交时破裂。

内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。阴道是连接内外生殖器且具有很大伸缩性的肌性器官,是性生活、月经排出及分娩时胎儿娩出的通道,上宽下窄,长约 10 厘米。正常情况下,阴道内保持酸性环境,不利于致病菌的生长繁殖,可以起到预防感染的作用。子宫位于阴道上方,形似倒置的梨,下端连接阴道,上端两侧连接输卵管并与

之相通。子宫腔是孕育胎儿的场所。输卵管一端连接子宫，另一端开口正对卵巢，输卵管是精子和卵子相会并结合的地方，也是输送受精卵到子宫腔的管道。卵巢位于子宫两侧，主要作用是产生卵子和分泌女性激素。青春期以后，左右两侧卵巢每月交替排出一个卵子。卵巢中有很多原始卵泡，每月有一个卵泡发育成卵子被排出。排卵多在两次月经之间，在下次月经前两周左右。卵巢是产生卵子并排卵和分泌雌激素、孕激素的主要器官。

二、女性一生中各时期的生理特点

胎儿期 人类的遗传性状是由染色体决定的。当精子和卵子在输卵管结合后成为受精卵，这就是人的第一个细胞。人类体细胞有 46 条染色体，其中有 23 条来自母系，23 条来自父系。在这 23 对染色体中，有一对染色体是性染色体，它决定了胎儿的性别。性染色体有两种，一种称为 X 型染色体，另一种称为 Y 型染色体。当受精卵中的一对性染色体由 XX 组成时，这个受精卵将会发育成女性，当这对染色体由 XY 组成时，该受精卵将发育成男性。女性受精卵的性腺发育十分缓慢，这是与男性胎儿的重要区别。受精卵形成以后会被运输到子宫腔中安定下来，开始生长发育，逐渐发育成胎儿，一直到分娩，这个过程被称为胎儿期。虽然没有出生，可是当精子与卵子结合时，新的生命已经诞生。胎儿在母体内要经历大约 10 个月时间。在这期间，胎儿所需要的营养物质的供给和代谢废物的排出都要通过脐血管经胎盘由母体来完成。母体的生理、心理状况都能对胎儿产生极大的影响，因此女性怀孕期间合理安排饮食、起居、胎教是十分必要的。

新生儿期 婴儿出生后 28 天内称为新生儿期。胎儿在母体内由于受到母体性腺和胎盘所分泌的有关性激素的影响，乳房和子宫都有一定程度的发育，女婴出生后常可见乳房略有凸起，甚至有少量的乳汁分泌。再者，由于出生后与母体的分离，女性激素影响作用的下降或消失，少量女婴还会因为子宫内膜剥离而出现少量的阴道出血，上述都是正常的生理现象，会在很短的时间内消失。女婴的体格发育较快，通过对我国 12 个省、市的调查统计，城区女婴出生时的平均体重为 3.08~3.51 千克，郊区的为 3.07~3.50 千克，较男婴略轻；出生时的平均身长，城区的为 47.9~51.8 厘米，郊区的为 47.8~51.9 厘米，男女比较差别不大。体重与身长对衡量新生儿期生长发育有着重要的作用。如身长是衡量骨骼发育的一个重要指标，其他的如头围、胸围等也是一些有用的指标。

幼年期 出生后 1 个月到 12 岁左右称为幼年期。一般分为两个阶段，两个月到 7 岁是较幼年的阶段，7~12 岁为儿童阶段。在这个时期，女童的生长发育较快，但是生殖器不发育，仍然处于比较幼稚的状态。阴道狭长，阴道上皮薄，且细胞内缺乏糖原，因而阴道的酸度比较低，很容易感染各种病菌，而导致外阴和阴道的炎症。由于此期子宫颈的长度占了整个子宫长度的 2/3，故子宫显得较小且壁薄。10 岁左右，女童体内的女性激素开始产生，女性的特征也开始渐渐出现，如乳房开始增大，内生殖器、外生殖器逐渐开始发育，骨盆变得宽大，胸、髋、肩部以及耻骨前区的皮下脂肪增多。

青春期 从月经初潮到生殖器官发育成熟称为青春期，是生殖器官逐渐发育完善的时期，也是从少年走向成人的过渡时期。女孩开始青春期的发育年龄一般为 9~13 岁，平均 11 岁左右，大致要持续到 18 岁。在中枢性腺系统的影响下，卵巢发育，性激素逐渐增加，表现为女性生殖器官开始快速发育，生殖系统由少女型向成人型发展，阴阜隆起，大阴唇变丰满，小阴唇增大，大、小阴唇分界且有色素沉着，阴道口的黏膜及处女

膜变粉红。阴道增长变宽，且有皱褶，子宫发育增大为宫颈的两倍，这种变化称为第一性征。同时，乳房发育丰满，乳头增大，腋毛和阴毛出现，骨盆入口变宽，髋部增大成女性型，肩、胸、臀部脂肪增多，显现出女性特有的体态。这种生殖器官以外的女性特征称为女性的第二性征。青春期由于女性激素水平会有周期性的改变，这种改变会导致子宫内膜随激素水平的周期性变化而脱落，这就是月经。第一次月经称为月经初潮。近初潮前阴道会有白色清澈的分泌物。由于初发育成熟的生殖器官功能尚不稳定，所以初潮两年内有 50%~90% 的女性月经是无排卵性的，此期月经不规则现象也是正常的。此期的女性理论上已经具备了生育能力。

青春期的女性会有一段生长高峰期，在这期间身高平均可增长 25 厘米。这一生长高峰的发生年龄一般在 11~14 岁，在月经初潮前、后身高仍会继续增长，但增高幅度将减慢，促进这一增长的主要动力是生长激素和女性激素在体内含量的增高。性腺发育不全的女童缺乏这个生长高峰。骨龄是身体发育成熟的一个指标，女孩的骨成熟年龄相对于男孩较早，故女孩的生长高峰较男孩早，骨龄与第二性征出现及月经初潮年龄的关系较实际年龄更为密切。在青春期前，男女儿童的骨骼、肌肉和脂肪的构成比例几乎相等。青春期后，男性肌细胞大且多，是女性的 1.5 倍，因而肌肉相对较发达，而女性的脂肪较多，是男性的 2 倍，故显得体型丰满。

性成熟期 也称为生育期。大致从 18 岁开始，持续约 30 年，是女性生理上、心理上都为成熟的时期，性功能旺盛，卵巢和内分泌功能都处于活跃阶段，卵巢周期性排卵和子宫周期性行经，生殖器官各部分及乳房在卵巢分泌的性激素作用下发生周期性的变化。此期是女性生育活动最旺盛的时期。

更年期 也称为围绝经期。这是女性由生殖功能旺盛的性成熟时期进入老年衰退期的过渡阶段。大致在 45~55 岁之间的十余年时间。在这个阶段，卵巢功能衰退，体内女性激素逐渐减少直至消失，这个阶段的女性会经历月经停止的生理现象。我国妇女平均绝经年龄为 49.5 岁。围绕着停经这个生理现象，将更年期分为绝经前期、绝经期、绝经后期。绝经前期指的是绝经前的 3~5 年，由于卵巢中卵泡的数量减少，女性虽有正常月经但常表现为月经周期的紊乱，出现黄体功能不全，无排卵性月经失调，受孕能力下降或丧失。最后一次的月经来潮称为绝经，这时卵巢功能进一步衰退，性激素进一步降低，不足以影响子宫内膜的周期性脱落，因而月经停止。大多数女性卵巢的衰退是一个渐进的过程，经过自身的生理调节，可不出现特殊的症状。部分女性卵巢功能衰退较急剧，会出现潮热、烦躁、焦虑、失眠等植物神经功能紊乱的不适应症状，称为更年期综合征。进入绝经后期将持续 6~8 年，卵巢开始萎缩，女性激素水平更低，生殖器官也开始萎缩。

老年期 60 岁以上的女性可称为老年期。女性机体继续老化，卵巢功能的减退会使女性出现代谢的一些异常，如骨质逐渐脱钙而出现骨质疏松，血浆中脂蛋白和胆固醇含量增高的高脂血症，肌肉组织的萎缩、张力降低，脂肪易沉着，这些变化使全身各个器官的功能趋于下降。我国妇女平均期望寿命为 78 岁，美国妇女平均期望寿命为 79.7 岁。

三、女性的月经周期及其生理特点

女性在青春期以后，子宫内膜在卵巢激素的周期性作用下，每个月脱落一次，脱落的子宫内膜与子宫腔内破裂小血管的出血混合，通过阴道口排出，这就是月经。我国古