

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

**图
解**

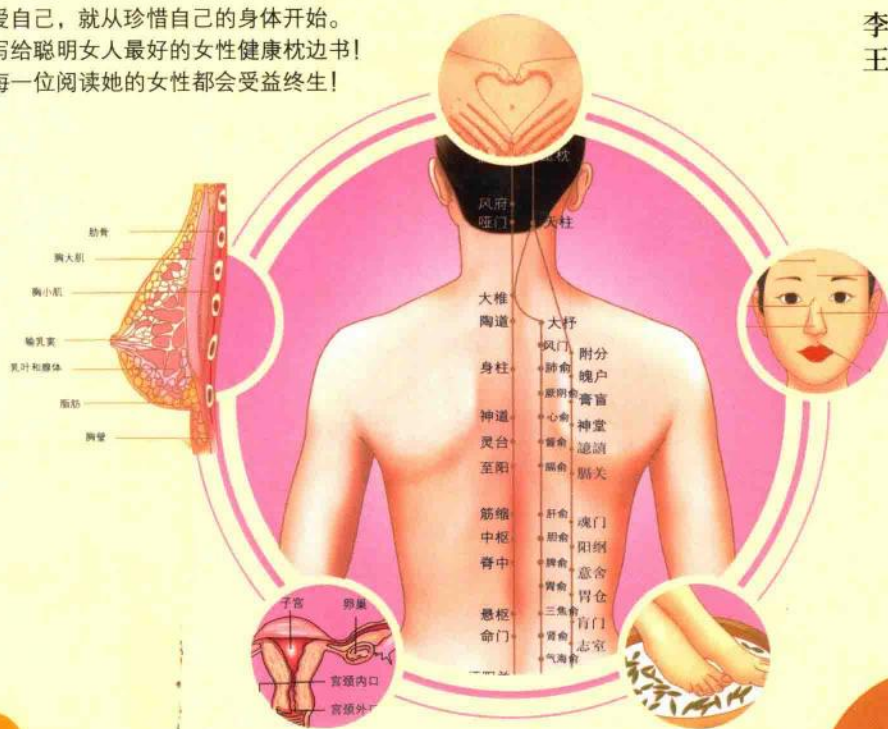
女性身体实用手册

(一本女性不可不读的健康宝典)

以柔软的态度唤醒女性的绽放

- 爱自己，就从珍惜自己的身体开始。
- 写给聪明女人最好的女性健康枕边书！
- 每一位阅读她的女性都会受益终生！

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大讲堂·身体巧医家

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

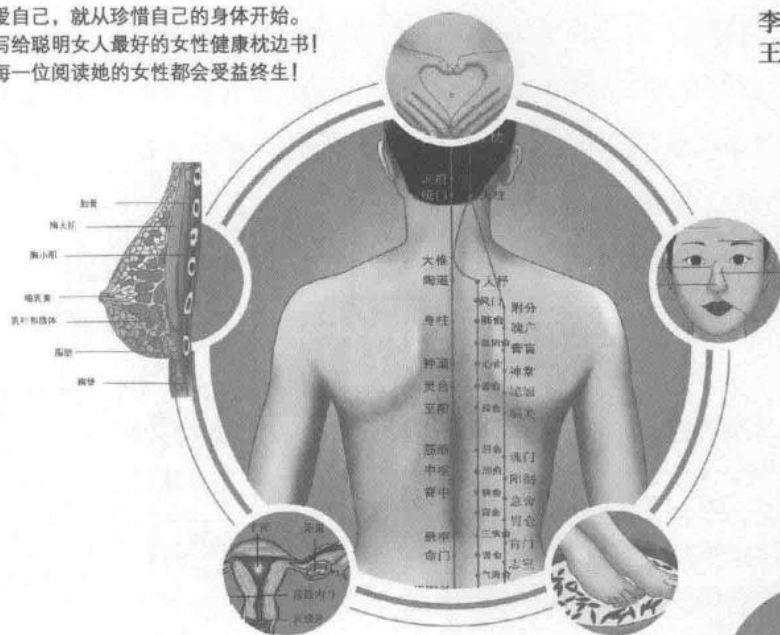
图解 女性身体实用手册

(一本女性不可不读的健康宝典)

以柔软的态度唤醒女性的绽放

- 爱自己，就从珍惜自己的身体开始。
- 写给聪明女人最好的女性健康枕边书！
- 每一位阅读她的女性都会受益终生！

李 杰 编著
王信惠 编著



白话精解
活学活用

健康大课堂·智慧巧医

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解女性身体实用手册 / 李杰编著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7436-6

I. ①图… II. ①李… III. ①女性—中医学—保健—手册 IV. ①R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311479 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言



在女性的一生中，要经历不同的时期，同时也要扮演不同的角色。从少年到老年，从恋爱到婚姻，从妻子到母亲，每一个阶段都挑战着女性的身体和心理健康。

对女性而言，在很多时候她关心别人可能要比关心自己来得多，因为女性生来就带有一种母性，家庭中的每一位成员都可以在一名女性的关怀下生活，但是女性常常忽略对自己的关心。这样导致的结果就是当她自己本身遭遇疾病的时候，往往不知从何下手。

面对自己身体的种种异常，很多女性不知道应该怎样解决，她们不知道导致这种情况的原因，自然也就不知道解决的方法。面对身体的种种问题，只有一颗关爱的心远远不够，这时候的女性应该问一下自己：是否足够了解自己的身体？只有了解自己的身体，了解女性成长的足迹，用一套专业的健康知识来帮助自己，才能及时预防某些疾病，做到早预防，早发现，早治疗。

作为女性，了解自己的身体，科学保养自己的身体，在生活、工作中采取适当的保护措施，有时候能起到事半功倍的效果。

这本《图解女性身体实用手册》不仅可以作为广大女性的良师益友，男性也可以适当读一下，以更好地关心自己的母亲、妻子与女儿，保障她们的身体健康，提高生活质量。

由于编者水平有限，本书内容难免会有纰漏和不足，望广大读者慷慨赐教，提出您宝贵的意见和建议，以便编者及时改正。



▶ 第一章 了解女性



第一节 女性身体的成长历程 / 2

第二节 男性与女性的区别 / 6

▶ 第二章 女性的身体构造



第一节 皮 肤 / 16

第二节 毛 发 / 23

第三节 眼 睛 / 29

第四节 耳 朵 / 34

第五节 鼻 子 / 38

第六节 口 腔 / 42

第七节 牙 齿 / 46

第八节 乳 房 / 50

第九节 呼吸系统 / 56

第十节 心血管系统 / 59

第十一节 消化系统 / 63

第十二节 泌尿系统 / 67

第十三节 手 / 71

第十四节 腿 / 77

第十五节 脚 / 80

▶ 第三章 科学生育



- 第一节 了解自己的生殖器官 / 86
- 第二节 合理避孕 / 90
- 第三节 生育前的准备 / 94
- 第四节 性交 / 100
- 第五节 怀孕过程当中 / 105
- 第六节 妊娠期间 / 108
- 第七节 生产 / 127
- 第八节 生产过后 / 137

▶ 第四章 女性疾病知多少



- 第一节 月经疾病 / 142
- 第二节 乳房疾病 / 149
- 第三节 子宫疾病 / 156
- 第四节 性病 / 167
- 第五节 女性特有的几种癌症 / 173
- 第六节 心理疾病 / 193
- 第七节 健康生活 / 209

▶ 第五章 安全度过更年期



- 第一节 更年期的身体变化 / 226
- 第二节 更年期的心理变化 / 229
- 第三节 更年期要做的自身保卫 / 231
- 第四节 更年期的健康生活方式 / 240

▶ 第六章 晚年安享



第一节 进入老年 / 244

第二节 晚年的健康生活方式 / 248



第一章 了解女性



所有人的成长都不是一成不变的，成长轨迹有一定的曲线性。不同时期的女性，身体的发育不一样，所面临的问题也各不相同。了解自己的成长轨迹，了解自己所处的时期，对女性的疾病预防有着不可低估的作用。





第一节



女性身体的成长历程

◆ 青春期

女性体内的激素从 8 岁起开始工作。

激素直接影响女性的身体。

激素对于女性生长发育起着极大作用，自女性出生时便开始分泌，激素分泌随着年龄的增长而逐渐增多。通常情况下，自 8 岁起，女性开始发育并逐渐进入青春期，且女性生理特征在雌性激素的作用下渐渐明显起来。

女性特征开始显现

伴有长高；

月经初潮。

女性体态明显时

伴有乳房开始发育，生出阴毛、腋毛，阴道与子宫开始活跃。

注意：不要患上厌食症。





此时的女性对性的了解较少，注意防止意外怀孕以及受到性病感染。

◆ 性成熟期

因卵巢的功能尚未完善，故在月经来潮后刚开始的几年，行经周期尚不稳定。

18岁后，女性进入性成熟期，体内激素的分泌与身体的发育自这时起渐渐稳定下来。

青春期的少女，心态尚不稳定，在心理上还没有成熟。即使进入了性成熟期，因为就职、考学等诸多因素，人也极易产生精神压力。

自律神经的活动受下丘脑所控制，若精神压力过大便会引发自律神经紊乱，激素的分泌就会立刻受到影响。而月经又直接受激素分泌紊乱的影响，以至于为身体带来各种影响。因此一定要注意精神压力的危害。

各个器官发育成熟，身体已经为怀孕和生产做好了准备，身体的各个器官发育成熟，非常稳定；

25~35岁为怀孕生产的适龄期，此阶段的女性已参加工作，易积蓄精神压力，因此要尤其注意；

为了乳房和子宫的健康，应当注意对妇科疾病的预防。





◆ 更年期

女性身体机能从更年期至老年期逐渐开始退化。

虽然有个体差异存在，但自 30 岁后半段起，女性体内激素的分泌开始减少，身体的各项机能开始减弱。

女性体内激素分泌的减少使得头发及阴毛开始变白，身体与乳房失去弹性。

在激素分泌减少的过程中，自律神经易产生紊乱，精神与身体两方面容易患更年期障碍症，因此必须接受治疗。

对于生活习惯病、更年期障碍及子宫、乳房方面的疾病应当注意。

因女性体内激素分泌的减少所引发的种种更年期不适反应；
机体对钙质的吸收能力下降，
骨密度降低；
女性体内激素分泌紊乱，精神
易烦躁不安。

45~55 岁之间将迎来绝经。



月经周期随着女性的激素分泌的减少进而开始变动，激素分泌一旦停止，月经也将停止。闭经大约是在初潮后的第四十年出现，平均在 50 岁前后。



◆ 老年期

度过更年期后，女性于 60 岁左右步入老年期。

进入老年期，身体各组织、器官的机能均开始衰退，体力会下降，记忆力与判断力开始下降。个人老化的速度不同，这和年轻时生活环境以及保养相关。

身体机能逐渐衰退，要注意保持身体健康。

生殖器开始出现萎缩，重量是性成熟期的 $\frac{1}{3}$ ；

肌肤逐渐失去弹力、皱纹开始增多；

肌肉与骨骼逐渐开始衰老，体态也不像年轻时那么挺拔；

头上的白发开始增多；

记忆力出现下降；

听力与视力逐渐减弱。



女性

身体



第二节



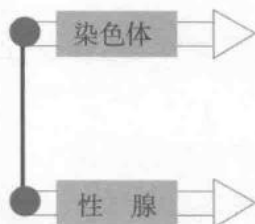
男性与女性的区别

▶ 人体结构组成

细胞与细胞间质是构成人体的基本成分。细胞与细胞间质的结构与功能基本相似，它们有机地相结合，进而构成了具有特定功能的各种组织。这些组织又结合成具有一定生理功能与形态特点的器官，如肝、脑、心等器官。器官的特点及其组织结构和其功能相符合。以便可以完成一种或是多种生理功能系统。而人体是由运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统与内分泌系统八个系统功能组成。一个完整的统一体是由许多器官与系统共同组成的，而每个器官均围绕整个系统而生存。

▶ 男女性生理区别

男女性的生理区别大概有以下几点：



男性是由含有Y染色体的精子和卵子结合而发育形成；女性则是由含有X染色体的精子和卵子结合而发育形成。

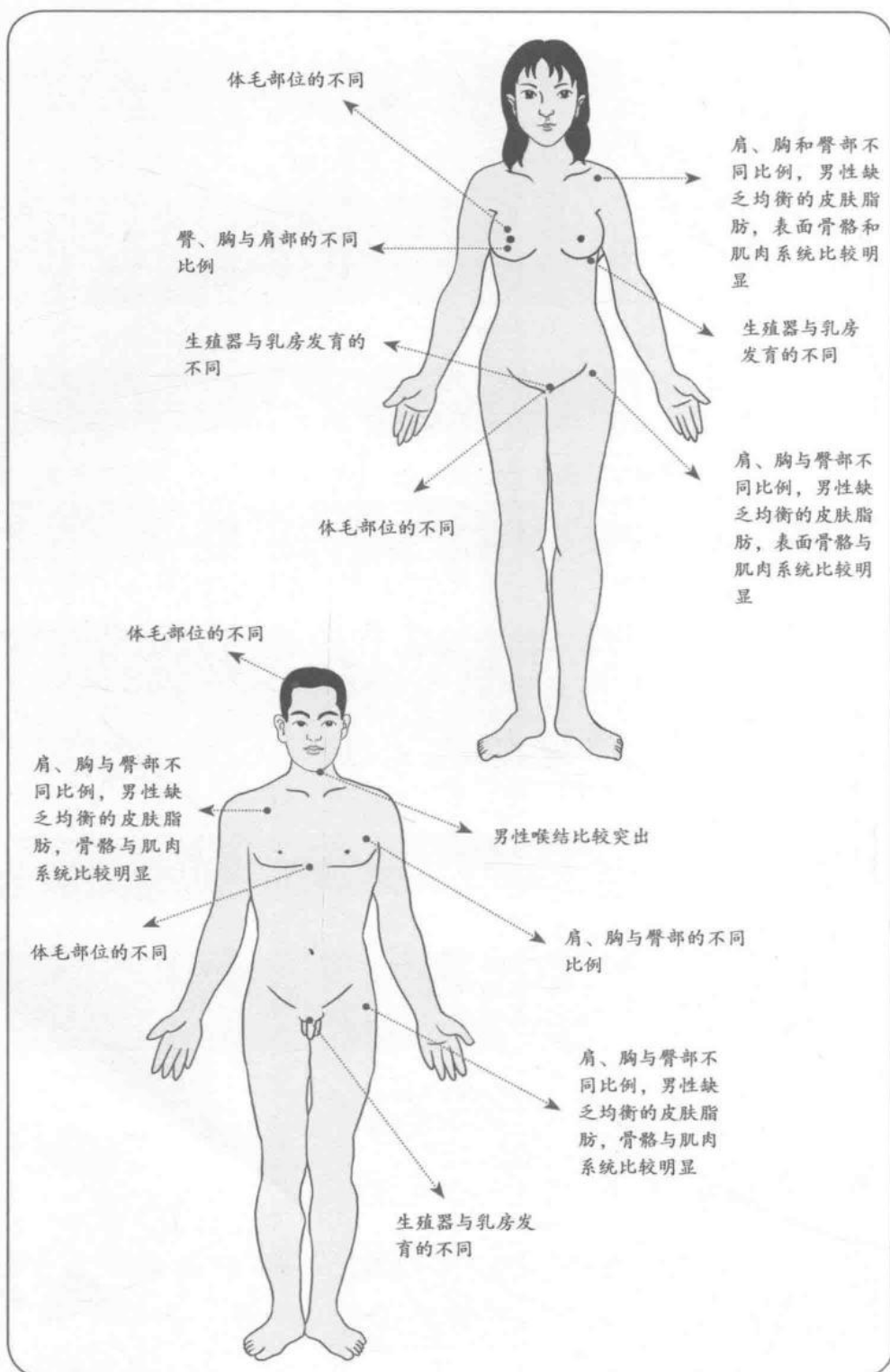
男性性腺为可产生精子的睾丸；女性性腺则为发育成熟后可排出卵子的卵巢。



内部器官	男性有前列腺与精囊等，女性则有阴道与子宫。
激素	男性具有的激素是维持了男性特征的睾酮；女性具有的激素主要是能够维持女性特征的雌激素与孕激素。
外生殖器	男性有阴茎与阴囊等；女性则有阴蒂、阴道口。
身体比例	男女性的臀部、胸部与肩膀的比例均有所不同。
乳房发育	男女性乳房发育无论功能与外观上都具有明显不同，女性乳房不仅能够分泌乳汁、哺育后代，还构成了女性的曲线美。
喉结	通常男性的喉结比较明显突出。
皮肤脂肪、骨骼、肌肉	对男性来说，比较缺乏均衡的皮肤脂肪，且男性也具有较为明显的骨骼和肌肉系统。

▶ 男女有别

男女性身体表面具有很多差异，其中大部分的差异要到青春期才较为明显；但性器官的基本不同，在受孕数周后就会有明显区别。





► 生殖系统区别

● 男性生殖系统

一个性成熟后的成年男性，会接连不断地产生精子，每月能够产生几十亿个精子；而性成熟后的女性，通常每隔大约 28 天才可成熟并排出一个卵子。所以精子的产生和成熟没有周期性。男性产生精子的时间能够持续至 70~80 岁；而女性排卵是具有周期性的，且卵巢排卵功能仅仅可以维持至 50 岁左右。

男性内生殖器主要包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺等。外生殖器主要包括阴茎和阴囊。

生殖腺

即睾丸，能产生男性生殖细胞精子及分泌男性激素，维持男性第二性征。

输送管道

将睾丸产生的精子先贮存于附睾内，当射精时经输精管、射精管和尿道排出体外。

附属腺体

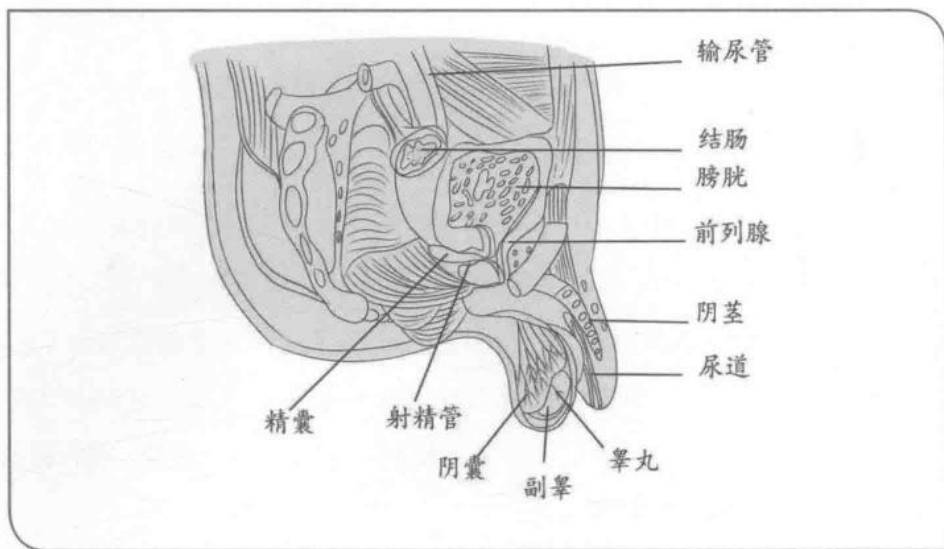
包括前列腺、精囊腺及尿道球腺，它们所分泌的液体参与组成精液，供给精子以营养并有利于精子的活动。

阴囊

内含睾丸和附睾。

阴茎

是男性的泌尿和性交器官。



● 女性生殖系统

女性内生殖器主要包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器主要包括阴阜、阴蒂、阴唇、处女膜和前庭大腺等。

卵 巢

位于盆腔入口的侧边，是成对的器官，能产生女性生殖细胞卵子和分泌女性激素。

输 卵 管

是输送生殖细胞卵子的一对器官，一端开口于腹膜腔，另一端开口于子宫由内膜、平滑肌和外膜构成。

子 宫

是单一器官，位于盆腔中央，是精子和卵子相遇受精后生长发育成为胎儿的部位。