

女性健康

妇产科医师与女性的

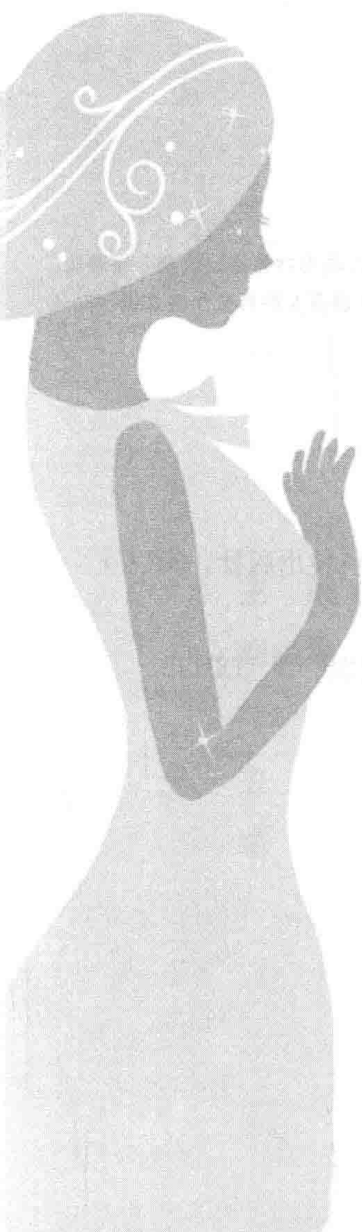
私密对话

女性健康悄悄话

主编 付正英 田毅 陈宁 柳培雨



中国医药科技出版社



女性 健康悄悄话

主编 付正英 田 毅
陈 宁 柳培雨

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书由资深妇产科医师根据多年临床接诊实践,针对女性患者关心的女性特征、乳房、臀腰腹、生殖问题,从专业的角度,用通俗易懂的语言文字逐一进行解读,旨在提高女性自身保健意识,提高生活质量。本书适合女性读者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

女性健康悄悄话/付正英等主编. —北京:中国医药科技出版社, 2017. 1
ISBN 978 - 7 - 5067 - 8785 - 7

I. ①女… II. ①付… III. ①女性 - 保健 - 基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 255666 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{3}{4}$

字数 121 千字

版次 2017 年 1 月第 1 版

印次 2017 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 8785 - 7

定价 29.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 付正英 田 毅 陈 宁 柳培雨

副主编 杨文芳 王 雷 王日雄 李 峥
侯庆田

主 审 王世鑫

编 委 王 玥 杨琪琳 崔 芬 何秋丽
陈 静 林 晓 张溪静 于菁云
程亮亮 钟 希 张 彦 冼明慧
唐 媛 周 愚 申 新 张 晶
任雪姣 李 杰 陈永学 吴 涛
李 平 樊友凌 洪庆雄 索春如
魏小洁 陈爱华 杨 程 王永旺
任以庆 陈 勇

前言

Preface

在世界万物中，人是最宝贵的，而身体健康又是人全面发展的基础。坚持以人为本，实现人的德、智、体、美全面发展，是我们永恒的追求。随着社会的发展和我国人民生活水平的全面提高，人们，尤其是女性对身体健康和心理健康的期望也越来越高。

女性由于其自身的生理特点，要经历月经周期、备孕期、孕期、哺乳期、更年期等特殊生理过程，如何安全度过每个时期，是困扰每个女性的事情。有问题，想问，即使面对妇产科医生亦是不好意思开口。其实，聪明女人一定要了解自己的身体，女人需要成长，女人需要呵护，女人要学会生活，女人要了解未知。这样女性才能从稚嫩到成熟，由柔弱变知性。

本书编者为从事临床工作的妇产科主任医师、资深医师，根据多年临床接诊实践，针对女性关心的身体特征、乳房、臀腰腹、生殖问题，从专业的角度，用通俗易懂的语言文字逐一进行解读，旨在提高女性自身保健意识，提高女性生活质量。

本书写给关爱自己的女性朋友们，枕边悄悄话，健康一生！

编者
2016年6月

目录

Contents



总论 / 001

女性有哪些特征	002
女性与男性的体型特征有何区别	005
女性道德素质与体型有关吗	006
女性的特殊生理有哪些	006
女性特有激素有哪几种	007
女性特有激素与女性的关系是什么	008
女性健康保持应注意哪些方面	010
女性怎样自我调养	011
女性的饮食和男性应该有区别吗	012
女性常吃的几种水果、蔬菜营养成分有哪些	013
女性怎样护理皮肤	017
女性应做哪些体检项目	019
女性容易发生哪些疾病	019
女性生殖整形手术有哪些	020





乳房篇 / 021

乳房由哪些结构组成	022
乳房有哪些生理作用	024
乳房发育成熟分为几个年龄阶段	025
乳房按形状如何分类	025
乳房形状特征有标准吗	026
为什么两侧乳房大小不同	027
有人说胸大无脑对吗	028
男人为什么喜欢丰满的乳房	028
乳头大小有什么意义	029
为什么有的人乳头会凹陷	030
乳晕为什么有大有小	031
乳房下垂怎么办	032
月经前为什么乳房会发胀	034
怎样保持乳房的“美容”	035
乳房皮肤怎样保养	037
睡觉姿势会破坏乳房形态吗	037
乳房自我按摩方法有哪些	038
什么物质有丰胸效果	039
乳房触摸频繁会增大吗	041
性刺激时乳房为何变得敏感	042
刺激乳房会达到性高潮吗	042
母乳对孩子真的很重要吗	043
什么方法能增加哺乳期的乳汁量	044



哺乳后乳房会变小吗	045
怎么进行乳房的自我检查	046
怎样预防乳腺疾病	047
乳房检查的项目有哪些	048
为什么医生在写乳房疾病时会把乳房分为几个区	050
乳房疼痛的常见原因是什么	050
乳头痒是病吗	051
乳头常见疾病有哪些	052
乳腺增生是怎么回事	053
什么是乳腺炎	055
不生育是不是容易得乳腺癌	056
乳腺癌的治疗方法有哪些	056
乳腺癌手术后怎么护理	057
乳腺癌放疗后怎么护理	060
乳腺癌化疗后怎样护理	062
胸罩有什么作用	063
胸罩种类有哪些	064
胸罩尺寸怎样计算	065
怎样选择适宜的胸罩	067
乳贴该如何使用	069

臀部篇 / 071

女性臀部的特点有哪些	072
女性臀部的解剖结构有哪些	072
臀部是保持体形的关键吗	073



怎样保持臀部的肌肉健美	073
怎样练习臀部保健操	074
臀部大小与生育有关吗	075
分娩后臀部有变化吗	075
臀部常见疾病有哪些	076
怎样预防臀部疾病	077



腰腹篇 / 078

腰部的解剖结构有哪些	079
女性腰部形状与男性有区别吗	079
女性腰部越细越好吗	080
分娩后腰部会变粗吗	081
女性怎样注意腰部的健美	081
腰部脂肪堆积是什么原因造成的	082
怎样预防小腹部的脂肪堆积	083
妊娠纹是怎么回事	084
怎样预防妊娠纹的发生	084
妊娠后应注意腹部哪些事情	086
分娩后怎样尽快恢复腰腹部体型	087
剖腹产的切口为什么有纵切口和横切口，哪 一种切口好	088
锻炼是唯一的减肥方法吗	089



生殖篇 / 090

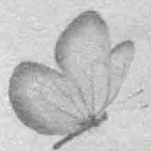
女性性器官有哪些	091
女性性器官有哪些生理作用	093
阴毛有什么作用	094
阴毛多少和体内激素有关吗	095
子宫位置变化会导致什么后果	096
如何判断月经量是否正常	097
月经期间如何注意生理卫生	098
如何计算排卵期	099
女性应如何选择内裤	102
痛经怎么办	102
性交多长时间为正常	103
性生活频率与人体健康有关吗	104
多次性交对身体健康有什么影响	104
阴茎大小与性高潮有关吗	106
性交前阴道分泌物多少与性生活有关吗	106
为什么性交过程中阴道分泌物有时多有时少	107
不同女性性高潮感觉是一样的吗	107
性高潮发生短暂晕厥是身体有某种潜在病患吗	108
性高潮对女性皮肤有美容作用吗	110
自慰是病态吗	111
自慰可获得性高潮，但性生活中却达不到性高潮该怎么办	112
吃性兴奋药物应注意哪些事情	112
怀孕期间可以过性生活吗	113



阴道松紧和性高潮有关吗	114
什么是性交疼痛	114
性病的传染途径都是因为性交吗	115
如何判断男性生殖器有无性病	116
公共泳池会传染性病吗	117
如何自我诊断是否患有性病	118
性病如何治疗	118
在治疗性病过程中怀孕怎么办	119
不慎和 HIV 阳性病人发生了性关系该怎么办	121
戴避孕套就不会传染艾滋病吗	122
如何选择合适的避孕套	123
常用的避孕方法有哪些	124
甾体激素药避孕的原理是什么	125
如何选择计划生育方法	126
避孕失败后有哪些补救措施	126
人工流产前需要注意什么	127
人工流产后需要注意什么	127
绝育方法有哪些	128
不怀孕是为什么	128
不怀孕时女方要做哪些检查	129
女性不孕如何治疗	129
怀孕的征兆有哪些	130
女性性器官容易得哪些疾病	131
妇科病包括哪些	134
怎么判断是否为白带异常	136
外阴瘙痒怎么办	137
阴部疾病如何预防	139



阴道异味是不卫生造成的吗	141
为什么会得阴道炎	141
女性怎样注意生殖器官卫生	143
女性如何清洗外阴	144
阴道松怎么办	145
子宫肌瘤是什么	146
子宫颈病变有哪些症状	147
什么原因会导致宫颈糜烂	147
宫颈糜烂分几级	148
如何治疗宫颈糜烂	149
宫颈糜烂没有及时治疗会有什么后果	150
妇科肿瘤怎样区分良性、恶性	151
妇科肿瘤必须手术治疗吗	151
自己如何早期发现妇科疾病	153
自己如何早期发现妇科肿瘤	153
子宫肌瘤必须手术吗	155
妇科肿瘤切除有哪些手术方式	156
微创手术是切除妇科肿瘤的最好方式吗	157



总论





女性有哪些特征

1. 分期

女性的一生分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期、绝经期等6个期段。各期受遗传、周围环境、营养等条件的影响，使得不同女性各阶段经历的时间有所差异。这就是发育早晚的差异原因。

(1) 新生儿期 出生后4周内称新生儿期，受母体胎盘所产生的女性激素的影响，子宫、卵巢、乳房等均有一定程度的发育。一些婴儿在出生后有乳房肿大，个别新生儿出生数日后可能出现少量阴道流血或分泌少量乳汁。这属于正常生理现象，短期内会自然消失。

(2) 幼年期 出生4周到12岁左右称幼年期，10岁以前儿童身体持续发育，此时生殖器为幼稚型，表现为：子宫小，子宫颈长约占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ，宫颈与宫体的比例为2:1。子宫肌层薄；卵巢窄长，卵泡未发育；输卵管细且弯曲；阴道狭长，黏膜上皮薄，无皱襞，阴道酸度低，抗感染力弱，容易发生炎症。10岁左右，开始有少数卵泡发育但不成熟，卵巢逐渐变为卵圆形。此阶段，女性特征开始出现，皮下脂肪开始在胸、髋、肩部及耻骨前面积聚，子宫、输卵管及卵巢逐步向骨盆内下降，乳房开始发育。

(3) 青春期 又称青少年期，指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，性器官发育成熟并可以生育。女孩的青春期的比男孩早，女孩大约从9.5岁开始，而男孩则从11.5岁才开始。由于个体差异很大，通常把10



岁至 19 岁这段时间统称为青春期。

从青春期开始,卵巢内的卵细胞陆续发育成熟并排出。与此同时卵巢分泌雌激素和孕激素,促使子宫内膜增厚和血管增生,为受精卵在子宫内发育创造条件。排出的卵如果没有受精,卵巢的雌激素和孕激素的分泌会很快减少,引起子宫内膜组织坏死脱落,血管破裂出血。脱落的子宫内膜碎片连同血液一起与由阴道排出即为月经。女性性成熟的标志是第一次月经来潮。由于卵巢功能尚不健全,故初潮后月经周期也无一定规律,须经逐步调整才接近正常。

青春期女孩身高、体重迅速增长,脏器功能趋向成熟,神经系统结构近乎成年人,思维活跃,对事物的反应能力提高,分析问题能力和记忆力增强。肾上腺开始分泌雄性激素刺激毛发生长,出现阴毛、腋毛。卵巢开始分泌雌激素、孕激素及少量雄激素,刺激内、外生殖器官发育,外生殖器从幼稚型变为成人型,阴阜隆起,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着,阴道的长度及宽度增加,阴道黏膜变厚,出现皱襞;子宫增大,尤其子宫体明显增大,使子宫体占子宫全长的 $2/3$;输卵管变粗,弯曲度减少;卵巢增大,皮质内有不同发育阶段的卵泡,使表面稍有不平。出现第二性征,例如:乳房隆起、皮下脂肪丰满、骨盆宽大和嗓音细高等。

(4) 性成熟期 为卵巢生殖功能及内分泌功能最为突出的时期。一般从 18 岁左右开始并持续 30 年左右。在性成熟期间卵巢有周期性的排卵和分泌性激素,乳房、生殖器各部乃至整个身体都具有不同程度的周期性改变。

(5) 更年期 是妇女卵巢功能逐渐衰退,生殖器官开始萎缩的一个过渡时期。一般发生在 45 ~ 52 岁之间,此时期少则几个月,多则数年。其中最明显的表现为经常闭经直至最后绝经。在此时期内,卵巢功能逐渐减退,卵泡不能发育成熟及排卵。大多数妇女的卵巢分泌功能减退比较缓慢,机体的自主神经系统能够调节和代偿;约有 10% ~ 30% 的机体不能适



应而出现自主神经功能紊乱的一些相应症状。

(6) 绝经期 这期卵巢功能进一步衰退, 月经停止。子宫及子宫颈萎缩; 卵巢缩小、变硬、表面光滑; 阴唇的皮下脂肪减少; 阴道黏膜变为苍白光滑, 阴道逐渐缩小。

2. 女性的体态特征

(1) 身高 女性身高一般比男性矮 10%。

(2) 骨盆 女性骨盆是胎儿经引道娩出时的骨产道, 是较宽大的椭圆形, 骶骨也较宽, 适合分娩。女性下腹部的肌肉和韧带伸展性较强。

(3) 声音 女性和儿童的声带振动频率为 200 ~ 250 次/分钟; 青春期后, 男性的喉软骨突出, 声带变长, 声带振动频率变小, 男性的声带振动频率只有女性的一半, 约为 100 次/分钟。女性的声调比男性高约 1 个 8 度。

(4) 体脂 女性和男性的体脂有明显差异。女性的体脂占总体重的 30%, 而男性的体脂占总体重的 20%, 进入青春期后, 女性胸部和臀部的皮下脂肪聚积, 女性脸颊也由于脂肪增加而更显丰满。

(5) 体毛 体毛的生长是雄激素刺激的结果, 女性的体毛较细较少。

3. 女性的体力特征

(1) 女性的运动能力弱

①肌肉力量: 由于雄激素的作用, 男性的肌肉发达、结实, 所以女性的肌肉力量比男性弱。

②爆发力: 青春期后, 女性肌肉瞬间的爆发力明显低于同龄男性。

③耐力: 耐力大小取决于肺活量和心功能。女性胸廓和肺活量较男性小, 导致耐力比男性低。

④柔韧性: 由于女性关节的骨骼较细, 关节的活动范围较大, 故女性的柔韧性高于男性。

⑤调节力: 女性肌肉收缩速度较男性慢, 导致灵敏性明显低于男性。



(2) 女性的防卫能力强 女性的单位体表面积的能量消耗等比男性少, 对抗外界环境的应激因素以维持正常生命活动的的能力男性较强。

3. 女性的心理特征

(1) 感情特点 羞涩, 胆小, 感情丰富, 遇事易动感情, 对事物习惯以“喜欢或讨厌”来做出判断。

(2) 语言能力 从幼儿期到成年期, 女性的语言能力和语言攻击性比男性强。青春期后, 女性的语文、英语、音乐等科目的成绩较好。

(3) 空间能力 女性识别立体图的能力等较男性强。

4. 女性的外生殖器特征

女性生殖器由阴蒂、前庭球、小阴唇、大阴唇、前庭大腺等组成。

5. 女性的激素和生理特征

(1) 女性的激素特征 女性激素由卵巢分泌, 主要是雌激素和孕激素和少量雄激素。

(2) 女性的生理特征 女性具有月经、妊娠、分娩、哺乳等特殊生理功能。



女性与男性的体型特征有何区别

1. 女性的体型特征

胸部隆起圆润, 肩部相对比较窄, 臀部突出, 腰部以上和腰部以下大约等长, 颈部较细, 体态丰满。

2. 男性的体型特征

胸部结实平坦、肩宽、髌骨窄、腰部以上较腰部以下长, 骨骼、肌肉