

女大学生现代健康教程

王日华 主编



北京理工大学出版社



女大学生现代健康教程

主 编 王日华

副主编 卢 琦



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女大学生现代健康教程/王日华主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 2

ISBN 978 - 7 - 5682 - 3683 - 6

I. ①女… II. ①王… III. ①女大学生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 024845 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 446 千字

版 次 / 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 52.00 元

责任编辑 / 李志敏

文案编辑 / 李志敏

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强



PREFACE

早在 8 年前，青岛滨海学院韩方希校长针对女大学生群体目前普遍存在的身心健康问题，要求我给学生们讲一些健康知识，呵护她们的身心健康。正如校长所讲“你做专家，做一台大手术只能抢救一位病人的生命，在我这里，一堂课受益一大片人，总的意义更深远……”，这一理念令我感触很深、很深……，只好也只能付诸行动。

有关青年女性健康的宣传材料很多，但却很难找到针对性强的现成图书，所以只好自编教材。8 年来与滨海学院的师生在一起，课堂上我是老师，课前、课下却是她们的咨询专家医师。本书根据学生、老师提出来的问题、建议，不断修改、充实、完善，并以作者自编的“妇科学”“女大学生生理健康”讲义为基础。本教材以现代医学模式为指导、以女大学生为本，针对目前现实状况，打破了纯生物医学模式妇科学的局限，并根据现今女大学生的切实需求，对女性生物学、生理学、心理学、妇科学及与妇科学相关的其他学科知识进行筛选、串联、整合。因此本教材是女性生命科学与社会科学相结合的应用学科教材。本教材的理念先进，内容丰富，讲解深入浅出，层次分明，图文并茂，不仅理论讲解透彻，而且也做到了理论联系实际，实用性、适应性、可操作性较强，是在校或社会女青年的实用参考书。另外，本教材始终以预防为主的主线布置全书内容。同时本书也可作为性教育参考图书，因为妇科知识本身就是性知识的基础。此外，本书也是女性身心健康教育的必修教材，本教材的编写目的及设置该课程的意义、实践尝试与探索见第一章。

本教材在编写过程中得到了医学院领导及老师们的大力支持，其中，医学院的李素平院长（教授）给出了大量指导。本书在编写时，除了采用了编著者自身的临床资料以外，还学习、参阅、借助了大量的国内外有关文献、书籍及相关网络图片、资料。同时李娜、张洪美、梁园园、曲晨菲、刘超、周猛等老师还参与了部分章节的编写。滨海学院的老师



们也非常关心这本教材，并提了不少宝贵建议，如文理基础学院的卢俊敏老师从班主任的角度出发，对性教育等内容提出了大量的完善意见。因此本教材凝聚了许多人的心血和智慧，也包括同行专家的无私奉献及其对青年学生的关爱，是有关同行们集体创作的成果。本书编著者对这些人再次表示诚心的感谢。由于编著者的学识水平有限，书中难免存在错漏之处，敬请广大读者指正。

针对非医学类学生，为了加强本书的教学效果，编者采用了大量网络图片，在此无法一一表示感谢，对此深表歉意。再次代表编者、女大学生们衷心感谢提供本书图片的同行们，愿你们永远幸福快乐。

王日华

2016年6月



目录

CONTENTS

第一章 绪论	1
第二章 女性生物、胚胎学基础与发育源性疾病的预防	8
第一节 生命现象的本质、关爱生命	8
第二节 细胞、染色体	13
第三节 男女性别的遗传、分化、发育	18
第四节 女性生殖器官发育异常	20
第五节 新生儿出生缺陷及发育源性成人疾病的预防	23
第三章 女性生殖系统的解剖与生理	28
第一节 女性外生殖器官	28
第二节 女性内生殖器官	30
第三节 女性骨盆及骨盆底（简讲）	36
第四章 妇科内分泌学基础	39
第一节 卵巢的周期性变化及功能调节	39
第二节 子宫内膜周期性变化——月经周期	50
第三节 下丘脑、垂体	51
第四节 松果体	54



第五节 女性性周期的调节	56
第六节 月经期的卫生保健及护理	57
第七节 女性一生各个时期的生理特征及护理	59
第五章 乳房保健及常见疾病的预防	64
第一节 乳房的解剖、生理	64
第二节 乳房的检查	71
第三节 乳房的养护与保健	77
第四节 常见乳房发育中的疑问及异常	79
第五节 乳腺增生症	81
第六节 乳腺纤维腺瘤	83
第七节 乳腺癌	85
第六章 女性的心理、性征及行为学基础	96
第一节 生物学因素是男女性征区别的根源	96
第二节 性征	98
第三节 女性心理、性征及行为特征	99
第四节 女性心理行为素质的提高方法	105
第五节 抑郁症	111
第七章 女性生殖系统的炎症	121
第一节 概述	121
第二节 前庭大腺囊肿并感染	123
第三节 滴虫性阴道炎	125
第四节 外阴阴道假丝酵母菌病（念珠菌病）	127
第五节 细菌性阴道病	129
第六节 子宫颈炎	130
第七节 盆腔炎	135
第八章 性的生物、生理、心理、社会学基础和性教育	139
第一节 性的概念和性教育的必要性	139



第二节 性产生的驱动力和性行为	142
第三节 性道德形成的依据及性道德规范	145
第四节 有关女性的性法律	148
第五节 爱情	149
第六节 婚前性行为的危害及自我保护	151
第九章 性传播性疾病	159
第一节 概述	159
第二节 淋病	160
第三节 非淋菌性尿道炎	162
第四节 尖锐湿疣	164
第五节 艾滋病	165
第六节 梅毒	167
第七节 生殖器疱疹	170
第十章 青年女性常见的月经病	172
第一节 经前期紧张综合征	172
第二节 痛经	174
第三节 闭经	176
第四节 功能失调性子宫出血	180
第五节 子宫内膜异位症	188
第十一章 妇科肿瘤	194
第一节 妇科肿瘤的概况	195
第二节 子宫肌瘤	198
第三节 子宫颈癌	202
第四节 子宫内膜癌	213
第五节 卵巢肿瘤	214
第十二章 与妇科有关的疾病	217
第一节 外阴瘙痒与慢性外阴营养不良	217



第二节	女性盆底功能障碍性疾病	220
第三节	铁缺乏症	227
第十三章	妊娠与避孕	236
第一节	妊娠	236
第二节	异位妊娠	243
第三节	未婚先孕危害多 计划生育是国策	249
第四节	自然避孕法	250
第五节	器具避孕	255
第六节	药物避孕	257
第七节	人工流产	259
第八节	可逆性绝育术与绝育术	263
第十四章	养颜、护肤、抗衰老与提高女人魅力	264
第一节	皮肤的组织结构	264
第二节	皮肤的生理功能调节	266
第三节	皮肤黑素代谢和黑素障碍	267
第四节	皮脂腺及皮脂功能障碍（以痤疮为例讲解）	270
第五节	女性养颜、护肤、抗衰老注意事项	273
第六节	防紫外线照射是护肤的重要任务	278
第七节	科学、合理的膳食调养是抗衰老的基础	280
第八节	提高女人的魅力	285
参考文献		289

第一章

绪论

一、本书的性质

本书是女性生命科学与社会科学相结合的应用型教材，是以现代医学模式为指导、以知识女青年为本、针对目前女大学生及社会女青年的现实状况，打破纯生物医学模式妇科学的局限，根据女大学生的切实需求，对女性生物学、心理学、社会学、妇科学及与妇科学相关的学科知识进行筛选、串联、整合而成的。

二、本书的定位

针对非医学专业本专科女大学生进行编写的，也可供具有高中学历女青年自学或社会女青年参考。本书的适应性与可操作性强，是女性健康教育的必修教材。共 40 个学时。

三、开展女大学生健康教育的必要性和意义

1) 人类社会不断进步更加需要女性的参与，要求女性必须具备健康的体魄及良好的社会适应能力，这也是编写、设置本教材、课程的初衷和宗旨。

由于①社会必将实现真正的男女完全平等；②目前体力劳动已转化为脑力、技术型劳动，女性不受体能的制约限制；③社会不断进步，今后需要更加优秀的人才去管理这个发达的世界及世界的各行各业。而女性在体躯、生理、心理等方面有其独特之处，如：体躯耐受力强、体能抗摔打；抗病力强，寿命也长；视野比男性宽；智商也普遍比男性高；情感深、广、宽、细腻，且控制情感的能力强；由于女性胼胝体较男性发达，其左右半脑的功能更协调，进而信息传递顺畅，所以女性擅长沟通，对社会的管理也有其独特之处，更适应强调团队精神和领导能力的现代职场。由于女性自身的特点，国内外的研究认为，“社会需要女性，未来女性将成职场主导力量。”目前在学校、政坛、科技等方面有成就的女性愈来愈多，如我国的屠呦呦、韩国总统朴槿惠、德国总理默克尔、美国希拉里等。

另外，与男性相比，虽同属人类，但男女特征不同，是两种不同的个体。女性有自身的特点：她们不仅有孕育、繁衍人类的能力，而且还与男性一起担负着社会生产力发展的责任。

可见，女性必将为促进社会进步、家庭的稳定、全人类的幸福做出更大的贡献。故女



性身心的总体素质决定了人类的生存和发展。为此,最近联合国制定了“关爱妇女、儿童、青少年健康”的全球战略。我们必须重视女性的身心健康及对其进行社会适应能力知识的教育,为她们保驾护航是设立这门课程的初衷和宗旨。

2) 保护女性的身心健康,有助于净化社会环境,提高国力。

在我国,由于目前自然和社会环境破坏严重、生态平衡失调,传统道德观念水准下调或丢失,人的信仰空虚、紊乱(为了获取金钱利润,不正规的宣传机构及媒体会有误导行为),这使性早熟、早恋、非婚同居、早孕、流产、堕胎、妇科与性传播疾病、婚后不孕不育、生殖系统肿瘤、心理障碍甚至精神病等现象出现率成倍增长。我国目前妇科疾病的致死率远远高于欧美国家,其结果是:①不仅直接耗费医保资源,也浪费国家及个人的财力物力;②严重危害个别女性的身心健康、职业、事业、前程及家庭幸福;③不仅造成下一代发育原性疾病的发病率升高(如新生儿缺陷疾病、高血压、糖尿病等),而且也危及下一代孕、育、素质等;④会给父母、家庭及社会带来很多问题,女性的身心健康必然也会影响男性及国民素质,而国民素质是国家的财富、国力的指标。因此关爱女性是社会的需要。如何提升女性身心健康水平及其社会适应能力,已显得迫在眉睫,刻不容缓,急待解决。

3) 关爱女大学生群体(包括青年女性)的身心健康,则是“关爱女性”主题的核心内容和关键环节。

8年多的教学实践,使我越来越强烈地感受到“女大学生现代健康教程”的相关知识已成为高校及社会女青年不容忽视的教育内容,因为:

①对于女性,大学时期是人生最重要的转折时期,也是关键时期;女大学生也是学校、社会中特别重要的纽带群体,她们急需这门课程。

②女大学生正处于青春发育晚期或性成熟早期,而且有些身体系统也没发育完善,如负责统筹、策划、指挥的大脑额叶、乳房等。由于其特殊的生理变化,使其身心处于最活跃、多变、不稳定阶段,身心易受自然和社会环境的影响,急待协助成长。

③此时期她们不仅面对沉重的学习压力,而且还要解决即将到来的就业、择偶、婚恋、生育、抚育、兼顾家庭、赡养父母等社会问题。因此,这是女性人生历程中一个独具特色的关键时期。

④女大学生集中在学校,具有一定文化水平,有接受这门功课的条件和能力。趁在校期间,容易挤出时间,可系统完整地学习这一门课程,真正理解、掌握好有关内容,并利用所学知识指导、呵护自己的身心健康,防患于未然。

重视女性身心健康,要从源头、现在做起,以预防为主,进行女大学生现代健康知识的教育,以降低发病率。即使有病,也能做到早发现、早诊断、早治疗,降低死亡率,提高治愈率。

我们的国家进步很快,每个人都有感受。但诸如性行为泛滥问题、人工流产年轻化只是因为改革开放吗?再如,为什么不孕不育、妇科病、乳腺癌、子宫颈癌、新生儿缺陷等疾病的发病率节节攀高?为什么同一种疾病的致死率高于欧美等国家的?不是因为我们医术不高,而是因为没有从每个人、从源头防患,而这些“做起”并非很难,也不是做不了的事情。如宫颈癌,只要预防人类乳头瘤病毒感染、积极治疗癌前病变就可预防它。即使



是原位癌、早期微小浸润癌,如能早发现、早诊断、早治疗,它们也是能够治愈的。如果能做到这些,便可降低上述疾病的发病率、死亡率,所以我认为每个人都应重视,只要从现在做起,从女性做起,抓住女大学生或女青年这一环节,通过系统地普及相关知识,就能让她们做好身心健康与社会相适应的准备,防患于未然,从而能够实现妇科病的发病率、死亡率、新生儿缺陷等疾病低于欧美国家的梦想。

四、培养目标

1) 通过学习使学生认识自身的生理、心理、行为特征及变化规律,使她们正确、客观、科学地了解自己、认识自己,关爱生命,加强自我保护意识,主动做好身心卫生保健,提高体驱、心理、行为素质和社会适应能力,从而使她们成为自信、自尊、自爱、自立、自强的现代知识女性。从现在开始,遵守生态平衡规律,科学地呵护身心健康,不仅为将来孕育下一代做好准备,而且为预防下一代发育源性疾病(如新生儿缺陷疾病,高血压、糖尿病等)的发生打好基础。

2) 掌握妇科常见多发病、性传播疾病、肿瘤及与妇科有关疾病的发病原因、临床症状、预防等医疗护理知识,提高学生的警觉性,自觉进行身心健康管理,主动预防身心疾病的发生,从而降低相关发病率。作者利用多年的临床经验认真传授疾病的一些临床特征,简便、确切、可行的自我检查方法及简单有效的预防、治疗方法。对于相关妇科病,能做到早期发现、早期诊断、早期治疗,从而提高治愈率,减低疾病的死亡率。

3) 在前几章的基础上,通过对学生讲解男女性的性生物、生理、心理、性行为特征,性道德规范,性法律,恋爱注意事项,婚前性行为的危害,婚姻与个人、家庭、社会的关系等,使她们接受、响应并去实践:“性成熟前要保持禁欲,并坚持这一承诺;性成熟后不要轻易献出性贞操,保留住性最好;把性行为延迟到婚姻开始……”通过系统的学习不仅能提高她们自身的心理素质,而且使她们利用所学知识,遵守性道德规范,防范性侵犯,预防性传播性疾病,为孕育下一代做好基础准备。同时指导她们开展恋爱、择偶、生活、工作等,免受不应该的损失,防患于未然,使其终身受益,从而协助她们顺利度过大学这一关键时期,提高她们的综合素质。

4) 在前十三章的基础上添加了第十四章,让女大学生在了解皮肤结构及生理调节的基础上,熟悉医学上的养颜、护肤注意事项,免受不良误导(咨询中发现,好多月经不调的学生是由于盲目乱用保健品、化妆品、减肥产品引起的),指导她们用科学的方法养颜、护肤、抗衰老。比较美丽与魅力的区别,使她们从心理、道德、自身素质、修养方面去提高魅力。

5) 突出教材的实用性和可操作性,使女大学生在掌握理论知识的前提下,运用所学知识解决自身的实际问题,帮助女大学生排除生理、心理及与妇科有关疾病的困惑。

五、教材的编写及讲课实践的尝试与探索

(一) 该课程将女性生命科学与社会科学相结合

从女性生命的特殊性及其与社会应用学的结合情况入手,使她们通过学习本门课程关爱生命,正确、客观、科学地真正了解自己、认识自己,加强自身修养,提高自身素



质,从而使她们成为自信、自尊、自爱、自立、自强的现代知识女性。同时对女大学生进行必要的身心健康指导,使她们加强自我保护意识,关注自身健康,从而更加自信地面对未来,如同联合国世界卫生组织提出的“健康是一种生理、心理和社会适应都趋于完美的状态”。同时本课程也是更加贴切、细化、深入的性教育课程。

(二) 教材、课程的设计理念先进

对比市面上大多相关资料、书籍、读物,很难找到像本书这样,专门针对非医学类青年女性且系统、全面地讲授现代医学模式的妇科教材。纯生物医学模式的妇科学不但不适用于医学专业学生,更不适用于当代非医学专业学生,因为她们不但缺少时间,也较难接受理论,更不能实践应用。而如果按一般保健知识讲课,会导致她们只知皮毛,甚至产生误导,达不到我们的宗旨要求和目标,也浪费青年学生的宝贵时间。于是借助于国内外资料,编者动手写作,结合近8年的实践经验,以自身编写的“妇科学”“女大学生生理健康”讲义为基础,最终完成本书。本书不是过去纯粹的妇科学图书,而是以现代医学模式为指导、以知识女青年为本、针对目前女大学生的现实状况,打破了纯生物医学模式妇科学的局限,将女性生物学、生理学、心理学、妇科学及与妇科学相关的其他学科知识相结合,并根据女性的切实需求,整合编写成的。

(三) 教材内容丰富

我们认为现有医学教材存在学科单一、各自为政、重理论轻实践等问题,已不适用于当代医学专业的大学生使用,更何况是一些非医学专业的女大学生了。实际上,应该要根据非医学专业女大学生的特点、需求,对生物、心理及与妇科有关的应用知识进行筛选、有机整合、以妇科知识为主线,丰富教材内容,而且重点突出,使没有学习基础医学课程的女大学生,能够在较短时间内接受、理解、掌握更多、更深层的理论知识,从而真正做到利用所学知识指导、呵护自身的身心健康。

(四) 理论讲透做到理论联系实际,突出教材的实用性和可操作性

本书是结合几位临床专业医师、教授四五十年积累的临床、教学经验及相关病人、学生的感受编写而成的,结合临床实例,以教师亲自收治的病例、手术的图片,8年来学生、老师咨询的问题及她们的需求为引导,教材内容真实、丰富多彩、贴近学生们的渴求,能使她们认真听课,而且也易于她们理解。例如,第五章中,乳房的自我检查及注意事项是重点,作业是“乳房自我检查报告”,通过本书的学习,多数同学可对宿舍或同班同学进行检查,甚至教会或纠正未参加学习的学生的不正确检查方法,所以该课程能使女大学生在掌握理论知识的前提下,拥有运用所学知识解决自身实际问题的能力,从而有助于她们排除生理、心理、妇科及与妇科有关疾病的困惑。

(五) 针对非医学专业女大学生编写该教材

因为本书面向的对象不是医学生,而是具有高中以上学历,具有一定生物学等科学基础(作者专门研究了高中的有关课程,本教材内容与高中知识能无缝衔接)的青年女性,所以本书在编写过程中,较注重科学性和严谨性,把专业性强的医学知识准确无误地转化为通俗易懂的知识语言,少用特别专业的医学词汇,但又不会因此降低要求,避免成为单纯教条的保健宣传资料,将医学理论融会贯通,转化成实用的知识和技能,供读者参考。因此本书的前章会为后章做准备、打基础,由浅入深、深入浅出地安排内容,让学生真正



从理论上吃透、理解所学知识,并能指导实际应用。而对于“阴道的自净作用”“计算月经周期35天成熟女性的平均排卵日期”“为什么女性易患生殖系统炎症”等问题。近两年来,使用本书的另一位老师所教的医学院本科医学生与全校选修生的回答基本差不多,这说明了本教材的适应性、可操作性。

(六) 青年女性,尤其是女大学生是进行系统的性教育的重要、关键、决定性的环节

目前,我国的性泛滥问题及其危害很严重,怎么遏制?性教育图书怎么编写?相关课程怎么讲?有关资料也不是很多并且具有如下特点:①多是社会上的思想教育,口头理论,意见不统一。②单纯直接地讲性的自然属性或只讲避孕方法,这反而会对性泛滥起到助威及反作用。③只是泛泛地讲一些不深不透的保健知识,作用也很有限,甚至会对她们造成误导。④由于女大学生的社会经历体验少、思想不成熟,而且又受当今社会的不良影响,对有些是非分不清,甚至有些已有许多不正确的观念与信念。第④条的举例如下:①有的同学咨询有关问题时,总是会说“我与他已经确定恋爱关系……”,她们认为只要确定恋爱关系就可以在一起发生性关系,这甚至是时尚的、对的、不受道德规范要求的。殊不知,恋爱关系也是不稳定性的……②一位患阴道炎的学生在进行咨询时,当医生指出要呵护阴道的自净作用、不能性交时,她说“他说我不和他性生活,就是不爱他……”这位学生的问题反映出她无自信和独立的人格,不知道真正的爱情是什么、不知男女性差别,不知性的可控性,不知如何防范恋人的性骚扰……为此,本书专门设置了有关性的生物、心理、社会学基础,性道德规范,恋爱中注意事项,婚前性行为的危害及自我保护,如何防范性骚扰等章节。

本书介绍了呵护阴道的自净作用的意义,婚前性生活带来的危害,矫正错误的性观点、信念的意义,女性为什么易患炎症且久治不愈,以及妊娠与避孕等。几乎每一章都与性教育有直接密切的关系,所以本书也是将妇科知识串联起来的、能潜移默化地进行性教育的参考用书,与社会上单纯的思想教育、恋爱课相比,教育的层面深而广,更加真实地贴近女性需求,所讲内容切实可行,不教条形式化,学生更容易从内心接受并去实践以美国青年为中心向世界呼吁的:“性成熟前要保持禁欲,并坚持这一承诺;性成熟后不要轻易献出性贞操,保留住性最好;把性行为延迟到婚姻开始……”。其实西方早已经觉醒,现已提倡婚前性纯洁,美国政府已用立法形式肯定了传统的性道德,否定了性自由、性泛滥,提倡保持性贞操道德。当学生接受了此课程的学习,那么对她们如此提倡则易于被接受。

始终以预防为主、为导向,贯穿整个教材,防患于未然。

(七) 本教材更重视突出实用性、适应性与可操作性,是女性健康教育的必修教材

我担任相关课程任课教师已开设长达近8年之久,课堂上是老师,课下是她们的保健、咨询医生。在与学生老师的密切接触、咨询中,不仅能了解学生的状况,而且能真正深入理解学生这一方面的需求,并在修改教材、教授这门课程中积累了丰富的经验。如,肿瘤、乳房相关知识本来不是重点,一带而过,但了解到有一学生被确诊为晚期乳癌,学生咨询中乳腺的问题也不少,所以专门增加了“乳房的保健及乳房常见病的预防”一章。

特别是通过批改作业、理论与实践课的考试,了解学生的学习动态。在教学过程中学



生、其他老师也提了不少改进意见,根据学生的需求,以学生为本,对教材进行了多次添、减、修改、筛选、串联、整合编写成的适合女大学生及知识青年的综合性实用妇科学。

(八) 本教材是国内外有关同行们的集体创作

本书编写过程中参阅、借助了大量的国内、外有关文献、书籍及有关网络图片;同时,教材中特别注意与此有关的现代医学学术动态,使学生所学与前沿知识接轨,今后能用得着并有所发挥。所以,实质上本教材不是编著者自创,而是有关同行们集体创作的成果。

六、同学老师的反映

师生需要、见实效、深受欢迎,相关课程被学校树为精品课。同学们认为《女大学生现代健康教程》很贴近她们,她们非常想了解自己,她们喜欢、需要这门课。有的学生是听了参加过选修同学的反映,认为选修这门课很有价值,对现在、将来都有实际用处,所以踊跃参加选修,有一学期3个班,其中一个班达119人。每个学期总有些同学没有选上,把选修同学的讲义复制,作为旁听生。还有学院的老师或院长认为《女大学生现代健康教程》适用于她的学生,主动要求利用星期六或星期天为她们学生讲课,好多老师呼吁,《女大学生现代健康教程》应作为女学生的必修课。

1) 有的同学说:“上了几年大学课,就是这门课最直接、最有用,立竿见影,现在就能用得上,用得着……”

2) 还有同学说:“我在《女大学生现代健康教程》收获的知识,将在我以后的生活中,留下宝贵财富,感谢学校对我们的关心和爱护。”

3) 作业“乳房的自我检查报告”中,有的同学能检查出自己或同学的乳房包块,发现包块不慌张,能及时应对。如建筑学院一位同学自我检查中,自认是良性包块,B超证实乳腺纤维腺瘤,去年已手术切除。还有的同学不但将乳房的自我检查方法教给同宿舍女同学,而且能纠正同学的错误检查方法。当她们了解到硬圈乳罩也是乳癌的发病因素后,部分学生主动去掉硬钢圈乳罩,改换为软乳罩。

4) 在性教育中,同学们一致表示遵守性道德规范,接受美国青年的呼吁:“性成熟前,要保持禁欲,并坚持这一承诺,性成熟后不要轻易献出性贞操,保留住性最好,把性行为延迟到婚姻开始……”。

5) 有位同学小的时候遭过性猥亵,长大后耿耿于怀,羞于人知,不看医生。加上患有前庭大腺囊肿,自认为与性猥亵有关。上学期间抑郁症加重,找到老师泪流满面,哭出声来诉说“我错了,我不好,人人看不起我,怎么办?……”。参加《女大学生现代健康教程》选修课后,高兴地主动告诉老师:“我好了,我没错,我是好女孩”,摆脱抑郁症,其学习成绩明显上升。

6) 一位已经工作的学生主动跑来告诉老师,因为她懂得有关《女大学生现代健康教程》一些知识,能给身边女同事解答一些有关问题,在单位成了分管妇女的干事。

七、期望、梦想、建议

8年的教材编写及讲课实践的探索,我们越来越强烈地感受到,《女大学生现代健康



教程》的知识应成为高校、职专不容忽视的教育内容。更加认识到，系统有序地向广大女青年传授《女大学生现代健康教程》知识的可行性、紧迫性、实用性、必要性与意义。从学生身上可以看出，其他学校及社会青年肯定也都需要开展这门学科的学习，以青岛滨海学院为榜样，开展《女大学生现代健康教程》的系统学习。这一项目不需要财政多少经费，每星期学生拿出 90 分钟，作为必修课，有计划、有组织地进行学习，细细耕耘，切实可行。黄岛区老科技工作者协会为了对社会女青年普及教育，对该教材中的内容重整编写成科普读物，如动漫等。更希望教育领域和医务界有识之士共同努力，为当代女性编写出更多的、更好的、符合不同层次的人群需要的、学了就能用得上的现代实用妇科健康知识。

关爱妇女、儿童和青少年健康，
是对人类未来最重要的投入！



第 二 章

女性生物、胚胎学基础与发育源性疾病的预防

因为本教材是针对非医学专业学生的，所以首先设置了针对女性及与妇科有关联的本章。本章简述生命现象的本质和生物的发生发展规律，使学生了解生命过程中的物质基础，明白生态平衡不仅影响个体的身心健康，也影响下一代疾病的发生和发展。本章还重点介绍了女性个体发育的基本规律，女性的机体又怎样使一个单细胞受精卵形成男女不同的新的成熟个体，从而从根本上认识女性的特征，从源头上做好自我保健与管理。同时，通过介绍染色体的复制及遗传的基本定律，使学生从细胞、分子基础上理解遗传、生长发育、染色体变异、基因突变的基本知识，从而对基因传递和遗传疾病的发生有所了解。最终使读者意识到必须从现在开始，保护生态平衡，呵护女性机体、卵子及男性生殖健康，为将来生育一个正常的、健康的下一代做好准备，防患于未然，这也是预防发育源性儿童疾病（包括新生儿缺陷）、成人发育源性疾病的基础与根本。如本章为避免新生儿缺陷设计了既经济又实效的0级预防，从源头上做起，不让问题发生，防患于未然，降低新生儿缺陷三级预防筛查的阳性率。

第一节 生命现象的本质、关爱生命

一、生命的基本特征是新陈代谢

世界上的一切都是由物质组成的，一切现象都是物质运动的表现。如刮风下雨、地震、海浪拍打海岸。当地球上的简单物质发展到一定阶段，产生一种极复杂的、特有的物质运动形式——新陈代谢时，物质则有了生命。有生命的物质则称作生物。生物由低级演变进化成高等动物，于是出现了男人、女人。所以，生命的基本特征是新陈代谢，其过程分为同化作用与异化作用。

（一）同化作用

生物在进行新陈代谢时，能随时随地不断地从周围环境中摄取一些物质，经过消化吸收转变成自身的成分，并以合成大分子的方式将能量储存起来，这叫同化作用。如口服淀粉，经人身吸收后会变成糖原储存在肝或肌肉中，作为能量来源，而成熟女性在雌激素的作用下，阴道上皮也储存了大量的糖原。口服蛋白质组成了生物体的基本结构。吸取的核