

中國婦女醫學百科

(中文版)

THE SERIES OF
CHINESE GYNECOLOGY

中國婦女醫學百科

(中文版)

**THE SERIES OF
CHINESE GYNECOLOGY**

版權所有※不准翻印

中國婦女家政輔導叢書
中國婦女醫學百科

編輯兼發行者 中國婦女家政輔導中心編輯委員會

台北市西藏路191號2F之2

電話：三〇七八〇六六

印刷者：禾欣印刷設計有限公司

售價：400 教輔字035號

中華民國 七十 年 一 月

第一章 女性的生理與性

第一節 女性的生理構造與功能

13

△女性的外生殖器官

乳房

陰阜

大陰唇

小陰唇

陰蒂

前庭

尿道口

處女膜

會陰

陰道

巴索林氏腺

△女性的內生殖器官

卵巢

輸卵管

子宮

骨盆腔

第二節 月 經

22

△月經來源

△初潮

△月經時的護理

△月經不來及其原因

△月經不調和經痛

第三節 女性與婚姻

26

△手淫的是與非

△婚前檢查

△婚後困擾

△什麼人不可以通婚

第四節 何謂性？ 30

- △性愛的真義
- △性慾的產生
- △女性的性生理變化
- △會影響性反應的藥
- △何謂性結合
- △特殊情形的性行為

第二章 受孕、避孕與不孕

第一節 受孕的基本常識 37

- △精子的產生
- △卵子的產生
- △受精作用
 - 受精
 - 植胎
 - 胎兒性別的選擇

第二節 避孕的基本常識 42

- △避孕方法的選擇
 - 週期法
 - 基本體溫測量法
 - 口服避孕藥
 - 女性輸卵管結紮
 - 男性輸卵管結紮
 - 其他方法
 - 人工流產的利弊

第三節 不孕的原因 47

- △不孕的四大因素
 - 內分泌腺上的因素
 - 輸卵管或腹腔的因素
 - 子宮頸的因素
 - 子宮本身的問題
- △解決不孕的方法

第三章 孕婦生理與健康

第一節	我是否懷孕了？	52
	△如何判斷妊娠了沒有？	
	△妊娠之確實徵象	
	△妊娠期孕婦各自的不同徵狀	
	△妊娠過程中應注意之異常狀況	
	△孕婦之生理變化	
	△假孕的探討	
第二節	妊娠期胎兒各月成長狀態	56
	△懷孕的第一個月	
	△懷孕的第二個月	
	△懷孕的第三個月	
	△懷孕的第四個月	
	△懷孕的第五個月	
	△懷孕的第六個月	
	△懷孕的第七個月	
	△懷孕的第八個月	
	△懷孕的第九個月	
	△懷孕的第十個月	
第三節	產前之準備與護理	58
	△產前檢查	
	△妊娠期間之飲食營養	
	△妊娠期間之沐浴及衣着	
	△妊娠期間之睡眠	
	△烟與酒對孕婦的影響	
第四節	妊娠期間有病症時	60
	△病毒性疾病	
	△慢性疾病	
	△泌尿系統之病症	
	△妊娠期間的血液疾病	

- △代謝性之病症
- △消化道及肝膽病症
- △造成胎兒畸型之藥物
- △對胎兒有害之藥物
- △產前併發症

第五節 正常分娩 64

- △陣痛
- △分娩之過程
- △無痛分娩

第六節 產褥期的保健 67

- △產後護理
- △產後生理之轉變

第七節 胎兒畸型 68

- △先天異常之原因
- △先天性異常之防止
- △先天異常的早期發現

第八節 嬰兒保健 69

- △初生嬰兒常見的現象
- △餵牛奶應注意事項
- △預防注射
- △嬰兒牙齦的發育

第四章 女性之疾病

第一節 婦女性器官的一般疾病 73

- △白帶
- △陰道炎
- △膀胱炎
- △性病

第二節 生殖器官發炎之病症 75

- △急性上生殖道之疾病
- △急性下生殖道之疾病
- △女陰受感染之疾病
- △生殖道之結核病症
- △外陰瘻之病症

第三節 卵巢之各種疾病 77

- △良性卵巢腫瘤
- △惡性卵巢腫瘤
- △卵巢癌
- △機能性的腫瘤病症
- △扭轉

第四節 乳癌 78

- △早期乳癌的癥狀
- △乳癌之自我檢查
- △乳癌之治療
- △手術後的復建運動
- △乳腺囊症

第五節 子宮疾病 80

- △子宮移位
- △子宮肌瘤症
- △子宮異位
- △子宮頸癌
- △子宮出血
- △子宮體癌

第六節 更年期的轉變 85

第五章 家庭護理的醫藥常識

第一節 用藥的基本常識 86

第二節	家庭的醫藥設備	88
	△器材和用具	
	△內用藥	
	△消毒水及外用藥	
第三節	傷口的護理	89
	△傷口的處理	
	△傷口癒合的要素	
第四節	發燒的護理	90
第五節	流鼻血的處理	90
第六節	褥瘡的復健	91
第七節	中風病人的護理	91
第八章	大小便失禁的護理	92
第九節	急驚風的護理	93
	第六章 白雪肌膚——談美容	
第一節	皮膚的認識	95
	△皮膚的保養	
第二節	食物與美容	98
第三節	沐浴與美容	101
	△沐浴的程序和方法	
第四節	保養皮膚品	102
	△清潔品	
	△保養品	

第五節	敷面的方法介紹及按摩	104
	△油性膚質的敷面法	
	△乾性膚質的敷面	
	△混合性膚質的敷面	
	△過敏性膚質的敷面	
	△漂白敷面法	
	△雀斑消除的敷面	
	△按摩的介紹	
第六節	化粧品的認識	107
	△化粧品的介紹	
	△舉擇化粧品的原則	
第七節	化粧的程序和方法	111
	△化粧前的準備——除去臉部的雜毛	
	——鉤劃出美好的臉型	
	△化粧的程序和方法	
	△粉底的使用與認識	
	△捕妝	
第八節	改變臉型的化粧	115
	△蛋形臉化粧法	
	△圓形臉化粧法	
	△長形臉化粧法	
	△方形臉化粧法	
	△三角形臉化粧法	
	△倒三角形臉化粧法	
	△菱形臉化粧法	
第九節	年齡及各場合的化粧	117
	△少女化粧法	
	△宴會化粧法	
	△舞會化粧法	
	△約會化粧法	

- △新娘化粧法
- △少婦化粧法
- △職業婦女的化粧法
- △孕婦的化粧法
- △中年婦女的化粧法
- △攝影前的化粧法
- △雀斑和黑斑的化粧法

第十節 重點化粧法

123

- △肩部的化粧法
- △眼部的化粧法
- △眉眼的化粧法
- △面頰的化粧法
- △鼻部的化粧法
- △唇部的化粧法
- △手部的化粧法
- △頸部、肩部和手臂的化粧法
- △腿與足部的化粧法——腿部化粧
——足部化粧

第十一節 美容重點

134

- △何謂黃金之眠？
- △眯眯眼漂亮嗎？
- △戴著髮捲睡覺可以嗎？
- △作鬼臉可愛嗎？
- △保持化粧工具的清潔
- △咬指甲可以嗎？
- △蒙頭大睡
- △臉上的青筋浮暴
- △美容上的禁忌——煙酒
- △甜食的誘惑
- △足部的健康

第七章 飄飄髮絲知多少

第一節 認識自己的髮質

137

- △髮絲的構成
- △髮絲的性質

第二節 如何梳理秀髮 138

- △梳子的選擇
- △洗髮精的選購
- △洗頭的正確保養法——中性髮質的清洗保養法
- 油性髮質的清洗保養法
- 乾性髮質的清洗保養法

第三節 髮絲點滴 141

- △頭皮屑的產生
- △髮絲的分叉與斷裂
- △毛髮的脫落
- △髮絲的變白因素

第四節 燙髮與染髮 143

第五節 假髮 145

- △假髮的種類
- △假髮的選擇
- △如何使用假髮
- △假髮的保護處理

第六節 臉型別與髮式 146

第八章 巧奪天工之美——談整型

第一節	隆鼻整型	160
第二節	眼皮的整型	161
第三節	除疤	162
第四節	隆乳整型	164
第五節	下巴的整理	167
第六節	整型點滴	168

第九章 氣質與風度

第一節	健康的心理	170
	△勿使自卑心作祟	
	△自信心的建立	
	△以廣大的胸襟處事	
	△智慧與學識及藝術	
第二節	說話的藝術	171
	△說話的音調	
	△如何與人交談	
	△說話時應注意事項	
	△如何開始一場談話	
	△拜訪陌生人時	
	△說話時應注意的細節	
第三節	儀態	174
	△站立的姿勢	
	△坐的姿勢	
	△走路的姿勢	
	△儀態應注意的細節	

第四節 禮儀 177

- △你是一位成功的好主人嗎？
- △介紹方式的應注意事項
- △握手的基本常識
- △使用電話的儀禮
- △外出應携物品的種類
- △乘坐汽車應注意的禮節

第十章 食物的醫療參考 185

第十一章 瑜伽與健康

第一節 靜坐 190

- △禪坐與冥想
- △治療高血壓

第二節 呼吸法 193

- △消除煩躁緊張使工作精神百倍
- △防止打鼾、增加記憶力、易於安眠
- △產生自信、消除膽怯

第三節 擴胸運動 196

- △使胸部擴大、豐滿
- △使脊背靈活

第四節 眼鏡蛇姿勢 199

- △使脊背靈活
- △消除自卑感

第五節 伸展背部 201

- △使脊背富有彈性
- △使腹部結實

第六節	彎曲背部	203
	△使脊背柔軟	
	△治療脫髮症	
第七節	伸展腰部	203
	△修勻腰線	
	△縮小腰圍	
	△使腿形修長	
第八節	扭腰運動	208
	△解毒、利尿	
	△消除宿醉	
	△防止胃病	
第九節	頸部與上半身的迴轉運動	208
	△消除疲勞、美化下巴	
	△預防扁桃腺炎	
	△消除青春痘	
	△預防動脈硬化	
第十節	倒立姿勢	210
	△治療頭痛、胃下垂、內臟下垂	
	△使頭髮烏黑柔亮、皮膚光澤易於化粧	
	△增加記憶力	
第十一節	肩立姿勢	212
	△調節體重	
	△治療低血壓	
	△美容、恢復青春	
	△有益於動脈、靜脈	

第十二節 鋤犁姿勢 215

- △伸展脊背
- △治療貧血
- △治療耳疾

第十三 螳螂姿勢 218

- △消除疲勞
- △預防腎臟病
- △使雙腿結實

第十四節 弓姿 218

- △使背肌結實
- △矯正駝背
- △消除疲勞

第十五節 仰身推背 221

- △使背部、腎部、股部結實
- △治療便秘及其帶來的疾病

第十六節 增進儀態的運動 221

- △李腎姿勢
- △平衡姿勢
- △舞蹈姿勢

第十七節 其他有益於健康的姿勢 223

- △腹式呼吸使腹部緊縮
- △開胸姿勢治療氣喘症
- △飛翔姿勢治療風濕症
- △兔子姿勢消除痔疾
- △獅子姿勢治療近視和遠視
- △腳尖站立治療不孕症
- △腿部迴旋姿勢解除經痛和月經不調
- △抬腿姿勢消除更年期障礙

第一章 女性的生理與性

第一節 女性的生理構造與功能

女性的生殖器官是人類生理上一個充滿奧妙的部分，由它的構造可以顯示出上帝創造女人所費下的心血。

女性的生殖器官可簡單地區分為兩大類，一為外生殖器，一為內生殖器。內生殖器顧名思義是藏之腹內的，它們與女人懷孕的一切事情息息相關，是最能表現女性化的器官；外生殖器亦即靠近外面的部分，包括乳房、陰道等，其主要功能是通道或關卡，從生命誕生的觀點來看，它們只不過是去完成另一個任務而已。

現在，我們由外而內，逐一加以探討：

外生殖器官，包括乳房、陰阜、大陰唇、小陰唇、陰蒂、前庭、尿道口、處女膜、會陰、陰道、巴索林氏腺。詳述如下：

(一)乳房

乳房不能算是性器官，因為它與男女性的結合，沒有直接的關係，但因為近代對於性的象徵，建立在高聳的乳房上，故成為一個重要的性器官。

乳房是由乳腺和大量的脂肪組織構成，所以異常柔軟且富有彈性。其主要功能有二、一為性的象徵，性愛刺激的媒介。二為哺育孩子。

剛出生時，乳房部分只看得顯明的乳頭，外表上男女相同，其實內部的乳腺已經存在，只是未發育而已。正常情況下，乳房要等卵巢開始分泌動情激素，才會開始發育，一般女孩大約七～九歲乳房就稍為隆起，然後乳房組織和乳頭繼續慢慢的生長，直到青春開始荷爾蒙大量進入血液，造成乳房迅速的成長，約在二十歲左右乳房初期的發育就完成了，幾乎全是動情激素的影響。結婚後，如果懷孕，大量的黃體激素會使得乳房再度發育長大製造乳汁，這主要是為哺育孩子做準備。但造成乳汁排出的，並非黃體激素，而是腦下腺體於妊娠後分泌出的催乳素，故乳汁只有在妊娠後才會排出。

乳房最前端色素較重且向前突起，稱為乳頭。乳頭周圍有一圈顏色較深的皮膚，稱為乳暈。乳暈內有許多小突起，稱為蒙氏腺或蒙氏小突，這些小突的大小不重要，但它懷孕時會腫大，可做為自己驗孕的指標。乳暈周圍有時會有稀小的幾根毛髮，這是正常現象，若喜歡可以拔除。乳房內分為十五到二十五個乳腺葉，每葉有一個管道，會合至乳頭，乳汁