



| 图文双色版 |

任英梅◎编著

SHENGNAN SHENGNÜ  
ZAOZHIDAO

♂ ♀  
**生男生女**

**早知道**

专为东方女性打造的孕产养育经典读本!



著名妇产科专家

**孔宪超**

主编·审订

哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

# 生男生女

sheng nansheng nu zaozhidao

任英梅 编著

## 早知道



图书在版编目(CIP)数据

生男生女早知道/任英梅编著. -哈尔滨:哈尔滨出版社,2008.5

ISBN 978-7-80753-055-8

I. 生… II. 任… III. ①优生优育-基本知识②性别决定-基本知识 IV.R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 118466 号

责任编辑:范淑梅 汪 芳

特邀编辑:刘 辛

**生男生女早知道**

任英梅 编著

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市南阳印务有限公司印刷

---

开本 720×1020 毫米 1/16 印张 21.5 字数 290 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-055-8

定价:32.00 元

---

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

## 目

## CONTENTS

## 录

## 第一章 生命诞生与性别奥秘

## ● 生命诞生的生理基础

- 了解女性生殖器官 ..... 2
- 女性内生殖器官 ..... 3
- 女性外生殖器官 ..... 4
- 生命之源 ..... 7
- 婴儿的“粮仓” ..... 8
- 胎儿的“宫殿” ..... 9
- 宫殿的保卫者 ..... 10
- “宫殿”外的“围墙” ..... 11
- 通向“宫殿”之路 ..... 12
- 女性的生理现象 ..... 13
- 男女之间的生理区别 ..... 14
- 男性的性生理 ..... 15

## ● 谁是最后的胜利者

激素是生命诞生的主导者 /16

- 众星捧月的卵子 ..... 16
- 勇敢的“追求者” ..... 17
- 精子与卵子的“邂逅” ..... 18
- 一场生与死的“较量” ..... 19

## ● 性别的自然选择

- 谁是性别的最终决定者 ..... 20
- 影响精子活力的因素 ..... 22
- 体内因素与性别决定 ..... 23
- 阴道内的环境与受精 ..... 24
- 子宫的碱性与受精 ..... 24
- 环境因素对性别的影响 ..... 25
- 生男生女与地域的关系 ..... 26
- 气温对生男生女的影响 ..... 26
- 太阳磁暴影响生男生女 ..... 27

## 第二章 生男生女心中有数

## ● 生男孩儿还是生女孩儿

- 孩子特征与遗传 /30
- 男孩儿女孩儿的区别在哪里 /31

- 生男生女重要吗 /33
- 想生男孩儿的理由 /33
- 生女孩儿的好处 /34

兄弟姐妹的关系与性格差异 .....	35
生男生女的几率 .....	37
夫妻双方应通力协作 .....	38

### ● 影响胎儿性别的因素

夫妇吸烟可影响胎儿性别 .....	39
性别形成与排卵的关系 .....	39
夫妇性格与胎儿性别的关系 .....	39
精神压力与性别选择 .....	41
孕妇营养是否影响胎儿性别 .....	41
饮食能影响胎儿性别吗 .....	42
夫妇职业能否影响胎儿性别 .....	43
性生活频率与胎儿性别决定 .....	44

独居女性是否易生女孩儿 .....	44
-------------------	----

### ● 生男生女法及其预测

生男生女法的历史 .....	45
林卡尔法 .....	46
帕克尔法 .....	47
生男生女离子学说 .....	47
古人生男生女秘法 .....	48
民俗与生男生女 .....	49
胎梦预测性别之说 .....	50
早孕反应与胎儿性别 .....	54
酸儿辣女之说 .....	54
生男生女测算游戏 .....	55

## 第三章 生男生女随心所欲

### ● 生男孩儿的性交方法

选择排卵期性交 .....	58
射出有元气的Y精子 .....	59
尽情享受性的乐趣 .....	59
注意性交体位 .....	60
性爱的气氛也很重要 .....	61

### ● 获得男孩儿的生活秘诀

生男孩儿要了解的事项 .....	62
阴道冲洗生男法 .....	63
摄取咖啡因易生男孩儿 .....	63
服用林卡尔生男孩儿法 .....	64
使用绿胶生男孩儿法 .....	64

### ● 生女孩儿的性交方法

排卵前性交 .....	65
女性尽量压抑快感 .....	66
生女孩儿的性交体位 .....	66
在排卵期禁欲 .....	67
稀释精液法 .....	67

### ● 获得女孩儿的生活秘诀

生女孩儿要了解的事项 .....	68
男性要避免摄取咖啡因 .....	68
使用粉红胶生女孩儿法 .....	69
用食醋冲洗阴道 .....	69
吃甜食易生女孩儿 .....	70

## 第四章 优生优育计划

## ● 孕前准备

- 如何实现优生 ..... 72
- 优生的五要素 ..... 72
- 做好孕前计划 ..... 73
- 排卵期的测定 ..... 74
- 准爸爸的孕前准备 ..... 76
- 孕前检查 ..... 77
- 母子血型与优生 ..... 80
- 孕前的心理准备 ..... 80
- 孕前的营养准备 ..... 81
- 肥胖者的孕前营养 ..... 83
- 孕前的遗传咨询 ..... 84
- 遗传病及其种类 ..... 84
- 遗传病的特点 ..... 85
- 多胞胎与优生的关系 ..... 86
- 孕育聪明的宝宝 ..... 86
- 高龄孕妇怎样孕育健康宝宝 ..... 87
- 创造良好的受孕环境 ..... 88
- 选择最佳的怀孕时间 ..... 88
- 孕前应彻底治好的疾病 ..... 89
- 孕前需纠正习惯性便秘 ..... 90
- 孕前衣食住行 ..... 90
- 孕前的防疫方案 ..... 91
- 孕前锻炼 ..... 92
- 孕前应调换的工作 ..... 92
- 学会记录妊娠日记 ..... 93

## ● 孕期检查

- 什么是产前检查 ..... 94
- 产前检查的好处 ..... 95

- 产前检查时的注意事项 ..... 95
- 重视孕早期检查 ..... 96
- 孕早期准妈妈需要接受哪些常规化验 ... 96
- 什么是产前诊断 ..... 97
- 产前诊断的方法 ..... 98
- 哪些人需要作产前诊断 ..... 99
- 在怀孕期主要进行的测量 ..... 100
- 孕期家庭监护 ..... 101

## ● 排除不利因素

- 传统性医学中的优生思想 ..... 101
- 择偶与优生 ..... 104
- 应暂缓生育的人群 ..... 106
- 婚育年龄对胎儿的影响 ..... 106
- 嗜烟酗酒时不宜受孕 ..... 107
- 接受X放射线后不宜立即怀孕 ... 108
- 婚后不宜立即怀孕 ..... 108
- 早产及流产后不宜立即再孕 ..... 109
- 受孕季节对胎儿的影响 ..... 109
- 受孕心理对胎儿的影响 ..... 110
- 妊娠中的营养 ..... 111
- 避孕期间不宜怀孕 ..... 116
- 身体疲劳时不宜怀孕 ..... 117
- 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕 ... 117
- 注意怀孕的间隔时间 ..... 118

## ● 促进胎儿发育

- 胎儿大脑的发育特点 ..... 118
- 能促进胎儿大脑发育的食物 ..... 119
- 叶酸是胎儿大脑的保护神 ..... 120
- 可促进胎儿智力发育的食物 ..... 120

利于胎儿智力发育的食谱 .....	121	膳食中不可缺锌 .....	122
情绪影响胎儿的成长 .....	121	盲目保胎不可取 .....	123

## 第五章 胎教与婴儿喂养

### ● 教育从胎儿开始

胎教的好处 .....	126
胎教的环境 .....	127
胎教的内容 .....	128
胎教不可操之过急 .....	128
母爱是胎教的基础 .....	129
父亲在胎教中的作用 .....	129
夫妻感情对胎儿的影响 .....	131
母体与胎儿生理信息的传递 .....	131
母体与胎儿情感信息的传递 .....	132
母体与胎儿行为的沟通 .....	133
培养胎儿的习惯 .....	134

### ● 如何进行胎教

抚摩胎教 .....	134
怎样与胎儿对话 .....	135
音乐胎教方法 .....	137
怎样给胎儿唱歌 .....	139
怎样给胎儿讲故事 .....	140
怎样和胎儿做游戏 .....	141
怎样教胎儿识字 .....	141
怎样对胎儿进行运动训练 .....	141
怎样用美学影响胎儿 .....	142
色彩与胎教的关系 .....	143
通过大自然陶冶来进行胎教 .....	143

### ● 妊娠养胎与胎教要点

受孕当月养胎与胎教 .....	145
-----------------	-----

妊娠第二个月养胎与胎教 .....	145
妊娠第三个月养胎与胎教 .....	146
妊娠第四个月养胎与胎教 .....	147
妊娠第五个月养胎与胎教 .....	148
妊娠第六个月养胎与胎教 .....	148
妊娠第七个月养胎与胎教 .....	149
妊娠第八个月养胎与胎教 .....	150
妊娠第九个月养胎与胎教 .....	150
妊娠第十个月养胎与胎教 .....	151

### ● 母乳是孩子的“起跑线”

未下奶时宝宝怎么办 .....	151
应按需哺乳 .....	152
平静度过生理断奶期 .....	152
母乳喂养的好处 .....	155
我国母乳的优点 .....	156
关注宝宝的溢奶 .....	157
母乳喂养的技巧 .....	158
宝宝饥饿的表现 .....	159
母乳喂养的成功秘诀 .....	159
下奶时慎加奶粉 .....	161
纯母乳喂养最多六个月 .....	162
母乳喂养的注意事项 .....	163
母乳性黄疸的对策 .....	165
我国母乳的缺点 .....	165
正确的喂奶方法 .....	166
正确的挤奶方法 .....	167
怎样存放食用母乳 .....	168

宝宝断奶后的饮食 .....	168	如何进行混合喂养 .....	172
<b>人工喂养指导</b>		合理添加辅食 .....	172
什么是人工喂养 .....	169	煮沸牛奶的保存 .....	173
如何进行人工喂养 .....	170	如何选用配方奶粉 .....	173
人工喂养的注意事项 .....	170	奶瓶的清洗与消毒 .....	174
人工喂养应掌握次数与量 .....	171	调配奶粉的注意事项 .....	174
		怎样给宝宝换奶 .....	175

## 第六章 孕产妇保健常识

<b>怀孕期的保健</b>		怎样安排孕妇的食物 .....	194
如何判断是否妊娠 .....	178	孕妇膳食的合理营养组合 .....	195
确定怀孕后该怎么办 .....	180	孕妇要多吃水果 .....	196
如何克服早孕反应 .....	180	孕期应尽量少用电脑 .....	197
妊娠反应期的生活调理 .....	181	孕妇最容易忽视的营养素 .....	197
不宜凭借药物抑制孕吐 .....	182	孕妇要谨慎用药 .....	198
早孕反应太剧烈不宜保胎 .....	182	孕妇莫与宠物接触 .....	199
怀孕期间注意睡姿 .....	182	孕妇应远离噪音 .....	199
注意孕期卫生 .....	183	孕妇宜多散步 .....	200
正确选用乳罩 .....	184	孕妇宜做伸展运动 .....	201
妊娠期应如何穿戴 .....	184	孕妇实用体操 .....	202
预产期的推算 .....	185	孕妇应学会松弛技巧 .....	203
孕妇不宜作 X 射线检查 .....	186	孕妇行走坐立的姿势 .....	204
孕妇应回避的工作 .....	186	孕妇不可大笑 .....	205
孕妇要保持良好的情绪 .....	187	孕妇要远离农药 .....	205
孕妇要慎用化妆品 .....	187	孕期性生活安全吗 .....	206
怀孕期的居住环境 .....	188	孕期性生活注意事项 .....	206
夏季的生活调理 .....	189	哪些人在孕期不宜过性生活 .....	207
冬季的生活调理 .....	190	孕妇妊娠期宜采用的性交姿势 .....	208
孕妇洗澡有讲究 .....	190	妊娠早期应防止感冒 .....	208
孕妇应适当享受音乐 .....	191	孕期便秘的对策 .....	209
孕妇的补钙策略 .....	192	孕妇尿频怎么办 .....	209
母体营养与胎儿发育 .....	194	孕妇下肢浮肿的处理 .....	210
		孕妇发生腹痛怎么办 .....	210



注意孕期中危险信号 .....	211
防治孕妇阴道流血 .....	212
孕期慎防宫外孕 .....	212
前置胎盘的处理 .....	213
胎盘早剥的处理 .....	213
如何预防早产 .....	214
怎样防止流产 .....	215
习惯性流产的防治 .....	215
先兆流产的防治 .....	215
早破水的预防和治疗 .....	216
双胎妊娠的注意事项 .....	216

### ● 孕期营养

香菜牛肉末 .....	217
肉片炒白菜 .....	217
猪皮大枣烩蹄筋 .....	218
西红柿炒鸡蛋 .....	218
炒木耳卷心菜 .....	218
炆花生米芹菜 .....	219
柏子仁煮猪心 .....	219
炆腰片 .....	220
软熘鸡片 .....	220
香酥鸽子 .....	220
香酥排骨 .....	221
脆鳝丝 .....	221
红烧海参 .....	222
红烧带鱼 .....	222
五香卤鸭 .....	222
海米小白菜豆腐汤 .....	223
韭黄鱼片汤 .....	223
海蜇羹 .....	223
虾皮萝卜丝汤 .....	224
银耳鱼丸汤 .....	224
菠菜蛋汤 .....	224

虾仁冬瓜海带汤 .....	225
酸辣猪血豆腐汤 .....	225
营养牛尾汤 .....	225
鸡蓉鱼翅羹 .....	226
虫草肉鸽汤 .....	226
鸡肝豆苗汤 .....	226
鸡汤卧蛋 .....	226
榨菜丝鸡蛋汤 .....	227
鲫鱼豆腐汤 .....	227
八宝甜粥 .....	227
莲子芋肉粥 .....	228
莲子大枣粥 .....	228
红糖糯米粥 .....	228
安胎鲤鱼粥 .....	228
红枣豆沙点 .....	229
皮蛋瘦肉粥 .....	229
鸡蛋蜂糕 .....	229
猪肝粥 .....	230
芝麻糊 .....	230
凉拌马齿苋 .....	230
菊花鸡丝 .....	230

### ● 产褥期保健

产后的卫生护理 .....	231
产褥感染及其预防 .....	232
恶露不下的防治 .....	233
子宫复旧不全的处理 .....	234
产后的检查 .....	234
产后休养环境 .....	236
产妇衣着的选择 .....	236
产后洗澡注意事项 .....	237
剖宫产后自我护理 .....	238
产后膳食原则 .....	239
剖宫产产妇的饮食原则 .....	239

月子里的营养摄取 .....	240	子宫脱垂的预防 .....	258
适合产妇食用的食物 .....	240	产后性生活 .....	259
适合产妇食用的蔬菜 .....	242	产后性欲淡漠的对策 .....	260
体弱产妇宜选择的食物 .....	242	月子里的药膳 .....	261
适宜于产后补血的食物 .....	243	产后养颜食谱 .....	263
产妇应尽早下床活动 .....	244	<b>● 哺乳期保健</b>	
产后肥胖的预防 .....	245	乳母的心理护理 .....	265
产褥期康复体操 .....	246	乳母的乳房护理 .....	266
产后恢复体形的体操 .....	247	预防乳头皲裂 .....	266
产后的局部运动 .....	248	保证营养摄取 .....	267
预防产后腰痛的产褥操 .....	249	哺乳期妇女生病怎样用药 .....	267
产后做体操的注意事项 .....	250	哺乳期妇女忌用的药物 .....	268
哪些产妇不宜做产后体操 .....	251	乳汁不足的原因 .....	270
产后自我按摩 .....	251	乳汁不足的调理 .....	272
产后运动的注意事项 .....	251	产后漏奶的处理 .....	272
产后腹痛的处理 .....	252	乳汁自出的食疗方 .....	273
产后母性抑郁症的防治 .....	252	乳汁不足的食疗方 .....	274
什么是产后尿潴留 .....	253	哺乳期须避免的食物及嗜好 .....	276
产后尿潴留的防治 .....	254	预防乳窦堵塞和乳腺炎 .....	277
产后尿失禁的处理 .....	255	哺乳期要注意补铁 .....	279
产后便秘的防治 .....	255	哺乳妇女宜补碘 .....	279
产后早防静脉栓塞 .....	256	哺乳期奶胀的处理 .....	279
产后会阴胀痛的处理方法 .....	257	回奶的方法 .....	280
产后阴道松弛怎么办 .....	258		

## 第七章 不孕不育与避孕

### ● 为何不孕不育

什么是不孕不育症 .....	282
不孕不育症的分类 .....	282
女性排卵障碍 .....	283
输卵管异常 .....	284

着床障碍 .....	285
宫颈管障碍 .....	286
精子形成障碍 .....	287
精子通路障碍 .....	288
人工流产与不孕 .....	288
性生活与不孕 .....	289

全身性疾病与不孕 .....	290
不良生活习惯与不孕 .....	291
生活方式与不孕 .....	293
环境因素与不孕不育 .....	294
精液正常的标准 .....	295
何谓弱精症 .....	296
排卵障碍的检测 .....	296
不孕不育的就医指导 .....	297
不孕不育的检查 .....	297
尽早发现不孕的迹象 .....	300
怎样预防不孕症 .....	301
怎样预防不育症 .....	301
不孕症的治疗 .....	302
可提高生育能力的食物 .....	304
治疗男性不育的方法 .....	304
不孕药膳方 .....	305

## ● 人工授孕的方法

什么是人工授精 .....	308
人工授精的并发症 .....	309
人工授精的程序 .....	310
人工授精后的注意事项 .....	310
人工授精的成功率 .....	311
什么是体外受精 .....	312
体外受精的过程 .....	312
配子输卵管内移植 .....	313
显微授精 .....	314
试管婴儿: 辅助性的生育技术 .....	314

## ● 避孕技巧

常用的避孕方法 .....	316
新婚夫妇的避孕方法 .....	316
哺乳期女性的避孕方法 .....	318
更年期女性的避孕方法 .....	319
哪些女性不宜使用避孕药 .....	319

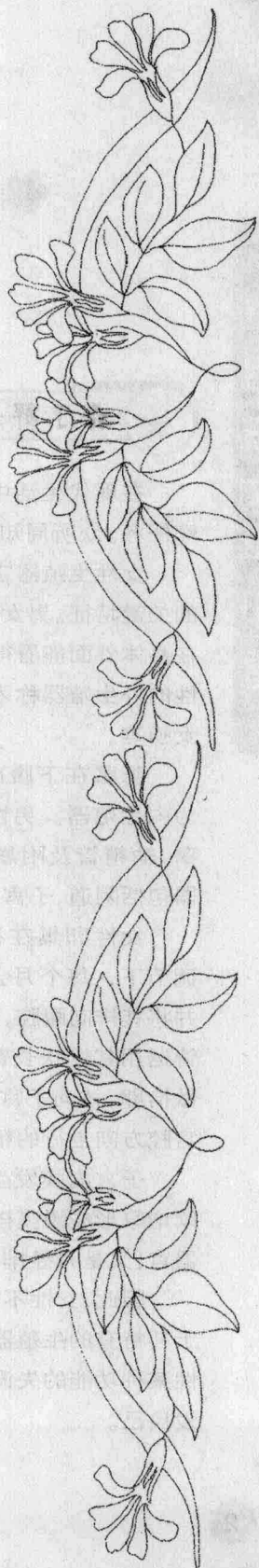
避孕套的使用及其优点 .....	320
口服避孕药的选择 .....	322
口服避孕药的副作用及其预防 .....	324
宫内节育器的选择 .....	325
宫内节育器的优缺点 .....	326
女性外用避孕药具及其使用 .....	328
皮下埋植避孕法 .....	329
自然避孕法 .....	330

SHENG MING DAN SHENG YU XING BIE AO MI

## 第一章

# 生命诞生与性别奥秘

生命诞生的生理基础  
谁是最后的胜利者  
性别的自然选择



# 生命诞生的生理基础

## 了解女性生殖器官

在现代生活中,女性不单单要承担社会工作,还负有生儿育女、繁衍后代的特殊任务。众所周知,女性要完成这一特殊任务,就必须依赖于女性特有的生殖器官。

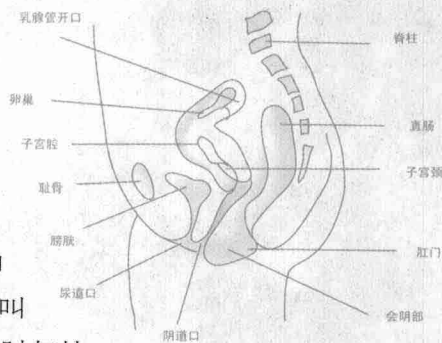
女性生殖器官和男性生殖器官有着本质的不同,因此,生殖器官也是区别男女的关键特征。男女生殖器官都包括外生殖器、内生殖器和相关组织部分。其中,暴露在身体外面能看得见的部分称为外生殖器,男性的外生殖器包括阴茎及阴囊等;女性的外生殖器称为外阴,包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、前庭大腺及处女膜等。

隐藏在下腹部盆腔里面的部分称为内生殖器。男性内生殖器有睾丸、附睾、输精管及附属腺管等;女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢等。

女性卵巢在神经及内分泌系统的调节下,每个月会产生一个成熟卵子,并将其排向腹腔,这个过程叫做排卵。输卵管运用其管状长臂将卵子拾入管内的过程叫做拾卵,并向子宫方向输送,使卵子能够及时与从宫腔方向上行的精子相会,完成受精。

子宫内膜发生增殖、分泌和脱落,就会形成月经,或者在卵巢激素的调节下继续增厚形成蜕膜样变,为受精卵着床做好充分准备。阴道这一肌性器官,既是性交器官,又是月经排出和胎儿分娩的正常通道。

因此,女性不管是性交、排卵、受精、着床,还是孕育胚胎直到胎儿分娩,都依赖于其特有的生殖器官来完成。不论是生殖器官的哪一个系统发生故障,都会引起女性某种功能的失调。所以,女性应该了解自己生殖器官的构造与作用,保护自己,关爱自己。



## 女性内生殖器官

女性的内生殖器官主要由阴道、子宫、输卵管和卵巢等组成。

### ● 阴道

阴道是连通内、外生殖器的一个有弹性的柔韧的中空管道,它是女性的性交器官,也是排出月经和娩出胎儿的通道,其前面为膀胱、尿道,后面为直肠、肛门。

阴道上端呈顶棚状环绕子宫颈,称阴道穹隆,下端开口于阴道前庭后部,四周为粉红色的阴道黏膜,阴道壁有许多横纹皱襞,这些皱襞在性生活和生孩子时能伸展开。

阴道壁是由黏膜、肌层、纤维层构成,具有较大的伸展性,可调节其大小而接受阴茎的抽送。阴道在没有受到性刺激时,处于闭合状态,即阴道壁相互贴在一起,但实际上是一个潜在的腔隙,从子宫颈延伸到阴道外门。

性成熟期的女性阴道前壁长7厘米~8厘米,后壁长10厘米~12厘米。阴道的神经末梢主要分布在下端1/3处,因而这部分敏感性较高。

阴道黏膜没有腺体,它缺乏分泌液,但阴道壁的小血管会不断产生渗出液,与脱落的上皮细胞、宫颈腺体分泌物等混合形成乳白色的阴道液(即白带),使阴道保持湿润状态。分娩时,阴道尽可能张开,使胎儿能够娩出。

### ● 子宫

子宫位于骨盆中央,是一个呈倒置梨形,略向前倾的厚壁、中空肌性器官。子宫前与膀胱、后与直肠相邻,成年女性的子宫长7厘米~8厘米,宽4厘米~5厘米,厚2厘米~3厘米,子宫腔容积约5毫升。

子宫分为子宫底、子宫体和子宫颈三个部分,上宽下窄。子宫底两侧与输卵管相通。子宫的下部较窄,呈圆柱状,称为子宫颈,它是子宫伸入阴道的部分,不仅是月经的出口,也是精子进入子宫的入口。女性性兴奋时,子宫将会提升,子宫颈便被动地提起,使阴道增长。

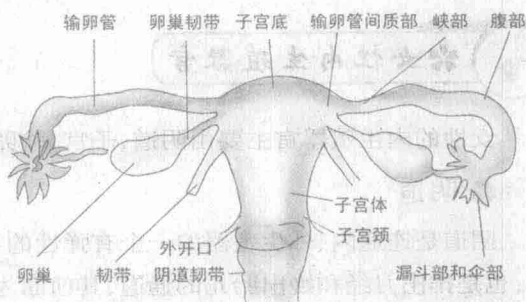
子宫壁由浆膜层、肌层、黏膜层组成,黏膜层也就是子宫内膜。从青春期到更年期,子宫内膜是产生月经和怀孕的场所,它受性激素影响,呈周期性改变。当卵子受精后,便从输卵管进入子宫,附着在子宫内膜上,发育成胎儿。

### ● 输卵管

输卵管是一对儿细长、以平滑肌为主的中空管道,从子宫底部左右两端伸出,内端与子宫角相通,外端呈伞状。输卵管全长8厘米~14厘米,它是由浆膜层、肌层、黏膜层组成,具有规律的收缩性,黏膜层上有许多可以摆动的纤毛。

输卵管分间质部、峡部、壶腹部、漏斗部,其中漏斗部末端有许多指状突起物,

能将卵巢排入腹腔的卵子捕获。卵子和精子的结合在输卵管的壶腹部进行,受精卵借助输卵管纤毛的蠕动,约一周后被送到子宫腔的内膜上着床(即附着于子宫壁上),从而发育成胎儿。



### ● 卵巢

卵巢是女性内生殖器最重要的部分,位于子宫的两侧,左右各一,悬在输卵管的下方,呈扁椭圆形。青春期前卵巢表面光滑,青春期后随着排卵而逐渐出现凹凸不平,绝经期后又变得光滑。通常情况下,如粟粒大小,重5克~6克。卵巢虽然体积不大,但功能巨大,它的主要作用是产生卵子繁衍后代、制造和分泌雌性激素、维持女性的身体特征和生理功能,是重要的内分泌器官。

女性从具有生育能力起,卵巢下面就已经密密麻麻地排满了30万~40万个原始卵泡。通常情况下,子宫左右两侧的卵巢一个月交替排卵一次。女性从12岁开始到49岁绝经为止,按平均每28天排卵一次来算,女性一生排卵次数就有400次~500次。

## ❖ 女性外生殖器官

女性外生殖器又称为外阴,是指暴露在身体外面的那部分生殖器官,是女性体表最为隐蔽的区域,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭球、尿道口、阴道口及处女膜等组织。其上界为阴阜,下界是会阴,两侧居于两股内侧。

### ● 阴阜

阴阜是女性直立时外生殖器中唯一可以看到的部分,指耻骨联合前面隆起的外阴部分,由皮肤及很厚的脂肪层构成,阴阜下邻两侧大阴唇。

由于皮下脂肪丰富而微微隆起,从青春期开始,阴阜皮肤上开始长出阴毛,其分布呈尖端向下的倒三角形状。阴阜皮下的丰富脂肪组织和皮肤上的阴毛,在性交时支撑和摩擦阴阜,并可产生性刺激作用,男女阴阜互相摩擦可以使女性产生性快感。阴毛的粗细、色泽及疏密程度,因人或种族的不同而异。

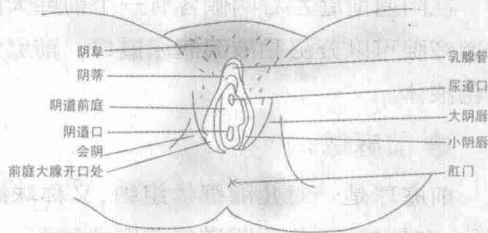
### ● 大阴唇

大阴唇是外阴两侧靠近两股内侧的一对儿隆起的长圆形皮肤皱褶。大阴唇起自阴阜,止于会阴,前面左、右大阴唇在阴阜联合成为阴唇前联合,后面的两端在阴唇系带下方会合成为阴唇后联合,后联合位于肛门前,但不如前联合明显。大阴唇

外侧面与皮肤相同,皮层内有皮脂腺和汗腺,其分泌物可保持局部湿润。

青春期大阴唇外侧面长出阴毛,有色素沉着;内侧面为淡粉红色,上无阴毛,皮肤湿润,类似黏膜。大阴唇皮肤下面富含脂肪、血管、淋巴和神经组织,受伤后易出血或形成血肿。

成年未婚女性和肥胖女性的两侧大阴唇自然合拢,遮盖小阴唇、阴道口及尿道口,有预防逆行感染的功能。经产妇的大阴唇由于分娩的影响而向两侧分开。绝经后的女性大阴唇呈萎缩状,阴毛稀少。



### ● 小阴唇

小阴唇为一对儿较薄的皮肤皱褶,在大阴唇内侧,其上端分为两层,包裹阴蒂。小阴唇表面颜色为褐或粉红、鲜红、黑红,湿润,无毛。

小阴唇左右两侧的上端分叉相互联合,再分为两叶,其上方的皮褶称为阴蒂包皮,下方的皮褶称为阴蒂系带,阴蒂就在它们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合,与大阴唇后端融合,形成阴唇系带。

小阴唇皮下黏膜有丰富的神经分布,故感觉敏锐。女性经过青春期后,其小阴唇逐渐发育长大,形状和大小因人而异。小者为大阴唇所遮盖,完全看不见。

有的女性左右小阴唇的形状、大小不匀称,便以为是小阴唇畸形,其实这完全不必担心,因为两侧小阴唇形状和大小完全相同的女性可以说是没有的。

小阴唇是女性性刺激最敏感的地方,并且在性交时阴茎在阴道内抽动而牵动小阴唇使阴蒂受到刺激充血肿大。女性闭经后,小阴唇就会逐渐萎缩。

### ● 阴蒂

阴蒂又称阴核,位于小阴唇顶端的联合处,是一个圆柱状的小器官,被阴蒂包皮包绕。末端为一个圆头,其尖端膨大,称为阴蒂头。表面的皮肤内端与一束薄的勃起组织相连接。

阴蒂与男性阴茎海绵体有相似的组织,接受性刺激时会勃起,它由两个阴蒂海绵体和阴蒂头组成。女性到性成熟期,阴蒂长约两厘米,这也会因人而异。

由于阴蒂内含有丰富的静脉丛,又有丰富的神经末梢,对触觉极敏感,很容易由于性刺激而充血、鼓胀,哪怕是轻微的接触或刺激,都会引起强烈的性激发和性快感,适当的刺激可使女性达到性高潮。

### ● 阴道前庭

被左右两侧小阴唇所圈围的一个狭长区域称为阴道前庭。其表面有黏膜遮盖,

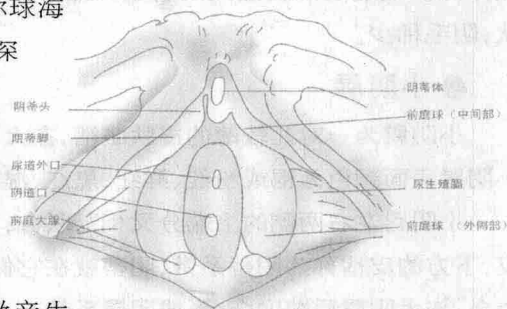


近似一个三角形,三角形的尖端是阴蒂,底边是阴唇系带,两边是小阴唇。中间稍下一点是阴道口,阴蒂和阴道口中间是尿道外口。尿道口较阴道口小,向上通过尿道连接膀胱,是排尿的通路。阴道口向上通往阴道和子宫,月经由此流出,它也是自然生产时胎儿离开母体的路径。

在阴道前庭左右两侧各有一个前庭大腺开口,其他还有尿道旁腺和处女膜等。尿道旁腺可以分泌黏液湿润尿道口,前庭大腺在性交时可分泌出具有润滑作用的无色液体。

### ● 前庭球

前庭球是一对儿海绵体组织,又称球海绵体,有勃起性。位于阴道口前庭两侧深部,前与阴蒂静脉相连,后接前庭大腺。由被膜包绕的静脉丛构成的海绵样结构,呈蹄形。由于表面有球海绵体肌覆盖,该肌收缩时压迫前庭球而使阴道口缩小。前庭球可以感受心理和局部的刺激及来自阴蒂刺激产生的连锁反应,于是就充血隆起。前庭球受伤后易出血。



### ● 前庭大腺

前庭大腺又称巴氏腺,是女性附性腺之一,位于阴道下端,两侧大阴唇后部,也被球海绵体肌所覆盖,为黄豆大小的圆形或卵圆形腺体,外观上不能看到。它的腺管很狭窄,为1.5厘米~2厘米。开口于小阴唇下端的内侧与处女膜中下1/3交界的沟内,腺管的表皮大部分为鳞状上皮,仅在管的最里端由一层柱状细胞组成。性兴奋时分泌一种黄白色黏液,起滑润阴道口的作用,便于性交顺利进行。

### ● 尿道口

尿道口介于耻骨联合下缘及阴道口之间,在阴蒂的下方,为一不规则之椭圆小孔,小便由此流出。其后壁有一对儿腺体,称为尿道旁腺,开口于尿道后壁,常为细菌潜伏之处。由于尿道口短且直,又位于阴蒂和阴道口之间,因而在性交时,往往容易把细菌带入尿道,引起感染。

### ● 阴道口

阴道口在尿道口的正下方,是阴道的入口,入口处的薄膜就是处女膜。

### ● 处女膜

处女膜是覆盖阴道口的一层富有弹性的薄膜,可以为环状,也可能为筛眼状。中间有一孔或多孔,称为处女膜孔,大多数处女的处女膜是单孔的,孔的大小、形状