



科文健康广场

女性保健 150 问

曾中祥 等 编



 科学技术文献出版社

R167
Z032:1

⊕ 科文健康广场

号 081 字登录(京)

女性保健 150 问

曾中祥 周强 毛致和 张和发 王国欣 编

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性保健 150 问/曾中祥等编.-北京:科学技术文献出版社,2000.4
(科文健康广场)

ISBN 7-5023-3330-4

I. 女… II. 曾… III. ①女性-性知识②妇女保健学 IV. R167.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14623 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院东 8 号楼(颐园和西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953,(010)68515544-2172

图书编务部电话:(010)62878310,(010)62878317(传真)

图书发行部电话:(010)68514009,(010)68514035(传真)

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:蓝 天

责 任 编 辑:蓝 天

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:刘 艺

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2000 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:168 千

印 张:6.25

印 数:8001~12000 册

定 价:12.00 元

版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

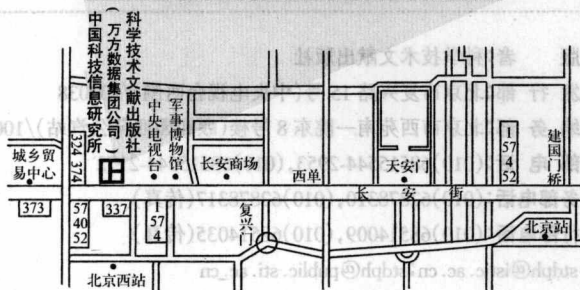
(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书分四部分,以问答的形式讲述了女性性生活指导,包括常见性知识,性生活注意事项,性病诊断、治疗要点,避孕方法;孕育指导,包括最佳生育年龄、蜜月受孕的利弊、预产期的计算、受孕注意事项等;保健指导,包括需到妇科就诊症状、看妇科病怎样选择就诊时间、女性不宜吃素的时期、白带辨病、疾病防治等;女性保健粥,包括美容保健粥、治疗月经不调的保健粥、治疗闭经的保健粥等。通俗易懂,实用性强,对广大读者都有参考价值。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物类图书。



图书发行、经营处



图书编务处

目 录

性生活指导

- 女性生殖器官的组成是什么? ③
- 女性外生殖器官的构造是怎样的? ③
- 女性内生殖器官的构造是怎样的? ⑤
- 除生殖器外,女性还有哪些性感区? ⑥
- 处女膜和处女的关系是怎样的? ⑦
- 婚后和生育后的处女膜会怎么样? ⑦
- 你会爱吗? ⑧
- 怎样对待你的性感觉? ⑨
- 手淫有害吗? ⑪
- 女性性自慰知多少? ⑫
- 女性性自慰是下流行为吗? ⑫
- 女性性自慰有害吗? ⑬
- 怎样办理结婚登记手续? ⑬
- 怎样书写结婚申请? ⑮
- 如何度过新婚之夜? ⑮
- 女性的性反应周期是怎样的? ⑮

阴蒂的解剖生理有何特点? 有何作用?	19
女性的性红晕是怎么回事?	19
女性大、小阴唇在性周期中的反应是怎样的?	20
阴蒂的大小、位置影响性反应吗?	21
常用的性交体位有哪些?	23
怎样注意性生活中性器官的卫生?	25
女性怎样才能获得性高潮?	25
月经期是否可过性生活?	26
妊娠期是否可过性生活?	27
女性性功能障碍有哪些?	29
为什么性交时女性感到疼痛?	31
怎样用无需求性交法治疗女性性感缺失?	32
何谓性感集中与生殖器刺激训练?	33
什么是性病?	34
性病有哪些病征?	35
什么是淋病?	35
淋病有何危害?	36
什么是梅毒?	36
什么是衣原体病?	37

什么是生殖器疱疹?	38
什么是生殖器疣?	38
什么是艾滋病?	39
艾滋病是怎样传播的?	39
如何保护自己免于患上艾滋病?	40
哪些途径不能传播艾滋病?	40
HIV 感染者有哪些症状?	41
怎样治疗性病?	42
常用的男子避孕方法有哪几种?	42
口服避孕药有何特点?	45
避孕注射有何特点?	46
避孕植入有何特点?	46
避孕套有何特点?	47
子宫环有何特点?	47
杀精药有何特点?	48
子宫帽有何特点?	48
什么是安全期避孕?	49
输卵管输精管截扎术有何特点?	49
什么是人工流产?	50
人工流产有哪些方法?	51
人工流产前应注意哪些问题?	52
人工流产后应隔多长时间再怀孕为好?	53
人工流产后为何会引起不孕?	53
人工流产会引起月经不调吗?	54

多次做人工流产对身体有什么危害?	55
人工流产后应注意哪些问题?	55
什么时候是做人工流产最适宜的时间?	56
哪些情况不宜做人工流产?	57
早期人工流产有什么特点?	57
妊娠中期引产有什么特点?	58

孕育指导

怎样按月经周期来推算排卵期?	61
什么月份受孕最佳?	61
什么是十月怀胎?	63
最佳生育年龄是什么时候?	66
蜜月受孕为何不利优生?	68
生男生女决定于男方还是女方?	68
如何计算预产期?	69
受孕的过程是怎样的?	70
怀孕早期的表现有哪些?	77
常见检查早期怀孕的方法有哪些?	78
怀孕初期为什么会发生呕吐?	80
为什么有些妇女怀孕后仍有“月经”?	81
妊娠早期阴道出血的原因有哪些?	81

妇女怀孕后体内会发生哪些变化?

83

妻子妊娠,丈夫的心理反应有何变化?

84

分娩是怎么回事?

86

分娩先兆有哪些?

89

助产动作有哪些?

90

哪些情况容易发生难产?

91

产时要注意哪些卫生?

91

怎样能预防产后的肥胖?

93

患什么病的妇女不宜怀孕?

93

婚后不怀孕怎么办?

94

流产后不孕的原因有哪些?

96

什么是不孕症?

97

不育与不孕是一回事吗?

98

保健指导

哪些症状需要到妇科就诊?

103

看妇科病怎样选择就诊时间?

104

女性哪些时期不宜吃素?

105

女性何时不宜饮茶?

106

女性的阴部外表上会不同吗?

106

女性耻毛的比率多少才算是太多?

107

为什么女子会来月经?

107

何谓初潮?	108
来月经前会出现哪些反常现象?	108
月经期应注意哪些事项?	109
怎样才算月经正常?	110
怎样看待更年期月经紊乱?	111
如何自行检查乳房是否有异常?	112
为什么不可忽视性交后出血?	113
如何分辨生殖器分泌物是否正常?	114
怎样看白带辨病?	114
怎样区别生理性白带和病理性白带?	115
怎样清洗外阴?	116
什么是急性乳腺炎? 如何治疗?	117
痛经的病因、症状是什么? 如何治疗?	118
更年期综合征的病因、症状是什么? 如何治疗?	120
妇女外阴部瘙痒怎么办?	122
外阴白色病变的病因、症状是什么? 如何治疗?	123
外阴瘙痒的病因、症状是什么? 如何治疗?	125
外阴炎的病因、症状是什么? 如何治疗?	127

幼女外阴阴道炎的病因、症状是什么？如何治疗？

128

怎样预防幼女外阴阴道炎？

129

老年性阴道炎的病因、症状是什么？如何治疗？

129

霉菌性阴道炎的病因、症状是什么？如何治疗？

130

非特异性阴道炎的病因、症状是什么？如何治疗？

132

慢性宫颈炎病因、症状是什么？如何治疗？

132

怎样早期发现卵巢肿瘤？

134

怎样早期发现子宫内膜癌？

135

子宫内膜癌的病因是什么？

136

子宫内膜癌的症状是什么？

136

子宫内膜癌的临床分期是什么？

137

怎样治疗子宫内膜癌？

137

怎样早期发现子宫颈癌？

138

子宫颈癌的病因是什么？

139

子宫颈癌的临床分期是什么？

139

子宫颈癌的临床症状是什么？

139

怎样诊断子宫颈癌？

140

怎样预防子宫颈癌？

140

怎样治疗子宫颈癌？

141

什么是子宫肌瘤？

141

子宫肌瘤的症状如何?	143
子宫肌瘤的临床表现是什么?	143
怎样治疗子宫肌瘤?	144
什么是乳癌?	147
乳癌的危险因素有哪些?	147
乳癌有何迹象与征候?	147
如何诊断乳癌?	148
如何治疗乳癌?	148
什么是子宫内膜异位症?	149
子宫内膜异位症有何症状?	150
如何治疗子宫内膜异位症?	150
怎样预防子宫内膜异位症?	153

女性保健粥

美容保健粥	157
治疗月经不调的保健粥	159
治疗闭经的保健粥	163
治疗痛经的保健粥	167
治疗崩漏的保健粥	172
治疗子宫脱垂的保健粥	176
治疗乳腺炎的保健粥	179
治疗妇女更年期综合症的保健粥	182

性 生 活 指 导

女性生殖器官的组成是什么?

女性的生殖器官包括外生殖器、内生殖器。

外生殖器由阴阜、阴唇、阴道前庭等组成,统称外阴。内生殖器由阴道、子宫、输卵管和卵巢组成。

女性外生殖器官的构造是怎样的?

外生殖器由阴阜、阴唇、阴道前庭等组成,统称外阴。

1. 阴阜

阴阜是位于耻骨联合前的隆起部,下邻两侧大阴唇。青春后期,阴阜皮肤上长出阴毛,呈尖端向下的三角形分布。阴阜皮下的丰富脂肪组织和皮肤上的阴毛,在性交时起支撑和减震缓冲作用。抚摸阴阜或轻轻揉捏可以起到性刺激作用,男女阴阜互相摩擦可以使女性产生性快感。

2. 大、小阴唇

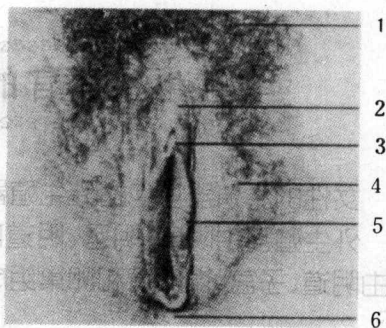
大阴唇是靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。成年妇女和肥胖妇女两侧大阴唇合拢,覆盖着小阴唇、阴道口和尿道外口;经产妇和性兴奋时,大阴唇向外张开,暴露出阴道口。

小阴唇是大阴唇内侧的一对薄的皱襞,表面光滑无毛、湿润、色褐,富有皮脂腺。

大、小阴唇中含有丰富的神经纤维,在性刺激和性唤起中具有重要作用,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。

3. 阴蒂

阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端,被阴蒂包皮包绕,呈圆柱状。阴蒂,特别是阴蒂头,布满了神经末梢,轻微的接触或刺激都会引起强烈的性激发和性快感,甚至适当的刺激可使女性达到性高潮,因此也是女性最喜欢手淫的刺激部位。在性交过程中,阴茎一般不直接刺激阴蒂,而是阴茎在阴道内抽动而牵动小阴唇,从而刺激阴蒂。



女性外生殖器官示意图

1. 阴阜 2. 阴蒂包皮 3. 阴蒂
4. 大阴唇 5. 小阴唇 6. 会阴

4. 阴道前庭

阴道前庭系两小阴唇之间的菱形区,前为阴蒂,后为阴唇系带。阴道前庭的前方有尿道外口,后方有阴道口、处女膜,左右两侧各有一前庭大腺开口。

5. 处女膜

处女膜位于阴道口与阴道前庭的分界处,为中央有孔的薄膜。处女膜多在初次性交时撕裂,经分娩仅留残迹。有些妇女出生时就没有处女膜,或者处女膜在剧烈运动时撕裂,因而不能以初次性交有无疼痛和出血作为判断是否为处女或贞洁的标志。

6. 前庭球

前庭球是位于阴道前庭两侧的深部,是由白膜包绕的静脉丛构成的海绵样结构,呈蹄铁形。

7. 前庭大腺

前庭大腺又名巴氏腺,是一对位于两侧大阴唇后部内的圆形