

美美做女性

基本知识篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版有限公司

目录

1 女性的生命周期怎样划分	2
2 各周期有哪些特点	2
3 女性生殖系统基本解剖结构	3
4 女性生殖器的自我保护功能	4
5 女性体内有哪些特殊激素	4
6 激素的调节功能有哪些	5
7 激素在女性的生命周期中扮演怎样的角色	6
8 女性也会分泌雄激素吗	6
9 月经是什么	7
10 月经是怎样形成的	7
11 月经与生命周期的关系	8
12 月经期饮食应注意哪些	8
13 月经期适宜哪些运动	9
14 月经期卫生应注意哪些方面	9
15 什么是基础体温	10
16 基础体温与健康的关系	10
17 基础体温的正确测量方法	11

1 女性的生命周期怎样划分

作为女性来说，生命周期主要按年龄来划分，但没有绝对的界限。除新生儿及幼儿期外，女性一生主要经历四个阶段：

青春期——一般为 12~18 岁。

性成熟期——一般自 18 岁左右开始至 40 多岁，持续约 30 年。

更年期——又称围绝经期，一般为 45~55 岁左右。

老年期——过了更年期基本上进入了老年期，一般从 60 岁开始。

2 各周期有哪些特点

由于受年龄增长及激素的作用，各生命周期在心理、生理上有着不同的特点及变化。

青春期，女性的生理和心理都经历着飞快的成长和变化。生理上，第二性征形成，并出现月经来潮。第二性征是指除生殖器官以外的女性所特有征象：音调变高，乳房隆起，乳头增大，乳晕加深，出现阴毛、腋毛，脂肪分布于胸、肩及臀部，呈现出女性所特有的体表外形。这一时期，女性思想不成熟，情绪不稳定，情绪的变化常导致月经紊乱。

性成熟期，卵巢功能成熟并出现性激素分泌及周期性的排卵，体表外形进一步发展，由于这一时期的激素分泌最稳定，所以是最适宜妊娠和分娩的时期。同时，此期间女性的思想、情绪趋于稳定，精力旺盛，可以说是女性一生中的巅峰时期。

更年期，卵巢功能开始衰退，排卵变得不规律，直至不再排卵。月经渐趋不规律，最后完全停止。各激素水平持续下降，由于激素的失衡导致更年期症状的出现，主要表现为情绪不稳定、易激动、紧张、失眠、记忆力减退，但并不是所

有的女性都会出现这些症状，程度因人而异。同时，由于激素的减少，会引起肥胖及骨质疏松症，女性朋友应注意控制体重及补钙。

老年期，各项生理功能进一步减退老化，卵巢功能进一步衰退，生殖器官逐渐萎缩，阴道逐渐缩小，阴道上皮萎缩，分泌物减少，呈碱性环境，容易患老年性阴道炎。随着激素水平的降低会出现代谢紊乱和骨质疏松。因此，老年女性应适当锻炼，同时加强补钙。

3 女性生殖系统基本解剖结构

女性的生殖系统主要由卵巢、输卵管、子宫、阴道及阴部构成。

卵巢如蚕豆大小，是女性的性腺，位于子宫两侧，左右各一，呈白色。它有两个主要功能：一是生殖功能，产生卵子，两个卵巢交替排卵；二是内分泌功能，产生女性激素维持女性第二性征及性功能。

输卵管有左右两条长约 8~14 厘米、连接卵巢与子宫的管道。它靠海葵般的输卵管伞部牢牢抓住卵巢排出的卵子，在输卵管中提供精子与卵子相遇的舞台，并将受精卵运送至子宫腔。

子宫是一个温暖的婴儿室，主要是肌肉组织，呈倒置的梨形，下 1/3 较细，细窄处以下称为子宫颈。子宫腔内面有一层薄薄的内膜，这就是子宫内膜，是孕育新生命的肥沃土壤。子宫内膜还会出现周期性的脱落，这就是月经。

阴道是连接子宫与外界的管状机构，长约 7 厘米，阴道壁有很多横向皱襞，皱襞的数量与年龄有关，越年轻越多。正因为有了这些丰富的皱襞才使得胎儿安全地从阴道中分娩出来，同时阴道也是性交器官及月经排出的通道。

阴部由外生殖器组成，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、外尿道口、前庭大腺。

4 女性生殖器的自我保护功能

女性的生殖器官容易遭受外界致病因素的侵扰,因为女性的阴道口与尿道口及肛门口邻近。女性的生殖器官在长期的进化过程中,具有有效的防御机制,能够抵御一般的致病因素侵袭。

女性的两侧大、小阴唇像门一样将阴道口、尿道口遮掩起来。

女性骨盆底肌肉使阴道口平时处于闭合状态,阴道前、后壁紧贴,从而抵御外界致病因素的侵入。阴道中寄生着阴道乳酸杆菌细菌,它能将阴道上皮细胞内丰富的糖原分解成乳酸,使阴道内环境呈酸性,那些宜于在碱性环境中生长的病原体因此会受到抑制,这就是阴道的自净作用。

子宫颈黏膜的腺体在雌激素的作用下分泌出碱性黏液,形成黏液栓,堵塞宫颈管,将宫颈管与外界环境隔离开,减少了细菌侵入的可能。每月一次的月经,随着子宫内膜的剥脱及经血流出,侵入子宫腔的病原体得以清除。

5 女性体内有哪些特殊激素

女性体内有两种特有激素,即雌激素和孕激素,它们维持性器官的发育及生育机能。

雌激素,主要由卵巢合成。它的主要作用是促使第二性征发育,促进生殖器官发育和子宫内膜增生,保持女性的心理和行为特征。

孕激素,主要由卵巢分泌。由卵巢的黄体细胞合成,只有排卵后才会分泌孕激素,它与雌激素协同发挥作用,使已增生的子宫内膜呈周期性改变,以适合胎儿生存。在妊娠期,体内雌孕激素很多,能够抑制排卵,防止再次受孕。

6 激素的调节功能有哪些

激素调节的功能是多方面的，且较为复杂，我们现将其功能简单介绍一下。

雌激素：

促使子宫发育，肌层增厚，血管增生，内膜增生，宫颈分泌黏液增多，变稀薄，利于精子的通过，同时雌激素还能增强子宫对催产素的敏感性。

促进输卵管的发育及蠕动，出现纤毛细胞，有利于卵子或受精卵的运行。刺激输卵管黏膜的分泌，并促进输卵管蠕动，在排卵期尤其明显，有利于卵子向宫腔内运行。

促使阴道上皮细胞成熟、增生及角化；促使阴道上皮细胞内糖原增加，通过阴道杆菌的作用分解成乳酸，使阴道呈酸性环境，从而抑制致病菌的繁殖，增强局部的抵抗力。

促使乳腺基质及乳腺管的生长发育，通过刺激垂体泌乳素的分泌，促进乳汁生成，并可使乳晕乳头着色。产后较大量雌激素能抑制乳汁的分泌。

促使真皮增厚、结缔组织内胶原分解减慢、表皮弹性增加及血供改善，并促进脂肪的重新分布。

促进体内钠和水的潴留，加速骨骺端的闭合，增加肠道内钙离子的吸收。影响血管壁中黏多糖的代谢，使血管的通透性和脆性降低。

促进蛋白质的合成，并对雄激素起拮抗作用。

孕激素：

人体内产生的孕激素主要是孕酮，其代谢产物主要通过尿液排出。

与雌激素共同促进子宫内膜的增生和血管腺体的生长，并使这些腺体分泌，为受孕做好准备。

在雌激素使乳腺管发育的基础上，孕激素与泌乳素一起促使腺泡发育，大量孕激素抑制乳汁分泌。

降低子宫肌肉的兴奋性，减弱子宫收缩力，并降低子宫对催产素的反应，有安胎作用。

抑制输卵管的蠕动，调节孕卵的运行。

促使子宫颈黏液变为稠厚，不利于精子通过。

促进孕卵的滋养和胚胎细胞的生长。

有致热作用，在排卵后期能使基础体温升高。

促进蛋白质的分解。

孕激素与雌激素既有拮抗作用又有协同作用。孕期此两种激素在血中上升呈曲线平行状态，孕末期达高峰，分娩时子宫的强有力收缩，与二者协同作用有关。

7 激素在女性的生命周期中扮演怎样的角色

青春期：卵巢发育，开始在内分泌的调节下，分泌雌激素、孕激素及少量雄激素。

性成熟期：雌激素与孕激素进一步分泌，雄激素仍少量分泌。

妊娠期：孕激素的分泌达到高潮。

更年期：卵巢的功能退化，激素水平呈下降趋势，尤其以雌激素水平下降最为明显。

老年期：与更年期类似，激素水平持续下降。

8 女性也会分泌雄激素吗

女性当然也会有雄激素，女性体内不仅分泌较多的雌激素，而且合成一定量的雄激素。

它主要由肾上腺皮质合成，卵巢亦有少量分泌。雄激素对女性机体起决定作用的主要是睾酮。

女性体内的雄激素能促进肌肉、骨骼及毛发的生长，所以说它是机体不可缺少的性激素。

通常，女性体内的雄激素极其微量，在外观上不易呈现出明显的作用，当卵巢功能发生异常时，女性激素分泌被抑制，雄激素即开始发挥明显的作用，外观上呈现男性化征状，如体毛浓密、声音低沉等。

9 月经是什么

月经是指有规律的、周期性的子宫出血，又称为月事、例假等。伴随出血，卵巢内有卵泡成熟、排卵和黄体形成，子宫内膜有从增生到分泌的变化，但是在临床上常有不经过排卵而有子宫出血的现象，叫做无排卵性月经。

月经有正常的周期、经期、经量、经色和经质。一个月经周期，一般为 28 ~ 30 天；经期正常持续 2 ~ 7 天；月经量的多少很难统计；月经血一般呈暗红色，开始色较浅，以后逐渐加深，最后又转为淡红色而干净；一般情况下月经不易凝固，无明显血块，无特殊气味。

10 月经是怎样形成的

月经是由于卵巢激素周期性变化引起子宫内膜周期性的脱落而导致的阴道出血。

青春期后卵巢逐渐发育并分泌大量的雌激素，在雌激素的作用下子宫内膜增生变厚，在黄体生成激素的作用下，成熟的卵泡破裂排出卵子，排卵后卵泡形成黄体，黄体细胞分泌孕激素，在雌、孕激素的共同作用下，子宫内膜进一步增殖。

若卵子未受精，黄体即开始萎缩，一般黄体的寿命平均为 14 天。黄体萎缩

后，卵巢雌、孕激素水平迅速下降，使子宫内膜失去支持而萎缩，且由于缺血坏死而脱落，于是出现阴道出血，即通常所说的月经。

11 月经与生命周期的关系

女性自青春期到更年期，生殖器官出现的周期性变化称“性周期”，最明显的外在表现为月经，这种变化是通过内分泌系统的兴奋和抑制作用调节的。

青春期：月经的初发年龄，这时期由于生理、心理发育不成熟，月经周期不稳定。

性成熟期：月经周期变得稳定，且有周期性的排卵。

更年期：月经再次变得不稳定，这是由于激素水平开始紊乱，至更年期后期女性开始出现闭经。

老年期：已没有月经，若此时出现异常的阴道流血，应及时去医院接受检查。

12 月经期饮食应注意哪些

月经期应选择适当的饮食。月经期因经血的流出，更需充足的营养。饮食原则上宜清淡温和，易于消化，主要应注意以下几点：

摄取足够的蛋白质，多吃肉类、蛋、豆制品等高蛋白食物，以补充经期所流失的营养素、矿物质。

应定时定量饮食，避免血糖时高时降，缓解头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。

多吃高纤维食物，如蔬菜、水果等，保持大便通畅。

少食辛辣食物，减少子宫出血。

不要多吃甜食，防止血糖不稳定，避免加重经期的各种不适。

避免食用含咖啡因的饮料，如咖啡、茶等，因这类饮料会增加焦虑和不安的情绪，可改喝大麦茶、薄荷茶等。

避免吃温度变化过大的食物，如过冷过热的食物，容易引起痛经以及月经过多或突然中断等。

经血过多的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红枣、葡萄干等食物，以利补血。

更年期的妇女，应多摄取牛奶等钙质丰富的食品。

13 月经期适宜哪些运动

运动会让人保持自信与乐观的心情，减轻心理压力，全身放松；还可以改善血液循环，减轻盆腔充血并利于经血排出。如果没有明显不适，体力比较充沛，可以和往常一样生活起居及活动，如果感觉全身非常不舒服或者痛经，就应该避免运动，多休息。

经期运动的总原则是不能游泳，不能参加剧烈运动。月经的最初一两天，可以参加徒手体操、原地投篮和托排球等活动，随着经血量的减少，可以逐渐增加运动量，直至恢复正常锻炼。

避免参加引起腹内压增加和使腹部剧烈震动的运动，如俯卧撑、仰卧起坐、快跑、跳高、跳远、跨步跳、跳起扣排球等，也不宜在烈日曝晒下运动。

14 月经期卫生应注意哪些方面

经期要保持外阴清洁，每晚用温开水擦洗外阴，不宜洗盆浴，应以淋浴为好；卫生巾及卫生纸要柔软清洁，最好消毒后使用；内裤要勤换、勤洗，以减轻血垢对外阴及大腿内侧的刺激，洗后开水烫一下，并在太阳下晒干后备用；大便后要从前向后擦拭，以免脏物进入阴道，引起阴道炎或子宫发炎。

经期要保持情绪稳定，心情舒畅，避免不良刺激，以防月经不调。注意气候变化，特别要防止高温日晒、风寒雨淋、涉水、游泳，或用冷水洗头洗脚等。

月经期禁止性生活，因为子宫内膜剥脱出血，宫腔内有新鲜创面，宫口亦微

微张开一些，

阴道酸度降低，防御病菌的能力大减，如此时行房，将细菌带入，容易导致生殖器官发炎，若炎症累及输卵管，会造成输卵管堵塞不通而导致不孕症。

女性经期稍有不适，经后即可自消，不需用药。如果腹痛难忍或流血过多、日久不止者，应及时去医院就诊，同时要仔细记录月经来潮的日期，推算下月来潮日期的情况，便于早期发现月经不调、妊娠等。

15 什么是基础体温

基础体温又称静息体温，是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动之前所测量到的体温。

基础体温是人体一昼夜中的最低体温，因此常常把早晨6～7点醒来尚未起床之前的体温作为基础体温，观察基础体温的周期性变化，以了解排卵与否，是最简单、经济而且可靠的方法。

16 基础体温与健康的关系

测量基础体温与育龄期女性的健康息息相关，它是一种简便、实用、易学而又比较可靠的自我监测卵巢功能的方法。根据基础体温变化，可以间接地知道女性的卵巢功能，了解有无排卵、预测排卵日期及了解黄体功能。它与健康的关系主要体现在以下几点：

观察卵巢功能：正常的基础体温曲线呈双相曲线，即月经周期的前半期低，后半期高，这种现象表示卵巢有正常的排卵功能，如果基础体温呈单相曲线（没有前低后高的现象），表示卵巢没有排卵功能。

诊断早期怀孕：测量基础体温是一种最简单的妊娠诊断法。月经周期规则的女性，一旦突然停经，而基础体温上升后不再下降并持续18天以上，一般

就可以诊断为怀孕。

指导避孕：测量基础体温可以知道排卵日期，从而可以采用安全期避孕，但是这种方法并不可靠。

指导生育：如果想生育，通过测量基础体温，选择在排卵期性交容易受孕。

17 基础体温的正确测量方法

测量基础体温的方法简单，但要求严格，需要长期坚持至少3个月。

测量前要准备一支体温表和一张记录基础体温的记录单，从月经期开始，于每天早晨起床前，在不说话和不做任何活动的情况下，把体温表放在口腔舌下测3分钟，然后把测量到的体温度数记录在体温记录单上。为了提高测量基础体温的准确性，应在每晚临睡前把体温表放在床头柜上或枕头边，以便使用时随手可取，尽量减少活动。

对于上中夜班的女性，把测量基础体温的时间放在每次睡觉4~6小时后初醒的时候。

如果月经周期规则的话，测量了几个月经周期的基础体温后，基本上就可知道自己的排卵日期了。