

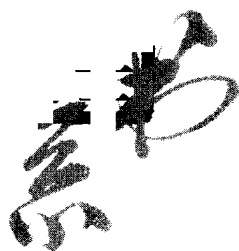
国家图书馆

宋鸿钊 著

妇女保健



暨南大学出版社
清华大学出版社



宋鸿钊 著

妇女保健



清华大学出版社



暨南大学出版社

(京)新登字 158 号

图书在版编目(CIP)数据

妇女保健/宋鸿钊著. —北京:清华大学出版社;广州:暨南大学出版社, 2000.12

(院士科普书系/路甬祥主编)

ISBN 7-302-04217-9

I. 妇… II. 宋… III. 妇女-妇幼保健-普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 83470 号

出 版 者: 清华大学出版社(北京清华大学学研大厦, 邮编 100084)

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>

暨南大学出版社(广州天河, 邮编 510630)

<http://www.jnu.edu.cn>

责任编辑: 宋成斌

印 刷 者: 北京市丰华印刷厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.75 字数: 192 千字

版 次: 2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-04217-9/G·184

印 数: 0001~5000

定 价: 15.00 元

《院士科普书系》编委会(第二届)

编委会名誉主任 周光召 宋 健 朱光亚

编委会主任 路甬祥

编委会委员 (两院各学部主任、副主任)

陈佳洱	杨 乐	闵乃本	陈建生	周 恒
王佛松	白春礼	刘元方	朱道本	何鸣元
梁栋材	卢永根	陈可冀	匡廷云	朱作言
孙 枢	安芷生	李廷栋	汪品先	陈 颢
王大中	戴汝为	周炳琨	刘广均	杨叔子
钟万勰	关 桥	吴有生	刘大响	顾国彪
陆建勋	龚惠兴	吴 澄	李大东	汪旭光
陆钟武	王思敬	朱建士	郑健超	胡见义
陈厚群	陈肇元	崔俊芝	张锦秋	刘鸿亮
方智远	旭日干	周国泰	王正国	赵 铠
钟南山	桑国卫			

编委会执行委员 郭传杰 常 平 钱文藻 罗荣兴

编委会办公室主任 罗荣兴(科学时报社)

副主任 周先路(中国科学院学部联合办公室)

白玉良(中国工程院学部工作部)

蔡鸿程(清华大学出版社)

周继武(暨南大学出版社)

总 策 划 罗荣兴 周继武 蔡鸿程

总 责 任 编 辑 周继武 蔡鸿程 宋成斌

提高全民族的科学素质

——序《院士科普书系》

人类走到了又一个千年之交。

人类的文明进程至少已有 6000 余年。地球上各个民族共同创造了人类文明的灿烂之花。中华文明同古埃及文明、古巴比伦文明、古印度文明、古希腊文明等一起,是人类文明的发源地。

15 世纪之前,以中华文明为代表的东方文明曾遥遥领先于当时的西方文明。从汉代到明代初期,中国的科学技术在世界上一直领先长达 14 个世纪以上。在那个时期,影响世界文明进程的重要发明中,相当部分是中华民族的贡献。

后来,中国逐渐落后了。中国为什么落后?近代从林则徐以来许多志士仁人就不断提出和思索这个历史课题。但都没有找到正确的答案。以毛泽东同志、邓小平同志为代表的中国共产党人作出了唯一正确的回答:中国落后,是由于生产力的落后和社会政治的腐朽。西方列强对中国的欺凌,更加剧了中国经济的落后和国家的衰败。而落后就要挨打。所以要进行革命,通过革命从根本上改变旧的生产关系和政

治上层建筑,为解放和发展生产力开辟道路。于是,就有了 80 多年前孙中山先生领导的辛亥革命,就有了 50 年前我们党领导的新民主主义革命的胜利,以及随后进行的社会主义革命的成功。无论是革命还是我们正在进行的社会主义改革,都是为了解放和发展生产力。

邓小平同志提出的“科学技术是第一生产力”的著名论断,使我们对科学技术在经济和社会发展中的地位与作用的认识,有了新的飞跃。我们应该运用这一真理性的认识,深刻总结以往科学技术发展的历史经验,把我国科技事业更好地推向前进。中国古代科技有过辉煌的成果,但也有不足,主要是没有形成实验科学传统和完整的学科体系,科学技术没有取得应有的社会地位,更缺乏通过科技促进社会生产力发展的动力和机制。为什么近代科学技术首先在文艺复兴后的欧洲出现,而未能在中国出现,这可能是原因之一吧。而且,我国历史上虽然有着伟大而丰富的文明成果和优良的文化传统,但相对说来,全社会的科学精神不足也是一个缺陷。鉴往开来,继承以往的优秀文化,弥补历史的不足,是当代中国人的社会责任。

在新的世纪中,中华民族将实现伟大的复兴。在一个占世界人口五分之一的发展中大国里,再用 50 年的时间基本实现现代化,这又是一项惊天动地的伟业。为实现这个光辉

的目标,我们应该充分发挥社会主义制度的优越性,坚持不懈地实施科教兴国战略。

科教兴国,全社会都要参与,科学家和教育家更应奋勇当先,在全社会带头弘扬科学精神,传播科学思想,倡导科学方法,普及科学知识。科教兴国也要抓好基本建设。编辑出版高质量的科普图书,就是一项基本建设,对于提高全民族的科学素质,是很有意义的。在《院士科普书系》出版之际,写了上面这些话,是为序。

A handwritten signature in black ink, reading '江泽民' (Jiang Zemin), the former President of the People's Republic of China. The signature is written in a cursive, calligraphic style.

1999 年 12 月 23 日

人民交给的课题

——写在《院士科普书系》出版之际

世界正在发生深刻的变化。这一变化是20世纪以来科学技术革命不断深入的必然结果。从马克思主义的观点看来,生产力的发展是人类社会发展与文明进步的根本动力;而“科学技术是第一生产力”,因此,科学技术是推动社会发展与文明进步的革命性力量。从生产力发展的阶段看,人类走过了农业经济时代、工业经济时代,正在进入知识经济时代。

知识经济时代,知识取代土地或资本成为生产力构成的第一要素。知识不同于土地或资本,不仅仅是一种物质的形态,知识同时还是一种精神的形态。知识,首先是科学技术知识,将不仅渗透到生产过程、流通过程等经济领域,同时还将渗透到政治、法律、外交、军事、教育、文化和社会生活等一切领域。可以说,在新的历史时期,一个国家、一个民族能否掌握当代最先进的科技知识以及这些科技知识在国民中普及的程度将决定其国力的强弱与社会文明程度的高低。科技创新与科普工作是关系到一个国家、一个民族兴衰的

大事。

对于我们科技工作者来说,我们的工作应当包含两个方面:发展科技与普及科技;或者说应当贯穿于知识的生产、传播及应用的全过程。我们所说的科普工作,不仅是普及科学知识,更应包括普及科学精神和科学方法。

我们的党和政府历来都十分重视科普工作。党的十五大更是把树立科学精神、掌握科学方法、普及科技知识作为实施科教兴国战略和社会主义文化建设的一项重要任务提到了全党、全国人民和全体科学工作者的面前。

正是在这样的背景下,1998年春由科学时报社(当时叫“中国科学报社”)提出创意,暨南大学出版社和清华大学出版社积极筹划,会同中国科学院学部联合办公室和中国工程院学部工作部,共同发起《院士科普书系》这一重大科普工程。

1998年6月,中国科学院与中国工程院“两院”院士大会改选各学部领导班子,《院士科普书系》编委会正式成立,各学部主任均为编委会委员。编委会办公室在广泛征求意见的基础上拟出150个“提议书目”,在“两院”院士大会上向1000多名院士发出题为《请科学家为21世纪写科普书》的“约稿信”,得到了院士们的热烈响应。在此后的半年多时间里,有176名院士同编委会办公室和出版社签订了175本书的写作出版协议,开始了《院士科普书系》艰辛的创作过程。

《院士科普书系》的定位是结合当代学科前沿和我国经济建设与社会发展的热点问题,普及科技知识、科学方法。科学性、知识性、实用性和趣味性是编写的总要求。

编写科普书对我国大多数院士来说是一个新课题。他们惯于撰写学术论文。如何把专业的知识和方法写成生动、有趣、有文采的科普读物,于科技知识中融入人文教育,不是一件容易的事。不少院士反映:写科普书比写学术专著还难。但院士们还是以感人的精神完成自己的书稿。在此过程中,科学时报社和中国科学院学部联合办公室、中国工程院学部工作部以及清华大学出版社、暨南大学出版社也付出了辛勤的劳动。

《院士科普书系》首辑终于出版了。这是人民交给科学家课题,科学家向人民交出答卷。江泽民总书记专门为《院士科普书系》撰写了序言,指出科普是科教兴国的基础工程,勉励科学家、教育家“在全社会带头弘扬科学精神,传播科学思想,倡导科学方法,普及科学知识”,充分表达了党的第三代领导集体对科普的重视,对提高全民族科技素质的殷殷期望。

《院士科普书系》将采取滚动出版的模式。一方面随着院士们的创作进程,成熟一批出版一批;另一方面随着科学技术的进步和创新,不断有新的题材由新的院士作者撰写。因此,《院士科普书系》将是一个长期的、系统的科普工程。

这一庞大的工程,不但需要院士们积极投入,还需要各界人士和广大读者的支持——对我们的选题和内容提出修订、完善的建议,帮助我们不断提高《院士科普书系》的水平与质量,使之成为国民科技素质教育的系统而经典的读本。在科学家群体撰写科普书方面,我们也要以此为起点为开端,参与国际竞争与合作,勇攀世界科普创作的高峰。

中国科学院院长
《院士科普书系》编委会主任

路甬祥

2000年1月8日

前 言

为响应中共中央的号召,大力普及科学知识,中国工程院提出每名院士就自己专业撰写一本科普读物。我自医校毕业即从事妇产科工作,主要职责是保护妇女健康,至今将近 60 年。

在我早年工作中,经常看到广大妇女由于缺少医学知识,一些可以预防的疾病都患上了。有些疾病已有先兆,仍漠然视之,至晚期才就医,但为时已晚。有些病人虽去了医院,并得到确诊,医生也劝告及时治疗,但却犹豫不决,像买东西一样,要“货比三家”,来回奔走于各医院之间,延误了病情。也有一些病人为怕上医院麻烦,不问病情大小,就去药店盲目买药,药不对症,失去了治疗机会。更有一些病人有病不去正规医院,而轻信江湖庸医、假医以至巫婆,滥用“祖传秘方”、“神授仙丹”,上当受骗,更病上加病,以致转为不治之症。这许多本不应该发生的不幸事件,闻后使人十分痛心。深感一名医生技术再高,医德再好,但如果病人缺乏医学常识,医生对此也无能为力。遂想医生的职责不仅应致力于救死扶伤,还应以普及医学知识为己任,乃开始写一些科普短文,发表于报刊杂志上。结果收到读者很多来信,乃用业余时间开始一一作复,还挑选一些有共性的问题写成科普短文。年回信多达千余封,发表短文近百篇,但仍应接不暇。在来信中还发现,广大妇女对自身特殊的解剖结构和生理特

点等基础知识还很缺乏,复信和短文中难以详述,乃决定就各个问题编写一本科普读物小册子,前后共写了10来本,其中有关妇女保健的一本,1964年初版发行了5万册,后因“文革”停止,1976年再版又发行了47.5万册,深受广大读者欢迎。但以后因种种原因未再出版。受“文革”后遗症的影响,处于成长期的青年妇女因缺乏医学知识,上述的许多不幸事故仍又时有所闻,特别是假医假药的沉渣泛起,更使许多病人发生不幸。使人难以坐视。改革开放以来,各种普及医学知识的报刊和杂志出版很多,广大病人从中获益不浅,医学知识水平有所提高。但移风易俗难以完成于一旦,还须更多努力。中共中央号召和中国工程院的要求正合自己心愿,又鉴于当前有关妇女保健科普读物出版不多,所以报名参加撰写本书。这是我写本书的另一原因。

在撰写中,鉴于当前医学模式已由以前的生物医学模式发展为生物-心理-社会医学模式;而妇产科学也由于科学的进步而发展很快。观点和概念的更新,对各种疾病更深入的了解,发病机制的进一步阐明,新仪器设备和技术的发明,诊治效果的提高等等,都使妇产科学面貌一新。为做好妇女保健工作,这些都需要让广大妇女知道;但由于篇幅限制,难以尽述。本书只能先作重点介绍,着重介绍一些基础知识。

本书共分六大部分。前三部分主要介绍男女性征差别、女性生殖器官构造及女性生理和心理特点等基本知识。男女性征的差异,除第一性征生殖器官方面的差别外,无论在体表和肢体或身体内部其他器官也都具有一定的差别。为使妇女懂得这些差异,除详加叙述其差别外,还以体育劳动等为例,说明妇女懂得这些差异的重要性,同时说明决定男

女性别的因素。在女性生殖器官方面,除了说明各组成部分的科学名称外,还介绍了各部分的功能及其与正常生活和防治疾病的关系,也介绍了男女生殖器官分化发育的过程。在女性生理特点方面,除说明女性一生生理上发生重大变化的几个阶段外,还介绍了女性特有的月经和排卵生理及其调节机制,孕产期生理及体态变化,胎儿生长发育过程等。特别对目前夫妇尚缺乏的婚后性生活生理及男女在这方面的差异等知识,也作了详细介绍。以上这些都为后文叙述各种疾病防治和保健措施打下了基础。

本书第四和第五部分,分别介绍了产科和妇科疾病,主要是一些常见病的发病诱因、常见症状或表现,重点是早期自觉症状,以及防治要点。目的是使读者对常见疾病有所了解,有利于自我注意发现,提高警惕,及时就医,对医生提出的劝告,心里有底,以免临时犹豫不决,上当受骗。至于具体到做什么手术,用什么药,多少剂量,本书均略而未提。主要因为具体情况须具体对待,各个病人虽可能患的是同一疾病,但病情发展早晚不同,全身健康条件也有差异,难以概述,故此由医生决定为好。在常见妇科疾病中特别把性传播疾病(性病)另立一节,主要想引起读者重视。虽然这些性病在新中国成立后由于政府采取有效措施,已基本被消灭,但近年来又死灰复燃,且正在迅速蔓延,个人生活稍不谨慎,就易染上性病,还可传给家属和别人。然而,很多人缺乏这方面的知识,染上后自己也不知道,或知道了羞于就医,以致耽误治疗,造成更严重的后果。此外,这部分还介绍了男女性功能失调的问题,这也是由于夫妇双方缺乏正规的性知识所造成的,常是家庭失和的一个重要原因。只要具备一些基本

知识,绝大多数性功能失调可以少发生或得到及时调整,获得婚后性生活的和谐。在不孕症方面,重点介绍了近代在生殖生理医学上的一项新的发展——试管婴儿等助孕技术,这对于经一般治疗无效的不孕夫妇确是一个福音,并有利于今后生殖医学的发展。

本书第六部分介绍的妇女保健措施是全书的主要部分。对妇女一生发生生理变化的最多的几个时期应采取的保健措施,均加以详述。对青春期少女易于发生的一些不良现象的防止,以及饮食营养方面应注意的事项,也作了较详细的介绍。对婚姻问题,则从医学角度说明最佳结婚年龄和禁止近亲结婚的理由。在婚后性生活方面,提出了应注意的事项和获得性生活和谐的方法。在计划生育方面,介绍了各种避孕方法的选择和适应情况。在孕产期保健方面,强调了产前检查的重要性,说明了它是防止生理现象转为患病的一个重要手段。对夫妇某一方或其家族曾患有遗传性疾病或先天性畸形儿者,专题介绍了产前咨询和产前诊断知识,以便于他们就诊、咨询。可由医生估计胎儿发生同样情况的概率,必要时可采用产前诊断新技术,观察胎儿生长发育情况,及时予以治疗或处理,以免遗传病的发生和严重畸形儿的出生。

此外,由于科学的发展,我国的人均寿命已延长至 75 岁左右。至妇女步入更年期,她只度过了一生的 $\frac{2}{3}$ 时间。其余 $\frac{1}{3}$ 的生命将如何健康愉快地度过,已成为我国进入老年社会时期的一个重要课题(全社会超过 60 岁年龄人口占总人口数的 10%,称为老龄社会)。除国家、社会和家庭成员对此予以重视外,妇女自身也须做到提高认识,自我调整心理,

加强适当体力和脑力锻炼,注意营养,保持生活规律,防止老年病的发生等,这些都需具备一定的科学知识。对于这些问题本书也都详细地予以阐述。

此外,妇女的劳动保护和防病健康检查都是保护妇女健康的重要措施。本书在劳动保护方面重点介绍了劳动时人体生理变化和劳动中影响妇女健康的各种因素。对定期健康检查和防癌普查的重要性也作了介绍。

全书共约 17 万字。为使读者对本书有较清楚的了解,配有插图 60 余幅。希望广大妇女读后,对提高自身健康有所裨益,为国家社会主义建设贡献更多的力量。但由于本人年迈,虽在编写前对有关妇产科方面新进展做了网上检索,但仍难免有遗漏。同时,因来不及调查广大妇女对本书的需求,因之有些问题本书可能尚未触及或言之不详。希望读者发现后,能随时提出指正,不胜企盼。

宋鸿钊

1999. 11. 15

目 录

绪论	1
1 男女性征及其差异	
1.1 什么是性征	4
1.2 体表构造的不同	5
1.3 体内器官的差异	8
1.4 认识男女体质差别的重要性	11
1.5 决定男女性别的因素	13
2 女性生殖器的构造及其发育过程	
2.1 外生殖器	16
2.2 阴道	19
2.3 内生殖器	19
2.4 女性生殖器官发展过程	24
2.5 乳房的构造	27
3 女性生理特点	
3.1 女子生理功能变化的几个时期	30
3.2 排卵和月经生理	33
3.3 性生活生理	40
3.4 妊娠生理	47