

妇女健康之友

中央人民广播电台科技组 编
科学普及出版社编辑部



科学普及出版社

科学广播

妇女健康之友

中央人民广播电台科技组
科学普及出版社编辑部 编

科学普及出版社

内 容 提 要

本书内容丰富,凡涉及妇女卫生和常见病知识都有系统地一一加以介绍了,读后可增加很多医学科学知识,例如:男女的体型、体内器官都有明显不同;男女在青春发育期机体会发生种种变化;进入结婚年龄应注意近亲、遗传等因素的不良影响;怀孕期母体各种器官和代谢会发生显著变化;分娩取决于产力、产道和胎儿三因素,应注意产前、临产和产后的保健;乳房和哺乳期的母体生理现象;什么叫更年期及其生理变化。

此外,本书还介绍妇女在月经期、孕期、产褥期、哺乳期的卫生;妇女常见病,如不孕、宫外孕、子宫肿瘤、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢肿瘤等等。书中还论述计划生育与妇女健康等等的关系。

科 学 广 播

妇 女 健 康 之 友

中央人民广播电台科技组 编
科学普及出版社编辑部

*

科学普及出版社出版(北京白石桥紫竹院公园内)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
89920部队印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 $1/32$ 印张: 3 $3/8$ 字数: 68千字
1980年11月第1版 1980年11月第1次印刷
印数: 1—402·000册 定价: 0.31元
统一书号: 14051·1011 本社书号: 0161

前 言*

中央人民广播电台《讲卫生》节目，内容丰富多采，深受广大听众的欢迎。现在科学普及出版社出版的妇女卫生专辑《妇女健康之友》，就是这个节目近年来的广播选集。群众迫切需要妇女保健、儿科和妇女常见病防治等方面的科学知识，因此它的出版是很及时的。

这个专辑早在文化大革命前就出版过。可是，在林彪、“四人帮”横行时期，《讲卫生》节目被加上《毒草节目》、宣扬封、资、修等等罪名而被迫停播，专辑也因而停出，令人遗憾。后来，因广大群众要求强烈，才重新恢复广播。“四人帮”被粉碎后，迎来了科学的春天，《科学广播》的妇女卫生专辑也获得了新生。

普及医药卫生知识，是保障中华民族的健康，提高整个中华民族科学文化水平的重要方面。实行计划生育、保护好儿童和维护母亲的健康是党和社会的职责。希望有更多的从事妇幼保健和妇产科以及儿科的医务工作者们重视宣传普及工作，热情地投入这一工作中来，为维护母婴的健康贡献一份力量。

妇幼卫生工作者 林佳楣

一九八〇年四月十四日

* 这篇前言是编者约请卫生部妇幼卫生局局长林佳楣同志拨冗撰写的，她号召医学普及工作者积极为维护母婴的健康贡献力量。

目 录

· 妇女保健知识 ·

男女在体质上有什么不同·····	宋鸿钊 (1)
青春期和月经期保健·····	宋鸿钊 (5)
婚姻的卫生指导·····	宋鸿钊 (10)
怀孕期保健·····	宋鸿钊 (14)
产期和产后保健·····	宋鸿钊 (20)
哺乳期保健·····	宋鸿钊 (25)
妇女更年期和老年期保健·····	宋鸿钊 (29)
妇女的劳动保护·····	宋鸿钊 (34)
健康普查的意义·····	宋鸿钊 (39)
妇女四期卫生·····	邬玉明 (43)
农村妇女的劳动保护·····	保玉毓 (48)
计划生育的几个问题·····	林巧稚 (52)
谈谈计划生育·····	宋鸿钊 (56)
介绍计划生育的几种措施·····	达 聪 (60)

· 妇女一般常见病 ·

怀孕和常见疾病的关系·····	林元英 (64)
谈谈妇女不孕的问题·····	周苏文 (69)

子宫外孕是怎么回事

- 兼谈中西医结合治疗 沈利贞 (73)
- 妇女生育次数过多有什么不好 达 聪 (78)
- 妇女更年期的一些问题 林巧稚 (81)
- 妇女更年期常见的肿瘤 吴葆楨 (85)
- 妇女常见的恶性肿瘤——宫颈癌 余陶民 (92)
- 早期发现乳腺癌 李树玲 (96)

男女在体质上有什么不同

首都医院 宋鸿钊

动物有雌雄，人类分男女。这是大家都知道的。但是，男女除了在性别上，也就是在生殖器官上有不同以外，还有什么差别，这就不一定很清楚了。为了做好妇女保健工作，保护妇女健康，提高妇女劳动生产率，促进四个现代化的早日实现，我们对男女之间在体质上的不同应该有一个比较清楚的了解。

那么，男女在体质上究竟有什么不同呢？可以从几个方面来说明：先从身长和体重来说，从出生的时候开始，男女就有不同。根据各国的统计数字，都一致说明，男孩出生的时候平均体重要比女孩重四两到五两；平均身长男孩要比女孩长两厘米到三厘米。以后也保持一定的差别。只有在青春发育期，由于女孩子比男孩子发育得早，女孩子可以暂时超过同年龄的男孩子，但是一两年以后男的青春开始，男的就超过女的。

再从体型上来说，在孩童时期，男女之间没有什么差别，到了成年，即使男女同样参加劳动，差别就十分明显了。这是因为男的肩部宽而臀部窄，女的肩部窄而臀部宽。从生理学上来说，男的比较能胜任重体力劳动，女的就差一些。

从四肢来看，女的上肢无论在绝对长度和“相对长度”

(也就是和躯干的比例)来说都比男的短。在男子上肢垂直的时候,上臂和下臂之间成一直线;但是在女子,上臂和下臂之间

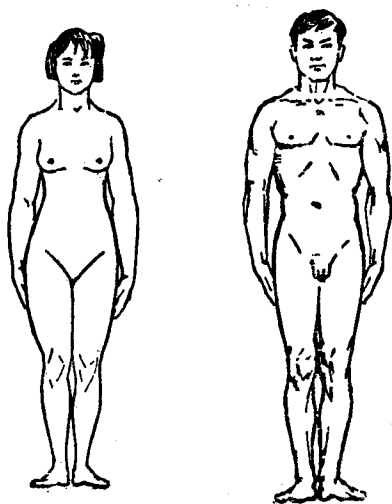


图1 男、女在体型上的差别

间在肘关节这儿有一个角度,叫做“携角”。由于有这个携角,女子在提重方面的条件就比男的好,手提东西的力量比男的强。下肢也一样,无论是绝对长度或是相对长度,女的都比男的短。因此,女子在跨步、跳跃、奔走等动作方面都不如男子。这就是为什么在体育比赛中,

有许多项目优胜的标准,男女之间完全不同的缘故。在劳动的时候,如果男女混合编队,同样快步行走,由于女子跨步小,在同一单位时间或者同一距离里,女的两腿挪动的次数和所走的步伐都要比男的多。这样一来,步伐之间肌肉休息得少,就容易感到疲劳。

在皮下脂肪、皮肤和毛发等方面,男女也都有一定的差别。女的有比较多的皮下脂肪,特别在胸部、肩部和臀部比较明显。由于脂肪有保温的作用,女的一般比较不怕冷。男子的皮肤多比女子粗糙结实,女子皮肤比较细腻柔润。妇女

头发比较浓密，中年时候，秃发现象少见。男子唇部和颊部都生胡须，腋毛比较多。女的不仅没有胡须，腋毛也比较少。

男女除了身体外表构造上有不同以外，身体内部的器官也有很多明显的差别。先来比较一下骨骼和肌肉的差别。大家知道，骨骼和肌肉是支撑人体走路和运动的器官。男子肌肉比较发达，而且比较重，坚实刚劲有力，使劲的时候，肌肉鼓出明显；妇女的肌肉重量和发达程度都比较差，即使是体育运动员或是从事体力劳动的妇女，使劲的时候肌肉鼓出隆起都没有男的明显。其中部分原因是由于女的皮下脂肪厚，掩盖了肌肉的鼓出，因女子肌肉不如男子发达。根据解剖学家报告，男女肌肉总量虽然是5:3，但是下肢的肌肉量，男女几乎是相等的。骨骼的情况也一样。女性的骨骼在长度和重量方面都比男的要小，从出生开始，女子的头颅就比男的小，组成面颊部的各块骨头比较平坦，眼眶大而且浅，牙齿比男的纤细而整齐。胸廓也比男的小。但是，最明显的是骨盆方面。骨盆，是接连躯干和下肢的骨骼部分，由左右两边的几块骨头组成，象一个无底的盆，所以叫做“骨盆”。它的作用，一方面是将上身的重量分移到两条下肢去；另一方面是保护下腹部的器官。男子的骨盆，骨厚而且重，盆腔壁直而深，盆腔狭窄。女子骨盆薄而轻，盆腔壁阔而浅，上口宽敞，呈模棱圆形，因此能容纳胎儿生长。女子如果负担过重，由于骨盆的力量弱，就需要用腰部的肌肉来加强力量，长久以后，就可以出现劳动妇女常见的腰酸背痛等症状。

在心脏活动和血液组成方面，男女也有很大的差别。妇女的心脏一般要比男的小，女的每次心脏收缩时送出的血量比较少。但是女的每分钟心跳次数比男的要多。一般男子每

分钟心跳 72 次左右，女子是 80 次左右。女子的血压比男子大约低 10%。无论心跳或是血压，女子都比男子容易波动。在血液成分方面，无论是在血液的总量或是血液里含的红血球数目和血色素的量，也是女子低于男子。男子每立方毫米的血液中，红血球大约有 450 万到 500 万，女子只有 400 万到 450 万。每 100 毫升血液中，男子平均有血红蛋白 15 克，而女子只有 14 克。

在发音和呼吸器官方面的差别更加明显。首先是喉头，这是发出声音的器官，在青春发育期以前，男女喉头的构造没有明显差别，到了青春期以后，男的喉部发生了明显的变化，男女就有了比较大的差异。这时候男的喉头变大变粗，并且向外突出，长在喉头上的声带也慢慢增长了。这样一来，声音也起了很大的变化，由孩童时候的尖细声音变为深沉而浊厚的声音。而女子由于喉部和声带的变化比较小，声音变化也比较小。一般地说，女子的发音要比男子高一个音阶。至于肺脏，女子的重量和容积都比男子小。女子吸入或者呼出的空气比男子少。更重要的是，女子的呼吸方式是以胸式呼吸为主，所谓胸式呼吸，就是通过胸部肋骨的运动来进行呼吸；男子是以腹式呼吸为主，腹式呼吸是通过腹部肌肉和横膈运动来进行呼吸。在劳动的时候，特别是从事重体力劳动的时候，一般需要腹式呼吸，所以说，男子容易适应重体力劳动，而妇女就需要有一个适应的过程。妇女如果不经锻炼，突然参加重体力劳动，就会由于呼吸上的不适应，而使腹压增加，压迫子宫，使子宫向后倒或者向下由阴道脱出来，这就是通常说的“子宫脱垂”。

除了以上说的这些以外，还有肝、肾、胃、肠和脑子等，

一般说来，也是妇女比男的要小。但是，脾脏和膀胱，妇女要比男的大。这里就不一一细说了。

总而言之，男女在体质上有很多的不同。在这些不同之中，有的是先天就有的，有的是因为男女处在不同的生活条件和环境中而形成的，也就是后天的。当然，有的通过锻炼也可以改变。但是不管怎样，男女之间的差别是客观存在的。我们要弄清这些差别的目的，就在于在安排妇女劳动的时候或者制定妇女劳动生产指标的时候，应根据男女的不同，对妇女给予适当照顾，既要充分发挥妇女们半边天的力量，又要不影响她们的健康，这样做对今天加速社会主义建设有着十分重要的意义。

青春期和月经期保健

首都医院 宋鸿钊

从儿童期进入成年期，中间有一个过渡期。这个时期，叫作“青春发育期”，简称为“青春期”。青春期一般在12岁到18岁之间。在这个时期，身体逐渐发育成熟，各部分会发生很大变化，特别是女性的特点逐渐明显起来，开始出现月经。这是女孩发育最重要的阶段。为了使她们能健康地发育，进入成年，我们必须对青春期身体的变化有比较清楚的了解，注意青春期卫生。这是保证妇女一生健康的一项重要工作。

那么，在青春发育期身体里有哪些变化呢？先从全身的

发育说起。孩子出生以后,在头一年内生长发育特别快,以后生长发育的速度逐渐减慢。但是到了青春期,身体又再次出现猛长的现象。这时候,女孩子的身长往往超过同年龄的男孩。

在身体猛长的同时,男女性的差别也明显起来。女孩的乳房开始在乳头下出现一个小硬块,以后逐渐发育隆起。骨盆也变得宽大起来,肩部、胸部和臀部的皮下脂肪开始多起来,出现肩圆,臀宽的典型的女性体型。同时,阴毛和腋毛先后出现,发声由童音逐步变为女音。但是,没有男的声音变化大。

在青春发育期,全身变化最大的还是在生殖器官方面,性器官发育成熟,开始“行经”,也就是来月经了。

女性的生殖器官主要包括外阴、阴道、子宫、输卵管和卵巢五个部分。子宫的形状很象一个倒放着的鸭梨,这是来月经和怀胎儿的器官。子宫的两边跟两条输卵管相通。输卵管是输送卵子和精子的管道。在输卵管下面各有一个卵巢。卵巢的形态很象中等大的栗子。卵巢里有许多很小的水泡,叫“卵泡”。每个卵泡里含一个没有成熟的卵细胞。女孩子到

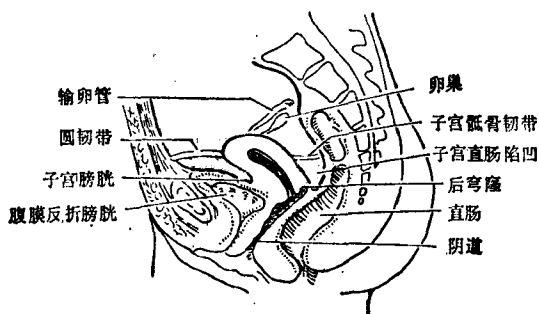


图2 女性生殖器官

了青春期，卵巢很快发育，每经 28 天到 30 天就有一些卵泡发育，但是只有一个能成熟，排出成熟的卵细胞。成熟的卵细胞叫“卵子”。在卵泡发育过程中，卵巢里产生一些化学物质，叫“激素”。它们能刺激子宫最里面的一层组织，这层组织叫“子宫内膜”，使它先是增厚，然后充血变松，并且含有大量富有营养的物质。如果女子已经结婚，排出的卵子有机会在输卵管里遇到精子，卵子和精子就结合在一起，成为一个受精卵。受精卵沿着输卵管走向子宫，从子宫内膜里取得养料，钻进松软的子宫内膜，在里面生长发育成胎儿。如果排出的卵子没有受精，大约经过 10 天的时间，卵巢产生的激素就开始减少。这时子宫内膜就逐渐萎缩，最后坏死而脱落，血管破裂出血，脱落的内膜碎片连同血液一起从阴道流出，这就是月经。这时候卵巢里的卵泡又有一批开始发育，但仍然只有一个成熟。在这个过程中又产生一些激素，刺激子宫内膜又重新生长。如果排出的卵子又没有机会受精，大约又过 10 天左右，子宫内膜又发生萎缩，脱落而出血，这又是一次月经。一般说来，大多数女子子宫内膜由生长到脱落需要 28 天到 30 天的时间，所以，多数女子每隔 28 天到 30 天来一次月经。

根据近代医学的研究，卵巢和子宫所以能产生这种周期性的变化，主要是受身体里一系列复杂的神经内分泌系统的控制。但是在青春期，这一系列的神经内分泌系统的活动还没有很好地建立，因此，青春期如果不注意卫生，就可能引起一些疾病，特别是月经病。所以，为了保护妇女健康，防止各种疾病的发生，必须很好地注意青春期卫生和月经期卫生。

那么，怎样注意呢？

先谈谈青春期卫生。主要有两个问题要注意：一是进行生理卫生教育；二是注意防止婚前不良习惯的形成。女孩子到了十一、二岁的时候开始进入青春期。这时候，做母亲的和学校老师应该及时向她们进行青春期生理卫生教育，使她们对月经是一种生理现象有正确的认识，并且学会月经期的卫生处理，以免一旦突然来月经了而产生一些不必要的恐惧和忧虑，影响精神情绪，以至造成月经病。

由于青春期性器官的逐渐成熟，青年女子开始有性的冲动，这时候非常容易养成一种婚前不良习惯，就是“手淫”。开始往往由于偶然的原因，比如衣裤太紧，或因外阴和肛门有寄生虫发痒而用手摸性器官，以后就可养成这种不好的习惯。这种不良习惯本身虽然对健康影响不太严重，但也还是有一定害处的。因为性器官兴奋的时候，会使盆腔充血。养成习惯以后，盆腔经常充血，就会引起月经失调和痛经的毛病。

为防止青年养成这种不良习惯，要加强社会主义思想教育，培养她们树立建设社会主义的雄心壮志，集中精神学习，锻炼身体，鼓励她们多参加有益的文体和科学技术活动。

注意不要穿太紧的衣裤，不要趴着睡觉，养成定时起床和睡眠的习惯，保持外阴局部清洁。

要鼓励男女之间正常的社交活动，减少对异性的敏感心理，避免过早谈恋爱。

另外，中学应该设立生理卫生课程，加强对儿童和青少年的教育，还要通过各种方式给做母亲的增加这方面的知识。

现在谈谈月经期的卫生：女孩子在来月经的时候，身体抵抗力比较低，同时子宫内膜脱落，子宫里面有伤口，加上月经血又是细菌很好的营养物质，所以，月经期如果不注意卫生，就容易发生一些疾病。月经期应该注意的问题有：第一，月经期可以照常工作和劳动，但注意不要太累，避免剧烈的运动，象打球、游泳、赛跑、舞蹈等；不要参加重体力劳动，比如扛、挑重物等。但一般的劳动还可以参加。月经期要避免下凉水，以免受寒，影响神经内分泌活动，引起月经紊乱。

第二，饮食起居方面：月经期应该吃新鲜而容易消化的食物，禁止饮烈性酒、吸烟和其他刺激性食物。多喝开水，保持大便通畅，经常作室外活动，多呼吸新鲜空气。同时要保持精神愉快，避免情绪波动。

第三，在个人卫生方面：月经期要特别注意个人卫生，保持外阴清洁，不要洗盆浴，以免脏水进入阴道，引起炎症；但可以淋浴或者局部擦洗。月经带和内裤要勤洗勤换，洗干净以后放在太阳光下曝晒，千万不能晾在阴暗的地方，以免细菌滋生，增加感染机会。用的月经垫纸最好是柔软、清洁经过消毒处理的卫生纸。

婚姻的卫生指导

首都医院 宋鸿钊

结婚是男女之间建立家庭的开始。结婚以后生活得如何，不仅与男女双方的幸福有关系，并且和第二代的成长也有很大的关系。因此，婚姻保健是妇女保健工作中极为重要的一环。现在我就婚姻的卫生保健问题谈几点意见。

先谈谈什么年龄结婚比较合适？

结婚年龄，从医学上说，男子20岁，女子18岁，虽然身体发育到一定程度，但还没有达到完全成熟的阶段。就拿骨骼来说，要完成全部骨骼的钙化，一般要到23岁至25岁。如果发育还没有完全成熟就结婚，以后的发育势必受到影响。尤其是在怀孕以后，自己身体的骨骼还没有完成钙化，就要从身体里抽出钙来供给胎儿生长发育，这对母亲和孩子都是有害的。

结婚早，生育也早。若不注意避孕，孩子必然会多。根据医学统计，有些妇女病常发生在生育早和生育多的妇女。比如，子宫颈癌多发生在早婚、早产和多产的妇女，其发病率要比结婚晚和生育少的妇女多好几倍。又比如生5~6胎以上的妇女，发生难产的机会也比5胎以下的高很多。

结婚过早，夫妇都没有脱离孩子气，容易发生争吵，影响感情。生了孩子也难使孩子有很好的教养，影响孩子的成长。

长和发育。

再说20岁左右的男女青年，正是朝气蓬勃，求知欲强和抓紧学习的时候，这时候过早结婚免不了要为家庭分心，不能安心学习，而且经济也不能独立，问题很多。所以，结婚过早，对夫妇健康、家庭生活和第二代成长等各方面，都是不利的。当然，对女子来说，结婚也不宜过晚。如果过了35岁才生第一个孩子，困难也会多些。

比较合适的结婚年龄是：男的25岁左右，女的23岁左右。如果男的比女的大几岁就更好一些，因为从性器官的发育和衰退来说，男的一般比女的要晚一些。女子在13岁左右开始来月经，47岁左右就绝经了。男子要在16岁左右才开始排精，到60多岁性功能才衰退。因此，男的大几岁，这在生理上，双方便于和谐。

我想再谈谈近亲结婚的问题。婚姻法明确规定了直系血亲（同胞兄弟姐妹和同父异母或同母异父的兄弟姐妹）禁止结婚。虽然没有明确指出表兄妹之间不可以结婚，但是从医学上来说，表兄妹结婚是很不好的。这是因为人与人之间，无论在个性和体质上都有很多特点，而且不少特点都会遗传给下代。近亲之间，由于血统相近，一方面具有的特点，另一方面往往也具有，因而很容易遗传给下一代。如果这些特点是好的，能保持这方面的优点，当然有好处。但是，许多具有遗传性的特点往往不是好的。所以，这些不是好的特点遗传给第二代以至第三代，对后代就会产生非常不利的影响，造成一些先天性的遗传疾病。所以说，从下一代的健康成长来说，表兄妹之间最好不要结婚。

再谈谈婚前健康检查的问题：婚姻法上规定有生理缺陷