

每天阅读3分钟，健康美丽真轻松

易磊 林敬◎编著

女性保健 知识百科

如何才能让自己更健康、更美丽



NVXING BAOJIAN ZHISHI BAIKE



内容丰富

幸福女人=健康+美丽，一个不能少

速查速用

吃喝调养动，细节决定成败

图文并茂

实用、好用、好看的健康宝典

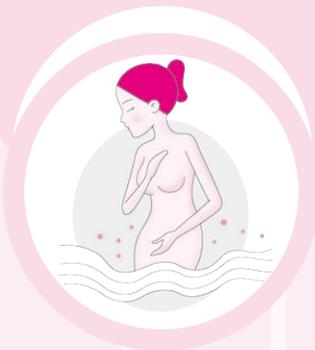
河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

NVXING
BAOJIAN
ZHISHI BAIKE



目 录

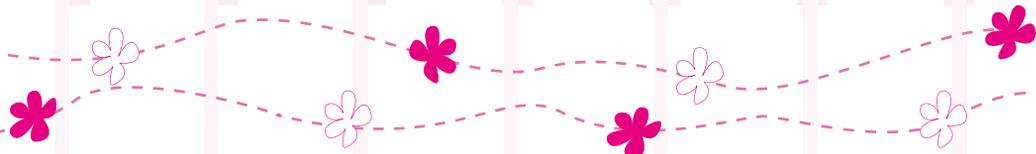
第一章女性身体知多少——女性生理	1
第二章最动听的青春之歌——女性青春期保健	27
第三章最甜蜜的新婚交响曲——新婚保健	79
第四章女性最幸福的时光——孕产期保健	105
第五章岁月带不走的风姿——中老年女性保健	215
第六章女人如花重呵护——日常生活保健	273
第七章远离妇科病的烦恼——常见病自我护理	297
第八章女人一生的必修课——从内到外谈保养	373



第一章

女性身体知多少——女性生理

卞之琳写过这样一首诗：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你，明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。”女人是世界上最亮丽的风景，如诗如画。但作为女人，给人以美的同时，你是否对自己的身体已了如指掌？乳房保健你做得怎么样？经期特殊护理你知多少？下面就让我们去细细体味本书的第一道风景线——女人的身体吧。





男女有别天注定

——女性身体的奥秘

与男性相比，女性身体相对柔弱，但却承载了更多的责任。女性一生要经历月经、妊娠、分娩哺乳等特殊生理过程。就拿妊娠与哺乳来说吧，这既是女性的神圣职责，同时也给女性带来了许多危害。女性朋友们只有正确认识、调理、保护自己的身体，才能给自己和家庭带来长久的幸福。而作为女人的你，又对自己的身体了解多少呢？



解密：女性与男性身体的差异

女性和男性在身体结构和生理功能方面均存在着一定的差异。与男性相比，女性身体的特点有以下几个方面。

① 骨骼

男性骨骼较宽大，俗称大骨架；女性骨骼较窄小，故有苗条淑女之说。从青春期，即指十二三岁至十七八岁间，男女两性第二性征逐渐明显。男性骨骼呈上宽下窄型，表现为肩宽背阔，下肢窄而长；而女性骨骼以上下窄、中间宽为特点。随着发育的日益成熟，女性骨盆明显变大，肩相对较窄，很多女性往往出现大屁股状。因此，男女的



骨骼和形体上就出现了较大的差异，随着生长发育，男性个子多数会比女性高，体重也会出现不同，一般男性比女性体重重些。

2 肌肉、脂肪

青春期后，男女发育加快，区别也越来越明显。女性表现为皮下脂肪增厚，乳房增大，胸部、腰部、臀部和下肢的曲线日趋明显，出现了曲形线条美，这与骨骼发育变化有关，但更多的因素是女性脂肪厚；男性则表现为肌肉明显发达，尤其是背肌、臂肌和小腿肌明显增多，逐渐显现出力量和阳刚之气，表现了男人膀大腰圆的男子汉的气质。这里男女区别的关键是脂肪和肌肉。

3 皮肤

发育成熟的男性，皮肤较厚，表皮略显粗糙，而女性皮肤则比较细嫩、白皙，更容易受到机械、化学、日光及生物有害因素（如昆虫）的侵袭。所以，女性为了保持健美，就应特别注意皮肤的保护。美肤是女性美容的一个重要部分。

4 生殖器官

男女生殖器官结构的差异，是区别男女的关键特征。男女生殖器都包括外生殖器和内生殖器两部分。男性的外生殖器有阴茎及阴囊，内生殖器有睾丸、附睾、输精管及附属腺管；女性的外生殖器有外阴，包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜等，内生殖器有阴道、子宫、输卵管及卵巢。女性生殖器官的结构决定了女性腹腔与外界相通，无论从性活动方面还是从身体功





能方面，女性的身体都处于一种容易被伤害的状态，如外阴、阴道的感染未及时发现就可造成阴道、盆腔感染，甚至殃及子宫。

5 生理功能的特殊性

女性一生中有月经、妊娠、分娩、哺乳等有别于男性的生理现象，因此，女性的身体较男性要经历更多的考验，进而使感染各种疾病的机会也大大增加。

生活小贴士

女性与男性身体上存在着明显的差异。作为女性，应该了解自己的身体特点，并对自身保健的重要性有清醒的认识，以便在生活、工作、劳动中注意采取适当的保护措施。注意饮食的调理、身体的锻炼、衣着的讲究、美容的科学及卫生保健，从多方面保护自己的身体，切不可做出超出身体条件允许范围的、不科学的事。



了解女性的外生殖器官

女性的外生殖器官就是人们通常所说的外阴，是女性体表最为隐蔽的区域。外阴由阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、尿道口、阴道口及处女膜等组成。

1 阴阜

它是女性直立时外生殖器中唯一可以看到的部分，位于耻骨联合前方，由于皮下脂肪丰富而微微隆起，从青春期起表面覆盖有阴毛，





阴毛呈倒三角形分布，在性生活中起减少摩擦的作用。

2 大阴唇

其为邻近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。外侧面与皮肤相同，青春期长出阴毛。内侧面皮肤湿润似黏膜，皮层内有皮脂腺和汗腺，其分泌物可保持局部湿润。大阴唇皮肤下面富含脂肪、血管、淋巴和神经组织。受伤后易出血并(或)形成血肿。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道外口，有预防逆行感染的功能。

3 小阴唇

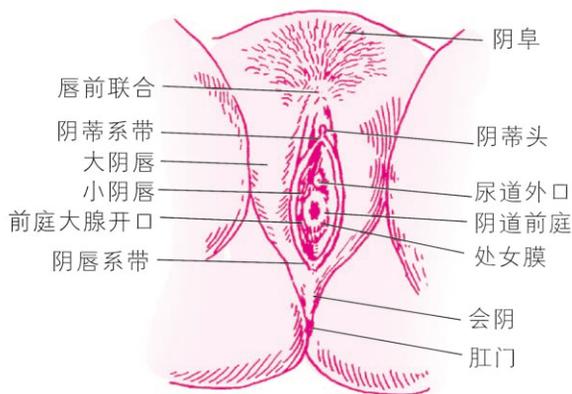
其为一对较薄的皮肤皱襞，位于大阴唇内侧，其上端分为二层，包裹阴蒂。小阴唇无毛，皮下有丰富的神经，是女性性刺激敏感区域之一。

4 阴蒂

阴蒂位于两小阴唇顶端的联合处，它与男性阴茎海绵体相似，具有勃起性。因富含神经末梢，对触觉极敏感，是女性性刺激最敏感的地方。

5 阴道前庭

其指两侧小阴唇间的一个狭长区域，前方有尿道口，后方有阴道口，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，也是自然生产时孩子离开母体





的路径。

6 处女膜

处女膜为阴道口长着的一层薄膜，可以为环状，也可能为筛眼状。多数女性在第一次性交时，会发生处女膜破裂，并伴有少量出血。处女膜破裂后在阴道口有一圈残留的隆起痕迹，经分娩后，处女膜痕进一步破裂为数个小的隆起。

7 前庭大腺

前庭大腺外观上不能看到。在阴道口两侧，有两个黄豆大小的腺体，开口于阴道前庭，那便是前庭大腺。当性兴奋时，它会分泌一种黄白色黏液，可起到润滑阴道作用，便于性交顺利进行。



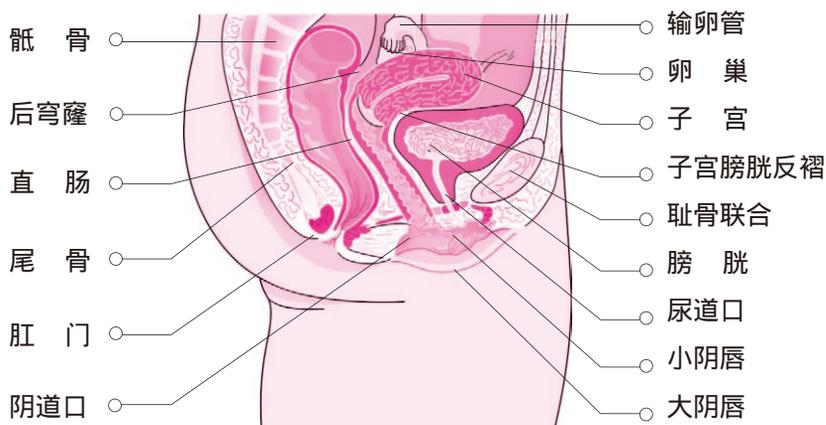
了解女性的内生殖器官

女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。

1 阴道

它是连通内外生殖器的一个通道。其前面为膀胱、尿道，后面为直肠、肛门，上端包围子宫颈，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，由黏膜、肌层、纤维层构成，具有较大的伸展性。阴道常处于闭合状态，实际上是一个潜在的腔隙，从子宫颈延伸到阴道外口，成年女子阴道前壁长7~8厘米，后壁长10~12厘米。但是，阴道黏膜没有腺体，它缺乏分泌液，通常所见到的阴道分泌液，是由阴道充血时毛细血管渗出液、脱落上皮及宫颈黏液混合而成，后者主要来自子宫颈部的分泌腺体，前庭大腺也可分泌少量黏液。





2 子宫

子宫位于骨盆腔中央，呈倒置的梨形，略向前倾，是一个厚壁、中空的肌性器官，子宫腔容积约 5 毫升。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，它受性激素影响，呈周期性改变，是产生月经和怀孕的场所。整个子宫分为子宫底、子宫体、子宫颈。子宫颈有许多腺体，性兴奋时，能分泌黏液以润滑阴道。

3 输卵管

输卵管为一对细长而弯曲的管道，内端与子宫相连，外端呈伞状。游离缘与卵巢接近，全长 8 ~ 14 厘米。它是由浆层、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。所以，输卵管不仅为卵子与精子的相遇场所，而且受精卵可由它输送至子宫腔内着床（即附着于子宫壁上），从而发育成胎儿。

4 卵巢

卵巢为一对呈椭圆形的性腺，是女性生殖器最重要的部分。相当于男性的睾丸，位于子宫的两侧，悬在输卵管的下方。青春期前其表面光滑，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。



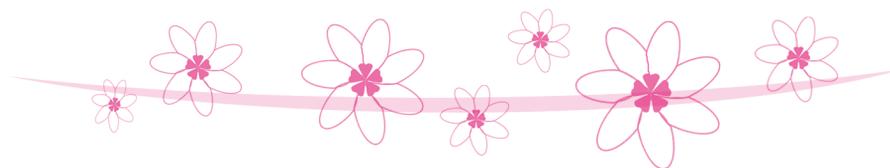


通常情况下，如粟粒大小，为5~6克。虽然体积小，但功能巨大，它主要是产生卵子繁衍后代、分泌女性激素、维持女性的特征和生理功能。



处女膜——保卫阴道的卫士

处女膜是覆盖在女性阴道外口的一块中空薄膜，1~2毫米厚，膜的正反两面都是湿润的黏膜，两层黏膜之间含有结缔组织、微血管和神经末梢，中间的小孔叫处女膜孔。处女膜孔的大小和膜的厚薄程度各人可有不同。处女膜孔的直径为1~1.5厘米，通常为圆形、椭圆形或锯齿形；有的呈半月形，膜孔带偏于一侧；有的为分隔孔，有两个小孔作上下或左右并列；有的有很多分散的小孔，就像筛子上的小孔。处女膜可以防止外界不洁的东西进入阴道，有保护阴道的作用。青春期前由于卵巢所分泌的雌激素很少，这时阴道黏膜薄、皱襞少、酸度低，故抵抗力差，处女膜有阻拦细菌入侵阴道的保护作用；青春期后，随着卵巢的发育，体内雌激素增多，阴道抵抗力有所加强，处女膜也就逐渐失去了作用。处女膜孔是生理所必需的，女子发育成熟后，每月一次的月经血就是通过这个小孔排出体外的，如果膜上没有小孔，则每月的月经血被它挡住而不能排出体外，医学上叫做处女膜闭锁。如果没有及时发现，经血外流将会受阻。处女膜常会出现破裂情况，如外伤或尖锐物碰巧抵在外阴部，有的因手淫、洗涤或阴道塞药造成损伤，也有的是处女膜本来就脆弱，从事剧烈运动时可使之破裂。因此，不能仅凭处女膜是否破裂来鉴定是否为处女。





子宫——育子的宫殿

子宫是一个壁厚腔小的肌性中空器官，是胚胎着床、发育、生长的场所，其形状、大小、位置与结构随年龄的增长而改变，还会因月经周期和妊娠而发生变化。

子宫的生理功能主要有3项：一是孕育胎儿的场所，二是产生月经和排出月经的通道，三是输送精子的通道。

女性进入青春期后，在卵巢分泌的性激素的作用下，子宫内膜表面的功能层发生周期性变化，即增殖期、分泌期和月经期，表现为子宫内膜每月1次的增殖、分泌和退化脱落，从而引起子宫出血，形成月经。

女性进入育龄期，子宫成为精子进入输卵管的通道，辅助精子到达输卵管与卵子结合，形成受精卵后，再返回子宫，此时子宫在卵巢和胎盘激素的作用下，发生一系列变化，以接纳受精卵着床，并使其继续发育形成胚胎，直至胎儿发育成熟，从而完成输送精子和孕育胎儿的功能。

子宫是人类繁衍必不可少的生殖器官。





卵巢——生命的原始基地

卵巢为女性的性腺，位于腹腔内，左右各一，呈扁圆形，悬挂在子宫两旁。成熟女性其卵巢大小约为4厘米×3厘米×1厘米，外观呈灰白色，组织柔软。卵巢的功能是产生卵子和分泌性激素。青春期前，卵巢发育变化不大，表面光滑；进入青



春期后，一个个原始卵泡开始发育，排卵后，卵巢表面逐渐凸凹不平。成熟育龄女性的卵巢除妊娠和哺乳期外，每月发生一次周期性变化，通常每月排出一个发育成熟的卵子。卵子游进输卵管如遇到精子则可受精成为受精卵，着床后可孕育出胚胎。除产生生殖细胞外，卵巢的功能还有分泌性激素，包括雌激素、孕激素和少量的雄激素。这些激素水平的正常对保持女性生殖系统功能的正常起决定性作用。卵巢发育不良及自身的疾病均可影响性激素的分泌和排卵，可导致不孕及其他各种妇科疾病。



白带——女性生殖道的天然屏障

阴道分泌物是女性子宫颈和子宫内膜的腺体以及阴道壁不断分泌的黏液。阴道上皮细胞在雌激素作用下周期性地脱落，脱落的上皮细胞和分泌的黏液混合在一起，就形成了人们常说的白带。正常的白带



无味、无刺激性，它不仅能保持阴道的湿润，还是女性生殖道的天然屏障。

白带是女性的正常生理现象。白带分泌的数量、性状及黏稠度通常与月经周期密切相关。青春期女性卵巢功能不健全，月经周期不稳定，白带也就稀少淡薄。性发育成熟的女性在每月的排卵期白带极度稀薄而透明，且有较长的拉丝度，排卵后2~3天，白带又逐渐变得黏稠、浑浊，分泌量也大大减少，这都是正常生理现象。因此，白带可用于观察卵巢的排卵功能，为使用比林斯或安全期避孕法的女性提供参考依据，为不孕症女性监测排卵提供辅助手段。



输卵管——生命的孕育之路

输卵管是输送卵细胞进入子宫的管道，左右各一，长度因人而异，通常为8~14厘米。输卵管一端自子宫角伸出，另一端伸向卵巢，为伞形端。其外层覆以腹膜，内层为黏膜，中间为肌肉组织。伴随月经周期的变化，输卵管的肌肉组织经常有节奏地收缩，这种收缩运动以排卵期最强、妊娠时最弱，这可能是部分女性排卵期下腹部不适的原因之一。从卵巢排出的卵细胞经输卵管伞进入管道，经收缩、蠕动将卵细胞送达子宫。由于输卵管作用较为单一，近年来常以结扎输卵管作为计划生育的手段之一，而输卵管阻塞也常常是不孕症的原因。





乳房

—— 一生难解的情缘

乳房的美丽，也许无法用语言来解读，只能用心去体味。从小到大，它是女性最好的朋友，同时也见证了一个从女孩到女人、从青涩到成熟的女性发育过程。这期间的风风雨雨，也许只有你我的心中最明白。



女性乳房的特征

乳房的形态可因种族、遗传、年龄、哺乳等因素而呈现出较大差异，我国成年女性的乳房一般呈半球型或圆锥型，两侧基本对称，哺乳后有一定程度的下垂或略呈扁平。老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。乳房的中心部位是乳头，正常乳头两侧对称，表面呈粉红色或棕色，其上有许多小窝，为输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕，色泽各异，





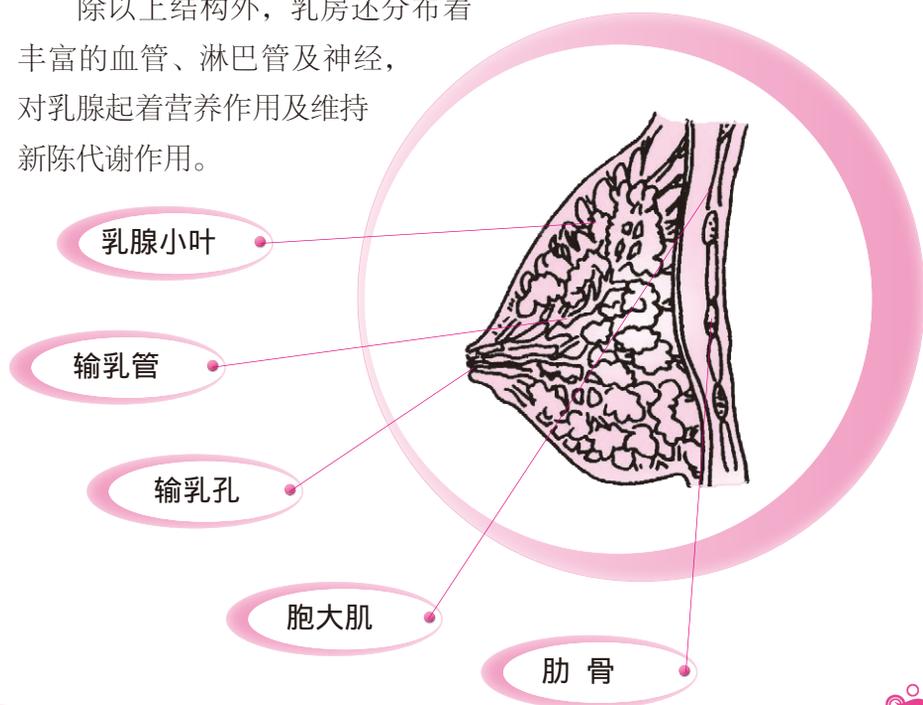
青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。乳房的皮肤在腺体周围较厚，在乳头、乳晕处较薄，有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。



女性乳房的构造

乳房内由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。乳腺腺体由15~20个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10~100个腺泡组成，腺泡的开口与小乳管相连，多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管，输乳管共15~20根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕、开口于乳头，称为输乳孔，输乳管在乳头处较为狭窄，继之膨大为壶腹，称为输乳管窦，有储存乳汁的作用。

除以上结构外，乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起着营养作用及维持新陈代谢作用。





女性乳房发育的四个阶段

乳房的发育在女性第二性征中出现最早，平均 10 ~ 11 岁乳房就开始发育。乳房发育有以下几个阶段。

①乳房开始发育时，乳头突起，乳头下会有硬节，触摸时有轻微的胀痛感。

②乳房内乳腺管部分发育，整个乳房增大，乳头周围的乳晕直径增大，乳头与乳晕颜色加深。

③随着乳腺组织的不断发育，乳房继续增大，乳头与乳晕突出，整个乳房像个馒头。

④乳房继续增大呈半球形，一般到 16 ~ 19 岁时乳房发育成熟。发育正常的乳房形态丰满、坚挺，皮肤嫩滑，乳头大小适当，乳晕红润。

在乳房的乳晕区有多个粗大隆起的散在性小结节，称为乳晕腺，它具有保护皮肤、润滑乳头的作用。



乳房保健从青春期开始

青春期女孩乳房发育是正常的生理现象，也是健美的标志之一。因此，青春期女孩应加倍保护自己的乳房。有些女孩对乳房的发育有羞怯感，在发育期间常采取束胸或含胸的办法，这是非常错误的。正确的做法应该是顺其自然，不要过早地佩戴胸罩，在适当的时候，即十七八岁时，佩戴尺寸相当的胸罩。胸罩的尺码以戴上后能插入一指为宜，胸罩质地以棉布织物为宜。在乳房发育的过程中，有时可出现轻微胀痛或瘙痒，不要用手捏挤或搔抓。

