

HEALTH

两性 健康读本

Men &

时尚杂志社编

Women



关心自己和爱人，
你也可以当自己的家庭医生！



中国旅游出版社

策划：北京时尚博闻文化发展有限公司

责任编辑：潘笑竹、史行果

执行编辑：杨凡、谈霞

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

两性健康读本 / 时尚杂志社编。—北京：中国旅游出版社，2004.5

ISBN 7-5032-2330-8

I. 两... II. 时... III. 性卫生—基本知识
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028445 号

书名：两性健康读本

编者：《时尚》杂志社

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

制作：顾与孟设计顾问

印刷：北京天顺鸿彩色印刷有限公司

版次：2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

开本：889 × 1194(毫米)1/32

印张：9

印数：10050 册

字数：200 千

定价：25.00 元

中国旅游出版社网址：www.ctip.net.cn

中国旅游出版社发行部电话：65201174 65201180 65201188

时尚杂志社：www.trendsmag.com

本书所选文章作者请与北京时尚博闻文化发展有限公司联络，以便支付稿酬。

HEALTH

两性 健康读本

Men &

时尚杂志社编

women

关心自己和爱人，
你也可以当自己的家庭医生！



中国旅游出版社

目 录

女性篇	9
第一章 私密身体空间	11
女性身体私密自检	12
女人的私房痛	15
卵巢健康备忘录	18
减少私密地带的酵母菌	24
子宫内膜“大逃亡”	25
就这样给你松绑 ——小毛病不要怕	31
肚脐下的危险地带	35
第二章 特别的日子	39
特别的日子特别的宠爱	40
卫生巾，1.5万个佳期伴侣	47
阴晴不定的理由	51
跟PMS（经前期综合征）说再见	55

第三章	胸前读本	59
	闻胸识女人	60
	胸前风景百年变迁	65
	美在胸前	66
	女性曲线 男人眼光	
	——万名男士关于女性曲线美的调查	70
	胸前风云变化	74
	没有内衣的夏天	80
	胸前健康读本	83
第四章	色女郎之性爱物语	89
第一节	性爱双人行	90
	享受性爱的8个理由	90
	被爱的身体重新燃烧	94
	肢体语言的秘密	96
	大丈夫之N条爱情宣言	99

	不做也爱，不爱做爱	106
第二节	性趣咖啡	111
	你的性趣咖啡有多浓	111
	你的性梦解码	114
	为性而动	119
第三节	性健康私语	123
	十面埋伏	
	——10个不可不知的性健康问题	123
	关于SID（性传播疾病）， 你知道多少？	126
	未越雷池，误入雷区	
	——性传播疾病的4大意外途径	128
	有一种感觉不好启齿	131
第五章	生？还是不生？	135
第一节	宝贝，你慢些来！	136
	避孕药天天见	136

第二节	上半身的防守反击	220
	人在边缘,“高”不由你?	220
	紧急整改血管交通	229
	鼾声四起中的杀机	235
	焕发自信,从头开始	241
	“顶级”痛楚	252

第八章 心灵男人 255

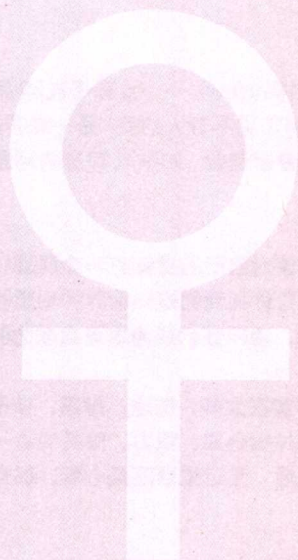
第一节	减压手册	256
	不幸嫁给了7·11	256
	和压力拳脚相见	258
	男人VS减压主义	260
	最好是好的敌人	266
第二节	当他忧郁时	268
	抑郁谁来解	268
	在人群中沉默	
	——你有隐性自闭症吗?	271
	我们的情绪 $\geq 35^{\circ}\text{C}$	276

附录	女士专场	
	——爱上灵魂,爱上身体	281

	性商的数字注解	176
	“性”福阶梯	177
	伪装性高潮	181
	激情夜的性商问答	187
第二节	养生DIY	191
	深海“春膳”	191
	10种食欲欲罢不能	194
第七章	病痛男人	197
第一节	真情关爱下半身	198
	你的前列腺安全吗?	198
	独此一份“宝贝蛋儿”	205
	安全性爱	207
	HIV渗透的七种武器	213
	肾虚还是心虚	215

第二节	上半身的防守反击	220
	人在边缘,“高”不由你?	220
	紧急整改血管交通	229
	鼾声四起中的杀机	235
	焕发自信,从头开始	241
	“顶级”痛楚	252
第八章	心灵男人	255
第一节	减压手册	256
	不幸嫁给了7·11	256
	和压力拳脚相见	258
	男人VS减压主义	260
	最好是好的敌人	266
第二节	当他忧郁时	268
	抑郁谁来解	268
	在人群中沉默	
	——你有隐性自闭症吗?	271
	我们的情绪 $\geq 35^{\circ}\text{C}$	276
附录	女士专场	
	——爱上灵魂,爱上身体	281

女性篇



“夜里躺在床上，有时候我感到一股强烈的冲动，要抚摸自己的胸部……有一次在贾奎琳家过夜，我再也忍不住对她身体的好奇……我问她……我们可不可以摸摸彼此的胸部。”

这是“二战”期间躲在密室的13岁的安妮·弗兰克日记中的一段，她对自己乳房变化的好奇向我们展示了一个女人成长的开始。我们每个人都或多或少有类似的记忆，在女人生命的各个阶段，都会出现各种“女性问题”。

生活中我们曾遇到这样的女性：一个女孩子在20岁时为体检有“小叶增生”而痛不欲生，认定自己是得了见不得人的病；另一位40多岁患了乳腺癌的女性，一生从未做过一次乳房健康的自检。如果说20岁的问题是一场虚惊，那么40岁的遭遇则是一次灾难了！

还是那句话，我们应该对自己的身体有一个清醒认识，这是拥有健康生活的基本前提。因为我们的身体是我们走向世界的物质基础，对自己身体的无知造成了我们对自己的疏远，阻碍我们成为本可以成为的完整的人。

女人的一生要做的事实在太多，前途、婚姻、孩子、自己的梦想、别人的目光，每一样都值得倾力付出心血、精力，而其实这一切的基础，都源自健康的身体。无论工作还是生活，无论生理还是心理，都有一个健康的标准不该忽视。

这一点在生活质量普遍提高的现代社会尤为重要。何谓生活质量？是对自己有足够的把握和了解，是高质量的性爱，是更自主更坦然地掌控生活，是充分地享受每分每秒。而这一切都离不开健康。可以说除了生命，健康比什么都重要。

在事业、友谊、爱情、美丽等诸多项目中，只有健康是“1”，其余都是“0”。因为有了关键的“1”，其他的“0”才有意义。让我们就从这“1”点做起，以科学的态度和方法，对待自身的心理和生理现象，同时去发掘人类的生存智慧，让我们永远轻松、快乐，让健康美妙的时光与我们相伴一生。



第一章 私密身体空间

身为女人，我们是如此重视自己的容颜，每日顾镜自览的时间不计其数。然而，对于多年来自己女性的身体，我们却很少了解——尤其是那处最为隐秘的黑色禁地。

我们体验到这个“神秘之地”与我们的生活有着太密切的关系，初潮时的惊慌与尴尬；初夜时如同穿越迷雾沼泽的那种神秘和敬畏之感，都源自它。的确，它带给我们作为女性的终极体验——无论是性高潮的愉悦感受，还是生育时撕裂般的痛楚，无不是生命彩绘中至为绚丽的几笔。但是，在我们的内心深处，仍将它当作身体最黑暗的一面，甚至，专属于情人或医生的部位，不但避而不谈，即使独处时，也羞于触摸或观看它。我们太多地忽略它，直到病魔向我们袭来……

女性身体私秘自检

[文]高岚

正值鼎盛风华,已经领略过身为女人的种种奇妙的你,是否知道自己的生殖器官长成什么样子? 对于这个部位,你是否了解它?



据调查,女性从小到结婚,绝大多数没有观察过自己的性器官。在内心深处,很多女人对性活动充满鄙视和偏见,认为这是肮脏和丑陋的事情,或者觉得它不自然、令人生畏。而女性的性心理问题,诸如性厌恶、性唤起障碍、性高潮障碍等病症,常常就源于自我封闭和对生殖系统的无知。

目前,一些专家正在尝试一种鼓励自我欣赏的疗法。实行起来非常简单,一面小镜子加一支手电筒,低下头就可以从镜中看到自己的整个外生殖器,去熟悉它的外观与敏感部位,从而解除与自己身体的隔阂。

探访神秘领地的必要装备:

- 沐浴;
- 一幅注释齐全的生殖器解剖图;
- 修剪指甲,并用锉刀锉平;
- 温暖、光线充足、私密性良好,绝对不会受打扰的房间;
- 一面小镜子;
- 有时需要一支手电筒;
- 充足的时间。



准备好了吗？让我们开始吧！

第一站：

首先，你将在镜中看到成年女性最明显的特征——阴毛，形成一个黑色的倒置三角形，一直延伸到肛门周围。外阴前部，有一片被阴毛覆盖的、非常柔软的脂肪垫，这是阴阜。双腿之间被阴毛覆盖的地方非常柔软而富有脂肪，形成隆起，这是大阴唇。大阴唇内侧有柔软、无毛的小阴唇，对触觉格外敏感。在小阴唇与肛门之间的区域称为会阴。

第二站：

轻轻分开小阴唇，你会发现它们保护着一片至为柔软的区域，这是阴道前庭。再靠近一点看，从最前面开始，紧接阴阜之下，两侧小阴唇结合在一起形成柔软的皱褶，称为阴蒂包皮，它覆盖并连接着阴蒂头。轻轻将包皮向上牵拉，观察阴蒂头，这是整个外阴中最为敏感的部位，在性唤起时可以勃起。再将阴蒂包皮松开，可以在包皮下触到一个质地稍硬，似橡胶、可以移动的索状物，这就是阴蒂体。

前庭大腺（也称巴氏腺）是两个圆形的小腺体，位于阴道口的两侧，平时的日子，我们是看不到它们的，如果能够看到或触及，经常是因为发生了感染和肿胀。

第三站：

将小阴唇分开，并再次将阴蒂包皮向上拉，紧挨其下有一个小圆凹或裂口，这就是尿道的外口。由于尿道口与阴道口非常接近，长时间或过于激烈的性行为可使其受到刺激，导致排尿时有些不适。如果不注意性生活卫生的话，细菌进入尿道口，还可能导致尿道炎发炎。

阴道口附近可以看到处女膜。出生时，处女膜是一层环绕阴道口的薄膜，可以封闭阴道口的一部分。破裂后，处女膜组织的小皱襞依然存在。

第四站：

将手指慢慢插入阴道。注意双手一定要清洁，以免将细菌带入阴道；指甲要平整光滑，以免划伤黏膜。处女膜未破者只能很小心地插入一个指尖，已破者可插入两个或三个手指。感觉一下阴道内柔软的皱襞，它可能很干燥（月经刚结束的几天、哺乳期、绝经后），也可能很湿润（排卵期、妊娠期以及性唤起时）。



现在，尽可能将中指缓缓深入阴道，注意不要直对着躯体中部，而要向背部呈一定角度。有些女性可以触到子宫颈，它位于子宫的最下方，中心有一个凹陷，是通向子宫腔的宫颈口。这个入口是很小的，直径大致与麦杆一样粗细，并且被黏液封闭。分娩时宫口可极度扩张，使胎儿娩出。但平时，卫生棉条、手指、阴茎均不能进入。在宫颈的周围，是阴道穹隆，后穹隆比较深，是性生活后储积精液的地方。

异常情况

我们的神秘领地至为柔嫩、娇弱，容易遭受各种疾病的侵袭，需要格外认真地关爱和照料。因此，在探访的过程中，如果发现任何异常的情况，都应该引起我们充分的重视和警觉。

如果你发现……	并且感觉到……	可能是因为……	你最好……
大阴唇外侧、阴阜等有阴毛的部位出现一个或多个圆锥形、红肿的脓疱，中心为一根穿出的毛发。	疼痛，尤其是触摸时加剧。	外阴毛囊炎。多由于外阴皮肤受阴道分泌液刺激，或出汗、潮湿，细菌入侵毛囊引起的。	多洗浴，保持阴部清洁干燥，外阴毛囊炎多可自愈。如果出现化脓、疼痛剧烈或发烧，要着医生。
一侧大阴唇下面1/3处，局部发红发硬，有时突起一个肿块。	疼痛、发烧。	前庭大腺炎	多休息，局部冷敷，去医院请医生检查，并为你选择合适的抗生素。
外阴皮肤发红、肿胀。	瘙痒、灼热或疼痛。	外阴炎	保持阴部清洁干燥，如果反复出现，应请教医生。
阴道分泌物增多，出现异常的颜色和气味。	潮湿感，瘙痒，灼热，有时发生尿频、尿急。	阴道炎	尽快就诊，及时治疗。

女人的私房痛

[文]紫微

32岁的雪晴被一个痛苦且尴尬的秘密纠缠了很多年。“从我的第一次开始，性爱就意味着整个阴道烧灼般持续不断的尖利痛感。如果走运的话，我只是在做爱的时候感到刺痛。可情况糟糕的时候，我连走路都得忍受那种不堪的痛苦。”这种说不清来由的疼痛不仅是一个女人的神经所能承受的极限问题，而且关键是发病的部位实在太敏感，以至于每次和老公做爱都成了一场避之不及的劫难。

妇科专家估计：有15%的女性遭受着不同程度“慢性阴部疼痛”的侵扰。一些女性通常在受到感染（比如真菌感染），或者妇科手术以及分娩后初次发作。但是大多数的病例都与单纯的事件或外部损伤无关。

慢性阴部疼痛通常在二三十岁的女性中比较常见。症状包括烧灼感、痒，发炎肿胀，还有阴部刺痛，有时甚至在直肠周围也有痛感。

