



女性百科

NU XING BAI KE

女性，人间的阳光，尘世的鲜花；
文明，善良，执着，勤劳塑造了女性；
痴情，温柔，挚爱装扮了女性



新疆人民出版社

家庭百科丛书

女性百科

梁基 编著

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭百科丛书/梁基 编著——乌鲁木齐;

新疆人民出版社,2004.3

ISBN 7-228-08596-8

I.女…… II.梁…… III.家庭—生活—知识

IV.C397

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014875 号

编 著:梁 基

责任编辑:丁 璇

封面设计:北京顾与孟设计顾问

家庭百科丛书 女性百科

出 版:新疆人民出版社

(乌鲁木齐市解放前路 348 邮编 830001)

发 行:新疆人民出版社

印 刷:湖北省新华印刷厂附属装订加工厂

印 数:5000 册

开 本:880×1230 大 32 开

印 张:10 印

字 数:330 千字

版 次:2004 年 3 月第 1 版

印 次:2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-228-08596-8

总 定 价:96.00 元(全六册)

发现质量问题请与厂家调换

目 录

女性生理

女性的一生	1
女性青春期	3
女性性成熟	5
少女的初潮	6
乳房的发育	9
内分泌的奇功	10
性激素的作用	12
身材的高与矮	13
白 带	15
早发育之谜	17
迟发育之因	18
人到中年	20
妇女更年期	21
女性多长寿	23

女性心理

成长变化的幼女心理	25
独特而平常的独生女孩心理	26
天真活泼的少女心理	28
朝气蓬勃的青年心理	29
青少年犯罪的病态心理	31
自强自信的独身女人心理	34
冷静而果断的再婚女人心理	35
奋发向上的中年女性心理	38

长寿老妪的健康心理	40
患病女人的敏感心理	42

青 春 期 保 健

怎样进行自我保健	44
月经期卫生	45
怎样摆脱烦恼	46
如何消除自卑	48
怎样保持健康情绪	49
笑口常开	50
少女多毛症	51
痤 疮	53
雀 斑	54
蝴蝶斑	54
乳房发育不良怎么办	56
乳罩与健身	57

女 性 健 美

何谓健美	58
人体健美参数	59
健美标准	60
健美锻炼的原则	61
健美锻炼要注意什么	62
体育与健美	63
怎样消除锻炼后的疲劳	65
女子健美锻炼方法	66
面部健美法	67
颈部健美操	68
胸部健美操	71
怎样使少女乳房更健美	74
腰部健美操	75
腹部健美操	78

目 录

臀部健美操	80
腿部健美操	82
如何使双腿懂美	84
日常生活中的健美锻炼	85
呼吸减肥健美操	86
简易减肥健美操	89
清晨健美操	89
隐形健美操	91
办公室里的女士健美操	92
夫妻健美操	94
妇女产后健美操	99
家庭主妇健美操	101
家务劳动也是健美之路	102
游泳——健美的好办法	103
自身健美按摩	103

谈情说爱

公开征婚好不好	107
怎样确定择偶标准	109
怎样全面了解恋人	110
摘别人成功果实好不好	112
恋爱阶段可以发生两性关系吗	114
怎样看待未婚同居	116
怎样对待恋人的隐私	118
怎样摆脱未婚先孕的困境	120
大女的爱情为何姗姗来迟	122
怎样战胜失恋的恶魔	124
热恋勿忘心理检查	126

新婚燕尔

婚前检查好处多	129
婚前检查的具体内容	130

女 性 百 科

患哪些疾病不宜结婚·····	131
结婚,在法律上意味着什么·····	133
婚前的思想准备·····	134
怎样操办婚事·····	135
择一个吉日良辰·····	137
穿上婚纱做新娘·····	139
做新娘真好·····	140
新娘的化妆·····	142
新娘的发型·····	144
新婚礼服·····	147
集体婚礼·····	148
旅游结婚·····	150
家庭婚礼·····	153
冰上婚礼·····	155
音乐式婚礼·····	156
新婚录像·····	156
新婚摄影·····	157
旧情人大闹婚礼怎么办·····	159
婚礼上也会发生意外·····	160
闹洞房应注意什么·····	162
三天回娘家·····	162
新家庭特点·····	164
新家庭计划·····	166
新娘学家务·····	167
请客待客·····	170
参加舞会·····	171

性 爱 科 学

性与性科学·····	173
女性生殖器官及其生理功能·····	175
性反应的四个周期·····	177
男女性欲之别·····	179

目 录

新婚之夜·····	181
新娘没有处女膜·····	182
和谐美满的性生活·····	183
自我调运更重要·····	184
性和谐的心理特征·····	186
感受性高潮·····	188
性生活卫生·····	189
性生活的频率和时间·····	190
性生活的良好环境·····	192
性爱常新十法·····	192
性生活十忌·····	194
性生活意外及处理·····	196
丈夫早泄时妻子怎么办·····	198
性高潮功能障碍·····	199
性厌恶·····	201
性冷淡·····	203
心脏病人的性生活·····	205
高血压病人的性生活·····	206
糖尿病人的性生活·····	207
切除子宫后的性生活·····	208
卵巢切除后的性生活·····	209
乳房切除后的性生活·····	210
精液过敏怎么办·····	211
怎样推迟性衰老·····	212

夫妻之间

新生活带来的心理变化·····	214
怎样消除婚后不满·····	216
婚后仍要保持自己的魅力·····	218
理解，是爱的别名·····	220
尊重，是爱情的基础·····	222
信赖，是爱的支柱·····	225

女 性 百 科

怎样抵挡情人潮·····	228
怎样抵制金钱的诱惑·····	230
下岗更需夫妻亲·····	232
经常陪陪丈夫·····	236
夫妻间更要语言美·····	238
夫妻之间要幽默·····	241
婚后仍要谈情说爱·····	244

计 划 生 育

一项基本国策·····	247
一对夫妇一个孩好·····	249
节育的原理是什么·····	251
避孕不影响性生活·····	252
如何保证避孕效果·····	252
怎样选择避孕方法·····	254
新婚夫妻应怎样避孕·····	255
探亲时怎样避孕·····	257
怎样使用阴道隔膜·····	257
怎样选用节育环·····	259
口服避孕药有哪几种·····	261
长效避孕药针·····	262
使用避孕药应注意的问题·····	263
输卵管结扎术·····	264

穿着打扮·····	267
律师讲法·····	295

女性生理

女性的一生

女性的一生是指女性的整个生命周期。当一个含有 X 性的染色体的精子与卵子结合，染色体就成为 XX 型，胚胎发育为女性，这时，一个女性已经开始了她的生命周期。

从受孕开始，到生命停止，女性的一生经历着成胎、发育、成熟、衰老等一系列的变化过程。在生理上要承受比男性更多的负担和辛劳，如青春期后出现的月经，以后每月周而复始的来潮；婚后，妇女大多要怀孕、生孩子、教养子女等，这是女性生理所决定的，也是人类繁衍所必须的，但同时也给妇女本身带来不少男人所没有的困难。所以，不论家庭，还是社会，都应照顾女性这些生理特点，保护妇女的身心健康，维护妇女的合法权益。女性一生可以分为新生儿期、儿童期、青春期、生育期、更年期、老年期等六个时期，但没有截然的界限，而且受遗传、环境、营养等条件的影响，因人而异。大体上看，每一阶段也有其一定的生理特点。

新生儿期。胎儿出生后的 4 周内为新生儿期，是新生儿适应周围环境的过渡时期。女婴出生后，因在母体内受到胎盘所产生的女性激素影响，其性器官早已形成，子宫、卵巢、乳房等都有一定程度的发育。有的新生儿出现乳房肿胀或有少量乳汁分泌，以及少量阴道出血等，都是正常的生理现象，一周左右来自母血的激素消失，便自然恢复其幼稚状态。

儿童期。从出生 4 周到 12 岁左右。在 10 岁以前，儿童身体持续发育，但生殖器官仍为幼稚型，发育缓慢，这就是小姑娘时期。

一般从10岁开始，原为腹腔脏器的生殖器官——子宫、输卵管、卵巢等下降到盆腔内，女性特征也开始出现，如骨盆渐变宽大，臀部日益发育，再过1—2年，乳房也逐渐发育，小姑娘慢慢向大姑娘转变。尽管人种、地区、民族和时代不同，但是女性的身高、体重及各部位的长度、围度、宽度的年增长值及年增长率曲线均有明显的阶段性。人从出生到成人大体分为两个阶段：第一阶段是从出生到10岁，第二阶段是从11岁到20岁左右。

青春期。从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在13—18岁之间，称为青春期。当女孩长到13—15岁时，身体发育出现一次飞跃，身体发育之快，往往使缺少卫生常识的女孩本人也感到非常突然。下丘脑—垂体—卵巢轴系的活动变得十分活跃，下丘脑开始周期性地分泌促性腺激素，控制垂体—卵巢的活动和月经周期。由于女胎没有睾丸酮的作用，释放激素的分泌便是周期性的，这就形成了女性青春期后月复一月的生殖激素的规律性波动，即月经周期。与此同时，女性第二性征逐渐形成：乳房发育，丰满隆起；骨盆变得宽大；皮下脂肪在髋、胸、肩部更加丰满；开始生长阴毛、腋毛，形成了女性特有的体态。由小姑娘变成大姑娘，是走向生育期的过渡时期。

生育期。进入性成熟期后，卵巢的生殖机能和内分泌机能进入女性一生中最旺盛时期，一般从18岁开始至50岁，持续30年左右。在这个时期内，下丘脑—垂体—卵巢轴系规律地运转，卵巢每月排卵一次，月经周期稳定而规律，生殖器官发育成熟，完全具备生育的能力，尤其在25—30岁之间，生殖机能最为旺盛。此时，也是女性精力最旺盛、学习和工作效率最高的时期。30岁以后，子宫收缩力逐年减弱，骨盆底肌肉和韧带的松弛性也有所降低，难产的发生率相对增加。

更年期。这是由生育期进入老年期的过渡阶段。在这一时期内，卵巢功能逐渐减退，表现为经常闭经，最后绝经。妇女停经的年龄为36—65岁不等，一般在45—52岁之间。停经时，有的骤然停止，

女 性 生 理

也有拖后几个月到2—3年的。月经来得早的停经比较晚，月经来得晚的反而停经早。更年期的多数妇女没有过分的不良感觉，只有少数妇女由于体质较弱，兼有精神负担，一时适应不了这些生理变化，便出现一系列功能紊乱的征候，如紧张、情绪不安、好哭、生气、气短、发热、失眠等，称为更年期综合征。

老年期。月经完全停止，卵巢的内分泌功能明显减退，性激素的分泌水平降低，生殖器官开始萎缩，阴道内膜皱折消失，子宫缩小，乳房瘪塌，毛发花白，牙齿脱落，眼睛视力减退，腰弯背驼，皮肤失去弹性而且出现老年斑。此时，如不注意卫生保健，便会多病缠身，严重影响晚年生活。

以上六个时期，从女性生理来说，最主要的是生育期，既要繁衍后代，又要控制生育，还有工作和家务，十分劳累和紧张；新生儿期、青春期、更年期，是三个过渡时期；儿童期、生育期、老年期，为三个成型期。“女大十八变”，女性出生后，都要经过小姑娘、大姑娘、媳妇、老太太这一渐进的过程。所有的变化，都是自然的、必要的，合乎规律的。

女性青春期

青春发育，出现在人生的第二个10年期间，从年龄上来讲，女孩早从9岁，晚至13岁，开始发育，平均年龄多在10—11岁，以后的5—6年间，将是身体各器官的构造和功能日益发生变化的时期。

8—9岁，脱离幼儿形体态，骨盆开始发育，其横径明显增宽，臀部变圆，显现出女性特有的优美的弧形线条。

9—10岁，骨盆长大，乳芽长出，一般从左侧乳房开始，乳头稍稍突起，触之微痛，这是青春期萌动的突出标志。此时，身高增长开始加快。

10—11岁，乳房一点点增大，阴毛萌出，最早期的阴毛很细，出现在阴阜和大阴唇周边的皮肤上。

女 性 百 科

11—12岁，阴道黏膜发生改变，内、外生殖器增长。

12—13岁，乳房进一步隆起，乳晕扩大；阴毛增多并趋密集卷曲，呈现出倒三角形的特征；腋毛也开始长出；身高增长速度达到高峰；此时，有些女孩出现月经，但不规则，不排卵。

14—15岁，可有排卵性月经。

15—16岁，脸上可出现痤疮，嗓音变尖细。

16—18岁，骨骼生长停止，身高增长缓慢或停顿下来，发育接近成熟。

特征的发育，有比较严格的时间性和先后顺序。青春期开始之后，卵巢逐渐增大，获得内分泌的机能。月经的来潮是卵巢开始活动的最好说明，但是，头两年内，其功能尚未完善或成熟到足以排卵的程度，一般都是到14—16岁后，功能才较完善；子宫、阴道和外生殖器也逐渐长大、成熟。如果6岁以前开始乳房发育，9岁以前月经来潮，是性早熟的表现；而晚至18岁仍无性征发育或月经，就可能是性发育不全。性征发育的顺序也很重要，正常女孩子来月经都是在阴毛长出之后、腋毛生长的同时或腋毛长出之前。倘若乳房尚未发育或阴毛长出之前，月经就抢先来潮，是不正常现象，应注意及时检查。

另一个突出的特征是在青春期内，女孩子的体重和身高变化较大。人生第一个生长高峰是出生后的第一年之内，第二个生长高峰便是青春期，身高平均每年增长6—8厘米，多的可达10—13厘米；体重平均每年增加5—6千克，多则达10千克。几年的时间里，一个幼稚的女孩子就变成一个体态丰满的大姑娘了。

青春期，又是一个人的生殖器官发育日益成熟的阶段。女性生殖器官由卵巢、子宫、输卵管、阴道、外阴等几部分组成。女孩子从10岁开始，阴道长度增加：10岁时，阴道长度大约只有3厘米，两年之后，就能够长至7厘米。阴道黏膜也随着成熟起来。阴道内本来呈碱性的分泌物，由于一种阴道杆菌的作用，转变成成为杀菌能力较强的酸性液体，增强了对细菌侵袭的抵御能力。子宫增大，肌

女 性 生 理

层变厚，整个子宫体积要比青春期前增加一倍。外阴的发育颜色表现为大阴唇丰满，小阴唇增大延长，覆盖住阴道口，色素沉着，颜色逐渐加深。最重要的变化是卵巢，它不仅体积增大，而且还将卵泡孕育成熟、排卵、产生女性激素及黄体酮等。性器官是身体各器官中发育和成熟的最迟者，一般说来，性器官成熟了，其他器官也发育成熟了。

到了青春发育期，体内各种因素，主要是内分泌系统的变化，把性的发育提到日程上来。先是脑垂体的促性腺激素，揭开性发育的序幕，卵巢在它的促使下发育长大，产生雌激素；脑垂体的生长激素，肾上腺、卵巢的性激素，以及甲状腺激素，对骨骼的发育成熟和身高的增长，均有各自独特而又相互配合的作用。然而，脑垂体的活动并非孤立的，还要受下丘脑的影响。

这样一来，下丘脑—脑垂体—卵巢，构成了青春期性腺功能调节的轴线。

青春期内，身体内部各系统也有巨大变化，血压、红细胞、血红蛋白等各项生理指标随年龄增长而上升，肺活量、握力、运动机能也随年龄而有所增加。青春期是决定人一生的体质、心理和智力发育的关键时期，因此要求父母、老师及有关社会组织，共同关心她们的健康成长。

女性性成熟

女性性成熟期，是卵巢生殖功能及内分泌功能变化最明显的时期，一般从18岁左右开始，持续30年左右。这个时期，女性的内外生殖器官完全发育成熟，卵巢有周期性的排卵和分泌激素，子宫内膜出现临时性脱落，每月月经来潮规则，生殖器官各部位和乳房，甚至整个身体都有不同程度的周期性改变。

由于性成熟，青年人开始意识到两性差别和两性关系，并随之产生心理上的微妙变化，如渴望进一步了解有关的性知识、探索性

生理现象、模仿恋爱等，这是性心理发展的一个重要阶段。在男女青年的异性吸引和彼此好感的基础上，可能进一步发展为爱情。但是，异性吸引并非是恋爱，好感也不等于初恋。

有的青年由于受封建意识的影响，不敢谈性，把探求性知识看做是可耻的、罪恶的行为，这是极不正常的。青春期出现的性欲望和性冲动，是青春发育中的正常生理现象和心理现象，性刺激不是其生理动因，与性有关的感觉、情感、记忆、想象为其心理因素。对青年人的性欲望和性冲动，应做正确疏导；青年人自己应该正确对待，多看健康的书刊、图画、电影、电视等，陶冶情操，不要看富有挑逗性的，甚至充满肉感的电影、电视、裸体画报、庸俗的舞蹈等，更应该少去那些色情歌舞厅、咖啡屋等娱乐场所。

未婚青年通过手淫来满足性冲动，是性成熟后的最常见的现象。男青年几乎或多或少都有过手淫，女青年大约有半数以上染有手淫。手淫虽然是一种不正常的满足性要求的方式，但它不是可耻的行为，更不是什么道德败坏问题。手淫假如不是极端过度，对身体没什么损害，而且，对于弛缓性的紧张还能起到一些较为明显的作用。当然，手淫的最大危害在于心理上产生的挫伤，易引起紧张、忧郁、悔恨等，导致神经系统功能失调。因此，每个青年人要注意节制手淫，把注意力集中到工作和学习上，对身体健康是有益的。

性成熟后，青年人开始谈恋爱，到法定年龄便可登记结婚，建立一个新家庭，从此夫妻间可以过正常的性生活，这时，女青年便可以怀孕，生孩子，做妈妈了。学习和了解一些有关的生理卫生常识，保持身心健康，夫妻间互敬互爱，有利于促进性生活的和谐和保证家庭生活的幸福。

少女的初潮

少女的第一次月经称为“初潮”。月经是脱落的子宫内膜与所排出少量血液的混合物。因为，童年期的子宫内膜只是随着子宫的增

女 性 生 理

大在不断地扩大面积，而不发生脱落的变化。到了青春期，卵巢日趋成熟，子宫内膜在卵巢内分泌的影响下，便开始了它独特的周期性的增厚与脱落。

女孩初潮的迟早，与身体的发育程度、健康状况、气候条件、自然环境及营养状况等有很大关系，如体质强壮及营养良好的女孩，初潮可提早，反之则可迟些。一般女孩初潮在 13—15 岁，最迟到 18 岁，太早或过迟都是不正常的。

卵巢的活动，可以分为卵泡期、排卵期和黄体期 3 个阶段。它们相互衔接，周而复始。

卵泡期。始于来月经的第一天。卵巢内许许多多卵泡中的一个开始趋向成熟。这个卵泡的体积逐渐增大，卵泡内簇拥在卵子周围的泡细胞数量增多，卵泡中间出现充满液体的空腔，卵子被推移到一边。10 天之后，卵泡就大到肉眼可以辨认的程度，凸出于卵巢表面，宛如一个脆弱的水泡。此时，卵泡壁内层的泡细胞，也在紧张地活动，不断地分泌雌激素。而且，随着卵巢的逐步成熟，雌激素的分泌量也不断增加，在排卵期前达到高峰。

排卵期。一般在下次月经来潮前的第 14 天。凸出在卵巢表面、早已膨胀欲裂的卵泡，在脑垂体促性腺激素作用下，卵子冲破泡壁，在卵泡液的漂浮推送下进入腹腔，游向输卵管伞端。

黄体期。完成了排卵使命的卵泡，很快塌陷、出血，形成一块看起来略呈黄色的组织，故称为黄体。黄体是具有重要内分泌功能的组织，能分泌黄体酮和雌激素。黄体酮逐渐增多，在黄体形成 1 周左右达到高峰，以后逐渐减少，到下次来月经之前，几乎下降到零。黄体仅能存在 8—10 天，在下次月经的前 4 天便萎缩、退化。如果在这个时期受孕，黄体就转变为妊娠黄体，成为维持新的生命停留在子宫里的重要保障。如果没有受孕，子宫内膜失去黄体酮的支持，不要多久（一般是 48 小时），就会崩溃，脱落出血，于是月经来潮。月经过后，子宫内膜的伤面长好了，卵巢里的另一个卵子又开始发育成熟，排卵，出现黄体，产生激素，使子宫内膜再次生

长增厚，直到再次脱落出血。卵巢每月排一次卵，月经也就每月来一次。

一个女性从初潮到绝经，卵巢中待成熟的卵泡可有数万个，却仅有 400—500 个能够获得成熟和排卵的机会，其余大多数夭折。

从行经的第一天算起，到下次月经来潮的前一天为止，称为一个月经周期，一般相隔 28—30 天。凡是 21—35 天来一次月经的，都算正常，约占女性的 90%。每个妇女一生当中，每次月经相隔的天数是比较恒定的，比如，有的妇女经常是二十几天来一次月经，有的妇女经常是三十几天来一次月经。月经有时提前 3—4 天或者推后 3—5 天，也都算是正常现象。

女孩子第一次来月经一般在 13—15 岁，每月一次，直至 45—50 岁。正常情况下，每次行经期 3—7 天，第 1 天血量较少，第 2—3 天最多，以后就慢慢减少、停止。来一次月经，出血总量最少的有 20 毫升，最多的有 100 毫升，平均在 50 毫升。一般说来，每天更换 2—3 次卫生巾就算正常了；如果卫生巾垫不住，顺腿流血，甚至湿透衬裤时，说明月经过多；相反，有的人来月经时，一天也不用换 1 次卫生巾，说明月经过少。

正常月经，血是暗红色的，血中混有子宫内膜的碎片、子宫颈黏液、阴道上皮细胞等，月经血一般不易凝固。

月经来潮后，雌激素分泌增加，在血液循环中对全身发挥作用，全身和生殖器官都出现女性特有的变化。乳房逐渐发育，骨盆变得宽大，胸部、肩部、臀部皮下脂肪逐渐丰满，开始长腋毛，发音尖细高亢，显示出女性特征。另外，生殖器官也发生明显变化，外生殖器从幼稚型变为成人型，尤其子宫体明显增大，卵巢增大，出现不同发育阶段的卵泡，并有成熟的卵子排出。心、肺、肌肉、骨骼等功能，都在迅速提高。所以，初潮前后的少女，要加强锻炼身体，增加营养，讲究卫生，使身体健壮成长。