

〔美国〕Woman's body 编写组

- 这本书在美国再版十五次
- 至今畅销不衰
- 这本书有益于女性的身心健康
- 有益于家庭的幸福美满

# 女性的身体





---

# 女性的身体

〔美国〕Woman's body 编写组

甘肃科学技术出版社

、月经、性过程、性问题。

每个阶段几乎全部生理、心

WOMAN'S BODY  
AN OWNER'S MANUAL  
译自美国矮脚鸡丛书 (BANTAM BOOKS  
1988年第15版)

责任编辑：丁如山  
封面设计：钟 嵘  
装帧设计：郭 平

**女 性 的 身 体**

[美]《女性的身体》编写组 著

黎娟 德明 宇明 译

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 西宁印刷厂印刷

· 开本 787×1092毫米 1/32 印张14 插页2 字数296,000

1988年11月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：1——60,000

ISBN 7—5424—0214—5

R·49 定价：4.95元

## 序 言

长期以来，围绕着妇女的生理变化产生了诸多的神话和禁忌。妇女首当其冲成为这些神话和禁忌的受害者。她们怀着痛苦、困惑、有时甚至是恐惧的心情，体验月经、性、怀孕、更年期和老年期。编写《女性的身体》一书的目的在于向每位妇女讲明其身体的作用和变化。本书的编著者们站在毫无偏见的立场上，运用直述的方法，深入浅出。即使最为复杂的身体系统，读者亦会理解。

医学专家们使用的语言常常过于深奥，超出了普通妇女的理解范围。鉴于此点，《女性的身体》的编著者们综合了大量的医学研究的最新成果和数据，并将它们转化为清晰扼要的语言。为了便于读者接受本书内的广泛的内容，艺术家和设计师们为本书精心绘制了近千幅的插图及图表。

就《女性的身体》的所有内容，编著者已经征求了许多女性医生的意见和建议。由于医学观点和理论迥异，有时甚至还有相互矛盾之处，因此，本书的编著者们竭力保持自己的公正立场，尽可能地提及各种各样的观点。

《女性的身体》一书常常出现“一般”、“特别”等词汇。这些字眼都是编著者们从科学研究得出的数据中推导而来。因此，读者不应将这些词汇作为自己判断或断言的根据。这些词汇只表明在大多数病例中的事实或可能出现的情况。

它们并不能证实某种方法必然成为最佳方法，或者女性必须做什么。

《女性的身体》专为女性所编。编著者们相信，妇女明确地认识自身的发育过程和作用，有助于增强她们的信心并能更完善地欣赏自己。

美国《女性的身体》编写组

# 目 录

第一章 生长与发育	( 1 )
第一节 受孕	( 1 )
第二节 胎儿期	( 3 )
第三节 婴儿期	( 5 )
第四节 成长期	( 8 )
第五节 青春期	( 9 )
第六节 月经期	( 15 )
第七节 成人期	( 19 )
第八节 种族差异	( 24 )
第二章 女性生殖系统	( 28 )
第一节 女性生殖器	( 28 )
第二节 性过程	( 32 )
第三节 性冲动期	( 33 )
第四节 性交	( 37 )
第五节 一般妇女的性体验	( 39 )
第六节 女性性生活中的一些问题	( 47 )
第三章 避孕	( 52 )
第一节 避孕方法概述	( 52 )
第二节 避孕药	( 56 )
第三节 宫内避孕器与避孕套	( 60 )
第四节 安全期避孕法	( 63 )
第五节 绝育与杀精药	( 68 )
第六节 一些不尽人意的避孕法	( 74 )

第七节	世界范围内的避孕情况	( 75 )
第四章	妊娠	( 78 )
第一节	妊娠过程中的主要变化	( 78 )
第二节	射精与受孕	( 82 )
第三节	受精与着床	( 84 )
第四节	胚胎期	( 89 )
第五节	胎儿期	( 93 )
第六节	妊娠期	( 97 )
第七节	妊娠保健	( 100 )
第八节	妊娠期并发症	( 103 )
第九节	异位妊娠及其他并发症	( 107 )
第十节	产前准备	( 109 )
第十一节	分娩经过	( 113 )
第十二节	分娩(一)	( 117 )
第十三节	分娩(二)	( 122 )
第十四节	难产	( 126 )
第十五节	产后保健	( 130 )
第十六节	产后	( 135 )
第十七节	妊娠期间的一些危险	( 139 )
第十八节	妊娠与吸烟	( 146 )
第十九节	妊娠期吸烟、喝酒与用药问题	( 148 )
第二十节	先天性疾病与母亲和婴儿的死亡	( 150 )
第二十一节	不育症	( 154 )
第五章	流产	( 167 )
第一节	堕胎	( 167 )
第二节	流产的方法	( 168 )
第六章	更年期	( 177 )
第一节	生命的变化	( 177 )

第二节	更年期	(181)
第三节	更年期后	(185)
第四节	更年期经验	(190)
<b>第七章</b>	<b>人体</b>	<b>(195)</b>
第一节	皮肤的护理	(195)
第二节	毛发的护理	(208)
第三节	眼睛的保健	(217)
第四节	耳的保健	(230)
第五节	鼻与口腔的保健	(238)
第六节	牙的保健	(241)
第七节	乳房的保健	(252)
第八节	手与脚的保健	(258)
<b>第八章</b>	<b>食物</b>	<b>(266)</b>
第一节	生命与能量	(266)
第二节	食物	(269)
第三节	消化与吸收	(278)
第四节	我们的食物	(282)
第五节	热量的消耗	(283)
第六节	营养	(287)
第七节	肥胖	(296)
第八节	减肥	(302)
<b>第九章</b>	<b>自助</b>	<b>(305)</b>
第一节	了解身体	(305)
第二节	自检	(306)
第三节	多种治疗方法	(310)
第四节	健美	(314)
第五节	瑜伽	(314)
第六节	强奸：事实与神话	(319)



第七节	强奸与法庭	(323)
第八节	防身	(326)
<b>第十章</b>	<b>身与心</b>	<b>(331)</b>
第一节	压抑	(331)
第二节	依赖心理	(332)
第三节	酗酒	(332)
第四节	镇定药品	(335)
第五节	兴奋剂	(339)
第六节	神经性食欲缺乏	(341)
第七节	被动进食	(345)
<b>第十一章</b>	<b>疾病</b>	<b>(347)</b>
第一节	泌尿系统	(347)
第二节	子宫病	(350)
第三节	子宫切除术	(356)
第四节	阴道疾病	(360)
第五节	泌尿系统	(366)
第六节	膀胱炎	(370)
第七节	性病	(375)
第八节	癌	(389)
<b>第十二章</b>	<b>老年</b>	<b>(404)</b>
第一节	衰老的过程	(404)
第二节	精神与感觉	(412)
第三节	老年病	(415)
第四节	老年者的经验	(418)
<b>第十三章</b>	<b>男性的身体</b>	<b>(425)</b>
第一节	两性的差异	(425)
第二节	男性性器官	(431)
第三节	男性性欲与性过程	(435)

# 第一章 生长与发育

## 第一节 受孕

### 一、受精阶段

下图右边是放大了约25,000倍的女性卵子的边缘。卵子是人体能够产生的最大的细胞。

下图左边是放大了同样倍数的三个精子，最上面的精子使卵子受精。受精后的卵子表面立刻变硬，以防更多的精子进入。受孕过程的详细介绍请看第四章第三节。



## 二、男性还是女性

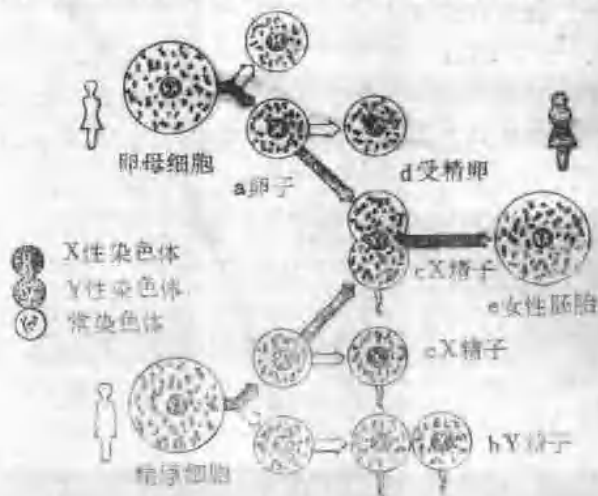
女性体细胞分裂(下图上端)产生一个带有x染色体的卵细胞(图中a,其他细胞——用白箭头指示——发生性变)。

男性体细胞分裂(下图下端)产生四个具有生命力的精子细胞。其中两个带有Y性染色体(图中b),两个带有X性染色体(图中c)。

卵子和其中带有X性染色体的一个精子结合(图中d),生成的胚胎(图中e)使含有两条x性染色体,这样,这个胚胎便是女性。

每一个体细胞都带有一个决定其功能的信息“蓝图”。信息载体是细胞核中23对染色体。

但是由于特殊的细胞分裂,每一个精子或卵子只带有单



一的23条染色体，所以当精卵结合在一起时，生成新的受精卵又再次带有23对染色体——父母各提供一半。

其中一对决定新生命的性别，在女性，每一对染色体都一样，都叫X性染色体。在男性，却有一对不同的染色体，一条是X性染色体，另一条是Y性染色体。所以，一个精子要么带有一条X染色体，要么带有一条Y染色体。

这样，如果一个带有X性染色体的精子和一个卵子结合，形成XX组合，产生一个女性。

如果一个带有Y性染色体的精子和一个卵子结合，形成的XY组合，产生一个男性。

## 第二节 胎儿期

### 一、性别的区别

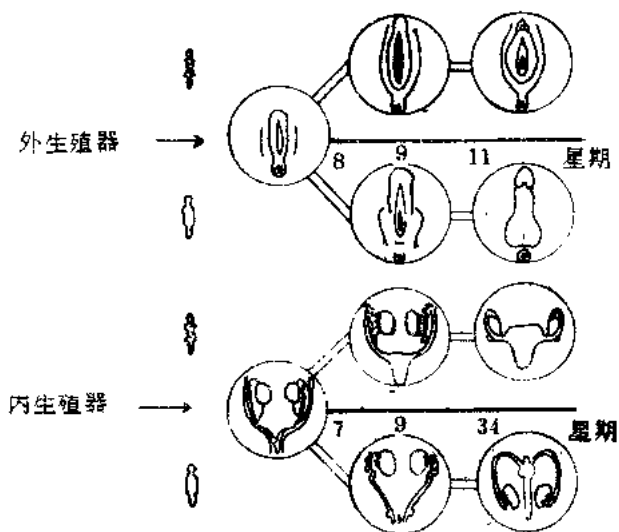
#### 1. 外部变化：

受孕后8个星期，男女胎儿都一样。再过一个星期——这时胎儿仍然只有3厘米长，重约2克——外部的薄膜便从女胎儿的生殖器部位退去，出现最初的阴道。在男性，第九周上生殖器部位有异物突出，形成了最初的阴茎。到11个星期时，男女不同的外部生殖器已基本成形。

#### 2. 内部变化：

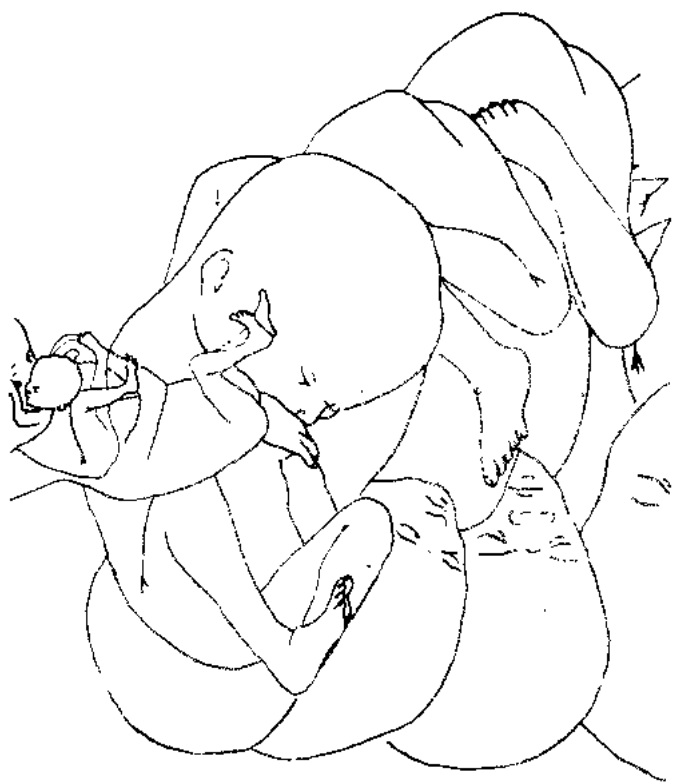
胎儿内部变化过程比较复杂和漫长。在无性区别的胎儿内部，有两种管状系统，我们称为苗勒氏管与午非氏管。但在7~9个星期的女胎儿内部，午非氏管几乎都消失了，与此同时，下部的苗勒氏管却合并在一起形成阴道。然后，慢慢地，大约到第三十四个星期，无性区别的性腺便转变成了最

初的卵巢，上面的苗勒氏管变成了输卵管。在男胎儿内刚好相反，先是苗勒氏管都消失。性腺移到阴囊变成了睾丸，午非氏管分别发展成输精管。



## 二、生长中的胎儿

人类在出生前9个月中的生长速度比出生后任何时期都快。下图显示了从第八星期开始，以4个星期为一阶段，一般胎儿在每一阶段实际变化的比例。胎儿在自身成长的同时，也在子宫内变化位置。



### 第三节 婴儿期

#### 一、出生重量

6英尺高的大袋鼠生的鼠崽不到1克重，而蓝鲸鱼生下

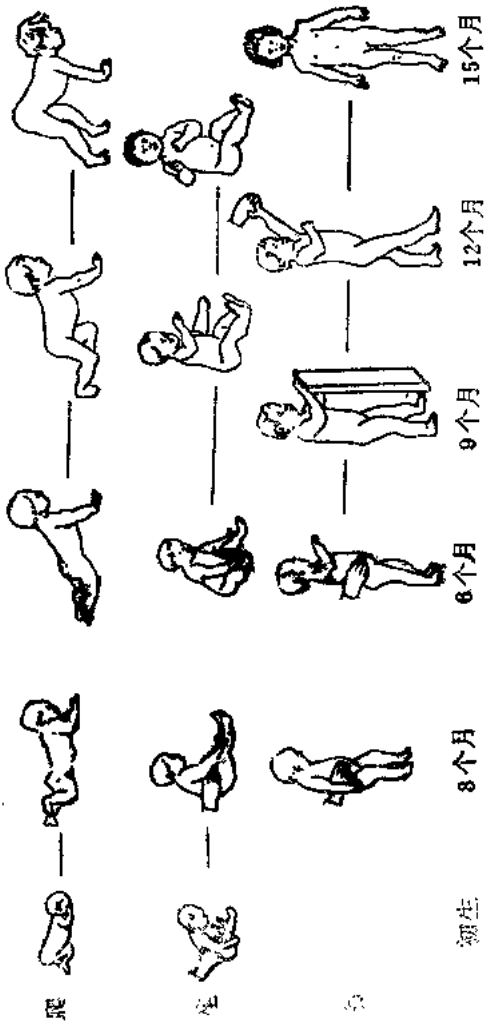
来时却几乎有十吨重。人类能够存活下去的婴儿，重量在0.9克至13.15公斤之间。但平均数1.5公斤是比较健康的重量。

实际上，女婴体重的平均数稍低些。仅仅3.17公斤多，男婴体重的平均数稍高些（3.4公斤）。并且女婴的心脏和肺在出生时稍微小些（尽管她们的肝在出生时比男婴大）。所有这些都并非因为女婴的孕期比男孩的孕期短。事实上，在那些孕期过分长的婴儿中，女婴占多数，在那些孕期过短的婴儿中男婴的数量较多。

然而，如果“早产婴儿”是根据出生重量来确定，与孕期长短无关，那么按这个标准，女婴中该称作“早产儿”的就多了。因为很多女婴出生时都不足2.5公斤。但实际上，她们常常是“月份足而体重轻”。不论是体重过重还是过轻，婴儿重量超过平均数太多，生存下来的可能性都较小。一般体重的婴儿死亡率低于2%。体重超过4.08公斤或低于2.72公斤的婴儿死亡率为3%；超过4.76公斤或低于2.04公斤的婴儿死亡率为10%。如果太重或太轻，即使是活下来，也有可能变成残废。

完全正常的婴儿，在他们成长的速度上差异很大。一般来讲，婴儿出生5个月至半年后，便可以不用大人扶独自坐立一会儿；8个月至4岁，可以不用别人帮忙自己行走。父母们大可不必为婴儿行走坐立的早晚大惊小怪，它不会影响孩子以后的成长生活。

## 二、成长过程





## 初 生

刚生下的婴儿头朝下，髋部高伸，膝部曲压在腹下面。若扶成坐状，背部成圆弧状，头低垂。

## 3 个月

出生后1~3个月，婴儿能抬起下巴。如果大人扶着坐起，能抬一会儿头。如果扶着站立，膝盖和髋部弯曲下陷。

## 6 个月

大约6个月时，婴儿可以用自己的胳膊支撑起自己。可以躺着或坐着。如果扶着站立，能撑得起自己的体重。

## 8~10个月

8~10个月，婴儿开始能用膝盖和手爬行。不用帮助便可以自己坐起来或扶着东西自己站立起来。

## 12~13个月

到1岁时，能象小熊一样用手和脚爬行。坐着时可以转动身体，大人拉着一只手可以走动，13个月时便能独立行走。

## 第四节 成 长 期

成长、身高和体重：

下图中第一组数字(a)表示每一年龄段典型的身高和体重(男孩的数据在括号内)。第二组数字(b)表示女孩