

- ◎ 中国第一本最完整的图解女性身体医疗保健书
- ◎ 女性身体必知的107个秘密

图解 女性身体 百科

日本千叶县卫生研究所 所长
日本千叶县立东金医院 副院长

[日] 天野惠子 / 著



图解 女性身体 百科

女性身体百科

女性身体百科





爱自己~



疼惜自己的身体~

图解 女性身体 百科



 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

试读结束 需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

图解女性身体百科 / (日)天野惠子著;郭欣怡译.

—北京:中国青年出版社,2010.1

ISBN 978-7-5006-9138-9

I.图... II.①天... ②郭... III.女性—保健—基本知识

IV.①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 234952 号

“YOKU WAKARU JOSEI NO KARADA JITEN” supervised by Keiko Amano

Copyright©2006 Keiko Amano/Houken Corp.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Houken Corp., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

Simplified Chinese Translation Copyright©2009 by China Youth Press

图解女性身体百科

作 者:〔日〕天野惠子

译 者:郭欣怡

策划编辑:李玲香

责任编辑:王晓芳

美术编辑:夏蕊

出 版:中国青年出版社

发 行:北京中青文文化传媒有限公司

电 话:010-65516873 / 65511270

网 址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京中科印刷有限公司

版 次:2010年1月第1版

印 次:2010年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/24

字 数:160千字

印 张:9.5

京权图字:01-2009-7262

书 号:ISBN 978-7-5006-9138-9

定 价:29.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

中青版图书,版权所有,盗版必究

你曾听过“女性门诊”一词吗？

女性门诊是专为女性设置的医疗门诊。初诊时，医生必须花许多时间来确认患者所描述的症状是否有异常，通过找出根本的病因进行治疗。这是基于性别差异而专为女性进行治疗的医疗设施。

“性别差异医疗”是针对在男性或女性其中一方特别常见的疾病（如“痛风”压倒性的以男性居多，“胶原病”则以女性居多），即使发病率几乎相同但男女之间在临床治疗上也会有差异的疾病（停经前的女性很少罹患“狭心症”，但是男性即使在30~40岁之间也有不少人罹患此病），至今还无法清楚解释的疾病（特别以女性居多），社会中男女地位与健康相关连的疾病（社会中的环境因素对疾病的进展有很大影响）进行相关研究，把研究结果反映在疾病诊断、治疗、预防上为目的的医疗。

“性别差异医疗”在日本普及之前，美国政府已在20世纪90年代开始投入大笔预算进行研究。在这之前的治疗，除了生殖器及乳房以外，几乎没有关于女性临床研究的资料。

因此，女性的医疗方式多是基于男性的临床研究，而被当做“弱小男性”进行治疗。但是随着医疗和医学的进步、患者意识和知识的提高，女性开始察觉自己目前所接受的治疗有些不当，从而开始有女性门诊的设置。

在女性门诊中,大多由女性担任主治医生进行初诊及复诊,但有部分医疗机构也以男性担任主治医生,还有一些只有咨询门诊。主治医生大多是内科医生,不过有越来越多的医疗机构结合妇产科医生、精神科医生共同进行治疗。大部分的女性门诊采取预约制,由于门诊天数有限制,从预约、确认到诊疗可能需要等待数月时间。

“性别差异医疗”中的女性医疗除了需考虑随着女性生命周期变化的女性荷尔蒙影响之外,还要加入生活事件所导致的变化,同时融入心理与生理的医疗(也就是“统合医疗”)。因此,担任女性门诊的医生,不仅本身必须是专科医生,也要磨炼综合性医学的技能,所以必须进行反复持续性的广泛学习,其中也包括对中医与心理健康方面的学习。

此外,女性门诊也在患者的健康教育上投注不少心力,让患者与医生共同拥有正确的医疗信息才是真正适合患者的治疗。

比如更年期症状与月经不调,初诊时如果无法说明其缘由与治疗方法,可以在下次或下下次复诊时反复详细说明,直到患者清楚后再一起决定治疗方案。有些医疗机构除了西方医学外还有东方医学(中医、针灸、气功等)与芳香疗法等,女性可以在诊所敞开心胸畅谈各种治疗方法,探索各种可能性。这些医疗机构也会成立患者协会,让患者可以轻松地参加协会举办的座谈会、医生演讲与医生沟通。如果能通过上述渠道了解什么是适合女性的医疗,还有什么能比这个更令人开心?

相信《图解女性身体百科》能将珍爱心理与身体的一切想法、方法传达给20~40岁的所有女性。如果身体已出现具体症状或担心罹患这类疾病的人,请到女性门诊试试,一定能解除心理不安并得到适当的建议。

天野惠子

1 了解自己身体的相关事项 011

- 具有孕育能力的复杂身体构造 / 012
女性的身体构造与功能 / 014
荷尔蒙的作用 / 018
排卵与月经的过程 / 020
怀孕的过程 / 024
从基础体温了解身体的规律 / 027
女性的生命周期 / 032
【专栏】汉方药对女性身体的解析 / 034
【专栏】“证”与“气、血、水” / 035

2 请试着自我检查身体健康状态 037

- BMI 体脂率 / 038
脸部 / 040
眼睛与眼睛周围 / 042
嘴巴、嘴唇 / 044
舌头 / 046
头发、头皮 / 048
脉搏 / 051
冰冷 / 053
体温 / 055
指甲 / 057
乳房 / 059
浮肿 / 061
白带 / 063
尿液 / 065

排便 / 067

肩膀僵硬 / 072

脚部 / 070

腰痛 / 074

【汉方疗法】对手脚冰冷、肩膀僵硬、腰痛有效的汉方 / 075

压力 / 076

【专栏】汉方的诊察方法 / 078

【专栏】缓和经痛的体操 / 079

3 保持健康的生活习惯

081

生活习惯与疾病的关系 / 082

水分补给 / 086

饮食 / 084

【专栏】“水美人”的舒适水分补充生活 / 087

身体活动、运动 / 088

抽烟 / 092

睡眠 / 090

饮酒 / 094

【医生建议】上班族女性的心理与身体烦恼 / 096

4 通过健康检查及自我检查可以了解的事项

099

自我检查保持身体健康 / 100

细胞诊察 / 121

寻找好的妇产科医生的方法 / 102

CT与MRI / 123

在妇科进行的主要检查 / 106

乳房摄影 / 125

第一次妇产科就诊的模拟状况 / 111

接受检查的准备 / 127

接受问诊的方法 / 115

充分利用健康检查 / 129

接受内诊的方法 / 117

检查结果的阅读方法 / 133

超声波检查 / 119

做一个聪明的患者 / 144

【专栏】建议做婚前健康检查 / 146

【专栏】多吃当季蔬果 / 147

身心症 / 150

上瘾症 / 167

自律神经失调症 / 158

压力性症候群 / 171

精神疾病 / 160

【汉方疗法】有效治疗精神疾病的汉方 / 173

【病例分析】因为诊出心律不齐而改变生活习惯 / 174

【专栏】让心情变轻松的秘诀~从阴阳学说~ / 175

女性工作者应该注意的症状 / 176

【医生建议】家庭压力及饮酒 / 181

乳房的疾病 / 182

【病例分析】经历乳癌然后生产,现在是一个小孩的母亲 / 186

月经异常 / 188

【汉方疗法】有效治疗月经异常的汉方 / 193

子宫的疾病 / 194

【汉方疗法】有效治疗子宫疾病的汉方 / 203

【病例分析】治好子宫肌瘤后,个性也变开朗了 / 204

【专栏】怀孕后乳房的变化 / 205

卵巢、输卵管的疾病 / 206

【汉方疗法】有效治疗卵巢、输卵管疾病的汉方 / 209

【病例分析】发胖原来是卵巢肿瘤引起 / 210

【专栏】女性与骨质疏松症 / 211

阴道、外阴部的疾病 / 212

【病例分析】因为害羞而一直忍受念珠菌症 / 218

【专栏】避孕 / 219

性病、泌尿器官的疾病 / 220

【病例分析】通过在家健康检查发现衣原体传染病 / 226

【专栏】利用丹田呼吸法放松自己 / 227



1

了解自己身体的相关事项

“具有孕育能力”的复杂身体构造

女性的身体构造与功能

荷尔蒙的作用

排卵与月经的过程

怀孕的过程

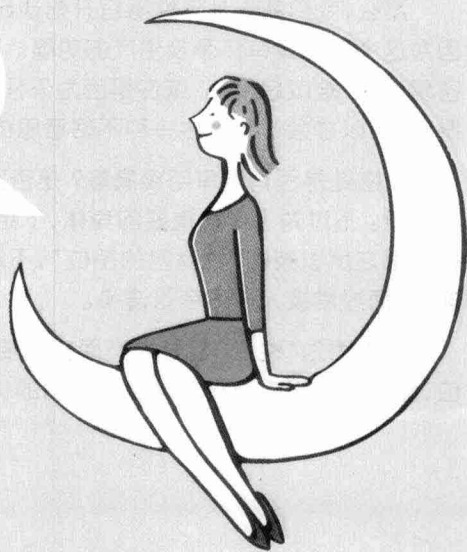
从基础体温了解身体的规律

女性的生命周期

【专栏】汉方药对女性身体的解析

【专栏】“证”与“气、血、水”

多数人以为十分了解自己的身体，其实不然。在你自己没有察觉的地方，身体周而复始地循环。请先对自己的身体产生兴趣，那么你就能发现身体的许多征兆。



具有孕育能力的复杂身体构造

对自己的心理及身体变得敏感,你将会看到各种令人惊奇的事情。

请对自己的身体产生兴趣

你对自己的身体有多了解呢?是否意识到女性因为是“具有孕育能力的性别”,所以与男性的身体构造及功能有很大的差异?

例如,内脏位于什么位置、具备什么功能?基础体温是多少度?月经周期是多少天?脉搏数是多少下?何时分泌物会增加?何时可能有不正常的出血……这些问题你是否都能回答出来?

无法回答以上任何一个问题的女性朋友,你可能都需要再多了解自己一些哦!

在本章我们以“了解自己的身体构造”为题,与各位读者一同内视女性的身体。在了解各个部位时,请务必对自己的身体保持兴趣,如此一来心中才会充满求知欲望,身体才能随着旺盛的求知欲教导你更多的事。

那么,我们就先从外性器官开始谈起吧!为什么一开始就要介绍这个部位呢?因为这个部位具有怀孕及生产的功能。对女性而言,这是最重要的部位,却往往最容易让人“难以启齿”。或许是因为外性器官不同于内性器官,可以摸得到,也能看得到,所以才会让人产生一种不好意思的感觉。

私密处是否有瘙痒与疼痛感?是否红肿?只要了解这些症状,也能为自己做健康检查。不过为了保护重要的身体,下定决心前往医院接受触诊也是一件好事。外性器官之所以被视为“秘密的部位”,不过是因为外性器官与亲密的性爱行为相关连,因而经常被人过度夸张渲染。

如果因为“性爱”是对人类而言重要的行为之一,就将外性器官认定为秘密部位,那我们不更应该先清楚了解它们的功能与形状吗?

女性特有的生理节奏

拥有与男性不同的性器官,具有孕育能力的女性身体,主要通过女性荷尔蒙调整固定的生理节奏。这个固定生理节奏就是“月经开始→结束→下一次月经开始”的生理循环,被称作“生理性周期”。

接下来就让我们谈谈这个“生理性周期”。一般而言,月经结束后2周左右(称为“卵泡期”),身体因受到卵泡荷尔蒙影响,新陈代谢变好,因而心情开朗、干劲十足,注意力也十分集中。

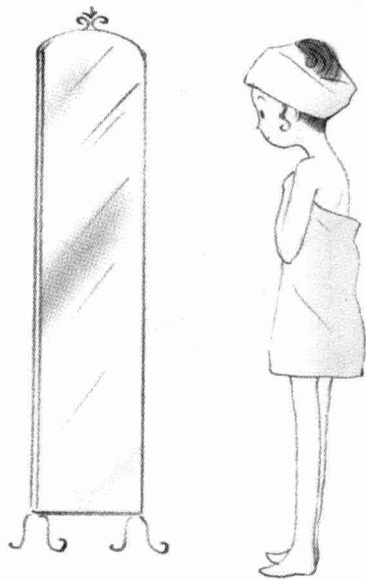
另一方面,在月经前1周左右(称为“黄体期”)容易出现身心机能低落、身体浮肿、粉刺激增、变得焦虑不安以及经前紧张等症状,有些人更会因此工作或学习效率降低。

月经来潮时的身体状况因人而异,有些人只会觉得轻微的不适,有些人则会整天无法起床,还有些人症状会随着年龄的增加而加重。

女性身体是不是敏感又复杂?这应该也是为了“孕育新生命”而不得不接受的“宿命”吧!

请仔细感觉自己的身体变化

任何女人都能自行察觉月经来潮时身体的改变,但是大都不清楚在月经来潮时内性器官会发生什么状况,直到出现不正常出血与疼痛,才开始察觉有“异常”。虽然这时身体的状况还没严重到已被重大疾病吞噬生命,但为了避免自己经历这种不好的事情,请先对自己的身体具备正确的知识,而且要仔细感觉身体变化的任何征兆,这是保持健康生活的“黄金守则”。



1 了解自己身体的相关事项

2 尝试着自我检查身体健康状况

3 保持健康的生活习惯

4 通过健康检查及自我检查可以了解的事项

5 心理与生理的烦恼、令人担心的疾病

女性的身体构造与功能

了解自己的身体非常重要。不需要感到害羞,请好好了解自己的身体。

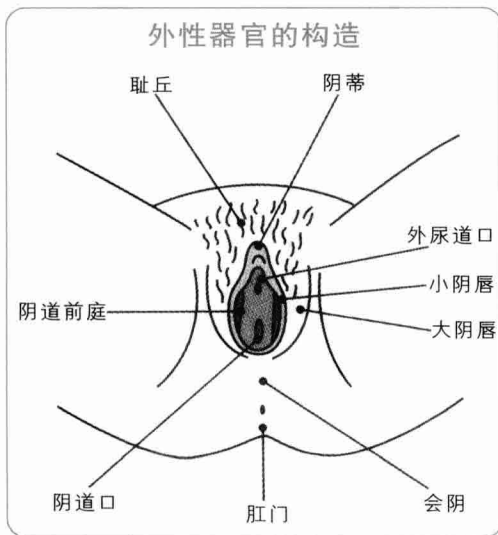
◎ 外性器官

子宫、阴道与卵巢等位于身体内部的性器官称为“内性器官”,而位于外部的则称为“外性器官”,也称为“外阴部”。

● **耻丘** 耻骨之上的部位,沿着坚硬的耻骨覆盖柔软的脂肪组织,像山丘一样平稳地鼓起。

● **大阴唇** 从耻丘之下到肛门之上的两片厚皱褶,从左右两侧包覆住外阴部,保护内侧的性器官。由于汗腺及皮脂腺集中在这个部位,所以会有特殊的气味,周围覆有阴毛,当性兴奋时大阴唇会充血鼓起。

● **小阴唇** 在大阴唇内侧的两片薄皱褶,前方覆盖阴蒂,延伸到会阴之前。这个部位也有许多皮脂腺,当性兴奋时也会充血鼓起。



● **阴蒂(阴核)** 在小阴唇上端突起,被包皮包覆,就像男性的阴茎一样,对性刺激会产生敏感反应,受到刺激后会勃起。

● **阴道前庭** 被左右小阴唇包覆的部位,前方是外尿道口,在中央有阴道口。

● **外尿道口** 从膀胱延续的尿道开口,是排尿的出口,在阴蒂的下方。

● **阴道口** 属于内性器官阴

道的开口部位、经血的出口、做爱时阴茎的插入口。自然生产时，胎儿也是从这个部位出来。

●**前庭大腺** 位于阴道口的左右内侧，分泌黏液的球状腺体。当产生性兴奋时会有分泌物流出，帮助阴茎润滑插入，但肉眼不容易看见这个部位。

●**处女膜** 位于阴道口的薄黏膜皱褶。虽然称为“膜”，但其实处女膜并没有完全堵住阴道口，所以经血及分泌物仍可以顺利排出。而在剧烈运动与做爱时可能会造成处女膜破裂，但不一定会出血。

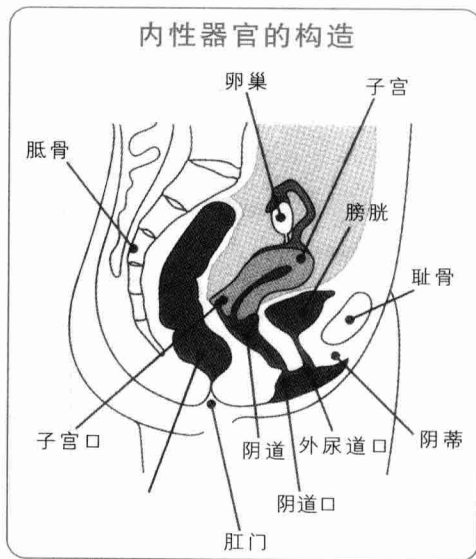
●**会阴** 大阴唇与小阴唇相会的部位到肛门之间的部位，具有伸缩性，在生产时会扩张。

◎内性器官

●**阴道** 连接子宫与外阴部 7~11cm 的管道，位于膀胱与直肠间的位置，内侧被皱褶状的黏膜覆盖。阴道是经血的通道，内部比阴道口更为扩张，尽头是位于子宫入口的子宫阴道部。阴道平时是狭窄的管道，具有良好的弹性及伸缩性。当做爱阴茎插入或者生产准备产出胎儿时，阴道就会产生扩张。

阴道内依靠乳酸菌之一的阴道乳酸杆菌(Doderlein)维持酸性，从而抵御外部病原菌的入侵。但在做爱时，阴道的分泌物会接近中性，子宫颈部的黏度也会下降，以便让精子更容易活动。

●**子宫** 位于骨盆中央，呈西洋梨状的器官，是受精卵着床后一直到生产前孕育胎儿的器官。子宫较宽的上部称为“子宫体部”，从阴道到下部称为“子宫颈部”，子宫大致上分为这两个部分。子宫颈部的一部分向阴道突出，这个突出的部位称为“子宫阴道部”，而阴道与子宫连结的子宫口通常保持开启状态。



1 了解自己身体的相关事项

2 尝试着自己检查身体健康状态

3 保持健康的生活习惯

4 通过健康检查及自我检查可以了解的事项

5 心理与生理的烦恼、令人担心的疾病