

Mobile
Book
随·身·读

生活
休闲

〔日〕 赤枝恒雄 石河亚纪子
土屋真弓 野田顺子 主编
孙丽平/译

女性健康

私密书

女性の医学ハンディブック

专属女性的图解速查保健手册



全程呵护 破解健康与美丽一生的身体密码

日本妇科医生&性教育专家

给女性人手一册的健康枕边书

* 女性生理常识 * 身体的“秘密”和烦恼 * 性健康
* 女性心理 * 女性特有疾病 * 女性常见疾病

搜狐读书
book.sohu.com



华夏出版社

[日] 赤枝恒雄 石河亚纪子
土屋真弓 野田顺子
孙丽平 / 译

女性健康

私密书

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康私密书 / (日) 赤枝恒雄等主编 ; 孙丽平

译. — 北京 : 华夏出版社, 2012.2

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6711-7

I. ①女… II. ①赤… ②孙… III. ①女性—保健—通俗读物

IV. ①R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228386号

JOSEI NO IGAKU HANDY BOOK

supervised by Tsuneo Akaeda, Akiko Ishikou, Mayumi Tsuchiya, Junko Noda

Copyright©2005 Ikeda Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

著作权登记号: 01-2011-2480



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

女性健康私密书

主 编 【日】赤枝恒雄 石河亚纪子 土屋真弓 野田顺子

译 者 孙丽平

责任编辑 黄珊珊

装帧设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 120千字

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6711-7

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



每位女性都想知道

又不好意思问的事情

这里通通能查到

快捷 方便 实用!

在女性平均寿命超过85岁的日本

人手一册的《女性健康私密书》!

Part 1

女性身体小常识

从青春期到更年期的身体变化	2
身体的结构	6
身体的节奏与变化	12
月经常识知多少	14
测基础体温，知身体变化！	16
女性荷尔蒙的作用	18
怀孕的过程	20
妇科的就诊及选择方法	22
妇科检查与诊断	24
定期进行妇科检查、预防疾病	28

Part 2

女性常见的身体烦恼

● 女性特有的身体烦恼

痛经好难受！	30
月经周期紊乱、闭经（月经失调）	32
月经量和月经状况令人担心（月经过多）	34
非经期出血（非正常出血）	36

经前出现各种不适症状（经前紧张症/PMS）	38
白带异常！	40
外阴痛痒！	42
小腹疼痛！	44
乳房疼痛、有硬块或形状奇怪	46

● 女性常见的日常烦恼

站起时晕眩	48
浮肿	50
肩酸	52
体寒	54
尿频	56
尿失禁	58
下肢静脉曲张	60
中医与妇科治疗	61

● 女性常见的皮肤烦恼

痤疮（青春痘）	62
色斑	64
湿疹、皮炎	66
异位性皮炎	68
干性皮肤和油性皮肤	70
脚气（脚癣）	72

茧子	74
鸡眼	75
粉瘤和腱鞘囊肿	76
疣	77
多汗、体臭	78
狐臭	80
嵌甲	82
脱发	84
白发、头屑症、断发	86
多毛	88

Part 3 女性与性行为

你的性行为没问题吗?	90
第一次性行为之前	92
女性与男性的性反应是不同的	94
各种性行为形式	97

赤枝博士为您解决所有性行为烦恼!

第一次性行为很痛吗?	103
引起阴道痉挛时?	104
避孕套的避孕率不是100%吗?	104
女性有性欲奇怪吗?	105

与几个人一起H不行吗?	105
泡澡时H不行吗?	106
经期的H不会怀孕吗?	107
不能喝精液吗?	107
什么是援助交际?	108
他不喜欢戴避孕套.....	109
肛门性交危险吗?	110
什么是事后避孕药?	110
如果吃了避孕药,就不用戴避孕套了吗?	111
想接受性传播疾病的检查,不过.....	112
有办法辨别他是否感染了性传播疾病吗?	113
什么是“乒乓感染”?	113
性经验过多,易患子宫颈癌吗?	114
不了解性行为的快感.....	115
强奸会让人觉得舒服?	116
性行为让女性更美丽?	116
明明是新婚,性行为却很少.....	117
发生性行为后,会有少量出血.....	118
担心生殖器形状.....	118
担心乳房形状.....	119
妊娠期可以H吗?	120
最好避开的体位是?	120
怀孕后H变得痛苦.....	121
如果不想怀孕,一定要避孕	122
绝对不能感染性传播疾病!	134
性传播疾病预防须知	137

意外怀孕时	139
-------------	-----

Part 4 想变得更漂亮


健康减肥，守住美丽！	144
加强脸部和身体护理，让我们变得更美	152
激光治疗小常识	158
美容整形小常识	161
香烟对女性的危害	163

Part 5 压力与心理

压力与心理疾病	166
请试着去心理诊所就诊	168
各种各样的疗法	171
压力容易引发的心理疾病	
抑郁症	174
神经症（神经症性障碍）	177
自律神经失调症	182
失眠症	182
身心症	183
依赖症	184
厌食症、暴食症（摄食障碍）	185

Part 6

女性疾病小百科



子宫、卵巢、
阴道、外阴疾病

子宫肌瘤.....	188
子宫内膜炎.....	191
子宫位置异常.....	194
子宫颈管息肉.....	196
子宫颈糜烂.....	197
子宫颈炎.....	198
子宫附件炎.....	199
子宫颈癌.....	201
子宫体癌.....	204
卵巢功能不全.....	207
多囊卵巢综合征.....	208
卵巢肿瘤.....	209
卵巢癌.....	211
非特异性阴道炎.....	213
念珠菌阴道炎.....	214
前庭大腺炎及前庭大腺脓肿.....	215
外阴炎.....	216



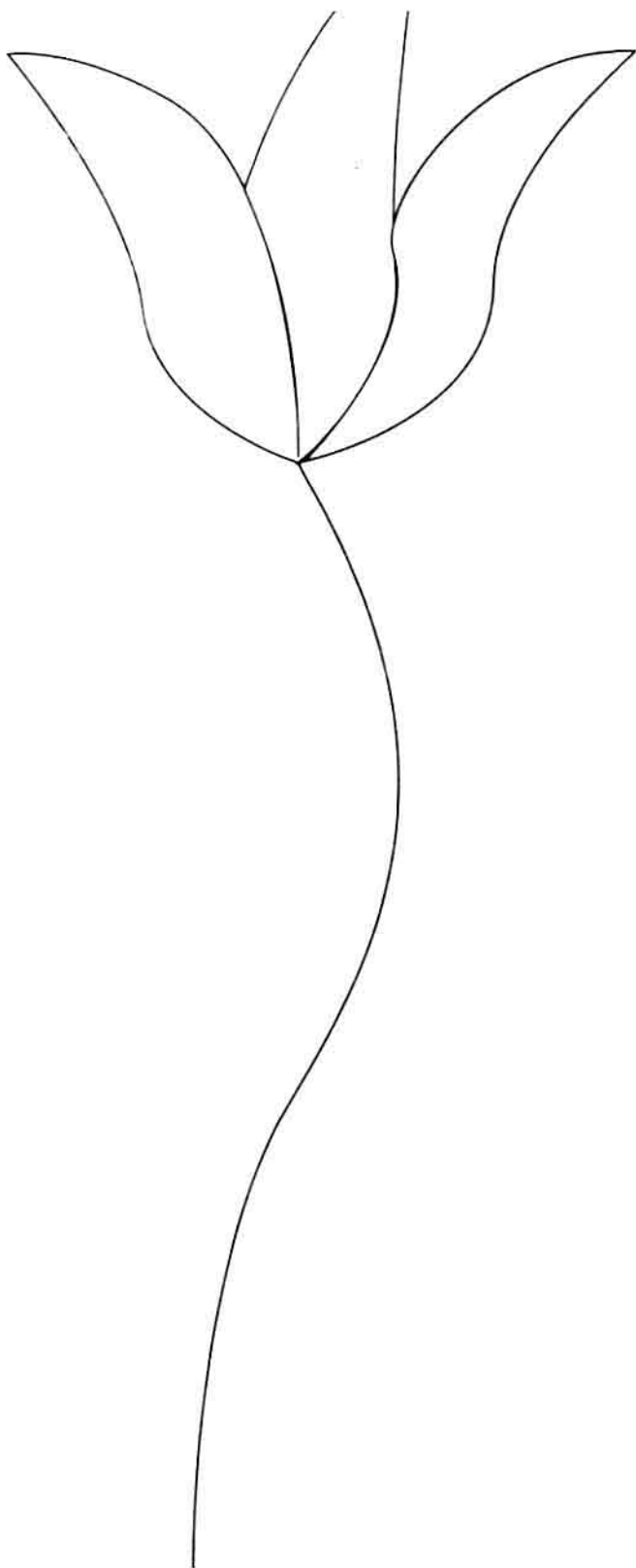
乳腺病.....	217
乳腺纤维腺瘤	218
乳腺炎.....	219
乳腺癌.....	221



膀胱炎.....	224
便秘.....	225
痣	226
头痛.....	227
贫血.....	228
低血压症	229
骨质疏松症.....	230
大拇指外翻.....	231



生殖器衣原体感染.....	232
艾滋病（获得性免疫缺陷综合征）.....	234
滴虫性阴道炎	237
梅毒.....	238
淋病.....	239
生殖器疱疹.....	240
尖锐湿疣	241
阴虱.....	242



从青春期到更年期的 身体变化



受女性荷尔蒙的影响，女性的身体周期可以分为“青春期”“成熟期”“更年期”“老年期”。下面就让我们来看一下从青春期到更年期的变化。

青春期 (8~20岁)

这是从孩子过渡到大人的时期。青春期为前期、中期和后期。

青春期前期(8~12岁)女性荷尔蒙中雌激素(卵泡荷尔蒙)的分泌开始增加，卵巢中的原始卵泡开始成熟。

青春期中期(12~15岁)月经初潮大多出现在10~14岁，平均年龄为12岁。这时卵巢功能尚未成熟。

青春期后期(15~20岁)卵巢功能已经与成年女性无异，月经周期也基本稳定了。生殖器官逐渐发育成熟，可以怀孕和分娩了。

在整个青春期，都要注意以兴趣为出发点的性行为。青春期很容易意外怀孕(P139)或感染性传播疾病(P134、232)。要正确理解怀孕的过程(P20)和性传播疾病，把保护身体放在第一位。





30到35岁的女性，有孩子的要忙于照顾孩子，在工作的往往身居要职，要负起很多责任，虽然生活非常充实，但也会因为各种各样的压力而烦恼。40岁以后，会逐渐感觉到体力的下降，所以要越来越注意健康问题。

成熟期 (20~45岁)

身心都已经成熟，很多女性会经历工作、结婚、生育等人生大事。

成熟期前期(20~35岁)是卵巢功能与女性荷尔蒙的平衡处于最佳状态的时期，也是最适合怀孕和分娩的时期。理想的初产年龄是25~30岁。但现在很多女性都在工作，结婚年龄也提高了，所以30岁以后生育的女性也在增加。

成熟期后期(35~45岁)卵巢功能开始走下坡路，雌激素的分泌逐渐减少。是子宫肌瘤(P188)、子宫内膜炎(P191)、子宫颈癌(P201)、乳腺癌(P221)等女性疾病高发的时期，所以要定期接受妇科检查。



雌激素具有储备钙质、强化骨骼的作用。但进入更年期后，因为雌激素的分泌减少，骨骼中的钙质流失，容易患骨质疏松症（P230）。为了预防骨质疏松症，要从青少年阶段就开始多吃乳制品和小鱼等钙含量丰富的食品，并养成适度运动的习惯。



更年期 (45~60岁)

从卵巢功能开始下降到完全丧失的期间为“更年期”，指绝经前后的10年之间。

更年期前期(45~50岁) 随着卵巢功能的下降，月经的周期和状态也逐渐出现变化。多数人会出现出血量减少、月经天数变短、原本定期到来的月经间隔变得忽长忽短等现象，但也有一些人是“月经突然就不来了，然后再也没有来过”。有些人还会患上更年期综合征（下一页）。

更年期后期(50~60岁) 很多人会出现绝经的情况，但因人而异。顺便说一下，绝经的平均年龄是50.5岁。此外，由于不再分泌抑制胆固醇和中性脂肪的雌激素（卵泡荷尔蒙），容易引发高脂血症，而且易患高血压和心绞痛等生活习惯病。此外，荷尔蒙失调还会导致女性容易发胖。

什么是更年期综合征？

更年期出现的不适症状被称为“更年期综合征”。主要症状如下：

潮热和出汗 与外部温度无关，也不分白天晚上，就突然觉得脸颊发热、发红，或觉得身体发热，大汗淋漓，这是由自律神经紊乱造成的。自律神经具有使血管收缩和扩张的功能，而更年期荷尔蒙失调会导致自律神经紊乱，使该功能无法正常发挥作用，就会出现这种情况。

疲劳和倦怠感 由于荷尔蒙失调，容易感到疲乏，还会经常出现身体不受控制的情况。

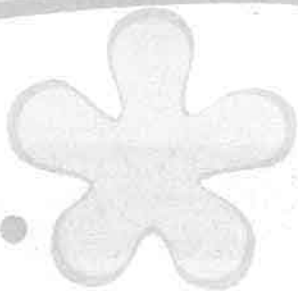
心悸和气喘 雌激素不足会导致心悸和气喘等循环系统症状的出现，比如觉得突然心跳加快或呼吸困难。

精神症状 会因为家人无心的言语或态度而勃然大怒或焦躁不安。此外，还可能出现失眠、健忘、无精打采、注意力不集中等各种各样的精神症状。

更年期综合征的疗法有补充不足的女性荷尔蒙的激素替代疗法（HRT）和中医治疗等。但考虑到“更年期综合征实际上是一种疾病”，所以建议患者先进行内科检查。



身体的结构



女性器官包括身体外部的“外生殖器”和身体内部的“内生殖器”。因此，一旦感染细菌等，病灶就会一步一步深入到身体内部，所以一定要多加注意。

内生殖器的结构与功能

阴道长7~8厘米，是连接外阴部的阴道口和子宫的器官。阴道外口处是有褶皱的处女膜，处女膜正中间有一个小指大小的小孔。阴道内侧覆盖着柔软的黏膜，会随着性行为时阴茎的进入或分娩时婴儿的通过而伸展。

内生殖器的结构（正面图）

