



《女性的一生》丛书

N V R E N B I B E I N A N R E N B I D U

女性身体

带你深入探索女性
心理生理禁地

李晓林 编著
左彦文

女性家庭健康手册

女性初潮使每个女性
所产生的神秘和禁忌



身为女性必备的第一本书

- 女性性别的遗传决定
- 女性的特有器官
- 女性的生长和发育
- 女性的性感区与第二性征
- 女性与性有关的几个问题
- 女性的性发育异常
- 性知识知要
- 维护夫妻关系的秘诀
- 婚姻之外的重要问题

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012号

女性的一生 李晓林 左彦文 编著

女性身体(1)

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 崔鹏飞

责任监制: 刘青海

出版发行/陕西旅游出版社(西安市长安路32号)

印刷/广东省中山新华印刷厂

规格/850×1168 1/32

字数/280千字

印张/10.75

版次/1999年2月1日

印次/1999年2月第1次印刷

书号/ISBN7-5418-1177-7/G·306

定价/99.00元 (全五册) 每册: 19.80元

版权所有 翻印必究

内容简介

在人类，当一个带X染色体的精子与卵子结合时，一个伟大的女性便产生了。

女性的一生，要经历着成胎、发育、成熟、衰老、死亡等一系列的变化过程。生理上和精神上要承受比男性更多的负担和劳动，如青春期出现周而复始的月经来潮、乳房丰满隆起、骨盆变宽变大。婚后又面临着怀孕、生育、抚养和哺育子女等等。这些女性特有的生理现象需要女性自己了解自己，同时也需要男性了解女性。人类的繁衍、社会的进步，女性的贡献和成就是最卓越的。

女性——伟大的母亲是当之无愧的。

作者简介

李晓林，男，38年12月生，陕西临潼人。63年毕业于西安医科大学。71—73年进修于北京中国医学科学院胸外科。中西医结合外科主任医师、教授、中国科联研究员、陕西省名老中医师带徒导师、硕士研究生导师、国务院批准享受政府津贴有突出贡献的专家、全国中医药高教临床研究会外科分会付理事长、中国科联人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技学会常务理事、全国男性病学委会西北分会委员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰老科技学会付理事长、陕西省男性病学委会付主任、咸阳市男性病研究会名誉主任。出版新书四本。获省局级科研成果四项。擅长外科手术，被群众称为“咸阳一把刀”，陕西日报等6家新闻单位曾以“咸阳一把刀”、陕西卫生报以“外科专家”、咸阳报以“孜孜不倦的追求者”、健康导报以“葡萄救民”、秦苑杂志以“专家、学者、名医”为题报导过本人的医疗事迹。研制的“80乐雄哥冲剂”治疗男性性机能障碍、男女不育症、前列腺炎、前列腺增生症以及因肾虚所致的其它病症有显著疗效。

目 录

一 女性性别的遗传决定·····	1
二 女性的特有器官·····	5
1. 外生殖器·····	6
2. 内生殖器·····	9
3. 乳房·····	14
附：男性生殖器官	
1. 男性外生殖器·····	19
2. 男性内生殖器·····	21
三 女性的生长和发育·····	23
1. 受孕·····	24
1) 受精阶段	
2) 男性还是女性	
2. 胎儿期·····	24
1) 性别的区分	
2) 生长中的胎儿	
3. 新生儿期·····	26
4. 婴儿期·····	26
1) 出生重量	
2) 成长过程	
5. 幼儿期·····	28
6. 学龄前期·····	28
7. 儿童期·····	29

8. 青春期	29
1) 青春期来临	
2) 初潮的时间	
3) 激素机制	
4) 身体的发育	
5) 青春期出现的问题	
9. 月经期	32
1) 月经	
2) 卵子的生成	
3) 月经过程	
4) 卵子运动	
5) 有关月经的迷信	
6) 月经期的一些问题	
7) 正常的月经周期	
10. 成人期	38
11. 性冲动期	38
1) 性冲动期的身体变化	
2) 性感区	
3) 性高潮	
4) 一般妇女的性体验	
12. 更年期	47
1) 更年期综合征的发生原因和发病机理	
2) 卵巢的生理、病理及激素的关系	
3) 更年期综合症的主要症状	

13. 老年期·····	54
1) 一般状况	
2) 老年期骨质的改变和诊治	
3) 绝经期及老年期心血管疾患	
四 女性的性发育·····	56
1. 女性性别的遗传决定·····	57
2. 胎儿性器官的发育·····	59
1) 性腺与生殖道的起源和发生	
2) 外生殖器的发育	
3) 睾丸的下降	
4) 两性发育畸形	
5) 青春发育和性成熟的概念	
6) 女性性发育	
7) 男性性发育	
五 女性的性感区与第二性征·····	70
1. 性感区·····	71
2. 性征·····	71
六 女性的性激素·····	75
1. 性激素的概念·····	76
2. 性激素的作用·····	76
1) 性激素与附性器官	
2) 性激素与第二性征	
3) 性腺--垂体--下丘脑系统	
4) 性激素的反馈作用	
七 女性与性有关的几个问题·····	83

1. 女性的性心理	84
1) 男女性别的心理差异	
2) 择偶心理	
2. 女性的性反应	99
1) 兴奋期	
2) 平台期	
3) 高潮期	
4) 消退期	
3. 女性的性行为	105
1) 性行为的概念	
2) 性行为的主要类别	
3) 手淫的问题	
4. 女性的性卫生	110
1) 男性生殖器卫生	
2) 女性生殖器卫生	
3) 月经期卫生	
4) 乳房的卫生	
5) 性生活的卫生	
八 女性的性发育异常	129
1. 青春期发育延迟和性幼稚	130
1) 女性性腺(卵巢)功能不全	
2) 男性性腺(睾丸)功能不全	
2. 性早熟	132
九 性知识知要	135
1. 性知识基本常识	136

- 1) 男女性欲有别
- 2) 性生活过程
- 3) 性生活的和谐
- 4) 如何选择性交时间
- 5) 性交的频率
- 6) 性交的持续时间
2. 性生活的奥秘..... 141
 - 1) 初次性行为
 - 2) 爱抚的喜悦
 - 3) 性行为艺术
 - 4) 初夜
3. 性交体位种种..... 146
 - 1) 一般情况的性交体位
 - 2) 不同体型的性交体位
 - 3) 特殊情况的性交体位
 - 4) 不同形态位置的性器官的性交体位
 - 5) 不同心理状态的性交体位
4. 性生理卫生..... 153
 - 1) 性器官卫生
 - 2) 女性各个时期的性卫生
 - 3) 手术后的性卫生
5. 新婚夫妇的性生活..... 156
 - 1) 新婚佳期避免撞红
 - 2) 新婚之夜
 - 3) 新婚勿怀孕

4)新婚性生活的沟通	
5)新婚性生活与蜜月性膀胱炎	
6. 老年人的性生活	159
1)老年人也要学点性知识	
2)老年人性功能的改变	
3)老年人性生活的缺点	
4)老年人性生活与长寿	
7. 肥胖体形的性生活	160
8. 残疾人的性生活	161
十 健美是女性一生的要事之一	163
1. 健美的主要标志	164
1)内脏器官功能强	
2)生长发育良好	
3)神经功能正常	
4)对外界环境适应能力强	
5)内在美完整	
2. 女性健美锻炼的主要方法	165
十一 女性应重视自身的自然美	169
1. 自然美容要终身力行	170
2. 自然美容的主要方面	172
1)精神、体形、姿态健美	
2)颜面健美	
3)躯干四肢健美	
4)皮肤健美	
3. 自然美容的主要方法	183

1)生活行为美容	192
2)饮食美容	192
3)外用美容	192
4)按摩美容	192
5)气功体操美容	192
十二 女性肌肤的健美	192
1. 肌肤分析	193
1)表皮	193
2)真皮	193
3)皮下组织	193
4)健康肌肤的条件	193
2. 影响皮肤的因素	196
3. 皮肤性质的测试	197
4. 让颜面青春常驻	198
十三 女性眼睛的健美	200
1. 眼睛是健美与人体美的作用	201
1)眼睛是女性的天然装饰	201
2)眼睛是传递美感信息的通道	201
3)眼睛是女性情感交流的窗口	201
4)眼睛是维护自身健美的关口	201
十四 女性头发的健美	205
1. 头发健美的方法	206
1)营养丰富	206
2)合理洗发	206
3)勤梳理头发	206

2. 头发护理的重要性·····	207
3. 头发与营养的关系·····	208
十五 女性应注意的服饰美·····	211
1. 根据脸型和身材选择服饰·····	212
2. 根据年龄选择服饰·····	216
3. 服饰的色彩要与肤色协调·····	217
4. 四季服饰的变化·····	217
十六 维护夫妻关系的秘诀·····	219
1. 婚后妻子的作用·····	220
1) 情人的作用	
2) 丈夫的避风港	
3) 扮演母亲	
2. 做一个贤淑的妻子·····	223
1) 无微不至地体贴丈夫	
2) 关心和帮助丈夫的事业	
3) 维护丈夫的面子	
4) 正确对待异性朋友	
5) 做好再婚后的妻子	
3. 妻子、丈夫、子女与夫妻关系·····	230
1) 做好母亲，也要做好妻子	
2) 夫妻关系始终是首位	
3) 带孩子与干家务	
4) 管教孩子一致会减少夫妻争吵	
4. 增进夫妻感情的法宝·····	232
1) 共同努力，克服缺点	

2)相互谅解,消除矛盾	
3)不能一味我随你	
4)夫妻间要善于互补	
5)夫妻感情破裂的原因	
6)维系夫妻感情的方法	
7)合理承担家务活	
5.防止夫妻间矛盾冲突	241
1)夫妻冲突的必然性	
2)尽量避免夫妻冲突	
十七 婚姻之外的重要问题	244
1.独来独往的女单身	245
1)单身女子的烦恼	
2)单身女子的心理调节	
2.痛苦流涕的失身	249
1)珍惜自我贞操	
2)失身原因种种	
3)该不该说自己的隐私	
3.不幸丧偶	253
1)老年丧伴	
2)中年丧夫	
3)新婚不幸	
4)丧偶后的建议	
4.婚姻破裂后的思考	256
1)离婚原因种种	
2)离婚前的思考	

3) 离婚后的生涯	
5. 亲戚邻里的相处	262
1) 婆媳相处的艺术	
2) 兄弟姐妹的和睦	
3) 姑嫂妯娌之间	
4) 亲友邻里的交往	
6. 用法律知识保护自己	268
1) 结婚要懂得婚姻法	
2) 男女双方结婚必须完全自愿	
3) 夫妻之间的权利和义务	
4) 夫妻共同所有的家庭财产	
5) 离婚自由	
6) 婚姻法对离婚时财产处理的规定	
7) 离婚后子女仍是父母双方的子女	
8) 离婚后夫妻共同生活的债务清偿	
9) 虐待罪	
10) 拐卖人口罪	
11) 妨害婚姻家庭罪	
12) 诽谤罪	
十八 为建立美满幸福的家庭而努力奋斗	277
1. 建立美好家庭的意义	278
2. 当代家庭应具备的气氛	279
3. 家庭不和怎么办	279
4. 丈夫有外遇怎么办?	280
5. 婆媳不和怎么办	282

十九	女性也应该立志成才	284
1.	努力克服自身的弱点	285
2.	排除社会对女性成才的影响	286
3.	过好生活上的三关	288
4.	发挥女性的优势	289
5.	努力展现自己的才华	291
6.	要用勤奋培养智力因素	292
7.	要因人而异选定目标	293
8.	正确理解成才的含义	294
二十	女性也有衰老与死亡	296
1.	衰老的原因	297
2.	更年期	298
3.	衰老的表现	299
4.	衰老的衡量指标	305
5.	死亡的原因	307
二十一	女性社交小常识	309
1.	女性社交应知	310
2.	办公室的礼仪	313
3.	介绍与他人相识	315
4.	男女有别	317
5.	介绍妻子和介绍丈夫与人相识	317
6.	女性互相认识	318
7.	女性在社交中应持的态度	319
8.	忘记对方的姓名怎么办	321

9. 消除不必要的紧张·····	322
二十二 女性应为长命百岁奋斗·····	323
1. 人人可活100岁·····	324
2. 为什么百岁老人不多见·····	326
3. 百岁老人的经验谈·····	328
1) 热爱劳动	
2) 精神愉快	
3) 清淡饮食	
4) 平素健康	

第一章

女性性别的遗传决定

