

女性的身体是一个既充满魅力，又具有神秘色彩的“奇异世界”。作为一个女性，你知道女性的生命经历着哪些变化过程？在每个阶段中，身体的结构和功能又有哪些不同的变化？对于这些变化，你应该如何去适应或注意些什么？如果你关心这些问题，并想了解自己，本书将给你提供专业的指导。本书内容丰富，知识全面，简单明确，容易使用。

# 女性身体



# 的奥秘

薛静燕 编著

新

世

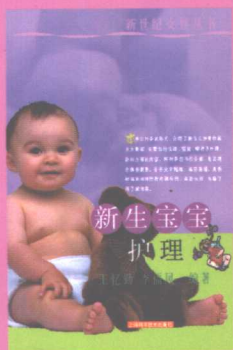
纪

女

性

丛

书



新

世

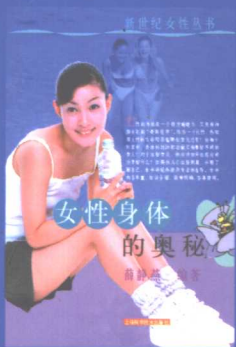
纪

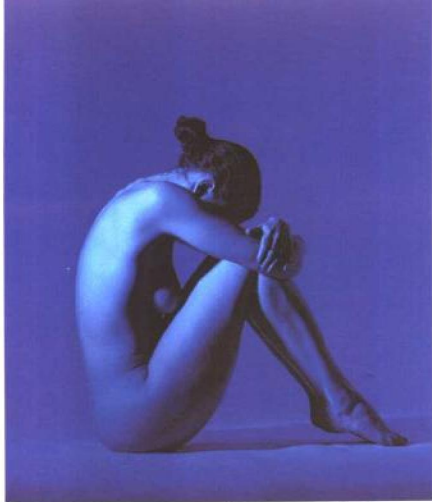
女

性

丛

书





新世纪女性丛书

# 女性身体的奥秘

薛静燕 编著

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女性身体的奥秘 / 薛静燕编著. — 上海 :

上海科学技术出版社, 2002.7

(新世纪女性丛书)

ISBN 7-5323-6597-2

I. 女... II. ①薛... III. 女性 - 人体生理学 - 基本知识 IV. R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 027571 号

编 著: 薛静燕

责任编辑: 周星娣

版式设计: 赵 峻

电脑制作: 王美翠

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海精英彩色印务有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 889 × 1194 1/32 印张 3 字数 58.2 千

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5 200

定价: 17.50 元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换

## 内 容 提 要

女性的身体是一个既充满魅力，又具有神秘色彩的“奇异世界”。作为一个女性，你知道女性的生命经历着哪些变化过程？在每个阶段中，身体的结构和功能又有哪些不同的变化？对于这些变化，你应该如何去适应或注意些什么？如果你关心这些问题，并想了解自己，本书将给你提供专业的指导。本书内容丰富，知识全面，简单明确，容易使用。

U  
M  
R





## 前言

在人类，从性细胞的诞生，到性激素的衰亡，令女性的生命是那么的多姿多彩。而女性的身体却是一个既充满魅力又具有神秘色彩的奇异“世界”。你知道吗？女性的生命历程，经历着成胎、发育、成熟、衰老、死亡等一系列的变化过程，而将她的一生又分成了儿童期、青春期、生育期、更年期、老年期五个阶段。在每个阶段中，身体的结构和功能都展示着不同的变化。诸如青春期出现

周而复始的月经来潮；婚后担负起怀孕、生育、哺乳的重任；而更年期的“多事之秋”，又会令人感到种种的不适……所有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卓越的。因此，女性不仅要得到社会的关爱，更需注重对自身的解析和自我保健，才能在生命的历程中充分享受健康、幸福和快乐。

编者

2002年6月

## 女性生殖器官内幕

### (一) 外生殖器官 9

1. 阴阜 9
2. 大阴唇 9
3. 小阴唇 10
4. 阴蒂 10
5. 阴道前庭 10



### 6. 会阴 12

### (二) 内生殖器官 12

1. 阴道 12
2. 子宫 13
3. 输卵管 14
4. 卵巢 15

## 目录

## 从小女诞生谈起

### (一) 性别差异的由来 17

### (二) 女婴的诞生 18

### (三) 女孩的成长 20

1. 婴幼儿期 20
2. 学龄前期 20
3. 儿童期 21



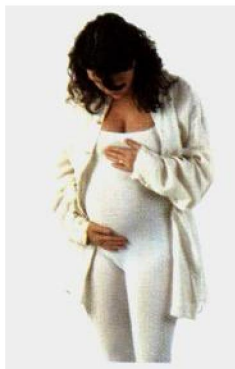


## 青春期的标志

- (一) 青春萌动 23
  - 1. 荷尔蒙信号 23
  - 2. 身体突变 24
- (二) 月经来潮 27
  - 1. 初潮的年龄 27
  - 2. 月经周期的秘密 28
  - 3. 月经的过程 31
  - 4. 月经期卫生 32



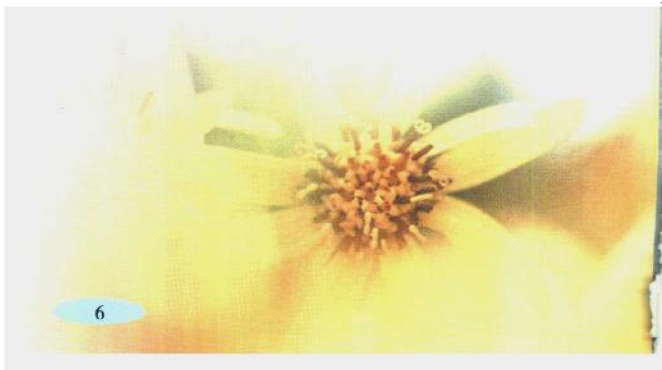
## 生儿育女的季节

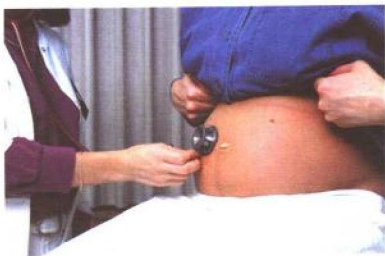


- (一) 排卵·体温·性周期 35
  - 1. 排卵和体温 35
  - 2. 基础体温的测定 35
  - 3. 推测排卵的意义 36
  - 4. 性周期的调节 38
- (二) 性生活知要 39
  - 1. 新婚的喜悦 39

## 目录

- 2. 爱的前奏曲 41
- 3. 和睦的性生活 44
- 4. 性活动与健康 45
- 5. 性生活中的困惑 47
- 6. 性器官的卫生 50
- 7. 性生理卫生 53





- (三) 生育的奥秘 55
- 1. 精卵“相会” 55
- 2. 新生命萌生的“征兆” 58
- 3. 孕胎十月 59
- 4. 正常分娩 66

## 绝经前后的烦恼

- (一) 什么是更年期 73
- (二) 恼人的更年期综合征 74
- 1. 月经失调症状 74
- 2. 生殖器萎缩症状 75
- 3. 心血管症状 75
- 4. 精神神经症状 76
- 5. 新陈代谢障碍症状 76
- (三) 警惕更年期的“多事”纷纭 77
- 1. 肿瘤的“肆无忌惮” 77



- 2. 快快远离冠心病 81
- 3. 积极防治糖尿病 82
- (四) 迎接人生第二个青春 83
- 1. 适应自然过渡 83
- 2. 维持性的活力 85
- 3. 性活动特点及处理方法 85
- (五) 抗衰老延年益寿 87
- 1. 衰老的表现 87
- 2. 延缓衰老的秘诀 89



# 女性生殖



器官内幕



女性生殖器官承担着爱和生育的职责。在传统观念中，它是一个隐蔽的、令人难以启齿的“特区”。实际上，了解该“特区”内器官的构造和作用，让女性完整地认识自己，这对自身健康至关重要。因此，我们不妨揭示一下女性生殖器官的内幕，探寻其中的奥秘。

## （一）外生殖器官

女性外生殖器官又称外阴，是女性“特区”看得见的部位，它包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、尿道旁腺、尿道外口、阴道口、处女膜和会阴等。

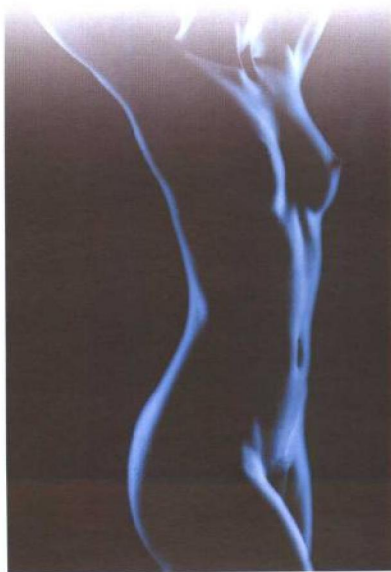
别多，所以大阴唇具有保护阴道口和外尿道口的作用。大阴唇相互合拢，遮盖着阴道口，分娩后两侧大阴唇分开，而在绝经期以后的女性，大阴唇萎缩。

### 1. 阴阜

位于耻骨联合上方外阴部分，由皮肤和很厚的脂肪层组成。女性到了青春期，阴阜的皮肤上生长阴毛。

### 2. 大阴唇

从阴阜下面到会阴处相连接的一对皮肤皱襞为大阴唇。女性成年后，大阴唇外面长有疏密不同的阴毛，皮下脂肪特



### 3. 小阴唇

是位于大阴唇内侧的一对薄的皮肤皱襞。小阴唇前端和外表呈褐色，内呈粉红色，柔软，无皮下脂肪，有丰富的皮脂腺和汗腺，表面处于较湿润状态。小阴唇并不一定很小，有的会超出大阴唇，其形状也因人而异。小阴唇对触摸很敏感，在性兴奋时充血胀大，颜色变深。女性闭经后，小阴唇会逐渐萎缩。

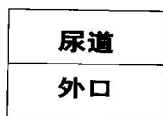
### 4. 阴蒂

位于外阴前端两小阴唇之间的部位是阴蒂，它是由两个鼓起的小阴唇体和比其更小一点的阴蒂头组成，其底部方向被小阴唇和阴蒂包皮所遮盖。阴蒂和男性的阴茎相似，呈海绵状体，其内含有许多血管和神经末梢，感觉很灵敏，每当性欲冲动时可肿胀勃起。阴蒂有皮脂腺，其分泌物发出女性特有的气味。

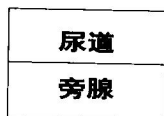
### 5. 阴道前庭

位于两侧小阴唇之间的一个区域称为阴道前庭。前庭上

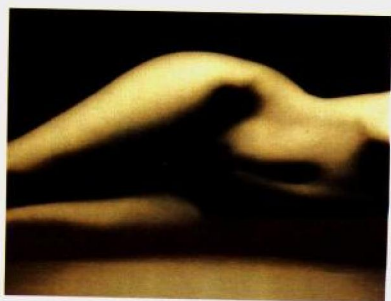
面是阴蒂，中间稍下一点是阴道口，阴蒂和阴道口中间是尿道外口。此外，在阴道前庭部位还有尿道旁腺、前庭大腺和处女膜等器官。



位于阴蒂的下方、阴道前庭上端，是尿液排泄口。尿道外口是一个不规则的椭圆形小孔，尿液经此排出。



尿道口后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道口后壁。尿道旁腺常常是细菌潜伏的场所，当细菌由此向上进入尿道时，就会引起尿路感染，这也是女性容易发生尿路感染的原因之一。





## 前庭

## 大腺

是位于阴道口两侧的腺体，如黄豆大小。它的腺管很窄，开口于阴道口小阴唇与处女膜之间。从青春开始发育，当性活动时，可分泌出液体润滑阴道口。此腺体很容易被细菌感染。当遇有感染时，可造成腺口堵塞，形成前庭大腺囊肿或脓肿，产生剧烈疼痛。

## 阴道口

位于尿道外口稍下部位，是阴道的入口，其形状、大小常不规则，有一不完全封闭的黏膜覆于阴道口，称为处女膜。

## 处女膜

是位于阴道口周围的一层富有弹性的环形薄膜。处女膜中间有一个小孔，性成熟期每月的经血经此孔流出。处女膜孔的大小、形状和厚薄各人并不相同。未婚者，处女膜孔一般为半月形或椭圆形，也有的呈筛状或毛缘状。孔的大小亦有差异，小的不能通过一指，大的可容两指。处女膜一般为2毫米厚，个别很薄，可因剧烈运动而破裂，所以并不能以婚前处女膜是



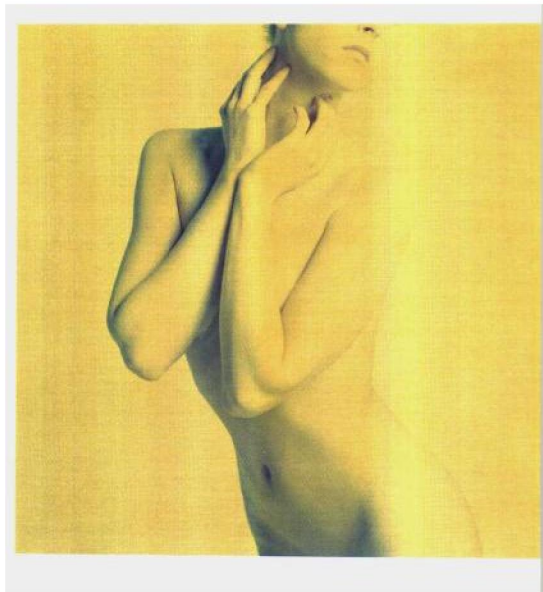
否完整来判断女子的贞洁。初次性交时,处女膜往往破裂,并有少量出血和疼痛感觉,但亦有个别者例外,破裂的处女膜孔周围很快就会形成瘢痕。也有少数女性的处女膜上没有孔,称处女膜闭锁,往往表现为性成熟期没有月经,而出现周期性腹痛和下腹部坠胀的感觉,只要去医院请妇产科医生把处女膜切开就解决问题了。

## 6. 会阴

位于肛门和阴唇后下方之间的软组织称会阴。会阴的皮肤薄,无阴毛。会阴的伸展性很大,妊娠后可变松软。分娩时,由于承受压力最大,如不注意保护容易撕裂,造成不同程度的会阴裂伤。

## (二) 内生殖器官

女性生殖器官隐蔽在女性“特区”的内部,它包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。



## 1. 阴道

阴道是女性内外生殖器官之间的通道,上接子宫,下方以阴道口开口于阴道前庭。阴道呈管状,成熟期女性的阴道前壁有7~9厘米长,后壁10~12厘米,阴道壁的粉红色黏膜有很多横纹皱襞,是弹性很大、伸缩性很强的器官。平时阴道前后壁是紧贴在一起的,由子宫分泌的白带或经血,通过阴道排出阴道外。当往阴道塞入药物或性交时,阴道自然张开;当产妇分娩时阴道可扩张到允





许胎儿通过，可见其伸缩性之大。人类身体内部这种自然构造的奥妙，真使人惊讶不已。

阴道有“洁身自好”的特点，平时处于“贴闭”状态，外有阴唇、处女膜遮掩，内有少量分泌物润滑和清洁它，并保持必要的酸度抵抗细菌，医学上称为“自净作用”。幼女和绝经后的女性，阴道黏膜上皮层较薄，防卫和“自净”能力较差，容易发生阴道感染。

## 2. 子宫

子宫的形状好像个生梨，只是头朝下底朝上倒置在骨盆中间，并位于膀胱和直肠之间。子宫周围共有三对韧带（子宫

阔韧带、子宫圆韧带和子宫骶骨韧带），起着支撑以保持其特定形态的作用。正常情况下，直立时子宫体稍向前，与阴道几乎以直角相连，呈前倾前屈位，但平时可因体位的变换、邻近器官的状况不同而改变。

子宫的大小，每个人都不一样。成年女性未妊娠时，子宫长约7.5厘米，宽5厘米，厚2.5厘米，经产妇的子宫较未产妇稍大。

子宫是一个空腔器官，上部宽大称为子宫体，子宫的大部分组织为子宫体，由厚厚的子宫肌层所包着的空腔为子宫腔，覆盖子宫腔壁的组织为子宫内膜。子宫顶部在输卵管入口上的隆凸部分，称子宫底。子宫下部狭窄，呈圆柱形为子宫颈，部分突入阴道内，为子宫颈阴道部分。从青春期开始，子宫内膜受卵巢激素的影响发生周期性变化，为孕卵着床作好准备，如果没有受孕，子宫内膜每月脱落一次，这一生理过程就是人们通常所说的





月经。怀孕后，胎儿就在子宫里生长发育，此时子宫内膜变化更大。妊娠时的子宫随胎儿逐渐发育长大而变大，妊娠前40~50克重的子宫体，到妊娠末期可重达1千克，宫腔的容积也在增大，子宫肌纤维变粗变大，分娩时子宫肌已具有很强的收缩力，迫使宫颈和阴道张开，以便使胎儿顺利从阴道口挤出。



### 3. 输卵管

输卵管是一对从子宫底部左右两端伸到卵巢旁细长而弯曲的管道，长10~12厘米。输卵管可分为四个部分：极细的输卵管间质部（亦称子宫角部）、中间的输卵管狭部、比较粗的输卵管膨胀部（壶腹部）和输卵管末端扩大呈伞状的伞部。

输卵管是输送卵子和精子的管道，其主要作用是每月一次周期性地把卵巢所排出的卵子输送到子宫腔内，卵子的游运是借助输卵管自身蠕动和在子宫内膜上皮生长的绒毛运动。当卵巢处于排卵时，输卵管收缩并在卵巢表面蠕动，蠕动的方向是由伞端扩向子宫，因此，无论从卵巢的任何部位排卵，输卵管伞端佛手样的细爪，都会有把握地将卵子捕获。通常，卵子和精子的“相会”在壶腹部进行。受精卵借助于输卵管蠕动和绒毛运动，约一周后被送到

