

保健百误丛书

# 女性保健误区100例



中国妇女出版社

## 编者的话

女性独有的生理和心理特点,使其在身体保健的内容和方法上有别于男性。由于几千年传统观念的影响及女性保健知识的不够普及,使得人们(包括女性自身)在这些方面存在着许多错误的认识,并且造成不少疑虑、困惑甚至误解。

在科技飞速发展的今天,人类已经能够进一步认识自身,不应让那些观念和方法上的谬误再流传了。基于此目的,我们编写了本书,列举出在女性保健方面存在的100个误区,并对这些错误加以纠正,提出正确的观点和方法,供读者参考。

本书的内容涉及了女性从少女到老年在生长发育、生理特点、妇科疾病、性生活、性心理、避孕和生育诸多方面的问题,由于本书有较强的针对性和实用性,因而有助于女性树立正确的自我保健意识。

本书原名为《妇女保健误区100例》,作者均为经验丰富的医务工作者,初版于1992年,受到读者的欢迎。此次作为“保健百误丛书”之一再版,更为现名。

由于近年来医学科技的发展，女性保健、医疗卫生等方面又有许多新观念、新方法和新技术。为此，我们请作者又对原书作了修订，增添了新内容。使之更加精炼扎实，更贴近读者，贴近生活。

希望本书真正有益于女性，并为广大女性所喜爱。果能如愿，方不违我们和作者的初衷。

# 目 录

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 1. 姑娘来了月经就不会再长高了 .....    | ( 1 )  |
| 2. 月经期不能从事体育活动 .....      | ( 3 )  |
| 3. 姑娘乳房幼小会影响以后的婚育 .....   | ( 4 )  |
| 4. 已经发育的人都会有阴毛 .....      | ( 6 )  |
| 5. 汗毛多就是多毛症 .....         | ( 9 )  |
| 6. 姑娘不会有喉结 .....          | ( 10 ) |
| 7. 未婚女性不会有“妊娠纹” .....     | ( 12 ) |
| 8. 少女不会有手淫 .....          | ( 15 ) |
| 9. 少女不会有乳汁分泌 .....        | ( 16 ) |
| 10. 女性只要每天清洗, 怎么洗都行 ..... | ( 18 ) |
| 11. 妇女卫生用品都很卫生 .....      | ( 20 ) |
| 12. 戴胸罩是为了形体美 .....       | ( 22 ) |
| 13. 穿高跟鞋对健康无害 .....       | ( 24 ) |
| 14. 怕冷就是体质虚弱 .....        | ( 26 ) |
| 15. 结婚未必都要作婚前检查 .....     | ( 28 ) |
| 16. 新婚夜不见红就不是处女 .....     | ( 30 ) |
| 17. 无阴道就不能结婚 .....        | ( 32 ) |
| 18. 凡是女性发育后都会来月经 .....    | ( 34 ) |
| 19. 婚后痛经可不医自愈 .....       | ( 37 ) |
| 20. 痛经会影响以后生育 .....       | ( 39 ) |
| 21. 月经血都是从阴道中流出的 .....    | ( 41 ) |

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 22. 凡是“石女”，都没有月经 .....             | (42) |
| 23. 月经是生理现象，不会产生其他疾病 .....         | (44) |
| 24. 月经和精神异常无关 .....                | (47) |
| 25. 每个女性都有白带 .....                 | (49) |
| 26. 姑娘不会得阴道炎 .....                 | (50) |
| 27. 阴道炎是妇女病，谁得谁治就行了 .....          | (52) |
| 28. 子宫切除后人会变性 .....                | (54) |
| 29. 子宫切除后会丧失性欲和性快感 .....           | (56) |
| 30. 生子宫肌瘤非得动手术 .....               | (57) |
| 31. 卵巢切除后就失去了生育能力 .....            | (59) |
| 32. 乳腺癌手术后过性生活会使癌症复发 .....         | (62) |
| 33. 葡萄胎是因为怀孕时葡萄或葡萄干吃得太多 .....      | (63) |
| 34. 巧克力囊肿是由于巧克力吃得多的关系 .....        | (66) |
| 35. 女性是不会长胡须的 .....                | (68) |
| 36. 女性没有前列腺病，此病只有男性才有 .....        | (70) |
| 37. “十男九痔，十女九带”，所以妇女不会患痔疮<br>..... | (72) |
| 38. 外阴白斑定会变癌 .....                 | (74) |
| 39. 每个妇女都会罹患更年期综合征 .....           | (77) |
| 40. 绝经后就不会再来月经了 .....              | (79) |
| 41. 绝经后性欲也就丧失了 .....               | (81) |
| 42. 性欲就是性交的欲望 .....                | (83) |
| 43. 女性有没有性高潮无所谓 .....              | (85) |
| 44. 只有男的才会出现性欲亢进 .....             | (88) |
| 45. 性和谐的标志是夫妻同时达到性高潮 .....         | (89) |
| 46. 夫妻间不存在性对抗 .....                | (91) |

47. 既然结婚了，对性生活也就不会有恐惧心理了  
..... ( 93 )
48. 再婚妇女不会有性心理障碍 ..... ( 95 )
49. 小阴唇不对称会影响性生活 ..... ( 96 )
50. 两次性交就会生出双胞胎 ..... ( 98 )
51. 性病都是经性行为传染到的 ..... ( 99 )
52. 避孕影响性生活 ..... (101)
53. 安全期性交最安全 ..... (103)
54. 体外排精是很安全的避孕方法 ..... (104)
55. 哺乳期不会怀孕，所以用不着避孕 ..... (105)
56. 将近更年期就不必再避孕 ..... (107)
57. 人工流产是有效的节育措施 ..... (109)
58. 剖宫产术后不能再作人流 ..... (111)
59. 节育环放的时间长了，会嵌在子宫内取不出来  
..... (111)
60. 放了环以后肯定不会再怀孕了 ..... (113)
61. 反正绝经了，节育环也不用取出了 ..... (115)
62. 服避孕药会对身体有害 ..... (116)
63. 避孕药只能避孕 ..... (118)
64. 避孕药只要服就可以了，没有别的讲究 ..... (120)
65. 避孕套只能避孕，不可能治疗不孕症 ..... (122)
66. 结扎输卵管是被“阉割”了 ..... (123)
67. 丈夫输精管结扎后妻子再怀孕，肯定是妻子作风  
    不好 ..... (125)
68. 停用避孕药后不久又怀孕，会发生畸胎 ..... (126)
69. 晚婚晚育容易难产 ..... (127)

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 70. “座上喜”是喜上加喜 .....                | (129) |
| 71. 得了肾脏病不能再怀孕 .....                | (131) |
| 72. 得了心脏病不能再怀孕 .....                | (133) |
| 73. 凡是“怀孕”，腹中肯定有胎儿 .....            | (135) |
| 74. 夫妻双方都查不出引起不孕的疾病，就不会不怀孕<br>..... | (137) |
| 75. 输卵管阻塞了，就失去了怀孕的可能 .....          | (139) |
| 76. 流产总是件令人沮丧的事 .....               | (141) |
| 77. 胎儿与母亲血型不同，胎儿会因溶血而死亡 .....       | (143) |
| 78. 受精卵都是在子宫内着床的 .....              | (144) |
| 79. “试管婴儿”是在试管中生长发育的 .....          | (146) |
| 80. 畸胎是因为怀胎时中了邪 .....               | (148) |
| 81. 孕后服药会影响优生，所以孕妇生病不能服药<br>.....   | (151) |
| 82. 优生与怀孕月份无关 .....                 | (155) |
| 83. 微量元素对优生的作用是微不足道的 .....          | (155) |
| 84. 孕妇养宠物没关系 .....                  | (156) |
| 85. 孕期性生活与优生无关 .....                | (158) |
| 86. 孕妇不能打预防针 .....                  | (160) |
| 87. 怀孕后打黄体酮会影响优生 .....              | (161) |
| 88. 孕妇不能练气功 .....                   | (163) |
| 89. 孕妇不能进行体育锻炼 .....                | (164) |
| 90. 孕妇多吃些鱼肝油和钙片总不会错 .....           | (166) |
| 91. 孕期吃补药（品）肯定不会错 .....             | (168) |
| 92. 产前检查会损伤胎儿 .....                 | (170) |
| 93. “七活八不活”，怀孕八个月早产很危险 .....        | (173) |

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 94. 十月怀胎，“瓜熟蒂必落” .....             | (175) |
| 95. 剖宫产的婴儿比阴道分娩的婴儿聪明 .....         | (177) |
| 96. 分娩总会有疼痛 .....                  | (179) |
| 97. 产后多汗就是体虚 .....                 | (180) |
| 98. 月子里得病非得月子里治不可 .....            | (182) |
| 99. “坐月子”必须整日卧床，捂得严实，不能刷牙<br>..... | (183) |
| 100. 断奶后母体一定会发胖 .....              | (187) |

## 1. 姑娘来了月经就不会再长高了

一位 13 岁的姑娘，出现月经初潮时身高仅 1.35 米。她听人家说，姑娘来了月经以后就不会再长高了，因此，内心一直郁郁不欢。其实，这种看法是缺乏科学性的。

为什么说缺乏科学性的呢？这是因为，一个人的人体生长过程，按其速度来讲是呈一个“马鞍型”的：胎儿及幼儿时期生长速度最快，儿童时期生长缓慢，青春期又出现第二个生长速度的高峰，接着生长停止，达到成年身高。在这“马鞍型”的生长过程中，胎幼儿时期的生长速度虽然快，却对人的最终身高往往无明显影响，儿童期的生长速度虽不快（每年约长 5 厘米左右，可持续 9~10 年），但对最终身高影响最大。儿童期身高的生长，主要是受生长激素和甲状腺激素的影响；而青春期身高的日长夜大，主要是受性激素（男孩的雄激素和女孩的雌激素）和生长激素协同作用的影响。甲状腺素仅起一定作用。其中，生长激素是促进骨骼的生长，性激素是促进骨骼愈合。骨骼一旦愈合，四肢就不再生长，身高的增长也就停止了。我国有家医科大学的一位研究人员，连续几年观察研究了少女月经初潮前后掌指骨干骺愈合进展的程度和女同学身体长高速度之间的关系后发现，女同学从出现月经初潮到发育基本结束这段时期中，身体还在长高。月经初潮的出现，表示青春期已经开始，并不意味着发育期的终结。青春发育期一般要经历四年左右的时间，在这段时期内，平均每年身高能增长 4~5 厘米，在发育高峰时甚至可达

8~10 厘米。因此，“月经来潮就不再长高”的说法是缺乏科学性的。

实际上影响一个人身高的因素，除了与上述体内激素水平有关外，还与遗传和外界环境两大因素密切相关。其中，遗传因素起着举足轻重的作用。有报道认为身高的遗传度为 0.75，也就是说子女的成年身高 75% 取决于父母的身高，仅 25% 取决于环境。父母的身高决定着子女身高生长的潜力。而潜力能否充分发挥，则有赖于良好的外界环境条件。在某种程度上，外界环境的好坏对身高的生长又起着重要作用。这些外界因素，主要为：

1. 合理营养 人要生长发育，就得不断从外界摄取足够的热量、丰富的蛋白质、各种维生素、无机盐和微量元素等。微量元素锌与生长发育密切相关。锌主要存在于动物蛋白质中，而我国的饮食习惯却以含锌量较少的植物性食物为主，这样，就容易导致青少年缺锌。而生长发育中的青少年对锌的需要量又增加，这就容易影响身材的增高。所以，合理的营养要求膳食中能保持生长发育所不能缺少的丰富的营养成份和微量元素。

2. 体育锻炼 锻炼可加速骨细胞的增殖，促进骨骼生长，使身高增长；还可以促使生长激素和雌激素的分泌，从而有利于身材长高。有资料表明，经常坚持体育锻炼的少女比不锻炼姑娘的身高可高出 4~7 厘米。

3. 疾病影响 有些疾病可直接影响身高，例如垂体性侏儒症、甲状腺功能不全所致的呆小症等；还有些疾病可引起生理功能紊乱，影响营养物质的吸收或消耗过度等，从而间接造成营养不良而影响身高。

4. 其它因素 国内外的生长发育调查资料表明，城镇居民身高显著高于乡村。例如，我国 7~17 岁在校学生平均身高，城市女生比乡村女生高 5 厘米，男生高 5.7 厘米。此外，不同的气候、生活制度、家庭经济状况、父母的职业、文化水平、家庭人口、本人的精神状态等等，对少年的身高都有明显的影响。

由此可见，“来了月经就不再长高”的说法，实在是一种误解。

## 2. 月经期不能从事体育活动

月经，是女性的“特产”和“专利”。月经来潮以后，会给当事人生活带来一些不方便，一些女同学由此产生了误解，以为月经期间不能从事体育活动。遇到月经期间有体育课时，便以身体不舒服为由，请假不上。大多数体育老师对此也颇为照顾，常常准假。

其实，对于大多数身体健康、月经正常的女性来讲，月经期间适当参加体育活动，非但对健康无害，反而还会有以下三个好处：

一、月经期间适当参加体育活动，可以调节大脑皮层的兴奋和抑制过程，改善人体的机能，对月经周期的顺利度过是有裨益的。

二、体育运动能促进血液循环，改善盆腔生殖器的血液供应。

三、运动对腹肌、盆腔肌交替收缩和舒张有作用，可对

子宫起到轻柔的按摩作用，有利于经血的排出。

不过，月经期毕竟是女生的特殊时期。在月经期间，盆腔充血明显，机体抵抗力较低，人也容易感到疲乏，所以，女性在月经期从事体育活动时，要注意以下几个问题：

一、选择一些平时经常参加并且已经适应了了的运动项目，如慢跑、体操、打拳、打乒乓、投篮、练功十八法等。对于剧烈的、震动大的运动，如跳高、跳远、投掷、短跑、踢足球等，应避免参加，也不宜做俯卧撑，举哑铃等加大腹压的锻炼，不能参加跳水、游泳等水中运动。

二、进行活动时，要注意缩短运动时间，减慢速度，降低运动量，并注意运动后的放松。可以洗一个淋浴，但不要洗盆浴，以免引起盆腔感染，也不要洗冷水澡，以免血管收缩，诱发月经失调。

三、月经期不宜进行精神高度紧张的竞赛，以免引起月经功能性失调。

### 3. 姑娘乳房幼小会影响以后的婚育

经常收到一些妙龄少女的来信，她们为自己的乳房幼小而苦闷，也为自己缺少“女性美”而痛苦，有些少女甚至还想到过轻生。然而，使她们更为担心的是怕影响以后的婚姻与生育。她们为此背上了沉重的精神“十字架”。

事实上，的确有不少姑娘虽然月经来潮已多年，也出现了阴毛、腋毛，讲话音调变高和身体某些部位的皮下脂肪增多，可就是乳房发育得令人不满意。有些姑娘的乳房仅略微

隆起，有些少女仅局部略微肥胖一些而已。这种情况，在医学上叫作乳房幼小症，是乳房发育不良的一种表现。

乳房的正常发育是受垂体前叶、肾上腺皮质和卵巢内分泌激素影响的。垂体前叶产生促乳房激素，直接影响着乳房的发育，同时，又通过卵巢和肾上腺皮质间接地影响乳房。此外，生长激素和胰岛素也是乳房发育所不可缺少的。事实上，任何影响垂体前叶、肾上腺皮质和卵巢内分泌功能的因素和疾病，都有可能促使乳房幼小症的发生。例如，垂体前叶功能减退症、垂体性侏儒症、原发性卵巢发育不全等疾病，均有可能使乳房发育不全。当然，这是病理性因素所致的乳房幼小症。

乳房的大小，还受到遗传因素和体质因素的影响。母亲的乳房是幼小的，女儿的乳房也大多幼小。这是遗传基因所起的作用。骨瘦如柴的“绿豆芽”体形的姑娘，是不大可能会具有一对理想的乳房的。所以，当发现自己的乳房幼小时，便应该去医院检查一下体内有关激素的含量，以判断一下究竟是属于生理性的变异呢，还是属于病理性的异常？千万不要急于使用什么“丰乳器”、“健乳霜”之类的东西。

那末，乳房幼小是否会影响到婚育呢？这就需要鉴别一下引起幼小的原因了。

假如乳房幼小是由生理性变异引起的，那当然是不会影响结婚和生育的。如果是病理性的话，在大多数情况下是可以结婚的。至于婚后能否生育，那就得视原发性疾病的性质而定了。例如，乳房幼小症是由原发性卵巢发育不全所引起的话，由于卵巢发育不良不能排卵，那么，生育当然也就无从谈起了。

那末，怎样预防生理性乳房幼小症的发生呢？少女在刚步入青春发育期时就应该注意不要穿过紧、过小的内衣，不要束胸，要增加营养，菜谱要广，不要挑食、偏食，更不要唯恐自己会长胖而盲目节食、减肥。平时要加强体育锻炼，尤其要多作些有利于胸大肌发达的锻炼项目。

如果是由于体内某种激素水平不足而引起的，那就应该根据缺啥补啥的原则补充些相应的激素，以有助于乳房的发育。有趣的是，有些生理性乳房幼小的姑娘，虽然未经过治疗，可是怀孕以后由于乳腺管的生长、增多和长出许多乳腺泡，乳房会增大。待哺乳期结束后，乳房可达到或接近正常状态。

## 4. 已经发育的人都会有阴毛

阴毛，是一个人的第二性征之一。经过青春发育期以后，由于内分泌激素的缘故，随着身材的长高，生殖器官的发育成熟，便会出现阴毛和腋毛等第二特性。

女性阴毛开始生长的年龄，约为12岁左右，一般出现在乳房发育之后。阴毛的长出，标志着肾上腺皮质雄性激素分泌量的逐渐增加。阴毛的发育顺序，一般要经历五个阶段。如果阴毛出现得过早或过晚，甚至无阴毛，都提示可能患有某种疾病。这五个阶段为：

第一阶段，女孩在12岁以前，阴阜上只有细茸毛分布，无真正的阴毛长出，此为“幼稚型阴毛”。

第二阶段，约在12岁左右，首先在外阴唇，继之在阴阜

上开始长出浅色、稀疏之阴毛。

第三阶段，随着年龄的增长，阴毛颜色加深，毛体变粗变长而且卷曲。

第四阶段，阴毛接近成年女子外观，局限于阴阜之上，不再向上扩散。

第五阶段，阴毛长得很多，卷曲状，把外阴表面覆盖起来，其分布很象一个“倒三角形”。底边沿耻骨向下掩盖大阴唇，会合于肛门。这是典型的成年女性阴毛。

阴毛的生长情况与人体内分泌功能有关。通过观察阴毛出现的迟早、多少和分布等情况，可以了解到脑垂体、肾上腺和卵巢等功能情况，从而及早发现病变。

女孩子到了13岁如果仍然是“含苞未放”，无任何青春期即将来临的征象，也无阴毛长出；或者，经过了青春发育期，已经身材长高似成人，也出现了其它第二性征，可阴毛却仍未长出，那就应该去医院检查了。

姑娘无阴毛，引起的原因，主要有内分泌疾病和局部病患两种情况。

内分泌疾病常见的有脱纳氏综合征、单纯性性腺发育不全和睾丸女性化。

脱纳氏综合征，又称为性腺发育不全症。大约每3500名女性中便有1人会得此病。这种病人，外观为女性，身材矮小（约1.20~1.40米），面容呆板、上颌狭，下颌小而内缩，形成错咬合。后发际低，50%的患者颈部两侧有蹼颈（如果处于幼儿期，则颈部皮肤过度松弛）、阔胸、乳房不发育、肘外翻。35%患者有心血管畸形，主要是主动脉狭窄、原发性闭经、性腺呈索条状。只有卵巢基质而无滤泡，外生殖器幼

稚，无阴毛，无生育能力。

单纯性腺发育不全症，这种疾病与脱纳氏综合征不同之处是身材并不一定矮小，大多因为无月经而来诊。检查时发现无阴毛，乳房未发育。

睾丸女性化综合征，这是假两性畸形的疾病。两性畸形是全身畸形的一部份。所谓两性畸形，是指具有男、女两性性器官（往往发育不全）特征的患者。它有真两性畸形和假两性畸形两种。前者是指病人体内具有男、女两性的性腺；后者是指患者体内仅有男性或女性一种性腺，具有男性性腺者，称男性假两性畸形，有女性性腺者，称女性假两性畸形。睾丸女性化综合征，是有男性性腺却表现为女性体形的男性假两性畸形。这种病人的染色体核型为 46xy，在腹股沟或大阴唇下或腹腔内，具有已发育的睾丸。分泌的睾丸酮数量虽然不少，可是，因靶器官缺乏雄激素的垂体，或者因缺少 5 $\alpha$ ——还原酶，不能使睾丸素转化成 5 $\alpha$ ——双氢睾丸酮，从而不能反映出雄激素的作用，但睾丸酮仍能通过芳香化酶转化为雌激素，所以外观为女性，乳房呈女性型，无阴毛和腋毛，阴道呈盲端，内生殖器缺如，外观为女性，发育差。

局部因素，是由于阴毛受体不健全，或缺如，或者毛囊病变或过于稀少，也会出现阴毛稀少甚至缺如。如果是这种情况，只要性器官发育正常，性功能正常，又无内分泌疾病，就无损健康，也不会影响性生活和生育能力。

## 5. 汗毛多就是多毛症

笔者经常收到一些自称患了“多毛症”姑娘的来信，她们说最怕过炎热的夏天，因为夏天的衣着使她们的“缺陷”暴露无遗。为此，她们深感痛苦，有的少女甚至还想到了轻生。但对其中一部分姑娘作了检查后发现，并没有真的得了“多毛症”，而只是汗毛较长一些而已，属于正常现象。

一个人的体毛多寡，与体内雄激素水平的高低有着十分密切的关系。雄激素水平高，体毛生长便多而快；雄激素水平低，体毛生长就慢而少。体内最主要的雄激素是睾丸酮。女性血浆中的睾丸酮含量平均只占到男性的十五分之一，所以，男性有较浓密的汗毛和胡须，姑娘是不大会多毛的。许多自以为得了“多毛症”的姑娘，实际上是手臂汗毛较长了些，或者是嘴唇上有一层稍浓的汗毛而已，并非是真的多毛，属于正常范围。如果不但长出胡子，而且在肩、腰骶、大腿等处也长出长毛来，这才是得了“多毛症”。真正的“多毛症”是较为少见的。

产生多毛的病理性因素，常见的有以下几种：1. 卵巢病变：如多囊卵巢综合征，分泌男性激素的卵巢肿瘤等；2. 肾上腺病变：如肾上腺皮质增生、皮质肿瘤等；3. 垂体疾病：如肢端肥大症、柯兴氏综合征等；4. 药物因素：如不合理地用了皮质激素、雄激素、苯丙酸诺龙、苯妥因钠、敏乐啉等。此外，局部长期刺激也会产生毛发过多，还有一些女性是查不出病因的毛发过多，叫做特发性多毛症。

出现了多毛情况后，应该去医院追根寻源。只有找出病因，对症下药，才能药到毛除。如果属于毛发过多的话，可