



现代 女性保健

孟庆雨 主编
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性保健/孟庆雨

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1316-8

I. 现代女性保健

II. 孟庆雨

III. 妇科学

IV. R·711

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

现代女性保健

孟庆雨 主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路17号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市东城印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	200千字
印张	7.5 彩图16页
印数	6000册
版次	1998年3月第1版 1998年3月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-1316-8/R·301
定价	14.80元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

女性,不论在中国还是在其他国家,约占人口的一半,故称作“半边天”。根据我国最新的人口普查资料,全国有1 160 017 381人,其中女性为548 732 579人,男性为584 949 922人。因此,为妇女出版本专门的书很有必要,本书就是因此而写的。它的问世,将无疑会有众多读者,会得到广大妇女的欢迎。

本书向读者介绍了女性生殖系统的构造与生理、妇女五期保健、心理保健、计划生育、优生优育基本知识及女性常见疾病的防治的常识;还结合当前情况,介绍了性病和性的科学知识;女子医学美容、化妆和整容的基本知识。作者将当代医学科学有关的专业基础理论、科学原理深入浅出地表述出来,富有群众性、趣味性和生活性,对广大妇女有重要参考价值和生活上的指导意义。而且,读者的年龄跨度比较大,既适于妙龄黄花、青春发育的少女们读;又适于年轻风华正茂的青年女子读;既适于精力充沛的中年女性读,又适于花甲之秋的老人妇女读。

由于篇幅所限,我们的知识有限,以及生活中发生的问题的复杂性无限,肯定有许多问题还得不到满意的解决,亦非通信所能写清楚的。因此,本书作者不能一一咨询读者的问题,恕请谅解,并致以歉意!

本书在编写中,由于时间仓促,水平有限,错误和不足之处在所难免,敬请广大读者提出宝贵意见和批评,以便再

版修订和改进。

倘若本书问世,真正能为广大女性带来点益处,我们将会感到荣幸和安慰,但愿如此,也一定会如此的。

编者

1997.5

目 录

第一章 妇女生殖器官解剖和生理.....	(1)
第一节 外生殖器解剖.....	(3)
一、阴阜	(3)
二、大阴唇	(4)
三、小阴唇	(4)
四、阴蒂	(4)
五、前庭	(4)
六、前庭球	(5)
七、前庭大腺	(5)
八、尿道口	(5)
九、阴道口和处女膜	(5)
第二节 阴道.....	(5)
第三节 内生殖器解剖.....	(6)
一、子宫	(6)
二、输卵管	(9)
三、卵巢	(9)
四、子宫韧带	(9)
五、邻近器官	(9)
第四节 骨盆	(10)
一、骨盆的构造	(10)
二、真假骨盆的界限	(11)
第五节 妇女各阶段的生理特点	(11)
一、新生儿期	(11)
二、儿童期	(11)

三、青春期	(12)
四、性成熟期	(12)
五、更年期	(12)
六、绝经期	(12)
第六节 月经周期	(13)
第七节 卵巢周期性变化	(14)
一、卵泡期——成熟卵泡	(14)
二、排卵	(14)
三、黄体形成	(15)
四、卵巢分泌功能	(15)
第八节 子宫内膜周期性变化	(17)
一、增殖期	(17)
二、分泌期	(17)
三、月经期	(18)
第九节 受精、孕卵着床及发育	(19)
一、受精	(19)
二、囊胚形成、着床	(19)
三、胎盘	(20)
四、胎儿发育	(21)
第十节 人类染色体及性别确定	(22)
一、精子	(22)
二、卵子	(23)
三、染色体异常	(25)
第二章 妇女五期保健	(27)
第一节 月经期保健	(29)
一、正常生理知识	(29)
二、月经期保健	(29)
第二节 孕期保健	(30)
一、早孕期保健(1~3个月)	(30)
二、定期产前检查	(31)

三、孕期卫生	(32)
第三节 产期保健与产褥期保健	(34)
一、产期保健	(34)
二、产褥期保健	(35)
第四节 哺乳期保健	(37)
一、提倡母乳喂养	(37)
二、喂奶的姿势	(37)
三、乳母饮食	(37)
四、情绪	(38)
五、乳母服药	(38)
六、断奶	(38)
第五节 更年期保健	(38)
一、更年期及更年期综合征	(38)
二、更年期保健	(40)
第六节 围绝经期保健与激素替代疗法	(41)
一、更年期卵巢功能的改变	(42)
二、围绝经期及其以后变化	(42)
第三章 妇女心理保健	(47)
第一节 心理学的一般常识	(49)
一、心理过程	(49)
二、个性心理特征	(53)
第二节 学习女性心理学的意义	(54)
第三节 女性性心理	(56)
一、性成熟与性心理的发展	(56)
二、性心理的表现	(57)
三、性欲的心理	(58)
四、和谐满意的性生活	(59)
五、心理因素与性功能障碍	(59)
第四节 恋爱、婚姻、家庭心理	(60)
一、正确认识爱情	(61)

二、选择理想的配偶	(61)
三、理智地对待爱情	(62)
四、女性失恋心理	(63)
五、婚姻不同于恋爱	(64)
六、夫妻心理调适	(65)
第五节 女性成才心理	(68)
第六节 更年期和老年期心理	(71)
第四章 计划生育	(73)
第一节 计划生育的重要意义	(75)
第二节 节育原理和方法选择	(75)
第三节 中止妊娠(人工流产及引产术)	(77)
第五章 优生优育	(79)
第一节 遗传与优生	(81)
一、防止遗传病的发生	(81)
二、做好孕期保健指导	(82)
第二节 监测孩子的生长发育	(83)
一、体重	(84)
二、身长	(84)
三、头围	(84)
四、牙齿	(84)
五、小儿神经精神发育	(85)
六、怎样判断孩子的智力发育属于正常	(85)
第三节 科学喂养	(86)
一、小孩每天需要多少营养物质	(86)
二、母乳喂养	(88)
三、牛乳喂养	(89)
四、辅食的添加	(89)
第四节 预防保健	(90)
一、预防接种顺序	(90)

二、打预防针有哪些反应	(91)
三、丙种球蛋白可以防百病吗	(91)
第五节 早期教育	(92)
第六章 女性易患哪些妇科疾病	(97)
第一节 月经失调	(99)
第二节 痛经和闭经	(100)
一、什么叫原发痛经和继发痛经	(100)
二、什么叫闭经？闭经原因有哪些	(100)
三、闭经的治疗	(101)
第三节 外阴瘙痒	(102)
一、外阴瘙痒的原因	(102)
二、注意事项	(103)
第四节 阴道炎	(103)
一、滴虫性阴道炎	(103)
二、霉菌性阴道炎	(104)
三、老年性阴道炎	(104)
第五节 功能性子宫出血	(105)
第六节 宫颈糜烂	(105)
第七节 子宫颈癌	(106)
第八节 卵巢肿瘤	(107)
第九节 子宫肌瘤	(108)
第十节 不育症	(109)
一、男方因素	(109)
二、女方因素	(109)
三、原因不明的不育症	(110)
四、不育症治疗	(111)
第十一节 泌尿系统疾病	(111)
一、尿路感染	(111)
二、尿失禁	(112)

三、尿潴留	(112)
四、泌尿系统先天畸形	(113)
五、尿道疾病	(113)
第七章 女性常见内外科疾病	(115)
第一节 高血压病	(117)
一、高血压病及其发病原因	(117)
二、高血压病的临床表现	(118)
三、怎样预防高血压病？日常生活中应该注意哪些事项	(119)
第二节 冠心病	(121)
一、什么叫冠心病？为什么会发生冠心病	(121)
二、冠心病的临床表现	(123)
三、怎样防治冠心病以及注意事项	(124)
第三节 心血管神经官能症	(126)
一、概述	(126)
三、主要表现	(127)
第四节 糖尿病	(128)
一、糖尿病的发病原因	(128)
二、糖尿病有哪些主要表现	(128)
三、如何进行防治？应注意什么	(129)
第五节 风湿性心脏病	(132)
一、何谓风湿性心脏病？它是怎样发生的	(132)
二、风湿性心脏病有些什么表现	(133)
三、防治措施及注意事项	(134)
第六节 胆囊炎	(136)
一、急性胆囊炎	(136)
二、慢性胆囊炎	(137)
第七节 胆道结石	(139)
一、何谓胆道结石，为什么发生胆道结石	(139)
二、胆道结石的临床表现	(140)
三、胆道结石的防治措施及注意事项	(141)

第八节 乳房疾病	(142)
一、乳房发育及各期变化	(142)
二、乳房的解剖与生理	(143)
三、急性乳房炎	(144)
四、乳房囊性增生病	(145)
五、乳癌	(146)
六、乳房疾病的预防	(147)
第九节 肾盂肾炎	(148)
一、病因	(149)
二、临床表现	(149)
三、治疗及预防	(150)
第八章 性病	(151)
第一节 性病概述	(153)
第二节 梅毒	(154)
一、先天梅毒	(154)
二、后天梅毒	(154)
三、梅毒分期	(154)
四、诊断	(156)
五、治疗	(156)
第三节 淋病	(156)
一、淋病双球菌特性	(157)
二、淋病临床表现	(157)
三、诊断与治疗	(158)
四、预防措施	(158)
第四节 软下疳	(159)
一、临床表现	(159)
二、诊断	(159)
三、防治	(159)
第五节 尖锐湿疣	(160)
一、临床表现	(160)

二、诊断与治疗	(160)
第六节 生殖器疱疹	(161)
一、临床表现	(161)
二、防治	(162)
第七节 滴虫病	(162)
一、传播途径	(163)
二、临床表现	(163)
三、防治	(163)
第八节 艾滋病	(164)
一、我国艾滋病流行现状及趋势	(164)
二、传播途径及高危人群	(166)
三、临床表现	(167)
四、预防及治疗	(167)
第九章 性的科学知识	(169)
第一节 正确认识性科学	(171)
第二节 女性性发育	(172)
一、青春期前期	(173)
二、青春期中期	(174)
三、青春期后期	(174)
第三节 夫妻性生活	(176)
一、新婚第一夜	(177)
二、性反应分期	(179)
三、不同时期夫妻性生活	(183)
第四节 性生活与卫生	(189)
一、女性性生活卫生	(190)
二、性生活不当直接引起哪些疾病	(191)
三、患哪些疾病性生活时应该警惕	(193)
四、妇科病手术后的性生活	(196)
第五节 性功能障碍	(197)
一、性交困难和疼痛	(197)

二、性冷淡与高潮缺乏	(198)
第十章 女子美容	(199)
第一节 皮肤的解剖组织特征与生理功能	(201)
一、皮肤的解剖组织特征	(201)
二、皮肤的生理功能有哪些	(204)
第二节 皮肤的保养	(206)
一、面部皮肤的分类及保养	(206)
二、延缓和改善皮肤皱纹的出现	(208)
三、面膜美容法	(209)
第三节 化妆美容技巧	(211)
一、粉底霜的分类、选择和使用方法	(211)
二、眼部化妆技巧	(212)
三、唇部化妆技巧	(215)
四、腮红化妆技巧	(217)
第四节 手术整容	(217)
一、眼睛魅力和手术	(217)
二、鼻子美学及手术	(218)
三、口唇及牙齿整容手术	(219)
四、外耳整容手术	(222)
五、乳房魅力及隆乳术	(223)

第一章 女性生殖器官解剖和生理

第一节 外生殖器解剖

女性生殖系统包括内、外生殖器官及相关组织和邻近器官。

外生殖器官一般是指外露部分,即包括耻骨联合下缘至会阴和两股内侧之间所能见到的部分(图 1—1)。



图 1—1 女性外生殖器

一、阴阜

阴阜为隆起的脂肪垫,位于耻骨联合前面。从青春期开始这里的皮肤上长有卷曲状的毛发(又称阴毛),分布状况男女两性有所不同。女性分布呈尖端向下的三角形,上界较宽,相当于耻骨联合上缘,下界狭窄,延至大阴唇外侧。在男性则不同于女性,阴毛分布不如此局限,可以向上分布达到脐部,也可向下分布扩展到大腿两侧和肛门周围。不论男女,阴毛多寡因人而略有不同,但没有生理上的意

义。

二、大阴唇

大阴唇即靠近两股内侧的一对对称的隆起的皮肤皱襞,起自阴阜止于会阴。这里的皮肤,在大多数妇女,有色素沉着。它相当于男性阴囊。外形根据所含脂肪量的多少而不同。在女孩或未婚女子,两侧大阴唇互相靠拢,而已婚经产妇女,左右大阴唇多数是分开的,老年妇女的大阴唇萎缩。大阴唇外侧面与皮肤相同,青春期长出阴毛。大阴唇内侧面皮肤湿润,类似粘膜。大阴唇有很厚的皮下脂肪组织,含有丰富的血管、淋巴管和神经。

三、小阴唇

小阴唇是位于大阴唇内侧、阴道口外侧两边对称的一对较薄的皮肤皱襞。它的大小和形状因人而异,表面湿润,色淡红,无阴毛,皮脂腺丰富,皮下有血管、神经末梢;非常敏感,有勃起功能。小阴唇的前端分为两叶,包绕阴蒂,上叶形成阴蒂包皮,下叶形成阴蒂系带。小阴唇后端与大阴唇后端相融合。

四、阴蒂

阴蒂位于两侧小阴唇的顶端,小而长的海绵体组织,有勃起功能,相当于男性的阴茎。阴蒂是由一个阴蒂头、一个阴蒂体和两个阴蒂脚所组成。阴蒂头富有神经末梢,非常敏感,是女性性冲动的主要器官。

外生殖器的神经分布:大阴唇、小阴唇和阴蒂都含有纤细的神经末梢网和触觉盘。有的学者报道,有种感觉小体多见于小阴唇,特别是阴蒂包皮和阴蒂头,而大阴唇则少见。

五、前庭

所谓前庭是指左右小阴唇之间的菱形区域。前方有阴蒂,后方