

小泷周曹 主编
石绍南等 翻译

消除身体的不适
与烦恼

女性医学 新事典

四川辞书
台湾汉湘



想永葆美丽，健康吗？
请仔细检查身体



女人的身体真不可
思议，但有时也会
令人感到不安



身体好像有点怪怪的，
但又羞于启齿……



精致生活丛书

女性医学新事典

主 编 / 小沱周曹
翻 译 / 石绍南 曾淑兰 傅伟奇
编 审 / 何权峰
审 订 / 韩字研
责任编辑 / 游晓辉
封面设计 / 成都九兴设计中心
技术设计 / 王 跃
责任出版 / 唐 茵
出 版 者 / 四川辞书出版社
台湾汉湘文化事业股份有限公司
发 行 / 四川辞书出版社
地 址 / 成都市盐道街3号
邮 编 / 610012
电 话 / (028)6678300 6715554
传 真 / (028)6652832
印 刷 / 都江堰九欣彩印厂
规 格 / 880×1230 1/32
版 次 / 1998年12月第一版
印 次 / 1998年12月第一次印刷
印 数 / 8000册
定 价 / 27.00元

ISBN7-80543-699-1/R·43

JOSEI NO IGAKU SHNJITEN
©ORIGINALLY PUBLISHED IN JAPAN in 1992
BY NITTO SHON CO.LTD.
Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION.TOKYO.

原书名 / 女性の医学新事典
原出版者 / 日东书院

版权所有 翻印必究

* 本书如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换。

* 厂址 / 都江堰市青城桥工业区

* 邮编 / 610081 电话 / 7283905

■ 前 言

还记得您的月经初次来潮时的情况吗？

“从现在起，就是一个成年女性了。”您一定有这样的感觉吧？但是，一定也有很多人，想到这样麻烦的事每月一次、每月一次地要持续四十年以上而感到眼前变得一片黑暗。

“为什么女人会有月经出现呢？”

“唉，如果是男人就好了……”怨恨命运的人也有之。

但是，等恋爱、结婚、生小孩这些大事逐项完成后，几乎所有的女性都会发出“还是当女人好”的感慨。确实是这样。

究竟是做男人好还是做女人好呢？必须就双方的经历做一番比较方可知晓。

女性为自己是一个女人而骄傲，但女性也为自己是一个女人而烦恼。因为女性的身体构造较复杂，令人烦恼的女性特有的疾病也很多。

女性患了疾病却不愿与别人讨论，因怕羞、嫌麻烦等不及时就医而使病情恶化的情况也并不少见。

在身体不适时，您一定希望能有人与您倾心交谈。此时，请将此书作为您值得信赖的交谈伙伴。

相信本书一定会使您的女性生活更加轻松快乐、更加丰富多彩！

目 录

PART1 ~~~~~ 1

女性身体有很多不可思议的事情

- | | | |
|---|--------------------------|----|
| 1 | 对自己的身体，您了解多少 | 2 |
| 2 | 身体内的性器官（1）〈卵巢·输卵管〉 | 5 |
| 3 | 身体内的性器官（2）〈子宫·阴道〉 | 8 |
| 4 | 用科学的眼光来认识〈外生殖器〉 | 11 |
| 5 | 为什么如此柔软细腻〈乳房〉 | 15 |
| 6 | 不可思议的激素 | 18 |
| 7 | 健康标志的定期来临〈月经〉 | 22 |
| 8 | 测基础体温，您会发现不可思议的事 | 28 |

- 经常留意身体危险信号的积极生活方式/4
- 男性的精巢——睾丸/6
- 子宫、阴道的先天性异常/10
- 呈圆圈形的处女膜/13
- 适合体形的胸罩可保持胸部健美/17
- 女性体内也会分泌男性荷尔蒙/21

- 受精怀孕的恰当时期与子宫内膜/24
- 女性的身体计时——一个月为一周期/25
- 一旦怀孕，基础体温即继续呈现高温相/30
- 心理不平衡导致生理失衡/31

PART2 33

月经是衡量健康的尺度

9	你是使用卫生巾，还是卫生棉条	34
10	对每月都发生的事处之泰然	38
11	月经周期长与短的担心	41
12	月经量多与少的担心	44
13	月经停止了..... ..	47
14	月经期的身体不适	50
15	不要忍受剧烈的痛经	53
16	初潮时的异常	59
17	绝经时的异常	63

- 女性的生命周期和月经/56
- 更年期的症状/66
- 月经可以调节吗/67

PART3 69

为了健康地生活，请做身体的自我检查

- 18 不要错过这样的信号 (1) 〈外阴搔痒〉 70
- 19 不要错过这样的信号 (2) 〈下腹部、腰部疼痛〉 74
- 20 不要错过这样的信号 (3) 〈不正常出血〉 78
- 21 不要错过这样的信号 (4) 〈白带〉 81
- 22 女性较常见的身体上的烦恼 (1) 〈便秘·痔疮〉 87
- 23 女性较常见的身体上的烦恼 (2) 〈贫血〉 90
- 24 女性较常见的身体上的烦恼 (3) 〈头痛〉 93
- 25 女性较常见的身体上的烦恼 (4) 〈畏寒·低血压〉 97
- 26 女性较常见的身体上的烦恼 (5) 〈腰痛〉 101
- 27 女性较常见的身体上的烦恼 (6) 〈口臭·腋臭〉 104
- 28 女性较常见的身体上的烦恼 (7) 〈粉刺·老人斑·雀斑〉 107
- 29 女性较常见的身体上的烦恼 (8) 〈斑疹 (炎症) ·过敏性皮炎〉 110
- 30 女性较常见的身体上的烦恼 (9) 〈脱发与头皮屑〉 113
- 31 女性较常见的身体上的烦恼 (10) 〈肥胖与消瘦〉 ... 116
- 32 女性较常见的身体上的烦恼 (11) 〈脚拇指外翻〉 ... 120

- 外来刺激可能会成为搔痒症的原因/73
- 出现在下腹部的膨起及包块/77
- 血液疾病也可能引发不正常出血/80
- 在排卵期增加的白带/83
- 妇产科是什么地方/84
- 患痔疮疼痛时的注意事项/89
- 防止贫血的膳食疗法/92
- 就诊时宜出示自己记载症状的简明病历表/96
- 消除上午的不适感/100
- 保持良好的姿势，可减轻或消除腰痛/103
- 高效率的刷牙法/106
- 当感觉肌肤趋于干燥时/109
- 病因性的多毛症及体质性的多毛症/112
- 头皮屑异常多的脂溢性皮肤炎/115
- 减肥的恶梦——厌食症/119
- 解除压力的要点/123

PART4 ~~~~~ 127

女性常患的疾病

- 33 子宫的疾病 (1) 〈子宫位置异常〉 128
- 34 子宫的疾病 (2) 〈子宫颈炎·子宫颈糜烂〉 132

35	子宫的疾病 (3) 〈子宫颈息肉·子宫内膜异位症〉 …	135
36	子宫的疾病 (4) 〈子宫肌瘤〉 ……………	138
37	卵巢、输卵管的疾病 (1) 〈卵巢炎·输卵管炎·盆腔· 腹膜炎〉 ……………	141
38	卵巢、输卵管的疾病 (2) 〈卵巢肿瘤〉 ……………	144
39	阴道的疾病 〈滴虫性阴道炎·白色念珠菌性阴道炎· 非特异性阴道炎·萎缩性阴道炎〉 ……………	147
40	外阴疾病 (1) 〈外阴搔痒症·外阴炎症〉 ……………	151
41	外阴疾病 (2) 〈外阴白斑症·外阴萎缩症·尖锐湿疣· 前庭大腺炎〉 ……………	155
42	外阴疾病 (3) 〈外阴疱疹·急性外阴溃疡·倍切特 性外阴溃疡·外阴的良性肿瘤·外阴肉瘤〉 ……………	158
43	乳房的疾病 〈急性乳腺炎·乳腺小叶增生·乳腺纤 维瘤〉 ……………	162
44	预防癌症的基本知识 ……………	166
45	子宫癌 (1) 〈子宫颈癌〉 ……………	169
46	子宫癌 (2) 〈子宫体癌·绒毛膜癌〉 ……………	172
47	卵巢癌·输卵管癌·阴道癌·外阴癌 ……………	175
48	乳癌 ……………	179
49	通过性行为传播的疾病 〈性病〉 ……………	185

50 因性行为感染的疾病〈性传播疾病 (STD)〉…………… 189

- 子宫发育不全可能导致子宫过度前屈/131
- 稀发月经症可能是子宫发育不全的征兆/134
- 子宫的细菌感染/137
- 绝经后子宫肌瘤自然会趋于萎缩吗/140
- 注意存在于身边的细菌/143
- 出现月经不调时，应测定基础体温/146
- 留意留存于阴道中的遗忘物/150
- 不能疏忽淋菌性外阴炎治疗后的检查/154
- 近年来趋于增加的毛虱/157
- 平卧可使外阴部的静脉瘤自然消退/161
- 乳头的形状与哺乳时的困扰/165
- 正在增加及减少中的癌症/168
- 癌症的检诊/171
- 手术及放射线疗法是主要的子宫癌治疗法/174
- 卵巢癌中约 40%是来自其他部位的转移性癌症/177
- 发生于女性性器官的癌症/178
- 发生乳癌的年龄及部位/181
- 请每月进行一次乳癌的自我检查/182
- 软性下疳及性病性腹股沟淋巴肉芽肿/188
- 避免与非特定异性的性行为/191

● 尿路感染究竟为何病/192

PART5 ~~~~~ 195

婚前须知——

结婚与怀孕的医学常识

- | | | |
|----|---|-----|
| 51 | 结婚是性生活的开始 | 196 |
| 52 | 生孩子的最佳年龄 | 200 |
| 53 | 及早治疗对怀孕有影响的疾病 | 202 |
| 54 | 关于遗传方面的知识 | 206 |
| 55 | 每月怀孕的机会只有数日 | 212 |
| 56 | 怀孕的征兆 | 215 |
| 57 | 为了生育健康的孩子——禁烟、禁药、禁 X 光线
检查 | 222 |
| 58 | 10 个月孕期的保健指南〈第 1 个月 ~ 第 5 个月〉 | 228 |
| 59 | 10 个月孕期的保健指南〈第 6 个月 ~ 第 10 个月〉 ... | 232 |
| 60 | 预防流产和早产的基本常识 | 236 |
| 61 | 怀孕并发症 | 239 |
| 62 | 怀孕中的异常 (1) 〈宫外孕·葡萄胎〉 | 242 |
| 63 | 怀孕中的异常 (2) 〈子宫颈功能不全·羊水过多症·
前置胎盘〉 | 246 |
| 64 | 怀孕中的异常 (3) 〈胎位不正·双胞胎〉 | 250 |

65	为什么不怀孕〈不孕症〉	254
66	不孕症的检查和治疗不能间断	258
67	怀孕期的身体变化	262

- 您了解您的性伴侣吗/209
- 初次怀孕检查须知/218
- 连丈夫也会感动〈拉梅兹无痛分娩法〉/225

PART6 ~~~~~ 267

成年女性一定要避孕

68	不希望怀孕时一定要避孕	268
69	防止精子进入的避孕法〈避孕套、子宫帽（阴道隔膜）〉	270
70	阻止受精卵着床的避孕法〈宫内节育器（IUD）〉	274
71	抑制排卵的避孕法〈口服避孕药〉	277
72	避开排卵日的避孕法〈测量基础体温法·新韵律法〉	281
73	人工流产手术（1）〈后遗症的预防〉	287
74	人工流产手术（2）〈决定行人工流产后……〉	290
75	人工流产手术（3）〈手术的方法〉	293

- 不影响性生活的安全避孕法〈绝育术〉/284

PART 1

**女性身体有很多
不可思议的事情**



对自己的身体， 您了解多少

| 女性特有的疾病 |

您了解女性的性器官和性器官所患的疾病和症状吗？

不管想生小孩还是不想生小孩，在女性体内“生儿育女”的“装置”是存在的。这些“装置”就是女性的性器官。但是，这些“装置”的真正面目我们并不很清楚，而由性器官引起的疾病也是不少的。

假如您还年轻，就更应该在性经验、怀孕、生产之前，对自己体内的女性的结构特点进行仔细观察，并了解怎样避孕。提到人工流产术，避孕就是一件非常重要的事情。所以，了解自己体内的结构是一件极为重要的事情。

■ 体内的女性性器官

看一看镜中映现的自己的女性身体：高耸的胸、丰满的臀部、圆润的躯干、富有光泽的头发等，从外表所见的这些女性特征，是由身体内的性器官之一——卵巢引起的。

女性体内特有的器官叫内生殖器，除了卵巢，还有输卵管、子

宫和阴道。这些结构相互联系，孕育新生命。

| 自己可以进行躯体检查 |

女性身体不但有内生殖器，身体外部也有生殖器。

女性的外生殖器位于两腿之间，与尿道、肛门为邻，我们很容易见到。

■ 用眼睛和手指检查

您看见过自己的外生殖器吗？

“啊！这怎么可能！”这么想的人一定有吧？假如外生殖器突然疼痛怎么办呢？好比脚的内部是看不到的，疼痛的时候，我们左看右看，用手指按一按什么部位痛，进行自我检查。外阴部疼痛的时候亦应如此。

美国的女性自己用镜子和手检查外阴构造就像用手检查牙齿及咽喉一样自然。

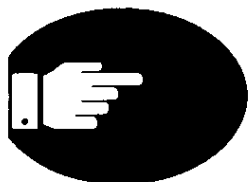
外阴构造有一部分很不容易看到。沐浴时，在手和身体都比较清洁的时候，可试试用镜子看。难以看到的部分用手检查。请将手指伸入小阴唇内的阴道口的里面。阴道朝向子宫的方向是怎样的？不是笔直向上而是斜着向后的。

用眼睛和手做了检查后，在插入卫生棉条和避孕工具时，就不会有恐惧感了。

■ 形状和颜色因人而异

如果因自己的性器官与书本上的图解有一点差别而担心的话，则大可不必。因为它与十个人的脸色各不相同是同一道理。

请记住：每个人的性器官都有它自己的特点。



经常留意身体危险信号的积极生活方式

女性想积极生活下去，最重要的是应该对自己的身体有正确的认识。这也是预防女性在性方面的突发性意外事故或建立女性自身的人生规划的重要条件

例如，遇到停经或阴道分泌物不正常时，有关性方面的知识自然会告诉你应该请教专家的适当时机。轻微的小症状也可能是告诉你身体危险的信号。

此外，到了生育年龄的女性必须经常留意性交与怀孕是有密切关连的因果关系。不应该抱有“我不会那么倒霉”的侥幸心理。如果不打算生儿育女，更应了解最适合自己的与性伴侣的正确避孕方法，并严格采取万全的避孕措施。



身体内的性器官（1）

〈卵巢·输卵管〉

卵巢 虽然很小，却是维持女性特征的重要器官

卵巢，扁豆形，粉红色，在子宫两侧各有一个。

女性的乳房、臀部都比男性大，这与卵巢有关；月经、怀孕也与卵巢有关。

■ 在青春期前后卵巢开始发育

女性从胎儿起即有卵巢，卵巢中密密麻麻地排列着100多万个原始卵细胞，出生后的一段时间里，卵巢功能处于睡眠状态。接近青春期，卵细胞便一个一个发育，卵巢功能慢慢开始出现。

所谓第二个成长期即乳房的发育，腋毛、阴毛的生长，月经的初次来潮等都与卵巢开始发育有关。

■ 两个卵巢交替排卵

女性左右两个卵巢分别孕育着可以成为小生命的卵子。于是，每月交替排卵子1个，从12岁左右月经初次来潮至50岁左右闭经。这一段时间，每28天排卵1次。女性一生约可排卵500个。

■ 受激素影响

卵巢还有一个特别重要的功能，就是分泌维持具有女性性征及女性心理的激素。有关激素的详细叙述请参阅“不可思议的激素”部分。每个月1次的月经及第二成长期——青春期都与激素有关。

| 输卵管 灵巧地接住卵子向子宫运送 |

■ 输卵管构造之精巧达到不可思议的程度

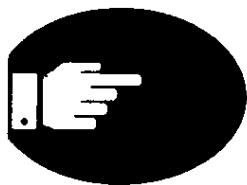
输卵管长10厘米~12厘米，是连接子宫与卵巢的管道。接近排卵期时，输卵管最远端像海葵形状的输卵管伞部一边收缩一边向卵巢表面移动，然后，将卵巢整个包住，牢牢地抓住从卵巢表面脱落出来的卵子。

输卵管伞部紧紧抓住卵子后，依靠输卵管的蠕动及输卵管内腔纤毛运动的力量，慢慢将卵子运送至子宫。

■ 受精在输卵管内进行

卵子与精子相会的舞台是输卵管。

受精是在输卵管中间最膨大的部位进行的。



男性的精巢——睾丸

男性也具有相当于女性卵巢的器官。一般称为精巢的部位即是。此器官又被叫做睾丸，专司生产精子及分泌男性荷尔蒙（男性激素）。

同卵巢赋予女性的第二次成长以形成女性特有的身体及女性心理一样，男性的精巢也具有形成男性特征的身体及男性心理的作用。