

女性秘事解答

韩梦琴 编

紫色的天幕
蓝色的心情
黄色的花环
白色的海



知识出版社

女性秘事

解答

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性秘事解答/韩梦琴编. - 北京:知识出版社,1998.12 重印
(逍遥女性)

ISBN 7-5015-1772-X

I. 女… II. 韩… III. ①女性-生理②女性-心理卫生
IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24072 号

责任编辑:解惠琴

封面设计:徐 娅

责任校对:马 跃

责任印制:赵红征

知识出版社出版发行

(100037 北京阜城门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:9.25

字数:174 千字 印数:1-5000 册

定价:14.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

序

几年前，有一位 34 岁名叫夏绿的妇女前来咨询并请求帮助：

“我是做小生意的。靠了一些稳定的收入，收支才勉强平衡。我一直想把生意做得更大些，然而总是困难重重。所以我怕若是再不寻求解决的方法，生意可能就做不下去了。

其实有不少事情我可以去做，只要按部就班去落实，一定能成功，但我却不去做，因为我一直无法找到一个好的开头。甚至有时候竟连日常工作也觉得有了困难，比如不想立即回别人电话，账单忘了发，或报告写不下去。我的情绪愈来愈低落，而我只能坐以待毙，以致任何能使我恢复正常的事做起来都变得举步维艰。

我并不想谈我的爱情生活或我的童年生活。我只

想挽救我的事业，你能帮我吗？”

夏绿的问题引发我思考。许多女人都有相似的困扰：比方说一名极富潜力的女演员竟无法使自己专注于试演会；一名专业作家无法把握降临在她身上的机会；一名在实验室里工作的科学家，虽然厌倦了她的工作，却又无法让自己去觅得另一份工作。这些困扰的核心不外乎是“我想……但又力不从心……”。

一开始对这些问题我都是以个案的方式处理的。然而，一旦愈加深入，各个问题中的共同点就都显现了出来。当我把这些模式放在一个更广阔的妇女心理环境来研究时，发现问题正来自于妇女本身：聪慧、具才能的女性，因为存在心理障碍而阻滞其自我发展，但对这些障碍却又是只知其然，不知其所以然。

想得更深入一些，我发现在我用来协助女性从困惑中解脱出来的方法中，有一个共同的模式。我想在此基础上探寻一些对女性走出困境有助益的方法与策略。当我再从头广泛地研究一些理论和方案时，我为自己定下了一个目标，即用一种有异于昔日而更实际的方式来陈述问题。因为我并不只是要再另外写一本书来描述女人是如何地进退两难，而徒留给广大的读者以“嗯，那又如何呢”的想法。

摆脱困境的方法和技巧，来自我的临床经验，以及一个称为行为式自我处理的心理学领域。我所用来

做说明的实例，虽然因为顾及当事人隐私而略加伪装，但却都是真人真事。

其实这本书所探讨的一些问题并不单单是女性的专利，男人也会碰到相同的困扰。但两者之间存在着差异，因为在传统社会中，男人是被鼓励拥有成就的，在竞争中，男人对采取行动有所困难的例子比女人要少得多。

从另一方面来看，具有行为动机的女性在采取行动上遇到的困难，虽然个别情形均有差异，但仍有许多相似之处，许多问题甚至是完全可以预测的。这些共有的特点就成为本书评述的基础。

纵然有些事实是令人心痛而残酷的，但我写这本书的态度是乐观的。我衷心期望能和读者分享这份乐观，并为你带来希望和力量。

目 录

1	第一章 紫色的天幕——谈谈女性的生理
3	女性的特征及发育
4	女性的生殖系统与生理
6	女性一生各阶段的生理特征
8	蜕变——青春期的少女
13	第二章 粉红色的“床”——女性生殖器官解剖
15	外生殖器官
17	内生殖器官
18	外生殖器的清洁
19	第三章 蓝色的心情——月经与经期保健

21	月经的生理
24	初经
26	痛经
31	月经前症候群
37	经期卫生
40	经期性生活
43	无排卵性月经
46	不正常的出血
51	乱经
54	月经过多症
58	无月经
62	停经症候群
67	月经与运动

73 第四章 红苹果——谈谈怀孕、 生产及孕产保健

75	性交与怀孕
77	妊娠期母体的变化
80	妊娠诊断
82	怀孕
86	如果你不想要孩子
87	最佳生育年龄
90	受孕的十种禁忌
92	孕妇须知

106	子宫外孕
116	生产的过程
117	产妇如何与医生配合
120	产后及早活动好
123	第五章 黄色的花环——避孕面 面观
125	认识避孕的需要
126	预防受孕
127	传统避孕法
128	药物避孕法
129	事后避孕药
130	永久避孕
130	没有绝对的安全日
131	分担避孕责任
132	人工流产
133	人工流产对身体的影响
134	有关流产的五种错误观念
138	哪种避孕方法最适于哺乳期
143	第六章 黑匣子——性及性问题
145	性教育
149	性的认识
151	怎样求取性知识

4 女性秘事解答

- 154 什么年纪才可以有性行为
- 156 性兴奋、性交
- 157 何为性高潮
- 158 没有交合的性行为
- 159 滥交的危险
- 160 女性情欲的秘密
- 164 揭开女性性冷感的面纱
- 170 何为性早熟
- 173 妊娠期性生活卫生
- 175 女性与手淫
- 177 女性性困惑咨询问答

185 第七章 白色的海——多关心自己的乳房

- 187 多关心自己的乳房
- 190 常见的乳房疾病
- 194 母亲的乳腺炎及乳腺症
- 197 乳癌自我检查
- 200 四种新的乳癌外科手术
- 203 乳癌患者的心理适应与重建
- 205 教你喂母乳

213 第八章 灰色的旗帜——谈女性疾病

215	少女为什么去看妇科
217	缘于儿童的女性生殖器疾病
222	七种女性常见症状
225	缘于更年期的女性疾病
231	女性特有的身体烦恼
238	女性的养生之道
243	灰色询问台
259	第九章 红灯! 红灯——谈失身、童贞与性侵犯
261	强调童贞的重要性
263	要, 还是不要?
264	要说“不”!
266	怎样对待失身
269	失身种种
271	该不该告诉他
275	应该有新的道路
276	性侵犯
278	如何渡过难关



女性健康问答女性健康问答女性健康问答

第一章

紫色的天幕

——谈谈女性的生理

前几年，由于各种原因，我们几乎没有性教育，就是这几年，适合于各年龄阶层的性教育书籍也十分缺乏。而报章杂志有关国外性方面的问题与统计的报道，常对国内人士特别是青少年造成不良影响，因为文化背景与传统思想的不同，使得国人在性的问题上比较谨慎。曾有人对大专学生做过调查研究，发现有性交经验者占 11.99%（而女生中仅占 2.7%），与国外学生的该比例有很大的差别（外国学生 2 人中即有一人有过性生活）。因此，奉劝女孩子不要轻信那些拿对外国人的统计数字诱哄你的人，轻率地与他人发生婚外性行为，否则将贻害无穷。

女性的特征及发育

按医学观点，男女的一生可分为幼儿期、青春期、成

年期、更年期及老年期。女性因受女性荷尔蒙作用，身体表面和体内在各期都有明显特点与变化。如阴毛生长，腋毛生长，乳房发育，骨盆宽度增大，皮下脂肪增多，声音圆润，胸、腰、臀变得有曲线，同时子宫内膜肥厚增生等。青春期后开始有月经来潮，除身体的变化外，精神变得敏感、富于感情，情绪较不平衡。女性成熟期是卵巢功能最旺盛时期，女性的美此时达到最高峰。平均在 45~50 岁间，卵巢活力逐渐衰竭，是生产期的终点，此时女人开始进入更年期。当卵巢功能完全停止而停经时，便进入了老年期。

女性的生殖系统与生理

卵巢是女性性腺，能产生卵子及荷尔蒙（雌激素和黄体素），每个女人在身体两侧有两个卵巢，位于侧腹部下方，形状、大小与杏仁相似。女婴的卵巢中大约有 10 万个初级卵泡，到青春期以后才开始成熟排卵，每个月有一个卵子成熟，不一定由哪边卵巢排出，直到更年期来临时才停止。

排卵时，卵细胞离开卵巢被吸入两条输卵管中的一条，此管开口于卵巢表面。输卵管是卵细胞到子宫的通道，约长 10 厘米，管内有绒毛可使卵细胞逐步移动。

子宫位于下腹部，呈倒梨状，是一中空壁厚的肌肉器官，是胎儿成长的地方。子宫下端叫子宫颈，向阴道方向

开口。

阴道是一富弹性管道，连接子宫到体外，是精子进入子宫、分娩胎儿、排出月经的通道。阴道外口由前庭所保护，前庭在前方会合的地方，是一突出的尖形组织，敏感性很强，叫阴核或阴蒂。

处女膜位于阴道进口，是一片特殊的薄膜，中间有孔，经血和阴道分泌物由此流出。处女膜厚度因人而异，有的很薄、脆弱，激烈运动、意外伤害或经期使用棉条都可能导致破裂。

1. 排卵

卵巢的每个卵泡中有一个卵细胞，在每个月的月经周期中段（经前 12~16 天）时，卵巢受脑下垂体荷尔蒙的刺激，卵泡开口放出成熟的卵细胞（又称卵子），即排卵。这时卵泡变成黄体，分泌荷尔蒙促使子宫内膜增厚，并供给大量血液。

2. 怀孕

性行为发生在排卵期时，精子由阴道后穹穿过子宫颈、子宫体到输卵管外侧 1/3 部位与卵子结合，形成受精卵。经 3~5 天，借输卵管的蠕动与管内绒毛的摆动徐徐进入子宫腔着床，经 274 天左右，胎儿成熟，经产道离开母体而生为婴儿。

3. 月经

如果没有怀孕发生，排卵后未受精的卵细胞解体，在未达子宫前即行消失。经过两星期，卵泡变成的黄体萎缩，不再分泌荷尔蒙，造成子宫内膜脱落，随着血液、子

4. 性成熟期

从 18 岁起，持续 30 年左右。此间卵巢有周期性的排

宫粘液经阴道流出体外，即为月经。月经来潮 2~7 日后，由于雌激素的分泌，使内膜重新增生肥厚。此现象周而复始，形成月经周期。

4. 经期卫生

使用淋浴，不要坐浴。保持身心健康，注意营养与充足的睡眠。有 15%~30% 的人会觉得腹痛，很多是与心理有关，要放松，心情不要紧张，必要时可服阿斯匹林以减少疼痛。

女性一生各阶段的生理特征

女性从出生到衰老，生理特点逐渐发生变化，我们可将其分为如下几个时期：

1. 新生儿期

出生后 4 周内称新生儿期。胎儿在母体内受胎盘所产生的大量性激素的影响，出生时新生女婴的子宫、卵巢及乳房等已均有一定程度的发育。由于出生后与母体分离，血液中性激素量迅速下降以至消失，所以 3~5 天内可出现乳房增大；出生数日后，个别新生儿可出现少量阴道流血，或分泌少量乳汁，这些都是正常的生理现象，一般在出生后数天至 2~3 周逐渐消失。

2. 儿童期

紧接新生儿期到 12 岁左右为儿童期。10 岁以前为女性儿童性器官安静期。新生儿出生后母体雌性激素影响中