

家庭养生大百科



健康生活我做主

女性保健

百科



牛林静 陈永超○主编

女人如花，纵然天生丽质，也需精心呵护。女性相对柔弱，却承载了更多的责任，历经月经、妊娠、哺乳等特殊生理，给身体带来很多伤害。关爱女性保健，不仅是一个魅力女性的需要，也是对家庭和社会负责。

中医古籍出版社

家庭养生大百科



健康生活我做主

女性保健

百科



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生大百科/牛林静, 陈永超编. - 北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

I. 家… II. ①牛…②陈… III. ①常见病 - 诊疗 - 基本知识
②家庭保健 - 基本知识 ③养生 (中医) - 基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048669 号

**家庭养生大百科
女性保健百科**

主 编: 牛林静 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 20

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 3001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 224.00 元)

纵观女性一生,不仅要承担起生儿育女、繁衍后代、照顾老人的家庭重荷,还要担负与男性同样的社会工作。她们每天穿梭于不同的角色中不停地切换,着实令人感动,而她们却浑然不知自己的健康账户正在逐渐地透支!再加上其生理变化、遗传、营养、环境等因素的影响,使女性在各个生理阶段都会“心事”重重,“繁事”多多,如不具备相应的保健知识,会严重影响女性的身体健康。为了适应这一需求,我们编写了《女性保健百科》一书。翻开本书,您仿佛就踏上了一条轻松愉快的女性健康之路,可以在随意的走走看看中,不知不觉就能收获很多实用而有趣的健康生活知识。

《女性保健百科》作为一本综合性的女性保健宝典,以女性的一生为基准,收集了从生理到心理,从青春期到老年期,从新婚性爱到怀孕育儿,从日常保健到疾病防治,从化妆美容到服饰口味等生活中各方面的知识,对女性一生中可能遇到的问题给予了相应的解答和指导。它不仅内容丰富,而且更贴近现代女性的生活;不仅是广大女性的保健全书,同时也是每个家庭现代生活中的健康工具书。

本书具有内容详实,涉及面广,针对性强,语言流畅、贴切和实用的特点。不仅适用于各个文化层次,不同年龄阶段的广大女性阅读,而且也适合那些为人子,为人夫,为人父的男性朋友读一读,以便更好地孝敬自己的母亲,关爱自己的妻子和女儿,保障她们的身心健康,进而促进现代家庭生活质量的提高。

相信每一位读过此书的朋友都能从中获益匪浅,进而健康长驻,美丽一生。

编者



第一章 女性身体知多少

——生理知识

现代女性应该了解自己的生殖器官	1	女性是否发育良好与阴毛多少无关	13
女性的外生殖器	1	乳房发育全过程	13
女性的内生殖器	3	乳房偏小会影响以后婚育吗	14
处女膜——保卫阴道的卫士	4	乳房一大一小怎么办	14
子宫——育子的宫殿	4	加倍呵护自己的乳房	15
卵巢——生命的原始基地	5	正确佩戴胸罩	15
输卵管——生命的孕育之路	5	青春期出现乳房肿块怎么办	16
白带——女性生殖道的天生屏障	6	少女束腰害处多	17
女性的性敏感区	6	青春期女孩泌乳是怎么回事	18
女子最敏感的性感部位	7	月经期可能出现的反应	18
月经的由来	7	月经期乳房胀痛是怎么回事	18
女性乳房的特征	8	月经期体育锻炼有益无害	19
女性乳房的构造	8	月经期体育锻炼应注意的事项	19
女性一生生理周期的特点	9	如何做好月经期的饮食调养	19
		月经期应注意的饮食宜忌	20
		月经期保健细节	21
		月经期为什么易患生殖道感染	21
		如何清洁外阴	22
		如何预防外阴感染	22
		如何保护好自已的外生殖器	22
		应及时诊治白带异常	23
		选用卫生巾有学问	24
		看经量,识健康	24
		青春期的营养调护很重要	25
		青春期少女须做的健康检查	26
		青春期少女如何观察自己的性成熟状况	26

第二章 如梦时节

——青春期保健

一、花季少女的贴心呵护	10
走进青春期	10
青春期的身体蜕变	10
女性第二性征的发育	11
月经初潮——花季少女的报春信使	12
如何接待“新朋友”——初潮护理	12

青春期少女如何克服性冲动	27
二、青春少女的心灵鸡汤	28
青春期少女的心理特点	28
青春期少女心理的 5 对矛盾	29
青春期少女心理健康的 7 个标准	29
远离抑郁,创造快乐	30
青春期的逆反心理	31
正确看待青春期逆反心理	31
了解月经,避免情绪波动	32
影响少女情绪的 4 大因素	33
控制不良情绪的 3 要素	34
面对挫折的 4 个方针	34
建立自信心的 4 种方法	35
克服社交羞怯的 4 项建议	36
青春期的性心理表现	37
青春期性意识发展的 4 个时期	37
为什么会产生青春期困惑	38
做做“性梦”又何妨	39
正确看待手淫	39
过度手淫的危害	40
怎样戒除手淫	41
青春期少女防止神经衰弱 4 个要领	41
如何进行自我心理健康保健	42
少女出现早恋的原因	42
摆脱单相思的困扰	43
少女在择偶中的心理类型	44
青年恋爱时的心理	45
树立正确的爱情观	45

未婚先孕有碍女性的身心健康	46
走出失恋的阴影	46

第三章 最甜蜜的新婚交响曲 ——新婚保健

怎样做个成功的爱人	48
女性婚前保健的特点	48
婚前检查的内容	50
姑娘不要忌讳性器官的检查	51
患有哪些疾病暂时不能结婚	51
哪些疾病可结婚但不可生育	52
最佳结婚的年龄	53
合理安排婚期	54
结婚前该做好的准备	55
新婚之夜新娘应注意的事项	55
新婚如何克服性恐惧	56
新婚第一夜性生活容易失败的主要原因	56
新婚性生活处女膜破裂出血怎么办	56
新婚第一次性交“未见红”的原因	57
新婚性生活卫生应注意的事项	57
什么是爱液	58
新婚期性交后阴道出血的原因	58
新婚期性交后阴道出血的防治	59
为什么有的新娘会发生房事晕厥症	59
为什么女性会在性生活中呻吟	60





有些女性性生活后发生腹痛的原因	60	新婚期应该如何避孕	77
有些女性会出现性交疼痛的原因	61	口服避孕药的利弊	77
有些新娘会对精液过敏的原因	62	正确使用口服避孕药	78
有些女性性生活后会出现乳房疼痛的原因	63	避孕药的选择	79
什么是性红晕	63	避孕药漏服怎么办	79
女性需要抚摸和拥抱	64	避孕药应避免与哪些药物合用	80
“性福”生活中的微微细节	64	服用避孕药的5项注意	80
性生活中不同阶段的心理体验	65	如何使用长效避孕针	81
女性性高潮的具体表现	66	使用长效避孕针的利弊	81
一般情况的性交体位	67	哺乳期妇女的避孕	82
不同体型的女性适合采取性交体位	68	人工流产术后的避孕	82
特殊情况时宜采取的性交体位	68	更年期妇女的避孕	82
不同心理状态的女性适合采取的性交体位	69	使用宫内节育器的利弊	83
性生活对女性的益处	70	放置宫内节育器后月经增多的原因	84
怎样取得和谐的性生活	71	适宜放置宫内节育器的时间	84
新娘容易患蜜月性膀胱炎的原因	71	放置宫内节育器后需要注意的事项	84
蜜月性膀胱炎的防治	72	哪些妇女不宜上避孕环	85
新婚阴道炎的防治	72	女性外用避孕药物有哪些	85
新婚蜜月如何注意外阴卫生	73	皮下埋植避孕	86
新婚期间新娘如何注意饮食调理	74	自然避孕法	87
新婚体虚的女性如何进行食补	74	紧急避孕	87
		避孕失败后的补救方法	87
		患慢性病妇女的避孕	88
		更换避孕方法应该注意的事项	89
		女性绝育术的种类	89
		选择输卵管结扎术的时间	90

第四章 不让“不速之客”登门 ——避孕流产常识

一、女性避孕常识	76
女性避孕的5种类型	76

二、人工流产常识	90
人工流产的最佳时间	90
人工流产可能发生的不良反应	91
人工流产后要注意的 5 个问题	91
人工流产后为何月经不调	92
人工流产后多长时间才能过性生活	93
人工流产为何会引起不孕	93
如何预防人工流产所致不孕症	93
人工流产后不孕症的治疗	94
第一胎人工流产对以后孕育的影响	95
多次做人工流产对身体的危害	95
人工流产与药物流产哪个好	96
哪些人可以选择药物流产	96
哪些人不宜做药物流产	97
如何进行药物流产	97
药物流产的不良反应	98
药物流产后为什么月经不正常	99
药物流产后怎样避免感染	99
药物流产后的调养	100
流产后应隔多长时间再怀孕	100
中期引产的方法	100

第五章 女性最幸福的时刻 ——孕产期保健

一、预约一个优质宝宝——孕前保健	102
什么是优生,怎样才能做好优生	102

生育年龄是优生的关键	102
妇女在哪些情况下不宜怀孕	103
精神状态影响卵子的质量	104
掌握好受孕的规律	105
把受孕安排在瓜果飘香的季节	105
高龄孕妇怎样才能生健康宝宝	106
孕前应彻底治好的 10 种疾病	107
心脏病患者怀孕需知	107
禁止近亲结婚的科学道理	108
优生的 5 要素	109
女性在怀孕前应做好的准备	109
孕前营养的重要性	110
想做妈妈,远离烟酒	111
怀孕前要谨慎用药	112
怀孕前应做的心理准备	113
实现高质量的受孕	113

二、让宝宝在母体中健康成长——孕期保健

.....	114
怀孕的迹象	114
根据基础体温判断怀孕	114
妊娠早期反应	115
怀孕何时到医院检查	115
出现妊娠早期反应后的饮食调整	115
怀孕早期发生呕吐的 3 种原因	116
发生孕期呕吐的注意事项	116
女性怀孕后的身体变化	117
第一次胎动	120





散步——女性最适合的运动	120
孕妇骑车有讲究	121
孕妇居住方面的3点要求	121
孕妈妈安全过夏	122
孕妈妈安全过冬	123
家务劳动要适度	123
孕妇应该经常洗澡和洗头	124
孕妇应该如何安排睡眠	124
孕妇躺卧有学问	124
孕妇不宜睡席梦思床	125
孕妇不宜去人多的地方	126
孕妇坐、站立和行走有讲究	126
小心电热毯让你的婴儿智力低下	127
孕妇不要迷恋日光浴	127
远离电视,造福下一代	127
孕妇不宜长时间吹电扇	128
保养皮肤,做个漂亮孕妈妈	129
孕妇妊娠期怎样保护口腔卫生 ...	129
孕妇妊娠期沐浴应注意的事项 ...	130
爱宝宝,不爱宠物	131
孕期不宜常用化妆品	131
孕期经常操作电脑对胎儿的不良影响	132
孕期要避免噪声污染	132
怀孕晚期不宜长时间坐车	132
如何提高孕妇的睡眠质量	132
孕妇不宜穿紧身衣裤	133
妊娠期应注意的乳房卫生	133
妊娠期应回避的工作	134

孕妇做B超检查对胎儿有害吗 ...	134
孕妇能坐飞机吗	134
孕妇不宜大笑	135
孕妇不宜久坐久站	135
孕妇不宜染发烫发	136
孕妇穿鞋有讲究	136
孕妇应重视睡午觉	136
关注乳房,免受刺激	137
怎样做孕妇体操运动	137
孕妇做饭应注意的5个问题	138
孕妇不宜用手机	138
调节消极情绪的6种方法	139
孕妇情绪好,宝宝也快乐	140
孕妇提取重物应注意的细节	140
孕妇不宜当“护花使者”	140
妊娠期间合理安排性生活	141
孕早期应做好的保健	141
孕中期应做的保健	142
孕后期应做的保健	142
产前检查的好处	142
孕妇不宜做CT检查	143
孕妇洗衣服时应注意的5个问题	143
孕妇妊娠期性欲的变化	143
孕妇妊娠期采用哪些姿势性交比较好	144
孕妇性高潮会引起流产吗	145
孕妇不宜打麻将	145
孕妇不宜涂指甲油	146

了解孕期中 的 9 个危险信号	146
怎样给孕妇增加营养	147
维生素对孕妇的保健作用	147
不同维生素的主要来源	148
孕妇为什么爱吃酸的食物	149
孕妇不要多吃菠菜	150
孕妇要少吃山楂食品	150
少吃“少吃垃圾食品”	150
水果并非越多越好	150
怎样安排孕期饮食	151
孕妇吃得太多的坏处	151
孕期补钙对胎儿有益无害吗	152
孕妇喝牛奶胎儿受益多	153
孕妇多吃酸性食品为什么不好	153
孕妇不宜喝浓茶	154
孕妇喝酸牛奶的好处	154
孕妇忌吃火锅	154
孕妇发生感冒的治疗	154
孕妇怎样防治妊娠期贫血	155
孕妇便秘怎么办	155
孕妇便秘对饮食的要求	156
孕妇妊娠期感染的危害	156
孕妇出现皮肤痒疹的治疗	157
孕妇患静脉曲张应怎么办	157
为什么孕妇容易发生小腿抽筋	158
孕妇发生尿频怎么办	158
为什么孕妇会腰背痛	159
孕妇发生水肿怎么办	159
孕妇怎样避免头晕目眩	160

孕妇为什么有时会感到心慌气短	160
孕妇不宜盲目打预防针	161
孕妇腹胀腹泻宜吃的食物	161
孕妇发生腹痛怎么办	162
孕妇妊娠期可以用药吗	162
孕妇忌用的中药	163
孕妇忌用的中成药	164
哪些西药对胎儿有影响	164
哪些西药对孕妇有影响	165

三、痛并快乐着的生命体验——分娩期保健

何时到医院住院待产	165
高危孕妇要早些时间入院	166
妊娠末期不宜过早休息	166
孕妇在临分娩前宜吃的食物	167
分娩过程中要有多少次疼痛	167
阴道分娩要经历的过程	168
如何减轻分娩疼痛	168
临产产妇大便应注意的事项	169
第一产程需要注意的事项	169
第二产程中孕妇应怎样配合	170
孕产妇怎样做才能有利顺产	171
分娩时产妇大喊大叫的危害	171
减轻分娩疼痛的 5 个技巧	172
自然分娩的好处	173
剖宫产	173
选择剖宫产的 3 个原因	173





剖宫产术后要注意的 8 个问题	174
会阴切开术	175
会阴侧切术会影响性生活吗	175
如何预防产后出血	175

四、打好月子保卫战——产褥期保健

什么是产褥期	176
正常产褥期妇女的身体变化	177
产后需要关注的 5 个问题	178
“月子”里的卫生保健	178
产后要做的 4 项检查	179
产后乳房的变化	180
产后怎样护理乳房	180
产妇产褥期不要完全卧床	181
产妇产褥期能不能洗澡	182
产妇产褥期能不能刷牙	182
产后多长时间可以劳动和工作	182
产后怎样美容美发	183
产褥中暑的预防	183
产妇怎样做产褥期康复体操	184
产后做体操的 10 项注意	185
热水泡脚对产妇的好处	185
产妇宜采取的睡卧姿势	186
产后多长时间可以过性生活	186
怎样预防产后乳房下垂	187
产后怎样恢复体形	187

五、给宝宝最好的营养——哺乳期保健

母乳喂养对妈妈 6 个优点	190
---------------	-----

母乳喂养对宝宝 5 个好处	190
怎样才能使奶水增加	191
妈妈的情绪会影响奶水量	191
奶水多少与乳房大小有关吗	191
怎样让宝宝吸吮好妈妈的乳头	191
喂奶时要把一侧的奶喂完后再换另一侧	192
哺乳期奶胀怎么办	192
怎样手工挤奶	192
哺乳期为什么会发生乳头皲裂	193
乳头皲裂怎么办	193
哺乳应注意的问题	194
母乳喂养的正确姿势	194
妈妈患哪些疾病不宜母乳喂养	195
哺乳期感冒能否喂奶	195
哺乳期用药需注意的事项	196
哺乳期怎样护理乳房	196
怎样预防哺乳期急性乳腺炎	197
哺乳期要注意补铁	198
哺乳期要注意补钙	198
哺乳妇女宜补碘	198
乳汁不足宜吃的食物	199
哺乳妇女为什么吃公鸡好	199
哺乳妇女要注意补充蛋白质	199
哺乳妇女不宜喝麦乳精	200
哺乳期如何避孕	200
如何正确给宝宝断奶	201
母乳喂养会影响妈妈的体形吗	201

第六章 岁月带不走的风姿 ——中老年保健

更年期·女性的又一个春天···	203
卵巢过了巅峰期,更年期即将开始···	203
更年期妇女月经的变化···	204
更年期妇女常见的5种心理特点···	204
获得健康生活的5要素···	205
营养需要的特点···	206
合理安排一日三餐···	207
更年期妇女怎样合理安排生活···	208
适合更年期妇女的6项运动···	209
参加体育活动应遵守的5个原则···	209
自我调节睡眠的5个方法···	210
心理保健的5个方法···	211
调整自己的情绪的5个方法···	211
定期体检,谨防“多事之秋”···	212
更年期妇女要重视妇科防癌检查···	212
更年期妇女应注意的危险症状···	213
更年期妇女应如何注意个人卫生···	213
更年期妇女性生活应注意的问题···	214
更年期妇女还需要避孕吗···	214
怎样预防更年期肥胖···	215

妇女绝经后要取出宫内节育器···	215
老年女性在运动时应当注意的问题···	216
老年妇女为何易患骨质疏松症···	216
老年妇女如何预防骨质疏松···	217
老年妇女如何进行乳房保健···	217
老年妇女阴道出血不容忽视···	217
老年人如何延缓大脑的退化···	218
老年人适度性爱能够益寿···	219

第七章 远离妇科疾病缠身的烦恼 ——防病祛病

妇科病的主要症状···	220
妇科检查包括的主要内容及检查的目的···	220
白带异常与哪些妇科病有关···	221
可引起急性下腹痛的妇科疾病···	222
妇科炎症的特殊表现···	222
如何预防妇科感染···	223
妇女外阴部为什么容易发生炎症···	224
如何防治外阴炎···	224
外阴瘙痒及预防···	224
如何预防糖尿病性外阴炎···	225
及引发痛经的原因···	225
痛经的预防和治疗···	226
引起月经不调的2个原因···	227
月经过多及处理方案···	227
月经过少及预防···	228





月经过频及治疗	229
月经周期延长及治疗	229
“倒经”及治疗	230
功能性子宫出血以及诱发原因 ...	231
青春期少女患了功能性子宫出血怎么办	231
怎样预防青春期功能性子宫出血及其并发症	232
更年期功能性子宫出血应如何治疗	233
女子 18 岁后还不来月经有哪些可能	233
原发性闭经患者该怎么办	233
继发性闭经的原因及处理办法 ...	234
子宫性闭经最常见的原因及预防	234
营养不良的妇女为什么会闭经,如何防治	235
滴虫性阴道炎及防治	236
真菌性阴道炎及防治	237
外阴白斑及防治	237
老年性阴道炎及治疗	238
什么是宫颈糜烂	238
引起宫颈糜烂的原因	239
宫颈糜烂的治疗方法	239
盆腔炎是怎么回事	239
盆腔炎的症状	240
盆腔炎的危害	240
盆腔炎的预防	240

盆腔炎的治疗	241
附件炎及引起附件炎的原因	241
输卵管不通的治疗	242
生殖器官炎症及预防	242
什么是非特异性阴道炎	243
如何治疗非特异性阴道炎	243
怎样正确使用阴道坐药	244
经常用高锰酸钾溶液清洗外阴的害处	244
性病的类型	245
性病的传播途径	245
性病可能有哪些表现	246
性病会有哪些严重后果	247
如何预防性传播疾病	247
外生殖器出现水疱是性病吗	247
接触性病者后怎么办	248
引起女性不孕的原因	248
宫外孕及宫外孕的预防	249
女性不孕症的妇科检查	249
监测排卵的方法	250
诱导排卵的药物	250
治疗女性不孕的常用方法	251
什么叫高危妊娠	251
高危孕妇的处理原则	252
流产及流产的类型	252
怎样防止流产	253
妊娠高血压综合征及其主要表现	254
怎样预防妊娠高血压综合征	254

妊娠高血压综合征的治疗	254
前置胎盘及其对母儿的影响	255
前置胎盘孕妇应注意的事项	256
胎盘早剥及其对母儿的影响	256
发生胎盘早剥时要注意的事项 ...	256

第八章 女人如花重呵护

——日常生活保健

幼女不宜使用化妆品	257
少女佩戴胸罩应注意的事项	257
少女不宜穿牛仔褲	257
女性洗头应注意的事项	258
不宜长时间穿瘦身衣	258
围巾中时把口鼻围上有什么不好	259
卫生护垫不宜长期使用	259
夏天不宜穿长筒袜	259
如何选择合适的胸罩	260
乳罩不合适易引起的问题	261
妇女不应当经常穿着化纤内裤 ...	262
女性内衣的清洁应注意哪些问题	262
月经期洗澡的禁忌	262
女性如何选购卫生巾	263
使用卫生栓应注意的事项	263
女性洗桑拿浴的好处,人人都能洗桑拿浴吗	264
洗冷水浴的好处,哪些人不宜洗冷水浴	264

月经期生活上要注意的事项	265
月经期要禁止性交	265
便前洗手也很重要	265
女性常打麻将对健康的危害	265
女性吸烟的危害	266
女性酗酒危害大	266
女性不宜吃煎炸烧烤食品	267
女性在外出旅游时的自我保护 ...	267
夏日着装禁忌	267
正确的站立姿势	268
如何保持端庄的坐姿	269
女性与人交往时应注意的问题 ...	269
走亲访友时应注意的礼仪	270

第九章 美丽是女人一生的追求

——健美、瘦身与美容

女性健美的10项标准	271
女性健美的方法	271
女性怎样选择健美运动量	272
女性健美运动选择的时间	272
女性健美运动过程中的饮食调节	273
女性应特别注意哪些部位的健美	273
女性健美运动要注意的事项	274
月经期可以进行健美锻炼吗	274
哪些蔬菜有健美作用	275
哪些水果是健美佳品	276
晨起饮水有利健美	276





青春期女性随意吃零食不利健美	277	女性护肤的 10 个不良习惯	293
细嚼慢咽有利健身和美容	278	春、夏、秋、冬各不同——四季护肤	294
青年女性如何控制身体发胖	279	脸部化妆的 6 个技巧	294
节食减肥、防肥应掌握的原则	280	眼睛化妆的 10 个技巧	295
不吃早餐的减肥方法不可取	281	修饰眉毛时应掌握的 6 个技巧	296
常洗热水澡能减肥	282	鼻部化妆应掌握的 5 个技巧	297
减肥者应选择哪些有氧运动	282	唇部化妆应掌握 9 个技巧	297
青春期女性如何保持身材苗条	283	“轻妆淡抹总相宜”	298
适度丰满有利健美	285	不宜久用口红	299
为使胸部健美应进行哪些锻炼	286	油性皮肤保养应注意的事项	299
怎样做胸部健美操	286	干性皮肤保养应注意的事项	300
女性丰乳应采取的措施	287	根据自己的皮肤选用清洁品	300
怎样保持乳房健美	288	使用清洁霜美容	301
怎样减臀围	289	面部患有皮肤病使用化妆品要注意的事 项	302
怎样使腰部健美	289	保护好自已的头发	302
怎样使腹部健美	290	正确的梳头方法	303
怎样使颈部健美	290	不同的发质梳理时应注意的事项	303
怎样使手臂健美	291	不宜留长发的女性	304
怎样使腿部健美	291		
做健美操时的 5 项注意	292		
掌握护肤的关键,打造水清玉洁的肌肤	293		



第一章 女性身体知多少 ——生理知识

现代女性应该了解自己的生殖器官

女性除了要承担与男性一样的社会工作外,还负有生儿育女、繁衍后代的特殊任务。而且,这一特殊任务的完成,又必须依赖于女性特有的生殖器官。

女性生殖器官包括外生殖器、内生殖器和相关组织。暴露在身体外面能看得见的部分称为外生殖器,主要包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、前庭大腺及处女膜等。

隐藏在下腹部盆腔里面的部分称为内生殖器,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢等。在神经及内分泌系统的调节下,卵巢每个月产生一个成熟卵子,并将其排向腹腔,称为排卵。输卵管运用其管状长臂,将卵子拾入管内,称为拾卵,并向子宫方向运送,使卵子能够及时与从宫腔方向上行的精子相会,完成受精。子宫内膜发生增殖、分泌和脱落,从而形成月经,或者在卵巢激素的调节下继续增厚形成蜕膜样变,为受精卵着床做好充分准备。阴道这一肌性器官,既是性交器官,又是月经排出和胎儿娩出的正常通道。

总之,女性从性交、排卵、受精、着床到孕育胚胎直至胎儿分娩,都依赖于特有的生殖器官来完成,不论生殖器官的哪一个系统发生障碍,都会引起女性某种功能的失调。因此,现代女性应该学会了解、观察自己的身体,了解生殖器官的构造与作用,掌握简单的自我保健常识,提高自身健康和生殖健康意识。

女性的外生殖器

女性的外生殖器就是人们通常所说的外阴,是女性体表最为隐蔽的区域。外阴由阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、尿道口、阴道口及处女膜



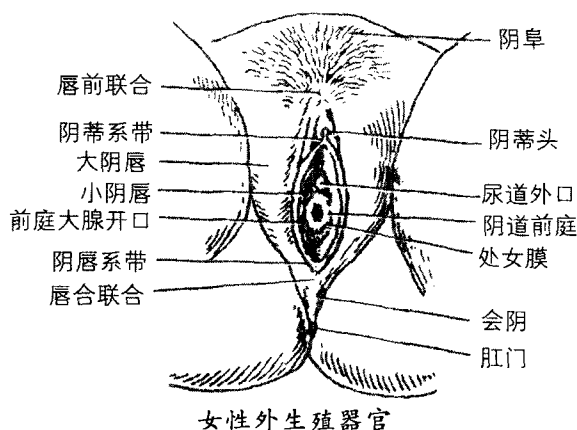
等组成。

(1)阴阜:是女性直立时外生殖器中惟一可以看到的部分,位于耻骨联合前方,由于皮下脂肪丰富而微微隆起,从青春期起表面覆盖有阴毛,阴毛呈倒三角形分布,在性生活中起减少摩擦的作用。

(2)大阴唇:为邻近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。外侧面与皮肤相同,青春期长出阴毛。内侧面皮肤湿润似黏膜,皮层内有皮脂腺和汗腺,其分泌物可保持局部湿润。大阴唇皮肤下面富含脂肪、血管、淋巴和神经组织。受伤后易出血并(或)形成血肿。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道外口,有预防逆行感染的功能。

(3)小阴唇:为一对较薄的皮肤皱襞,位于大阴唇内侧,其上端分为二层,包裹阴蒂。小阴唇无毛,皮下有丰富的神经,是女性性刺激敏感区域之一。

(4)阴蒂:位于两小阴唇顶端的联合处,它与男性阴茎海绵体相似,具有勃起性。因富含神经末梢,对触觉极敏感。是女性性刺激最敏感的地方。



(5)阴道前庭:指两侧小阴唇间的一个狭长区域,前方有尿道口,后方有阴道口,尿道口较阴道口小,向上通过尿道连接膀胱,是排尿的通路。阴道口向上通往阴道和子宫,月经由此流出,也是自然生产时孩子离开母体的路径。

(6)处女膜:处女膜为阴道口长着一层薄膜,可以为环状,也可能为筛眼状。多数女性在第一次性交时,会发生处女膜破裂,并伴有少量出血。处女膜破裂后在阴道口有一圈残留的隆起痕迹,经分娩后,处女膜痕进一步破