



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会编著

家庭医学内参系列

临床主任医师 何成彦 高申◎主审

一本书解决 女性身体养护问题



与男性相比，女性的身体更容易出现这样那样的生理问题，不仔细照看怎么行？书中包含了女性身体结构与养生的秘诀、不同时期女性保健要点、常见疾病面知识，是适合女性使用的医学百科工具书。现在只需**29.90元**，就能把“家庭医生”请回家。





家庭医学内参系列

一本书解决 女性身体养护问题



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一本书解决女性身体养护问题 / 健康生活图书编委会编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4948-8

I. ①一… II. ①健… III. ①女性—保健—基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第154939号

一本书解决女性身体养护问题

主 审 何成彦 高 申
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜 王 亮 陈晓娇
王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平 练闽琼
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 820mm×1170mm 1/16
字 数 250千字
印 张 27.5
印 数 1-8000册
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4948-8
定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE



养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。有一句名言是这样说的：“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么深奥，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS

第一章 女性身体的结构

第一节 外部结构.....	13
一、皮 肤	13
二、毛 发.....	21
三、耳 朵.....	33
四、眼 睛.....	38
五、鼻 子.....	47
六、牙 齿.....	52
七、口 腔.....	64
八、手	69
九、指 甲.....	74
十、腿和脚.....	78
第二节 内部结构.....	87
一、运动系统	87
二、消化系统	92
三、呼吸系统	95
四、内分泌系统	98
五、循环系统	104
六、排泄系统	107
七、生殖系统	110

八、神经系统	116
--------------	-----

第二章 女性的常见疾病

第一节 乳房疾病.....	121
一、乳房的自我检查	121
二、乳房的一般呵护	122
三、乳腺炎.....	123
四、乳腺癌.....	126
五、乳腺结核	130
六、乳腺纤维腺瘤.....	132
七、乳腺囊性增生症	135
第二节 子宫、卵巢疾病.....	138
一、子宫内膜异位症	138
二、子宫肌瘤	144
三、子宫内膜癌.....	148
四、宫颈炎.....	154
五、宫颈癌.....	159
六、子宫内膜结核.....	165
七、宫腔积脓	168
八、卵巢囊肿	171
九、卵巢癌.....	176
第三节 其他性器官疾病.....	181
一、细菌性阴道炎.....	181

二、念珠菌性阴道炎	185
三、滴虫性阴道炎.....	188
四、外阴溃疡	192
五、盆腔炎.....	195
六、附件炎.....	199
七、宫颈糜烂	202
八、前庭大腺炎	204

第三章 女性常见的不适现象

第一节 身体的苦恼事	207
一、畏寒症	207
二、头 晕.....	210
三、头 痛.....	212
四、贫 血.....	214
五、低血压.....	216
六、低血糖.....	218
七、浮 肿.....	220
八、便 秘.....	222
九、痔 疮.....	224
十、腰 痛.....	227
十一、腹 泻	230
十二、肥 胖	234
十三、过 敏	238

十四、膀胱炎	243
十五、尿道炎	246
十六、肾盂肾炎	248
十七、艾迪生病	251
十八、过敏性肠道综合征	253
第二节 生活习惯引起的疾病	254
一、糖尿病	254
二、高血压	258
三、肝脏疾病	263
四、高脂血症	266
五、脑梗死	270
六、心肌梗死	271
第三节 现代生活的精神压力	273
一、精神压力	273
二、自律神经失调症	276
三、神经官能症	280
四、依赖症	283
五、抑郁症	286
六、摄食障碍症	291
第四节 月经的基础知识	292
第五节 月经失调	298
一、痛 经	298
二、月经过多	301
三、经期延长	302

四、月经过少	303
五、不正常的出血.....	304
六、异常的分泌物.....	306
七、经前期综合征.....	308

第四章 成熟女性健康秘密

第一节 关于性爱.....	311
第二节 婚前医学检查	321
第三节 男女性爱方面的不同点	322
一、男性身体构造.....	323
二、精子的发生和发育	324
三、性爱不协调的原因	325
四、和谐性生活	326
五、关于性爱的一些问题	327
第四节 女性性功能障碍.....	330
一、性欲低下	330
二、性厌恶.....	332
三、性洁癖症	333
四、性欲亢进	335
五、性兴奋唤起障碍	336
六、阴道痉挛	338
七、性交疼痛	339
第五节 有关避孕的问题.....	341

一、关于避孕	341
二、常用药物避孕法	343
三、常用避孕工具	346
四、自然避孕法	349
五、体外排精避孕法	350
六、关于避孕的一些问题	351
第六节 关于人工流产	352
一、人工流产	352
二、药物流产	355
第七节 怀孕和生产	359
一、孕前检查	359
二、受精的原理	360
三、怀孕的迹象	362
四、母体的变化	364
五、怀孕期间的性生活	371
六、生产的过程	372
七、关于怀孕和生产的一些问题	374
第八节 不孕症	376
一、定 义	376
二、不孕不育的原因	377
三、不孕不育的检查	379
四、不孕不育的治疗	381

第五章 更年期女性的健康秘密

第一节 更年期	384
一、一般症状	385
二、划分标准	386
三、危害	386
四、注意事项	387
第二节 更年期综合征	388
一、定义	388
二、表现	389
三、产生原因	390
四、改善措施	391
五、调养	392
第三节 更年期女性的性生活	393
一、性器官的变化	394
二、绝经期的性交痛	394
三、性冷淡的原因	395
四、保持性生活	396
五、性活力的保持方法	397
六、性生活注意事项	398
第四节 愉快地度过更年期	399
一、心理要点	399
二、饮食要点	400

第六章 老年女性的健康秘密

第一节 年龄为女性带来的变化	402
一、身体变化	402
二、心理变化	405
第二节 困扰老年女性的常见疾病	410
一、子宫脱垂	410
二、骨质疏松症	413
三、尿失禁	417
四、老年痴呆	419
五、帕金森症	423
六、老年性阴道炎	424
第三节 让老年女性不再烦恼	426
一、产生原因	426
二、消除烦恼的方法	427
第四节 老年女性的性生活变化	429
一、性心理	429
二、性反应	432
三、正确的性生活	432
四、性生活注意事项	434
五、性生活禁忌	436
第五节 延缓衰老的秘诀	437
一、方 法	437
二、养生之道	439
三、饮 食	440



第一章

女性身体的结构

第一节 外部结构

一、皮肤

◎皮肤的结构

皮肤是人体最大的器官，也是最重要的器官。人的整个身体都被皮肤覆盖着。皮肤是一种软组织，它柔韧性强，而且富有弹性，在一定的限度内可以推动和拉伸。皮肤也是一种天然的屏障，感受着外界的刺激，抵御着外来的侵袭，使内部器官免受侵害。

皮肤总重量占人体的5%~15%，总面积为1.5~2.0平方米，其中容纳了人体约1/3的循环血液和约1/4的水分。皮肤的化学组成包括70%的水，25%的蛋白质及2%的脂质，另外还有微量元素、核酸、糖



胺聚糖、蛋白聚糖和大量其他化学物质。皮肤的厚度因为年龄、性别、部位的不同而各不相同。

皮肤的颜色因种族和血统而异，同一个人身体各部位的颜色也不尽相同。皮肤的颜色取决于皮肤所含黑色素的多少和血流速度的快慢。被太阳晒黑后的皮肤内含黑色素较多，皮肤逐渐变黑；运动后因毛细血管扩张，血流加快，皮肤会发红。

皮肤是由表皮层、真皮层和皮下组织三部分组成的。

1. 表皮层

表皮是皮肤最外面的一层上皮组织，它与外界接触最多，担负着细胞自我更新的重要功能。表皮层的状态决定了皮肤看上去是否“新鲜”，以及吸水及保湿能力如何。表皮由角化细胞、黑色素细胞和朗格汉斯细胞构成。角化细胞由角蛋白组成，是表皮层中最主要的细胞类型。表皮的厚度与一张普通的纸差不多，最厚处不超过0.2毫米。表皮从外向内，依次可分为：

(1)角质层：角质层是表皮的最外层，由扁平的角质细胞组成，如鱼鳞片相互重叠在一起。它是表皮的一个重要屏障，具有防止水分散失的功能。随着正常的皮肤新陈代谢，角质层的细胞逐渐老化脱落，进一步由来自底层的新的细胞所取代。皮肤每3~5周完全更新一次，角质层脱落形成大量的碎屑，以此加快皮肤的更新。

(2)颗粒层：颗粒层由3~5层扁平细胞组成，细胞内充满粗大、不规则的透明角质颗粒，具有折射光线的作用，能够阻挡阳光中的紫外线，异常时会呈厚茧状。

(3)有棘层：有棘层是表皮中最厚的一层，由8~12层多角形细胞所构成，细胞之间有淋巴液流通，可供给表皮营养。

(4)基底层：基底层是表皮层中最下面的一层，在这一层中有2种



细胞并存。其中之一是基底细胞，基底细胞的增殖能力非常强，每隔12天就分裂一次，并逐渐向表层推移和分化，然后递变为表皮的各层细胞，最后变成角质层。这个过程一般需要28天左右。

2. 真皮层

真皮层是皮肤中最后的一层，它在表皮下层，与表皮分界明显，表皮底部呈凸凹状与真皮层紧密接触。真皮内部的细胞很少，主要由纤维结缔组织构成，其中含有丰富的血管、淋巴管及毛囊、皮脂腺、汗腺和肌肉。真皮层中含有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等，胶原蛋白是皮肤重要的支架，皮肤的弹性、光泽、张力等都和这些纤维有着很重要的关系。真皮层中最重要的细胞是成纤维细胞，用以合成胶原、弹性蛋白及其他结构分子，成纤维细胞功能正常对于整个皮肤的健康至关重要。皮肤的松弛、起皱等老化过程都发生在真皮之中，所以维护真皮层纤维的弹性，只有深入到这一层才会发挥作用。这就提醒“护肤专家们”，不要只做好“表面工作”。

皮中的皮脂腺位于毛囊周围，它分泌的皮脂对于皮肤健康十分重要。皮脂是一种油性的保护性物质，使皮肤和毛发润滑并防水。如果皮脂腺分泌皮脂不足，皮肤就会过于干燥，就容易生成皱纹（通常见于老年人）；如果皮脂分泌过多或成分异常（一般多见于青年人），就会引起痤疮（青春痘）。

3. 皮下组织

皮下组织是由真皮下部延续而来，由疏松的结缔组织及脂肪小叶构成，其中最重要的细胞为脂肪细胞。与毛囊相连的汗腺和微小的肌肉就源于皮下组织。皮下脂肪就蕴藏在这一层里，所以皮下组织既是储藏能量的仓库，又是热的良好绝缘体，此外还可缓冲外来的冲击，保护内脏器官免收损伤。随着年龄的增长，皮下组织逐渐减少，这样



就会导致肌肤松弛和皱纹加深，所以要注意防患于未然，提前做好皮肤护理工作。

◎皮肤的功能

皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、新陈代谢等生理功能。

1. 保护功能：皮肤覆盖在身体表面，表皮坚韧柔软，具有一定的抗拉性和弹性，可以对抗机械外力、化学外力和病原微生物的入侵。皮肤的角质层是不良导体，可以阻绝电流对身体的伤害。皮肤的角质层和黑色素颗粒能反射和吸收部分紫外线，阻止其射入体内，伤害内部组织。皮肤表面的皮脂膜呈弱酸性，能阻止皮肤表面的细菌、真菌侵入，并有抑菌、杀菌作用。另外，它还可以防止体内水分、电解质和其他物质的流失。

2. 感觉功能：皮肤内含有大量的神经末梢，可感受外界的各种刺激，产生各种不同的感觉，如触觉、痛觉、压力觉、热觉、冷觉等。由于各种神经末梢的分布不同，所以各个部位对不同刺激的反应也不同。皮肤的痛觉最灵敏，而温觉最迟钝。

3. 调节体温：人类的体温调节有80%是在皮肤部分进行的。当外界气温较高时，皮肤毛细血管网大量开放，体表血流量增多，皮肤散热增加。同时人体大量出汗，汗液蒸发过程中可带走身体的部分热量，起到降低体温的作用。当气温较低时，皮肤毛细血管网部分关闭，部分血流不经体表，直接由动静脉吻合支进入静脉中，使体表血流量减少，以减少散热，保持体温。

4. 分泌与排泄：皮肤的汗腺可以分泌汗液，皮脂腺可以分泌皮脂，皮肤分泌的皮脂和汗液起着保护皮肤和调节体温的作用。皮脂在