

通俗女性医学

● 汪淑琴 编著

● 黑龙江科学技术出版社



前 言

由于解剖和生理上的差异，男人和女人在社会分工、家庭角色以及人际间所表现的感情色彩等方面都有所不同，这些早为人们所熟知。然而女性在生理上的特殊功能，如妊娠、分娩、哺乳以及为实现和维持此功能而存在的生殖器官、内分泌系统、乳房构造；与此相关的不同时期的生理和心理状态，可能产生的各种异常，这些都给女性带来了困惑、烦恼和不安，使人迷离惆怅，多数人只知其然而不知其所以然。

作为妇科临床医生，作者遗憾地发现，不少女性，甚至包括高知识阶层的人，对自己那特有的生理构造和现象了解甚少。临床上常常遇到把正常构造视为异常，惶惶而来的就诊者；对病理现象视而不见，见而不顾的更是大有人在；此外，就诊难，妇科就诊更难，以致她们病魔在身一拖再拖，久成顽疾；加之卫生知识的宣传教育不够广泛和深入，能主动为防病来院检查者寥寥无几。凡此种种都在引发我写一本通俗性的女性医学，献给亲爱的朋友们。

本书讲述了女性解剖、生理及发育特点；月经生理和异常、生殖活动规律及病理变化，特别还讲述了妇科常见病、常见不适症状及女性易发癌症的症状、治疗、预防与自我检查等方面的知识。对大家感兴趣的皮肤保健也做了介绍。适合所有女性及关心她们的男性阅读。

本书的特点通俗易懂、知识连贯。

在编写过程中，曾得到哈尔滨医科大学附属三院妇科李玲副主任医师的指导，在此表示感谢。

由于作者水平有限，书中不免有错误和不足，望读者及同行多多指教。

编者

目 录

第一章 女性一生各阶段的生理特点	(1)
一、新生儿期	(1)
二、幼童期	(1)
三、青春期	(2)
四、性成熟期	(6)
五、更年期	(6)
六、老年期	(7)
第二章 女性内外生殖器构造与功能	(9)
一、外生殖器	(9)
二、内生殖器	(13)
第三章 女性的身体与激素	(19)
一、垂体	(19)
二、卵巢	(21)
三、甲状腺	(22)
四、肾上腺	(22)
第四章 月经和基础体温	(24)
一、月经发生的机理	(24)
二、基础体温	(26)
三、正常月经的特点	(29)
第五章 身体的自我检查	(37)
一、体表检查	(37)
二、分泌物与排泄物	(50)
第六章 女性常见的不适症状	(56)
一、低血压	(56)

二、贫血	(58)
三、畏寒症	(61)
四、肩酸症	(62)
五、腰痛	(63)
六、肥胖	(68)
七、过瘦	(73)
八、口臭	(75)
九、头痛	(77)
十、痔疮	(79)
十一、便秘	(81)
十二、下肢静脉曲张	(84)
十三、排尿异常	(85)
十四、尿路感染	(89)
第七章 正常妊娠与分娩	(92)
一、受孕的经过	(92)
二、妊娠后体内激素的变化	(97)
三、妊娠过程中母体、胎儿的变化及注意事项	(99)
四、预产期的计算	(116)
五、分娩的准备	(116)
六、分娩先兆	(119)
七、分娩过程	(120)
八、分娩异常	(126)
九、分娩的方法	(130)
十、文明分娩	(133)
第八章 产褥期	(134)
一、生殖器的恢复	(134)
二、恶露	(135)
三、全身的恢复	(137)

四、产后的活动范围	(137)
五、性生活与避孕	(141)
六、哺乳的方法	(141)
七、乳房的按摩	(141)
八、产妇的食谱	(143)
九、新生儿的特点	(144)
十、喂养的方法	(145)
十一、母乳喂养的好处	(146)
十二、影响母乳分泌的因素	(147)
十三、产褥期异常	(147)
第九章 妊娠中的异常	(150)
一、流产	(150)
二、早产	(153)
三、宫外孕	(154)
四、葡萄胎	(156)
五、妊娠剧吐	(156)
六、妊娠高血压综合征	(157)
七、前置胎盘	(160)
八、羊水过多症	(161)
九、前期和早期破水	(162)
十、窄骨盆	(163)
十一、臀位	(163)
十二、高龄初产	(165)
十三、多胎	(165)
第十章 影响妊娠的内外科疾病	(168)
一、心脏病	(168)
二、肺结核	(168)
三、肾脏病	(170)

四、肝病	(170)
五、性病	(171)
六、痔	(171)
七、龋齿	(172)
八、贫血	(172)
第十一章 性病	(173)
一、梅毒	(173)
二、淋病	(174)
三、软性下疳	(175)
四、第四性病	(175)
五、艾滋病	(176)
六、尖锐湿疣	(177)
第十二章 遗传知识	(179)
一、关于起遗传作用的基因	(179)
二、显性遗传和隐性遗传	(181)
第十三章 女性的疾病与异常	(187)
一、月经异常	(187)
二、外阴疾病	(203)
三、阴道炎	(210)
四、子宫的疾病	(215)
五、子宫内膜异位症	(222)
六、附件炎、盆腔炎	(225)
第十四章 避孕	(228)
一、避孕工具	(229)
二、避孕药	(237)
三、其他避孕法	(244)
四、绝育手术	(246)
五、如何选择避孕法	(247)

六、关于终止妊娠	(248)
第十五章 乳房	(255)
一、乳房的发育	(255)
二、乳房的构造	(256)
三、乳房的健美	(257)
四、乳头异常	(259)
五、乳房的良性疾病	(260)
六、乳腺癌	(265)
第十六章 妇科肿瘤	(275)
一、外阴癌	(275)
二、阴道癌	(276)
三、子宫肌瘤	(277)
四、子宫颈癌	(281)
五、宫体癌	(287)
六、葡萄胎、恶性葡萄胎和绒癌	(288)
七、卵巢肿瘤	(290)
第十七章 皮肤的保养	(293)
一、皮肤的构造与功能	(293)
二、皮肤美的标准	(297)
三、皮肤的性质	(298)
四、皮肤的瑕疵	(300)
五、怎样保护皮肤	(303)
六、面、颈部皮肤的按摩	(308)
附：男性的身体与生理	(315)
一、男性的特征与一生	(315)
二、男性的性器构造	(316)
三、精子与精液	(320)
四、勃起与射精	(322)

第一章 女性一生各阶段的生理特点

女性的一生从出生到发育成熟,而后又由衰老到死亡,是一个不断发展的过程。这个过程虽然可以划分为若干个阶段(图1),但各个阶段之间并无截然的年龄界线,并且由于自身所处的环境以及营养、遗传等方面的不同,个人乃至群体间,各个阶段的实际年龄段也存在着一定差距。

一、新生儿期

婴儿出生后的4周龄为新生儿期。无论女孩还是男孩,胎儿期由于受母体性腺和胎盘产生的雌激素的影响,出生时乳房已经有了一定程度的发育,乳晕下有一圆盘状肿块,手挤可有乳汁从乳头流出;女孩的内生殖器也有一定程度的发育,如阴道内环境呈酸性,有白带从阴道口流出,有的女孩甚至有少量的阴道出血。阴道出血是由于出生后从母体和胎盘获得的女性激素骤然减少和消失,子宫内膜发生了剥脱引起的。

这些现象都是生理现象,一般在出生后数日内自然消失。

二、幼童期

新生儿以后至10岁左右为幼童期。此时期,幼童的体格和智力都有较快的增长和发育,但性腺和生殖器官还维持在幼稚阶段,如阴道细而长,粘膜上皮薄而无皱襞,阴道内酸性度低,抗感染能力弱,故女孩子应尽早穿死档裤,大小便后养成洗外阴的良好习惯,以防止幼童患外阴炎及阴道炎。

女孩10岁左右,在丘脑下部的指令下,垂体分泌的性腺刺激激素逐渐增加,卵巢开始发育并分泌少量雌激素,在雌

激素的直接作用下，乳房和内外生殖器开始发育，皮下脂肪的分布也逐渐向女性体征方面推进。

三、青春期

青春期是从幼童以后到性成熟的过渡阶段。此阶段，女孩的体格及体征迅速发生变化；性功能逐渐成熟，月经来潮（指初潮）是女性性成熟开始的标志。初潮年龄一般为11~18岁，但多数发生在13~15岁。女孩由于受营养、遗传、气温、种族等诸因素的影响，各人之间差别很大，即每个人性成熟的年龄并不一致。

一般认为，青春期，从11~12岁开始，至19~20岁结

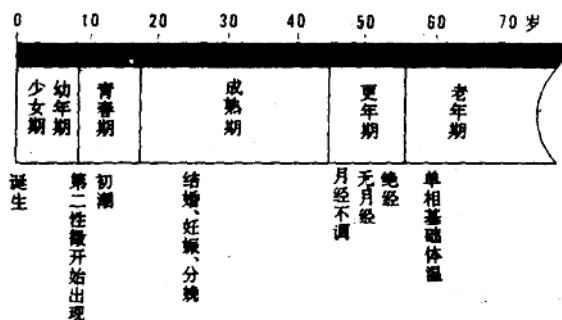


图1 女性一生的划分

束。医学上常将10~19岁年龄段称之为青春期。

对女孩来说，青春期是个非常的时期。有人把女孩的青春期比作飞机起飞，即从离开地面到平行飞行的高空。这一

段强行爬坡的历程对于她们的身心及性功能都经历着一个拔高的巨大飞跃，可以说是一个不安定的过渡阶段，是她们的多事之“春”。

女孩到了10岁左右，那些作为女性特有的性机能基础器官和乳房开始发育。首先发出开始性发育信息的是丘脑下部。丘脑下部位于大脑的下面，它向下面的垂体发出指令，司管性发育的垂体前叶部分开始分泌促卵泡生成素和黄体生成素。在这两种激素的作用下，卵巢体积增大，其内的卵泡逐个长大、逐个成熟，逐个排出，并同时分泌雌激素和黄体素。在雌激素和黄体素的直接作用下，女孩的第一性征和第二性征都发生了巨大变化。

1. 第一性征的变化

女孩7~8岁之前所有内外生殖器如子宫、阴道、卵巢、输卵管、外阴等尚未发育，不具备女性特有的性功能。我们把这些作为女性所特有的性基础器官叫第一性征。

(1) 阴毛的出现：起初在大阴唇、阴阜皮肤下的脂肪开始堆积；随后，其上面的阴毛也开始出现，最初长出的阴毛稀疏而细小，以后越长越密，阴毛本身也变粗变长、并呈弯曲状。阴毛出现的早晚、分布的面积及浓密程度，个人之间也有差异。不过若到20岁阴毛仍然一根也没长出，可能是卵巢发育有障碍，应接受医生检查。

(2) 子宫、阴道的变化：女孩在青春期第二性征表现明显。与此同时，其内生殖器也发生了很大变化，如子宫的形状和大小都发生了的变化（图2）。新生儿时，子宫颈比子宫体部大；青春期二者大致相同；到了成熟期，子宫体部则比颈部大得多。子宫内膜变厚，开始分泌粘液，以后又发生月经。

幼童期阴道细而长，青春
期其长宽比变小，粘膜层变厚、
出现皱襞；表层细胞含有糖
元，阴道酸性度增加，分泌物
自然也多了起来。此时女孩的
内裤也开始象妈妈一样，有黄
白色物质附着，这是白带的痕
迹。因此，青春期的女孩更要
勤洗澡、勤洗外阴、勤换内裤，
保持外阴清洁。

(3) 卵巢、输卵管的变化：
卵巢体积增大，表面凸凹不平。
这是由于卵巢内的始基卵泡逐
个发育、长大、成熟，并逐渐
向卵巢表面移动的结果。输卵
管也变粗变长。

(4) 初潮的到来：初潮就是第一次月经。17~18岁女孩
绝大多数已经有了初潮（一般为11~18岁）。初潮年龄因人
差异很大，它与女孩从小的营养状况、发育好坏、种族、气
候以及遗传等因素有关。一般来说，南方人较北方人早；生
活在一个地区的人，营养状况好、身体好的女孩月经初潮早。
不过，8岁以前初潮者为早熟，18岁仍不来月经者为月经迟
发，均应去妇科检查。它提示卵巢（或垂体）可能长有肿瘤，
或者卵巢、子宫及阴道发育障碍。

女孩在上述正常年龄段迎来了初潮，说明孩子的性器官
已经发育到了一定的成熟阶段，是孩子性系（主要是卵巢、子

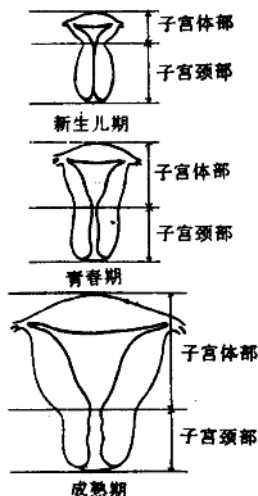


图2 子宫的发育

宫)发育正常的最好见证。初潮的早晚从某种意义上讲,也是孩子从父母那儿所获得的营养物质质量高低的客观判据,故12~13岁女孩来了月经是妈妈的骄傲。

2. 第二性征的出现

所谓第二性征是指除生殖器以外的男女所特有的体征。青春期女孩第二性征出现包括如下几个方面。

(1) 乳房:乳房10岁左右开始发育时,只是乳晕部分稍隆起于胸壁的表面,此时捏起乳晕部,会发现有一边界清楚的圆盘状肿块,有轻微的触痛感,孩子常常因为疼痛询问及母亲。个别人双侧乳房不同时发育,母亲常因孩子单侧乳房肿大而迷惑不解。其实无需惊慌,不久另一侧也会发育起来。

乳房继续发育,那个圆盘状肿块进一步膨大,乳晕周围的皮肤也膨隆了起来,至16岁左右一个美丽的乳房就基本发育成型了。

(2) 腋毛出现:通常迟初潮一年长出,最初长出的腋毛细而稀疏,以后逐渐增多,毛也变粗、变长。

(3) 皮下脂肪沉积及其他:雌激素促进皮下脂肪堆积,并较集中分布于胸、肩及臀部;皮肤细腻,骨盆质薄而宽阔;呈现出女性特有的圆润、曲线美的体表外形;另外,喉结不发育、声音也呈高调特征。

3. 身体的发育

如前述,此阶段女孩的身体,是一生中发育最快的,体重和身高迅速增加,一年可长10厘米以上;心脏重量比初生时增加10倍,肺增加9倍,功能也接近成年;脑的发育也很快,思维活跃,对事物反应敏感,兴趣浓厚,求知欲和记忆力强。

4. 心理发育特点

尽管女孩此阶段心理上也有相应的发展，但远远落后于全身的快速成长，尤其与生殖系统的发育更不相称。如 13~14 岁已经有初潮的女孩，心理上还保持着某些儿童特点，常流露出儿童的幼稚性。开始注意异性、对性产生朦胧意识，对月经的出现、乳房的发育、痤疮的发生，常有不必要的烦恼，此时也可能发生手淫；又因对事物的敏感，常失去自控产生偏激，与父母、教师之间的形成代沟，有时难以沟通。总之，青春期的女孩心理上处于不安定、不平衡的状态，此时需要母亲及师长关心她们，理解和接受她们，给她们讲生理卫生和心理卫生知识，使她们能健康地成长。

还应当强调的是，要给予青春期女孩以营养丰富的食物，特别要让她们的吃到足够的含蛋白质丰富的食品如鱼、肉、蛋和豆制品等。

四、性成熟期

性成熟期大致从 18 岁开始，历时 30 年。这个阶段卵巢功能完善、分泌适量的性激素，有周期性排卵的正常月经发生，这是卵巢功能正常的表现。此阶段女性有生殖能力，故也称为生育期。

五、更年期

更年期是女性从卵巢功能性活动旺盛时期逐渐衰退、走向衰老，最后到完全停止活动的过渡阶段，约开始于 40 岁，历时 10 几年，甚至 20 年。

更年期分为绝经前期、绝经和绝经后期。

1. 绝经前期

这个阶段卵巢的卵泡数目明显减少，卵巢、子宫体积随

之缩小，卵巢功能当然也开始衰退。卵巢功能衰退的第一个象征，就是月经周期紊乱和月经量的变化，继而，外阴开始萎缩，阴毛减少。

2. 绝经

卵巢功能进一步衰退，致使卵巢分泌的雌激素量不足以引起子宫内膜剥脱，月经则不再发生。若此情况已达1年，那么就说明已经绝经。

我国平均绝经年龄是49.5岁，80%的人发生在44~54岁之间。但个体差异也很大，有的36~37岁便发生了绝经，有的56岁仍有规律的月经。它受营养水平、健康状况、社会环境、性生活质量及遗传等诸因素的影响。

3. 绝经后期

卵巢进一步萎缩，纤维化，质地变硬，体积也进一步减小；内分泌功能更进一步消退，内外生殖器也更加萎缩。

更年期除发生绝经和内外生殖器萎缩外，由于身体不适应卵巢分泌性激素减少的新环境，全身将会发生许多功能性紊乱，如面部阵发性潮红、多汗、失眠多梦和心情烦躁等等，这便是更年期综合征。

六、老年期

一般认为，女性60岁以后为老年期。此阶段卵巢功能完全消失，身体各器官都进一步向老年迈进，如血中脂蛋白和胆固醇含量升高，血脂沉着于血管壁，加速动脉硬化；肌肉和结缔组织萎缩，张力下降；由于活动量减少，脂肪堆积，身体趋于肥胖；卵巢功能消失，停止分泌雌激素，便逐渐引起骨质脱钙而疏松，故老年人经常主诉腰背痛、关节痛等。

女性各个生理时期体态都会发生一定的变化（图3），这

已是众所周知的事了。

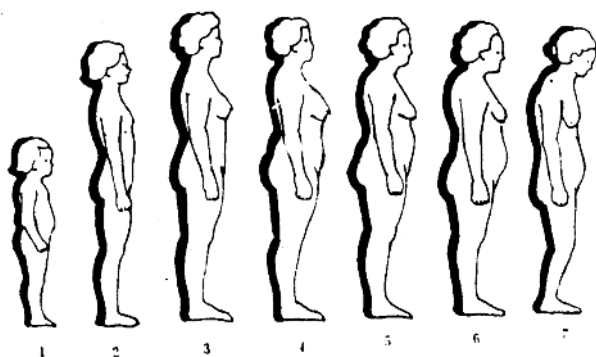


图3 女性各时期的体态变化

1. 幼儿期 2. 成熟前期 3. 成熟期 4. 成熟后期
5. 更年期 6. 开始老化 7. 老年期

第二章 女性内外生殖器构造与功能

女性生殖器分外生殖器和内生殖器，从外面能看到的部分为外生殖器，从外面不能看到的部分为内生殖器。

一、外生殖器

外生殖器包括阴阜、阴毛、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴蒂包皮、尿道外口、阴道前庭、阴道外口、处女膜、前庭大腺及会阴等（图4）。

不过这里要强调的是，所谓外生殖器也和人体的其他器官一样，无论其大小还是颜色都因人而异。有的人把自己的与图或文字所描述的相比，视与之不同的地方为发育异常，产生不安心理，这是没必要的。如果确实差别很大，有异常可能，也不要为之烦恼，应去请教妇科医生。

1. 阴阜与阴毛

在耻骨联合的前面有一块富有皮下脂肪的柔软隆起部分叫阴阜。到了14~15岁，阴阜和大阴唇表面逐渐长出卷曲的毛，叫阴毛。阴毛的多少、分布的疏密、出现的早晚，都因人而异，有的只在阴阜上长着寥寥几根，有的则长到肛门周围；女性的阴毛分布呈倒置的三角形，只要月经正常，不标志女性生殖能力的强弱。

2. 大阴唇

大阴唇是从阴阜延续向后止于会阴处的一对隆起的皮肤皱襞，中间的裂隙叫阴裂。它皮下富于脂肪，有保护位于里面的阴道口和尿道口的作用。其表面长有阴毛、汗腺和皮脂