

张揆一 郑秀华 编著

医学专家

解读：
女性



YIXUE ZHUANJIA
JIEDU NUXING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

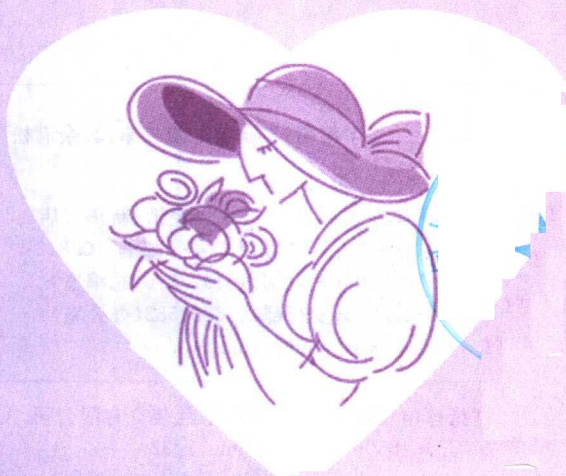
医学专家解读：

YIXUE ZHUANJIA JIEDU

女性

NÜXING

张揆一 郑秀华 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

医学专家解读:女性/张揆一,郑秀华编著. —北京:人民
军医出版社,2005. 11

ISBN 7-80194-867-X

I. 医… II. ①张…②郑… III. 女性—性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072254 号

策划编辑:闫树军 文字编辑:崔晓荣 责任审读:余满松
崔晓荣

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:221 千字

版次:2005 年 11 月第 1 版 印次:2005 年 11 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

性与生殖健康是女性幸福生活和人类繁衍的基础。本书主要是解读女性的性生理、性健康。全书共分十七章,从性激素、性生理、性心理、性生活、性美满、性疾病、性保健、性教育等方面做了全面的解析。该书以现代生活和现代医学的研究成果为依据,为女性提供了解决自身问题的全面知识,是一本从生理到心理均具有很强实用性的女性保健读物。

责任编辑 闫树军 崔晓荣



前 言

当今世界,人类特别关注健康。因为健康是人生的第一财富,能镀亮人生岁月;健康是一生事业大厦的基石,是生命快乐的前提。失去了健康,就失去了一切;没有健康,人生就不成为人生了。

性与生殖健康是女性幸福生活、繁衍后代的基础。性与生殖健康不仅关系到女性的生命,也关系到全人类的繁衍。然而,据调查,我国约有15%的中学生在早恋,有的女孩不满10岁来月经,刚满12岁怀了孕。有人对大学生自杀事件进行调查,结果在160名服毒、跳楼自杀事件中,因婚姻恋爱问题竟占31.19%,其中女性为男性的4.1倍。新疆石河子市性教育研究会 对223名(女124名,男99名)新婚青年调查发现,新婚夫妻性生活不和谐者占45.75%。由于羞于启齿,实际将超过半数。最近几年,早恋增多,离婚增多,性病增多,充分说明性教育、性科学、性道德、

性法律宣传何等重要。

新婚夫妻性生活不和谐的表现有:性无知、性冷淡、性饥渴、性羞怯、性洁癖、性交痛、性功能障碍等,涉及80个性与生殖健康的名词,平均每人对28个(36.0%)名词一窍不通,10%的新婚青年对极其平常的性名词都不懂。由于性知识匮乏,半数新婚青年反映性生活不和谐。直接影响着夫妻感情、家庭和睦、身心健康和社会安定;也必然影响社会风气和下一代的人口素质,为婚姻解体埋藏着隐患。

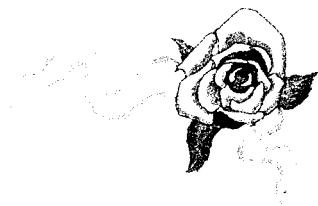
为此,我们承担了人民军医出版社交给的编写任务:一是《医学专家解读:女性》,由张揆一教授等完成;二是《医学专家解读:女性十大性困惑》,由孙学东教授等完成。作者都是中国科普作家协会会员。自1986年起,张教授已主编、参编科普书、专业书、辞书60余册。由全国16个出版社出版发行。1993年主编的《性知识616个为什么》由湖北科技出版社出版后,当年即被一销而空;2000年主编的《两性相悦——性与健康》同样成为畅销书,同年又参编了《性与生殖健康》早已售完。

《医学专家解读:女性》主要是解读女性的性、性健康与生殖健康。全书共十七章,前十二章由张揆一编写,后五章由郑秀华编写。该书兼具趣味性和可读性,将生殖科学与科普语言融为一体,是介绍性知识不可多得的一本医学科普图书。

全书共25万余字,语言通俗,图文并茂,内容新颖,读不厌倦。全国女性朋友,特别是育龄妇女,必将喜闻乐见,爱不释手。如有不足之处,欢迎指正,以便再版时更正或增补。

编著者 张揆一
郑秀华

2005年6月

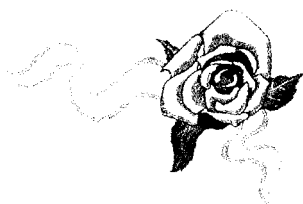


目 录

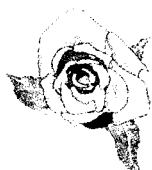
一、解读女性两大禁区	1
(一) 外阴是个什么模样	1
(二) 阴道的特殊结构	3
(三) 人类孕育的“宫殿”: 子宫	6
(四) 神秘的管道: 输卵管	9
(五) 女性生命的腺体: 卵巢	11
(六) 乳房的构造与特殊功能	16
二、解读女性生理特征	21
(一) 月经的来龙去脉与特征	21
1. 月经是从哪里来的	21
2. 少女初潮是怎么回事	22
3. 妇女经血的特征	24
4. 怎样保持经期卫生	25
(二) 月经异常是怎么回事	26
1. 未满 10 岁女孩来了月经怎么办	26
2. 为何少女月经初潮迟迟不来	27



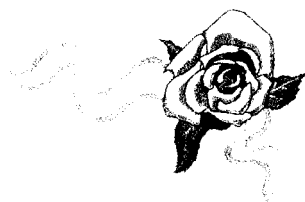
3. 青春期少女为何会月经不准	27
4. 花季少女月经过多怎么办	28
5. 少女未见初潮为何下腹周期疼痛	29
6. 为何会痛经, 痛经怎么办	30
7. 月经稀少需要治疗吗	31
8. 月经间期出血是不是病	31
9. 女性经前期紧张综合征	32
(三) 阴道: 生命与性爱之门	33
1. 女性阴道的特殊功能	34
2. 阴道润滑液来自何方	35
3. 阴道大小与性爱质量	36
4. 阴道性敏感区及 G 点	37
5. 阴道的内环境与自净	38
(四) 生命的起点: 精子卵子“鹊桥相会”	39
1. 卵子从何而来	39
2. 精子从何而来	40
3. 精子卵子怎样“鹊桥相会”	42
(五) 生命在母腹中的 10 月孕育	43
1. 1~4 周: 加速分裂, 状如桑葚	43
2. 5~8 周: 植入子宫, 好像草莓	45
3. 9~12 周: 胎儿成形, 五脏形成	49
4. 13~16 周: 四肢活跃, 胎动开始	51
5. 17~20 周: 音乐对话, 抚摸胎教	54
6. 21~24 周: 微型宝宝, 像个老头	57



7. 25~28 周:长出头发,眼能睁开	58
8. 29~32 周:皮下脂肪,初步形成	60
9. 33~36 周:生长迅速,体重增加	62
10. 37~40 周:时刻准备,迎接宝宝	64
(六)破解“双胞胎”与“多胞胎”之迷	68
1. 双胞胎、多胞胎是否在递增	69
2. 双胞胎、多胞胎频现的原因	70
3. 双胞胎有“心电感应”吗	70
(七)女人一生都要精心呵护子宫	72
1. 为什么说子宫需要终生呵护	72
2. 怎样精心呵护女性的“宫殿”	73
(八)女性性生活有哪些生理反应	75
1. 两性对性刺激反应有何区别	75
2. “快乐中枢”与女性“射精”	76
3. 性生活时乳房有何反应	77
三、性激素	80
(一)性激素是什么东西	80
(二)雌激素的生理功能	81
(三)性激素与月经的关系密切	82
(四)第二性征的出现与性激素	83
(五)女性性激素与性欲的关系	85
(六)性行为与性激素有什么关系	85
(七)性早熟与性激素关系密切	86
(八)性激素分泌异常会生病吗	88



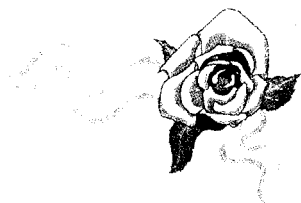
(九) 女性多妩媚, 卵巢是动因	88
1. 卵巢虽小, 能量很大	88
2. 人过中年“性福”不减	90
3. 卵巢“退休”, 步入更年	90
四、性心理	93
(一) 性的历史演变与发展	93
1. 什么叫性, 性与性别有什么不同	93
2. 性的进化, 性在各个历史时期的特点	93
3. 人类的性活动有别于其他动物	95
(二) 性别角色、性羞怯与性禁区	96
1. 性别角色的含义与两极分化	96
2. 性羞怯的起源与女性的隐私	97
3. 婚前把好禁区关, 切莫出轨	98
(三) 美满性生活对女性是一味“好药”	99
(四) 怎样过好新婚之夜	100
1. 破解处女膜人生真谛	100
2. 揭开新婚之夜的面纱	101
3. 性高潮是一种什么滋味	103
(五) 女性达到性高潮时的反应	104
1. 女性性高潮的特征	104
2. 女性性高潮的三个阶段	106
3. 女性性高潮的类型	107
(六) 女性性生活的几种特殊征象	108
1. 女性性冲动后为何闭着眼睛	108



2. 为何女性在性生活中呻吟不安	109
3. 性交后阴道为何会流出液体	109
(七) 性交过程的三阶段、三要素、四方法	110
1. 性交过程的三个阶段	110
2. 人类性行为的三要素	111
3. 性交前爱抚的四方法	112
(八) 影响性生活的因素种种	113
1. 语言与性欲密切相关	113
2. 环境也能影响性欲	114
3. 季节对性生活的影响	115
五、性伴侣	117
(一) 择偶的生理、心理标准	117
1. 择偶要讲究科学	117
2. 择偶的生理标准	118
3. 择偶的心理条件	119
(二) “白马王子”与“白雪公主”的选择	120
1. 靓女心目中的“白马王子”	120
2. 帅哥心目中的“白雪公主”	122
(三) “青梅竹马”与“一见钟情”的困惑	123
1. “青梅竹马”成功率不高寻因	123
2. “一见钟情”为什么不宜提倡	123
3. 怎样看待“情人眼里出西施”	124
(四) 早恋不宜, 提倡晚婚	125
1. 少女早恋弊端何其多	125



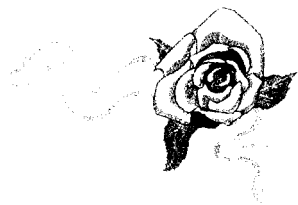
2. 国家提倡晚婚晚育	126
(五) 找个称心如意的意中人	128
1. 算命婚姻不可信	128
2. 怎样全面了解恋人	129
3. 如何选择意中男友	131
六、性感区	133
(一) 人类性感区包括哪些部位	133
(二) 解读人类未解之迷: 性欲	134
1. 性欲是人与生俱来的本能	135
2. 性欲是怎样形成的	136
3. 性欲低下追根求源	137
4. 性欲亢进怎么办	139
(三) 激发性欲高潮的皮肤接触	141
1. 接吻是恋人间常见的惯例	141
2. 拥抱、近体感是美的尝试	143
3. 抚摸性感区能激发性欲	144
七、性生活	147
(一) 为何说夫妻性生活有益健康	147
1. 性生活能保持前列腺良好的工作状态	147
2. 性生活对消除情绪紧张具有特殊功效	148
3. 和谐的性生活能起到控制体重的作用	148
4. 性生活有利于保持呼吸、心脏、血液循环的良好状态	149
5. 积极的性生活能预防女性某些癌症	149
6. 性生活可保持精神饱满、体形健美	149



(二)性生活的时间与频率的标准	150
1.性交频率调查报告	150
2.判断性生活频率的标准	151
3.性生活频率到底多少为好	153
4.性生活以维持多长时间为准	154
(三)如何把握性行为的三种模式	156
1.边缘性性行为	156
2.过程性性行为	157
3.目的性性行为	157
(四)性生活和谐及其影响因素	158
1.影响性生活的主要因素	158
2.吸烟对性功能的影响	159
3.饮酒对性功能的影响	160
4.药物对性功能的影响	162
(五)怎样使性生活达到美满如意	163
1.产后妇女保持性魅力的妙方	163
2.禁忌践踏男子汉的“雷区”	165
3.怎样使性生活达到更加和谐	166
八、性美满	168
(一)情窦初开与恋人选择	168
1.青少年为什么对异性有好感	168
2.进行青春期性培养的重要性	169
3.青年人应具备什么样的恋爱观	170
4.怎样选择自己如意的心中人	172



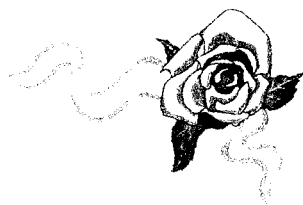
(二)婚前体格检查对己好	173
(三)性美满应具备的条件	174
1.性生活前的卫生要求	174
2.性生活良好的心理标准	175
3.把握性快感与性交时间	176
4.初次性生活失败了怎么办	177
5.怎样使性生活尽善尽美	178
(四)解读性生活美满的奥秘	180
1.婚后如何沟通夫妻真挚感情	180
2.夫妻怎样交流性生活的体验	181
3.怎样做个丈夫满意的好妻子	182
4.不育夫妻如何过好性生活	183
5.再婚夫妻如何过好性生活	184
6.勿让子女夺走夫妻的爱	185
九、助性食物	187
(一)新婚为何要进行食补	187
(二)常用益肾填精类食物	188
1.谷豆类益肾填精食物	188
2.肉食类益肾填精食物	189
3.水产类益肾填精食物	191
4.果品类益肾填精食物	192
5.蔬菜类益肾填精食物	193
6.葷类益肾填精食物	193
7.其他类益肾填精食物	193



(三)常用的性养生药膳(粥菜汤酒)	194
1. 常用的性养生药膳粥	194
2. 常用的性养生药膳菜	195
3. 常用的性养生药膳汤	198
4. 常用的性养生药膳酒	199
(四)食补增性的两条原则	201
1. 平衡膳食是人体生理的基本要求	201
2. 脂肪、蛋白质是雌激素的基本原料	202
(五)阴冷、性交出血的食疗	203
1. 阴冷的食物疗法种种	203
2. 性交出血的食物治疗	204
十、性急症	206
(一)严防性生活中的突发事件	206
1. 接吻时爱妻为什么突然死亡	206
2. 性交时两男性突然死亡的教训	207
(二)性交时阴道出血怎么办	209
1. 为什么新婚性交后阴道出血	209
2. 妊娠期性交后阴道出血寻因	210
3. 产褥期性交后阴道出血怎么办	211
4. 性交后阴道出血还有什么原因	211
(三)性交痛与腹痛的防治	212
1. 性交痛的原因何在	212
2. 为何性交后会腹痛	213
(四)房事昏厥与精液过敏	214



1. 为何会发生房事昏厥症	214
2. 发生精液过敏症怎么办	215
(五) 蜜月膀胱炎、肾盂肾炎	216
1. 新婚蜜月膀胱炎是怎么回事	216
2. 新婚急性肾盂肾炎怎么办	217
十一、不孕症	218
(一) 不孕原因多多	218
1. 不孕症是怎么回事	218
2. 不孕不育区别何在	219
3. 女性不孕原因种种	220
4. 如何正确对待不孕	221
(二) 闭经与输卵管性不孕	223
1. 闭经是怎么回事	223
2. 输卵管性不孕	225
(三) 解读免疫性的不孕症	226
1. 男性免疫性不育症	226
2. 女性免疫性不孕症	227
(四) 精神因素导致不孕症	228
(五) 人工授精与试管婴儿	229
1. 什么叫人工授精	230
2. 试管婴儿是怎么回事	231
十二、计划生育	233
(一) 避孕套的选择与应用	233
1. 避孕套的优点是什么	233



2. 怎样选择使用避孕套	234
3. 避孕套失败了怎么办	235
(二) 宫内节育器的应用	236
1. 宫内节育器的定义与优点	236
2. 宫内节育器为何能够避孕	237
3. 使用节育环能否再生孩子	238
(三) 口服避孕药的选择	239
1. 避孕药的种类知多少	239
2. 短效口服避孕药用法	240
3. 长效避孕药使用方法	242
4. 探亲避孕药有何优点	243
5. 使用避孕药注意事项	244
6. 药物与避孕药的关系	245
(四) 解读永久性节育方法	246
1. 女性永久性节育方法	246
2. 男性永久性节育方法	247
3. 绝育术对性欲有否影响	249
(五) 安全期避孕不安全	250
十三、性疾病	252
(一) 性病为何死灰复燃	252
1. 性病概念与其演化过程	252
2. 为何性病在我国死灰复燃	253
(二) 超级癌症：艾滋病	254
1. 为何称艾滋病为超级癌症	254