

“十二五”国家重点规划图书

女性保健 一本通



中国健康教育中心 ◎ 组织编写

—— 刘忠华 ◎ 主编 ——

健康所以自信
自信所以美丽
一本让女性健康、
自信、美丽的宝典

中国医药科技出版社

十二五

国家重点规划图书



女性保健一本通

中国健康教育中心 组织编写

刘忠华 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书针对女性特有的生理和病理特点,全面、详细的介绍了不同年龄层女性日常保健和疾病防治的基本知识,旨在帮助女性认识健康、拥有健康,保持自信和朝气。

本书适合女性朋友、基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

女性保健一本通/刘忠华主编. —北京:中国医药科技出版社, 2012.5

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5447 - 7

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性 - 保健 - 基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061385 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 11 $\frac{1}{2}$

字数 163 千字

版次 2012 年 5 月第 1 版

印次 2012 年 5 月第 1 次印刷

印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5447 - 7

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 编 刘忠华

副 主 编 周景洋 刘文杰 臧守虎

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘文杰 刘忠华 张 燕 李 蔚

国冬梅 周景洋 周培静 赵 敏

彭学莲 臧守虎

前 言

健康所以美丽！

每一位女性都希望自己的皮肤光洁、细腻、柔嫩而富有弹性，希望自己的身姿婀娜、飘逸、舒展而富有韵味，但真正美丽的脸庞、优美的腰身，绝不仅仅是靠彩妆遮盖和华服修饰的，主要是来自于由内而外所焕发的愉悦、欢快、自信和朝气，所有这一切均来自于健康！健康不能坐等，健康需要我们去维护，需要我们去经营。所以就让我们从现在开始深入地认识健康，拥有健康，让我们的人生因为拥有健康而更加丰满和充实。

本书针对女性生理、病理等特点，全面、详细地介绍了女性的日常保健和疾病防治等知识。全书内容丰富，通俗易懂，指导性、实用性较强，适合于女性朋友、基层医务人员以及所有关心、爱护女性朋友的读者阅读参考。

限于编写人员的水平，书中难免存在缺点和不足之处，敬请读者朋友批评指正。

编 者

2012 年 3 月

目 录

上篇 日常保健篇

第一章 女性基本生理知识	(2)
1. 女性生命周期的划分以及各周期的生理特点	(2)
2. 女性外生殖器及其功能	(3)
3. 女性内生殖器及其功能	(6)
4. 激素及其生理作用	(6)
5. 女性体内有哪些特殊激素	(7)
6. 雌激素的生理功能有哪些	(7)
7. 孕激素的生理功能有哪些	(8)
8. 女性也会分泌雄激素吗	(9)
9. 女孩子发育成熟有哪些标志	(9)
10. 什么是月经及月经周期	(10)
11. 月经是怎样形成的	(10)
12. 月经期会有哪些反应	(11)
13. 衡量月经是否正常的几个指标	(12)
14. 什么是基础体温	(13)
15. 基础体温与女性健康的关系	(13)
16. 基础体温的正确测量和记录方法	(14)
17. 什么是排卵期和安全期	(15)
18. 白带及其正常状态	(15)
19. 怎样鉴别白带是否正常	(16)
20. 怎样看白带化验单	(17)
第二章 乳房保健	(19)
1. 乳房带给女人的究竟是什么	(19)



2. 乳房的正常位置和形态	(20)
3. 乳房的生理功能有哪些	(21)
4. 乳房是如何一步一步“长大”的	(22)
5. 乳房大小及其测量方法	(24)
6. 衡量乳房美丽的标准有哪些	(25)
7. 影响乳房发育的因素有哪些	(26)
8. 最常见的乳房发育异常有哪些	(27)
9. 乳房左右不对称是否正常	(29)
10. 什么是乳房的正常性生理反应	(30)
11. 如何做好青春期乳房保健	(32)
12. 青春期怎样保护乳房	(33)
13. 缓解经期乳房胀痛的常用方法	(34)
14. 月经期乳房保健重点是什么	(34)
15. 孕期乳房会发生哪些变化	(34)
16. 妊娠期乳房保健应注意的事项	(35)
17. 哺乳期乳房保健应注意哪些方面	(37)
18. 如何做到乳房的哺而不垂	(38)
19. 绝经前后乳房保健应注意哪些方面	(39)
20. 乳房保健的禁区有哪些	(39)
21. 乳房自我检查常用方法	(41)
22. 乳房自我检查的最佳时间	(42)
23. 乳房自我检查注意事项	(43)
24. 乳房自检的手法、范围和顺序	(44)
25. 乳房自检必须掌握的病症常识	(44)
26. 正确鉴别乳房自检时遇到的可疑症状	(45)
第三章 饮食营养保健	(47)
1. 人体所需营养素的种类及其功能	(47)
2. 不同年龄阶段的女性应该怎么吃	(47)
3. 饮食瘦身必须遵循哪六大原则	(48)
4. 生活中举手可得的抗衰老食物有哪些	(49)
5. 光洁润滑的皮肤最钟爱哪些食物	(50)
6. 助你清肠排毒又年轻的食物有哪些	(52)

7. 易导致脾气变坏的女性营养素缺乏症	(53)
8. 为什么说女性饮食过量会加速衰老呢	(54)
9. 生活中哪些食品能助你防辐射呢	(54)
10. 女性朋友必须牢记的 7 个数字规则是什么	(56)
11. 上班族女性营养失衡的对策	(56)
12. 女性“特殊时期”的营养之道	(57)
13. 青春期少女的特点与营养要求	(59)
14. 女性经期益颜健体饮食调养的主要原则	(59)
15. 如何从饮食上应对经前期综合征	(60)
16. 影响女性生育的食物有哪些	(61)
17. 孕期饮食的四大禁忌是什么	(62)
18. 准妈妈孕早期饮食要注意哪几个方面	(62)
19. 营养过剩成孕妇“新病”	(63)
20. 如何通过饮食延缓更年期妇女的常见症状	(64)
第四章 女性心理健康	(65)
1. 什么是心理健康	(65)
2. 如何解读女性心理健康的标准	(66)
3. 女性心理健康的基本特征包括哪些方面	(68)
4. 心理健康与生理健康的关系	(69)
5. 哪些女性心理健康容易出现问題	(69)
6. 影响职业女性心理健康的因素有哪些	(70)
7. 职业女性如何消除心理压力	(71)
8. 影响青春期女性心理健康的因素有哪些	(73)
9. 少女心理问题产生的根源是什么	(74)
10. 青春期心理健康主要衡量标准有哪些	(75)
11. 常见的孕产妇的心理压力有哪些	(76)
12. 孕产期抑郁以及预防措施	(76)
13. 为什么说更年期女性更需关注心理健康	(77)
14. 更年期女性容易出现哪些心理问题	(78)
15. 怎样正确对待更年期女性心理健康干预	(78)
16. 女性更年期心理健康的标准	(79)
17. 让女人幸福感缺失的常见几种心理表现	(80)



18. 哪些不健康心理状态阻碍女性人际交往	(81)
19. 女性人际交往的心理原则及技巧是什么	(82)
20. 什么时候该去看心理医生	(83)
21. 治好一般心理问题要多久	(84)
第五章 两性保健	(86)
1. 作为女人你必须了解哪些性卫生知识	(86)
2. 人们对生殖健康常见的误解有哪些	(87)
3. 女性难言之隐的常见原因及处置方法	(88)
4. 女人需要了解的性保健知识	(89)
5. 常见的避孕措施及其优缺点	(91)
6. 意外怀孕后的处理——人工流产	(92)
7. 怀孕期性爱时应注意哪些事项	(93)
8. 为什么说规律性爱让女人更年轻美貌	(93)
9. 夫妻性生活奔小康的标准	(94)
10. 为什么说缺少性生活可诱发乳腺增生	(95)
11. 和谐性爱保健男人呵护女人	(96)
12. 值得关注的与男人有关的妇科疾病	(98)
13. 为什么说避孕套称为“安全套”并不科学	(99)

下篇 疾病防治篇

第一章 月经病	(102)
1. 什么是月经不调	(102)
2. 月经不调常规治疗原则	(103)
3. 放环后出现月经不调怎么办	(104)
4. 人工流产后出现月经不调怎么办	(105)
5. 经血过多的常见原因及其自我调理方法	(105)
6. 月经稀发及其发病原因	(106)
7. 月经量少的常见原因	(107)
8. 什么是“倒经”	(108)
9. 闭经的常见原因及生活调理	(109)

10. 口服避孕药后出现闭经怎么办	(110)
11. 两次月经中间的出血是怎么回事	(110)
12. 为什么说痛经不可忽视	(111)
13. 痛经病人怎样进行生活调理	(111)
14. 可治少女痛经的医疗体操	(113)
15. 月经期间关节疼痛的原因及预防对策	(113)
16. 经前紧张综合征的常见原因	(114)
17. 经前紧张综合征的生活调理	(115)
第二章 乳房疾病	(116)
1. 乳腺炎及其常见症状	(116)
2. 发生乳腺炎最常见的原因有哪些	(116)
3. 不同时期女性预防乳腺炎的措施	(117)
4. 如何正确对待和鉴别乳房肿块	(117)
5. 哪些女性最容易患乳腺癌	(118)
6. 早期乳腺癌的临床表现有哪些	(120)
7. 导致乳腺癌高发的常见原因有哪些	(121)
8. 为什么乳腺癌患者不能怀孕	(122)
9. 乳腺纤维腺瘤及其治疗原则	(122)
10. 全面预防乳腺疾病发生措施有哪些	(123)
第三章 外阴疾病	(125)
1. 常见的女性外阴畸形有哪些	(125)
2. 女性“白虎”及其发生原因	(126)
3. 什么是“石女”	(126)
4. 妇女常见的外阴炎有哪些	(126)
5. 单纯性外阴炎的病因及临床表现	(127)
6. 霉菌性外阴炎的病因及治疗原则	(128)
7. 前庭大腺炎及其临床表现	(129)
8. 前庭大腺囊肿及其临床表现	(129)
9. 外阴白斑（慢性外阴营养不良）的分类及其发生原因 ..	(130)
10. 外阴白斑的治疗原则及预防措施	(131)
11. 外阴瘙痒及其常见原因	(131)
12. 预防外阴瘙痒的方法	(133)



13. 女性如何早期发现外阴癌	(134)
14. 哪些疾病会导致女性阴毛脱落	(134)
15. 阴蒂粘连及其治疗原则	(135)
第四章 阴道疾病	(136)
1. 单纯性阴道炎的临床表现及发病原因	(136)
2. 滴虫性阴道炎的发病原因及其常见临床症状	(136)
3. 滴虫性阴道炎的诊治原则	(137)
4. 滴虫性阴道炎久治不愈的原因及其对策	(138)
5. 霉菌性阴道炎及其常见发病原因	(139)
6. 预防霉菌性阴道炎的关键是什么	(140)
7. 细菌性阴道病及其预防措施	(141)
8. 幼女患阴道炎的常见原因	(142)
9. 老年性阴道炎的治疗和预防原则	(142)
10. 阴道不规则流血的病因是什么	(144)
11. 阴道出血的家庭自救方法	(145)
12. 绝经前阴道出血的常见原因	(146)
13. 绝经后阴道出血的常见原因	(147)
14. 阴道用药应该注意哪些问题	(147)
15. 阴道为什么不可以频繁冲洗	(148)
第五章 卵巢及输卵管疾病	(150)
1. 多囊卵巢综合征及其临床表现	(150)
2. 常见卵巢肿瘤及其分类	(150)
3. 良性卵巢肿瘤的临床表现及其常见的并发症	(151)
4. 卵巢囊肿的最常见症状	(152)
5. 为什么说早熟的女性应特别警惕卵巢肿瘤	(153)
6. 卵巢癌早期的信号有哪些	(154)
7. 哪些是卵巢癌的高发人群	(155)
8. 引发卵巢癌的六大危险因素	(155)
9. 卵巢早衰及其发病原因	(156)
10. 卵巢早衰的预防与保健	(157)
11. 引发急性输卵管的罪魁祸首是什么	(157)
12. 慢性输卵管的常见类型及发病原因	(158)

13. 怎样有效预防急性输卵管炎的发生	(159)
14. 输卵管发育异常的常见类型	(159)
15. 输卵管肿瘤的临床表现	(160)
16. 输卵管阻塞的后果及处置办法	(160)
第六章 子宫疾病	(162)
1. 如何爱护子宫	(162)
2. 宫颈炎的致病原因及其临床表现	(162)
3. 宫颈糜烂的表现及其治疗	(163)
4. 日常生活中怎样才能有效预防宫颈炎	(164)
5. 子宫脱垂的常见原因及临床表现	(164)
6. 子宫脱垂的预防与保健	(165)
7. 子宫肌瘤的症状及其治疗	(166)
8. 宫颈癌的早期信号有哪些	(166)
9. 哪些女性为宫颈癌的高发人群	(167)
10. 怎样预防宫颈癌	(167)
11. 子宫内膜炎的病因及临床表现	(168)
12. 子宫内膜异位症以及预防措施	(169)
13. 子宫内膜癌的常见原因是什么	(170)
14. 子宫内膜癌的常见症状及预防措施	(171)
15. 哪些人应高度警惕子宫内膜癌	(171)

上篇 日常保健篇



第一章 女性基本生理知识

1. 女性生命周期的划分以及各周期的生理特点

女性生命周期随年龄的增长，可分为新生儿期、幼年期、青春期、成熟期、更年期（绝经期）及老年期等不同阶段，每个阶段都有它的生理特点，这是一个不断发展的过程，没有截然的年龄界限，可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。

（1）新生儿期：出生四周内的婴儿为新生儿。由于胎儿在宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素（主要为雌激素）的影响，其子宫、卵巢及乳房等，均可有一定程度的发育，出生后，性激素浓度骤减，可引起少量阴道出血，个别的有乳液分泌现象，这些都是生理现象，会很快消失。

（2）幼年期：从新生儿期至12岁左右称幼年期。此期内生殖器官处于幼稚状态：阴道狭窄，上皮薄，无皱壁，细胞内缺乏糖元、酸度低、抗感染力强；子宫颈较子宫体长，占子宫全长 $2/3$ ；卵巢狭长，卵泡不发育。七、八岁起，内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征，骨盆渐变宽大，髋、胸及耻骨前等皮下脂肪渐增多。10岁左右，卵巢中开始有少数卵泡发育，但大部分达不到成熟程度。11~12岁时，第二性征开始出现。

（3）青春期：从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在13~18岁之间。此期间全身及生殖器官迅速发育，性功能日趋成熟，第二性征（指除生殖器官以外女性所特有征象）明显，如音调变高，乳房丰满隆起，乳头增大，乳晕加深，阴阜出现阴毛，腋窝出现腋毛，并逐渐显现出女性特有的体表外形，开始有月经等。并在性激素的作用下，内外生殖器官发育增大，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞；子宫体增大，为宫颈长度的两倍；输卵管增粗。

(4) 成熟期：女性一般在18岁左右性趋向于成熟，进入了成熟期，历时约30年，此时为卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛时期。在此期间，身体各部分均发育成熟，出现周期性的排卵及行经，并具有生育能力。受孕以后，身体各器官发生很大变化，生殖器官的改变尤为突出。

(5) 更年期（绝经期）：更年期是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期，一般发生于45~55岁间。分绝经前期、绝经期、绝经后期。在此期间卵巢功能由活跃转入衰退状态，排卵变得不规律，直到不再排卵。月经逐渐趋向不规律，最后完全停止。

更年期内少数妇女，由于卵巢功能衰退，自主神经功能调节受到影响，出现阵发性面部潮红，情绪易激动，心悸与失眠等症状，称“更年期综合征”。

(6) 老年期：一般情况，60岁以后就进入了老年期。老年期是机体所有内分泌功能普遍低落、卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。除整个机体发生衰老改变外，生殖器官亦逐渐萎缩。卵巢缩小变硬，表面光滑；子宫及宫颈萎缩；阴道逐渐缩小，穹窿变窄，黏膜变薄、失去弹性；阴唇皮下脂肪减少，阴道上皮萎缩，分泌物减少，易感染发生老年性阴道炎。

2. 女性外生殖器及其功能

女性外生殖器指女性生殖器官的外露部分，又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜。其上界为阴阜、下界是会阴，两侧居两股内侧。同时有专家认为女性乳房因为生育功能的原因，也应该是附属外生殖器。外阴部的外观因人而异，不尽相同，这与大阴唇、小阴唇的形态以及处女膜、阴蒂等的结构与形状有关。这种外形上的差别对生理功能并无重大影响。

(1) 阴阜：阴阜为耻骨联合前面隆起的外阴部分，由皮肤及很厚的脂肪层构成，阴阜下邻两侧大阴唇。青春期，阴阜皮肤上开始长出阴毛，其分布呈尖端向下的三角形。阴阜皮下的丰富脂肪组织和皮肤上的阴毛，在性交时起支撑和减震缓冲作用。抚摸阴阜或轻轻揉捏可以起到性刺激作用，男女阴阜互相摩擦可以使女性产生性快感。

(2) 大阴唇：大阴唇为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆



起的皮肤皱壁。前连阴阜，后连会阴，由阴阜起向下向后伸张开来。左、右大阴唇与阴阜联合处称为前联合，与会阴联合处称为后联合，后联合位于肛门前，但不如前联合明显。大阴唇外面长有阴毛，皮下为较厚的疏松脂肪组织、弹性纤维及静脉丛，受伤后容易形成血肿。大阴唇含有皮脂腺和汗腺，外侧面皮肤有色素沉着，内侧面呈淡粉红色，类似黏膜，没有阴毛。成年未婚育妇女和肥胖妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖着小阴唇、阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。大阴唇的主要生理功能如下。

①泌尿及生殖系统的“卫士”。大阴唇覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口，不让外界有害物质入侵，忠实地保卫着泌尿及生殖系的安全。阴道口两侧的大阴唇含有前庭大腺，源源不断地分泌黏液以滑润和清洁阴道，保持阴道内的“生态平衡”。而大阴唇是前庭大腺最忠诚的“保卫者”。从这个意义上讲，大阴唇不仅保护了盆腔的器官，也维护了全身的健康。

②特殊气味的“发源地”。研究表明，女性的腋下会散发出一种独特的气味。这种气味可以吸引、诱导异性，激发异性的性兴奋。而在大阴唇里，也有与腋下一样的特殊汗腺，散发同样的气味。

③夫妻感情的“催化剂”。大阴唇的脂肪下广泛存在前庭球的海绵体，它能使大阴唇像皮球一样鼓起。当两性交合的时候，大阴唇充血、膨胀，不仅充当了弹簧垫，而且可起到将阴茎推入阴道的作用。

(3) 小阴唇：小阴唇是一对薄的黏膜皱壁，在大阴唇的内侧。表面光滑无毛、湿润，颜色呈现褐色或粉红、鲜红、黑红等。小阴唇的左右两侧的上端分叉相互联合，再分为两叶，其上方的皮褶称为阴蒂包皮，下方的皮褶称为阴蒂系带，阴蒂就在他们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合，与大阴唇后端融合，形成阴唇系带。小阴唇黏膜下含有丰富的神经分布，故感觉敏锐。由于大、小阴唇中含有丰富的神经纤维，在性刺激和性唤起中具有重要作用，并且在性交时阴茎在阴道内抽动会牵动小阴唇使阴蒂受到刺激进而形成性兴奋。

(4) 阴蒂：阴蒂又称阴核，位于两侧小阴唇之间的顶端，是两侧大阴唇的上端会合点。是一个圆柱状的小器官，被阴蒂包皮包绕，长约4厘米。末端为一个圆头，其尖端膨大称阴蒂头，内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织（由两个能勃起的阴蒂海绵体

组成，分头、体、脚三部分。相当于男性的阴茎海绵体），有丰富的静脉丛和神经末梢，故感觉敏锐，受伤后易出血。阴蒂虽在外生殖器部位，但它不具有生殖功能，而是最重要的性敏感部位。阴蒂，特别是阴蒂头，布满了神经末梢，轻微的接触或刺激都会引起强烈的性激发和性快感，甚至适当的刺激可使女性达到性高潮，因此也是女性最喜欢手淫的刺激部位。在性交过程中，阴茎一般不直接刺激阴蒂，是阴茎通过在阴道内抽动，牵动小阴唇，从而刺激阴蒂唤起性兴奋。女子的阴蒂相当于男子阴茎，阴蒂头相当于龟头。

(5) 前庭：两侧小阴唇所圈围的棱形区称阴道前庭。用手指将小阴唇朝左右分开时，就会出现。前庭表面有黏膜遮盖，近似一个三角形，三角形的尖端是阴蒂，底边是阴唇系带，两边是小阴唇。尿道外口在前庭上部，阴道口在其下部。左右两侧各有一前庭大腺开口。此区域内还有前庭球，散布的小前庭腺，与男性尿道旁腺相当。再下方可见菊花状的肛门，在阴道、肛门之间有会阴部小空间存在。

(6) 前庭球：系一对海绵体组织，又称为球海绵体，呈铁蹄形，有勃起性。前庭球位于阴道口前庭两侧深部，前与阴蒂静脉相联，后接前庭大腺。由于表面有球海绵体肌的覆盖，该肌收缩时压迫前庭球而使阴道口缩小。前庭球可以感受心理和局部的刺激及来自阴蒂刺激产生的连锁反应，于是就充血隆起，受伤后易出血。

(7) 前庭大腺：又称巴氏腺。位于阴道下端，两侧大阴唇后部，也被球海绵体肌所覆盖。是一边一个如小蚕豆大的圆形或卵圆形腺体。它的腺管很狭窄，开口于小阴唇下端的内侧与处女膜中下 1/3 交界的沟内，性兴奋时分泌黄白色黏液，起滑润阴道口作用，正常检查时不能摸到此腺体。

(8) 尿道口：尿道外口介于耻骨联合下缘及阴道口之间，在阴蒂的下方，为一不规则之椭圆小孔，小便由此流出。其后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，常为细菌潜伏之处。由于尿道口短且直，又位于阴蒂和阴道口之间，因而在性交时，往往容易把细菌带入尿道，引起感染。

(9) 阴道口：在尿道口的正下方。

(10) 处女膜：位于阴道口与阴道前庭的分界处，是环绕阴道口的中间有孔、不完全封闭的一层薄膜状组织。中间有一孔或多孔，称为处