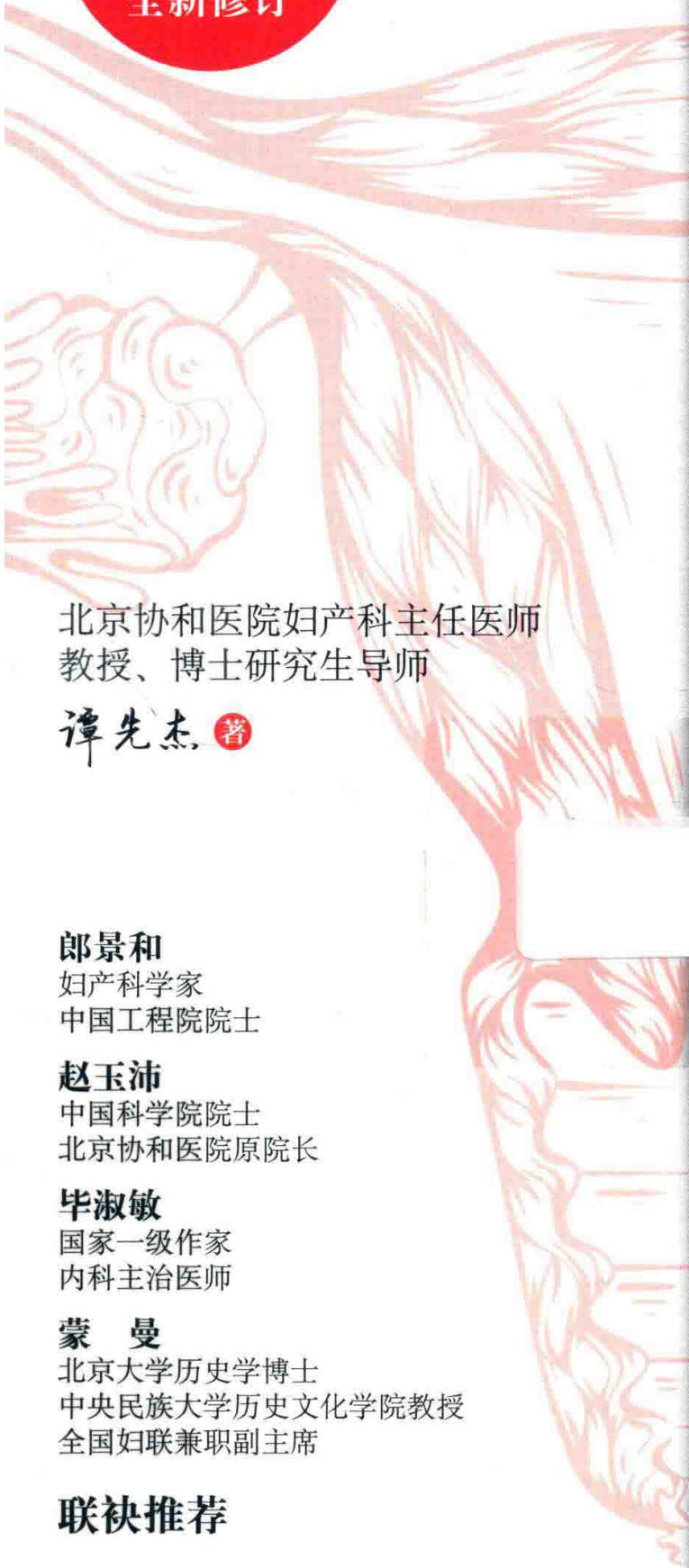


全国优秀  
科普作品  
《子宫情事》  
全新修订



北京协和医院妇产科主任医师  
教授、博士研究生导师

谭先杰 著

郎景和  
妇产科学家  
中国工程院院士

赵玉沛  
中国科学院院士  
北京协和医院原院长

毕淑敏  
国家一级作家  
内科主治医师

蒙曼  
北京大学历史学博士  
中央民族大学历史文化学院教授  
全国妇联兼职副主席

联袂推荐

中国妇女出版社

· 女子体内，有着世界上最精密最温暖最神秘的宫殿



话说

生命之源

上卷

· 认识生命来处，呵护生命之源



话说

生命之宫

上卷



北京协和医院妇产科主任医师、教授、博士研究生导师 谭先杰 著

中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

### 图书在版编目(CIP)数据

话说生命之宫. 上卷 / 谭先杰著. — 北京: 中国  
妇女出版社, 2023.6

ISBN 978-7-5127-2187-6

I. ①话… II. ①谭… III. ①女性—保健—基本知识  
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第191196号

责任编辑: 李一之

封面设计: 末末美书

责任印制: 李志国

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

邮 箱: [zgfnCBS@womenbooks.cn](mailto:zgfnCBS@womenbooks.cn)

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 165mm × 235mm 1/16

印 张: 20

字 数: 300千字

版 次: 2023年6月第1版 2023年6月第1次印刷

定 价: 69.80元

如有印装错误, 请与发行部联系

## 推荐序一

这是谭先杰大夫用章回体写的医学科普书，应该说是一种创造。

通常的科普文章，体裁上多属于科学小品，文法比较随意，把科学道理说清楚就可以了。也有讲故事的，轻松自然，更可以吸引读者。此外，还有科幻小说、科学诗等。

但写得好，都不容易。

章回体科普较少见。这让我想起少儿时代读的小说，我小学四年级读《说岳全传》，后来又喜欢《三国演义》《水浒传》，并不太喜欢《西游记》（我觉得看看皮影戏就可以了）。我初中时开始读《红楼梦》，是到书店断断续续读的，不敢把书买回家，怕父母不高兴。其实，也是懵懵懂懂，不甚了了。

谭大夫用章回体写医学科普倒是蛮有意思。首先是章回，一回一回，独立成章；一回一回，又能连贯。这既轻松又自然，饶有情趣，显然借鉴了古典章回体小说的套路，题头四字宛如刀枪剑戟杀出，后一句则是科技武器收兵。这种方式既引人入胜，又内涵深藏。

全书信息丰富，有解剖生理，有诊治预防。作者讲生理、说疾病，语言朴实无华、流畅无碍，有时拟人说事，有时严肃论理。作者的科学功底和文字功夫，均堪上乘，方可驾轻就熟。

最值得称道的是，谭先杰大夫热爱医学、热爱科学、热爱病人的仁慈之心。在繁忙的临床工作之余，舍得花时间、精力撰写科普，就是舍得

花时间、精力感恩公众，就是舍得花时间、精力奉献社会。这种舍得非常值得！

有位医学哲人说：“你仅仅是个好医生，就不是一个好医生。”太深刻了！每每让我沉思良久。也就是说，仅仅满足于做个好的临床医生是不够的，还应该想得更多，做得更多，就像谭先杰大夫一样。

权作为序！

中国工程院院士、教授、博士研究生导师  
中国医学科学院北京协和医院妇产科主任

Handwritten signature in black ink, reading '梁红' (Liang Hong).

2014年盛夏 于北京

## 推荐序二

与北京协和医院妇产科教授谭先杰谈话，首先扑面而来的是重庆人的气息，他热情、阳光、开朗、智慧、想象力丰富、坚毅、执着、勇敢、仗义……滚滚长江赋予胸怀，巍峨巴山练就筋骨。想不到他那双曾经上山打柴、下地割猪草的手，不仅能做漂亮的手术，还能写出令人赞叹的文章。

记得中国医学科学院肿瘤医院的程书钧院士讲过，什么时候医院重视预防、重视科普，医院才真正成为医院。健康科普专家洪昭光教授有次请我为科普写一句话，我写下“科普即慈善”。没有爱，无法在非利益驱动下做科普；没有爱，更无法坚持做科普。作为知名临床专家，谭先杰教授能在百忙之中坚持做科普，此实为仁爱之举。

科普重要的不是传播知识，而是促进大众提高科学素养。不少民众并不真正相信科学，心灵深处始终渴望深山老林会走出一个拿着仙草的道长，于是这些年我们见识了一个个活灵活现的“大师”，看到了各种各样的“神功”，看到了形形色色的疗法……科学知识传播，科学精神普及，任重道远。

网络社会使科学知识迅速传播，遗憾的是，网上最多的是健康知识，最不可靠的也是健康知识。我们如何向大众提供可靠的健康知识？中国需要更多像谭先杰教授这样高水平、高社会责任感的好医生，他们应走在医学科普的前沿，以救厄立志，以学问立身，以科普救人救社会！先杰写了不少好的科普书，在多家电视台做节目，细心、生动讲解女性的解剖、生

理、病理，如何预防疾病，如何配合医生治疗疾病……喜欢他的为人、他的想象力、他对事业的忠诚，喜欢他的学风、他的科学精神，也喜欢他的文笔、他的书法、他自己的设计……读先杰教授的书，是收获，是欣赏，是享受。

中国协和医科大学出版社原社长 袁 钟

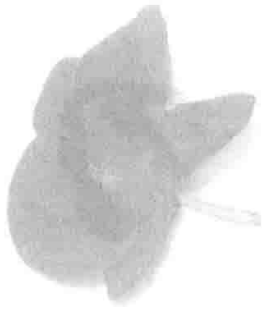
2016年5月于望京东湖湾

先生印之印

为先生教授的书而书

癸卯年夏

景和



Handwritten signature

刀筆之力

泉宗

十竹齋

同發於腕

匠文之功

皆成於心



書贈先生教授以共勉

景和



一九二九年一月十七日

景和用筆

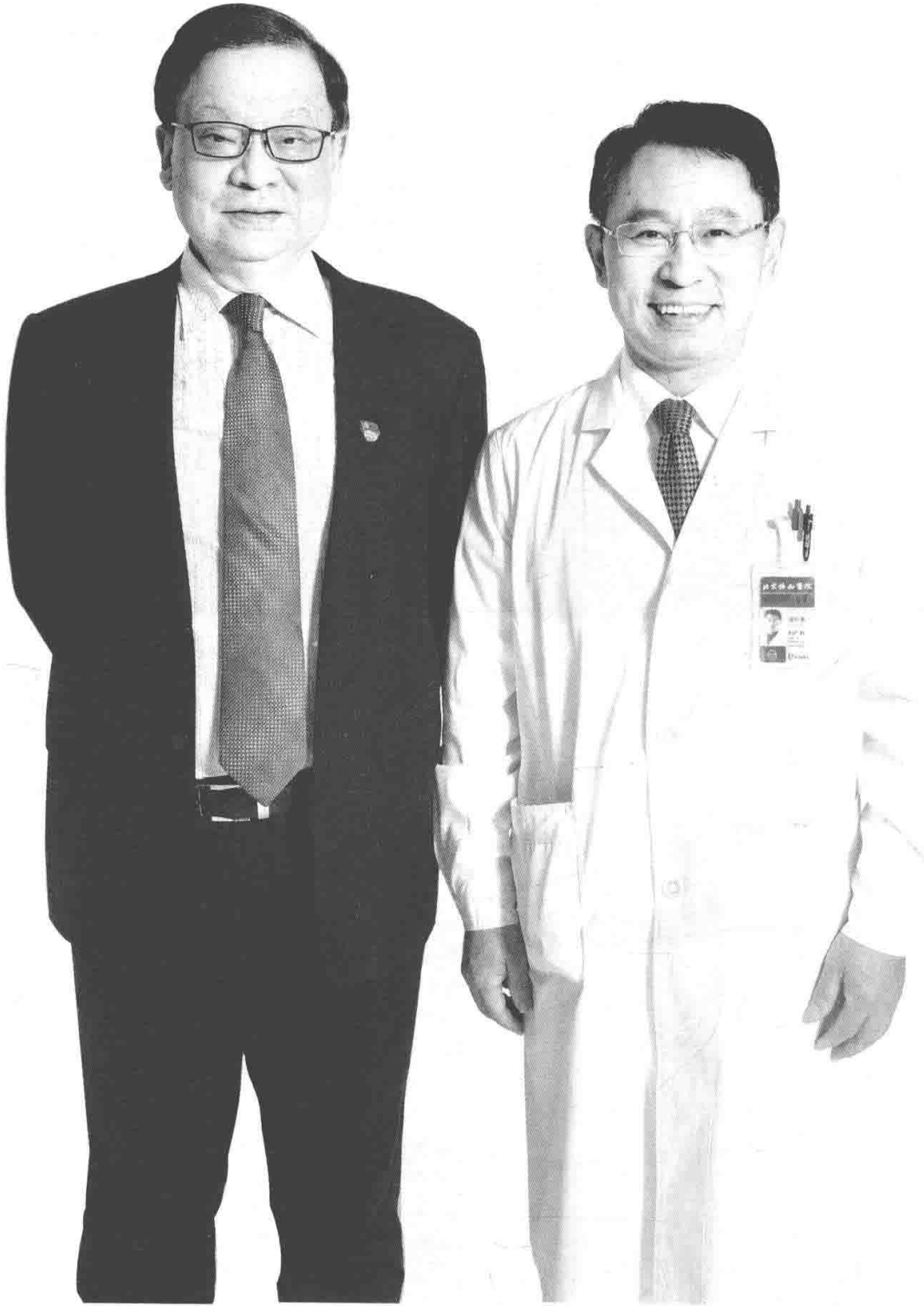
作者与导师——中国工程院院士、著名妇产科学家郎景和教授



摄于2000年



摄于2012年



摄于2021年

## 原版序

《子宫情事（上卷）》共 56 回，介绍了子宫的解剖、生理结构之后，主要讲述了子宫在有怀孕分娩任务时的健康问题，属于产科的内容，仅在后半部分讲述了外阴、阴道和子宫颈的健康问题。《子宫情事（下卷）》也是 56 回，讲述的主要是子宫在没有怀孕分娩任务时的健康问题。

旧版《子宫情事》出版后得到众多读者的认可，收到了不少建议和批评，很多读者督促我尽快把余下部分写完。同时，“子宫情事”丛书获得北京市科学技术委员会科普专项资金资助。但由于种种原因，我停笔两年之后才重新动笔。

尽管在做妇科肿瘤医生之前，我当了 10 年普通妇产科医生，但由于北京协和医院妇产科专业划分很细，而学科进展又很迅速，所以坦率地讲，《子宫情事（上卷）》的有些内容，尤其是产科部分我写起来比较吃力，读者读起来也有困难。进入妇科部分后，我写起来顺手了许多，关于子宫颈病变的内容，得到了很多人一致的肯定。

想怀孕却怀不上（不孕）以及不想怀孕又怕怀孕（避孕）是人类生殖领域的两大难题。在《子宫情事（下卷）》中，我用 8 回的篇幅讲了子宫内膜的生理问题、月经异常和不孕不育的问题，用 4 回的篇幅讲了避孕和流产的问题。然后我用 4 回的篇幅谈了子宫内膜癌的问题，部分内容在北京卫视《养生堂》节目中讲过。

子宫肌瘤是女性最常见的妇科良性肿瘤，很多女性都会与它不期而遇。我用 16 回的超大篇幅，对子宫肌瘤相关的医学问题进行了全面梳理。

这些内容曾发表在《人民日报》健康版，还以《子宫肌瘤十日谈》为题发表在我的自媒体平台，反响极好。

滋养细胞肿瘤是发生于子宫的肿瘤，虽然少见却很致命。攻克绒癌是以宋鸿钊院士为首的北京协和医院妇产科对世界的贡献之一。子宫内膜异位症累及 15% 的育龄女性，它引起的痛经、不孕和盆腔包块严重影响了女性的健康和生活质量，被称为“良性癌”。郎景和院士领导的团队对该病的发病机制和临床问题进行了全面研究，是协和妇产科对世界的又一贡献。

子宫及其他生殖器官的畸形、两性畸形问题相对少见，却也很重要，为人父母者，只有对这些疾病有所了解，才能及早发现孩子的问题。更年期是每个女性都要走过的一段旅程，涉及的内容很多，本书仅做简单介绍。进入老年期后，盆腔脏器脱垂和尿失禁成为女性的常见疾病，希望没有进入更年期和老年期的读者，阅读本书后能更多地关注母辈的健康。

卵巢是子宫“娘娘”的“婆婆”，本身发生的疾病很多，良性和恶性的都不少，需要专门论述，本书仅摘要谈谈而已。为了内容的完整性，本书对乳房的健康问题也给予了简要介绍。

全书为什么是 112 回？这与《子宫情事》写作提纲的完成时间有关。2013 年 12 月，在协和妇产科每年一次纪念林巧稚大夫诞辰的会议期间，我完成了写作提纲的编写，而该年恰好是林巧稚大夫诞辰 112 周年！因此，有以此作为纪念之意。“科普是科学家的责任”，林巧稚大夫教导郎景和院士做科普，而郎景和院士又指导我们写科普，我们是这种精神的传承者。

我对妇科肿瘤部分的科普是有底气的。鉴于专业的细化，其他部分可能有不全面或失之偏颇之处，敬请同行和读者批评指正。

希望《子宫情事》能对您认识自己有所帮助，能为您的健康保驾护航。

谭先杰

2016 年 5 月于北京

## 修订说明

转眼之间,《子宫情事》出版距今已经6年有余。这些年来,医学理念或观点有了不少更新。若不及时修订,有些知识点就落伍了,就可能误导读者。这是本次修订《子宫情事》的主要原因。

《子宫情事》出版后受到读者和专家的广泛好评,先后入选2016年科技部全国优秀科普作品、2017年健康中国十大科普图书、中国健康科普创新大赛十佳科普图书等。围绕《子宫情事》,作者在全国做了近200场女性健康科普知识公益讲座,在中央电视台等主流媒体录制了10余期节目,在各种媒体平台发布了千余篇女性健康科普文章,以及大量音视频,其中很多阅读量或浏览量超过10万次,直接受众人次超过3亿。读者和网友的反馈,作者都整理保存了下来,成为本次修订的重要素材。

女子体内有一座世界上最精密、最温暖、最神秘的宫殿,我们每个人都曾经在这座宫殿里住过9个月。然而,出于种种原因,涉及女性生殖健康的词汇,如子宫、卵巢等,在网络传播环境中容易被屏蔽。为了破解这一多方协调均无解的难题,作者与出版社讨论后,决定将本著作的名字由《子宫情事》改为《话说生命之宫》。尽管书名改了,但作者致力女性健康科普的初心未变,依然认为《子宫情事》的“情”与书中内容非常贴切。书中之“情”是与女性健康相关的“病情”、母子相连的“亲情”、男女之间的“爱情”,更是作者饱含因少年丧母而希望悲剧不在其他家庭重演的“感情”。

《话说生命之宫》这一书名非常大气,也更符合“生命至上”的精神。除了更名之外,本次修订工作还包括两个方面:一是内容上的修订,二是

形式上的改动。

内容上，作者逐字逐句对全书进行了修订，删除了一些陈旧观念，增加了一些新的内容。这部分的修订工作是最花时间的，但也是最容易完成的，因为这些工作都与作者的专业相关。

形式上，做了两项改动。本著作结构为章回体，共 112 回，每一回回目的前半部分正好可组成 7 首古诗，这是本著作的创作特色之一。有专家建议，既然是章回体，何不仿照《水浒传》《三国演义》等，每一回均用一首诗或对仗句进行总结？作者采纳了这一建议，在每一回正文末尾加了一首七言古绝。每一古绝只求押韵，不拘平仄，基本模仿作者家乡渝东土家族的民间文学形式——喊彩（一种只求押韵的即兴打油诗）。点缀而已，不必较真。

还有专家建议，与其每一回目的前半部分用一句意思不完整的七言诗，不如将其精练为四个字。如此，不仅像《千字文》一样朗朗上口，还可以与文末的总结诗形成呼应，而且还不重复。比如，头四回的前半部分就从“含而不露镇中堂，激情迸发映两厢。弹丸之地太后临，风情万种温柔乡”变为“含而不露，激情两厢。弹丸之地，温柔之乡”，可以给读者留下更多的补白空间。作者同样采纳了这一建议，仅保留了原版七言诗的书法作品作为留念。

把此著作献给广大女性朋友，让她们以子宫为中心，全面了解女性健康知识，拥有健康，绽放美丽，是我的小目标。在目前我国人口形势极其严峻的大背景下，保护人类繁衍的执行器官——子宫的健康，是医学上需要完成的大任务，希望《话说生命之宫》能为此贡献微薄之力。

一如既往恳请读者朋友提出宝贵意见。

谭先杰

北京协和医院妇产科主任医师、教授、博士研究生导师  
国家健康科普专家库首批成员

2023 年初夏

## 楔子 · 001

### 第一回 含而不露：子宫的解剖和生理白描 · 004

子宫是女性体内一座供子嗣后代在胎儿时期居住的宫殿，深藏于下腹部盆腔中央，是月经的源头，是生命的摇篮。

### 第二回 激情两厢：输卵管解剖结构和生理 · 009

精子先生与卵子小姐激情相拥并合二为一（受精）的世纪大戏的发生地点，不在子宫，而是在子宫的东厢或西厢——输卵管。

### 第三回 弹丸之地：卵巢的结构和功能简介 · 013

卵巢是储存和排出卵子的地方。这个只比大拇指略大的器官，却蕴藏着性激素——主宰红颜一生的枯荣兴衰，位高权重堪比太后。

### 第四回 温柔之乡：女性的外生殖器和乳房 · 017

女人身上最温柔的地方，风情万种。在这片神秘园中，都有哪些令人心旌荡漾之处呢？卡着尺度，认识一下。

### 第五回 七彩飞舞：女性一生各阶段的特点 · 026

赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，是自然光被分解之后的7种色彩。巧合或者有意，医学上将女性一生也分为7个时期。

## 第六回 自然幽香：谈谈女性月经及月经期 · 030

“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”月经是女性特殊的生理现象，是生殖器官发育成熟的标志。

## 第七回 任劳任怨：子宫为怀孕分娩做准备 · 033

子宫腔是每个人出生之前都居住过的“房间”，就屈身体，容积能从未怀孕时的5毫升，扩张到分娩前的5000毫升！

## 第八回 固国安邦：轻松了解女性的性激素 · 036

卵巢能产生性激素，主要是雌激素和孕激素，还会产生少量雄激素。三者为维持女性特征和人类繁衍鞠躬尽瘁。

## 第九回 百年树人：说说优生优育的那些事 · 046

在怀孕之前充分准备，优生优育，拥有健康的孩子关乎每个家庭的幸福，也关乎民族的昌盛。预则立，不预则废。

## 第十回 蝼蚁毁梁：谈谈妊娠期间用药问题 · 052

外在因素可影响人类胚胎的发育。怀孕前、怀孕和哺乳期间，哪些药物不能用，哪些可以用，哪些谨慎用？

## 第十一回 兵马既动：聊聊妊娠期的营养问题 · 056

从米粒大小的受精卵发育成几千克重的成熟胎儿，所需的营养都来自母体。孕期营养非常重要，关于胎儿生长和智力发育。

## 第十二回 从容出帐：了解妊娠期的不适症状 · 061

在漫长的孕期中，除了那些惊天动地的大事需要由医生处理外，女性还会遭遇诸多小的不适。有所认识，有所准备，轻松面对。