

# 女大学生 生殖健康保健

成怡敏 著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

# 女大学生 生殖健康保健

成怡敏 著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目(CIP)数据

女大学生生殖健康保健/成怡敏著. —西安:西安交通大学出版社,2016.5

ISBN 978-7-5605-8488-1

I. ①女… II. ①成… III. ①女性-生殖医学 IV. ①R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第101796号

---

书 名 女大学生生殖健康保健  
著 者 成怡敏  
责任编辑 问媛媛 黄 璐

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280  
印 刷 西安日报社印务中心

---

开 本 850mm×1168mm 1/32 印张 6.5 字数 155千字  
版次印次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-8488-1/R·1181  
定 价 20.00元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

# 前 言

我国现有各类在校大学生上千万人。大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望、祖国的未来。他们既是全面建设小康社会的实践者,也是现代事业的建设者,更是中华民族伟大复兴的骨干力量。当代大学生是一个相对特殊的群体,他们多出生于 20 世纪 80 或 90 年代,与出生在革命年代到改革开放年代之间的人相比,由于时代的变化,他们能较为轻易地接受一些不同于以往教育的思想理念和价值观念,他们对一些新的思想有更宽容的态度和更强的包容力。大学校园是外国思潮登陆的第一站,各式各样的价值理念和思维模式在这里聚集,这使得大学生率先接受。女大学生是女性群体中的佼佼者,兼有女性和大学生群体的双重特征。一方面,女大学生是未来的母亲,是婚姻家庭中的重要角色,更是社会文化的传承者;另一方面,女大学生能接触到科学文化领域的前沿,是新科技与新知识的践行者,更是社会主义现代化建设中的重要力量。女大学生的生殖健康状况不仅影响着社会的稳定发展以及国民素质的整体提高,更加预示着中国未来社会、婚姻、家庭的发展趋势。

2005 年国家教育部颁布了新修订的《普通高等学校学生管理规定》和《高等学校学生行为准则》,取消了一些涉及学生婚恋的强制性规定,删除了原规定中“在校学习期间擅自结婚而未办理退学手续的学生,作退学处理”的条文。从此,适龄大学生的婚恋、生育将解除限制,我国普通高等院校在校学生结婚、生育自愿、自主、自由,只要符合国家法律法规规定即可。据调查显示,当前高校中登记结婚的大学生只有万分之一,但其发展状况呈现上升趋势。女大学生正处于

人生的关键时期,心理发展状况还不稳定,表现出浮躁、冲动等特点,对于恋爱和婚姻的认识还不全面、不深入,健康积极的婚恋观正是女大学生身心健康、学业有成的重要保证。另一方面,近年来,大学校园中因情感纠葛而导致冲突,甚至自杀、他杀等恶性事件也频频爆出,女大学生难免受到伤害。因此,对女大学生婚恋观和生殖健康的研究势在必行,切实提出引导女大学生健康积极的婚恋观和生殖健康保健的策略更是刻不容缓的,不仅可以为高校提出加强女大学生婚恋教育的有效方案,更能面向全社会对女大学生的婚恋和生殖健康问题敲响警钟,引起关注。

近年来,随着性观念的日益开放,大学生婚前性行为日趋增多,未婚先孕现象及不安全流产等比例不断上升,性传播疾病发病率提高,这表明大学生的性健康知识相对缺乏、自我保护意识相对薄弱,他们面临着与性有关的健康危险。为了贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议精神,让广大的大学生德、智、体、美全面发展、健康成长,社会主义核心价值观体系的建设必然要落实到社会的各个层面。女大学生是未来的母亲,是思想文化的传承者,是未来肩负就业、家庭等社会责任的重要群体,女大学生生殖健康状况对未来社会的稳定发展和国民素质的提高都产生着重要的影响,更加预示着中国社会未来家庭的发展趋势,对女大学生性行为 and 生殖健康的研究是社会主义核心价值观体系引领社会思潮的内在要求,同时也可以促进社会主义核心价值观体系的理论建设不断丰富和完善。随着时代与社会的不断发展,从独立的视角研究当前女大学生的性行为和生殖健康问题,把握好其现时性与社会性的变化,多方位考察,进而提出有效地解决问题的建议、对策是非常有意义的。

本书是一本以高校女大学生为主要教育对象的健康教育书目。内容编排以生殖健康保健为出发点,以人生全程为主线,涵盖了女大学生成长发育过程中可能遇到的生殖健康方面的各种问题。作者系

医学专业硕士,具有多年的临床工作经验,并于高校医院从事多年的大学生健康教育和妇女保健工作,具有丰富的大学生心理咨询和临床实践经验。本书内容丰富,涉及面较广,结合在实际工作中遇到的当代女大学生面临的各种生殖健康及性心理问题,主要讨论以下八章内容:

第一章主要介绍女性生殖系统结构及特点,提高女大学生对女性生理结构的科学认识,消除神秘感。

第二章主要介绍女性生殖系统发展阶段,阐述了女性一生中生殖系统各个不同时期和阶段的生理特征,是女性生殖健康保健的基础。

第三章主要介绍女性月经期保健,为女大学生介绍了月经的形成和正常月经,以及月经期饮食、卫生、运动等多方面的保健知识,以期纠正不良的卫生习惯,为女大学生月经期的生活提供科学的保健方法。

第四章主要介绍性行为健康保健,包括大学生性心理及其特点、女大学生性心理健康存在的问题、性道德教育和婚前性行为的预防等。

第五章主要介绍性传播疾病的预防,比较详细地介绍了在我国发病率较高的性传播疾病的流行、危害、传播方式,特别提出了女性性传播疾病的特点和预防措施,使她们掌握正确必备的性知识,养成良好的性心理,培养健康的性道德,预防性传播疾病。

第六章主要介绍艾滋病的预防。通过详细介绍艾滋病病毒感染的传播途径、艾滋病病毒的生物学特性、艾滋病的高危行为和高危人群以及治疗预防,使大学生能正确认识和看待艾滋病,切实保护好自己,养成健康生活习惯,形成良好的行为方式,才能有效地防范艾滋病的蔓延。

第七章主要介绍避孕与性安全,包括避孕的原理和方法、避孕方式的选择、性安全和性侵害的防范,以及意外妊娠后的补救措施等。

近几年,在“性自由”等西方性解放思想的影响下,婚前性行为、未婚先孕等现象在大学生中已屡见不鲜。了解性安全以及性行为过程中的正确有效防护已经刻不容缓,尤其对于易成为受害者的女大学生更是要通过学习正确的方式来保护自己。

第八章主要介绍心理健康保健。针对女大学生常见的心理问题,参照大学生心理健康的标准,提出心理健康调适的方法,提高大学生的心理素质,完善人格,以期增进个人幸福、身心健康,促进社会安定团结和社会主义精神文明建设。体现以人为本、人与社会和谐发展的需要,是社会稳定和社会发展的需要。

本书可以为高校教师的性健康教育与研究提供比较全面系统、方便易懂的教材和参考书,也可以为女大学生的自我生殖健康保健、提升性道德修养提供一部具有针对性、可读性、有实践指导意义的专著。书中关于女性生理基础、生殖发育阶段、月经期保健等主题的论述,也可以作为成年人开展家庭教育的辅助参考。

本书的编写受到时间和编者水平的限制,定然还有许多不尽如人意之处,恳请读者不吝批评指正,以期更加完善。

成怡敏  
2016年1月

# 目 录

<b>第一章 女性生殖系统结构</b> ·····	(1)
第一节 外生殖器·····	(1)
第二节 内生殖器·····	(3)
第三节 骨盆和骨盆底·····	(6)
第四节 邻近器官·····	(7)
第五节 女性生殖器官发育异常·····	(8)
<b>第二章 女性生殖系统发展阶段</b> ·····	(12)
第一节 胎儿期 ·····	(12)
第二节 新生儿期 ·····	(13)
第三节 儿童期 ·····	(13)
第四节 青春期 ·····	(13)
第五节 性成熟期 ·····	(15)
第六节 绝经过渡期 ·····	(15)
第七节 绝经后期 ·····	(16)
<b>第三章 月经期保健</b> ·····	(17)
第一节 月经的形成及月经期的预测 ·····	(17)
第二节 月经期饮食保健 ·····	(20)
第三节 月经期卫生保健 ·····	(24)
第四节 月经期运动须知 ·····	(26)
第五节 月经期禁忌 ·····	(29)

第六节	月经紊乱的原因和治疗 .....	(32)
第七节	痛经的原因和治疗 .....	(38)
第八节	经前期紧张综合征 .....	(43)
<b>第四章</b>	<b>性行为健康保健 .....</b>	<b>(47)</b>
第一节	性教育的基本内涵 .....	(47)
第二节	大学生性心理及其特点 .....	(57)
第三节	大学生常见的性心理健康问题 .....	(63)
第四节	婚前性行为 .....	(72)
第五节	大学生性道德教育与规范 .....	(80)
第六节	现代婚姻与家庭 .....	(99)
<b>第五章</b>	<b>性传播疾病的防治 .....</b>	<b>(110)</b>
第一节	性传播疾病的概念 .....	(110)
第二节	性传播疾病的流行情况与危害 .....	(111)
第三节	高危人群 .....	(113)
第四节	性传播疾病传染源 .....	(115)
第五节	传播途径 .....	(116)
第六节	女性性传播疾病的特点 .....	(117)
第七节	性传播疾病的预防措施 .....	(118)
第八节	女大学生如何避免性传播疾病感染 .....	(120)
<b>第六章</b>	<b>艾滋病的防治 .....</b>	<b>(122)</b>
第一节	艾滋病在中国高校的流行情况 .....	(122)
第二节	艾滋病病毒特性 .....	(123)
第三节	艾滋病病毒的传播途径 .....	(128)
第四节	不会传播艾滋病病毒的途径 .....	(132)
第五节	艾滋病的高危行为和高危人群 .....	(134)

第六节	艾滋病的临床表现及症状·····	(138)
第七节	艾滋病的治疗·····	(141)
第八节	艾滋病的预防·····	(144)
<b>第七章</b>	<b>避孕与性安全</b> ·····	<b>(146)</b>
第一节	避孕的原理·····	(146)
第二节	常用的避孕方法·····	(148)
第三节	避孕方式的选择·····	(162)
第四节	性安全·····	(166)
第五节	性侵害的防范·····	(167)
第六节	意外怀孕后的补救措施·····	(172)
<b>第八章</b>	<b>心理健康保健</b> ·····	<b>(178)</b>
第一节	心理健康的内涵·····	(178)
第二节	大学生心理健康的标准·····	(179)
第三节	女大学生常见心理问题·····	(182)
第四节	女大学生常见心理问题原因分析·····	(184)
第五节	心理健康调适·····	(192)
<b>参考文献</b> ·····		<b>(196)</b>

# 第一章

## 女性生殖系统结构

女性生殖系统包括内、外生殖器及其相关组织,骨盆及周围邻近器官也与生殖系统关系密切。

### 第一节 外生殖器

外生殖器解剖指生殖器官的外露部分,又称外阴,包括耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织,由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂等组成。

#### 1. 阴阜

阴阜位于耻骨联合前面隆起的脂肪垫,女子进入青春期后,外阴的皮肤上开始生长有阴毛,以阴阜处最多,呈尖端向下的三角形。阴毛为女性第二性征之一。

#### 2. 大阴唇

大阴唇为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞,其皮下脂肪层内含丰富的血管、淋巴管和神经,局部受伤易形成血肿。未婚女性大阴唇自然合拢,经产妇的向两侧分开,绝经后呈萎缩状。

### 3. 小阴唇

小阴唇是位于大阴唇内侧的一对薄皱襞,表面湿润,色褐、无毛、富含神经末梢,故极敏感。两侧小阴唇前段融合,并分为前后两叶,前叶形成阴蒂包皮,后叶形成阴蒂系带。大小阴唇在后端会和,在正中线上形成阴唇系带。

### 4. 阴蒂

阴蒂位于阴道口两侧小阴唇之间的顶端,是一个长圆形的小器官,可分为三部分:前为阴蒂头,中为阴蒂体,后为阴蒂脚。末端为一个圆头,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,有丰富的静脉丛,又有丰富的神经末梢,因此感觉敏锐,受伤后易出血。女性的阴蒂与男性的阴茎是同源的,两者由相同的胚胎组织发展而来,都有相似的海绵体结构。

### 5. 阴道前庭

阴道前庭为小阴唇之间菱形区,前为阴蒂,后为阴唇系带,两侧为小阴唇。阴道口与阴唇系带之间有一浅窝,称为舟状窝(又称为阴道前庭窝)。在此区域内有以下结构:

(1)前庭球 又称为球海绵体,位于前庭两侧,由一对细长的勃起组织构成。其前端与阴蒂相接,后端膨大,与同侧前庭大腺相邻,表面被球海绵体肌覆盖。

(2)前庭大腺 又称巴氏腺,位于大阴唇后部,如黄豆大小,左右各一,腺管细长,开口于小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时,分泌黏液起润滑作用。正常情况下不能触及此腺,若腺管口闭塞,细菌感染可以形成脓肿或囊肿。

(3)尿道口 位于阴蒂头后下方,其后壁上有一对并列腺体,

称为尿道旁腺。尿道旁腺开口小,容易有细菌潜伏。

(4)阴道口及处女膜 阴道口位于尿道外口后方的前庭后部。其周缘覆有一层较薄的黏膜皱襞,称为处女膜,内含结缔组织、血管及神经末梢。处女膜中间有一小孔,经血即由此流出。处女膜孔的大小及膜的厚薄因人而异。处女膜有多种形状,在第一次性交时会因为阴茎进入阴道或剧烈运动而破裂。处女膜破裂可能会有出血和疼痛,并受分娩影响,产后仅留有处女膜痕。

## 第二节 内生殖器

内生殖器位于真骨盆内,包括阴道、子宫、一对输卵管和一对卵巢。

### 1. 阴道

阴道是性交时阴茎插入的管状器官,并能容纳精液。它也是婴儿出生时的通道,因此有时也被称为产道。在静息状态,为一上宽下窄的管道,前壁长7~9cm,与膀胱和尿道相邻;后壁长10~12cm,与直肠贴近。它的底部是阴道口,顶端与子宫颈相连。它是一个非常有弹性的器官,就如同一个气球。在静息状态,阴道壁闭合就像未充气的气球;在性唤醒时,它又像一个膨胀的气球,有足够的空间来容纳阴茎。阴道壁自内向外由黏膜、肌层和纤维组织膜构成。黏膜层由复层扁平上皮覆盖,无腺体,淡红色,有许多横行皱襞,有较大伸展性,受性激素影响有周期性变化。肌层由内环和外纵两层平滑肌构成,纤维组织膜与肌层紧密粘贴。阴道壁富有静脉丛,损伤后易出血或形成血肿。

## 2. 子宫

子宫位于骨盆中央,是拳头大小呈倒置的梨状器官,通常向前倾斜并被韧带固定。成年女性的子宫长7~8cm,宽4~5cm,厚2~3cm。子宫狭窄的下部呈三角形的部位被称为子宫颈,它开口于阴道顶端内部。未产妇的宫颈外口呈圆形;经产妇受分娩影响形成横裂,将宫颈分为前唇和后唇。子宫上部较宽的部分称为子宫体,上部隆突部分为子宫底,子宫底两侧为子宫角,与输卵管相通。

子宫像阴道一样由三层组成。内层是子宫内膜,有丰富的血管和腺体分布,它的状态根据女性的年龄和月经周期而改变。正是子宫内膜在月经期的脱落从而形成大部分的月经出血。中间层是肌层。外层是子宫外膜或浆膜,它是子宫的外侧屏障。

在性交时,子宫和阴道的位置都与正常的位置有着明显的区别。因为阴道和子宫的位置接近,性交时,阴道因膨胀而将子宫推向较高的位置,但只要性交一结束,子宫就会恢复到正常的位置。子宫内膜含有大量的分泌腺,子宫内膜从增生到脱落,然后通过阴道排出,这就是月经。这也是子宫的最重要的功能。如果性生活时精子从阴道进入子宫到达输卵管并与卵子结合成受精卵,子宫内膜就不会脱落,也就不会出现月经。而受精卵在子宫内逐渐发育成胎儿,直至胎儿娩出。因此,子宫的生理功能就是产生月经和为胎儿提供生长场所。

## 3. 输卵管

输卵管卵巢相邻,全长8~14cm,是精子和卵子相遇受精的场所,也是向宫腔运送受精卵的通道。根据输卵管的形态,由内

向外分为四部分：间质部、峡部、壶腹部和伞部。输卵管内部有着十分丰富的纵向皱褶，皱褶会产生像蚯蚓一样的蠕动。这种蠕动对精子和卵子的会合起着重要的促进作用。蠕动的管道将卵子输送到受精的地方，受精后，使卵子、精子合为一体，一周后被送到子宫着床发育。

#### 4. 卵巢

卵巢为一对扁椭圆形的性腺，位于子宫的两侧，由外侧的骨盆漏斗韧带和内侧的卵巢固有韧带悬于盆壁与子宫之间，借卵巢系膜与阔韧带相连。它有两个重要的功能：一是孕育卵子，二是分泌女性的性激素——雌激素和孕激素。卵巢的大小、形状随年龄大小而有差异。每个卵巢有很多的卵泡，每个卵泡是一个包含有一个卵子的囊泡。青春期前卵巢表面光滑，从青春期开始，一个或几个卵子会在月经期成熟。卵子的成熟呈周期性，在一个周期中（一般 28 天为一个周期），卵巢内常有几个至十几个卵泡同时发育，但一般只有一个发育成熟的卵子。随着卵泡的成熟，卵巢壁有一部分变薄而突出，排卵时卵泡从这里破出，卵泡会突然破裂释放卵子。卵巢并不是直接与输卵管相连，卵子先是被释放进入腹腔，再被输卵管伞捕获进入输卵管。如果卵子没有进入输卵管，它可能在腹腔受精并出现腹腔妊娠。在一般情况下，女子自青春期起，每 28 天排卵一次，每次通常只排出一个成熟的卵子。排卵一般是在两次月经中间，即下一次月经前第 14 天左右。女子一生中有 400~500 个卵泡发育成为成熟的卵子。

卵巢产生的雌激素的主要作用：促进女性生殖器官发育及功能活动，并激发第二性征的出现，突出女性体态，如皮肤细嫩、皮

下脂肪丰满、乳房隆起、臀部宽阔等。卵巢分泌的孕激素(又称孕酮、黄体酮)能保证受精卵在子宫“着床”,并维持妊娠的全过程。

## 第三节 骨盆和骨盆底

### 1. 骨盆

女性骨盆是躯干和下肢之间的骨性连接,是支持躯干和保护盆腔脏器的重要器官,同时又是胎儿娩出时的必经的骨性产道,其大小、形状直接影响分娩过程。通常女性骨盆较男性骨盆宽而浅,有利于胎儿娩出。骨盆由骶骨、尾骨及左右两块髋骨组成。根据骨盆形状,分为四种类型:女型、扁平型、类人猿型和男型。这四种类型只是理论上的归类,大部分人的骨盆多是混合型骨盆。骨盆的形态、大小除有种族差异外,其生长发育还受遗传、营养与性激素的影响。

### 2. 骨盆底

骨盆底由多层肌肉和筋膜构成,封闭骨盆出口,承托并保持盆腔脏器于正常位置。若骨盆底结构和功能出现异常,常能影响盆腔脏器的位置与功能,并能引起分娩障碍,分娩可以不同程度地损伤骨盆底。骨盆腔从垂直方向可分为前、中、后三部分,当骨盆底组织支持作用减弱时,容易发生相应部位器官松弛、脱垂或功能缺陷。在前骨盆腔,可发生膀胱和阴道前壁脱垂;在中骨盆腔,可发生子宫和阴道穹隆脱垂;在后骨盆腔,可发生直肠和阴道后壁脱垂。

## 第四节 邻近器官

女性生殖器官与尿道、膀胱、输尿管、直肠及阑尾相邻。当女性生殖器官出现病变时,能够累及邻近器官。

### 1. 尿道

尿道为一肌性管道,长4~5cm,直径0.6cm。尿道内括约肌为不随意肌,尿道外括约肌为随意肌。由于女性尿道短而直,与阴道邻近,容易引起泌尿系统感染。

### 2. 膀胱

膀胱为一囊状肌性器官。排空的膀胱位于耻骨联合和子宫之间,膀胱充盈时可凸向盆腔甚至腹腔。膀胱底部与宫颈及阴道前壁相连,其间组织疏松,盆底肌肉及其筋膜受损时,膀胱与尿道可随宫颈及阴道前壁一并脱出。

### 3. 输尿管

输尿管为一对圆索状肌性管道,管壁厚1mm,由黏膜、肌层、外膜构成。全长30cm,粗细不一,内径最细为3~4mm,最粗为7~8mm。起自肾盂,在腹膜后下行,进入骨盆腔,在位于宫颈阴道上部的外侧1.5~2.0cm处,斜向前内穿越输尿管隧道进入膀胱。

### 4. 直肠

直肠位于骨盆后部,上接乙状结肠,下接肛管,前为子宫及阴道,后为骶骨,全长15~20cm。直肠前壁与阴道后壁相连,如盆底肌肉与筋膜受损伤,常与阴道后壁一并脱出。