# 声 明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街 18 号楼

邮编：100026

电话：010-64194921 010-65005894

E-mail:lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 女性保健知识

唐淑琴　主编



# 女性保健知识

唐淑琴　主编

农业出版社

（京）新登字 060 号

# 女性保健知识

唐淑琴　主编

*　*　*

责任编辑　张德君

农业出版社出版发行（北京市朝阳区农展馆北路 2 号）
北京煤炭管理干部学院印刷厂印刷

787×1092mm32 开本　　6.25 印张　　125 千字
1993 年 7 月第 1 版　　1993 年 7 月北京第 1 次印刷
印数　1—12000 册　　定价 4.70 元
ISBN 7-109-03182-9/R・13

主　编　唐淑琴

副主编　陈靖宇　贾桂兰　张淑华

作　者（以姓氏笔画为序）

丁　辉　北京市妇女保健所　所长

王　芳　北京市妇女保健所　主治医师

齐庆青　北京市妇女保健所　主治医师

刘长江　北京妇产医院肿瘤科　主任医师

刘凤琴　北京市妇女保健所　主治医师

朱邦杰　北京天坛医院B超室　主任医师

李雅珍　北京市计划生育指导所　所长

李静梅　北京市妇女保健所　主治医师

陈靖宇　北京市卫生局妇幼处　处长

陈宝英　北京妇产医院　院长　主任医师

陈锡璞　北京市宣武区肿瘤中心　门诊部主任

陈　玮　北京市计划生育委员会

张颖杰　北京妇产医院　名誉院长　教授

张玲美　北京市妇女保健所　顾问　主任医师

张芝燕　北京市计划生育指导所　副所长

吴明辉　北京妇产医院计划生育科　主任医师

保毓书　北京医科大学　教授

贺佳丽　北京安定医院　主治医师

项小英　北京市妇女保健所　主任医师

贾桂兰　北京市总工会女工部　部长

唐淑琴　北京市妇女保健所女工保健科　主任　主任医师

黄醒华　北京妇产医院产科　主任　主任医师

董翠英　北京市妇女保健所　医师


需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 前　言

我国有女职工 5260 万人（1990 年），占职工总数的 37.6%。他们在四化建设中是一支生力军。女职工具有特殊的生理机能，一方面担负着经济建设的重任，另一方面还承担着养育后代的天职。在改革开放的今天，保护女性的身心健康具有很重要的意义。

根据女性的生理机能及职业因素的特点，我国政府制定了一系列保护女性安全与健康的方针政策，使他们在经济建设中充分发挥积极性，促进了优生优育，并有益于民族的繁衍昌盛。

《女性保健知识》一书，对女性的生理机能、女性心理以及女性的多发病、常见病给予了科学的、具体的讲解。此外，本书还对女性的“五期”劳动保护、职业因素对母子身心健康的影响、母乳喂养、计划生育、性知识、肿瘤知识等近二百个问题作了通俗简明的解答；同时也对有关女职工劳动保护的政策法令作了较全面的阐述。这是一本普及女性保健知识的科学读物。

编　者

1993 年 6 月

# 目　录

一、女性生殖器官及女性生理 …… 1
1. 女性生殖器官的特点及生理功能是什么？ …… 1
2. 女性有哪几个生理时期？ …… 4
3. 男性与女性在生理解剖上有哪些差别？ …… 5
4. 什么是青春期？ …… 8
5. 什么是更年期？ …… 9
6. 月经是怎样形成的？ …… 10
7. 怎样才算是正常的月经？ …… 12
8. 月经不正常是受哪些因素影响的？ …… 13
二、女性心理 …… 15
9. 女性的生理变化与心理活动有何联系？ …… 15
10. 女性心理因素与月经病有关吗？ …… 16
11. 心理状态影响妊娠、分娩吗？ …… 17
12. 孕妇心理因素与妊娠呕吐有关吗？ …… 18
13. 孕妇消极心理因素能致妊娠高血压吗？ …… 18
14. 何谓女性青春期心理卫生？ …… 19
15. 更年期女性的心理卫生注意什么？ …… 20
三、女性常见病 …… 21
16. 什么是霉菌性阴道炎？ …… 21
17. 老年性阴道炎是怎么回事？ …… 22
18. 子宫颈糜烂是怎么回事？ …… 22

19. 子宫颈糜烂需要治疗吗？ …… 23
20. 怎样才能治好子宫颈糜烂？ …… 23
21. 什么是功能性子宫出血？ …… 25
22. 怎样治疗功能性子宫出血？ …… 25
23. 为什么来月经会肚子痛？ …… 27
24. 痛经好治疗吗？ …… 29
25. 为什么会闭经？ …… 30
26. 闭经可以治好吗？ …… 32
27. 外阴瘙痒的原因是什么？ …… 33
28. 什么是盆腔炎？ …… 34
29. 患有盆腔炎怎么办？ …… 35
30. 怎样预防盆腔炎？ …… 36
31. 宫外孕是怎么回事？ …… 37
四、女性妇科肿瘤 …… 39
32. 什么是肿瘤？ …… 39
33. 怎样区分良性肿瘤和恶性肿瘤？ …… 39
34. 为什么会发生肿瘤？ …… 40
35. 常见的妇科肿瘤有哪些？ …… 41
36. 什么是子宫肌瘤？ …… 42
37. 什么是卵巢肿瘤？ …… 43
38. 什么是子宫内膜癌？ …… 43
39. 什么是宫颈癌？ …… 44
40. 得了宫颈癌该怎么办？ …… 45
五、妊娠生理、病理、保健 …… 46
41. 什么是妊娠生理？ …… 46
42. 结婚好几年怎么不怀孕呢？ …… 47

43. 不孕症应如何检查？ …… 48
44. 不孕症如何治疗？ …… 49
45. 怎样知道自己已经怀孕了？ …… 50
46. 孕期母体有哪些变化？ …… 51
47. 你知道预产期的计算方法吗？ …… 53
48. 妊娠呕吐怎么办？ …… 54
49. 为什么会发生自然流产？ …… 55
50. 什么是围产期？ …… 57
51. 怎样进行围产保健？ …… 58
52. 什么是胎儿宫内缺氧？ …… 60
53. 妊娠高血压综合征是怎么回事？ …… 62
54. 妊娠合并急性传染性肝炎怎么办？ …… 63
55. 妊娠合并心脏病怎么办？ …… 64
56. 妊娠合并贫血怎么办 …… 66
57. 妊娠合并慢性肾炎和急性肾盂肾炎怎么办？ … 67
58. 为什么要做产前检查？ …… 69
59. 为什么要规定产前休息？ …… 70
60. 孕妇应注意哪些卫生保健？ …… 71
61. 孕妇的营养与低体重儿有关吗？ …… 73
62. 孕妇能吃药吗？ …… 73
63. 孕妇、产妇吸烟对胎儿、婴儿有影响吗？ …… 75
64. 孕妇与蛋白质的关系是什么？ …… 75
65. 你知道孕期的一些小常识吗？ …… 76
66. 孕妇怎样进行自我监护？ …… 77
67. 孕妇情绪波动会带来哪些危害？ …… 78
68. 什么原因引起产前出血？ …… 78

69. 为什么会发生产后出血？ …… 80
70. 产时保健有哪些内容？ …… 81
71. 产褥感染是怎么回事？ …… 83
72. 产褥期产妇身体有什么变化？ …… 84
73. 产妇在产褥期应注意什么？ …… 85
74. 夏季“坐月子”会中暑吗？ …… 87
六、母乳喂养 …… 88
75. 为什么用母乳喂养自己孩子的母亲减少了？ … 88
76. 母乳喂养好处多吗？ …… 88
77. 怎样使母乳又多又好？ …… 89
78. 有利于乳汁分泌的因素是什么？ …… 90
79. 何为按需哺乳？ …… 91
80. 什么样的母亲不宜哺喂母乳？ …… 91
81. 患有活动性肺结核的产妇能哺乳吗？ …… 92
82. 什么是爱婴医院？ …… 92
83. 爱婴医院的标准有哪些？ …… 93
七、计划生育 …… 95
84. 为什么说人口问题是全球性问题？ …… 95
85. 我国为什么要实行计划生育？ …… 95
86. 为什么说我国正处在第三次人口高峰期？ …… 96
87. 我国计划生育的政策是什么？ …… 96
88. 我国的人口政策和计划生育政策的基本要求是什么？ …… 96
89. 什么是我国人口再生产的类型特征？ …… 97
90. 何谓“三为主”方针？ …… 97
91. 今后十年人口自然增长率目标是什么？ …… 97

92. 何时将计划生育写进宪法？ …… 97
93. “世界50亿人口日”和“我国11亿人口日”分别为何年何日？ …… 97
94. 何谓晚婚晚育？ …… 98
95. 避孕与节育有何区别？ …… 98
96. 计划生育管理的原则是什么？ …… 98
97. 何谓计划生育技术、计划生育新技术和计划生育技术方针？ …… 98
98. 什么是计划生育保健？ …… 99
99. 生男生女是由女方决定的吗？ …… 99
100. 人工流产对身体健康有影响吗？ …… 100
101. 女性绝育对身体有影响吗？ …… 100
102. 做过输卵管结扎手术还能生育吗？ …… 101
103. 为什么提倡男性绝育？ …… 102
104. 男性避孕工具可靠吗？ …… 103
105. 哪些方法为长效避孕措施？ …… 104
106. 怎样选用适合自己的避孕药？ …… 105
107. 你知道有关宫内节育器的常识吗？ …… 106
108. 何谓活性宫内节育器？ …… 107
109. 你知道药物埋植避孕方法吗？ …… 108
110. 有“妇女病”仍要坚持避孕吗？ …… 108
111. 哺乳期间为什么会怀孕？ …… 109
112. 药物流产国内外发展现状如何？ …… 110
113. 用药物可以抗早孕吗？ …… 111
114. 抗早孕—药物流产的医院有哪些？ …… 111
115. 什么情况下不宜使用药物流产？ …… 112



需要全本请访问 www.ertongbook.com

116. 婚前检查意义何在？ …… 112
117. 月经日记卡有何妙用？ …… 113
八、女性应知…… 115
118. 患有活动性肺结核的女性能结婚吗？ …… 115
119. 青年女性婚后得了肺结核怎么办？ …… 115
120. 什么是生物钟与优生？ …… 116
121. 孕妇能做胸部X光透视吗？ …… 117
122. 什么是B型超声波诊断？ …… 117
123. B超检查对孕妇有些什么帮助？ …… 118
124. B超检查对胎儿有无伤害？ …… 119
125. B超检查能发现哪些胎儿畸形？ …… 120
126. B超检查对妇女病防治有什么帮助？ …… 121
127. 乳腺增生病是怎么回事？ …… 121
128. 治疗乳腺增生有无好办法？ …… 122
129. 什么是乳腺癌？ …… 123
130. 你知道什么是急性乳腺炎吗？ …… 124
九、性知识、性病…… 126
131. 男女性欲的心理有差异吗？ …… 126
132. 女性性欲缺乏的原因是什么？ …… 127
133. 你知道性交疼痛的原因吗？ …… 129
134. 新婚之夜“处女膜”一定要破吗？ …… 130
135. “蜜月病”是怎么回事？ …… 131
136. 你知道性生活适宜的次数是多少？ …… 131
137. 什么是性生活和谐？ …… 132
138. 你愿意使性生活更美满吗？ …… 134
139. 如何注意性生活前性器官的卫生？ …… 136

140. 性病有哪些？ …… 137
141. 什么是滴虫性阴道炎？ …… 137
142. 滴虫性阴道炎好治疗吗？ …… 138
143. 怎样预防滴虫性阴道炎？ …… 139
144. 淋病是怎么回事？ …… 139
145. 你了解梅毒吗？ …… 141
146. 你知道艾滋病吗？ …… 143
147. 尖锐湿疣是怎么回事？ …… 144
十、女性保健…… 145
148. 如何清洁外阴？ …… 145
149. 女性经期使用什么卫生用品好？ …… 145
150. 什么是女性的“五期”保护？ …… 146
151. 为什么要对女性实行“五期”保护？ …… 147
152. 为什么女性不适宜从事重体力劳动？ …… 147
153. 为什么要规定女性禁忌从事的劳动？ …… 148
154. 什么是子宫脱垂？ …… 149
155. 女性为什么会得子宫脱垂病？ …… 150
156. 为什么女性在经期要特别注意卫生？ …… 151
157. 怎样对经期女性进行劳动保护？ …… 152
158. 为什么要建立女性月经卡？ …… 152
159. 工厂为什么要建立女工卫生室？ …… 153
160. 女性为什么要做婚前保健？ …… 153
161. 优生与女性保健有关系吗？ …… 154
162. 孕期女性保健包括哪些内容？ …… 155
163. 女性孕期应注意什么？ …… 155
164. 怎样加强对孕妇的劳动保护？ …… 156

165. 工厂建立孕妇休息室有什么要求？ …… 157
166. 女性在孕期、产期怎样加强营养？ …… 157
167. 为什么女性在哺乳期应受到劳动保护？ …… 158
168. 哺乳期女性怎样进行保健？ …… 159
169. 怎样度过你的更年期？ …… 159
170. 生产性毒物对女性有哪些危害？ …… 160
171. 铅、汞、苯对女性健康影响如何？ …… 162
172. 单一体位的作业对女性健康有影响吗？ …… 163
173. 噪声对女性身体有害吗？ …… 164
174. 振动对女性有哪些危害？ …… 165
175. 过度负重对女性有什么影响？ …… 166
176. 高温作业对女性健康有影响吗？ …… 167
177. 低温作业对女性健康有什么影响？ …… 168
178. 放射线对女性有哪些不良影响？ …… 169
179. 生产时为什么要穿工作服？ …… 170
180. 劳动时为什么要戴工作帽？ …… 171
181. 为什么女性不应穿工作服哺乳？ …… 172
182. 为什么女性不宜穿高跟鞋劳动？ …… 172
183. “西妮 5.5”女性保健洗液有哪些好处？ …… 173
十一、附录 …… 174
184. 《女职工劳动保护规定》 …… 174
185. 《女职工禁忌劳动范围的规定》 …… 177
186. 《中华人民共和国妇女权益保障法》 …… 179

# 一、女性生殖器官及女性生理

## 1. 女性生殖器官的特点及生理功能是什么？

女性的生殖器官是由外生殖器、阴道、内生殖器三部分组成。它的特点和功能是什么呢？

1. 外生殖器。女性的外生殖器又称外阴，它主要包括如下的部分：

阴阜：位于下腹部、耻骨联合的前面，呈隆起的脂肪垫。女子在青春发育开始时，皮上长出阴毛，整个阴毛呈现出尖端向下的三角形。每个人阴毛的多少、颜色和粗细不一样。个别的人没有阴毛也属正常的现象。阴阜下面有较丰富的脂肪。

大阴唇：是在两腿根部内侧中间阴道口两侧的一对隆起的皮肤皱襞。大阴唇有很厚的皮下脂肪层，表面上有黑褐色的皮肤覆盖。在青春发育时长出阴毛。

小阴唇：小阴唇也是一对，位于大阴唇的内侧，为较薄的皱襞。小阴唇的表面湿润，呈褐色，无毛，富有神经末梢，对刺激很敏感。

阴蒂：又叫阴核。阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端，约有半个黄豆大小。阴蒂也富有神经末梢，是女性生殖器中最敏感的部分。

尿道口：位于阴道口的上方，阴蒂的下方。尿道的开口

略呈圆形。

阴道口及处女膜：阴道口位于尿道口的下方，在两侧小阴唇之间。阴道口的大小和形状常不规则。阴道口有一层较薄的粘膜，叫处女膜。处女膜中央有一个孔，往往在第一次性交时破裂，并有少量出血，有的也不出血。在分娩时处女膜进一步被破坏，产后呈现为数个小小的、隆起的处女膜残痕。

2. 阴道。有的人认为阴道属于内生殖器。阴道是连接内外生殖器的一个管道，全长约 13 厘米，为性交器官和月经排出、胎儿娩出的通道。阴道的前面有尿道及膀胱，后面有直肠，上端与子宫相接，下端通至阴道口，四壁是粉红色的阴道粘膜。由于子宫颈和阴道经常分泌和渗出一些液体，使阴道保持湿润。平时阴道的前后壁互相贴近。阴道壁有很多横纹皱襞，并覆盖着弹力纤维，故有较大的伸展性。但幼女和绝经后妇女其伸展力小，局部抵抗力低，故容易感染。

3. 内生殖器。包括子宫、输卵管和卵巢。输卵管和卵巢又称为子宫附件。

子宫：子宫是经血来源和胎儿生长发育的地方。它的形状像一个倒置的梨形。成年人的子宫长约 7～8 厘米，宽 4～5 厘米，厚为 2～3 厘米，子宫腔的容量约为 5 毫升。子宫又可分为子宫颈和子宫体两部分，子宫颈是子宫通阴道的部分，一部分子宫颈突出在阴道内。子宫颈中间有一个小孔，叫子宫颈口。子宫颈口内有许多腺体，经常分泌粘液，以润滑阴道。子宫颈的上方便是子宫体。子宫体的内部是一个空腔，呈三角形，下角与子宫颈相通，左右两角与两侧的输卵管相通。子宫的本身由三层组织组成，最里面的一层是子宫内膜。正

常女性的子宫内膜每月都发生周期性的脱落，血液自子宫腔流到阴道口外，这就是月经。妇女在怀孕以后，子宫内膜变厚，以适于胚胎的生长发育。子宫中间的一层是最厚的，为子宫肌层。在非孕期，子宫肌层的厚度约为 0.8 厘米。怀孕以后，子宫肌层也随着胎儿的生长而增厚。临产时，靠肌层肌肉收缩的力量，迫使胎儿娩出。子宫最外面的一层叫子宫浆膜层。

子宫位于盆腔的中央，略向前倾。子宫能维持这种位置，主要是由于子宫周围有许多韧带组织，起着固定的作用。如果这些韧带受到损伤或松弛，子宫的位置就会向下移动，甚至子宫脱出。

输卵管：输卵管是一对细长而又弯曲的管子，内端与子宫角相连，外端是游离的伞端。输卵管下方和卵巢相连，全长约 13 厘米。输卵管的管道壁是由三层组织组成的。外面的一层叫浆膜层。中央是肌层，能作规律性的收缩，由末端向子宫的方向蠕动。里面的一层是粘膜层，在粘膜层上有许多纤毛，纤毛可以由末端向着子宫的方向摆动。输卵管具有使精子和卵子通过的功能。

卵巢：卵巢为一对扁的、椭圆形的性腺，是女性生殖器官中最主要的部分。卵巢位于子宫两侧，悬在输卵管的下方，呈灰白色，如栗子大小，重约 5～6 克。卵巢的主要功能是产生卵子。成年的女性每月排出一个成熟的卵子，一生中大约可以排出 300～400 个卵子。卵子在受精后变成为受精卵也叫孕卵。这便是胎儿生命的起源。卵巢的另一个功能是产生女性激素，或叫做雌激素，它的作用是维持女性的生理功能。



需要全本请访问 www.ertongbook.com