

<<一个女人一本书>>

图书基本信息

书名：<<一个女人一本书>>

13位ISBN编号：9787531722618

10位ISBN编号：7531722615

出版时间：2009-9

出版时间：安娜·德、·凯尔瓦杜埃、吴裕容、王晓月 北方文艺出版社 (2009-09出版)

作者：安娜·德·凯尔瓦杜埃，吴裕容，王晓月，付文宁 著

页数：476

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一个女人一本书>>

### 内容概要

心中是否对“生理”抱有各种疑问？

虽然想一窥究竟，却不便和家人讨论，也不好意思问朋友。

别担心，只要看了《一个女人一本书》就能解决你心里的疑惑！

这是一本特别为女性设计规划的生理私密保健书籍。

书中以女性的五个主要时期为主轴（幼儿期 青春期 成年期 怀孕期 更年期），集合了100类大众最想知道的女性生理问题，从医学角度和心理层面做出明确的回答。

女人一生中可能遇到的许多重大问题在本书中都有所涉及：20岁以前、40岁以后应该选择什么样的避孕措施？

如何使自己有更多的受孕机会？

在有过几次流产之后应该怎么办？

怎样让两人的私密生活更快乐？

性疾病有哪些征兆？

等等。

专业Q&A，帮助女性们探索自我、了解自我、爱护自己！

浅显易懂不枯燥，搭配生理构造图，帮助读者以最轻松愉快的方式，了解丰富的生理常识！

”

<<一个女人一本书>>

作者简介

作者：(法国)安娜·德·凯尔瓦杜埃 译者：吴裕容 王晓月 付文宁 凯尔瓦杜埃是法国著名的妇科问题专家，健康类畅销书作家。

这部著作是以西方广大读者为对象的实用性较强的指南性读物，在西方具有广泛影响。

## &lt;&lt;一个女人一本书&gt;&gt;

## 书籍目录

女性的身体 女性生殖器 外阴 阴道 子宫 输卵管 卵巢 乳房 乳房解剖 乳房生理学 乳房之美 女性生殖节律 月经周期 女性激素系统是如何发挥作用的 有关的部位和器官 卵巢激素的作用 月经周期是怎样发生的 月经为什么来 月经体内发生了什么 有关流经血的问题 经期的生活方式 怎样才能不再做月经的受害者 性行为 性要求 性兴奋 阶段性高潮 阶段性消退 阶段卫生 保健与生活方式 体内卫生 血液循环问题 饮食方面的几点建议 烟草及其危害 各个年龄段 0岁~9岁：沉睡的女人 子宫内的生活 性别的形成 如何在孩子出生之前知道他的性别？小女孩的正常生活 出生时的体态 从出生到10岁 轻微的不适和严重的疾病 瘙痒 不正常的白带 出血 医生的作用 如何选择医生 医生能做什么 给母亲们的建议 10岁~19岁：女性的苏醒 月经的初潮 来月经意味着什么 月经突然来临的日子 初来月经时有哪些特征 青春期还有哪些变化 青春期有哪些主要变化 生长发育 青春期的发育是怎样开始的 青春期不同激素的功用是什么 第一次做爱 第一次经验 女孩向自己提出的有关“他”的问题 女孩向自己提出的有关“自己”的问题 避免怀孕的方法 为什么如此多的女孩一直不避孕 选择什么样的避孕方式 有关避孕的问题 少女面对怀孕 少女怀孕都是冒险的行为吗 是终止怀孕还是继续妊娠 强奸 面对强奸采取什么态度 痤疮 痤疮发生的原因 痤疮的临床表现 如何治疗 痤疮 小结 20岁~39岁：醒悟的女人 女性性欲 女性性欲得不到满足是由哪些障碍造成的 润滑不够 性交疼痛 性欲缺乏 达不到性高潮 阴道松弛 女性慕男狂 来自男性方面的问题 为了完全达到性高潮 性兴奋 敏感区以及爱抚的艺术 手淫 性幻想 会阴部位肌肉的锻炼 女性同性恋 同性恋的频率是多少？什么是女性同性恋？同性恋者碰到的困难都是来自哪些方面的？双性恋者是个什么样的人？凡几 偏离行为 受虐 狂虐待 狂施虐 一受虐 狂暴 露癖 观淫 癖恋 物癖 喜尿 癖异 装癖 变性 生育控制 避孕 避孕药 选择哪一种 避孕药 避孕药是如何起作用的 服用避孕药之前应做哪些必要的检查 怎样服用避孕药 复合避孕药 有哪些优点 复合避孕药 有哪些缺点 有关口服避孕药的问题 服用避孕药会发生哪些意外 服药期间 何时该去找医生 宫内节育器 哪些人可以放置宫内节育器 选择什么样的宫内节育器 宫内节育器是如何起作用的 如何放置宫内节育器 宫内节育器有哪些优点 宫内节育器 有哪些危害 哪些危险 应归咎于宫内节育器 有关宫内节育器的问题 阴道隔膜 阴道隔膜的外形 遵守哪些规定 才能获得令人满意的避孕效果 怎样保养阴道隔膜 阴道隔膜 适合所有的妇女吗 阴道隔膜 有哪些优点 阴道隔膜 有哪些缺点 宫颈帽 杀精子剂 什么是杀精子剂？使用杀精子剂 有哪些规定 现代杀精子剂 有哪些优点 现代杀精子剂 有哪些缺点 有关杀精子剂的问题 基于自我观察基础上的避孕方法 奥克二氏避孕法 (Lamethode Ogino-Knauss) 基础体温避孕法 比林斯避孕法 (观察阴道分泌物避孕法) 输卵管结扎术 输卵管绝育术 适用于哪些女性？做输卵管绝育术 需要办理哪些手续？输卵管绝育术 是如何进行的？输卵管绝育术 有哪些优点？输卵管绝育术 有哪些缺点？..... 40岁~49岁：风华正茂的女人 50岁~59岁：绝经期的暴风骤雨 为女性服务的医学

## &lt;&lt;一个女人一本书&gt;&gt;

## 章节摘录

女性生殖器外阴外阴位于大腿内侧身体的表面，是女性外生殖器可见的部分，也是对触摸最敏感、性感最强的部位。

它前起阴阜，又叫维纳斯山，后至会阴。

阴毛长在外阴的各个组成部分上，包括两片大阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口和外阴腺体。

大阴唇大阴唇前起维纳斯山，后至肛门前，在阴道口的两侧构成了长约7-8厘米的两道肉质屏障。

大阴唇有丰富的脂肪、汗腺和皮脂腺，表面被深色的皮肤覆盖着，上面长有阴毛。

像身体上的其他部位一样，大阴唇也会受到一些皮肤病的困扰，比如因为毛孔阻塞造成的皮质腺囊肿，或者因为毛囊感染而生成疖子。

女孩身上的大阴唇是紧闭着的，随着性交的发生以及一次次的分娩，两片大阴唇将逐渐分开。

“大阴唇有什么作用？”

“大阴唇在阴道前竖起一道屏障，保护阴道不受细菌的侵害，保持阴道的湿润。

小阴唇将大阴唇分开就能看到前端紧裹着阴蒂，后端与大阴唇相融合的两条娇嫩的肉质屏障，这就是小阴唇；小阴唇的形态因人而异，颜色从淡粉色到深褐色都有，小阴唇的边缘有的光滑，有的呈锯齿状，其外围有时甚至可超越大阴唇。

小阴唇既没有脂肪组织，也没有皮脂腺，但是却有丰富的血管和弹性组织，弹性组织能使小阴唇扩张，以便在分娩时让婴儿通过。

小阴唇上长有阴毛。

“小阴唇有什么作用？”

“小阴唇上分布着丰富的神经末梢，感觉非常灵敏，在性兴奋中发挥着作用，它随性兴奋变化，鼓起并且变得更加粉红。

阴蒂阴蒂恰似一个微小的男性阴茎，可以勃起，长约3厘米，几乎完全被小阴唇遮盖。

因为只有顶部，也就是只有阴蒂头暴露在外面，所以需要费点劲才能发现它，它形似一个粉红色的小花蕾，有点像铅笔上端的橡皮头。

“阴蒂有什么作用？”

“丰富的神经末梢使阴蒂成为女性的主要性器官。

受到刺激时很快就会诱发性唤起，它在阴道前庭区内受到保护，主要在性兴奋和性快感方面起作用。

然而，只要认真看一眼上面的示意图你就全明白了，由于阴蒂与阴道之间的距离过大，所以性交时男性性器官很难甚至不能与它密切接触。

尿道口尿道口是膀胱中尿液排放的出口。

它位于阴蒂和阴道口之间，由于尿道口离阴道口太近，性接触常常会使它受到刺激，所以尿路感染与性生活有密切的关系也就很容易解释了。

外阴腺体外阴腺体分布在大阴唇的表面，其中皮脂腺分泌一种油脂，即皮脂，它润滑阴毛，汗腺分泌汗液，这两种液体使外阴散发出一种或强或弱的气味，刺激性欲，有的女人因其气味过于强烈而不得不设法掩盖。

其他腺体的作用是在性交时润滑阴道，其中有位于尿道口附近的尿道旁腺，有位于厚厚的大阴唇里的前庭大腺（巴氏腺）。

有时巴氏腺会受到感染，引发巴氏腺炎，必要时可将巴氏腺切除，切除它不会造成不良后果，因为它对阴道的润滑作用是微乎其微的。

阴毛维纳斯山三角区覆盖着浓密卷曲的阴毛。

阴毛的颜色与头发和眉毛的颜色是一样的，但是比头发和眉毛变白的的时间要晚一些。

阴毛与遗传基因有关，它因人种而异。

生活在地中海盆地周围的女人的阴毛比较浓密，可向上沿腹中线直至肚脐处，她们的大腿内侧也长满了阴毛。

远东地区女人的阴毛不太卷曲，也比较稀疏。

“是什么促使了阴毛的生长？”

## &lt;&lt;一个女人一本书&gt;&gt;

”从青春期开始，由肾上腺和卵巢分泌的雄性激素促使了阴毛的生长。

“阴毛有好处吗？”

”我们并不想当唯目的论者，我们只是把想象当成消遣，想象着阴毛长在那儿是为了阻止外阴腺体分泌物的散发，保留其气味，或者更简单，就是为了保护外阴不让它受伤。

处女膜处女膜是一弹性薄膜，它遮住了阴道口的一部分。

处女膜的厚薄、弹性的大小因人而异。

处女膜的中央有一个小孔，大小可允许一个手指或一个内置式卫生棉条通过，来月经时，经血从这个孔里流出。

完整的处女膜不完全是童贞的标志，同样，处女膜破损也不意味着一定发生过性交。

甚至在剧烈的性生活乃至自然分娩之后，阴道口还有可能残留着不规则的处女膜。

“有无孔的处女膜吗？”

”处女膜没有孔的情况是很少见的，这种情况很快就会被发现，因为经血流不出来，滞留在阴道里，造成月经期的疼痛现象逐月加重。

只需要在局麻下做一个小手术，在处女膜上割一个小口，淤血就流出来了。

“处女膜能引起初次性交疼痛吗？”

”勃起的阴茎插入阴道时只引起轻微疼痛的情况占四分之三，少量的出血在几分钟之后也就停止了；处女膜有弹性，有时甚至在发生过数次性交之后仍能够保持完整。

由于处女膜过于坚韧而不能完成性行为的现象是极特殊的，实际上，性交不能进行大多是由于性恐惧或者下意识的性排斥引起的肌肉痉挛使阴道过紧（外阴痉挛和肛门上提）而造成的。

“内置式卫生棉条能撕裂处女膜吗？”

”内置式卫生棉条确实可以使处女膜逐渐松弛，最终使处女膜孔洞变大；同样，经常骑马、跳舞或者做一些剧烈的运动也可以使脆弱的处女膜破裂。

“处女膜有好处吗？”

”在哺乳动物中，只有鬣狗与鼯鼠和女人一样有处女膜，处女膜真正的作用对我们来说至今还是个问号。

或许在女孩身上，处女膜在抗感染方面起到了屏障的作用。

数百年间，处女膜只具有一种象征性的意义，有很多妇女曾为此付出过代价；今天，这种荒唐的习俗除了在少数国家里还很根深蒂固以外，童贞已不再被看作是一种纯洁的保证。

我们在给病人看病的时候，常会见到一些深感不安的女孩，她们在不同程度上发生过一次性交之后，于婚前来检查她们处女膜的状况……阴道阴道长8~12厘米，被处女膜部分关闭，是连接外阴和子宫的一条弹性通道。

当女人站着的时候，阴道既不是垂直的，也不是水平的，而是向上倾斜着的。

从内部看，阴道壁为粉红色，柔软、有弹性、热呼呼的（与体温相同），并且总是湿润的。

这些特性使它能够在性交时扩张以便让阴茎（直径约为5厘米）插入，在性兴奋时，阴道还可以比平时长出几厘米。

它的弹性和韧性使它的直径能够在分娩时增大至10-12个厘米，以便让婴儿娩出。

在阴道底部的阴道穹窿处有一个圆形凸起，较硬：这就是子宫颈。

阴道底部是封闭着的，放入的卫生棉条等即使被遗忘也不会掉到里面去。

（但是，这些遗忘物最终成了感染源的现象并不少见。

）最后一点，和我们通常认为的正好相反，阴道里的感受点很少，所以很不敏感；外阴部才是女人最主要的性敏感区。

“阴道是如何保持湿润的？”

”阴道粘膜细胞脱落时产生一种白色的油性物质，排卵期由子宫颈分泌出形似蛋白的透明液体，还有尿道旁腺和巴氏腺的分泌物，在这几种液体的共同作用下，阴道始终保持着湿润的状态。

这些因素都与激素有着密切的关系，特别是与绝经期将停止分泌的雌激素的关系更大，妇女绝经以后，由于不再有新的雌性激素分泌出来，所以阴道壁就逐渐变得干燥了。

“阴道的防卫是通过什么方法得到保证的？”

## <<一个女人一本书>>

”像生殖系统中所有的有腔器官一样，阴道也有一种保护自己不受有毒病菌侵害的油性微生物。这样，赤（鱼壶）杆菌产生的乳酸就可以使阴道保持酸性环境；可惜这种酸性对真菌（真菌病的病源）在阴道里安家有利，但是对于抵御大部分可以引起阴道感染的细菌来说，它确实也起到了很好的作用。

“有G点存在吗？

G点位于什么部位？

”格拉芬伯格博士是第一个描述“G点”，即阴道内性敏感区的人，所以这个性敏感区就用了他名字的第一个字母命名。

从那时候起，性学家们就一直关注着这个主题，并且对这一主题进行了研究。

事实上，G点并不是一个点，而是一个位于阴道内壁，直径约为1厘米的一小块区域，刺激这个区域可以引起性快感，达到极强的性高潮。

它与男性的前列腺相类似，分泌一种不同于尿液和阴道白带的特殊分泌物。

子宫是一个中空的肌肉型器官，是受精卵在整个发育过程中生活的地方。

从外表看，子宫高7厘米，宽5厘米，很像一只倒放的梨子。

它能够扩大到32厘米高，20厘米宽，这就保证了胎儿在孕期的生长发育。

在正常的情况下，它刚好能盛下一汤匙水，然而到了妊娠后期，它竟然可以容纳得下几公斤重的婴儿（有时可达5公斤）和一个重500克的胎盘，还有1-2升的羊水。

子宫位于膀胱之后、直肠之前，两侧由韧带牵拉，一方面避免子宫不会落入阴道，另一方面还能让子宫有一定的活动余地。

子宫必须是能够活动的，因为它必须与周围器官的变化相适应，比如充满尿液的膀胱。

子宫分为两个部分：下端通过宫颈和阴道与外部相通，上端通过两侧的小孔与输卵管和卵巢相连接。

子宫颈如果你好奇地将手指伸进阴道的深处，你会碰到一个直径约为3~4厘米的较坚硬的、有弹性的圆形鼓包，鼓包的中央有一个凹陷的小窝：这就是宫颈口。

## <<一个女人一本书>>

### 编辑推荐

《一个女人一本书》让你学会倾听自己的身体，相信它的智慧，从而达到身心健康。  
从医学角度来说，《一个女人一本书》讨论的是女性健康问题，女性系统与生理器官的保健。  
作者深入研究了女性系统的疾病、不适合功能丧失，并提出了治疗方法，她想唤醒我们都具有的柔弱的、智慧的、直觉的声音，这是我们体内的声音。  
她要给你们勇气去倾听它的声音并在它的指引下行动。  
让生命的力量为你的身体导航。  
法文版畅销书，销售突破120万册！  
如果你一生只能带一本书……一本在你需要的时候能和你说话的书。

<<一个女人一本书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>