



# 目录

第一章 性的认知 .....	1
第一节 性器官概述 .....	2
一、男性性器官的解剖和功能 .....	2
二、女性性器官的解剖和功能 .....	3
第二节 性的生理基础 .....	5
一、性发育的过程 .....	5
二、青春期的性发育 .....	7
第三节 青春期常见性生理卫生问题及保健 .....	10
一、男性性器官卫生 .....	10
二、女性性器官卫生 .....	10
三、遗精的卫生 .....	13
四、月经期的卫生 .....	13
第四节 正确认识性冲动 .....	14
一、性冲动的产生 .....	14
二、如何看待性冲动 .....	15
三、适度调适性冲动 .....	17
第二章 性心理发展 .....	19
第一节 性心理的发展阶段 .....	20



一、性心理发展阶段概述 .....	20
二、青年性心理的特征表现 .....	24
第二节 性心理健康与成熟 .....	28
一、性心理健康 .....	28
二、性心理成熟指标 .....	29
第三节 影响性心理发展的因素 .....	30
一、自然条件(生理成熟过程)的影响 .....	31
二、社会条件(社会化过程)的影响 .....	31
<b>第三章 性价值观与性的社会性 .....</b>	<b>34</b>
第一节 性心理健康与良好道德品质的关系 .....	34
一、大学生性心理健康标准 .....	34
二、性心理健康与道德品质 .....	36
第二节 培养健康的性价值观 .....	38
一、大学生性心理冲突的表现 .....	38
二、大学生性观念冲突的原因 .....	41
三、健康性价值观的培养 .....	43
第三节 两性交往的社会标准 .....	45
一、社会性观念与个体性观念的关系 .....	46
二、两性交往方式应符合社会性交往的标准 .....	47
<b>第四章 亲密关系与两性交往 .....</b>	<b>50</b>
第一节 恋爱中的亲密关系 .....	50
一、亲密关系的意义 .....	50
二、亲密关系的维持 .....	51
第二节 两性交往的心理差异 .....	53
一、两性沟通和表达的差异 .....	53
二、双方交友的差异 .....	55
三、感情及心理需求的差异 .....	55



四、认知的差异 .....	56
第三节 亲密关系与性 .....	57
一、两性相互吸引的要素 .....	57
二、亲密关系与性欲 .....	58
第五章 性行为问题应对与自我保护 .....	61
第一节 性偏离及异常 .....	61
一、青年时期常见的性行为 .....	62
二、青春期常见的性心理困扰 .....	63
三、性偏离及异常 .....	64
第二节 性传播疾病及防范 .....	67
一、性传播疾病 .....	67
二、性传播疾病的预防 .....	71
第三节 性侵犯与自我保护 .....	74
一、性侵犯的含义和分类 .....	74
二、遭遇性侵害时的防卫措施 .....	75
第六章 性的严肃性 .....	79
第一节 性行为的道德要求 .....	79
一、性道德的内涵及意义 .....	80
二、大学生的性道德培养 .....	82
第二节 性行为的伦理原则和要求 .....	84
一、性伦理的内涵及本质 .....	84
二、性伦理的原则 .....	86
第三节 性违法及相关问题 .....	90
一、违法性行为定义 .....	90
二、违法性行为的法律特征 .....	90
三、常见的性犯罪 .....	91
四、大学生违法性行为产生的原因 .....	93



五、如何防止大学生性犯罪 .....	95
<b>第七章 大学生健康的性心理与爱情 .....</b>	<b>97</b>
<b>第一节 关于爱情 .....</b>	<b>97</b>
一、对爱的解读 .....	97
二、爱情生理本质的探寻 .....	99
三、爱情理论 .....	99
四、爱情的基本特征 .....	101
<b>第二节 大学生的恋爱 .....</b>	<b>102</b>
一、大学生常见的恋爱模式 .....	102
二、大学生恋爱的阶段及特征 .....	105
三、爱情与学业 .....	106
四、爱情与道德 .....	107
<b>第三节 爱的真谛 .....</b>	<b>108</b>
一、关于爱的几个概念 .....	108
二、爱的真谛 .....	110
<b>参考文献 .....</b>	<b>114</b>



1. 掌握青春期常见性生理卫生问题及保健问题
2. 熟悉性器官结构及功能
3. 了解性发育的过程及性冲动的产生和调适



## 第一章 性的认知

性是什么？

中国字的“性”：右为“生”，左为“心”。“性”也就是生命与心的结合。心在这里指的不是心脏(heart)，而是心思意念(mind)，人的心思意念可控制“生”的行为，即人类的性行为。

“性”的科学含义可以概括为：人类的性是指以生物繁衍的机能为基础，受特定的社会关系影响和人的心理因素支配的性活动，既包括人自身、人与人之间的性行为活动，也包括人的性心理活动。

所以人类的性具有自然性(本能)、心理性(情感)、社会性(规范)。人类的性区别于一般动物的本质属性是他的社会性。

要真正了解性的内涵，就要从性的生理、心理两方面深入探讨。



## 第一节 性器官概述

在校大学生的平均年龄在 20 岁左右,处于性生理发育的成熟期。两性生理的发育有两个明显的标志:一是体征上的变化,如男性骨骼壮大,喉结突出等;二是指功能上的,两性生殖系统发育成熟,男性分泌精液以至出现遗精,女性开始每月规律性排卵,月经来潮。正值青春期的大学生,没有了升学的压力,没有了父母的管束,没有了老师的监督,加上自身性生理的成熟和性心理的发展,谈恋爱,渴望体验爱情,在大学校园中较为普遍,且有部分同学已经有了性行为。因此,了解性器官的结构、正确理解性器官的功能,对于适龄大学生很有必要。尤其异性之间的相互了解对于性行为的发生和健康、顺利进行很有帮助。

性行为的发生离不开性器官。性器官包括主性器官与附属性器官。主性器官是指男性的睾丸和女性的卵巢,它们既能产生生殖细胞,又可分泌性激素,故可称为性腺。附属性器官包括男性的附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺、阴茎、阴囊等,以及女性的子宫、输卵管、阴道、大阴唇、小阴唇、阴蒂等。

性器官的功能是:①进行性活动以增加男女双方乐趣;②繁殖后代;③显示男女两性在形态、功能、性格、行为等方面的特征。

### 一、男性性器官的解剖和功能

男性性器官由男性外生殖器和内生殖器组成。男性外生殖器包括阴茎和阴囊,内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺(见图 1)。

(1)阴茎:分为根部、体部及头部。阴茎是男性的性交工具,也是男性尿道的组成部分,兼有排尿和射精功能(见图 2)。

(2)阴囊:是腹壁的延续部,为一皮肤囊袋,皮肤薄而柔软,皮下组织为肉膜,主要为平滑肌组成,并含有致密的结缔组织和弹性纤维。阴囊的主要



功能是保护睾丸和精索以及调节睾丸的温度。

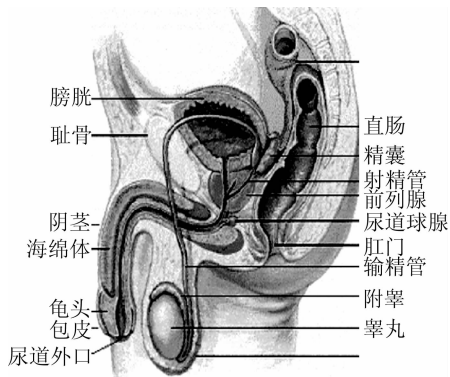


图1 男性生殖器矢状剖面图

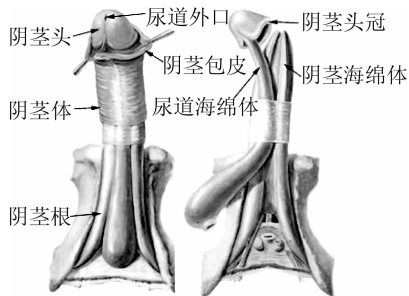


图2 阴茎解剖图

(3) 睾丸:是一实质性器官,位于阴囊内,大小对称,左右各一,呈稍扁的卵圆形。睾丸具有产生精子和分泌雄性激素的双重作用。

(4) 附睾:呈新月形,位于睾丸后外侧,主要有吸收与分泌、促进精子成熟、运行精子、储存精子等生理功能。

(5) 输精管:连接附睾及前列腺。每一条输精管连接着精囊而形成射精管,进入前列腺,末端注入前列腺部尿道。

(6) 精囊腺:又称精腺,主要功能是分泌精囊液,参与精液组成,有稀释精液使精子易于活动的作用。

(7) 前列腺:形似一倒锥体形,位于膀胱颈和尿生殖膈之间,是一管腔状腺体,包绕前列腺的尿道部。前列腺是男性生殖系统最大的腺体,它的分泌物构成精液的主要成分,有营养和增加精子活动的作用。

## 二、女性性器官的解剖和功能

女性性器官包括女性外生殖器、内生殖器和乳房。其中女性外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、处女膜。内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫、阴道(见图3、图4)。



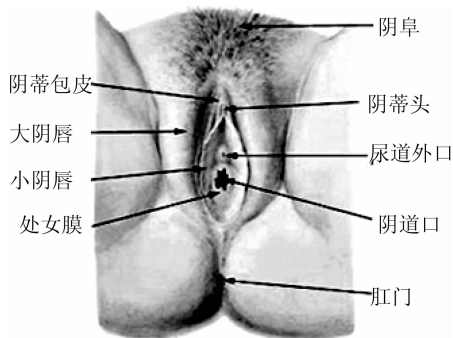


图3 女性外生殖器

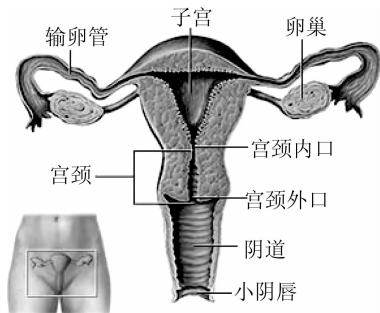


图4 女性内生殖器

(1)阴阜:为耻骨联合前面隆起的外阴部分,由皮肤及厚厚的脂肪层组成。阴阜的主要作用是性交时保护阴道口不受过分冲击。

(2)大阴唇:为外阴两侧、靠近两股内侧的一对纵长隆起的皮肤皱。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道口,对其起到保护作用。

(3)小阴唇:小阴唇是大阴唇内侧的一对薄的黏膜皱襞,表面光滑无毛、湿润。小阴唇富含神经末梢,对刺激极为敏感,是性刺激和唤起的重要器官。

(4)阴蒂:阴蒂位于两侧小阴唇的顶端的联合处,在阴道口和尿道口的前上方。阴蒂是人类性与激发和性感受有关的器官,其唯一的生理功能就是激发女性的性欲和性快感。

(5)阴道前庭:阴道前庭位于两侧小阴唇之间,呈菱形。上端为阴蒂,下端为阴蒂系带。阴道口是排出月经的出口,也是性交时阴茎进入阴道的入口,其大小和形状各不相同。

了解男女性器官的结构和功能,对于消除男女双方生理差异的神秘感有一定的帮助。另外,在两性关系发生和进行时,男女双方能够彼此顾及对方的感受和需要,避免愚昧、不文明和不卫生行为导致的身心伤害。





## 第二节 性的生理基础

### 一、性发育的过程

#### (一)性别遗传

性别是指在生物界同种个体之间普遍出现的一种形态和生理上的差异现象。体现在个体的性征形态方面,从生理解剖、器官结构到细胞的组成,都表现出差异。而且在生理、生化和行为方面(在人类,还有心理方面)也同样存在差异。

人类性别是由细胞核内性染色体组成不同而决定的。人类染色体的数目是 46 条 23 对,其中 22 对为常染色体,另一对是与性别决定有直接关系的性染色体,包括 X 染色体和 Y 染色体。X、Y 染色体的形态、结构及大小存在明显的差别。男性的细胞核中性染色体组成为 XY,女性为 XX,这种性别决定方式称为 XY 型性别决定。在配子发生时,男性可以产生数目相等的两种精子,即含有 X 染色体的 X 型精子及含有 Y 染色体的 Y 型精子,而女性只能形成含有 X 型染色体的卵子。受精时 X 型精子与卵子结合,形成性染色体组成为 XX 的受精卵,将来发育成为女性;Y 型精子与卵子结合,形成性染色体组成为 XY 的受精卵,将来发育成为男性(见图 5)。胚胎的性别在受精时就已经明确,但是在胚胎发育的前 6~8 周内无法从形态学上区分性别,故称为性别发育的未分化期。



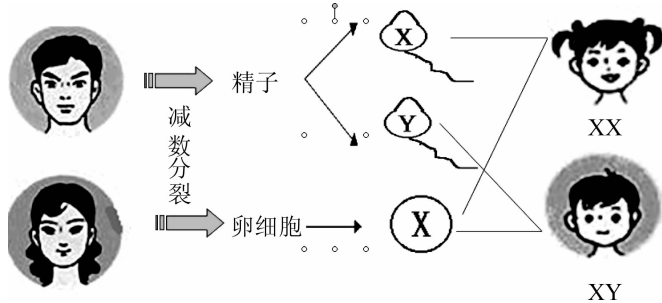


图5 性别遗传图示

## (二)精子的发生发育

精子产生于睾丸的曲细精管(也称精曲小管、曲精小管)的上皮,在青春前期,睾丸的曲细精管上皮中只有支持细胞和精原干细胞,且曲细精管无管腔形成或者十分细小。青春期发育过程中,在卵泡刺激素和黄体生成素的作用下,睾丸的曲细精管分化形成管腔,管内的精原细胞开始分化为精子。精子的发生是一个极其复杂的过程,由精原细胞或称精原干细胞的分裂增殖、精母细胞的减数分裂和精子形成等三个阶段组成。精原细胞的分裂增殖阶段,精原细胞紧贴于曲细精管的基底膜,是各级生精细胞中最幼稚的细胞。精原细胞分裂增殖并不是同步的,而是每隔一段时间,周期性地由一部分精原细胞发生发育为精子,因此可在同一时间内见到各个发育时期的生精细胞有秩序、有规律地排列在曲细精管的不同部位。

从精原细胞开始,经过多次有丝分裂并长成精母细胞,再行减数分裂成为精子细胞,最后成为精子的这一过程称为精子发生周期。不同种属的精子发生的时程是不同的,人类完成这一步骤大约需要 10 周的时间。激素或各种外界的有害物质能够影响到精子发生效率及质量,但不能改变精子发育的速率。



### (三) 卵子的发生发育

从胚胎发育学上看,卵子的作用大大超过精子,因为精子只提供父系的遗传物质,而卵子内除了提供母系遗传信息,还包含有受精卵分裂发育所必需的营养物质及各种信号调节结构。在去除卵核的卵子细胞内注入胚胎,其仍然可以发育成熟为胚胎。卵子的产生过程与精子的发育过程十分相似,表现为卵原细胞的有丝分裂增殖、卵母细胞的减数分裂(见图6)。

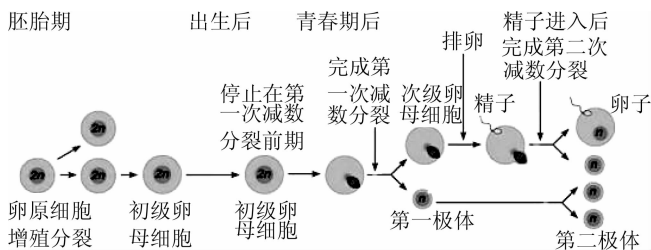


图6 卵子的发生发育

新生儿两侧卵巢共约有50万~200万个原始卵泡,到青春期仅剩4万个左右,一个成年女性自青春期至绝经期约有1%的卵细胞可发育成熟,即有300~400个左右,其余均退变闭锁。在绝经期全部耗竭前,卵泡自始至终都在发育,无论是在妊娠期还是在排卵期,均不中断,且无年龄的差别。

卵泡的生长发育可以分两个层次,卵母细胞的生长发育与卵泡颗粒细胞结构的变化,其过程经过以下几个阶段:始基卵泡、窦前卵泡、窦状卵泡、成熟卵泡、排卵。

## 二、青春期的性发育

青春期是人一生中精力充沛、兴趣广泛、对人生充满美好幻想和有强烈的竞争精神与创造力的上升时期,因此被称做“黄金时期”。与此同时,青春



期也是身心发生重大变化并逐步走向成熟的时期。青春期的到来,标志着性成熟的开始。但是这个时期也会令人烦恼。由于青少年缺乏生活知识和社会经验,他们在升学、就业或爱情等一系列问题面前,容易产生焦虑、困惑、不安。所以这个阶段是人生成长发展中的一个十分特殊而又非常重要的关键时期。在心理学上我们就把一个人在成长过程中,以第二性征出现为起点和具有明显特征的、在生理心理上发生重大变化的时期,叫做青春期。

青春期来临的年龄,男女之间有些差别,女性比男性一般要早1~2年。不同的人也由于性的成熟和所处的环境以及生活条件的不同,青春期来临的具体年龄也有差别。青春期大约起始于10~12岁,早的可提前到5~6岁,也可延迟到15~16岁。青春期性生理发育成熟的速度也因人而异,一些女孩只需1年左右,而另一些则长达5~6年或更久。随着社会的发展和科学技术的进步,目前青春期来临的年龄已有提前的趋势。

青春期是人类的第二次发育,生理及心理上都有急剧的变化,其标志为生殖系统的发育完善,并具有生育能力。青春期延展于10~20岁之间,通常分为三个阶段。

### (一)青春前期

介于10~13岁,女孩出现月经初潮,是进入青春期的标志。在此以前两年左右,女孩最早出现乳房发育,骨盆开始变宽,臀部变圆,身高及体重增长速度超过平均数。男孩睾丸发育,出现首次遗精是进入青春期的标志。

### (二)性征发育期

约为13~17岁,以生殖器官和第二性征明显发育为特征,少女出现月经,男孩则发生遗精;在身高剧增的同时,生殖器官及第二性征发育成熟,由于内分泌功能活跃,使其产生性骚动。



### (三)青春后期

在17~20岁,生理上变化逐渐缓慢下来,性器官和第二性征已发育成熟,体格变化已不明显。一些少年对自己的生理发育速度、对自己生殖器(阴茎或阴唇)的大小和形态感到忧虑,这是来源于对青春期发育知识缺乏了解。

17岁之后为青春后期,其特征是性器官发育完全成熟,体格形态发展也完全成熟。女性的青春期要比男性早大约两年,持续的时间相差不大。男女内外生殖器在青春期出现快速增长。男性睾丸体积迅速增长,睾丸曲精小管的管腔形成,精原细胞开始分裂,产生精子,阴茎的长度与周径明显增加,并出现男性阴毛、胡须、腋毛、喉结。女性性成熟首先是女性生殖器官的发育成熟,其次是第二性征的出现。青春期发育过程中,卵巢增大,卵巢表面由于卵泡发育排出及黄体的生成而变得凹凸不平。子宫迅速增大,尤其是宫体明显,宫体与宫颈的比例由1:2变为2:1,而且子宫的总的长度增加一倍;同时阴道增长、变宽、黏膜增厚、黏膜分泌物的pH值由中性变为酸性;阴阜隆起,阴毛呈倒三角的分布;大阴唇变肥厚,小阴唇增大伴色素沉着。第二性征有乳房增大、腋毛出现、脂肪在体表重新分布。

随着性腺活动的变化,青少年除出现月经和遗精外,也可发生其他方面的正常性心理表现,如强烈的性感受和性幻想,男孩阴茎自动勃起的次数增加,少女阴道分泌液增加,自慰行为的频率上升。

青春期不仅出现生理和心理变化,同时也面对社会生活需求的挑战,如恋爱和择偶、婚前性行为等。生理的发育并不必然伴随心理的趋于成熟,在内环境,特别是内分泌剧烈变动的青春期,正是青少年最容易发生过失并出现悔恨终生行为的阶段,如早恋、少年犯罪、少女怀孕、酒精中毒、药物滥用等。多数年轻人可顺利度过青春期,有的则会经历不同的困扰。青春期的青少年常因自己的外表所苦,他们努力表现自己的心理特质,并开始对异性产生兴趣,包括扩大性活动的范围,如对异性拥抱、接吻、爱抚,甚至发生性交关系。



## 第三节 青春期常见性生理卫生问题及保健

青少年在性器官发育阶段,很重要的一个问题就是要重视性器官的卫生和保健,养成良好的卫生习惯。

青春期常见的性卫生问题主要有以下几方面。

### 一、男性性器官卫生

男性的性器官卫生在没有疾患的情况下,比较简单。主要注意以下几个方面:

(1)经常清洗包皮和阴茎,尤其是包茎和包皮过长者更要勤清洗,以免积垢较多,发生感染。

(2)阴囊皮肤即使患有疾病,也禁止涂用碘酒和刺激性较大的药物。因为阴囊的皮肤薄而柔软,稍不慎就会造成疼痛和损伤。

(3)睾丸是重要器官和最敏感的疼痛区,一旦损伤,不但会造成终生不育,而且会产生巨大的痛苦甚至危及生命。所以,要严禁暴力损伤,在剧烈运动时,也要予以特别的注意和保护。

### 二、女性性器官卫生

女性性器官比男性性器官的功能多且构造复杂,由此决定了女性性器官卫生要比男性复杂、重要。

#### (一)外阴的卫生

保持外阴的卫生要做好两个方面的工作。

第一个方面是经常清洗。由于阴阜和大阴唇外侧在青春期长出阴毛,所以,阴道内流出的白带、经血和外阴皮肤的腺体分泌物很可能会黏附一些



污垢存积在阴毛内,或大阴唇、小阴唇、阴蒂之间的空隙中。如果不经常清洗,可能会刺激外阴的皮肤,引起瘙痒或炎症。同时也会增加病原体生长繁殖和进入阴道口的可能性。不少女性在外阴清洗的时候存在误区,比如许多妇女喜欢用肥皂、沐浴露、洁尔阴等中药洗液清洁阴部,但这些制剂多含有化学成分,使用不当会对皮肤造成刺激,过度清洁也会造成皮肤干燥,引发皮肤瘙痒,实际上,健康妇女根本不需要使用上述洁阴品,最好的办法就是用洁净的温水清洗;有些女士想当然将洁阴范围扩大到阴道,经常用药液冲洗阴道,认为这样做可以减少白带,预防感染。其实,白带是女性的正常生理现象,是阴道渗出液、子宫颈和子宫体内膜腺体分泌物的混合液。如果经常冲洗阴道,必然会改变阴道的酸性环境,破坏阴道的自净作用,扰乱正常菌群的相互制约,破坏生态平衡。还有的女士用小毛巾或纱布裹住手指伸进阴道,擦洗阴道内壁,认为这样洁阴更彻底。实际上,擦洗阴道会损伤局部黏膜组织,使正常菌群入侵阴黏膜成为致病菌,引起炎症,甚至为外界病原体进入阴道大开方便之门。

正确的洁阴原则应该是:维护女性生殖道的天然防线,不破坏阴道内的生态平衡,不让外界的病原体进入阴道。一般地说,需注意以下几点:

(1)备好自己专用清洗盆和专用毛巾。清洗盆在使用前要洗净,毛巾使用后晒干或在通风处晾干,因毛巾日久不见阳光,容易滋生细菌和真菌。

(2)每天晚上轻轻用温水清洗外阴部。

(3)大便后养成用手纸由前向后揩拭干净,并用温水清洗或冲洗肛门的习惯。若不揩净,肛门口留有粪渍,污染了内裤,粪渍内含有的肠道细菌会趁机拐入阴道,引起炎症。

(4)例假期间,要用温水勤洗外阴,勤换卫生巾,以免血渍成为细菌的培养基。整包卫生巾最好放在微波炉内加热 1~2 分钟,起消毒灭菌作用。

(5)平时不用护垫,以免增加摩擦及刺激外阴部皮肤,致使局部湿热积聚,引起外阴炎症。

第二个方面是勤换内裤。经常换洗内裤是保持外阴清洁的重要措施。



另外,内裤不易穿得太紧。由于女性尿道比较短,如果内裤穿得过紧,就很容易使尿道口感染或引起肾盂炎症或其他疾病。肛门距阴道口也很近,内裤穿得过紧也会增加肛门处的病原体感染阴道口的机会。此外,颇为流行的紧身牛仔裤也不适宜女性穿着。

## (二)乳房的卫生保健

乳房作为女性性征的外在器官,是最引人注意的部位。健美、丰满的乳房是女性的自豪和女性美的象征。在现实中,没有丰满、健美乳房的也不乏其人。不丰满、不健美的乳房固然在一定程度上影响女性的外在美,但美与不美是相对的,是与一个人的其他方面如体态、举止、言谈、风度相协调的,所以对此不必过分忧虑。

在青春期,为促使乳房的丰满健美的发育,需要采取两个方面的措施:一是锻炼。比如做健美操,还可以使用健美器械锻炼,不过要在专业人士的指导下进行。二是保护。戴乳罩是最普遍有效的措施之一。需要注意的是戴乳罩的时间、习惯、大小,因为这些与乳房的功能发育有关。有人曾对 800 名哺乳妇女作过调查,86%的人是在乳房刚发育就带上的,26%的人日夜戴在身上,21%的人愿意选择尺码较小的乳罩。结果发现三种情况的人哺乳时乳汁都比较少。美国专家对 5000 名妇女戴胸罩的习惯与乳腺癌的关系进行调查后发现,每天戴胸罩 12 小时以上的妇女比短时间或者根本不戴胸罩的妇女患乳腺癌的可能性高出 21 倍。那些晚上也不摘下胸罩的妇女,患乳腺癌的可能性则要高出 100 多倍。科学家们分析,当胸罩卡紧胸部后,影响了乳房部分淋巴液的正常流通,不能及时清除体内的有害物质,久而久之会使乳腺的正常细胞发生癌变。为防止类似情况,研究认为:十七八岁时使用乳罩为宜,乳罩的材质尽量柔软一些;尺寸上不可太紧也不可太大;晚间睡觉时最好取下来。





### 三、遗精的卫生

遗精是青春期发育性成熟和未婚青年的正常生理现象。青年精力旺盛,“精满自溢”。一般每周出现1~2次都属常态。在睡梦中遗精叫梦遗,在清醒时遗精叫滑精。梦中遗精多发生在情欲炽烈的酣梦中,当时的梦境往往处在与异性亲昵或密切接触的时刻。清醒的时候,很可能是突然发生的,比如快蹬自行车、剧烈运动、跳舞等都可能成为滑精的诱因。

青春期的遗精,尤其是首次遗精,是青少年从来没有体验过的生理现象,如果缺乏这方面的知识,很可能会引起不良的心理反应。有的青年就认为:这是失去了身体的“精华”,伤了“锐气”,因此焦虑不安。又出于羞愧,不敢说破,却暗自苦恼。长此以往会导致精神衰弱。所以,对青少年进行这方面的性教育是必要的。另一方面,要使青少年了解,一旦发生了遗精要及时用温水和肥皂清洗床单、内裤和性器官,以避免残存的精液成为微生物的培养基,导致各种各样的炎症。要使他们知道遗精次数的多少还取决于个人的生活方式。积极参加各种活动,兴趣广泛,避免穿太紧的衣裤,避免接触色情的电影和书刊,遗精的次数相对会减少一些。如果有不正常的遗精,要赶紧去找医师诊治,不要羞于面子而贻误终身。

### 四、月经期的卫生

要正常度过月经期,应注意经期卫生,做好以下几点。

#### (一)保持外阴清洁

月经期间阴部抵抗力下降,易受细菌感染,因而要每天清洗外阴。不过不要盆浴,应该淋浴。经期能用温水擦身更好。

#### (二)注意保暖

经期御寒能力下降,受凉易引起疾病,像月经过少或突然停止。因而要

