



女人爱自己

# 保养好你的子宫

女人不能不知道的子宫保养秘密

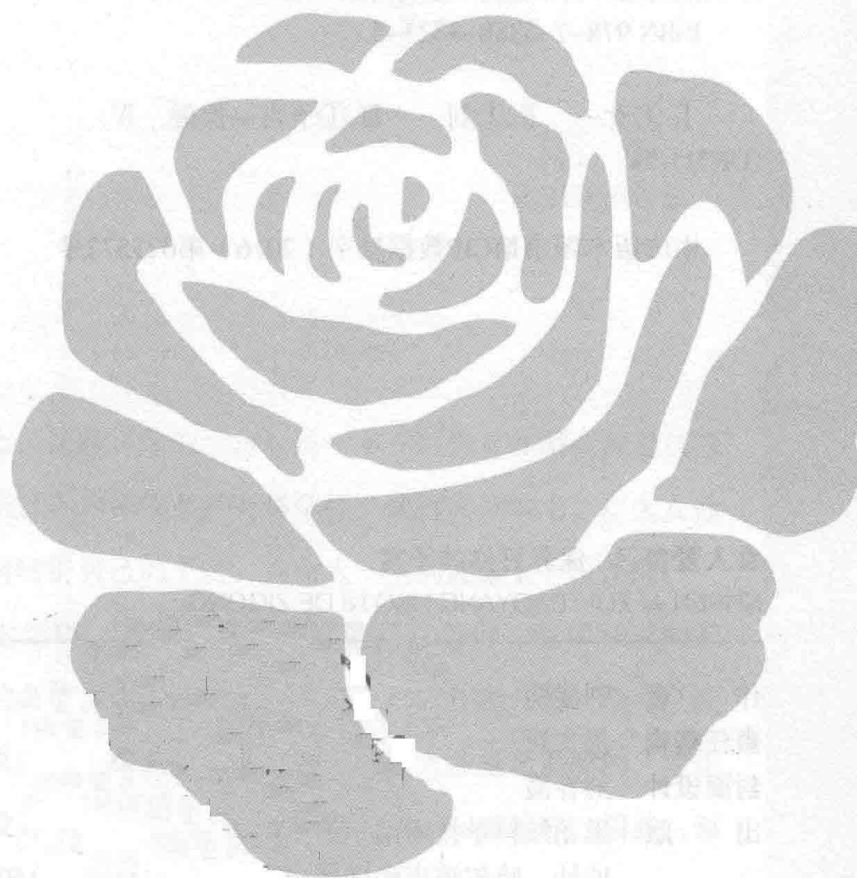
子宫，女热健康有活力、青春又美丽的能量源！

女人开启幸福生活，从照顾好子宫开始！

刘涵韵 / 著

黑龙江科学技术出版社

刘涵韵／著



女人爱自己

# 保养好你的子宫

女人不能不知道的子宫保养秘密

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人爱自己: 保养好你的子宫 / 刘涵韵著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5388-8723-5

I. ①女… II. ①刘… III. ①子宫—保健 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021572号

女人爱自己: 保养好你的子宫

NÜREN AI ZIJI : BAOYANG HAO NI DE ZIGONG

---

作 者 刘涵韵  
责任编辑 侯文妍  
封面设计 刘春霞  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn  
发 行 全国新华书店  
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司  
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16  
印 张 17  
字 数 220千字  
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8723-5/R · 2595  
定 价 36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

## 前言 PREFACE

《女人爱自己：保养好你的子宫》是一本专门为女性朋友量身打造的子宫健康保养书，内容翔实而具有科学性，通过阅读本书，广大女性朋友就可知道如何呵护自己的子宫，为女人一生的健康上一份保险。

在女人的一生当中，子宫扮演着非常重要的角色。呵护子宫的健康，是女人一生的必修课。作为一个女人，不管你年龄几何，都可以通过阅读本书而变得更加健康美丽。只有健康的女人才是最美丽的，对于女人来说，一旦没有健康，就如同泡沫一般脆弱，一碰就碎。因此，每一个女人都不能允许自己被动地接受“亚健康”状态的来临。

可是，在当今社会，虽然绝大多数的女人都在孜孜不倦地追求着容颜的美丽，但当女人们整日奔波于家庭、工作、社会活动等形形色色的事情上时，往往会忽视了自己的健康问题。因此，一个女人，要想让自己的容颜永驻，让自己永远处于“精装版”的状态中，就一定要呵护好自己的子宫。

绝大多数的人都认为子宫单纯只是孕育生命、负责传宗接代的器官而已，但事实上，女人的青春容颜、曼妙体态以及红润肌肤，都与子宫的健康息息相关。或许，从前的你也总是不在乎它，但从今天起，从阅

读本书开始，你就一定要对它加倍呵护！

呵护子宫的健康是一门大学问，需要女人从内而外、从头到脚地呵护自己，呵护子宫也是一项终身性的工作，不可一蹴而就。每一个女人，只有找到属于自己的保养方法，再加上耐心与恒心，才能让健康美丽悠然绽放，历久弥香。

在本书中，总共包括了九个章节，力求全方位地为女人提供保养子宫的第一素材，为女性的健康与青春靓丽保驾护航：在日常生活中，女人要如何呵护自己的子宫？当子宫频频触礁，女人应该如何去治疗、调理？保养子宫，女人应该怎么吃、怎么做？关于这些问题，本书都会一一作答。

作为孕育生命的重要器官，子宫对于女人来说，甚至比脸还重要。如果忽略了子宫的健康，很有可能留下遗憾。那么，女性朋友应该如何保护好子宫呢？本书会告诉你保护好子宫需要注意的事项，让你拥有健康的子宫，做个“真正”的女人。

美丽与健康，是每一位女性朋友都想拥有的。作为女人，要学会保养自己，在平日里要有意识地调理自己的身心，学习和积累有益的保养子宫的经验。

在生活细节上，女性也要随时注意，比如：待在空调房中不要穿得太少，一件薄外套、一条小披肩都能保护腹部；睡觉看似简单，但也蕴藏着不少学问，长期不良的睡姿，不光会让身体形态走样，还有可能对子宫造成损害。女人保养子宫，就要从生活的小细节着手，这样才能让你越来越美丽，越来越健康，才能让你轻松快乐地生活，活力四射地工作！

## 目录 CONTENTS

### 第一章 子宫，女人生命的“小宇宙”

呵护子宫，好女人一生的必修课 / 002

正常的子宫究竟是什么样？ / 005

小小的子宫，承载着大大的使命 / 006

女性子宫蕴藏着生育的奥妙 / 008

子宫发育不良会怎么样？ / 010

子宫颈，直接关系到女人的“性福” / 012

子宫肌瘤的三个信号 / 014

子宫畸形——不可言喻的疼痛 / 015

不同时期，给予子宫不同的呵护 / 018

即使化再好的妆，也不如调理好子宫 / 021

养好子宫，贵在保持身体“和谐” / 023

让“激素”呵护你的子宫吧 / 025

女人，不要轻易和子宫说“再见” / 027

## 第二章 子宫的烦恼，美丽的疼痛

子宫内膜异位到底是怎么回事？ / 032

不正常出血，到底是怎么了？ / 034

功能失调性子宫出血，这样来应对 / 036

滥用保健品和化妆品极易招惹子宫肌瘤 / 039

子宫肌瘤都有哪些表现？ / 041

子宫肌瘤，要怎么对付你？ / 043

子宫肉瘤 / 045

子宫内膜炎，一定要积极预防 / 046

你是子宫内膜癌易发女性吗？ / 048

损伤盆骨易导致子宫脱垂 / 050

拿什么来拯救你，宫颈糜烂？ / 052

勇敢面对宫颈癌，切忌谈“癌”色变 / 055

耍点小“手段”，莫让子宫频频触礁 / 057

## 第三章 小习惯关乎子宫的“大健康”

女人，你睡觉的习惯对了吗？ / 062

经常熬夜，当心子宫肌瘤 / 064

不经意的坏习惯，让子宫备受煎熬 / 066

女人，请放下你的“二郎腿” / 068

警告！以下是几种致癌习惯 / 070

做个阳光女性，晒出好身板 / 072

按摩，既能排湿热，又可养子宫 / 074

喝好早上的第一杯水 / 076

睡懒觉，让你远离红颜杀手 / 078

常喝补血茶，可防治子宫内膜异位症 / 080

养成饮食好习惯，让你健康做女人 / 083

女人不能不在意的生活戒律 / 086

#### **第四章 杜绝坏情绪，让子宫健康又快乐**

要想子宫和谐，就必须身心和谐 / 090

情绪障碍，于无形中给子宫致命一击 / 092

摒弃狂躁，沉着冷静的女人更健康 / 094

读好抗压“心经”，做个轻松的小美人 / 096

青春期，要注意焦虑症的发生 / 099

养心凝神，跟坏情绪说“bye” / 102

乐观，是女人保护子宫的一剂良药 / 104

心平气和，“无压女人”更美丽 / 105

花花草草，既能怡情又可治病 / 108

为你的不良情绪找到“突破口” / 111

眼泪是缓解精神压力的良方 / 112

## 第五章 养子宫就是养气血

气血——女人生命的源泉 / 116

气血与子宫的关系：剪不断，理还乱 / 119

女人养血，先从调经开始 / 121

判断气血是否充足，看这里！ / 123

当心！这些现象表明了气血失调 / 126

便秘，身体气血失调的表现 / 127

早上“拍拍手”补气，晚上“泡泡脚”补血 / 129

胖要补点气，瘦要补点血 / 132

经络通畅，气血才能健康顺达 / 134

这些通经络方法安全又有效 / 137

学会见招拆招，让你远离痛经 / 140

特别的关爱，给特别的“姨妈” / 144

女人必知的经期十大禁忌 / 147

呵护经期卫生就是呵护子宫健康 / 150

## 第六章 保养好子宫，运动是一剂良药

预防子宫老化，让子宫动起来 / 154

生命真的在于运动 / 156

步行，让女人健康永驻 / 158

每天抖三抖，防病又健身 / 160

随时随地运动，健康不停摆 / 161

久坐要当心“后花园”受害 / 163

做个“动如脱兔”的女人 / 165

让瑜伽来平衡子宫的代谢 / 167

聪明女人的办公室运动良方 / 169

保持子宫健康，不做“懒女人” / 171

既做“白骨精”，又做“抹布女” / 172

电脑族女人不能不学的运动妙招 / 174

## 第七章 吃对食物，让子宫健康得恰到好处

女人，要选好早上第一口食物 / 178

保养子宫，女人该怎么吃？ / 180

子宫要健康，食物有禁忌 / 182

做健康的女人，少吃加工过的食物 / 185

哪些食物可以拯救“宫寒”女？ / 188

子宫肌瘤的饮食疗法 / 191

最养女人的九大食物 / 193

少荤多素，净化你的血液 / 195

汤汤水水，调养出水灵美人 / 197

豆浆，女人的纯天然保养品 / 200

一日三颗枣，养好子宫不显老 / 202

肌肤灰暗，试试用南瓜补血吧 / 204

蜂蜜，好女人一生的滋养品 / 206

多吃温性食物，补补女人的阳气 / 208

## 第八章 女人要暖养，莫让子宫变“冷宫”

好生护理，别让子宫在天冷的时候“感冒” / 212

多管齐下，为子宫保暖 / 215

女人，你是如何熬成“宫寒女”的 / 217

聪明女人会过冬，身体处处温暖需呵护 / 219

要想气色好，就得先保暖 / 221

预防宫寒需讲究：不喝凉茶要暖养 / 223

严寒时节，如何做个温润的小女人 / 225

特别暖身操，让你轻松好过冬 / 227

增加点阳气，让“寒宫”暖起来 / 230

美容养颜，请先从温暖子宫开始 / 232

冷饮虽好，但不一定就适合你 / 233

当子宫变成“冷宫”，宝宝该何处安家 / 235

## **第九章 保管好“生育口袋”，防止过度开发**

保护好子宫，重视怀孕这件事 / 238

健康避孕，防止子宫过度开发 / 240

女人不宜太早过性生活 / 242

“人工流产”，将会透支子宫的健康 / 244

无痛人流——健康子宫的天敌 / 246

放环避孕，是需要讲究的 / 248

带环怀孕，都有哪些原因？ / 250

放环之后，女人应怎样调理？ / 252

取环，你不可不知道的常识 / 254

生育之后，更要照管好你的“口袋” / 256

如何让宝贝在子宫中安家落户？ / 258

# 第一章

## 子宫，女人生命的“小宇宙”



## 呵护子宫，好女人一生的必修课

在女人的一生中，子宫扮演着非常重要的角色：孕育下一代、维持内分泌的稳定，等等，因此，它也常常被誉为“胎儿的宫殿”“月经的故乡”及“生命的摇篮”。但是，随着现代社会的高速发展，子宫也面临着前所未有的危机，比如：药物堕胎、反复人工流产、不洁性生活，等等，这些都会给子宫带来重创。

也许，女人一个漫不经心或者错误的决定，就会给自己的健康埋下一颗“定时炸弹”，随时威胁着子宫的健康。子宫既是孕育胎儿的主要器官，同时也是极为重要的内分泌器官，会分泌出多种激素，来维持女性的内分泌稳定。而且，女性体内的雌激素水平，还会影响到女人一生的智力状况，并能决定着进入更年期的时间。

由此可见，子宫影响着女人的一生，所以需要极其细致的关心与呵护。呵护子宫，也是女人一生的必修课。

但是，目前子宫患病率不断上升，根据相关调查显示，子宫疾病占到所有妇科疾病的一半。各种子宫疾病使很多女人的健康蒙受损失，严重的甚至还会威胁到生命。近年来，做人工流产手术的人也日益增多，这些人大多得不到应有的、细心的照料，尤其容易引起子宫内膜感染，危害到子宫的安全。如今，高龄产妇的数量也在不断增多，一些高龄初孕妇不注意孕前保健，没有按照要求进行产前检查，易导致难产或者剖宫产，这样对子宫的伤害也是

很大的。

此外，还有一些性传播疾病泛滥，使得妇女的子宫炎症有增无减，如宫颈糜烂、子宫内膜炎、子宫颈炎、盆腔炎，等等。另外，内分泌失调也会导致子宫病理变化，如月经不调、子宫功能性出血、子宫肌瘤、宫颈癌、卵巢肿瘤等。可以说，日常生活的方方面面都可能会影响到子宫的健康，女人应当自己把好关，给自己最贴心的呵护。

当女人进入生育期之后，子宫也进入了“多事之秋”。曾经有人归纳出了子宫的“五大致命伤”：

第一是多次妊娠，女人每增加一次妊娠，其子宫就多一点风险。怀孕3次以上，子宫疾患及发生危害的可能性会显著增加。

第二是反复流产，尤其是人工流产。每次刮宫都会使子宫内膜变薄，同时还可能引发盆腔炎、亚急性输卵管炎等，严重时还会导致不孕，并且流产时间间距越短，损害越大。

第三是忽视产前检查，定期进行产前检查是母子平安的重要保障，否则可能导致难产，甚至子宫破裂等严重后果。

第四是不洁性生活，这会使许多细菌经阴道进入子宫内，引起感染。

第五是性生活紊乱，或未成年便开始性生活，不但对女性身心健康会造成损害，子宫颈疾病也由此产生。

女人要爱惜自己，首先就要好好爱护自己的子宫，除了警惕以上五大致命伤之外，还有一点也是特别需要注意的，那就是：要注意保暖，不能过度节食。

26岁的濛濛是个爱漂亮的时尚女孩，平时不但非常



注重着装，还常常“要风度不要温度”，同时还会为了控制体重去拼命地节食。春季刚到，乍暖还寒，她就开始换上薄薄的漂亮衣服，还把水果当成了自己的“主食”，真是做到了“节衣缩食”。但后来，她的身体却出现了不正常的情况：先是痛经，月经延期，然后是月经量变少、颜色变淡，再后来就不来月经了。蒙蒙意识到了问题的严重性，于是去医院做检查，却得出子宫已经萎缩的结论。

女人控制体重、着装得体，这当然是无可非议的，但一定要把握好尺度。如果衣服穿得太单薄，就会让身体受寒，导致子宫的血液循环不畅，寒凝血瘀会引起痛经，过度节衣缩食会造成营养不良，一方面免疫力下降容易生病，另一方面体内雌性激素分泌减少，会引起月经紊乱。同时，雌性激素分泌减少，还不利于皮肤血液循环及体内脂肪的合理分布，使皮肤失去光泽和弹性，脂肪慢慢向腰部积聚。长期过度节食，还容易引发卵巢早衰、子宫萎缩，从而影响生育功能。

所以说，年轻女性切不可为了风度而不要温度，特别是要注意下腹部的保暖，以免引发痛经、月经紊乱等疾病，中医认为，体内脂肪积聚是脾不运化所造成的，可以通过调理脾胃来控制体重，而不应该过度节食。

总之，呵护子宫，是女人一生的必修课，要想修满学分，我们就得小心翼翼地保护好自己，不越雷池半步！