



科技文献  
科学养生

妇科名医与您探讨女性健康

# 子宫好、乳房好、气血好—— 三好女人一生安康

蔡向红/编著

为广大女性定制的专业私人护理秘诀  
女人气血好，一直美到老

ZIGONGHAO RUFANGHAO QIXUEHAO  
SANHAONVREN YISHENGANKANG

全方位的健康呵护，让您的女性烦恼一扫而光！

 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 子宫好、乳房好、气血好—— 三好女人一生安康



蔡向红/编著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

子宫好、乳房好、气血好：三好女人一生安康 / 蔡向红编著. —北京：科学技术文献出版社，2015. 11

ISBN 978-7-5189-0499-0

I. ①子… II. ①蔡… III. ①女性—保健 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165744 号

## 子宫好、乳房好、气血好——三好女人一生安康

策划编辑：孙江莉 责任编辑：孙江莉 杨茜 责任校对：张燕育 责任出版：张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 [www.stdp.com.cn](http://www.stdp.com.cn)

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 235 千

印 张 17.25

书 号 ISBN 978-7-5189-0499-0

定 价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

做女人真好，做个美丽的女人更好。女人天生就与“美丽”这个词结缘。说实话，女人是世间万物中最美的一道风景，是画家眼里的风情，是诗人笔下的浪漫。

那么，什么样的女人最美丽？不要急着回答。生活教会了我们很多东西，包括什么叫美丽。曾经以为人们口中的漂亮就是美丽，经历过后才发现，仅凭一张漂亮的脸或一副凹凸有致的身材，这种美是短暂的，健康自信的女人才是最美丽、最动人的。

快节奏的现代生活，常常令很多女人有一种力不从心的感觉，为此她们对自身的要求逐步提高，追求健康成为现代女性的自觉要求和新的时尚趋势。

试想，无论多漂亮的女人，一旦遭受疾病的袭击，尤其是重病缠身，定会花容失色，黯淡无光。在病魔的缠绕下，整个人就像被蛛网困住了一样，不能挣扎，挣扎越厉害网就会捆得越紧。此时，脚失去了行走的乐趣，手丧失了劳动的快感，躯体也变得僵硬而无力，自己就像丛林里见不到阳光的藤萝，纵然生活于世，但曾经那个阳光自我却在一点点地崩溃。

于是，开始特别羡慕身体健康的人，每当见到她们强健的身体和无限的活力时，都会从心底涌出一股强烈的羡慕感和悲凉感。

因为健康的女人浑身上下都散发着、透露着不需雕琢的美，充满活力的美，她们就像是汨汨流淌的清泉，汁液饱满的果实，娇艳欲滴的鲜花，顽强柔韧的绿藤……从她们身上能感受到无限的自信和无穷的魅力。

健康和自信一样，都是一种由内而外让女人美丽的元素。唯有保持健康，才能用最大的生命能量去学习，去工作，去成就心中的梦想。健康的生活是充满活力和趣味的，健康的人生是备感精彩和有意义。

所以，女人要学会爱惜自己的身体，重视身体的每一点变化，远离疾病的困扰。美丽的女人要自信，更要健康。

一个女人如何能保证自己一辈子都健康无恙呢？秘诀就在于要一辈子管好自己的子宫、乳房还有气血这三件宝贝，不能让它们生病。

能够翻阅我们这本书并坚持读到这里的人，应该都是比较爱读书的人，那就不妨拿读书这件事来打个比方。读书的时候，会读书的人往往是提纲挈领，率先重点掌握文章的纲领，纲领掌握了，剩下的一切自然也就纲举目张，容易多了。如果把女人的身体比作一本书，那我们上面所说的子宫、乳房、气血这三件宝贝就是这本书的纲领，把这些纲领学通了，读懂了，掌握了，女人身体这本书自然也就在你的掌握之下，没有什么问题了。

本书分为上、中、下三篇，分别从子宫、乳房和气血三大方面讲述了女人身体的种种现象和问题，在每一篇里又各分四章，对相关疾病，日常生活习惯对身体的影响，以及各种好的保养方法等都做了详细生动的讲解。全书可以说是对女人身体给予了最全面、最体贴的关注。

这本书还有一个特点，就是无论子宫的养护，还是乳房和气血的养护，都会根据女人生长发育的不同时期给出相应的方案，这样就可以让每个女人更加了解自己的身体状况，在一生的不同时期及时给予自己最合理、最好的养护，避免各种盲目养护以及养护不到位。因为很多时候不是我们不关注自己，而是恰恰忽略了那几个重要时期，以致身体状况出现了问题，相信不少女性都会有这样的感慨。

最后，我想说，在这个世界上，每个女人都是美丽的。在人生这个舞台上，每个女人在展现自己那一份独特美丽的同时，更要学会好好地呵护自己的健康！愿天下所有女人美丽健康！

编者

## 上 篇

### 子宫无恙,女人自然光鲜靓丽

#### 第一章 “宫”廷秘事,让无数女人欲说还休 ..... 003

- 女人“炎”值高,千万别乱消炎 ..... 003
- 怎么又出血了? 子宫有麻烦 ..... 007
- 别小瞧了痛经,也许真的很严重 ..... 010
- 姐妹们,宫颈糜烂不可怕 ..... 013
- 子宫肌瘤要区别对待,不要一刀切 ..... 017
- 子宫内膜是非多,呵护好子宫的脸面 ..... 020

#### 第二章 坏习惯,伤害子宫的元凶 ..... 025

- 性生活无节制,子宫老得快 ..... 025
- 久坐不动,当心你的懒伤了子宫 ..... 029
- 爱干净还得会干净,别乱用洗液 ..... 032
- 显露身材的时尚着装让子宫变“冷宫” ..... 035
- 过度节食,子宫贫瘠爱生病 ..... 039

第三章 用得好不如养得好,女人保养子宫要趁早 ... 043

- 学会给子宫清洁、排毒 ..... 043
- 增加你的子宫元气 ..... 047
- 动动腰腿,不花钱的子宫“保养方” ..... 050
- 简单瑜伽,护养子宫安康 ..... 053
- 情绪管得好,子宫养得好 ..... 057

第四章 用一辈子的时间爱护子宫 ..... 061

- 青春期,别让好奇心伤了子宫 ..... 061
- 生育期该生不生,无痛人流让子宫很痛 ..... 064
- 十月怀胎,小心异常出血 ..... 068
- 非万不得已,不要进行剖宫产 ..... 072
- 月子期的子宫保卫战 ..... 075
- 绝经期呵护好子宫,不做“老妈子” ..... 079

## 中 篇

### 乳房健康,不只是“挺”好这么简单

第五章 女人胸,美丽背后有隐忧 ..... 085

- 缠绵不绝的乳房疼痛 ..... 085

令人尴尬的乳头内陷 .....	089
哺乳妈妈的难言之隐——乳头皲裂 .....	092
增生不算病,误诊就要命 .....	096
想要宝宝要先赶走纤维腺瘤 .....	099
远离女性健康杀手乳腺癌 .....	103

## 第六章 这些似是而非的事,多数女人都在做 .....

107

胸罩,天天穿不等于会穿 .....	107
别再挤了,“事业线”还是自然的好 .....	111
蛊惑人心的丰胸,女人要适度而为 .....	115
滥用美容保健品,可能让你患上乳腺癌 .....	118
温柔如水的女子渐渐变成“拼命三娘”,乳房遭殃了 .....	122

## 第七章 乳房需要“因时定养”,你做到了吗 .....

126

青春期的乳房需要悉心照料 .....	126
月经期也要护理好乳房 .....	130
妊娠期管好胎儿,更要管好乳房 .....	133
哺乳期一定要坚持母乳喂养 .....	137
断奶期,顺利断奶是妈妈的必修课 .....	140
老年期要防癌,切莫忽视对乳房的保健 .....	144

## 第八章 赶快行动,呵护乳房不要等 .....

148

花生配猪蹄,丰胸美容一举两得 .....	148
----------------------	-----



- 坚持运动,你的乳房会更美丽..... 151
- 防止乳腺疾病该怎么吃..... 155
- 简单按摩,让你远离乳房疾病..... 158
- 管好月经,也就管好了乳房..... 161

## 下 篇

### 气血充盈,女人如花绽放

#### 第九章 女人,一定要管好你的气血..... 167

- 女人美不美,要看气血足不足..... 167
- 秀发无“屑”可击,源自气血的滋养..... 170
- 气血动起来,青春常在不显老..... 173
- 百病生于气,想做大美女先要有好心态..... 177
- 如何判断自己是否气血充足..... 180

#### 第十章 你知道吗? 这些都是气血惹的祸..... 184

- 别人打趣说我是黄脸婆..... 184
- 晚上总是睡不好,早上起来没精神..... 187
- 大病没有,小病不断,有事没事常往医院跑..... 190
- “斑”主任不好当,恼人的斑斑..... 193
- “大姨妈”太任性,拿它实在没办法..... 196

## 第十一章 好方法胜过好医生,做个气血充盈的女人 ... 201

- 好好吃饭的女人才能养得住气血 ..... 201
- 瘦弱女性吃鸡补气血 ..... 204
- 古方玉灵膏,值得每个女人拥有 ..... 207
- 经络通畅是气血健康运行的保障 ..... 210
- 常灸足三里,脾胃好,气血足 ..... 213
- 过度疲劳伤气血,不要让自己太过劳累 ..... 217

## 第十二章 养好气血,女人“4期”很关键 ..... 221

- 经期调好气血不痛经 ..... 221
- 孕期补血不能单靠大枣 ..... 224
- 产后少乳要先恢复气血 ..... 227
- 更年期女性调养,别忘了甘麦大枣汤 ..... 230
- 附录一 不同体质的女人如何养护子宫 ..... 234
- 附录二 乳房自检是三十岁以上女人的必修课 ..... 243
- 附录三 最补女人气血的十大食物 ..... 246
- 附录四 最补女人气血的十大药材 ..... 256

上

篇

子宫无恙，女人自然光鲜靓丽

女人总是挖空心思去美容护肤，做各种各样的保养，千方百计地想留住青春，保持年轻美丽，然而有时结果却是让人大失所望——“千金散尽意未遂，空留一声叹”。其实，做女人大可不必如此辛苦，在每个女人的身体里都藏着一个可以启动美丽人生的法宝，那就是子宫。子宫是女人的美丽源泉，平日里只需对它多加照料，自然可以做到美丽一生。





# 第一章

## “宫”廷秘事，让无数女人欲说还休

在每个女人的体内，都有一座小房子，这座小房子被称为出生前宝宝居住的宫殿，虽然它可以为宝宝遮风避雨，让宝宝安心成长，但有时候它也很脆弱，保养不当就容易出现各种问题，如阴道炎、阴道出血、宫颈糜烂、子宫肌瘤……这座小房子就是子宫。子宫静默地生长在女人身体的深处，也因此很容易被人忽略，只有当疾病无情地袭来时，人们才意识到它的重要性，于是，这些“宫”廷秘事成了无数女人欲说还休的痛。



### 女人“炎”值高，千万别乱消炎

每个女人一生中多多少少会被妇科问题纠缠。尤其是生活在高压环境下的现代女性，身体不断地透支，更容易受到妇科疾病的眷顾，烦人的阴道炎、反反复复的盆腔炎、越来越年轻化的宫颈炎……都成了女性生活中的阴霾。

有些人不以为然，觉得女人都会有点儿炎症，很正常。这里给大家提个醒：千万别小瞧了这妇科炎症，有了炎症如果还马马虎虎，不当回事儿的话，有可能会造成很严重的后果。比如，输卵管炎症会引发宫外孕，宫颈炎症可能会导致不孕，如果长期不治，甚至可能恶化成癌症。





体里的正气，人变得更加体弱多病。

可见，一个劲儿地消炎并不是一个良性的治疗方案。更好的办法在哪儿呢？去找中医看看，对“证”下药，然后好好调理。

为什么这么说呢？有妇科炎症的人最明显的表现就是白带的异常，在中医里面这些都叫作带下病。从白带的颜色、气味、质地，其实一眼就能看穿你的子宫是健康的还是有病的。白带是濡润子宫和阴道的，健康的时候不带过重的颜色，透明，无异味；白带带色了，有味道了，那就是子宫及其周围染病气了。透过白带调理体质，这才是从根本上解决问题的好办法。

### ● 白带

单纯的白带多，来的时间也不固定，而且量比较多质地较为清稀，就像人的唾液。女人走白带一般都是因为体内阳气不足，有些虚寒。特别是脾胃不太好，伤了脾气，脾气比较虚，守不住水谷精华，就会以白带的形式从体内出来。

### ● 青带

青色白带，像绿豆汁一样，有腥臭味，外阴奇痒，霉菌性阴道炎基本上属于这一类。这类疾病的病因属于肝经湿热，与思虑过度、经常熬夜、喜欢吃大鱼大肉和甜腻的食物有关，而这恰恰是很多现代女性最常见的但并不健康的生活方式。肝属木，树木喜欢水的滋润，但如果土壤长期潮湿不透气，也会影响树木的生长，肝想要摆脱湿邪，就会把湿热之气通过白带排泻出去。

### ● 黄带

黄色的白带，像浓浓的茶汁，也有着腥秽气，多是由于湿郁而



化热，伤及任带二脉所致。任脉从口唇一直连到下阴，中间和带脉相通。正常情况下，上边的唾液会从上往下灌入任脉，再通过带脉回到肾中，完成“肾水”的上下循环。但如果下焦受了热邪，津液就会被蒸干变成湿气，无法顺利完成循环的任务。这样就会导致肾水不足，阴虚火旺，肾火上升，白带就被熬成了湿热的黄汁。

### ● 黑带

黑色的白带，像黑豆汁，有腥气，有的人会伴有小腹疼痛，小便秘时有刺痛感，外阴红肿，面色也发红，时间一长，面黄肌瘦，口里总感觉又热又渴，想喝冷饮。这种白带，是因为火气实在太大了，火大就容易焦，当人体长时间处在胃火、命门火、膀胱火、三焦火，各种火的烧烤之下时，白带就被“烧焦”成黑色了。

### ● 赤带

赤色就是红色，红色的白带，虽说像血，但实际上又没有血色那么鲜红，跟铁锈的颜色差不多。这种白带量不多，没事儿就出一点儿，像是漏下来的。出现这种症状，通常是因为女人思虑太多，其中又以幽怨抑郁，郁郁寡欢的女性为多，这其中可能是性格的原因，也可能是突然遭遇了重大挫折或者不幸，久之，郁而化火，伤了肝脾。肝藏的血渗到了带脉，被湿热灼烧，脾气又摄不住，带下就成了红色。

在西医看来，只要是白带异常，大多是妇科炎症，然后不问冷热，全部用抗生素。如果这个“炎症”本来就是从受寒来的，只是继发有一点炎性反应，就像是上面所说的白色带下病，根本是个“假炎症”，还能用这些寒凉药吗？当然不能，用了就反了，



结果会越来越糟糕。

任何一个女人都要保护好自己“特区”，有了“炎症”，最好找中医看看脉象，分清真假，对“证”下药。轻度的妇科炎症是很多见的，一方面吃点中药治疗，一方面主动改善生活习惯和饮食习惯，做好一些日常的保健，妇科炎症会减轻，消失，甚至是可以不复发的。



## 怎么又出血了？子宫有麻烦

月经周期是上帝给予女性的精美设计，有了正常的月经周期，女人才貌美如花，“窈窕淑女，君子好逑”；才能生儿育女，成为全天下最伟大的母亲。但是不正常的出血却也给女性带来不少烦恼。这种难以启齿的心事，不单造成女性生理、心理的困扰，有时更是一个预警，背后隐藏了致命的危机。

有一位女士，30岁刚出头。她不在月经期，但是几天来发现下身总是有点血，怀疑自己患有阴道炎，就去医院检查就诊。妇检之后，结果显示她的宫颈很好，非常光滑。然后医生又给她做了一些进一步的检查，出来的结果却令人大吃一惊，是局部可疑早侵（早期浸润癌）。医生立刻给她安排了手术，做了宫颈的锥切，恢复得很快，几乎没有影响她正常的生活。

我们经常听到有些人这么说：我不痛不痒的，怎么会生病呢？平时身体好好的，从来都不去医院的。

是的，就是从来不去医院，往往等你来检查的时候就已经晚了。就拿宫颈来说，宫颈没有神经覆盖，所以没有痛感；偶尔的同

