

中国保健协会副理事长 吴大真教授 倾情推荐

她品 编著

Geinüren de
Jiankang
Zhenbianshu

给女人的 健康枕边书

了解自己的身体，
找到养护生命之花
的健康之道。

卵巢篇 子宫篇 乳房篇 泌尿篇

女人健康总论

职业女性健康地图 女人身体地图 女人好孕地图



化学工业出版社

给女人的健康枕边书

她品 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

女性身体是特殊而娇贵的。正常女性一生都要经历怀孕期、哺乳期、绝经期这几个阶段对女性的健康有很大影响，如果不注意保养就可能罹患卵巢囊肿、阴道炎、子宫内膜异位症、宫颈糜烂、乳腺疾病等女性特有的疾病。而职业女性作为一个特殊群体，在努力工作构建美好生活的同时，也容易不经意间患上各类职业病，比如颈椎病、咽喉炎、静脉曲张、电脑肘、脱发、贫血等。

本书为女人精心绘制了一幅女性健康地图，按照健康总论、卵巢、子宫、乳房、女性泌尿系统、职场女性如何关爱自身、怀孕全流程等来进行讲解，告诉女性该如何预防疾病、治疗疾病、护理疾病，如何从表象来判断疾病，又应树立怎样的健康养生观念。使忙碌的现代女性对自己的身体状况就能够做到心中有数，出现疾病征兆能够及早着手，有目的地预防、护理和治疗。

图书在版编目（CIP）数据

给女人的健康枕边书 / 她品编著. —北京：化学工业出版社，2010.6
ISBN 978-7-122-08332-6

I. 给… II. 她… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第072410号

责任编辑：李 娜 严 洁
责任校对：宋 玮

装帧设计：春天书装工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张14 1/2 字数200千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



每个女人都要有一张健康地图

现在女性，是一个意气风发又千姿百态的群体，她们在不同角色之间灵活自如地转换着。迈入职场，她们是一朵朵铿锵玫瑰，奋力拼搏，用智慧和汗水体现着自己的生命价值；走近生活，她们又以女性内涵丰富的爱心经营着家庭、情感，尽显女性的温婉本色。她们内外兼修，衣着时尚，视野广阔，内心丰盈，是一幅浓墨重彩的画，是一曲旋律动人的歌。

著名作家冰心说过，世界上若是没有了女人，会缺失三分之一的真，三分之二的善，三分之三的美，女人身上那种由内散发出来的无形魅力，可以滋润孩子的心田，可以抚平男人的疲劳，所以说，有幸身为女人，真的是上天的恩宠。

然而，当女人向身边的世界付出爱心和智慧时，当女人把爱人、亲人、事业都装在心间时，可别忘了，一定要留一个空间来“盛放”自己，娇宠自己。因为经济飞速发展的时代，整个社会在高速旋转中，女人不可避免地也要卷入这个时代，和男人一样面对竞争。是竞争，就要耗损心血；是竞争，就要擅于左右腾挪；是竞争，就要协调各方面的关系。于是冲突来了，麻烦来了，心理压力就像按下的葫芦浮起的瓢，令女人疲于招架，最后，健康状况频频亮起“红灯”，一些属于女人特有的疾病，还有一些职业女性容易患的职业病，以及因孕产期大意无知造成的问题，通通向女性们侵袭过来。

当然，也有些女性很重视健康，但有点一头雾水，不知从何处下手。因为健康的话题无论是外延还是内涵，都如海洋一样的深邃，而且现代女性时间紧迫，要了解完所有的健康知识，也的确没那么多时间。还有一些女性，感觉身体有了症状，脑海里就有个模糊的疾病概念，但又吃不准，该不该去看医生？看医生要看哪一科？在日常生活中该吃些什么来调养？迷茫的你，此时需要的是一张女性健康地图。

是的，就是地图！当我们去一个陌生地方旅游，都会购买一张交通地图，按图索骥，就能找到我们想去的任何地点。现代女性的健康状况，同样也需要一张地图，这样你再遇到任何的女性健康问题，也就有了线索可循，省去了盲目瞎转悠的时间，为自己的健康赢得了先机。

女性身体的确是特殊而娇贵的。正常女性一生都要经历这几大生理阶段：怀孕期、哺乳期、绝经期。这几个阶段牵涉女性健康的方方面面，稍有不慎，种种疾病就悄然上身了，比如卵巢囊肿、阴道炎、子宫内膜异位症、宫颈糜烂等，而且，体内激素变化还会引起血糖变化，有可能患上糖尿病、乳腺疾病等。而职业女性作为一个特殊群体，在努力工作构建美好生活时，也容易不经意间患上各类职业病，比如颈椎病、咽喉炎、静脉曲张、“电脑肘”、脱发、贫血等。另外，由于女性的生殖系统和男性很不一样，其尿道短、直，所以相比男性，女性更容易患上泌尿系统疾病，比如让女性无比尴尬的“尿裤子”、令人惊恐的血尿、肾结石、膀胱炎等。

本书为女人精心绘制了一幅女性健康地图，按照健康总论、卵巢、子宫、乳房、女性泌尿系统、职业女性如何关爱自身、怀孕全流程等来进行讲解，扼要地分析了不同阶段不同部位，女性该如何预防疾病；如何治疗疾病；如何进行护理；如何从表象来判断疾病；又应树立怎样的健康养生观念。使忙碌的你，一旦发现自己或者身边的女性亲友出现异样，就能够做到心中有数，及早着手，有目的地预防、护理和治疗疾病。

女性作为家庭里的重要成员，作为社会里的重要一分子，的确应该更好地呵护自己，关注健康。因为你的健康，是家庭幸福所系，是亲人快乐的源泉，也是你自己美好人生的基石。

仔细读好这幅女性健康地图吧，祝福你与你的家人！





目录 contents

第一章 女人健康总论 /1

1. 你的脸色泄露了你的身体情况 /2
2. 基础体温，把握女性健康的金钥匙 /4
3. “滋阴补血”是女人一生要做的事 /7
4. 女性健康源于良好生活方式 /9
5. 女性一定要注意保暖 /12
6. 肾是女性身体的树根 /14
7. 体质衰退是百病之源 /16
8. 扫除体内“垃圾”，做好身体环保 /19



第二章 女人身体地图 /22

卵巢篇 /23

1. 初步认识卵巢 /23
2. 卵巢一生变迁 /26





3. 保健卵巢需要日积月累 /30
4. 关于卵巢的几个错误认知 /33
5. 卵巢早衰，女人魅力不再 /36
6. 让女人坐立不安的卵巢炎 /40
7. 别把卵巢破裂当作阑尾炎 /42
8. 有多少肿瘤来自卵巢 /44
9. 体毛重，警惕多囊卵巢综合征 /47
10. 女性的隐形杀手——卵巢癌 /50

子宫篇 /54

1. 初步认识子宫 /54
2. 健康子宫一生呵护日志 /57
3. 女人要学会为子宫保暖 /60
4. 健康子宫有六怕 /64
5. 学会观察白带，提防子宫疾病 /67
6. 子宫肌瘤从自查做起 /70

7. 喜欢“出轨”的子宫内膜 /73
8. 宫颈炎、宫颈糜烂的预防之道 /77
9. 两种常见子宫癌症 /80
10. 通往子宫的阴道及其常见病症 /83
11. 女性注意小心宫外孕 /86

乳房篇 /90

1. 初步认识乳房 /90
2. 观乳房形状，知乳房健康 /94
3. 影响乳房的内分泌激素 /98
4. 乳房一生的呵护大计 /101
5. 选对内衣很重要 /104
6. 哺乳，不只对宝宝有益 /107
7. 乳房保养的经络按摩法 /110
8. “揪”出乳房常见病 /114
9. 全面解读乳腺增生 /119





contents



- 10. 乳腺癌——女性致命杀手 /122
- 11. 良性、恶性乳房肿块的鉴别方法 /126

泌尿篇 /129

- 1. 初识女性泌尿系统 /129
- 2. 女性容易患泌尿系统疾病 /132
- 3. 尿液——女性健康的放大镜 /136
- 4. 女性血尿是怎么回事 /139
- 5. 谁说尿道综合征挥之不去 /141
- 6. 泌尿系统结石知多少 /144
- 7. 结石黑名单之首——肾结石 /147
- 8. 肾积水威胁女性健康 /151
- 9. 提防膀胱病变 /154
- 10. 小心减肥减出肾下垂 /157
- 11. 中医帮你赶走泌尿疾病 /159



第三章 女人好孕地图 /162

1. 怀孕一定要提前准备 /163
2. 要好“孕”，就要早做营养储备 /167
3. 孕早期是生命最脆弱的时期 /169
4. 孕期腹痛有时并非胎动 /173
5. 中医保胎有良方 /177
6. 孕期便秘，小毛病大危害 /179
7. 孕晚期各种困扰如何化解 /181
8. 顺产和剖宫产的较量 /184
9. 调理产后不适的中医之道 /188
10. 视力，新妈妈要留意的新问题 /191





第四章 职业女性健康地图 /195

1. 长期加班与熬夜，身体亮红灯 /196
2. “职业病”一点也不光荣 /199
3. 气血不足怎么办 /202
4. 不要做“电脑人” /205
5. 减肥别“减”健康 /208
6. 警惕“坐”出来的疾病 /211
7. 上班族运动处方 /214
8. 秀发缘何一去不复返 /218
9. 抽烟与喝酒，女性在优雅自焚 /221
10. 学会倾诉，减去身上的担子 /224



PART 1



第一章

女人健康总论

在人一生中，最重要的东西是什么？不同的人有不同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是家庭。其实，最重要的是健康。试想一下，即使你身家千万，儿女成群，但因为失去了健康而无奈地长期躺在病床上，你还会有幸福的感觉吗？

曾有人用“1000000000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、家庭、爱情、房子……

如果代表健康的“1”没了，一切都归于零。

1.

你的脸色泄露了你的身体情况

爱美是女人的天性，世界也因女人的美而斑斓多姿。每一个女人都希望自己在他人眼中是最美的。那么，“美”的内涵究竟是什么。天使面孔、魔鬼身材，那只是美的表象。现代女性在追求容颜形体美的热潮中，对于美的观点开始回归理性。越来越多的女性认识到没有健康的身体作基础，就不可能展现自信、蓬勃的女性之美。没有健康的美丽注定是无法持久的，只能昙花一现。所以说，健康才是美丽的基本要素。

健康自测

既然健康对于美丽如此重要，那么健康的标准又是什么，你的脸色又会怎样泄露你的身体情况。怎样通过科学的自我检验，确认自己是否健康。

一般而言，从日常生活中判断自己的健康状况，可以参看以下几条，如果正面的答案居多，无疑你的身心会更健康些。

◆ 拥有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力，而不感到过分紧张。

◆ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

◆ 善于休息，睡眠良好。

◆ 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

◆ 能抵抗一般性感冒和传染病。

◆ 体重适当，身材匀称；站立时，头、肩、臀位置协调。

◆ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。



- ◆ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿根颜色正常，无出血症状。
- ◆ 头发有光泽，无头屑。
- ◆ 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

以上概括的10条，大致说明了一个健康女性的基本要求，它包含了身体健康和心理健康两方面，而这两点必须内外结合，和女性的美丽紧密相联。



身体不健康，美丽打折扣

美丽女人的第一要素是身体健康。健康当然指的是身体没有受到疾病困扰，身体的各项器官正常工作，当身体出现这问题、那问题时，身体的各器官不能有序工作，女人的美丽自然要受到牵连，脸色也会不好看。

比如脾胃不好，就很可能导致女性皮肤暗黄，身材扁平。这是因为日常饮食中的营养不能够正常地消化、吸收，身体得不到足够的营养来滋养，所以日渐消瘦。而没有被吸收的食物形成毒素，堆积在体内，就会令皮肤逐渐变黄，长满色斑，成为令所有女性都避之不及的“黄脸婆”。

中医说“肺主皮毛”，肺将水谷精微输布到皮毛，使皮肤光滑润泽。毛发的荣枯可在一定程度上反映肺精气的盛衰。如果肺功能不好，或者患有肺结核、肺炎等疾病，可导致气不足，表现为心慌气短、神疲乏力、食欲不振、肌肤的免疫能力下降。不少女性就是因为气虚，所以皮肤缺乏正常的红润，看上去十分干涩，好像梅干菜，非常有损女性的湿润美丽。

不仅如此，如果女性的生殖器官有了毛病，也会影响女性的美好形象。假设卵巢有了疾病，女性可能会提前出现腰粗发福的症状，并且，怎么减肥也减不下去。若是内分泌失调，也会使本该光滑细嫩的皮肤变得粗糙，缺少弹性。

可见，身体健康是美丽的基础，身体一旦被各种疾病困扰，谈论美丽总有点水中浮萍的感觉。另一方面，身体有疾病也会影响到心理，使得心情郁闷、愁肠百结。反过来，心理有病也会对身体功能造成负面影响，导致疾病丛生。

所以，爱美女性首先要关注健康，而且一定要两手抓，一手抓身体健康，

一手抓心理健康，只有两者都良性运转时，美丽才会永远与你相随。

2.

基础体温，把握女性健康的金钥匙

基础体温，当然是男女都有的，但男性每天的基础体温几乎没变化（尽管可能有小幅度波动），医学上称之为单相状态。而女性的性激素比较复杂，且总是在不断变化，所以基础体温也就相应出现波动。比如女人是否怀孕，是否处在受孕的最佳时期，是否具备怀孕条件，是否患有某些女性疾病，都可以从基础体温这里获得正确答案。

基础体温又称静息体温，它指的是人体在经过6~8小时的睡眠以后，尚未起床、进食、说话、运动前所测定的体温。临床上就是把早晨6~7点醒来后，在排除一切干扰后所测定的体温称为基础体温。基础体温就是人体一昼夜中的最低体温。

对女性来说，基础体温的变化在时间上是以排卵期为分界点的。排卵期大概在女性下次月经来潮前14天左右。正常育龄女性的基础体温随月经周期表现出明显的生理节律。

在每次月经来潮后，测得的体温大多在36.5摄氏度左右，在排卵前降到最低点，而在排卵后的1~2天，由于黄体分泌的孕激素作用于大脑的体温中枢，基础体温可迅速升高0.4~0.5摄氏度，并一直持续14天左右，到下次月经来潮前的1~2天再度降低。

如果将一个正常月经周期内，每天测得的基础体温连成线，就成为前半期低后半期高的双相型，也就是医学所说的双相状态。



每个月都能测到双相体温的话，就说明这位女性的内分泌正常，卵巢有排卵，且黄体功能正常。反之若为单相，情况就不妙了，这表示卵巢不排卵，黄体功能不正常。黄体是成熟卵子排出后留下的卵泡的剩余物，若怀孕了就会转成“妊娠黄体”，没怀孕则自行退化，等待下一轮月经周期。黄体是决定女性是否具备受孕条件的核心要素之一，也影响着女性的性生活质量。有些女性不孕，医生就给她打黄体酮就是这个道理。

如果呈现的是不典型双相体温，情况就更为复杂。

概括而言，女性基础体温测定大概有以下七种功能。

(1) 检测黄体发育情况 假如女性呈现的是不典型双相体温，即持续性体温升高维持不了14天，则说明黄体过早萎缩；如果体温升高的维持时间正常，但体温上升的幅度小，不足0.4摄氏度，则表示黄体发育不良，分泌孕酮量不足。可去医院抽血化验孕酮，如不足10微克/毫升即可明确诊断，应及时治疗，以免发生让自己遗憾终生的事。

(2) 把握受孕良机、检测早早孕及早孕安危 当女性月经来潮时，基础体温为低温；排卵之后，基础体温则会转为高温。一般来说，女性在排卵24小时之后，受精的比例会变得比较低；但是，男性的精子大约可以在女性的子宫里存活72小时。所以，在女性基础体温处于低温、接近排卵期时就应该行房，以增加怀孕概率；若等到基础体温达到高温时再行房，那可就错失良机了。还有，看基础体温图也能判断出是否怀孕，若高温期持续16天，怀孕的可能性为97%；而达到20天，怀孕的可能性则高达100%。如果孕早期的基础体温曲线渐渐下降，表示黄体功能不足或胎盘功能不良，会有流产倾向，就要格外引起注意了。

(3) 鉴别闭经类型 闭经是女性常见的一种月经失调症，假如呈现双相体温，则表示病变在子宫；如为单相体温，则病变在卵巢、垂体或下丘脑。

(4) 发现多囊卵巢 如果高温期较短，甚至持续低温，那很有可能患上了多囊卵巢。患上此病的女性往往较胖、长青春痘、毛发浓密、月经经常性不准。有这种情况的女性，通常有家族遗传性糖尿病，如怀孕生子，则属于妊娠

糖尿病的高危人群。

(5) 检测卵巢功能 如果基础体温的循环周期缩短，原本为28天，慢慢变为24天或22天，高温期也相应缩短，则说明卵巢功能不好，会影响女性雌性激素分泌，破坏性生活，损伤女性肤质、肤色，若卵巢衰竭，还会让女性更年期提前到来。

(6) 推算适宜的内膜活检时间 月经周期不规则的患者，要了解子宫内膜有无分泌反应和黄体的功能，应在基础体温上升后估计下次月经来潮前2~3日作内膜活检。

(7) 提示其他病变 如果月经期间基础体温不降低，可能有子宫内膜异位症或早期亚临床流产，应及早到医院去作进一步检查。子宫内膜异位症最主要的症状是痛经，其次是一些跟不孕有关的症状。

所以说，女性只要掌握好了基础体温的升降变化规律，就像拥有了一枚健康金钥匙，它能帮女性随时开启健康之门，并且呵护容颜、延长青春。

基础体温自测法

每晚临睡前，把甩好的体温计放在随手可拿的地方。清晨醒后不做任何活动，包括起床、说话、大小便、喝水等，立即把体温表放在舌下约5分钟。每天测量的时间最好也能固定。将每天的测量结果记录在体温单上，并连成曲线，同时，将影响体温的任何因素如感冒、性交、失眠、月经期、使用电热毯等，也记在体温单上，并作特别标记。根据一段时间的记录就可为女性提供生理健康指导了。

如果你经常上中班或夜班，时间不好掌握，那可以把测量基础体温的时间安排在每次睡觉4~6小时初醒的时候，会比较准确。

同时要注意，女性基础体温并没有统一的标准，人与人都不相同，也没有可比性，需以自测2~3个月的数据作为参考，才能得出大致的最低温、最高温以及大致走势。