

# 女人 宋梅 著 28天 身体日历

全方位呵护中国女性身体的每一天

- \*早餐是金，冰冷最伤身
- \*痛，还是痛，我们吃点什么好
- \*会睡的女人，一直美到老
- \*补血最佳时；健康性感两不误
- \*不可错过的绝佳丰胸期
- \*肾虚不只是男人的事
- \*让荷尔蒙成为你一辈子的情人

特别赠送：女人28天身体日历表



世界图书出版公司

# 女人<sup>宋梅</sup>28天 身体日历



世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

女人28天身体日历 / 宋梅著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 1

ISBN 978-7-5100-1830-5

I. ①女… II. ①宋… III. ①女性-保健-基本知识  
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第241485号

## 女人28天身体日历

---

责任编辑: 陈晓妮

责任技编: 刘上锦

出版: 广东世界图书出版公司

(广东省广州市新港西路大江冲25号大院, 邮编510300)

电话: 020-8445 1013

网址: [www.gdst.com.cn](http://www.gdst.com.cn)

邮箱: [pub@gdst.com.cn](mailto:pub@gdst.com.cn)

经销: 各地新华书店

印刷: 深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次: 2010年1月第1版

印次: 2010年1月第1次印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 12

书号: ISBN 978-7-5100-1830-5/R · 0167

定价: 26.80元

---

邮购电话: 0769-2305 8817

凡本社图书出现印装质量问题, 请与承印厂联系。

contents

# 目录

## WEEK 1

# 生理期： 上帝宠爱女人的方式

### 第1天：“好朋友”来，也要过得轻松自在/2

- ◆ 卫生巾，挑个最安心的“经期伴侣”/2
- ◆ 四小时，就让卫生巾“功成身退”吧！/4
- ◆ 传说中的卫生棉条，你知几何/5
- ◆ 小内裤，只买对的不选贵的/6
- ◆ 这几件事月经期间千万不能做/8

### 第2天：女人的私房痛可以自己解决/10

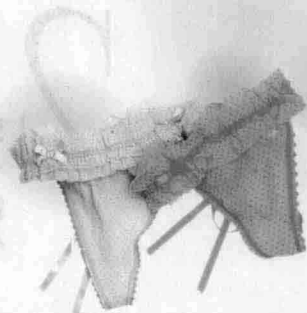
- ◆ “好朋友”最了解你的身体/10
- ◆ 痛，还是痛，我们吃点什么好/12
- ◆ 月经期，怎么对付念珠菌阴道炎/14
- ◆ 经期也有难言之“痒”/16
- ◆ 消除异味的灵丹妙药/17

### 第3天：会睡的女人，一直美到老/19

- ◆ 为何经期就变成了瞌睡虫/19
- ◆ 睡觉不能戴上床的“身外之物”/21
- ◆ 经期睡姿不要规矩，只要健康舒适/23
- ◆ 经期睡前护肤有“奖”/25

### 第4天：血液要温，流得才顺/27

- ◆ 早餐是金，冰冷最伤身/27
- ◆ 温暖经期最妙大麦茶/29



- ◆ 经期不该多吃的凉性水果/29
- ◆ 足下生辉，鞋袜助“暖”/30
- ◆ 洗出健康的“出水芙蓉”/32

#### 第5天：“好朋友”也有臭脾气/34

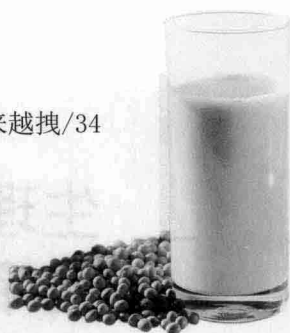
- ◆ 过度放纵会让“好朋友”越来越拽/34
- ◆ 月经晚一点，衰老慢一点/35
- ◆ 推迟月经周期至尊法宝/37
- ◆ 经期吃药还是悠着点好/38

#### 第6天：特殊时期的性守则/40

- ◆ 为何经期还欲望高涨/40
- ◆ “好朋友”在，性爱要放假吗/41

#### 第7天：干干净净告别“好朋友”/43

- ◆ 月经期更要做清爽佳人/43
- ◆ 做个健康的弱酸性女人/44



## WEEK 2 安全期： 魅力绽放的女人性感周

#### 第8天：补血最佳时，健康性感两不误/46

- ◆ 大口啜饮美丽女人“四物汤”/46
- ◆ “红肉”补血，“白肉”鼎力相助/48
- ◆ 挖掘蔬菜王国的民间补血高手/50

#### 第9天：瘦身加速，脂肪最燃烧/53

- ◆ 小心，这些错误行为让你越减越肥/53
- ◆ 列减肥清单，请五谷杂粮上桌/56

- ◆ 偷吃零食绝技，让减肥事半功倍/59
- ◆ 快节奏、慢节奏，哪种瘦身最OK/61
- ◆ 有氧瑜伽，助瘦身一臂之力/62

#### 第10天：做妇检的黄道吉日到了/66

- ◆ 经期后第三天，妇检黄金日/66
- ◆ 体检时应注意的条条框框/68
- ◆ 全身检查，当然别忘了牙齿/70

#### 第11天：唤醒未知潜能，做智慧女人/73

- ◆ 为大脑加油，女人就应聪明独立/73
- ◆ 梳头加按摩，轻松焕发自信魅力/75
- ◆ 激活脑细胞，不让大脑“短路”/78
- ◆ 冥想放松，为大脑及心灵减压/79

#### 第12天：性爱是女人的完美化妆师/81

- ◆ 算对时间，安全期可轻松避孕/81
- ◆ 恩爱后，你有及时排空身体的习惯吗/83

#### 第13天：不可错过的绝佳丰胸期/84

- ◆ 简单有趣的瑜伽丰胸动作/84
- ◆ 调整内衣，塑造胸部形状好时机/87
- ◆ 正确清洗，让内衣“延年益寿”/89

#### 第14天：肾虚不止是男人的事/92

- ◆ 女人未老先衰，肾虚是罪魁祸首/92
- ◆ 补肾，为女人美丽增加砝码/93
- ◆ 脐下四穴——温润肾脏的根据地/96



# WEEK 3

## 排卵期： 身体撒娇的女人保鲜周

### 第15天：最佳时机创造最优宝宝/100

- ◆ “食现”好孕如此简单/100
- ◆ 为宝宝准备一个没毒素的摇篮/103
- ◆ 与紧身裤暂时说bye-bye/106

### 第16天：卵巢保养好时光/107

- ◆ 话说卵巢“生命之源”/107
- ◆ 久坐族注意！卵巢也会“缺氧”/108
- ◆ 核桃荔枝是卵巢的好姐妹/110

### 第17天：预防水肿从今天开始/111

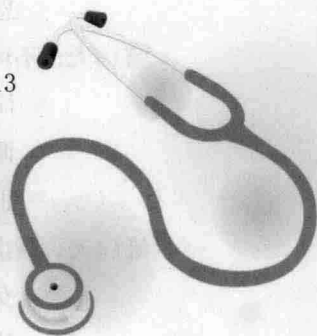
- ◆ 恼人的水肿从哪儿来/111
- ◆ 五种排水肿食物，吃出曼妙身材/113
- ◆ 点石成金的按摩消水肿法/116

### 第18天：肠道消化好，女人慢慢老/118

- ◆ 女人衰老大都从肠道开始/118
- ◆ 肠道竟会和情绪一样激动起伏/119
- ◆ 别让便便把肠道当客栈/121
- ◆ 正确面对健康的“尴尬气体”/123
- ◆ 酸奶——提升肠动力的宝/124

### 第19天：恼人白带，别让它颜色灿烂/126

- ◆ 白带，女人身体健康的反射镜/126
- ◆ 仔细掂量，别让白带过多或过少/127
- ◆ 不要把阴液当白带/130



**第20天：避孕，也不能忘了美丽/131**

- ◆ 狙击意外，这些行为应敬而远之/131
- ◆ 当心五花八门的避孕套伤阴道/133
- ◆ 口服避孕药：用对时间才有效/134

**第21天：微笑，好心情让快乐保值/136**

- ◆ 明白告诉男友，你很需要关怀/136
- ◆ 聪明女人，钱与快乐两手同抓/137



# WEEK 4 经前期： 放松心情的女人气质周

**第22天：让荷尔蒙成为你一辈子的情人/140**

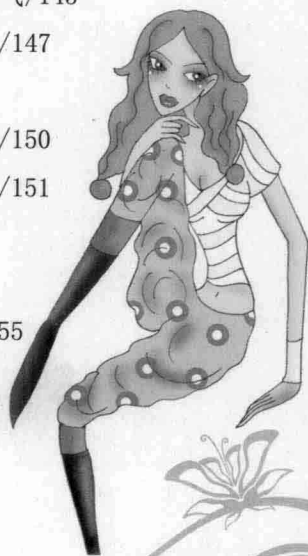
- ◆ 检测你的荷尔蒙水平/140
- ◆ 调节内分泌，不妨饮食好点“色”/143
- ◆ 盲目减肥？小心荷尔蒙跟你闹脾气/145
- ◆ 适度按摩，助你成为“荷”美人/147

**第23天：控制，控制，告别情绪波动/150**

- ◆ 你是典型的“经前症候群”族吗/150
- ◆ 找出经前情绪差的“罪魁祸首”/151
- ◆ 五招教你驯服自己的情绪/152

**第24天：小心！此刻的乳房最脆弱/155**

- ◆ 乳房不适，四类人最应该小心/155
- ◆ 学会用双手自检乳房疾病/158
- ◆ 四类食物是健康乳房的最爱/159





**第25天：防辐射，敏感电脑女必知/161**

- ◆ 抵挡辐射，要有好电脑+好习惯/161
- ◆ 这些食物，帮你穿上防辐射外套/163

**第26天：盆腔保健，选择做做运动吧/165**

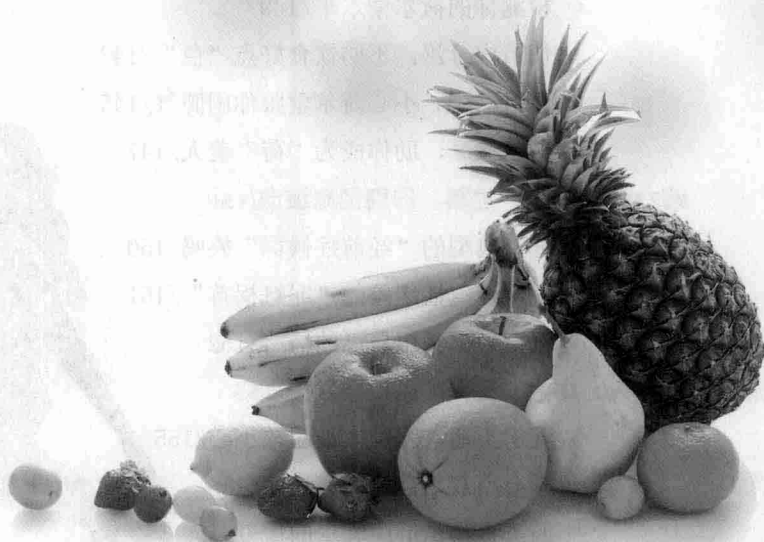
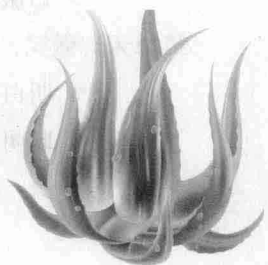
- ◆ 盆腔也要好好疼爱/165
- ◆ 随时都能练习的盆腔锻炼操/167
- ◆ “坐”出一个健康的盆腔/169

**第27天：不做黄脸婆，防晒祛斑正当时/171**

- ◆ 防晒用品多多，你最爱哪款/171
- ◆ 防晒策略要因肤质而异/173
- ◆ 辨种类、看位置，读懂色斑语言/174

**第28天：战“痘”去油，遇见百分百完美肌肤/177**

- ◆ 小痘痘突然泛滥为哪般/177
- ◆ 去油+保湿，为脸蛋筑起健康防火墙/178
- ◆ 光滑脸蛋“吃”出来/181
- ◆ 战“痘”快乐，完美迎接好朋友/182

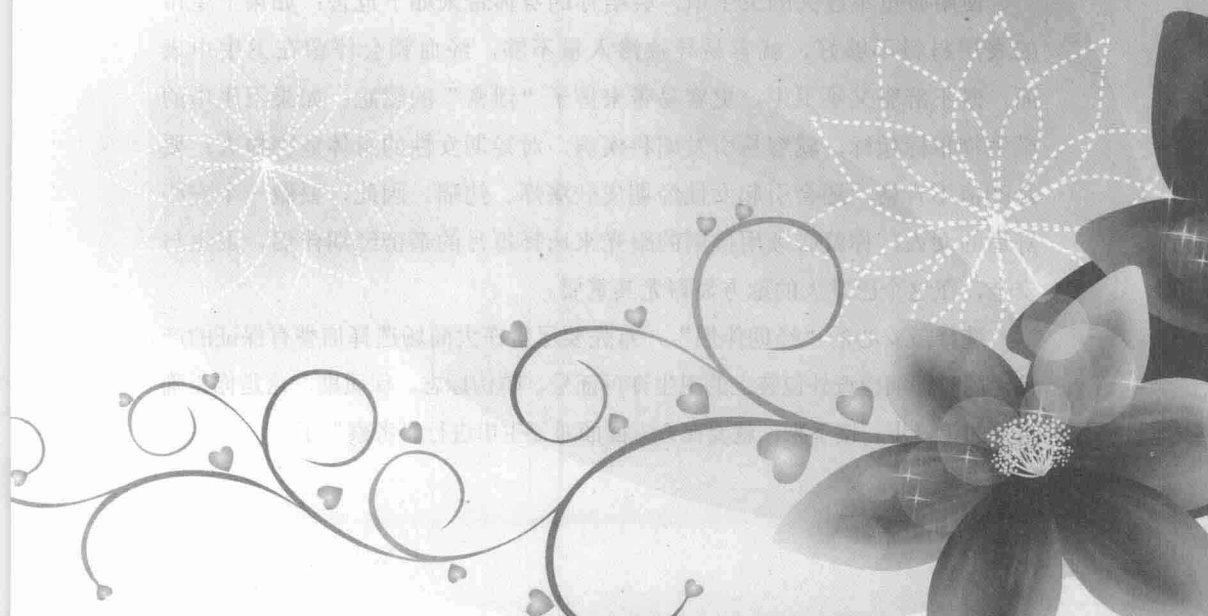


# WEEK 1

## 生理期： 上帝宠爱女人的方式

女人如花，月经便是花期的标志。女人们私底下称月经为“好朋友”，每个月的那几天，总会羞涩而又烦恼地说：“‘好朋友’又来啦！”

与“好朋友”打交道，讲究可不少。经期时间的长短，根据个人体质有所不同，一般为2~7天。每到这几天，卫生巾、痛经、侧漏等都变成了这周生活中的关键词。特殊时期，女人一定要学会细心呵护自己！



# 第1天

## “好朋友”来，也要过得轻松自在

### 卫生巾，挑个最安心的“经期伴侣”

女人每个月总有那么几天，提心吊胆，遮遮掩掩，欲说还休。超薄、加长、日用、夜用、棉质、干爽……卫生巾种类如此繁多，也是女人生活中再普通不过的小用品，它不仅方便实用，更担当着女人健康“贴身保镖”的重大责任。

然而，假如你稍不小心，这贴身呵护就会变成贴身的伤害。因为女性的盆腔、子宫、宫颈、阴道、体外环境都是相通的，这样的结构，使女性的生殖系统特别容易遭受外界细菌的侵袭。尤其月经期间，生殖器官比平时更加脆弱，如果卫生巾使用不当或使用了不合标准的卫生巾，就容易发生感染，危害健康。

使用质量不过关的卫生巾，会给你的身体带来如下危害：如果卫生巾的表层材料不够好，就容易导致渗入量不够，经血就会停留在卫生巾表面，既不舒服又不卫生，更容易带来裤子“泄密”的尴尬；如果卫生巾的微生物指标超标，就容易引发妇科疾病，对经期女性的身体危害极大；要是PH值不合格，还会引起女性经期皮肤瘙痒、灼痛。因此，要做一个安心舒适的女人，你就必须用挑剔的眼光来选择每月的亲密经期伴侣。卫生与安全，在这个巴掌大的地方显得尤其重要。

选择最安心的“经期伴侣”，首先要尽量在大商场选择信誉有保证的产品，同时仔细检查外包装上的卫生许可证号、防伪标志、保质期，这是你正确选择的第一步。接下来，就要在方方面面面对卫生巾进行“考察”了。

## 如何挑选最安心的经期伴侣

应如何挑选卫生巾？这种小细节最容易透露一个女人的优雅或粗糙。一个精致的女人，以下两种情况绝不能出现：

一是因为害羞，从超市货架上随手抓一包丢进购物车就走，连说明都不看；

二是从第一天到第七天，不分白天黑夜、量大量小，始终如一地使用同一种卫生巾。

其实，卫生巾有日用、夜用、干爽、棉质、丝薄、纤巧的区别，每一种都是有讲究的。懂得呵护自己的女性，会仔细研究各类卫生巾的功用，根据需求将卫生巾细分，让它每时每刻能带给自己贴心的舒适。比如，皮肤敏感的人最好少用干爽网面，而多用棉质网面；而皮肤不敏感、平时月经量多的人，则适宜用干爽网面。因为干爽网面吸收快，适合量多的时候用，但棉质网面更柔软舒服，对皮肤的刺激小。

所以女人一定要仔细，甚至用挑剔的目光来选择“经期伴侣”。建议从以下三方面给卫生巾打分：

**表层**——与肌肤相亲的层面，务必是能保持干爽同时不失柔软舒适的材料。物理学中有个名词叫“回渗”，比如一块吸了水的海绵，轻轻挤压，水便会流出。卫生巾表层的“回渗”当然越少越好，尤其是夜用卫生巾。这样，受到压力时，卫生巾积存的经血才不至被挤出。

**吸收层**——吸收经血的主要部分。对它的要求是：渗透性强，吸收量大，但最好不要像个小棉褥子般笨笨厚厚，也不要像海绵一样，轻轻挤压，经血就会流出，要薄，回渗量要少。

**防漏层**——不仅是简单地防止渗漏，还要具有及时排出湿气的作  
用，有效地减少卫生巾与身体之间的潮湿和闷热。防漏层不止是简单地防止渗漏，没有人喜欢穿了小雨衣般的闷气感觉，所以，卫生巾还要透气，才能保持舒爽清新的感觉。

## 四小时，就让卫生巾“功成身退”吧！

女性在使用卫生巾时，最容易出现两种误区：一是使用了吸收力强、保护功能好的卫生巾，就以为长时间使用同一片卫生巾也没关系，另一方面也为节约起见；二是在经血量少的时候，认为不更换也无妨，反正才玷污了一点点，等湿透了再换也不迟。

如果你抱着这样的心态，想要“一片卫生巾走天下”，那可就大错了。众所周知，细节决定健康，女性的私密小细节尤其应注意。我们的经血因从身体里流出，内含有丰富的营养物质，很容易成为细菌大肆滋生的“培养基”，而女性使用卫生巾时肌肤的温度和经血的湿度，也给细菌滋生创造了条件。曾经有实验证明，卫生巾使用超过4小时之后，细菌就会成倍增长，给女性生殖器带来很大隐患。

因此，为了防止卫生巾成为细菌滋长的温床，可千万别在换卫生巾这件事上偷懒。一定要时刻谨记，卫生巾需要勤快更换，每四小时就准时

“换岗”，不要为图一时省事，而付出得不偿失的代价。

“卫生巾一定要保持完整包装，放在干燥、洁净的环境里，一旦拆包，就要及时用掉。”

要做到每四小时换一次卫生巾，除了克服懒惰外，还要周全地备好卫生巾，以应不时之需。家中的卫生间，公司的私人用品柜，还有外出时的背包，都应该放有备用品。

但需要注意的是，卫生巾受潮后容易变质，尤其是在卫生间这样潮湿阴暗的环境里，更容易繁衍霉菌，造成污染。因此卫生巾一定要保持完整包装，放在干燥、洁净的环境里，一旦拆包，就要及时用掉。

此外，在每次换卫生巾之前，都应该认真洗手，人的双手每天暴露在外，会接触各种各样的细菌源，如果不洗干净，在使用卫生巾的过程中，很可能把病菌带到卫生巾上。

# 传说中的卫生棉条，你知几何

卫生棉条和卫生巾一样，是女性月经期的好伴侣。如果说卫生巾是防止伤口感染的“创可贴”，那卫生棉条就一定是深入伤口内部消毒的“碘酒”。卫生巾和卫生棉条都可用来吸附经血，但卫生巾“外兜”，卫生棉条则可直接插入女性阴道“内吸”。

卫生棉条有众多优点，比如它比卫生巾的吸附能力更强；而且能减少经血流出的异味；棒状结构深入体内吸附经血，与身体合而为一，让你在外出、运动的时候，都不用再担心侧漏的问题。不过，卫生棉条并不适合没有性经验、处女膜仍完整的女孩子，因为稍不注意，它可能会损伤处女膜。

而且卫生棉条直接和阴道接触，一旦使用方法不当，就会将外界细菌带入阴道内密封“培养”，且培养速度比外用卫生巾更快。卫生棉条有一定的直径和硬度，放置体内虽方便，但若位置或力度不正确，就会压迫阴道壁，导致阴道壁受伤。

因此，如果不是特殊需要，最好尽量少用棉条。已经习惯使用卫生棉条的人，除了要保证棉条的质量外，更要懂得如何安全、舒适地使用棉条，这样才能让健康和美丽相伴。

**1. 使用说明要看清。**卫生棉条使用前，一定要仔细阅读包装上的使用说明，不要凭自己对它的一知半解胡乱使用，找出卫生棉条上有线头的一端，以免将线头插入体内，增加日后取出棉条的难度。

**2. 洗净双手，动作轻柔。**往阴道内塞卫生棉条前，必须先将手清洗干净，再找个舒适的姿势蹲下。塞棉条时全身放松，动作要轻，切忌往里硬塞。如果棉条不能顺利插入，可在棉条上涂抹少量的润滑剂。在经期的前几天量非常大时，可同护垫一起使用，以防侧漏，其余情况可单独使用。

**3. 注意时间，定时更换。**卫生棉条在阴道内会形成封闭空间，当经血过多时，棉条上吸附的细菌会迅速繁殖，产生感染，严重的可能导致中毒症状；当经血量过少时而未勤于更换时，会出现经血逆流，导致子宫内膜异位等妇科疾病。

所以，无论你多忙，最好在2~4小时内更换卫生棉条一次，哪怕是在量少时，也不要担心浪费而延长棉条在体内的时间。如果因为工作、学习等原因易忘记棉条的取出时间，可设置闹钟提醒自己。总之，棉条在体内的最长时间不能超过8小时，千万不要等到闻到恶臭味了才想起体内还有个“异物”，万一由此得了如盆腔感染、子宫内膜异位等妇科病，就后悔不迭了。

## 小内裤，只买对的不选贵的

内裤，是女人的私密所在。月经期间的女人，由于肌肤和卫生巾接触紧密，总是容易引起各种小麻烦。那么在这个特殊时期，选择一条适合的内裤就显得尤为重要了。

**1. 不要穿太紧的内裤。**女性的阴道口、尿道口、肛门靠得很近，内裤太紧，就容易与外阴、肛门、尿道口产生频繁的磨擦，使这一区域污垢中的病菌进入阴道或尿道，引起泌尿系统或生殖系统的感染。另外，医学研究表明，很大一部分妇科疾病也是由穿紧身内裤造成的。例如，发病率很高的子宫内膜异位症的“凶手”之一就是紧身内裤，它会导致经血逆流到腹腔引起内膜异位，从而引起痛经和不孕。

很多女性会在月经期间选择穿紧身内裤，认为这样不但可免除侧漏的尴尬，还能在一定程度上缓解腹痛，其实这是不科学的。如果女性常穿紧身内衣，尤其在月经期，会使经血流出不畅，而且在脱穿时还会使盆腹腔压力突变，很容易造成经血逆流，引起经期腰疼、腹痛症状，甚至导致不孕症。

当然，也不可矫枉过正，如果内裤过于宽大，卫生巾也容易移动位置。所以，一定要选择松紧适度的内裤，让你安安心心地度过那几天。

**2. 不要穿深色内裤。**患阴道炎、生殖系统肿瘤的女性，白带会变得浑浊，甚至带红、色黄，这些都是疾病的信号。如果早期能发现这些现象而

及早治疗，就能得到较好的疗效。如果穿深色的或图案太花的内裤，病变的白带不能及时被发现，就可能延缓病情。

**3. 不要穿化纤的内裤。** 化纤内裤尽管价格便宜，但通透性和吸湿性均较差，不利于会阴部的组织代谢。加之白带和会阴部腺体的分泌物不易挥发，捂得外阴整天湿漉漉的。这种温暖而潮湿的环境非常有利于细菌的生长繁殖，从而易引起外阴部或阴道的炎症。

对于月经期间的女性来说，应选择透气性好、柔软舒适的纯棉内裤，敏感性皮肤要尤为注意。女性在月经期时，会有大量经血流出，如果此时会阴部的透气性不好，潮湿的环境可能造成一些微生物的滋生，一些霉菌性阴道炎症就是这样产生的，如果治疗不及时，还可能上行感染到盆腔。而且，女性会阴部有大量毛囊腺分布，紧身内衣容易使汗腺分泌受阻，这在月经期尤为明显。如果清洁不够，细菌大量繁殖，就会出现毛囊腺炎症，少数还可能致阴部疏松结缔组织炎、前庭大腺脓肿等疾病。所以，透气性好的纯棉内裤是你的最佳选择。

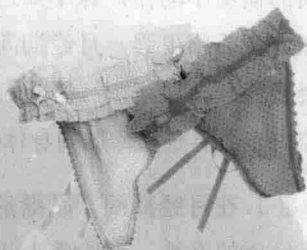
另外，由于月经期腰、腹部会大量出汗，也容易产生细菌感染，所以，最好也选择透气性好的棉质内衣，而且应该做到每天换洗。

### ◆ 温馨提示 ◆

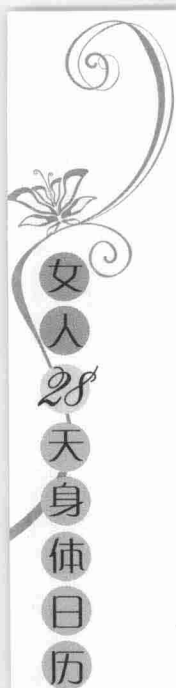
#### ◎ 内裤被经血弄脏了很难洗干净，怎么洗才合适？

首先记住一定不能用热水洗。如果是小滴的新鲜血渍，直接用纸巾蘸一些唾液，按在血渍上，然后立刻洗涤就可以了。如果是沾染不久的血迹，可以直接用冷水加肥皂清洗。

如果是已经干了变色的血渍，可以先把它泡在冷水中，一般泡上1小时再用肥皂洗会比较容易。如果还是洗不干净，可以用1:4的淡氨水洗。







## 这几件事月经期间千万不能做

一般来说，大多数女性都知道月经期间面临的种种禁忌：不能食用生冷食物，不能洗冷水澡，不能做剧烈运动……但不可否认的是，还有很多的禁忌常被女性忽视。在这里郑重提醒：上至喉咙、下至脚底，有这么几件事，在月经期间可千万不能做。

**1. 用沐浴液清洗阴部。**来月经时经血流出体外，导致阴部总残留有血腥味，所以许多人喜欢洗澡时“顺便”用沐浴液重点清洗阴部，或是用热水反复冲洗阴部。其实这种行为大错特错，女性平日的阴道内是略酸性环境，能抑制细菌生长，但行经期间阴道会偏碱性，对细菌的抵抗力降低。如果此时再用偏碱性的沐浴露清洗阴部，阴部的碱性就会增加，这更让细菌有机可乘。因此，清洗阴部需要选择专业的阴部清洗液，或温度在40℃左右的温水冲洗。

**2. 浑身无力时想到按摩解乏。**敲打、按摩腰部似乎是许多女性月经期间的惯用小动作，殊不知这种小动作危害极大，它可能导致女性月经量增加，疲乏感更强。月经期间，处在腰腹部的盆腔会充血，所以女性这时段会腰酸膝软很正常。若此时胡乱按摩或捶打，挤压腰腹部，反而会导致盆腔内充血更严重，加剧身体酸胀感。

**3. 在月经期间“歇斯底里”。**有过在月经期间大声吵架、唱K、演讲等经历的女性，可能曾为此行为付出过代价。因为月经期间女性不止盆腔内充血，连带喉部、鼻腔、咽部的毛细血管都会产生一定程度的充血和水肿，所以此段时间如果疯狂“发飙”，很有可能导致短暂的失声或咽喉肿痛。但也不用太过紧张，月经期间只要用正常的声音演讲、唱K，且时间不长，多喝水，就不会对声带造成大的影响。

**4. 和亲朋好友推杯换盏。**同样是喝酒，女性月经期间饮酒发生意外的概率是平时的两倍。因为女性月经期间激素水平波动较大，且体内分解酶转换速度较慢，所以比平时更容易醉，也更容易患上肝病；而且，月经期间饮酒还容易上瘾，导致酒精中毒。另外，女性身体抵抗力在月经期间会