

最In的
女性美颜
保养秘籍

倾听潮涨潮落，读懂身体与情
好女人美颜养生跟月亮走，与天地参！

我的美丽小月历 Beauty

秦文敏 著

一本说透女性生理秘密的健康月历

精确瞄准身体的月廓盈亏，不让你错过每一天的美丽良机！

12大排毒攻略，40个美颜秘技，30个不衰老小窍门，按图索骥，自备自查
应对生理期偏头疼、失眠、痘痘、牙痛、便秘、水肿、经期综合征
妙解护肤、丰胸、避孕、补肾、卵巢保养的每日法则！

让你经期“Hold住”！

图	CIP)数据
我	秦文敏著. —南昌:江西科学
技	.12
IS	—4411—8
I	秦… Ⅲ. ①女性—养生(中医)
IV	
中	P数据核字(2011)第271678号

国际互联网(Internet) 地址: <http://www.jxkjchs.com>
 选题序号: ZK2011171 图书代码: D11093-101

书 名 我的美丽小月历
 著 者 秦文敏
 责任编辑 孙开颜 徐丽丽
 特约编辑 杜玉华
 文字校对 郭慧红
 出版发行 江西科学技术出版社
 社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
 传真: 0791-86639342
 印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司
 经 销 各地新华书店
 开 本 890mm×1280mm 1/32
 印 张 7.75
 字 数 164千字
 版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
 书 号 ISBN 978-7-5390-4411-8
 定 价 28.00元

赣版权登字-03-2011-323 版权所有 侵权必究
 (赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

My Beauty Calender

我的美丽小月历

最 in 的女性美颜保养秘籍

秦文敏 著

江西科学技术出版社



目录

CONTENTS

006 序言 透过开满鲜花的月亮

PART 1 了解你的“好朋友”

010 “好朋友”制定的那本“月历”

藏在身体里的“月历” / 010

“月历”的不同阶段 / 012

“月历”因人而异 / 013

姐妹情深，“好朋友”结伴来 / 014

身体状况晴雨表：量、色、质 / 018

023 善待你的“好朋友”

及时补充B族维生素 / 023

缓和情绪、抑制疼痛的经期饮品 / 026

经期适当运动可促进气血循环 / 029

031 莫让“好朋友”不开心

为健康 勿同房 / 031

勿让寒凉乘虚而入 / 032

细心呵护腰背部、足底 / 034

煎炸、高盐食品要少吃 / 036

紧身裤 隐患多 / 037

习惯性便秘非顽疾 / 038

阴部洗液需慎用 / 040

“熟水”洗外阴 / 041

霉菌性阴道炎诱因多 / 043

感冒早预防 / 045

爱护嗓子不高歌 / 047

血虚勿拔牙 / 048

PART 2 健康美丽28天

052 WEEK 1

妥善迎送“好朋友”的烦恼一周

- 第1天 莫让偏头痛困扰你 / 053
- 第2天 不可错过的第一个丰胸良机 / 060
- 第3天 健康好睡眠 / 069
- 第4天 祛湿排毒 一身轻松 / 075
- 第5天 皮肤水嫩娇美秘籍 / 080
- 第6天 不可错过排毒良机 / 092
- 第7天 补充雌性激素 / 096

102 WEEK 2

绽放女性魅力之花的黄金一周

- 第8天 燃烧脂肪 / 103
- 第9天 开在厨房里的美容院 / 110
- 第10天 妇科检查最佳时机 / 122
- 第11天 24小时精力充沛法 / 127
- 第12天 相约今天来释压 / 141
- 第13天 避孕or怀孕（1） / 146
- 第14天 避孕or怀孕（2） / 155

165 WEEK 3

做好身体保养的关键一周

●165● 你了解如何补肾吗? / 166

●166● 卵巢保养正当时 / 172

●167● 与经前水肿战斗 / 179

●168● 疏通肠道 / 183

●169● 保护生殖系统和牙齿 / 192

●170● 消除经前困乏 / 197

●171● 正确“战痘” / 201

206 WEEK 4

“好朋友”来访前放松心情的重要一周

●206● 消除水肿 / 207

●207● 对抗经前期综合征 / 215

●208● 预防乳腺疾病 / 222

●209● 对抗经前睡眠障碍 / 227

●210● 消除经前综合征 / 232

●211● 防治盆腔炎 / 236

●212● 肌肤敏感今天治 / 242



序言 CONTENTS

透过开满鲜花的月亮

在我的临床工作中，经常会遇到很多女性朋友，我性格属于乐天派，因此就有了很多朋友。出版了《家庭妇科使用手册》后，我又拥有了很多读者粉丝。

平时，这些女性朋友经常向我诉说生理上、生活中的烦恼事。有时，我感同身受；有时，我触景生情。我和她们一起快乐、忧伤，我和她们情同手足。有时候，我只是解决了她们一个微小的困惑，就会得到她们衷心的感谢，让我受宠若惊。惶恐之余，我深感自己为她们做的事情还太少，她们了解自己的身体还太少。这样，如何能实现身体健康的目的？没有健康，又何来美丽呢？

根据中医的说法，除了上班需要看日历之外，我们的身体也会按着日历的变化行事。女人最好的月历标准就是生理周期。这个时期是女性最虚弱的时候，若没有周全的保护措施，很可能元气大伤，影响身体的健康和美丽的容颜。只有照着生理周期的规律走下来，跟随着身体的变化而适时养生，善待自己，才是养生的最好方法。

经过深思熟虑，我写了本书，与全天下的女性朋友分享。姐妹们与其坐在家里羡慕明星们保养得体，不如从自身做起，加强生理周期

的保健养生，让自己一直美下去。

在这本书里，我将告诉你女人每天养生的小秘密：善待和合理地利用女性奇妙的生理周期，会让你拥有令男性心仪的五官长相、没有皱纹与斑点的细腻的皮肤、丰满的躯体、高耸的乳房、S形的曲线；会加快你身体新陈代谢速度、增强造血功能、促进血液循环、避免过量铁的伤害、降低女性得癌症的几率，早期发现疾病、早期治疗。

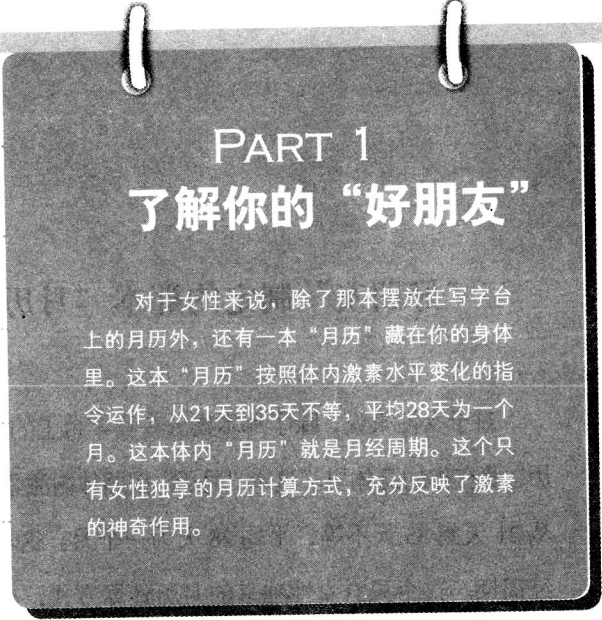
在这本书里，我根据女性月经周期平均规律为28天的特点，针对每一天女性的生理特点，提出适合今天的健康美丽攻略，包括大到医院检查需要注意的事项、食疗、运动、按摩、水疗，小到自制面膜一应俱全。让女性朋友可以按图索骥、对号入座，在轻松阅读中把握健康与养生之道，每一天翻到与月历牌相应的页码就可以了。

希望全天下的姐妹通过我的书获得帮助，活出精彩的自我！衷心希望姐妹们能美丽、健康、幸福地过好生命中的每一天！

秦文敏

2011年10月26日于江苏

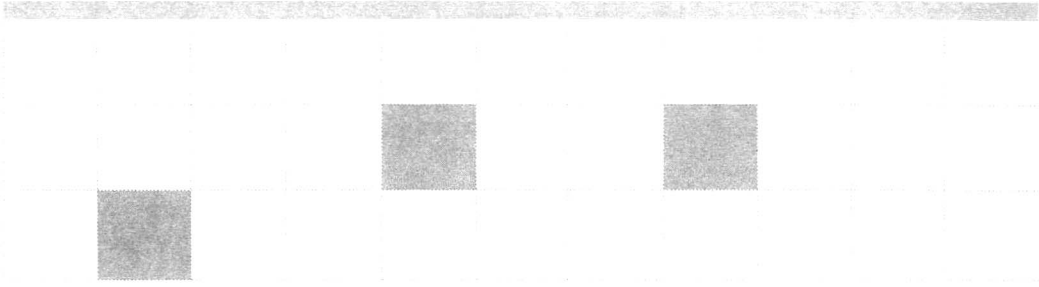
SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六			
1 十一	2 十二	3 十三	4 十四	5 十五	6 十六	7 十七			
8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四			
15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 三十	21 初一			
22 初二	23 初三	24 初四	25 初五	26 初六	27 初七	28 初八			



PART 1

了解你的“好朋友”

对于女性来说，除了那本摆放在写字台上的月历外，还有一本“月历”藏在你的身体里。这本“月历”按照体内激素水平变化的指令运作，从21天到35天不等，平均28天为一个月。这本体内“月历”就是月经周期。这个只有女性独享的月历计算方式，充分反映了激素的神奇作用。



“好朋友” 制定的那本 “月历”

对于女性来说，除了那本摆放在写字台上的月历外，还有一本“月历”藏在你的身体里。这本“月历”按照体内激素水平变化的指令运作，从 21 天到 35 天不等，平均 28 天为一个月。这本体内的“月历”就是月经周期。这个只有女性独享的月历计算方式，充分反映了激素的神奇作用。

藏在身体里的“月历”

在医学上，“月经”是指有规律的周期性的子宫出血，月月如期。古时，月经还有“月信”、“月事”、“月水”的称呼，这些都表示月经有“月规律”的周期性，也就是说，月经是以“月”为单位衡量的。

月经是女性特有的生理现象，它的出现也是女性成熟的标志，预示着女性具有了生育能力。它陪伴着女人走过人生中最具青春活力而又优雅、成熟的岁月。因此，有人亲昵地称它为“好朋友”。

一般女性的第一次月经会在 14 岁左右，但目前营养的丰富、激素食物的普遍存在，使很多女孩子在 12 岁或者更早的时间就来了第一次月经。同样，过去 48 岁左右绝经的年龄，已经推迟到了 50 岁以后。很多女性一生只生育一个孩子，除去怀孕的 10 个月外，一个女人一生中大概要有 450 次月经的来潮。这样算下来，女人在一生中的 7 年时间里是和月经相依相伴的。

月经受到身体内分泌的调节，是身体内分泌健康变化的晴雨表，它可以告诉你目前的身体状况，顺畅的月经会让女性身心愉悦，充满健康活力；而月经的失调会让女性的生活备受困扰，月经过多会让她们坐立不安，月经过少则让她们担心自己的内分泌，月经推迟、脸上长痘会让她们心烦不已。

在这一个月经周期中，有几天你会精神状态特别好，干什么都信心百倍，似乎所有事情都掌握在你的手中；有几天你会莫名其妙地伤感、不快乐，甚至感到悲观失望，想结束自己的生命；有几天你会对异性充满好感，与他们聊天吃饭让你精神愉悦；而有时你会很烦很烦，觉得对这些事情提不起兴趣；也许前一刻你还是满脸的微笑，顷刻间你已经是满眼的乌云……

这种种的变化可能都与月经有着非常密切的关系，如果你能对自己的月经周期有一个充分的了解，就将很平静地应对在这一过程中所

出现的种种“异常”。在月经期的不同时期，我们有着不同的调养方法，做对了，就会事半功倍；反之，在不恰当的时期做违反身体生理规律的事情，就会导致女性内分泌的失调，月经也就会失于条畅了。

“月历”的不同阶段

女性的月经具有周期性、节律性，是女性生殖生理过程中肾中阴阳消长、气血盈亏变化的体现。一般女性的月经周期是28天加减一周7天，也就是21~35天之间。下面，我们就以28天为例，来谈谈月经周期中的各个不同阶段。

①行经期：月经周期的第1~4天，子宫血海由满而溢，排出经血。月经来潮是新周期开始的标志，在中医上看来，这个时期是由“重阳转阴”的时期（“重阳”是指月经周期阴阳消长变化规律中阳长的最高峰时期）。

②经后期：月经周期的第5~13天，指月经干净后至经前期前，这个时期因为月经期经血的排出，子宫血海空虚渐渐恢复。在中医上称之为“阴长”的动态变化。这个时期，阴长是指肾中阴液、天癸、阴精、血气等渐渐生长、旺盛，呈“重阴”状态。中医中的“重阴”指的是月经周期中阴阳变化消长规律中的阴长高峰时期。

③经间期：月经周期的第14~15天，在中医上把这个时期称为“氤氲之时”，也就是西医学所称的“排卵期”。这个时期在两次月经的中间，所以称之为“经间期”，是重阴转阳、阴盛阳动之季。这个时期是最容

易怀孕的时期，所以古代医书《政治准绳·女科》中说：“凡妇人一月行经一度，必有一日氤氲之候……顺而施之，则成胎也。”

④经前期：月经周期的第15~28天，即经间期之后，这个时期阴盛，阳开始渐渐生发，逐渐到达重阳。这个时期，阴阳都很繁盛，为孕育胚胎做好准备。如果怀孕，精血聚在胞宫养胎；如果没有受孕的话，血海由满而溢，月经来潮，又开始进入下一个月经周期。

就这样，月经周期中的四个不同时期的循环，周而复始，形成了月经周期的月节律，月经各期中的阴阳变化及气血盈亏的变化，要求我们在不同时期有不同的健康饮食、运动调节的方法。方法运用得当，则事半功倍，月经条畅，身体健康；反之，违背月经不同时期的生理要求，就会造成身体受损，气血失和而生病。

“月历”因人而异

一般来说，月经是以“月”为单位的，具有月节律的周期性，阴道出血的第一天为月经周期的开始，两次月经第一天的间隔时间为一个月经周期。比如：4月份月经是从12日开始的，5月份的月经是从10号开始的，那么我们就说这个人的月经周期是28天，如果因为某种原因，6月份的月经到了18号才开始，那么她这个月的月经周期是38天了，对于她的月经周期的描述应该是28~38天之间了。

每个人的身体情况不同，月经周期也不相同；即使是同一个人，在不同的阶段月经周期也会发生变化。但一般来说，月经周期会在21~35

天，也就是四周（28天）前后加减一周。古人说：“经贵乎如期。”每个女子的月经周期都有着自己的节律性，一般来说，在身体阴阳和调，没有饮食不规律、疲劳、压力大等现象的情况下，前后提前或推迟不超过1周。

当然，并不是所有女性都符合此规律：

有的女性，身体检查没有什么问题，月经定期两个月来潮一次，清代的医书《医宗金鉴·女科心法要诀》把这叫做“并月”：“女子无病而月经每两月行一次者。”她们也可以很顺利地怀孕生育。

还有的女性是三个月来一次月经，没有其他明显的不适，也属正常生理现象，不需治疗。在中医上称之为“居经”或者“季经”。

在临床上，我们还见到过每年就来一次月经的女性，妇科检查没有问题，也能顺利地怀孕生子。其实，这在中医上也是有描述的，叫做“避年”。

个别育龄妇女，虽有卵巢和子宫内膜的周期变化，但无经血流出，这种情况称“暗经”。《医宗金鉴·妇科心法要诀·月经之常》中说：“一年一至为避年，一生不至为暗经。”“有一生不行而依然能孕育，谓之暗经者，此所禀之不同，而亦非病，不须治也。”这种情况极为少见，必须经过专门的妇科医生全面检查，才能确定。

姐妹情深，“好朋友”结伴来

《素问·上古天真论》中的关于女子生理变化的描述，是月经产生理论的经典的说法：“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，

故有子。”还有的人认为月经的规律是与月亮盈亏的节律相一致的，一般女性的月经周期是 28 天左右，而月相的盈亏也是 28 天左右。

明代的医家李时珍就说：“（月经）上应月相，下应海潮。”这都表示月经的发生是天人相应的现象。还有的医家认为：“月有盈亏，海有潮汐。女子之血，除旧生新，是满则溢、盈必亏之道。女子每月则行经一度，盖所以泻血之余也。”

现代，有学者对于集体宿舍中女大学生的月经情况进行了调查，发现超过 40% 的女大学生的月经和月相是一致的——在阴历的月末或者月初月经来潮。他们还发现了一个有趣的现象：长时间住在同一个宿舍的女生，她们的月经周期会接近同一天开始。他们把这种现象称为“同步月经”。当一个新的成员加入到这个宿舍的时候，大概需要 4 个月的时间，就会和同宿舍的女生的月经同步。例如，一个宿舍的 8 个女生，在 9 月份刚开学报到的时候，月经周期差别很大；而到了快要放寒假的时候，7 个女生的月经在 4 天内相继来潮。

研究人员指出，导致这种现象的原因，除了类似的食堂饮食、相当的学业压力之外，还与相处时间的长短关系密切。

有个实验是这样做的：研究者收集女性腋下的汗液，混在酒精里给实验组的女性闻；而另外一组女性只闻酒精。结果，过了几个月经周期后，那些闻过汗液的女性与提供汗液的女性，在 5 天内月经相继来潮；而那些只闻酒精的女性则没有这些现象。由此推断，女性的身体会随着月经周期散发不同的化学物质，这些物质能够引发其他女性月经周期的改变。