

马梅英——主编

附：女性常用中药养生食材选购要点

女性自我调理保健

♀ BODY SECRET

女人的身体秘密

BODY SECRET ♀

正规专家

不是神医，告诉你真相，健康就在你手中

权威经验

不是忽悠，数十年临床总结，写书就如开门诊

术有专攻

不是祖传，9位专家联手打造，最科学的科普

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的身体秘密 / 马梅英主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5345-8359-9

I. ①女… II. ①马… III. ①女性—保健—通俗读物

IV. ①R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第150732号

女人的身体秘密

主 编 马梅英
责任编辑 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710×1 000毫米 1/16
印 张 12.75
字 数 150 000
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8359-9
定 价 28.00元

图书若有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

R173
65

贵阳市图书馆



0624820

♀ BODY SECRET

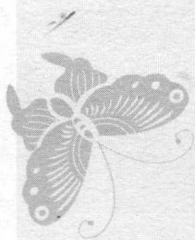
女人的身体秘密

BODY SECRET ♀

主 编 马梅英
副主编 陈 静 林亦宇
编 者 (按姓氏笔画排序)

马梅英 许 颖 吴 难
陈芸芸 陈 静 林亦宇
周晓云 谢 华 谢素云

江苏科学技术出版社



序

《女人的身体秘密》是一本既通俗易懂且又不乏专业知识的科普读物。此书以深入浅出、形象生动的笔法引导女人重新认识自己的身体，了解自己的健康秘密，认清自己的焦虑缘由，并学会欣赏自己，爱护自己。

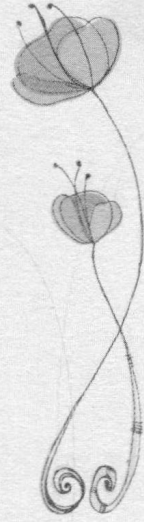
作者马梅英等都已从事医疗工作几十年，我深知她们是一群工作在临床第一线，长期从事门诊、妇女病保健等工作的专业医生。她们从自己几十年的工作经历中积累了丰富的经验和见识，对于不同年龄女性生理特点、常见疾病可谓了如指掌。在她们努力下，此书将女性们最常见的疾病、最需要解决的身体问题、最想知道的生理知识及最容易忽视的健康疾患——揭秘，真可谓急女性之所急，想女性之所想。

本书作者就是站在广大女性的立场上，精选了女性最想了解，也最容易得到帮助的保健知识，加以整理、提炼，罗列出很多简单、实效的自我预防和自治方法，使女性朋友们拥有一道“护身符”。

当然，本书也不是百科全书，对于“怎样的疾病可以预防和自治”“遇到怎样的情况又必须就医”都有明确的界定，不盲目夸大保健的功效，实事求是。我相信，我们广大女性朋友一定会喜欢此书。

我为本书的出版深感欣慰，寄望她们能将更好的健康保健读物带给需要帮助的人。

庄留琪 章桂红





前言

都市女性，尤其是35岁左右的白领女性大多拥有着令人羡慕的事业、优越的物质生活和幸福美满的家庭。然而，这些在职场千锤百炼、从激烈的社会竞争中脱颖而出的女性，却不时会受到各种女性疾病的困扰，环境的污染、不健康的生活方式等让疾病的干扰变得更加频繁；即使一次意外怀孕，也会令人元气大伤。然而，有的女人认为身体尤其是私密处的不适难以启齿，有的女人则无暇顾及每年仅一次的体检，即使发现了问题，也常选择视而不见。

本书的编写者们，有着几十年的医疗、保健经验。我们长年累月工作在医疗行业第一线，面对上百万的女性病人与女性健康求助者，深感治病救人固然重要，但健体防病更是不可或缺；与其事后补救，不如早期干预。于是，我们撰写本保健书籍，旨在填补现代女性对于生殖健康知识的盲点和误区，使35岁左右的女性群体注意健康问题、关爱自己，学会如何尽可能延长“私房”零件寿命，发挥女性激素的独特魅力，远离女性疾病，享受和谐家庭生活。

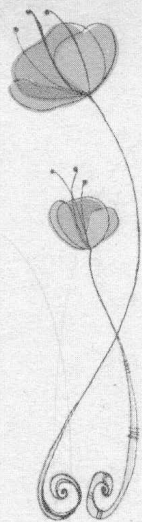
很多女性朋友平日忙于工作，即使到医院看医生，也是匆匆忙忙，加上三级医院大多人满为患，看个小毛小病也要花上好几个小时，因此，她们经常带着病痛坚守在工作岗位上，而无暇及时地去医院就诊。作为医务工作者，不仅应该有为病人

治疗疾病的义务，而且应尽力帮助大家掌握一些医学基础知识，做到自我识别一些疾病，及早预防，及时就医。现代女性，既是家庭里的贤妻良母，又是社会上的半边天，她们的健康与快乐，与家庭的幸福和社会的健康发展息息相关，所以此书侧重于以育龄女性的健康教育为出发点，希望借此书能够为她们分忧解难。

本书基本上涵盖从女人身体的基础知识，到与现代医院行政布局相对应的四个分科，即计划生育科、乳腺科、妇科、中医科的常见内容。本书通篇围绕女性保健形成完整体系，各章节又独立阐述不同亚专科领域，读者既可全书通读，也可根据自身实际情况选读。本书还结合当今社会高危和高发女性健康问题，全方位指导白领女性如何掌握疾病与保健方面的科普知识；在妇科、乳腺疾病方面可自查、自控、自治；在生殖健康与养生保健方面可自选、自理、自乐。当然本书不是医学书籍，女性可以根据本书的讲解进行自我识别判断，遇到较严重的问题还应尽快寻医就诊。

本书的编写过程得到了很多专家、同仁的意见和建议，尤其是得到上海交通大学国际和平妇幼保健院两位老院长、著名妇产科教授庄留琪、章桂红的帮助，在此深表感谢。由于作者水平有限，书中难免有不妥之处，望广大读者不吝赐教。

马梅英 陈 静





目 录

Part 1 谁让我们丰乳肥臀

丰乳肥臀，必须的 / 11

女人的身体地图 / 16

Part 2 做享受“性”福的女人

避孕，女性解放的“标签” / 21

避孕方法大搜罗 / 25

“小雨伞”大用途 / 28

1. 像买衣服一样买避孕套 / 28

2. “雨伞”使用指南 / 29

3. 不止是避孕 / 30

女人的神奇药片——避孕药 / 31

1. 怎样选用适合自己的避孕药 / 31

2. 关于避孕药的问与答 / 32

3. 政府免费提供的避孕药具有哪些 / 35

一次性“打针”——皮下埋植避孕 / 36

藏在身体里的避孕秘密 / 37

1. 放环的优缺点 / 38

2. 放环和取环 / 39

3. 曼月乐——一种进口的节育器 / 40

与怀孕永远道别——绝育手术 / 40

流产之痛 / 41

1. 意外怀孕 / 42

2. 药物流产烦恼多多 / 42

3. 手术流产并非一了百了 / 43

4. 药物流产与手术流产的比较 / 44

5. 无痛人流 / 45

6. 人工流产后的调养 / 46

网友经验分享 / 47

Part 3 乳房，不止是风景

乳房检查攻略 / 52

1. 一看二触三拧来自检 / 52

2. 给乳房做专业体检 / 53

3. 教你解读乳房体检报告 / 54

乳房的一些小“缺点” / 54

1. 不是太大就是太小 / 55

2. 乳头羞答答躲起来 / 55

3. 第三只乳房 / 56

隆乳是个危险的工程 / 57

1. 胸围变大的奥秘 / 57

2. 隆乳手术介绍 / 58

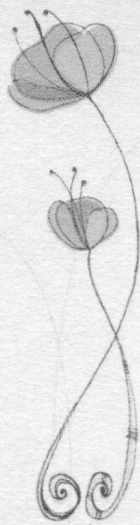
3. 一次隆乳管几年 / 58

4. 做了又做行不行 / 59

5. 胆大的看完再隆乳 / 60

胸罩，只选对的 / 61

1. 胸罩小知识 / 61





2. 如何挑选合适你的胸罩 / 64

乳腺增生几乎每个人都有 / 64

1. 什么是乳腺增生 / 64
2. 乳腺增生的表现 / 64
3. 乳腺增生到底有没有危险 / 65
4. 乳腺增生如何处理 / 65
5. 几款对乳腺增生有益的食物 / 65
6. 为了乳腺健康应减少食用的食物和保健品 / 66

几种良性乳腺肿瘤不用怕 / 67

1. 雌激素的“副作用” / 67
2. 乳房纤维腺瘤应对指南 / 67
3. 乳腺囊肿要切除吗 / 69
4. 乳腺良性肿瘤也会有乳头溢液 / 69
5. “良民”也有作恶时 / 69

警惕乳房异常信号 / 70

1. 乳房肿块（危险星级★★★★★） / 70
2. 皮肤改变（危险星级★★★★★） / 71
3. 乳头溢液（危险星级★★★★☆☆） / 73
4. 乳房疼痛（危险星级★☆☆☆☆） / 75

加入粉红丝带运动——乳腺癌防治 / 76

1. 乳腺癌的高危人群大盘点 / 76
2. 母亲的发病年龄对后代有什么影响 / 77
3. 日常生活如何预防乳腺癌 / 77
4. 早期发现乳腺癌 / 78
5. 乳腺癌及早治疗效果好 / 78
6. 乳腺癌的一些主要治疗方法 / 79

Part 4 女人的私房保健

年度体检别漏了妇科体检 / 82

普通妇科体检内容多多 / 83

1. 医生问诊 / 84
2. 医生检查 / 84
3. 宫颈抹片检查 / 85
4. 白带常规检查 / 86
5. 妇科B超检查 / 87

特殊的妇科病诊断方法 / 87

女性经期健康守则 / 89

1. 笑脸相迎“大姨妈” / 90
2. 经期卫生好习惯 / 91
3. 经期悦生活 / 92

痛经可以没有理由 / 93

1. 痛经也有轻重之分 / 93
2. 为什么会痛经 / 93
3. 日常生活如何缓解痛经 / 94

经前可能有些紧张 / 96

1. 经前紧张不是因为害怕 / 96
2. 如何应对经前期紧张综合征 / 96

不得不说的难言之隐——外阴瘙痒 / 98

1. 外阴瘙痒原因面面观 / 98
2. 预防外阴瘙痒攻略 / 100

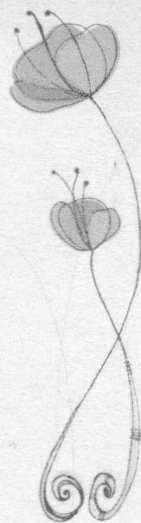
外阴白斑会癌变吗? / 101

前庭大腺囊肿听起来吓人 / 102

警惕几种常见的外阴小疙瘩 / 104

别让阴道炎缠身 / 105

1. 四大信号, 让你及时发现阴道炎症 / 105





2. 为何被阴道炎症盯上 / 106

3. 预防和护理从细节做起 / 107

4. “攻克”真菌性阴道炎 / 109

中医中药治疗阴道炎 / 111

善待女人花——子宫 / 113

子宫也有畸形 / 114

慢性宫颈炎离你有多远 / 117

性生活后出血，小心宫颈癌 / 118

子宫内膜跑到哪去了 / 120

子宫肌瘤切还是不切 / 123

子宫内膜也会癌变 / 125

剖腹产其实是剖宫产 / 126

子宫切除后依然是女人 / 128

花房难“炎”事——盆腔炎 / 129

卵巢是女人的根本 / 130

卵巢肿块不可轻视 / 132

女性多毛小心多囊卵巢综合征 / 133

潜伏杀手卵巢癌 / 133

1. 规律体检，尽早发现卵巢癌 / 134

2. 卵巢癌到底有多可怕 / 134

3. 卵巢癌治疗不是无用功 / 135

Part 5 美丽女人调养有方

未雨绸缪抵御衰老 / 138

1. 女人的更年期：50岁，40岁，还是35岁 / 138

2. 怎么会出现卵巢功能早衰呢 / 139

3. 如何抵御卵巢功能早衰呢 / 140

4. 卵巢功能早衰需要治疗吗 / 141

女性抗衰老必吃的美食 / 141

白领滋补养生茶 / 147

四季养生美容常用汤方20张 / 152

成年女性如何防止痤疮 / 160

和赘肉说拜拜 / 163

让黄褐斑远离你 / 167

不为黑眼圈担忧的秘诀 / 171

各种体质的保健方法 / 174

1. 气血不足型 / 175

2. 气滞血瘀型 / 176

3. 痰湿阻滞型 / 176

4. 寒湿凝滞型 / 177

中医调理月经失调 / 178

别让痛经影响你的生活 / 187

1. 饮食疗法 / 187

2. 热敷疗法 / 182

3. 推拿按摩疗法 / 182

子宫肌瘤养生保健 / 187

习惯性流产的中医调理 / 190

流产后如何调养身体 / 194

轻松面对不孕症 / 195

女性白领应防产后病 / 195

1. 产后便秘 / 196

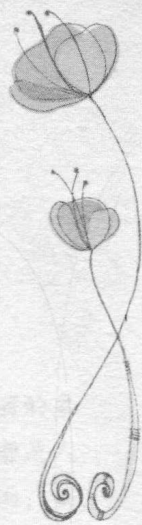
2. 产后自汗、盗汗 / 196

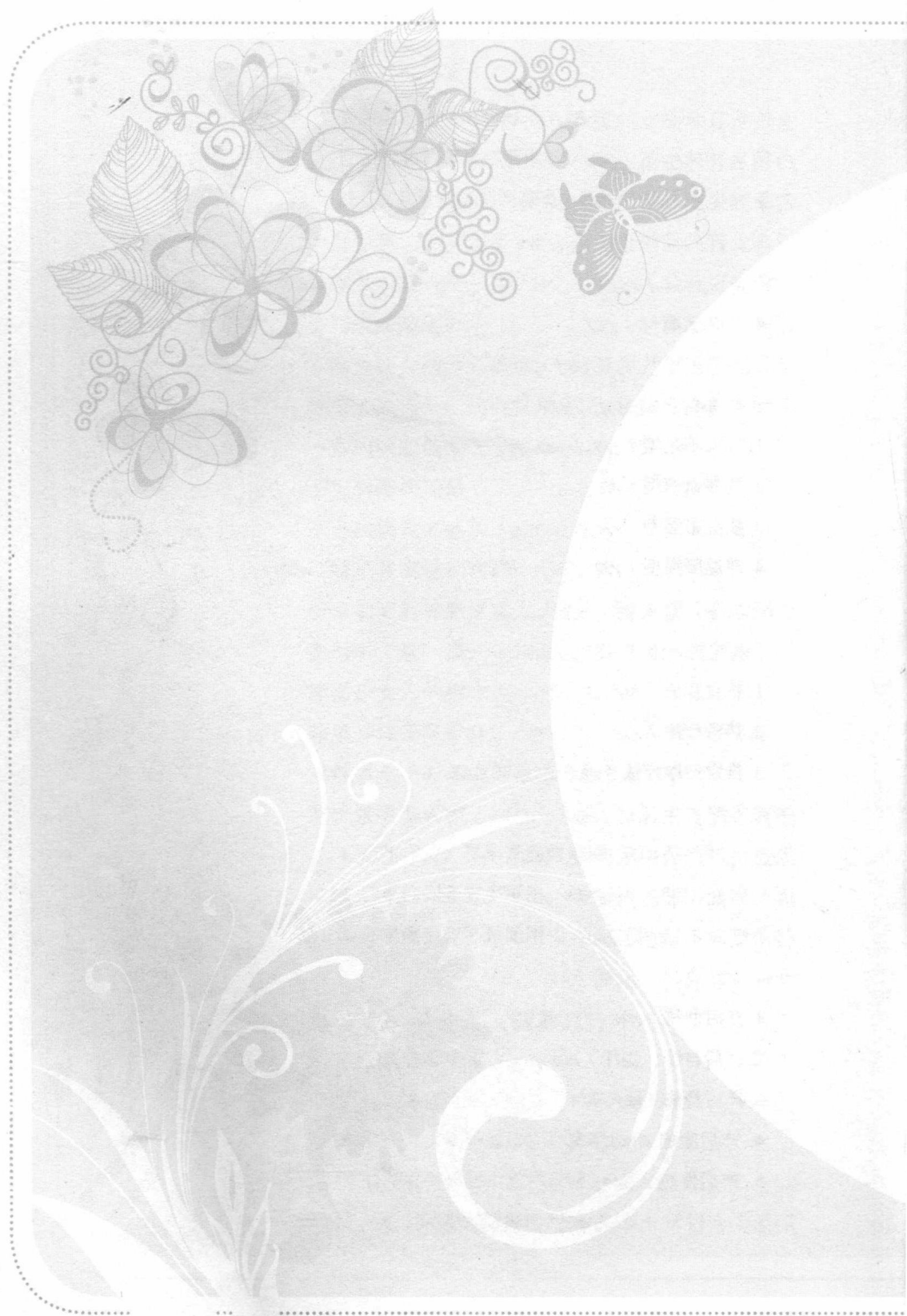
3. 产后身痛 / 197

4. 产后腹痛 / 198

5. 产后发热 / 200

附录 女性常用中药养生食材选购要点







Part 1

谁让我们丰乳肥臀

女人如花，花如女人。自古以来，女人就被视为美丽的象征，爱美，是女人的天性。然而，花开自有花落时，衰老是人类无法阻挡的自然规律，再美的容颜也经不住岁月的风雨，因此，留住青春，留住美丽，是人类永远无法实现的追求和梦想。其实，对于人类而言，比美更重要的应该是健康。拥有健康的美，才是真正的美。作为女人，或许你已过而立之年，或者你已近不惑，此时的你，拥有健康的体魄，成熟的心智，尽管不再有花样的容颜，我想你一样是美丽的。

拥有健康的身体，是女人拥有一切的基础，没有健康的体魄，美丽只能是无根之源、无本之木。那么，作为女人，我们对自己的身体有多少的认识？从青春期到更年期，体内的激素经历了哪些变化？面对无法更改的自然规律，我们应如何通过科学调养，让身体免受伤害？如何定期体检，莫让小病成大病？避孕知识你了解多少，如何避免不必要的人工流产伤害……我们请来了专业人士，为您揭开女人身体的神秘面纱，解开您心中的疑虑，让您在追求健康的同时，或许不经意间也找到了青春永驻的秘密。



丰乳肥臀，必须的

“娜娜女人味十足！”

“看你哪有点女人的样儿！”

这样的话你一定不是第一次听到，也许你正在为胸部不够丰满、臀部不够翘而烦恼，又或者你正春风得意，裙角飞扬。

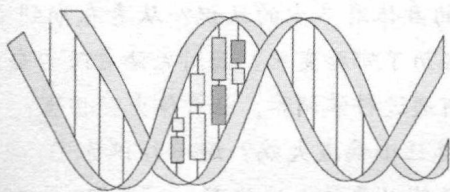
但不管如何，你依然是女人，女人就有女人的特质。即使我们胸前平平，终归也不会输给胡须男；即使我们很中性，终究也挡不住一腔柔情。

是谁，让我们丰乳肥臀？

如果要判断一个人是男人还是女人，不是看穿裙子还是穿裤子，也不是头发和见识的长短，最根本的依据是DNA。

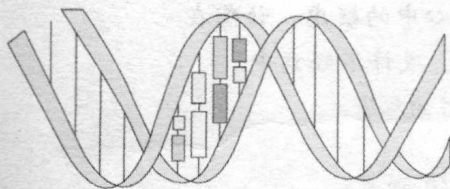
因为我们没有“Y”基因，所以我们没有胡须，没有喉结，没有浑厚的男低音，没有宽阔的肩膀，没有吓人的腿毛。特殊案例不在本书讨论之列。

女人的DNA



—XX

男人的DNA



—XY



“荷尔蒙”这个词大家一定不陌生，其实就是英文“hormone”（激素）的英译。我们每月来一次例假，会不定期地情绪化发作，都是荷尔蒙惹的“祸”。男人有男人的荷尔蒙，主要是指睾丸酮（俗称雄激素）；女人特有的荷尔蒙有雌激素和孕激素，同时，每个女人体内都有一定量的雄激素。

荷尔蒙的工作路线很复杂，必须要画一张“作战图”才能理清它们日常工作流程。

从这张“作战图”中，我们就可以看出，为什么女人在强压、恶劣情绪下容易发生月经不调、阴道炎等疾病。指挥中枢——大脑受到“打击”，自然无法正常发出命令，一个紊乱的内分泌系统自然会制造出一个紊乱的身心。

