

[韩] 李俞明镐 著  
邢琳 译

# 你好， 我的子宫

안녕, 나의 자궁

韩国最受推崇的妇科医生给你讲讲女性健康那些事儿!

把韩国最畅销的女性健康书带回家!

子宫好，女人才好。

健康，女人才真的健康。



中国妇女出版社



# 你好， 我的子宫

韩国最受推崇的妇科医生给你讲讲女性健康那些事儿！



[韩] 李俞明镐 著  
邢琳 译

中国妇女出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

你好, 我的子宫 / (韩) 李俞明镐著; 邢琳译. --

北京: 中国妇女出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5127-1064-1

I. ①你… II. ①李… ②邢… III. ①子宫—保健  
IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第048600号

안녕, 나의 자궁 Hello, My Womb: A Guide to Live Healthier, Longer, & Happier for Women

Copyright 2014 © by 이유명호 李俞明镐

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2015 by China Women Publishing House through Beijing read product joint culture media Co., Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with Nasimsabooks through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-8088

你好, 我的子宫

作者: [韩] 李俞明镐

译者: 邢琳

责任编辑: 王海峰

封面设计: 尚世视觉

版式设计: 许可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 55133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 三河市宏凯彩印包装有限公司

开本: 165 × 235 1/16

印张: 17.75

字数: 208千字

版次: 2015年5月第1版

印次: 2015年5月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1064-1

定价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

안녕,  
나의  
자궁



## 序言

# 向你的子宫问声好

继《我的故乡——生机勃勃的子宫》之后另一力作

以前的我根本不曾真正了解自己。在我出生的那个年代，女性几乎不被社会重视，而我理所当然地接受了这一点。以前的我正经、斯文，是父亲的好女儿、丈夫的好妻子。在那时的我看来，只有不成器的人才会去反抗这个社会。在那个年代，女性话题只有男性才有发言权，就连医学也是从男性的视角来审视女性的。

作为一名女性，本书凝结了我多年来的从医经验和感悟。10年前我曾写过一本关于女性健康的书《我的故乡——生机勃勃的子宫》，这本书在当时引起了极大的社会反响。虽然书中的内容大胆新颖，遣词造句有点儿冒失，但是作为健康类最畅销的书籍，被印刷过27次，还被翻译成中文、日文、泰文在中国、日本和泰国3个国家出版，因此我也在韩国文坛占有

了一席之地。但随着时间的推移，我发现当初写《我的故乡——生机勃勃的子宫》这本书的时候，其中更多是我对这个社会的愤慨和对专业知识的炫耀，书中生涩的语言令我羞愧难当。把这当成一项工作也好，本着玩儿的心态也罢，总之这本书的修订已迫在眉睫。

但是真的坐到了电脑前我反而不知从何下笔，整个人坐立不安，只能来回地进出厨房找东西吃。我迫切地需要食物来抚慰我焦躁不安的心，而海带汤正是我所需要的，它令我一扫先前的挫败感，让我力量倍增——这就是故乡的味道。

把搓洗好的海带煮上一会儿，再撒上点儿盐，滴几滴酱油，当当当当！就可以出锅了！光是闻着就觉得香，身体总是最先知道什么是最好的。人只有经历过困难才能成长；海带只有经受了海浪的洗礼，才能成为餐桌上的美味。一碗海带汤一扫身体的不适，让我找到了生命最初的记忆，就好像被母亲温暖的羊水包围着。人类最初的记忆永远都不可能被遗忘。这给了我启发，让我劲头十足，仿佛不曾烦恼过。

## 我也曾胆怯过

曾经有个患者因为痛经来找我做针灸治疗，在针灸的时候她问我：

“大夫，我性欲太强了，每天都要自慰，不然受不了，这令我很痛苦。”

听了她的话我非常震惊，性欲话题我也只是和朋友聊过，还从没有患者主动和我提起。一时之间我竟不知道该如何作答，只能装作没听见。而这位患者从此以后再也没有来过我这儿就诊。本来她是出于信任，才向身

为大夫的我直言不讳，而我竟然置若罔闻，什么建议也没能给她，这可能让她觉得很受伤。都怪那时的我太胆怯了，太不够专业了。

有的患者去看病的时候会像上面提到的那位女性那样大大方方地说出自己的病痛，而更多的人则会以痛经、头痛、便秘或者阴道松弛为借口，说到最后才会像突然想起似的说出自己的隐疾，比如说夫妻同床的时候会有不适，或者比这更私密的。你可能会问我怎么知道，我又不是占卜师怎么会了解得这么清楚。没办法我就是知道！我非常理解这些患者，他人异样的眼光让她们羞于启齿。

禁欲是伪善的。缺少性或者压抑性都会带来疾病。我认为处女膜修复手术是一种伪善，而觉得自己阴道松弛，去做阴道紧缩术，更是不自信的表现。网络上有很多方法教你怎样在男人面前表现得像个处女。谁说新婚之夜要向老公坦白自己的过去？自己的过去竟然还要获得另一个人的批准，还要祈求原谅？性欲旺不旺盛，有没有自慰，处女膜是否还完整，其实这些你都不需要向外人解释，外人也没有这个知情权。性欲旺盛、自慰、没了处女膜这些都不是罪过，你也无须遮掩。如果把这些都当成不可告人的秘密，那你的秘密未免太多了。一个人秘密多了就容易生病，所以请对自己的身体诚实一点儿。

虽然有点儿晚，但我还是想对那位女患者说声对不起，同时想告诉她：

“性欲强意味着你的生命力旺盛。不论是作家还是画家，没有性欲他们写不出好作品，画不出好画。不论你做什么，性欲都是你创作的源泉和推动力！很棒吧！”

## 做自己身体的主人，学会珍惜自己的身体

可以说韩国社会和10年前一样，没什么太大的改变。比起能力和个性，男人们更看重一个女人的身材和外貌。他们更喜欢低眉顺眼的女人，只是这些被巧妙地掩饰起来了。在这种社会氛围下，一股美容、整容风潮随之而来。除、修、隆、剪，还有涂涂抹抹，这些使得美容整容行业的竞争越发激烈。美容整容的过程非常痛苦，它可以女性们得到爱情，也可以让她们深陷绝望。外貌至上主义贬低和压制了女性，让女性失去了真正的自我。在这种社会阴影之下生活，女性的身心都受到了极大的伤害。不要让羞耻心和自卑感毁了你，远离它们。

治病只是医生的责任？难道不考试你就不学习了吗？比高考还有托福考试更重要的是你自己的身体。生存和繁衍下一代是人生的两大课题，而身体是其根本。自己开心最重要，不必去迎合他人的喜好。感受身体里那个善良的自我，学会自我欣赏。要想战胜恐惧，摆脱不安，就要不断地充实自己。外貌和身材不过是个臭皮囊，不要过分在意，要以宽大的胸襟来接纳自己，理解自己，包容自己，尊重自己。

## 《你好，我的子宫》问世了

我们很多人耳根子都软。所以别再轻信那些吹得天花乱坠的广告，去吃那些高价食品和贵得要死的蘑菇；也别听信那些江湖骗子的胡说八道。我可以教大家一些简单的方法来保养你们的身体，效果出奇的好。

本书在第1章到第3章主要讲述女性的前半生，从月经讲到怀孕、分



娩、性生活然后是绝经。这三章同时还用大量篇幅阐述了各种女性疾病，比如子宫类疾病、头痛、忧郁症、肥胖、脱发等。最后还介绍了男性的身体以及男性们的难言之隐。本书在第4章主要讲述的是5位患者在我的治疗下怎样重新找回了健康的故事。

这本书是为所有女性写的，同时也是为了那些爱老婆的男人写的。我希望自己的脸皮可以厚一点儿，所以写这本书的时候没那么多矜持。我可以向你保证这本书非常实用，比其他健康类的书籍更有意思，也更实用，还可以为你省下不少医疗费。

现在很多医院都是为了赚钱而给病人看病。有了这本书你就可以照顾好自己的身体，看好自己的钱包，不再白给医院送钱了。还有不要只读自己需要的那部分，阅读全书可以让你有病治病，没病保健。同时希望你可以把本书所述传授给你的子女。

### 我要感谢的人

在这里我要感谢很多人。首先谢谢经常和我一起坐诊讨论病情的妇产科大夫安英玉，还要感谢出版社的社长李秀美和编辑权恩景，还有第4章里愿意和大家分享自己病情的5位患者，当然还要感谢给书附上了精美插画使得本书更加生趣易懂的定差现实先生，以及给本书写推荐辞的阳喜恩、韩飞野、丁惠信3位。这些人都为本书倾注了很多心血，有了他们这本书才会这么棒。我还要谢谢十姊妹团里的金善主、徐明淑、吴韩淑姬、高殷广纯等。

感谢那些不嫌弃小女子，来首尔麻浦找我看病的病患，这份功劳是属

于你们的。人生走这一遭能和大家一起分享这些我觉得非常幸福，这也是一种机缘。希望《你好，我的子宫》可以抚慰大家身体上和心灵上的伤痛，让你们不再流泪，不再唉声叹气。

让我们坚强起来吧！我爱你们，加油！

李俞明稿





目  
录



序言 向你的子宫问声好 1

## 第1章

### 了解女人的身体构造

女人身体的六脏六腑 3

怎样恢复子宫的元气 12

卵巢是生命之源 14

怎样才能使卵巢正常排卵 23

翻过10个山头才能怀孕 25

爱你的月经吧 33

痛经时止痛药也不管用 47

阴道的赞歌 50

怎样才能治好令人头疼的阴道炎 61

让骨盆休养生息 62

强健骨盆的方法 69

女脂男肌 71

给男人加油吧 76





## 第2章

# 好好呵护子宫

子宫保卫战 91

子宫里的肿瘤一定要做手术切除吗 101

不要轻易切除子宫 102

手术后怎样调理子宫 112

你的甲状腺还好吗 114

甲状腺按摩法 123

按摩可以预防乳腺癌 124

消除乳房肿块的按摩法 134

患上忧郁症的时候首先要促进脑部血液循环 136

怎样才能神清气爽 143

流产=生产 144

流产后怎样调理身体 150

只要风度不要温度的女人 151

不要做芭比娃娃 155





### 第3章

## 更年期的时候别大意

对更年期的各种错误认识 167

远离骨质疏松症 173

绝经后要不要吃激素剂 178

更年期的食谱 184

控血压有助于预防老年痴呆症 185

降低血压的方法 190

昂贵的化妆品并不意味着营养就丰富 192

既好吃又有益于皮肤的天然面膜 199

易怒导致脱发 200

每次洗头都会掉一把头发 205

远离烟毒 206

怎样才能戒烟 212





## 第4章

### 和同病相怜的人多多交流

得了子宫内膜炎就脏吗 215

了解病情是治疗的第一步 222

30岁的唯一愿望——怀孕 226

要想怀孕，先养子宫 235

年轻的我居然患上了高血压 238

不要动不动就发火 243

被诊断为不孕之后的奇迹 248

按部就班地慢慢调理可以创造奇迹 252

不再贪吃，重获新生 256

解救患者的十诫 260



第1章

了解女人的身体构造





