

月经好，女人才会真的好
专属于女人的**健康手册**
每月一次的机体自我免费体检
网罗全年龄段：12~55岁的女性都适用

月经 调养书

轻松瘦 面容娇 人不老

毕蕙 * 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师
中国预防医学会妇女保健分会委员

- * 月经周期4阶段调养
- * 28天变瘦变美变年轻
- * 跟着体内暗藏的月历
- * 打造冻龄逆生长体质

超值
赠送

《4阶段月经调养法
及调理食谱》拉页

中国工信出版集团

电子工业出版社
ELECTRONIC HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

月经 调养书

轻松瘦 面容娇 人不老

毕蕙 * 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师
中国预防医学会妇女保健分会委员

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

月经调养书 / 毕蕙主编. —北京: 电子工业出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-121-28215-7

I. ①月… II. ①毕… III. ①月经—保健—基本知识 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 038509 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 三河市华成印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 221 千字 彩插: 1

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

P R E F A C E

对于男性来说，生命的周期就是生老病死，不能逆转或回复；而对女性来说，生命除了生老病死这个大周期外，还有小周期，那就是每个月的生理周期——月经，这是大自然赐给女性的专有“福利”。女性只要能及时注意月经症状与各个不同时期所发出的身体与心理讯号，就可以调整好健康。

月经绝对是女性的“好朋友”，从青春期的初潮开始，一直到中年后的停经，女性必须与“她”相处40年左右。女性一生会经历400多次月经，每次3~7天不等。如此算下来，女性一生中的1/10的时间都在和月经“缠绵相守”。

女性朋友给月经取了很多有趣的别称，如“大姨妈”、“好朋友”、“小红”、“好事儿”、“倒霉”等，可见女性对这位“好朋友”又爱又恨。其实，来月经并不是倒霉，规律的月经预示着女性的身体是健康的，可以孕育健康的宝宝，如果月经紊乱，那才是倒霉事儿呢。

可以说，月经是女人健康的风向标。女人的青春容貌、妙曼身姿和红润肌肤都与月经息息相关。月经通畅、顺遂，女人就会感到一身轻；月经不规律，则代表体内激素发生紊乱，卵巢、乳房等器官都会受到影响，可能还代表某些重大的妇科疾病已在体内扎根，而且女人容易变老，容易肥胖。

因此，女性朋友一定要善待并守护好自己的“好朋友”——月经。只有这样我们才会貌美如花、青春永驻，女人味儿十足，创造不老“美魔女”的神话。

如期而至的“大姨妈” 是健康女人的标志

认识自己的身体，为什么“大姨妈”

只光顾女人 12

“大姨妈”并非对月初和月末情有独钟 14

呵护好子宫、卵巢“两姐妹”，才有好月经 15

子宫是月经的“原产地” 15

• 月经来自子宫内膜 15

卵巢有规律地工作，才有规律的月经 15

“大姨妈”正常来，健康乐无忧 16

月经周期之旅 16

• 月经期 16

• 卵泡期 17

• 黄体前期 17

• 黄体后期 17

什么样的“大姨妈”不正常 18

25岁为分界，血块反映你的健康情况 19

女孩的血块多，因寒凝或血热而起 19

熟女血块大，因肝郁气虚所致 20

小小月经病可能暗藏大问题 21

当心，有些出血不是“大姨妈” 21

• 宫外孕 21

• 警惕宫颈炎，排查宫颈癌 22

子宫内膜异位症是长期严重痛经与

不孕的根源 23

• 什么是子宫内膜异位囊肿 23

• 子宫内膜异位症征兆 23

每月见红两次，当心子宫内膜异常增生 24

子宫内的“违章建筑”——子宫息肉 24

乳腺增生，经前加重乳痛，脸上长斑 25

母乳喂养让乳房更加美丽 26

• 怀孕后乳房内所有的腺体都会增大、

增生 26

• 宝宝喝奶喝小妈妈的纤维腺瘤 26

• 宝宝喝奶帮妈妈预防乳腺癌 26

内分泌失调会导致月经湿疹 27

排卵期出血，卵巢功能紊乱的危险信号 28

• 什么是排卵期出血 28

• 自我调理 28

闭经，小心多囊卵巢综合征 29

• 什么是多囊卵巢综合征 29

• 多囊卵巢综合征征兆 29

• 多囊卵巢综合征的远期危害 30

• 多囊卵巢综合征合并代谢综合征的

预防和治疗 30



PART 2

不同阶段的女人， 如何与“大姨妈”和平共处

青春期少女

青春期的界定	32
初潮来临，和“大姨妈”的初逢	32
初潮来临前身体的三大变化	32
初潮后困扰女孩的经期问题	33

- 月经不规律 33
- 严重痛经 34

关注青春期女孩的身心健康

- 保护女孩，子宫教育要趁早 34
- 养成记录月经的习惯 34

16岁还没有月经，千万不能再等了

- 引发原发性闭经的原因 35

20岁性成熟期

养成测基础体温、记录月经周期的习惯

- 准确测量基础体温 36
- 巧用基础体温了解自己的身体 37

避孕措施采取好，多次人流很伤身

30岁轻熟女

压力太大，导致“大姨妈”避而不见

- 肾上腺素飙升是源头 39
- 运动是纾解压力的良方 39

带环女性要防月经过多

- 服用止血药缓解月经过多 40
- 带环女性饮食禁忌 40

孕龄女性

“大姨妈”妥妥的，生娃再也不是难事儿

- 掌控月经周期的女性基础性激素——雌激素 41

- 怀孕不可或缺的性激素——孕激素 42

- 不孕症，与黄体生成素分泌有关 42

找回出轨的“大姨妈”，让月经像闹钟一样准时

- 月经不规律，不仅仅是妇科的事 43
- 肥胖和月经不调互相影响 44
- 改掉坏习惯，别害“大姨妈”不规律 44

找准排卵日，算出好孕期

- 通过基础体温找排卵日 46
- 通过B超监测找排卵日 47
- 通过排卵痛和排卵期出血找排卵日 47
- 通过排卵试纸（笔）找排卵日 48

产后新妈妈

产后“大姨妈”什么时候来报到

产后“大姨妈”遭遇的问题

- 月经恢复时间较晚的原因 50
- 月经量多的原因 50
- 月经量少的原因 51
- 月经不规律 51

产后避孕早开始，不要等到“大姨妈”来

- 产后没来“大姨妈”也会怀孕 51
- 产后怀孕影响有多大 52
- 产后及时避孕很必要 52

40岁熟女

40岁以后“大姨妈”不规律，当心更年期提前

- 雌激素水平是更年期的判断依据 53

● 直面更年期综合征	54	● 女性绝经年龄由什么决定	57
“大姨妈”突然造访，子宫有问题吗	54	● 绝经后出血不能当成是月经复潮	58
● 妇科疾病会导致不正常出血	54	乐观面对，更年期综合征可不药而愈	59
● 任、冲二脉损伤会导致不正常出血	54	● 更年期综合征的四大特征	59
性生活让你保持活力	55	● 更年期症状受什么影响	59
50岁熟龄女性	56	● 更年期女性饮食调理	60
进入绝经期，挥手告别“大姨妈”	56	● 更年期女性心理自我调适	62
● 过早绝经对女性身体的影响	56	绝经期女性要警惕子宫内膜癌	63
● 女人什么年龄告别“大姨妈”	56	● 留意身体发出的这些警报信号	64

PART 3

经期不适调理好， 天天快乐超简单

身体各种不正常，经前综合征上身	66	适当运动，预防经前综合征	72
自检一下，你有没有这些症状	67	月经期流鼻血，“大姨妈”找错了出口	73
● 萌妹子变“母狮子”	67	西医看代偿性月经	73
● 精神抑郁	67	● 发病原因	73
● 瘦妹子变胖妹子	67	● 治疗方法	73
● 经前头痛	67	中医看倒经	74
● 乳房胀痛	68	● 发病机理	74
● 小腹胀胀	68	● 辨证论治	74
● 腹泻	68	感冒容易在经期找上你	75
● 盆腔痛	68	经期乳房胀痛不用怕	77
经前期闹情绪，卵巢激素变化在作祟	69	30岁开始，把自检乳房当成必修课	77
● 卵巢激素变化是罪魁祸首	69	● 最好在月经结束后3~7天自检	77
● 非生物学因素是催化剂	69	● 重点检查外上象限	78
战胜经前综合征，拒做“阴晴不定”的女人	70	● 行之有效的乳房自检方法	78
中医看经前综合征的4大类型	70	经期及经前期乳房胀痛的中药治疗	79
预防经前综合征需要摄取哪些营养素	71	日常生活保健	79
调整心情的小窍门	72	消除恼人的经前水肿	81
		中西医看水肿	81

改变生活习惯抗水肿	81	阴部瘙痒，不要讳疾忌医	92
克服恼人的下半身水肿五大技巧	82	阴部容易发潮和瘙痒的原因	92
缓解经期瞌睡有秘招	83	这些行为千万做不得，会加剧瘙痒	93
如何解决经期嗜睡的问题	83	快速止痒四大招	93
• 保持充足的睡眠	83	经期贴身衣裤穿得当，不痒痒	94
• 加强体育锻炼	83	• 经期不宜穿丁字裤	94
• 食物进补	83	• 准备经期专用内裤	94
• 加强按摩	83	• 经期勤换内裤	94
经期便秘，膳食纤维最管用	85	• 经期最好穿棉质衣物	94
膳食纤维克便秘	85	瘙痒严重者必须就医	94
经期减轻头痛，揉一揉太阳穴	86	改变不良饮食习惯，健康度过经期	95
缓解月经头痛的常用方法	86	经期要与这些食品保持距离	95
恶心呕吐不用烦，山楂来帮忙	87	经期适宜食用的食物	96
月经异常，手脚冰凉，也许你是宫寒了	88	性爱应在经期“放假”	98
由宫寒引发的后果	88	经期爱爱，会带来一系列不良后果	98
注意保暖，使身体热起来	89	这些药物经期应禁用	99
• 保持身体温暖	89	按摩艾灸二选一，不吃药也能调经缓	
• 快步走，助身暖	89	不适	100
• 经常搓搓手脚	89	月经不调 气血调，月经调	100
按摩艾灸二选一	89	闭经 活血化瘀，培补元气	101
饮食调养	90	阴道炎症 清热祛湿炎症消	102
运动调养	91	乳房疼痛 疏肝理气，散结消肿	103
• 梨式	91	慢性盆腔炎 清热利湿调气血	104
• 俯身抬腿式	91		

PART 4

痛经让你变成“林妹妹”， 有痛不要硬撑着

痛经到底是怎么回事	106	一般的痛经不是病	107
前列腺素是痛经的祸首	106	了解痛经的类型才能对症治疗	108
痛经让人快老、难瘦、皮肤差	107	原发性痛经	108

• 通常发生在初潮后的 1~2 年内	108
• 多在月经来潮的前一两天出现	109
• 尚未生育的女性容易痛经	109
• 不良生活习惯导致痛经	109
• 中医调理效果好	109
继发性痛经	110
找准体质类型，对症调痛经	110
一定要学会的经期止痛救命法	112
按摩帮气血“清道”，缓解痛经问题	112
治痛经的要穴——太冲穴和涌泉穴	114
肚子痛如刀割，吹风机能止痛	116
腰酸背痛，热水袋暖一暖	116
经期拉肚子，暖宝宝贴脚底	117
手脚冰凉，袜子不离脚	117

痛经问诊室	118
痛经到什么程度该就医	118
痛经到底该看中医还是西医	118
做好月经记录，掌握“大姨妈”	
驾到的日子	119
• 掌握“大姨妈”驾到的日子	119
• 对症养护，远离痛经干扰	119
• 月经记录本能让医生更好地帮助你	120
结婚或生育后痛经就会自然消失，	
也分情况	120
错过了坐月子好时机，还有机会改	
善痛经吗	121
吃巧克力能缓解痛经吗	121
吃止痛药会上瘾吗，有副作用吗	122

PART 5

“月”来越美丽， 月经好，女人才花容月貌

调理好月经，才有花样容颜	124
伴随月经不调的损美信号	124
不要在美容院花冤枉钱了，调好月	
经是王道	125
月经不调会引起色斑	126
月经不调为何会引起色斑	126
• 肝气郁结	126
• 脾虚湿阴	126
• 肾气亏损	126
中医调经祛斑原理	126
常按这些穴位，排毒祛斑容颜美	127
不要不理睬月经少，气血虚少易脱发	130
气血是人生的根本	130

脱发少经，原来是气血虚了	131
气血两虚的饮食调理法	131
月经通畅，痘痘自消	132
中医的说法	132
西医的说法	134
少女必备战“痘”守则	134
月经周期完美护肤方案	135
月经期：祛除角质、注意防晒	135
• 保养原则：轻度去角质 + 保湿	135
• 保养方法	136
卵泡期：普通清洁、深层滋润	137
• 保养原则：简单护理，轻松美丽	137
• 保养方法	137

黄体前期：消炎修复、补充水分	138	● 影响乳房发育的三大激素：	
● 保养原则：消炎修复、补充水分	138	雌激素、孕激素、催乳素	142
● 保养方法	138	● 下丘脑—垂体—卵巢性腺轴，	
● 选择适合自己的化妆水	138	调控激素分泌	143
黄体后期：注重清洁、加强控油	139	顺应激素调节，掌握最佳丰胸时间	144
● 保养原则：控油 + 保湿 + 防晒	139	● 随着激素调节呵护乳房	144
● 保养方法	139	● 掌握最佳的丰胸时间	144
● 深度洁面技巧	139	古今传承的丰胸招式	145
更年期皮肤干燥瘙痒，从食补入手	140	饮食丰胸法	146
激素减少使肤质状态改变	140	经期呵护好乳房也很重要	147
中医如何看更年期干燥症状	140	绝经期：乳房保健关键期，谨防	
日常调养很重要	140	乳腺癌	148
月经周期巧丰胸，让胸部“挺挺”玉立	142	● 把预防乳腺癌作为保健重点	148
乳房的生长发育离不开激素	142	● 好习惯、好心情赶走乳腺癌	148

PART 6

月经周期减肥法， 轻松瘦不反弹

看看自己是否超重	150	熟女为何会发胖	154
计算正常体重	150	● 40岁熟女月经周期必瘦减肥要点	154
计算BMI值	150	更年期女性为何会发胖	155
计算体脂肪率	150	● 50岁熟龄女性月经周期必瘦减肥	
各阶段女性发胖原因分析及减肥要点	151	要点	155
青春期女孩为何会发胖	151	月经期 奠定营养好基础	156
● 青春期女孩月经周期必瘦减肥要点	151	饮食调控好，吃到自然瘦	157
年轻女性为何会发胖	152	● 营养要均衡	157
● 20岁花样年华月经周期必瘦减肥		● 不吃高脂、燥热、辛辣刺激性食物	157
要点	152	● 忌吃生冷、太咸的食物	157
轻熟女为何会发胖	153	● 戒烟戒酒，少饮咖啡	157
● 30岁轻熟女月经周期必瘦减肥要点	153	动一动，燃烧掉多余的脂肪	158

● 伸展身体更舒畅	158	● 多吃有助消化的食物	167
● 避免剧烈运动	158	● 多摄取含大蒜素的食物	168
● 不要久坐不动	158	● 小心低脂食物的陷阱	168
● 多参加活动, 保持精神愉悦	158	● 水果饭前吃	168
卵泡期 快速瘦身超简单	159	动一动, 燃烧掉多余的脂肪	168
饮食调控好, 吃到自然瘦	160	● 慢跑是最有效的有氧运动	168
● 千万别挑食	160	● 饭后去散步	168
● 多食膳食纤维含量高的食物	160	● 吃饱以后去逛街购物	169
● 少吃零食少喝饮料	161	● 与家人一起互相按摩	169
● 少吃甜食	161	● 利用晚饭后来个扫除	169
● 增加蛋白质与钙质的摄取	161	● 骑脚踏车瘦身	169
● 过度节食没好处	161	更年期女性的运动享“瘦”	170
更年期女性的饮食享“瘦”	161	● 天气好就出去散步	170
● 多摄取易消化的食物	161	● 快走之后泡个热水澡	170
动一动, 燃烧掉多余的脂肪	162	黄体后期 稳定身心消水肿	171
● 多做有氧运动	162	饮食调控好, 吃到自然瘦	172
● 不要忘记练肌肉	163	● 注重营养均衡	172
● 在水中步行	163	● 少油、少盐, 忌油炸	172
● 女性也可以练的俯卧撑	163	● 经前可吃些香蕉	172
更年期女性的运动享“瘦”	164	● 小心吃甜食	173
● 快走	164	● 多摄取钙质	173
● 练瑜伽	164	更年期女性的饮食享“瘦”	173
黄体前期 饮食忌口要控制	165	● 补充一些滋阴润燥的食物	174
饮食调控好, 吃到自然瘦	166	● 每餐吃八分饱	174
● 增加蛋白质的摄取	166	● 不当家中剩菜的“清洁队员”	174
● 多吃膳食纤维含量高的食物	166	动一动, 燃烧掉多余的脂肪	175
● 补充富含 B 族维生素的食物	167	● 每周至少做 3 次有氧运动	175
● 先吃菜再吃肉, 饭最后吃	167	● 爬楼梯一次迈两个台阶	175
● 善用香辛料调味	167	● 每周固定爬一次山	175
更年期女性的饮食享“瘦”	167	更年期女性的运动享“瘦”	176
● 吃八分饱就好	167	● 运动、休息, 再运动	176
● 少量多餐, 适量加餐	167		

月经 调养书

轻松瘦 面容娇 人不老

毕蕙 * 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师
中国预防医学会妇女保健分会委员

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

月经调养书 / 毕蕙主编. —北京: 电子工业出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-121-28215-7

I. ①月… II. ①毕… III. ①月经—保健—基本知识 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 038509 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 三河市华成印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 221 千字 彩插: 1

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

P R E F A C E

对于男性来说，生命的周期就是生老病死，不能逆转或回复；而对女性来说，生命除了生老病死这个大周期外，还有小周期，那就是每个月的生理周期——月经，这是大自然赐给女性的专有“福利”。女性只要能及时注意月经症状与各个不同时期所发出的身体与心理讯号，就可以调整好健康。

月经绝对是女性的“好朋友”，从青春期的初潮开始，一直到中年后的停经，女性必须与“她”相处40年左右。女性一生会经历400多次月经，每次3~7天不等。如此算下来，女性一生中的1/10的时间都在和月经“缠绵相守”。

女性朋友给月经取了很多有趣的别称，如“大姨妈”、“好朋友”、“小红”、“好事儿”、“倒霉”等，可见女性对这位“好朋友”又爱又恨。其实，来月经并不是倒霉，规律的月经预示着女性的身体是健康的，可以孕育健康的宝宝，如果月经紊乱，那才是倒霉事儿呢。

可以说，月经是女人健康的风向标。女人的青春容貌、妙曼身姿和红润肌肤都与月经息息相关。月经通畅、顺遂，女人就会感到一身轻；月经不规律，则代表体内激素发生紊乱，卵巢、乳房等器官都会受到影响，可能还代表某些重大的妇科疾病已在体内扎根，而且女人容易变老，容易肥胖。

因此，女性朋友一定要善待并守护好自己的“好朋友”——月经。只有这样我们才会貌美如花、青春永驻，女人味儿十足，创造不老“美魔女”的神话。

如期而至的“大姨妈” 是健康女人的标志

认识自己的身体，为什么“大姨妈”

只光顾女人 12

“大姨妈”并非对月初和月末情有独钟 14

呵护好子宫、卵巢“两姐妹”，才有好月经 15

子宫是月经的“原产地” 15

• 月经来自子宫内膜 15

卵巢有规律地工作，才有规律的月经 15

“大姨妈”正常来，健康乐无忧 16

月经周期之旅 16

• 月经期 16

• 卵泡期 17

• 黄体前期 17

• 黄体后期 17

什么样的“大姨妈”不正常 18

25岁为分界，血块反映你的健康情况 19

女孩的血块多，因寒凝或血热而起 19

熟女血块大，因肝郁气虚所致 20

小小月经病可能暗藏大问题 21

当心，有些出血不是“大姨妈” 21

• 宫外孕 21

• 警惕宫颈炎，排查宫颈癌 22

子宫内膜异位症是长期严重痛经与

不孕的根源 23

• 什么是子宫内膜异位囊肿 23

• 子宫内膜异位症征兆 23

每月见红两次，当心子宫内膜异常增生 24

子宫内的“违章建筑”——子宫息肉 24

乳腺增生，经前加重乳痛，脸上长斑 25

母乳喂养让乳房更加美丽 26

• 怀孕后乳房内所有的腺体都会增大、

增生 26

• 宝宝喝奶喝小妈妈的纤维腺瘤 26

• 宝宝喝奶帮妈妈预防乳腺癌 26

内分泌失调会导致月经湿疹 27

排卵期出血，卵巢功能紊乱的危险信号 28

• 什么是排卵期出血 28

• 自我调理 28

闭经，小心多囊卵巢综合征 29

• 什么是多囊卵巢综合征 29

• 多囊卵巢综合征征兆 29

• 多囊卵巢综合征的远期危害 30

• 多囊卵巢综合征合并代谢综合征的

预防和治疗 30



PART 2

不同阶段的女人， 如何与“大姨妈”和平共处

青春期少女

青春期的界定	32
初潮来临，和“大姨妈”的初逢	32
初潮来临前身体的三大变化	32
初潮后困扰女孩的经期问题	33

- 月经不规律 33
- 严重痛经 34

关注青春期女孩的身心健康

- 保护女孩，子宫教育要趁早 34
- 养成记录月经的习惯 34

16岁还没有月经，千万不能再等了

- 引发原发性闭经的原因 35

20岁性成熟期

养成测基础体温、记录月经周期的习惯

- 准确测量基础体温 36
- 巧用基础体温了解自己的身体 37

避孕措施采取好，多次人流很伤身

30岁轻熟女

压力太大，导致“大姨妈”避而不见

- 肾上腺素飙升是源头 39
- 运动是纾解压力的良方 39

带环女性要防月经过多

- 服用止血药缓解月经过多 40
- 带环女性饮食禁忌 40

孕龄女性

“大姨妈”妥妥的，生娃再也不是难事儿

- 掌控月经周期的女性基础性激素——雌激素 41

- 怀孕不可或缺的性激素——孕激素 42

- 不孕症，与黄体生成素分泌有关 42

找回出轨的“大姨妈”，让月经像闹钟一样准时

- 月经不规律，不仅仅是妇科的事 43
- 肥胖和月经不调互相影响 44
- 改掉坏习惯，别害“大姨妈”不规律 44

找准排卵日，算出好孕期

- 通过基础体温找排卵日 46
- 通过B超监测找排卵日 47
- 通过排卵痛和排卵期出血找排卵日 47
- 通过排卵试纸（笔）找排卵日 48

产后新妈妈

产后“大姨妈”什么时候来报到

产后“大姨妈”遭遇的问题

- 月经恢复时间较晚的原因 50
- 月经量多的原因 50
- 月经量少的原因 51
- 月经不规律 51

产后避孕早开始，不要等到“大姨妈”来

- 产后没来“大姨妈”也会怀孕 51
- 产后怀孕影响有多大 52
- 产后及时避孕很必要 52

40岁熟女

40岁以后“大姨妈”不规律，当心更年期提前

- 雌激素水平是更年期的判断依据 53

● 直面更年期综合征	54	● 女性绝经年龄由什么决定	57
“大姨妈”突然造访，子宫有问题吗	54	● 绝经后出血不能当成是月经复潮	58
● 妇科疾病会导致不正常出血	54	乐观面对，更年期综合征可不药而愈	59
● 任、冲二脉损伤会导致不正常出血	54	● 更年期综合征的四大特征	59
性生活让你保持活力	55	● 更年期症状受什么影响	59
50岁熟龄女性	56	● 更年期女性饮食调理	60
进入绝经期，挥手告别“大姨妈”	56	● 更年期女性心理自我调适	62
● 过早绝经对女性身体的影响	56	绝经期女性要警惕子宫内膜癌	63
● 女人什么年龄告别“大姨妈”	56	● 留意身体发出的这些警报信号	64

PART 3

经期不适调理好， 天天快乐超简单

身体各种不正常，经前综合征上身	66	适当运动，预防经前综合征	72
自检一下，你有没有这些症状	67	月经期流鼻血，“大姨妈”找错了出口	73
● 萌妹子变“母狮子”	67	西医看代偿性月经	73
● 精神抑郁	67	● 发病原因	73
● 瘦妹子变胖妹子	67	● 治疗方法	73
● 经前头痛	67	中医看倒经	74
● 乳房胀痛	68	● 发病机理	74
● 小腹闷胀	68	● 辨证论治	74
● 腹泻	68	感冒容易在经期找上你	75
● 盆腔痛	68	经期乳房胀痛不用怕	77
经前期间情绪，卵巢激素变化在作祟	69	30岁开始，把自检乳房当成必修课	77
● 卵巢激素变化是罪魁祸首	69	● 最好在月经结束后3~7天自检	77
● 非生物学因素是催化剂	69	● 重点检查外上象限	78
战胜经前综合征，拒做“阴晴不定”的女人	70	● 行之有效的乳房自检方法	78
中医看经前综合征的4大类型	70	经期及经前期乳房胀痛的中药治疗	79
预防经前综合征需要摄取哪些营养素	71	日常生活保健	79
调整心情的小窍门	72	消除恼人的经前水肿	81
		中西医看水肿	81