

粉皮书

Fenpishu

杜海英 成都豆豆/著

女性必备的妇科养生书

女人最美是什么年华？

二十几岁，这一段锦绣时光，浓缩女人一生最动情的时刻，
毕业、恋爱、结婚、生子。

女人最害怕什么？

一怕胖二怕老。

20~30岁，你的生命进程中可能会扮演多重角色：

爱人、妻子、母亲，

但是一定要记住，你的身体比任何一种角色都更重要。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



R161

6333

成都豆豆/著

女性必备的妇科养生书



粉皮书

南京医科大学
图书馆藏书

重庆大学 出



南医大 0716333

女人最美是什么年华？

不是青涩的豆蔻和二八，而是像玫瑰一样含苞待放到徐徐绽开的二十几岁。这一段锦绣时光，浓缩女人一生最动情的时刻，毕业、恋爱、结婚、生子。

女人最害怕什么？一怕胖二怕老。

于是无数的女人都追着减肥茶、减肥药和眼花缭乱的化妆品跑，不计血本，不顾代价。

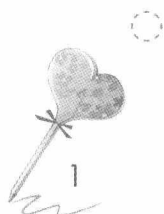
四处追着时尚跑的女人，常常忘了与自己的身体对话。脸上冒痘痘了买祛痘的化妆品，脸上有斑点了买祛斑的美白霜，“好朋友”来了肚子痛就直接来片止痛药……

你可能根本不知道，一些小小的细节，是你的身体发出的健康危机信号。老长痘，可能是内分泌失调；痛经，有正常和病变两种原因；而掌管着女性所有美丽的秘密花园，是你20岁之前可能根本不会想到关注和照顾的三个地方：乳腺、子宫和卵巢。



第一章 粉红私房书 1

幸福就是一杯红糖水	2
神奇的甲印	6
每个月的“那几天”，不做坏情绪女孩	10
丁克，不只是生活方式那么简单	13
一条丁字裤成就爱情	17
随心所欲性幻想	21
不幸的婚姻只是一场重感冒	25
分居不分心	29
做个美丽健康的“茶花女”	32
爱上精油，爱上芳香保健	36
心理干预，摆脱你鞋里的那粒沙	40
姐种的不是牧草，是烦恼	44
女人最简单的美容秘方——守子时	48
内分泌失调，都市OL的“隐性杀手”	53
好身材不是减出来的	57
爱自己，来一次心灵的旅行	60
无性婚姻是把“双刃剑”	64
乳房那些事儿	67
维护“秘密花园”——女人最好的保鲜术	71
你的子宫也需要嘘寒问暖	75
你爱我，就得跟我一起“低破”生活	79



目 录

CONTENTS

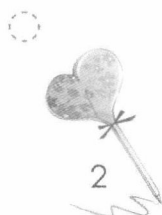


都是护垫惹的祸	83
串串香VS痘痘, 谁赢谁输	86
香水“有毒”	90
美容经, 当心物极必反	94
腰, 女人承上启下的美丽地盘	98
生孩子要趁早	102
固元膏, 不是不生病的智慧	107

第二章 粉红养生场 111

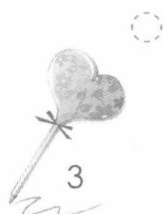
女性最关心的50个妇科问题 112

1. 卫生护垫能天天用吗 112
2. 少女月经不规则是病吗 113
3. 乳房发育过大能束胸吗 113
4. 患有多毛症如何脱毛 114
5. 雀斑与黄褐斑有哪些区别 114
6. 怎样去掉青春痘留下的疤痕 115
7. 皮肤为什么总爱过敏 115
8. 早孕有哪些反应 116
9. 有炎症能不能马上做人流 117
10. 减肥过度易脱发 117
11. 痛经吃止痛药好吗 118



目 录

CONTENTS



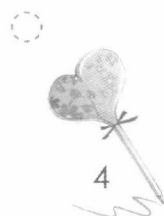
目 录

CONTENTS

12. 吃药能使处女膜复原吗 118
13. 如何看白带检查里阴道清洁度的结果 119
14. 学生可以用丰胸霜吗 119
15. 阴道洗得越勤越干净吗 120
16. 经期前后游泳行不行 120
17. 怎样知道排卵是否正常 121
18. 性爱后应该怎样清洗 122
19. 内分泌失调怎么办 122
20. 吃避孕药真能美容吗 123
21. 乳腺增生的最初征兆是什么 123
22. 使用卫生巾需要注意什么 124
23. 青春期肥胖怎样预防 125
24. 生理期能用活血化淤药吗 125
25. 宫颈炎是否需要每年去检查 126
26. 紧急避孕药可以常吃吗 126
27. 避孕环会引起月经异常吗 126
28. 如何正确清洗阴道 127
29. 得了乳腺增生应注意些什么 127
30. 性生活频繁会不会给阴道造成伤害 128
31. 哪几种白带的颜色是不正常的 128
32. 使用阴道润滑剂有副作用吗 129
33. 普通白领怎样预防宫颈癌 129
34. 安全期应该怎么算 130



35. 压力大会得盆腔炎吗? 盆腔炎如何预防 130
36. 子宫保健的常识有哪些 131
37. 子宫位置对怀孕有影响吗 132
38. 什么时候怀孕合适 132
39. 哪些疾病会影响怀孕 133
40. 支原体、衣原体阳性能治好吗 134
41. 怀孕5个月忽然奇痒是怎么回事 134
42. 怀孕后还能开车吗 135
43. 孕期痔疮如何预防 135
44. 怎样做好孕期卫生 136
45. 怀孕期间能过性生活吗 136
46. 准妈妈应该怎么睡 137
47. 孕期应该检查多少次 138
48. 哪些现象是分娩讯号 138
49. 母乳喂养有什么好处 139
50. 产后大补要注意什么 139

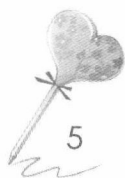


目 录

CONTENTS

- 女性最容易犯的30个健康误区 141
- 误区1: 女人得了心脏病不会太危险 141
- 误区2: 服用避孕药容易发胖 142
- 误区3: 女人切除子宫后就会越来越像男人 143
- 误区4: 只要乳房摸不到肿块就不会得乳腺癌 143
- 误区5: 带环会引起宫颈糜烂或加重病情 144





目 录

CONTENTS

误区6: 乳腺增生其实就是乳腺癌的前期病变	144
误区7: 年龄大的女人才会骨质疏松	145
误区8: 用一次性湿纸巾代替洗手, 既省事又卫生	145
误区9: 海鲜、高蛋白、低脂肪, 多吃无妨	146
误区10: 睡觉是美肤的通用法宝	146
误区11: 泡吧、卡拉OK, 城市生活的潮流表现	147
误区12: 爱上网, 注意保护眼睛就行了	147
误区13: 多去野外挑战生存能力, 有益身心健康	147
误区14: 洗肠、断食, 多排毒对健康有好处	148
误区15: 塑身内衣, 不费力就能拥有好身材	148
误区16: 每天坚持晨练可以提高健康指数	148
误区17: 每天一粒维他命补充营养不用愁	149
误区18: 多饮用纯净水更健康	149
误区19: 高跟鞋让身材更挺拔, 不会影响健康	149
误区20: 床垫睡得越久越舒服	150
误区21: 锻炼模式最好选择一种坚持下去	150
误区22: 越控制自己的情绪越健康	150
误区23: 没生病精神好不需要身体检查	151
误区24: 口渴的时候才喝水	151
误区25: 坚持吃低脂食品就能减轻体重	151
误区26: 感冒刚好时不会再被传染了	152
误区27: “天然”食品对健康更有好处	152
误区28: 肉食损害健康, 要尽量少吃	153



误区29: 吃鸡蛋喝牛奶营养足够了 153

误区30: 每天梳头100下有益健康 153

教你读懂妇科检查的各种化验单 154

教你读懂白带常规化验单 154

教你读懂宫颈刮片化验单 156

教你读懂尿常规化验单 156

教你读懂女性激素六项化验单 157

20篇女性养生美容宝典 159

养生篇 159

不同血型女生养生全攻略 159

日常排毒养颜食品全搜集 160

四物汤, 女人的养生圣品 162

改善脸色的食谱 164

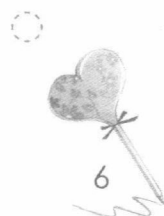
最适合女性的养生汤品 165

简单小窍门, 喝出无斑肌肤 167

延缓衰老, 每天吃这些 168

八种开心食物帮你抗忧郁 169

最佳抗衰运动越练越年轻 171



目 录

CONTENTS





目 录

CONTENTS

减肥篇 172

流行“分食法”一周减肥食谱 172

健康减肥锦囊妙计 174

6个减肥雷区女人都爱犯 175

把握好一天5个瘦身关键时刻 177

美容篇 179

适合你肤质的DIY护肤法 179

简易美容小妙方 182

美女防晒必修课——4种需要加强防晒的场合 182

不同职业美女的美白之道 184

平价护肤七妙招有效又省钱 185

电脑族的美容秘诀：六招远离“辐射斑” 186

中医秘招修复四大受损肌肤 187

80条女性健康养生秘诀 190

粉色——私生活秘诀 190

蓝色——职场健康秘诀 191

绿色——生活环保秘诀 192

黄色——营养健康秘诀 193

专属女性的28天养生手册 195



· 1 ·

CHAPTER ONE



Pink Book

女性必备的妇科养生书

.....
粉皮书

粉/红/私/房/书

幸福就是一杯红糖水



“我值夜班去了，回去记着把保温杯里的红糖水喝了。乖！”看着赵鸿发给我的短信，心里暖暖的，好像肚子也没先前那么痛了。

赵鸿是我的男朋友，在一家网络公司工作。自从恋爱以来，我每个月“大姨妈”来的时候，他都会熬红糖水给我喝。不知道别的女孩是不是跟我一样，每个月都被该死的痛经折磨得不成样。痛起来的时候脸色煞白，冷汗直流，腰都直不起来，只能蜷缩在床上……

以前在家的時候，妈妈都会给我熬一碗热热的红糖水喝，说这样不仅可以活气血，使月经排得较为顺畅，也可以缓解痛经。考上大学后，妈妈专门给我买了一大包红糖粉，让我痛经的时候自己兑着开水喝。可不知道什么原因，这样的红糖水对我没什么效果，喝了还是觉得痛。

我和赵鸿是在图书馆认识的，他大三，我大二。不知道从什么时候开始，

只要他先去图书馆，就会为我占一个位子，后来，只要我先去，也会为他占一个位子。一来二往，一段老套的校园爱情开始了……从那以后，校园里经常可以看到我们年轻的身影，一起去食堂打饭，一起去图书馆，一起在操场边吃西瓜……那一段时光，对我们而言是一段单纯的青春时光，是一种纯粹的、没有杂念的、美好的、因青春而起的快乐。

一天，我“大姨妈”又来了，随之而来的痛经更是让我招架不住，连下午的课都没去上，一直蜷在床上。到了晚饭时间，同宿舍的同学帮我带回了晚饭。她说：“这是赵鸿给你打的饭，他一直在食堂门口等你去吃饭，我跟他说你不舒服不去食堂了。”正说着，赵鸿的短信来了：

——你哪不舒服？看病了吗？

——没什么，休息休息就好了，不要担心。

——但你同学说你经常这样，到底是哪不舒服？我带你去医院吧。

——不用，是女孩子的病，每个月都会这样。没事儿，我知道照顾自己，放心！

第二天早上，远远地就看见赵鸿站在我们教学楼前。当我走过去的时候，他递给我一个保温杯说：“这是给你熬的红糖水，趁热喝吧，我上课去了。”端着这杯红糖水，看着他远去的背影，鼻子酸酸的……

原来，昨晚回宿舍后，赵鸿上网查了资料，判断我是痛经。于是，他赶紧去校门口的超市买了一包红糖、一个保温杯和一个电热杯。一大早起来，就为我熬了这杯暖心的红糖水。

从此以后，每个月的那几天，我都会喝到赵鸿为我熬的红糖水。后来，我悄悄问他：“你怎么知道我什么时候要喝红糖水啊？”他点了一下我的鼻子：“我傻啊，不知道算日子吗？第一次给你熬的时候，我就在日历上记下了日子。我在网上查了，你们女孩子一般都是25—28天一个周期。我观察了你一段时间，你是26天。”那一刻，我真的知道了什么是幸福！幸福就是离家在外，

有人给你亲人般无微不至的关爱!

每次喝了赵鸿为我熬的红糖水,心里比红糖水还甜,肚子真的没那么痛了。怪了,为什么我自己兑的红糖水喝了没什么效果呢?

突然想起小时候,我问妈妈的话:“为什么吃了这么苦的中药,病就好了呢?”

妈妈说:“傻孩子,你知道为什么中药都要熬了以后才能起作用呢?那是因为除了药的原因以外,还有熬药人的真心和爱心,这样的药,生病的人喝了才好得快啊!”

原来如此!怪不得自己兑的红糖水喝了不少不见效,原来是少了一种味道——爱的味道!不论是妈妈还是赵鸿熬的红糖水,因为里面有真心,有爱,所以我会感到温暖,不觉得痛了。



凡是在行经期或行经前后出现腹痛、腰酸、下坠等不适,就叫做痛经。痛经有两种,一种是原发性痛经,一种为继发性痛经。

原发性痛经是指生殖器官没有器质性病变的痛经,对健康并无危害,在饮食和生活习惯方面注意即可。继发性痛经则是由于生殖器存在某些病变所引起的,其中最常见的是子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫黏膜下肌瘤以及宫颈阻塞,以上应到专科医院经医生检查明确病因后治疗。

严重的痛经会不同程度影响女性的受孕。痛经的病人除了诊治之外,平日的自我调理亦很重要,自我调理的原则在于改善体质、增加身体的抵抗力。针对这一点,必须在日常生活上注意要有规律的生活、适度的运动、均衡的营养、充足的睡眠以及愉悦的心情。



你要这样养生

/ 养血止痛粥 /

黄芪、当归补气养血，白芍、糯米、红糖敛阴缓痛，泽兰活血去瘀止痛。合用补气血、健脾胃、止疼痛，主治女性痛经。

原料：黄芪15克，当归15克，白芍15克，泽兰10克，糯米100克。

调料：红糖5克。

做法：

1. 黄芪、当归、白芍、泽兰四味放进砂锅，多加水煎15分钟后，取汁用。
2. 汁中放米煮成粥，熟时放红糖煮化即可。

注意：经前7天早晚各喝一碗。

♥ 牛奶加蜂蜜消除痛经之苦

睡前一杯蜂蜜牛奶，睡觉之前喝杯热牛奶，加一勺蜂蜜，趁热喝下能缓解甚至消除痛经之苦。

♥ 保持精神愉快

避免过度劳累、紧张、恐惧、忧虑和烦恼。心理上压力的减轻能缓解子宫痉挛的程度，从而缓解痛经。

♥ 忌一切生冷食物

它们会刺激子宫、输卵管收缩，从而诱发或加重痛经。忌不易消化和刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等。

神奇的甲印



一次和朋友一起去听了堂中医课，讲课的是一位从医十多年的老师，姓张。结果不听不知道，一听吓一跳！

张老师说，健康人除去两个小指外，至少应有6个指都有甲印，并且边缘整齐、清晰，中部凸出饱满，表示健康无病、气血中和，脏腑阴阳平衡。如果仅两拇指有甲印，余8指均无甲印，就属于寒型，10个指头均无甲印的属于大寒型；癌症患者80%左右都属于虚寒型者。

我一看我的手指，天哪！10个指头居然只有一个大拇指微微可见甲印，其余全都没有！我一下就紧张了，心情也变得焦虑起来，生怕自己会得什么不治之症。不停地跟身旁的朋友说，一会儿下课去找张老师看看。谁知道，张老师讲得眉飞色舞，忘了课间休息了，大家只得听到结束为止。张老师讲完后，我本想前去问问，可他身边围满了人，根本挤不上去。唉，只得作罢。

回家后，我立即上网查了有关甲印的资料。资料上说，甲印是指甲根部白色半月状弧形部，是甲根的新生部分。中医可以通过望诊来辨别人体的寒热虚实、阴阳盛衰情况。正常甲印两手数目应为8个，即除去2个小指之外，其余8指都应有甲印，甲印大小大拇指可到2—3毫米，其余为2毫米左右，这种甲印属于身体健康者，说明气血中和，脏腑阴阳平衡；甲印偏小或有甲印的指数减少，均属寒型；甲印按程度不同又可分为偏寒、寒、大寒三类。甲印变小在1—2毫米之间，或个别手指甲印消失（即两手共有3—7个甲印），为偏寒类；仅两拇指有甲印，其余8指均无甲印为寒类；10指均无甲印为大寒。临床调查，肿瘤患者约80%都是寒性体质，如将寒性体质转变为热性体质，就可以大大减少肿瘤和其他疾病的发病率。

看完以后，我更加紧张。按照这个说法，我基本属于大寒型体质，再不调理调理就完了。转念又想，我除了没有甲印，身体状况一直很好，从小到大就没有生过大病，最多就是感冒发烧什么的，说不定我恰巧属于寒性体质中的例外。左思右想后，我还是决定去找个老中医看看，反正我又不是什么大病，身体也没有什么不舒服的地方，只是没有甲印而已，问问医生到底是怎么回事。

第二天下午，阳光灿烂，我心情也好了许多。来到医院挂了个中医内科，就径直上楼去了。医生是个50岁左右的老帅哥，态度和蔼可亲，我跟他讲了我的担心后，他认真地把脉、看舌苔。我告诉他，我除了冬天手脚冷外，没有任何不适的症状，吃得下、睡得着，大小便也通畅，就是不知道我为啥没有甲印？医生笑着告诉我，我不过是气血较虚，补点气血调养调养就行了，没有什么病。吃几服中药调理一下，多吃点补气血的食物，比如猪肝、瘦肉、鱼、韭菜等等就行了。

可我为什么没有甲印呢？医生说，没有甲印一般情况下的确代表寒型体质。但任何事情都不能绝对，如果只有一个甲印标准，那就不是中医了，看甲印只是望闻问切四诊中望诊的极小一部分手段而已，最终还是以临床为主。