

Geinüren de  
Jiankang Quanshu



钱秋海 倪青 ● 主编

# 给女人<sup>的</sup> 健康全书

阅读本书您可以获得哪些专家建议

- ✓ 从少女开始，女性一生中最应注意的关键时期
- ✓ 如何在生活细节中预防和治疗女性疾病



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

# 给女人<sup>的</sup> 健康全书



钱秋海 倪青 ● 主编



化学工业出版社  
生物·医药出版分社  
· 北 京 ·

本书从少女青春期月经及乳房变化等健康知识介绍开始,从新婚到妊娠,从产后到更年期,对女性不同阶段重要的身心变化,都做了通俗易懂的介绍,对女性各个时期所关注的健康问题面面俱到。全书分为月经篇、带下篇、妇科杂病篇、性病防护篇、妊娠篇、产褥篇、更年期保健篇共七部分,涉及女性疾病预防、诊断、治疗、健康养生等多方面的知识。希望本书能为女性朋友们解开健康疑惑,从而更好地呵护身心健康,更加健康幸福地度过女人完美的一生。

本书适合关注女性健康的读者阅读。

#### 图书在版编目(CIP)数据

给女人的健康全书 / 钱秋海,倪青主编. —北京:化学工业出版社,2011.6

ISBN 978-7-122-10973-6

I. 给… II. ①钱… ②倪… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第061926号

---

责任编辑:陈燕杰

文字编辑:焦欣渝

责任校对:顾淑云

装帧设计:春天书装工作室

---

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张10% 字数170千字 2011年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

### 本书编写人员

主 编 钱秋海 倪 青

副 主 编 崔 苏 吕 璐 赵 懿

编写人员 (按姓名笔画排序)

吕 璐 闫秀峰 苏 宁 李 卉 李永红

张 捷 张珊珊 张新月 赵 懿 赵彦春

姜群群 钱秋海 倪 青 郭春芳 崔 苏



## 前言

Foreword

在经济飞速发展的今天，时代的变更赋予女性更多展示自我的舞台，女人也拥有自己的个性天空。在打造自我空间、追求自身价值的同时，家庭和工作的压力使女性的健康一点一点流逝。健康，才是真正值得女人用一生去经营的事业。

每一位女性生活中都要经过共同的过程，就是经、带、胎、产等重大的生理变化。除此之外，每一位女性朋友还必须面对特殊生理构造而引起的贫血、乳房病变、阴道感染、骨质疏松等不适和烦恼，甚至癌症、心脏病等杀手的袭击。因此，针对女性特殊生理需求所提供的医疗照顾，也就显得分外迫切。健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是维持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态。虽然知道病痛不免敲门，衰老不可避免，但我们总还希望能将更多美丽的风景留住。想让美丽的景色更长久，你需要打开一扇门，从现在开始，为自己的健康作个计划。从现在开始爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，学会自我随时调整情绪，适时地进行医疗检查。希望本书能使您更加了解自己的身体，成为您贴心的健康指南。

由于编者水平有限，加之任务重、时间紧，书中存在不足之处在所难免，敬请同仁及广大读者提出宝贵意见，以便我们今后修正。

作者

2011年1月

## Part1 密友物语——女性经期保健（月经篇） /1

1. 从“月经”开始了解女性生殖器官——吾家有女初长成 /2
2. 月经周期——好朋友的定期探访 /4
3. 月经期的心理暗示——真的“倒霉”了吗？ /5
4. 月经失调的应对 /6
5. “20岁、30岁、40岁”可能出现的月经问题 /7
6. “倒经”——你遇到过吗？ /11
7. 痛经调养 /13
8. 月经时期的六大生活禁忌 /14
9. 月经失调的六大罪魁祸首 /15
10. 月经失调的特效中成药 /18

## Part2 纯净透明——观白带知健康（带下篇） /19

1. 认识女性阴道分泌物——白带 /20
2. 白带颜色反映出的健康问题 /21
3. 白带量反映出的健康问题——“过多过少”都是祸 /22
4. 观白带，辨炎症 /24
5. 读懂白带常规化验单 /25
6. 哪些检查可以确诊带下病？ /27
7. 女性调养在于细节 /28
8. 白带异常需及时去医院诊断——莫把自己当“专家” /29
9. 白带异常可能是两个人的事 /30
10. 预防带下病早知道 /31



## 目 录

11. 如何正确清洗女性外阴 /32
12. 科学选择内衣材质 /32
13. 调息按摩防带下病 /33
14. 带下病的饮食要诀 /34
15. 带下病的特效中成药 /37

### Part3 私密呵护——女性健康经营之道（妇科杂病篇）/38

#### 第一节 私密呵护，乳房为先 /39

1. 读懂乳房的健康红灯信号 /39
2. 乳房颜色提示出的健康信号 /40
3. 影响乳房健康的危险因素 /42
4. 关爱乳房的生活细节 /43
5. 定期进行乳房“自检” /45

#### 第二节 别拿小疾不当隐患 /46

1. 外阴瘙痒——羞于启齿的“尴尬” /46
2. 腰痛提示四类妇科疾病 /49
3. 黑眼圈提示的妇科病 /50
4. 寒从脚下生，家庭健足小诀窍 /51

#### 第三节 远离感染性妇科疾病 /52

1. 霉菌偷袭 /52
2. 滴虫危机——泡浴美人，虫虫找茬！？ /54
3. 当心绝经期疾病 /55

#### 第四节 子宫颈保健 /58

##### 1.时刻提防宫颈炎 /58

##### 2.宫颈息肉——“凸出”的危险 /59

#### 第五节 子宫保健——保护你的水晶宫 /60

##### 1.影响子宫健康的危险因素——谁动了宝宝的水晶宫? /60

##### 2.呵护柔嫩子宫的六个密码 /62

##### 3.与子宫肌瘤“绝缘” /63

#### 第六节 卵巢保养——呵护“青春之源” /64

##### 1.解密衰老 /64

##### 2.卵巢衰退的七大信号 /65

##### 3.不要让卵巢“罢工” /66

### Part4 拒绝暗夜——洁身自好保健康（性病防护篇）/68

##### 1.性病更要辨男女 /69

##### 2.痒、带、疡、斑、疣——五大迹象识性病 /70

##### 3.“湿疣”的苦恼 /72

##### 4.尖锐湿疣中医治疗秘方 /73

##### 5.乐观的心态加规律的治疗：轻松摆脱“湿疣”的困扰 /74

##### 6.了解淋病 /75

##### 7.“明枪易躲，暗箭难防”——“花式”淋病 /77

##### 8.淋病的治疗原则 /78

##### 9.淋病久治不愈为什么? /78

##### 10.预防性病有诀窍 /80

##### 11.性病患者的生活细节调养 /81



## 目录

### Part5 情感达人——美丽的准妈妈（妊娠篇）/82

#### 第一节 孕前身体调养 /83

#### 第二节 我怀孕了 /84

1. 身体的哪些微妙变化说明你怀孕了 /84
2. 小便妊娠反应检测 /84
3. 确认怀孕需哪些体检指标 /85
4. 生活中危害宝宝的“四大恶人” /86

#### 第三节 我的身体怎么了——妊娠期常见症状及处理 /87

1. 呕吐 便秘 腰背痛…… /87
2. 出血——妊娠晚期的致命信号 /90
3. 孕期谨防肾脏病 /91
4. 警惕妊娠期高血压综合征 /93
5. 妊娠期糖尿病也得防 /94

#### 第四节 准妈妈调养身体的“八字箴言” /95

1. “衣”——宽大舒适的“袍子” /95
2. “食”——VIP的饮食全记录 /96
3. “住”——精心打造宫外水晶宫 /101
4. “行”——“style”孕妈妈几步走 /105
5. “检”——将孕检进行到底 /108
6. “静”——别让心湖乱起波澜 /110
7. “眠”——解密准妈妈最佳睡姿 /112
8. “避”——妊娠期用药需谨慎 /113

## 第五节 女性的大敌——流产 /113

1. 预防流产备战簿 /113
2. 自然流产保胎法 /115
3. 人流——如此痛苦为哪般? /116

## Part6 伺候“月子”——新妈妈的营养经（产褥篇）/119

1. 日子里的“月子” /120
2. 月子里的身体变化 /121
3. 产后发热是为何? /122
4. 产后便秘制胜对策 /123
5. 解除女性产后几种疼痛 /124
6. 远离乳腺炎 /126
7. 女性产后恶露 /127
8. 产后，你抑郁了吗? /128
9. 新妈妈营养保健大盘点 /129
10. 女性月子保健的六个传统误区 /130
11. 新妈妈饮食全攻略 /133
12. 月妈妈的五种健康水果 /134
13. 产后饮食七禁忌 /135
14. 产后的运动塑形 /135
15. 生育不留痕，拒绝妊娠纹 /136
16. 居家环境好，月子错不了 /137



## 目录

### Part7 成熟典雅（更年期保健篇）/138

#### 第一节 人到中年，年龄更替的自然规律 /139

1. 我到更年期了吗？ /139
2. 更年期等于绝经期吗 /140

#### 第二节 关注健康雷区，了解更年期身体变化 /141

1. 月经改变——更年期的重要标志 /141
2. “黄脸婆”的苦恼 /142
3. 更年期肥胖 /144
4. 中年骨质疏松 /144
5. 情绪不稳定 /145
6. 更年期综合症的五大现象 /146

#### 第三节 我的身体我做主——更年期健康经营宝典 /147

1. 更年期饮食营养 /147
2. 规律生活，善待身体 /151
3. 定期进行体检 /153
4. 更年期综合征特效中药 /154
5. 更年期是否需要补充雌激素 /155

#### 参考文献 /156





## Part 1

# 密友物语

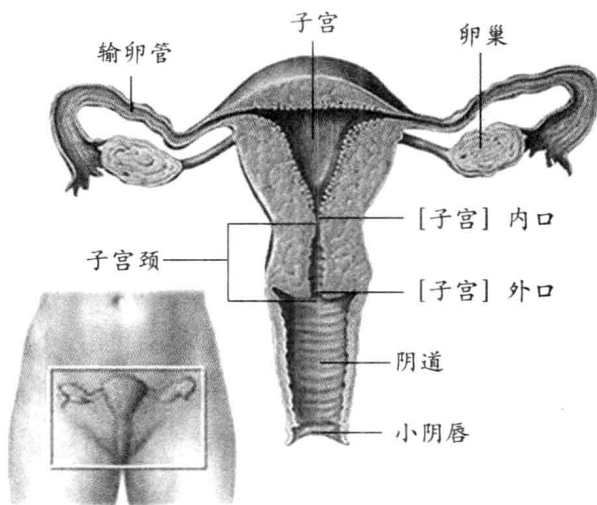
### ——女性经期保健（月经篇）



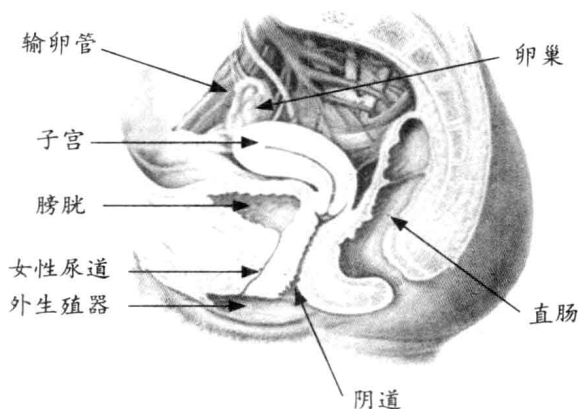
还记得那时慌乱和尴尬的感觉吗？从当初那个惊慌失措的青涩小女孩到亭亭玉立的清纯少女，从成熟典雅的美丽妈妈到温柔无私的家中之宝，女人的一生就是这样度过的，在这既短暂又漫长的日子里，您了解她吗？一个注定与自己1800多个日子如影随形的好朋友，没有人比她更了解您的健康。她就是——“月经”，女人一生的闺中密友。

## 从“月经”开始了解女性生殖器官——吾家有女初长成

还记得吗？晚上还在欢蹦乱跳地跟小朋友们玩耍，清晨却被一片殷红吓得哭肿了双眼，妈妈却笑着告诉你，不怕，我家女儿长大了！是的，这就是月经初潮，从生理上来说，你确实已经摆脱了稚气，开始变得成熟。月经的出现表明你被赋予了为人类繁衍后代的权利，从此拥有了创造生命的能力。从这个意义上来说，在此之前，你还是一个孩子，从初潮的那一刻起，你才真正成长为一个女人。让我们来探索一下她的秘密吧：



○ 后面观



○ 矢状断面观女性内生殖器

女性为什么会有月经？

首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能（见图）。

★ 女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。

★ 卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子。

★ 女性从胎儿起即有卵巢，其中密密麻麻地排列着100多万个卵细胞，其中300~500个，将在女人一生中发育为成熟的卵细胞。

★ 青春期之前卵泡基本上没有功能。到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。

★ 在生育年龄，每月有一个卵细胞发育完全并具有受精能力，移向卵巢表面，浮游而出。医学上称之为“排卵”。

★ 当卵泡发育成熟并排卵之后，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素，同时还产生孕激素。随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。

★ 雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，称为增殖期子宫内膜。

★ 排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，内膜厚度由1毫米增加到6毫米，称为分泌期子宫内膜。

★ 在排卵的同时，女性的子宫也在为接受受精卵作准备。子宫的内膜逐渐增厚，就像一片待开垦的沃土，为受精卵和胎盘的生长提供良好的环境。

★ 如果卵子遇到了精子并完成受精，成为受精卵，便会在子宫里安居下来——医学上叫做着床。着床后受精卵逐渐成长为胎儿。而如果卵子没有受精，它会在子宫内凋亡。

## 着床

胎生哺乳类动物的早期胚胎和母体子宫壁结合，从而建立母子间结构上的联系，以实现物质交换的过程。着床后的胚胎摄取母体血液营养继续发育。着床是母子双方有准备，相互配合的结合过程。

★ 在排卵后9~10天，雌激素和孕激素分泌突然下降，由于缺乏激素的支持，增厚的子宫内膜血管发生断裂、坏死，内膜脱落，伴随着由破裂血管流出的血液经阴道排出，形成月经。



★ 成年女性的卵巢每月排卵一次，如果没有受孕就会产生月经。

可以说，女人的生殖系统每个月都要为人类后代的出生、成长作准备。而您的好朋友——月经的产生，则是这些准备不断更新的结果。

## 2.

## 月经周期——好朋友的定期探访

有少数妇女，身体无特殊不适，而定期两个月或三个月，甚至一年，月经来潮一次，古人分别将定期两个月月经来潮一次者称为“并月”；三个月月经来潮一次者称为“居经”；一年一行者称为“避年”。也有极个别的妇女，终生没有月经来潮，但又不影响正常生育者，古人称之为“暗经”。这些都属于个别现象。

女孩子从十几岁开始，卵巢逐渐发育成熟，一般情况下每月排出一枚卵子。当卵子排出之时，子宫内膜也悄悄地为怀孕作准备，它慢慢地增生、变厚，这期间血管也同一时间生长，这时的子宫表面又松软又舒适，为受精卵创造了一个舒适的、能安家的温床。如果没有怀孕，子宫里增生的内膜便成了无用之物，于是萎缩、脱落。内膜脱落时，里面的毛细血管会破裂，血液与脱落的内膜碎片一同从阴道排出，形成了月经。

对于在生育期的女性朋友们来说，正常情况下，每个月都应该有一次月经来临。一般来说，正常的月经应当在适当的年龄出现，而且有正常的周期、经期、经量、经色和经质。

① 行经年龄 女性一般在13岁左右月经开始来潮，到49岁左右则自行闭止，历时约35年。在此期间除去妊娠及哺乳期以外，月经通常一月来潮一次，信而有期，因而称为“月经”。

② 经期 是指经血来潮的持续时间。正常者应为3~7天，一般为4~5天。若平时月经很正常，且无明显的特殊诱因，出现月经提前或推迟7天以上，行经时间延长，应考虑是否有月经不调等病症。

③ 周期 月经的周期及经期均从经血来潮第一天算起，两次月经相隔时间为周

期，一般为28天，偶尔提前或延后时间不超过7天者仍可视为正常，故正常的月经周期不应少于21天，也不能超过35天。

④ 经质 是指月经血的性状，正常情况下经质不稀不稠，不易凝固，无明显血块，无特殊气味。如果经血又黏又稠，或清稀如水，或夹有血块，应注意有无子宫肌瘤、贫血等病症。

⑤ 经量 是指经期排出的血量，一般总量约为50~80毫升。由于个人的体质、年龄、气候、地区和生活条件的不同，经量有时略有增减，均属正常生理范畴。但如果少于50毫升或超过100毫升，应考虑为月经病。

⑥ 经色 是指月经血的颜色，正常经血一般为红色稍黯，开始色较浅，以后逐渐加深，最后又转为淡红色而干净。如果一直是鲜红色、紫红色或淡黄、咖啡色，均属不正常。

⑦ 伴随症状 如果临近月经来潮之前或经行初期，伴有轻微的小腹胀痛或腰部酸痛，或乳房轻微作胀，或情绪不太稳定等现象，但不影响工作与生活，月经来潮后或干净后便自然消失者，这是常有的生理现象，一般不需进行任何治疗。

生命之神就是这样一次次地在子宫里耕耘、清理，等待孕育生命的种子降临在这块肥沃的土地上，您的好友就是这样不停地看望您，在一生中将会反复400次左右。

### 3.

### 月经期的心理暗示——真的“倒霉”了吗？

很多女孩对每月的月经有过惊恐、羞耻、厌恶等不良的感觉。这些感觉不是来自于生理现象本身，而是由于对月经持有某种消极或否定的观念。

父母需注意，首先要真心称赞女儿的月经初潮，告诉她长大了能实现童年的梦想，经血本身既脏又不丑，反而是健康女性的重要标志。一切清洗以及保护手段都是为了防止外来的病菌，而不是为了否定月经这一正常的生理功能，并且告诉孩子月经期间的体力可能会相对减弱，但并不会因此影响身体的健康，因为正常的月经不是通常意义上的出血，不妨把经血看成是机体排出的代谢废品，人体有很强的代偿能力，体力的亏损不久就会得到补充的。这样，才能对孩子进行正确的心理导引，教会她们正确对待月经。



## 4. 月经失调的应对



虽说密友每月都会定时来探望，不过有时她会像个淘气的孩子一样捉摸不定，有时候先期而至，有时候又迟迟不肯露面，多时潮水汹涌，少时细雨缠绵，真是让我欢喜让我忧啊。

月经失调主要是指月经的周期、行经期及经量的异常，包括：

- ★ 月经过频，即月经周期缩短至20天左右即来潮者。
- ★ 月经不规则，即月经周期提前7天或延后7天以上，如月经周期时为20天左右一潮，时为40天左右一潮，先后无定期者。
- ★ 月经稀发，即月经周期延长至40天以上，甚至2~3个月一次来潮者。
- ★ 经期过长，即行经期超过7天，甚则10余天才净者。
- ★ 月经过多，即月经周期、行经期均正常，但月经量较以往明显增多者。
- ★ 月经过少，即月经周期正常，但月经量较以往明显减少，行经期明显缩短或点滴即净者。

月经失调的原因可由以下两种情况引起：

① 神经内分泌功能失调引起 主要是下丘脑-垂体-卵巢轴的功能不稳定或是有缺陷，即月经病。

② 器质病变或药物等引起 包括生殖器官局部的炎症、肿瘤及发育异常、营养不良；颅内疾患；其他内分泌功能失调，如甲状腺、肾上腺皮质功能异常、糖尿病、席汉氏病等；肝脏疾患；血液疾患等；使用治疗精神病的药物；内分泌制剂或采取宫内节育器避孕者均可能发生月经不调。某些职业如长跑运动员容易出现闭经。此外，某些妊娠期异常出血也往往被误认为是月经不调。

### 席汉氏病

席汉氏病是成年女性因产后大出血、休克导致垂体前叶缺血性坏死所引起的垂体前叶机能减退症。根据垂体前叶破坏的程度、发病的缓急，临床表现有所不同，其表现可有产后乳汁减少、月经减少、闭经、性欲减退、阴毛脱落、怕冷、表情淡漠、智力减退、行动缓慢，肤色变浅淡等，这些都是由于垂体机能减退并且引起性腺、甲状腺、肾上腺皮质机能减退所造成的。