

NUREN ZUIXIANGDUDE
ZIGONG
BAOYANGSHU

子宫健康是女人美丽的源泉

女人，想要健康美丽，就一定要保持子宫健康！拥有了健康的子宫，就能远离疾病的威胁，就拥有了美丽的法宝！

女人最想读的 子宫保养书

对于女性而言，子宫的呵护，可以说是一门重要的学问，
需要女人从内而外、从头到脚地对自己进行呵护，
呵护子宫需要用一生的时间，
并非是一蹴而就，子宫的健康是女人幸福一生的保障。

王芳◇编著

NUREN ZUIXIANGDUDE
ZIGONG

子宫健康
女人才能美丽又健康！

BAOJIANSHU

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

女人最想读的 子宫保养书



王芳◇编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人最想读的子宫保养书 / 王芳编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5308-9923-6
I. ①女… II. ①王… III. ①子宫—保健 IV.
①R711.74
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第135282号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

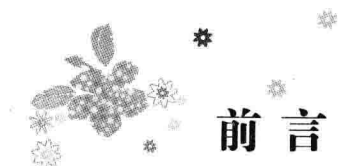
新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年8月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



子宫是女人特有的器官，也是女人孕育下一代的“温室”，对于女人来说，从少女到晚年，都应当保护好子宫。

女人的身体独特而神秘，从月经初潮开始，一直到更年期之后的月经消失，是个很漫长的过程。女人的一生之中，常常被各类子宫疾病困扰，这和女性对于子宫保养知识的缺乏有很大关系，为导致相关疾病出现的重要诱因。

比如，部分女性朋友喜欢吃生冷辛辣食物，并且吃起来难以停口，摄入量过大，对身体健康产生负面影响。过去的女性大都“大门不出二门不迈”，不用思考外面的事，而现代女性却承受着工作和生活的双重压力，在这种情况下，身体健康自然会受损，这也是近些年来妇科疾病发病率上升的原因之一。

随着现代女人观念的开放，婚前性行为发生概率逐年上升，岂不知，过早、不洁的性行为均对女性的子宫健康不利。如果此时防御措施做得不好，意外怀孕、进行人流的话，不仅会损伤女人的子宫，还会损伤女人身体上的大量气血，气血缺失，女人的容颜自然会大打折扣。

对于女性而言，保护子宫其实就是让自己变美、变健康。对子宫的呵护，可以说是一门重要的学问，需要女人从内而外、从头到脚地对自己进



行呵护，呵护子宫需要用一生的时间，并非是一蹴而就。

每一个女人，只有找到适合自己的保养方法，再加上耐心与恒心，才能让自己的美丽不褪色，历久弥香。平淡的生活因为本身的美丽而增色，子宫的健康是女人幸福一生的保障。

健康的子宫是女性保持美丽的重中之重，也是女人美丽的根本所在。子宫，完成并且见证了女人每个阶段的蜕变，与女人靓丽的容颜、健康的身心、正常的生活都是密不可分的。你有没有发现，你使用了各类美白产品，脸上的色斑依然不减；你是美容院的常客，皮肤依然粗糙；你做了很多面膜，脸色依然是暗黄的……你挖空心思、千方百计想出来的美丽之方却收效甚微。你明白其中的原因吗？也许，真正的答案就在这本书里。或许，你以前根本就没有注意过它，但从今天起，从阅读本书开始，你应该对子宫加以重视！呵护子宫的健康，是女人一生的必修课！



第一章 子宫，女人靓丽之本

1. 子宫，女性的生命之源	2
2. 美丽女人从子宫健康开始	4
3. 再也不用烦恼面色黯黄	7
4. 子宫是女性的“危险地带”	12
5. 子宫病，美丽失	14
6. 子宫潜在威胁——流产	16
7. 幸福生活，远离各类子宫炎症	19
8. 没有子宫的女人怎么办？	21
9. 你的子宫需要细心呵护	23
10. 脏腑好，子宫才能真的好	26

第二章 月经是女性身体的晴雨表

1. 月经周期那28天	32
2. 月经失调是何种原因？	33
3. 经期做好护理最关键	38
4. 教你几个调养月经的方法	40



5. 经前综合征调养有方	42
6. 细分少女的真假月经	43
7. 痛经缘何由?	46
8. 泡脚痛经即可消	48
9. 电吹风、维生素E治愈原发性痛经	50
10. 经期头痛重补气血	52
11. 月经稀少很可能是肥胖惹的祸	53
12. 让你找回消失了的月经	55
13. 养好气血调好经	56

第三章 消炎，轻松做女人

1. 你给“天然屏障”加码了吗?	60
2. 不可忽视的炎症危害	61
3. 不为你熟知的子宫内膜炎	64
4. 宫颈糜烂，应该这样理解	66
5. 宫颈糜烂，食疗有方	68
6. 判断自己是否患上宫颈炎症	70
7. 给你的宫颈增加防护线	71
8. 治疗宫颈炎症有妙招	74
9. 这些不良习惯必须改	75

第四章 从女孩到女人必须经历的困扰

1. 蜕变成女人不能躲过的那两“关”	80
2. 男人是子宫疾病的“罪魁祸首”	82
3. 不要让子宫疾病影响你的性福	84
4. 生育期的子宫最脆弱	87



5. 自然流产背后的隐患	88
6. 当心子宫“寒”而不孕	93
7. 堕胎——女性难以磨灭之痛	95
8. 剖腹产真的和自然分娩一样吗?	98
9. 选择剖腹产应该注意哪些问题?	100
10. 产后子宫恢复有规矩	104

第五章 美丽的疼痛：子宫频频触礁怎么办

1. 不正常出血需小心，关爱子宫需稳妥	110
2. 功能性子宫出血，应该怎么对付?	111
3. 子宫肌瘤，怎样才能及时发现?	116
4. 滥用化妆品极易引发子宫肌瘤	120
5. 当心黄褐斑，很可能为子宫肌瘤	121
6. 如何治疗子宫肌瘤最有效?	123
7. 女人应当爱护好自己的子宫内膜	125
8. 你是子宫内膜癌易发女性吗?	127
9. 子宫肉瘤，检查需谨慎	129
10. 盆骨保护好，以免子宫脱垂	131
11. 产后休息好，子宫不脱垂	133
12. 怎样克服它：白带过多	136
13. 你是宫颈癌的易发女性吗?	137
14. 宫颈癌虽可怕，但不能陷入误区	139
15. 做好防御即可远离宫颈癌	141
16. 当心你的子宫发生中风	143



第六章 从小处着手，教你保养子宫

1. 基础体温反映着子宫状况 146
2. 熬夜就是让子宫慢性自杀 147
3. 女人，你是否注意睡觉的习惯？ 149
4. 月事卫生用品，你究竟了解多少？ 150
5. 走对路即可预防子宫脱垂 152
6. 女性冬季如何替子宫保暖？ 153
7. 女人，不要轻易翘起“二郎腿” 156
8. 学会排解压力，轻松做丽人 157
9. 乐观，是保护子宫的一剂良药 159

第七章 调养子宫的健康饮食

1. 吃下最需要的食物，颜美体态娇 164
2. 甜品聪明吃，苗条又美丽 165
3. 进补看体质，有病不可随意补 167
4. 对女性身体健康有利的食物 170
5. 生冷、油炸要慎食，才得保健康 172
6. 冰凉食物，吃法得当不伤身 173
7. 养生甜品，暖胃养宫的美味佳肴 174
8. 养生茶饮，给你推荐几道养宫茶 177

第八章 中医药膳，妙用养宫还健康

1. 淫羊藿，专治排卵期出血 182
2. 阿胶糯米粥，调经养血之佳品 183
3. 两道药膳，有效治疗真菌性阴道炎 184
4. 益母草，关爱女人月经不可少 186



5. 香附、米醋, 调经解气、益血	188
6. 马鞭草蒸猪肝, 护理子宫又消炎	189
7. 针对性药膳, 女人孕前补气血	191
8. 常喝补血茶, 是防治子宫内膜异位的保证	192
9. 药膳调养, 帮你补足妊娠期气血	194
10. 红酒炖苹果, 缓解痛经效果好	195
11. 玫瑰花鸡蛋汤, 改善女性月经不调	197
12. 养生药膳, 保养女人子宫不可少	198

第九章 中医古方, 良药苦口子宫健

1. 菖蒲止血丸, 止住淋漓不尽的恶露	204
2. 当归补血汤, 专治经期发热	205
3. 经典老方, 治疗痛经效果佳	207
4. 几种老方, 专治女人闭经	209
5. 十全大补酒, 专治女性崩漏	211
6. 推荐几方, 专治子宫脱垂	213
7. 桂枝茯苓丸, 治子宫肌瘤之良方	215
8. 中药老方, 帮你治愈子宫颈炎	216
9. 名医秘方, 止住崩漏还健康	218
10. 名医有方, 帮女人受孕	220
11. 几个古方, 可治月经不调	222

第十章 身体按摩, 温宫暖宫消宫病

1. 子宫调养穴, 让你的子宫更健康	226
2. 按压穴位, 也能消除外阴瘙痒	231
3. 经穴妙用, 治愈女人不孕症	233



4. 带脉穴，改善女性宫寒血亏	234
5. 穴位按摩法，治疗功能失调性子宫出血	236
6. 经络疗法，改善痛经效果佳	239
7. 经络疗法，治疗经间期出血、月经不调	240
8. 揉揉按按，带下病、子宫脱垂均可消	242
9. 敲打臀部盆骨，解决闭经问题	244
10. 艾灸大脚趾，专治经量过多	245

第一章 子宫，女人靓丽之本





1. 子宫，女性的生命之源

子宫是女人产生月经、孕育胎儿的器官，位于盆腔中央，膀胱和直肠之间，有着维持女性特征的作用，为女性美丽健康之关键因素。每个人都是在母亲的子宫之中成长起来的，母亲用自己身体中的血液孕育着腹中胎儿。从胚胎在子宫内着床开始，母爱的伟大就体现出来了，人类的繁衍生息也由此开始。

胎儿在子宫中成长的过程实际上就是和子宫作战的过程，等到胚胎和子宫可以和谐相处之时，子宫即可发挥出其生命之源的作用。

受精七天之后，胚囊着床，进而分泌蛋白分解酶腐蚀子宫壁，想要将自己埋到子宫壁内。胚囊外周细胞也在这个时候迅速增殖，形成胚圈，产生胎盘、大量绒毛。绒毛会张开毛边，伸入子宫组织中，在里面扎根，进而充分接触、侵蚀子宫血管，至里面血肉模糊。为了从血液之中获取足够的营养物质，整个胚囊都必须浸入到血液之中，母体在自觉愈合创伤的同时进行自我保护。

对于母体子宫而言，胚胎着床就相当于异物植入到子宫之中，因此会发生免疫反应，进行一次次的反击，调节机体产生大量抗体，想要溶解、吞噬胚胎，所以，“抛弃性尝试”为子宫对于孩子的首要反应。

此时胚胎开始应用“类癌细胞的扩散技术”，产生一种有抑制母亲子宫抗体的免疫物质，它可以阻碍母亲子宫细胞吞噬胚胎细胞。胚胎如同恶性肿瘤一般在母体中迅速生长，同时分泌各种激素，影响母体内的各个系统，让其产生相应变化，使得被胚胎扰乱的身体内环境处于和谐、平衡的



状态，此时，母体子宫会处在弱势，她和身体对于这种战术感到陌生，因此只好表面妥协，好像母亲已经接受胎儿，母体会给胎儿提供足够多的营养物质。

可是从身体结构本身上说，母体仍然排斥着这个胎儿，比如大家都非常熟悉的孕吐反应，实际上就是潜意识中的排斥反应。

不过这种反抗相对于强有力的胚胎而言不过是个小阻碍，它们会通过各种方法从母体中获得营养，因为胚胎内没有富含营养的卵黄，所以一旦出现营养缺乏，就会不断进攻以获取营养。

胚胎吸取母体营养的方式主要包括有三种：靠细胞去吞噬；靠压力梯度，将氧气、有用电解质扩散进来，将二氧化碳、氮扩散出去；一些大分子的蛋白、脂肪、糖、钙、铁、维生素等，通过渗透或酶的活动转运。

约有五分之一的妊娠存在流产的风险，因为胎儿和母亲经过对抗之后，会和母体达成协议，于子宫内存活下来就是奇迹。胚胎行为学早就证实：母亲和胎儿间的影响是非常大的，胎儿虽然在母体之中生存下来，可作为寄生者，它承受着巨大的焦虑和恐惧，在遇到声、光、温度、气压、污染时会做出反应。

影响最大的是孕妇的性活动，每次性爱或自慰之时阴道都会发生痉挛，阴茎撞击也会威胁到这个小生命，这成了胎儿对暴力的最初记忆，也是父子之间存在胎儿潜意识中的战争。

这种暴力记忆对于胎儿成人后的性格会产生很大影响，甚至会影响其记忆。我们每个人所出现的焦虑、偏执、抑郁、神经质、错乱、性欲望、繁殖欲望等，很可能和我们曾在子宫中的一切有关。可能正是由于在子宫之中承受了这些残酷的战争，经历了诸多生死考验，才会在出生之后有战胜挫折的勇气和忍受孤独的能力。

可能我们所患的疾病也和我们处在生命之源时承受的伤害有关，可能正是由于我们在母体中进行战争的过程中承受了某种失败的后果，使得我



们出生之后饱受某种疾病的折磨。

不过生命的过程本就如此，不断地战争，不断地优胜劣汰，循环往复，这样生命才可得到进化，促进人类社会的发展和进步。

2. 美丽女人从子宫健康开始

通过上一节的叙述，我们不难看出，子宫对于女性来说有多么重要，子宫支配着女性一生的幸福，掌管着女人的美丽、健康。可与此同时，子宫还是身体中的脆弱部位。

在这个世界上，没有哪个女人不爱美，可以说为了美丽女人们是“煞费苦心”“绞尽脑汁”，女人与女人聊天，谈论最多的就是化妆品。女人的一生都在追求美丽，为了美丽也付出了很多。

然而上天并不会眷顾每一个女人，所以并不是每个女人生来就是国色天香的，女人通过各种外在物质装饰自己，想要为自己的美丽加分，但却忽视了从身体本身出发彻底除掉那些让自己不美丽的因素。

最令女人烦恼的就是肌肤问题，很多女人被色斑、痘痘、暗沉、粗糙等皮肤问题困扰着，伴随这些皮肤问题的还有生理周期不准、月经时间延长、痛经加剧、排卵期腹痛等，均让女人心烦不已。

实际上，女性出现上述问题的病根很可能是子宫，子宫健康水平降低就可能是问题之根本。女人想让自己变得年轻漂亮，就应当学会如何维护子宫健康，保持子宫健康。

下面这个调查报告可以粗略地反映出你的子宫状况。

一、生活篇（每题4分）

1. 你已年过三十；



2. 长时间工作压力非常大；
3. 日常生活非常不规律；
4. 吸烟、喝酒无度；
5. 经常食用凉性食物；
6. 采用违反身体规律之极端减肥法；
7. 走、坐的姿势是错误的；
8. 长时间服用含雌激素的保健品。

二、症状篇（每题 5 分）

1. 体重曾经出现过激烈变化；
2. 畏寒怕冷；
3. 身体浮肿明显；
4. 月经期曾至 10 天甚至更长；
5. 下腹局部常常出现疼痛；
6. 排尿、排便时疼痛；
7. 有严重贫血，而且易眩晕；
8. 阴道流血，同时伴随着白带增多；
9. 连续 2 ~ 3 天排卵期出血；
10. 经前或经后点滴出血。

三、性爱篇（每题 3 分）

1. 20 岁前就有性生活；
2. 性爱前后双方几乎不用流动水清洗私处；
3. 性生活没有规律；
4. 长时间没有性生活；
5. 性爱过程中出现不正常出血和混有血丝排泄物；
6. 性爱时腰痛情况加剧。

若你的测试分数在 0 ~ 30 分，表示你的子宫年龄在 30 岁左右，意味着你的子宫基本合格。不过你不能高兴得太早，因为这还不能说明你的子



宫非常健康。此时，你的子宫最主要的问题就是血液循环变弱，肌肤可能会表现出肤色暗沉、没有光泽、黑眼圈等。此时，女性最易患畏冷症，应当学会预防。子宫血液循环变差的时候，自律神经机能会下降，激素平衡会变得紊乱，而这些都会影响到排血量。若子宫的排血量下降，皮肤血液循环也会下降，携氧量下降，皮肤变得黯淡，并且会由于循环力变差而易长出黑眼圈等。

若你的测试分数在 30 ~ 70 分，表示你的子宫年龄在 35 岁，此分数段说明你的子宫已经有隐疾，此时你可能已经感受到内分泌有点紊乱，经常月经期间腹痛。若分泌低下会导致皮肤干燥、浮肿；分泌过盛会表现出暴食却不长胖、疲劳、成人痘等。老化废物积攒于体内，导致浮肿，长时间停留于肌肤表面的老化角质会导致肌肤纹理粗糙，同时让黑色素滞留，易形成色斑。所以这个阶段要注意浮肿、色斑等隐患。

若测试分数在 70 分以上，则应提高注意力，因为你很可能已经患上了某些妇科疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜炎、盆腔炎、输卵管炎、卵巢炎、骨盆腹膜炎、卵巢囊肿等。此阶段的女性的肌肤大都已经不再细腻干净，这主要为妇科病导致的激素水平紊乱诱发的，此时子宫可能已不再健康，皮肤易长痘痘、色斑，肌肤肌理变得粗糙。

通过这个测试我们不难看出，女人如果想年轻、美丽，必须要呵护子宫，这是女人一生的大事。因为拥有健康的子宫，才能拥有健康的身体和美丽的容颜。