

中医科学院美女医师写给女人一生的驻颜秘方 × 私房保养书

专业·全面·贴心

子宫卵巢 女人一切美好的开始

姜秀新◎主编

中医科学院主治医师

- 摆脱妇科炎症、月经不调、流产、肌瘤、乳腺增生、黄褐斑、过敏等数十种女性常见问题
- 年轻女孩美容养颜，准妈妈轻松好“孕”，轻熟女驻颜塑身，更年期修身养气
- 为每个女人的健康私人定制，让你肌肤紧致、身材靓丽、变瘦变美变年轻！

江西科学技术出版社

ZITO
紫图

子宫卵巢

女人一切美好的开始

姜秀新 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

子宫卵巢, 女人一切美好的开始 / 姜秀新主编.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5390-5318-9

I. ①子… II. ①姜… III. ①子宫-保健-基本知识

②卵巢-保健-基本知识 IV. ①R711.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 126357 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号 ZK2015086 图书代码 D15037-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ[®]

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 宣佳丽 路思维

子宫卵巢, 女人一切美好的开始

姜秀新 / 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 13

字 数 110 千

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5318-9

定 价 39.90 元

赣版权登字-03-2015-75 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

上篇：女人·子宫



第一章 子宫：一切美好的缘起

一、女人的第六脏器：子宫 / 16

1. 子宫与五脏六腑：共生共荣 / 16

2. 子宫与乳房：同根相连 / 18

二、生命的“奇幻漂流”：孕育生命的小宇宙 / 19

三、内因决定外因：你不需要化妆，你需要调理子宫 / 21

1. 皮肤紧致，身材窈窕：在于身体内部抗衰老 / 22

2. 天生丽质的要素：吃好，睡好，月经顺，排泄通 / 23

第二章 精·气·神：月经是女人自我检查的最佳时期

一、每个月的经血都是对子宫的清澈洗礼 / 26

二、“气血”足不足，看月经全知道 / 27

1. 调经养血，好气色自然来 / 28

2. 月经过多：气虚、血热、血瘀的表现 / 28

3. 月经过少：血虚、阳虚、气血两虚和寒症等 / 29

三、月经不调 / 30

1. 导致月经不调的原因有哪些 / 31

2. 美味的食补疗法 / 33

- 3.对女性最好的3个穴位 / 34
- 四、每个月甜蜜的“小烦恼”：痛经 / 36
 - 1.痛经这种病，生个孩子就好了？ / 36
 - 2.母乳喂养，会引起月经不调么？ / 37
 - 3.为什么别人不痛经？ / 38
 - 4.痛经的自我防护 / 39
 - 5.缓解痛经良方——四物汤 / 39
- 五、经期除了少吃“生冷辣甜”，更应该注意这些 / 40
- 六、关于经期的谣言，你信了几个 / 42
 - 1.能不能洗头？ / 42
 - 2.巧克力不能吃？ / 43
 - 3.经期减肥者可以大开吃戒？ / 43
- 七、头疼要分清 / 44
 - 1.月经前头疼吃什么 / 44
 - 2.月经后头疼吃什么 / 44
- 八、经期卫生巾使用的问题 / 45
 - 1.教你健康、安心地使用卫生巾 / 46
 - 2.卫生巾使用的八大陋习，你中枪了吗？ / 47
- 九、原来这些问题都是体内阳气不足引起的 / 51

第三章 这次彻底了解你的身体

- 一、白带能反映女人的子宫健康 / 53
 - 1.津液的“使者”：白带 / 53

- 2. 白带颜色能反映你的现状 / 54
- 3. 这些情况可能伤及原本清澈的白带 / 55
- 二、女人最应注意的部位：子宫内膜 / 56
 - 1. 子宫内膜异位症可能导致不孕、宫外孕、月经不调、卵巢囊肿 / 56
 - 2. 无痛人流会使你失去自我保护 / 57
 - 3. 子宫内膜炎要及时治疗 / 58
- 三、小心，子宫也会“中风”的 / 59

第四章 青春的情动：小女生的子宫保养法

- 一、一辈子做个“暖女孩”：腹部保温就是全身排毒 / 61
- 二、健康饮食：给子宫最需要的爱 / 62
- 三、这样做，皮肤好、身健康 / 63
 - 1. 每天一分钟，给自己娇嫩皮肤 / 63
 - 2. 这样吃身体才健康 / 64
- 四、过度节食减肥导致月经过少、闭经 / 65
- 五、贫血也可能是子宫疾病引起的 / 67

第五章 关于流产，你不知道的那些事

- 一、流产了还可以再怀孕吗？ / 69
- 二、流产让我很受伤，到底为什么 / 71
- 三、孕初如何预防先兆流产 / 72
- 四、人工流产：手术流产VS药物流产 / 74

- 五、流产后复原大法 / 77
- 六、有些事情，你可以避免的 / 79
- 七、被“妖魔化”了的避孕药 / 81
- 八、恋爱不要毫无原则的顺从 / 83

第六章 写给准妈妈的必备常识

- 一、提前温习：备孕时期很重要 / 86
 - 1. 不可或缺的微量元素 / 86
 - 2. 前三个月开始补充叶酸 / 87
 - 3. 不孕症的常见原因 / 88
 - 4. 孕前检查发现宫颈病变怎么办 / 89
- 二、“恭喜你，要当妈妈了”：这时你要这么做 / 90
 - 1. 怀孕后子宫的变化 / 90
 - 2. 睡觉姿势很重要 / 91
 - 3. 该选择什么样的内衣？ / 92
- 三、这样吃对妈妈和孩子都好 / 93
 - 1. 准妈妈的食谱 / 93
 - 2. 选择高钙食物 / 95
- 四、证明胎儿在健康成长：孕吐 / 95
- 五、最担心的“异常出血”：其实可以早避免 / 96
- 六、“宫外孕”的预警信息 / 98
- 七、羊水过多过少都是问题 / 99

八、职场准妈妈怎么安排工作与生活 / 100

第七章 修炼“辣妈”：产后保养子宫

一、生产的过程，是女人的第二次蜕变 / 103

二、都说“坐月子”，到底坐的是什么？ / 104

1. “吃、穿、住”的基本要素 / 104

2. 坐好月子，可预防子宫脱垂 / 105

3. 很多小毛病都是坐月子不当造成的 / 106

4. 凯特王妃亲自示范不用坐月子，yes or no? / 107

三、不要自己吓自己：击破被“妖传”的个个不实传闻 / 109

1. 月子里真的不能开风扇和空调吗？ / 109

2. 产后几天能洗澡？ / 111

3. 月子期间到底能不能下床走动？ / 112

4. 生男孩的妈妈容易坏牙吗？ / 112

第八章 不焦虑、不烦躁：安心度过更年期

一、对抗“衰退的子宫”有妙招 / 114

1. 食疗方法 / 114

2. 小动作方法 / 115

二、精神压抑，妇科病悄悄找上门 / 116

三、所有的妇科问题都要去最好的医院找最好的医生吗？ / 117

第九章 女人的秘密花园保养术

- 一、阴道炎到底是怎么回事？ / 121
- 二、有些阴道炎纯粹是被治出来的 / 124
- 三、得了阴道炎，我该怎么办 / 125
- 四、不同年龄段的私处护理，你知道怎么做吗？ / 130
 - 1. 二十岁女性：享受零感染的新鲜爱 / 130
 - 2. 三十岁女性：零压力提高代谢能力 / 131
 - 3. 四十岁女性：调节腺体分泌达到零衰老 / 132
- 五、选择私处护理液几大须知 / 133
- 六、紧而不松——给阴道做体操和护理 / 135

第十章 百万网友最关心的女性小问题

- 一、每三个女生，就有一个遇到子宫肌瘤 / 140
- 二、子宫肌瘤、子宫肉瘤，一字之差要分清 / 141
 - 1. 小心你的化妆品招惹子宫肌瘤 / 142
 - 2. 让人虚惊一场的“子宫肌瘤” / 142
 - 3. 子宫肌瘤是从小就埋下的祸根 / 143
- 三、一代天后梅艳芳患的宫颈癌 / 144

下篇：女人·卵巢



第一章 卵巢年轻，你就年轻

- 一、身体的“生物钟”：卵巢 / 148
- 二、激素“集中营”，掌管你的“女人味” / 150
 - 1.S型曲线美女的养成 / 150
 - 2.说话温柔可人，卵巢是幕后功臣 / 151
 - 3.想拥有温婉的气质，就养好卵巢 / 152
 - 4.多吃豆制品=拥有女人味 / 153
- 三、卵巢最喜欢的几种水果 / 154
- 四、30岁的身体，50岁的卵巢 / 155

第二章 卵巢28天的周期

- 一、皮肤白皙、水水润润的小秘密 / 158
 - 1.皮肤干燥不是抹一抹化妆品的事儿 / 158
 - 2.皮肤变白，就这么简单 / 159
- 二、卵巢排毒，痘痕再见 / 160
- 三、扫除色斑 / 161

四、抚平“岁月”的皱纹：西红柿炒鸡蛋 / 162

五、排湿气要看体质 / 163

第三章 助你“好孕”的卵巢

一、大龄妈妈“好孕”来的方法 / 167

二、孕激素低，轻松助孕的食物 / 168

三、输卵管炎症会引发什么？ / 169

四、排卵不易，可能是甲状腺的问题 / 170

五、让黄体功能强壮起来的有效食谱 / 171

第四章 简便小妙方，好好爱自己

一、学学蝴蝶飞，保养好卵巢 / 173

二、聪明的女人这样做 / 174

第五章 有些病可能跟卵巢有关系

一、冠心病和卵巢有关系 / 177

二、骨质疏松其实是卵巢在作怪 / 178

三、预防巧克力囊肿 / 180

1. 巧克力囊肿的危害 / 181

2. 预防巧克力囊肿 / 182

第六章 这样做，产后不显老

- 一、最补充雌激素的食物 / 184
- 二、产后伤元气，卵巢保养要及时 / 186
- 三、产后“变模样”，这样做不显老 / 188
 - 1. 食疗：少吃煎蛋 / 188
 - 2. 小动作 / 189

第七章 35岁后，养护慢慢走向下坡路的卵巢

- 一、卵巢的抚养期（13~18岁）：助卵巢发育 / 194
- 二、卵巢的保养期（18~45岁）：让风韵驻足 / 195
- 三、卵巢的调养期（45~50岁）：重拾年轻 / 196
- 四、卵巢的补养期（50岁以后）：延缓更年期 / 198

第八章 戒掉不良习惯，让你年轻10岁

- 一、长期熬夜 / 200
- 二、过量饮用富含咖啡因的饮料 / 201
- 三、吃伤身的减肥药 / 201
- 四、久坐不动伤卵巢 / 202
- 五、过度肥胖 / 203

中医科学院美女医师写给女人一生的驻颜秘方 × 私房保养书

专业·全面·贴心

子宫卵巢 女人一切美好的开始



姜秀新◎主编

中医科学院主治医师

- 摆脱妇科炎症、月经不调、流产、肌瘤、乳腺增生、黄褐斑、过敏等数十种女性常见问题
- 年轻女孩美容养颜，准妈妈轻松好“孕”，轻熟女驻颜塑身，更年期修身养气
- 为每个女人的健康私人定制，让你肌肤紧致、身材靓丽、变瘦变美变年轻！

江西科学技术出版社

ZIT
紫图

青春期——妊娠期——生产后——更年期…… 一本暖心书陪你慢慢走女人的一生

- 被“妖魔化”了的避孕药
- 流产了还可以再怀孕吗？
- 流产后复原大法
- “坐月子”到底坐的是什么？
- 有些阴道炎纯粹是被治出来的
- 让人虚惊一场的“子宫肌瘤”
- 大龄妈妈“好孕”来的方法
- 预防巧克力囊肿

献给天下所有爱自己的女人

子宫和卵巢，是女人一切美好的开始。如果你现在气色暗淡、面色枯黄，这不是抹一抹化妆品就能解决的事情，根源是你的子宫和卵巢出了问题。

本书由中医科学院美女医师姜秀新结合自身多年妇科的临床经验写成，将女人一生中各个阶段的常见问题和难言之隐逐一进行深度的解读，教你通过月经和白带情况做自查，介绍流产、产后复原大法、备孕注意事项、科学地“坐月子”等百万女性关心的问题。另外，书中深入分析了阴道炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿、卵巢早衰等女性妇科问题。同时书中还简单方法教你消除痘痕、扫除色斑、排出体内湿气。

呵护好子宫和卵巢，不仅能让你远离妇科问题的困扰，更能让您由内而外散发女人的美丽，也相信岁月静好中，要绽放属于你的精彩，你一定离不开本书的陪伴。



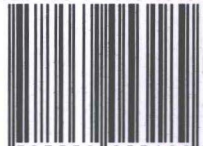
紫图图书
策划中国精品畅销书



江西科学技术出版社
Jiangxi Science And Technology Press

建议上架类别：健康·养生

ISBN 978-7-5390-5318-9



9 787539 053189 >

定价：39.90元

子宫卵巢



女人一切美好的开始

姜秀新 / 主编

美，女人终其一生为此锲而不舍。没有女人不关注如何让自己变更美的话题。因此，女性朋友们不惜花重金去购买昂贵的化妆品、保健药品、减肥药等等。这些都是舍本逐末的做法。要知道，真正的美经得起时间的考验，真正的女性美源于一个健康而又生机盎然的身体。化妆品等只是起到辅助作用，而赋予女人一生美好的源头就是健康活力的子宫和卵巢。

子宫和卵巢状态良好，则精血足，面容红里透白，肌肤紧致，如同熟透的苹果一样动人。反之，则精血亏损，面容干涩枯萎，肌肤松弛，暗黄无光。所以，我们想让自己变得更美，就应该从最根本的做起——呵护子宫和卵巢。

本书结合各个年龄段的女人——从青春期到准妈妈，从生产后到更年期——针对女人各个阶段容易出现和比较关心的子宫卵巢问题详细介绍了子宫和卵巢的保养大法。向各个年龄段的女性朋友们介绍如何通过保养好子宫和卵巢，让你变瘦变美变年轻。但是，女人不仅要美，更要健康，远离各种妇科孕产问题，才能幸福得长长久久。

因此，本书还对广大女性朋友们关心但是却往往难以启齿的妇科或孕产问题进行了详细表述。全面贴心地解读流产、不孕或停孕问题；给你介绍详尽易做的流产后复原大法；带你科学坐月子；告诉你阴道炎到底是怎么回事；教你从用药、运动和食疗等方面进行全身心的调养；还有预防子宫肌瘤、卵巢囊肿、卵巢早衰的暖心建议供你参考……

不管你是年轻美女、准妈妈、产后辣妈还是更年期妇女，知道了各个时期如何保养子宫和卵巢，相信你定能让自己变得更有魅力、更自信，散发出由内而外的自然美。也相信岁月静好中，要绽放属于你的精彩，你一定离不开这本书的陪伴。

上篇：女人·子宫



第一章 子宫：一切美好的缘起

一、女人的第六脏器：子宫 / 16

1. 子宫与五脏六腑：共生共荣 / 16

2. 子宫与乳房：同根相连 / 18

二、生命的“奇幻漂流”：孕育生命的小宇宙 / 19

三、内因决定外因：你不需要化妆，你需要调理子宫 / 21

1. 皮肤紧致，身材窈窕：在于身体内部抗衰老 / 22

2. 天生丽质的要素：吃好，睡好，月经顺，排泄通 / 23

第二章 精·气·神：月经是女人自我检查的最佳时期

一、每个月的经血都是对子宫的清澈洗礼 / 26

二、“气血”足不足，看月经全知道 / 27

1. 调经养血，好气色自然来 / 28

2. 月经过多：气虚、血热、血瘀的表现 / 28

3. 月经过少：血虚、阳虚、气血两虚和寒症等 / 29

三、月经不调 / 30

1. 导致月经不调的原因有哪些 / 31

2. 美味的食补疗法 / 33