

女性 私人 医生

详解威胁女性健康的
十大杀手

安丽 王海玲 主编

在美国，每8位妇女就有一位患乳腺癌
在中国，30岁以上妇女中30%患有子宫肌瘤
在我国农村，不孕不育的发病率高达15%

这些触目惊心的数字告诫我们，正确认识自己的身体，提前做好预防，
对降低高发疾病的发病率具有明显的作用

安丽 王海玲 主编



安阳师范学院图书馆
藏书

女性人生
私密医生

详解女性健康的
大全书

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的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性私人医生：详解威胁女性健康的十大杀手 / 安丽，王海玲主编. —北京：电子工业出版社，2015.4

ISBN 978-7-121-24693-7

I. ①女… II. ①安… ②王… III. ①女性—保健—图解 IV. ①R173-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第256622号

责任编辑：樊岚岚

特约编辑：董艳明

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

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：13 字数：229千字

版次：2015年4月第1版

印次：2015年4月第1次印刷

定价：49.80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至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



目录 Contents

第一篇 乳腺疾病，女性的锥心之痛

第一章 女人“挺好”的保养关键 / 13

每8个女性，就有一个会遇到乳腺癌 / 13

20、30、40，乳房保养的关键 / 17

第二章 原来，这都是乳房的求救信号 / 20

求救信号一：乳腺疼痛——小心乳腺炎 / 20

求救信号二：乳腺体增厚——小心乳腺增生 / 21

求救信号三：乳头及乳房皮肤改变——小心乳腺癌 / 22

第三章 这样做，乳房疾病远离你 / 23

好内衣让你做挺拔女人 / 23

5大好习惯让乳房疾病远离你 / 24

乳房常清洁，健康又美丽 / 25

第四章 调养乳房的健康饮食 / 26

乳房最喜欢的8种食物 / 26

为了乳房健康远离这些食物 / 28

8道乳房保健食谱 / 29

陈皮粥 / 黄豆海带汤 / 豆腐丝瓜汤 / 马齿苋炒鸡丝 / 海参虾肉汤 / 木瓜鲜奶汁 / 芫爆鱿鱼卷 / 海蜇膏

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 34

乳房保养好运动 / 34

乳房调养的穴位 / 36

第二篇 宫颈癌，妇科极其隐蔽的肿瘤

第一章 女人宫颈的保养关键 / 37

宫颈癌，女人的第二大敌人 / 37

宫颈癌，女人之痛 / 38

宫颈癌，怎么来的 / 38

有关宫颈，你究竟了解多少 / 39

经期、孕期、性爱期的宫颈保护关键 / 40

第二章 原来，这都是宫颈的求救信号 / 42

求救信号一：阴道出血 / 42

求救信号二：白带异常 / 43

求救信号三：月经异常 / 44

第三章 这样做，宫颈疾病远离你 / 45

教你爱护宫颈4步法 / 45

好内裤，让你宫颈更有保障 / 47

预防宫颈癌，从现在开始 / 48

第四章 调养宫颈的健康饮食 / 49

预防宫颈癌，你需要补充它们 / 49

宫颈疾病的饮食调养原则 / 50

8道宫颈保健食谱 / 52

山药胡萝卜鸡汤 / 蛤蜊菠菜炒蛋 / 猕猴桃水果沙拉 / 淮杞炖乌鸡 /

黄豆玉米豆浆 / 黑豆大枣枸杞汤 / 核桃明珠 / 蚝油牛肉

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 57

宫颈保养好运动 / 57

宫颈调养的穴位 / 59

第三篇 子宫疾病，最易忽视的疾病

第一章 女人子宫的保养关键 / 60

子宫，关系女性的一生幸福 / 60

女人一生5个时期，这样保养子宫 / 62

第二章 原来，这都是子宫的求救信号 / 63

求救信号一：疼痛 / 63

求救信号二：不正常出血 / 64

第三章 这样做，子宫疾病远离你 / 65

你一定要知道的子宫10大杀手 / 65

教你几招子宫保养秘诀 / 67

第四章 调养子宫的健康饮食 / 69

有益子宫的3类食物 / 69

8道子宫调养食谱 / 70

果仁粥 / 南瓜菠菜粥 / 香芹拌黄豆 / 奶汤鲜核桃仁 / 大枣桂圆粥 / 番茄生菜沙拉 / 番茄羊肉汤 / 双菇烧鸽蛋

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 75

子宫保养好运动 / 75

子宫调养的穴位 / 77

第四篇 卵巢癌，越来越年轻化的女性疾病

第一章 女人卵巢的保养关键 / 78

卵巢——女人永葆青春的秘密 / 78

5个阶段的卵巢保养秘籍 / 80

第二章 原来，这都是卵巢的求救信号 / 82

求救信号一：卵巢出血 / 82

求救信号二：黄褐斑与暗疮 / 83

求救信号三：体型变化 / 84

第三章 这样做，卵巢疾病远离你 / 85

5个小妙招，让你拥有健康卵巢 / 85

怕卵巢早衰，请改掉这些坏习惯 / 87

第四章 调养卵巢的健康饮食 / 89

卵巢最喜欢的食材排行榜 / 89

卵巢保养的7大饮食准则 / 90

8道卵巢调养食谱 / 92

黑豆大枣粥 / 胡萝卜山药粥 / 腰果炒百合 / 燕麦红豆粥 / 胡萝卜山楂汁 / 葡萄苹果汁 / 鲫鱼豆腐汤 / 桂圆大枣花生汤





第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 97

卵巢保养好运动 / 97

卵巢调养的穴位 / 99

第五篇 不孕症，女性家庭幸福的头号杀手

第一章 女人不孕的保养关键 / 100

孩子，是女性一生的责任 / 100

第二章 原来，这些都是不孕症的求救信号 / 102

求救信号一：妇科疾病找上门 / 102

求救信号二：体重明显异常 / 103

求救信号三：内分泌长期失调 / 104

第三章 这样做，不孕症远离你 / 105

不孕症就是这么吃出来的 / 105

6个好方法，帮助你提升“孕气” / 107

第四章 调养不孕症的健康饮食 / 108

助孕食材大比拼 / 108

8道助孕调养食谱 / 110

烩三色墨鱼丸 / 黄豆排骨汤 / 口蘑烧鹌鹑 / 决明苳蓉茶 / 黑木耳炒猪肝 / 枸杞玉兰炒肉丝 /

当归炖蛋 / 女贞子桂圆瘦肉汤



第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 115

助孕好运动 / 115

不孕症调养的穴位 / 116

第六篇 甲状腺疾病，女性多发的常见病

第一章 甲状腺的保养关键 / 117

甲状腺，女性多发常见病 / 117

第二章 原来，这都是甲状腺的求救信号 / 119

求救信号一：甲状腺肿大 / 119

求救信号二：脸色苍白、眼睑及颊部虚肿 / 120

求救信号三：甲状腺疼痛 / 121

第三章 这样做，甲状腺疾病远离你 / 123

教你多方位预防甲状腺疾病 / 123

第四章 调养甲状腺疾病的健康饮食 / 124

应对甲亢，你要这样吃 / 124

应对甲减，你要这样吃 / 125

8道甲状腺调养食谱 / 126

香菇油菜汤 / 紫菜鸡蛋汤 / 黄豆小米粥 / 拌海蜇白菜 / 番茄炖牛肉 / 苹果燕麦粥 / 什锦荞麦卷 / 双果奶汁

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 131

甲状腺保养好运动 / 131

甲状腺调养的穴位 / 133

第七篇 肠道疾病，最易混淆的常见病

第一章 女人肠道的保养关键 / 134

好肠道，才有好身体 / 134

第二章 原来，这都是肠道的求救信号 / 136

求救信号一：恶心、呕吐、拉肚子 / 136

求救信号二：食欲不振、老便秘 / 137

求救信号三：腹胀、腹痛、脸色差 / 138

第三章 这样做，肠道疾病远离你 / 139

6个好习惯，让你的肠道通通通 / 139

肠道不适，都是这些习惯惹的祸 / 140

第四章 调养肠道的健康饮食 / 142

调养肠道的8大好食材 / 142

8道肠道调养食谱 / 143

红薯烩玉米 / 黑木耳炒芹菜 / 金针菇拌黄瓜 / 西蓝花炒牛肉 / 生拌
茼蒿丝 / 芹菜拌香干 / 海带绿豆粥 / 燕麦玉米粥

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 148

肠道保养好运动 / 148

肠道调养的穴位 / 150

第八篇 贫血症，稍不注意就出现的疾病

第一章 女人贫血的保养关键 / 151

好气血，才能健康美丽 / 151

你一定要了解的6类贫血 / 153

第二章 原来，这都是贫血的求救信号 / 154

求救信号一：神经系统有提示 / 154

求救信号二：皮肤表现有征兆 / 155

求救信号三：呼吸系统有困难 / 156

第三章 这样做，贫血远离你 / 157

气血差，原来这么来的 / 157

好气色就是这么养出来的 / 158

第四章 调养贫血的健康饮食 / 160

补气养血食材大搜索 / 160

8道贫血调养食谱 / 161

阿胶鸡蛋汤 / 阿胶牛肉汤 / 猪血豆腐菠菜汤 / 黑米大枣粥 / 大枣乌鸡汤 / 红糖小米粥 / 青蒜炒猪肝 / 黑芝麻山药羹

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 167

贫血保养好运动 / 167

贫血调养的穴位 / 169

第九篇 心脏疾病，突如其来要提防

第一章 女人心脏的保养关键 / 170

好心脏，才能好健康 / 170

第二章 原来，这都是心脏的求救信号 / 172

求救信号一：胸闷、呼吸困难 / 172

求救信号二：手脚麻木有异常 / 173

求救信号三：皮肤有异脸色差 / 174

第三章 这样做，心脏疾病远离你 / 176

心脏疾病，日积月累惹的祸 / 176

8个好习惯，让你的心脏更健康 / 177

第四章 调养心脏的健康饮食 / 179

好“心”需要食来养 / 179

心脏疾病患者的饮食黑名单 / 180

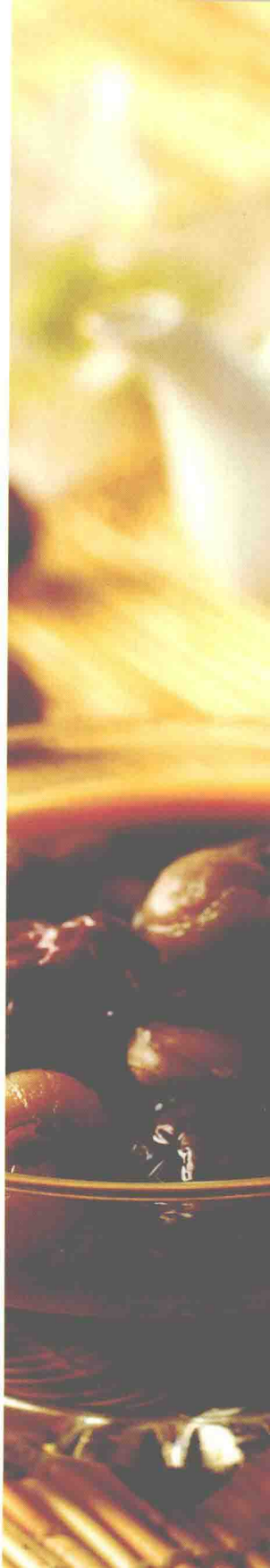
8道心脏调养食谱 / 181

玉米粥 / 腰果莲子粥 / 山楂粥 / 菠菜拌海蜇皮 / 绿豆薏苡仁汤 / 土豆香浓汤 / 紫菜豆芽汤

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 187

心脏保养好运动 / 187

心脏调养的穴位 / 188





第十篇 肾脏疾病，难发现，要小心

第一章 女人肾脏的保养关键 / 190

肾脏需要特别呵护 / 190

第二章 原来，这都是肾脏的求救信号 / 192

求救信号一：全身水肿 / 192

求救信号二：腰酸背痛 / 193

求救信号三：尿频、尿急、尿不尽 / 194

第三章 这样做，肾脏疾病远离你 / 195

保护肾脏必改的8个坏习惯 / 195

养肾护腰跟着学 / 197

第四章 调养肾脏的健康饮食 / 199

公认的养肾好帮手 / 199

8道肾脏调养食谱 / 200

红糖黑米粥 / 大枣木耳汤 / 芡实莲子粥 / 豆沙夹心糕 / 黄精粥 / 锁阳补肾粥 / 鹿茸蛋花汤 / 拔丝山药

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 205

肾脏保养好运动 / 205

肾脏调养的穴位 / 207

安丽 王海玲 主编



女性人生
女私医
详解威胁女性健康的
十大杀手

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的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

女性私人医生：详解威胁女性健康的十大杀手 / 安丽，王海玲主编. —北京：电子工业出版社，2015.4

ISBN 978-7-121-24693-7

I . ①女… II . ①安… ②王… III . ①女性—保健—图解 IV . ① R173-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 256622 号

责任编辑：樊岚岚

特约编辑：董艳明

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：13 字数：229 千字

版 次：2015 年 4 月第 1 版

印 次：2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价：49.80 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 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



序言

Preface

“林妹妹”陈晓旭死于乳腺癌，香港著名艺人梅艳芳死于宫颈癌，世界富豪龚如心死于卵巢癌，著名小品演员高秀敏死于心脏病……这些名人的患病死亡，使我们在感叹生命脆弱的同时，更加要警惕那些隐藏在幸福生活背后威胁女性健康的病魔杀手。

杀手一：乳腺疾病

在我国乳腺疾病已经跃居为女性第一高发病。据统计，我国有近2亿的女性受到乳腺疾病的困扰。更让人担忧的是，我国每年约有4万人死于乳腺癌，而且发病率在逐年升高、发病人群也有年轻化的倾向。

杀手二：宫颈癌

宫颈癌是全球女性疾病中仅次于乳腺癌的第二大恶性肿瘤。患病年龄跨度大，15 ~ 85岁均可发生，50岁左右为高发年龄。在我国宫颈癌每年约新增13.6万人，且近年来30 ~ 40岁患者有增多的趋势。

杀手三：子宫疾病

子宫疾病是女性常见的疾病之一。据统计，30岁以上的女性约有30%患子宫肌瘤，约有20%患功能性子宫出血。女性患有子宫疾病，不仅严重危害身心

健康，还可能导致不孕，从而影响家庭的稳定。

杀手四：卵巢癌

卵巢是女性重要的器官，具有排卵及分泌众多激素的功能。可以说，女性朋友的生育及女性魅力与卵巢有着密切关系。然而，卵巢也是易发肿瘤的部位，卵巢癌的发病率占女性恶性肿瘤的第三位，而病死率却位居第一。

杀手五：不孕症

在我国不孕症的发病率占育龄女性的8% ~ 17%，平均为10%左右。近年来，女性不孕症的发病率日趋增多。毫无疑问，不孕症是女性家庭幸福的头号杀手，其剥夺了女性成为母亲的权力。

杀手六：甲状腺疾病

目前，我国甲状腺疾病发病率逐年上升，而且女性的患病率远高于男性。以甲亢为例，我国女性的发病率为2%，是男性的4 ~ 6倍，这不能不引起女性朋友的高度重视。

.....

这些疾病严重威胁着广大女性朋友的健康及生命。因此，我们必须了解它们、剖析它们、战胜它们。正因为此，我们特意编写了《女性私人医生——详解威胁女性健康的十大杀手》一书。

本书为女性朋友详细讲述了威胁健康的十大杀手，有乳腺疾病、宫颈癌、子宫疾病、卵巢癌、不孕症、甲状腺疾病、肠道疾病、贫血症、心脏疾病、肾脏疾病。对于每一种危害女性健康的疾病，我们不仅讲述了其征兆、信号及防治方法，还特别从饮食、运动等方面讲述远离这种疾病必须养成的健康生活方式。

本书在注意科学性、健康性的同时，更加突出实用性、可操作性。全书脉络清晰，语言简洁生动，内容全面。不仅根据具体内容穿插众多诊室案例，还专门配有相应精美漫画插图、食谱图片、运动图片，让女性朋友在轻松阅读的同时，愉悦身心、加深印象，在不知不觉间收获更多防治疾病的科学知识，收获健康、快乐、幸福的生活！



目录

Contents

第一篇 乳腺疾病，女性的锥心之痛

第一章 女人“挺好”的保养关键 / 13

每8个女性，就有一个会遇到乳腺癌 / 13

20、30、40，乳房保养的关键 / 17

第二章 原来，这都是乳房的求救信号 / 20

求救信号一：乳腺疼痛——小心乳腺炎 / 20

求救信号二：乳腺体增厚——小心乳腺增生 / 21

求救信号三：乳头及乳房皮肤改变——小心乳腺癌 / 22

第三章 这样做，乳房疾病远离你 / 23

好内衣让你做挺拔女人 / 23

5大好习惯让乳房疾病远离你 / 24

乳房常清洁，健康又美丽 / 25

第四章 调养乳房的健康饮食 / 26

乳房最喜欢的8种食物 / 26

为了乳房健康远离这些食物 / 28

8道乳房保健食谱 / 29

陈皮粥 / 黄豆海带汤 / 豆腐丝瓜汤 / 马齿苋炒鸡丝 / 海参虾肉汤 / 木瓜鲜奶汁 / 芫爆鱿鱼卷 / 海蜇膏

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 34

乳房保养好运动 / 34

乳房调养的穴位 / 36

第二篇 宫颈癌，妇科极其隐蔽的肿瘤

第一章 女人宫颈的保养关键 / 37

宫颈癌，女人的第二大敌人 / 37

宫颈癌，女人之痛 / 38

宫颈癌，怎么来的 / 38

有关宫颈，你究竟了解多少 / 39

经期、孕期、性爱期的宫颈保护关键 / 40

第二章 原来，这都是宫颈的求救信号 / 42

求救信号一：阴道出血 / 42

求救信号二：白带异常 / 43

求救信号三：月经异常 / 44

第三章 这样做，宫颈疾病远离你 / 45

教你爱护宫颈4步法 / 45

好内裤，让你宫颈更有保障 / 47

预防宫颈癌，从现在开始 / 48

第四章 调养宫颈的健康饮食 / 49

预防宫颈癌，你需要补充它们 / 49

宫颈疾病的饮食调养原则 / 50

8道宫颈保健食谱 / 52

山药胡萝卜鸡汤 / 蛤蜊菠菜炒蛋 / 猕猴桃水果沙拉 / 淮杞炖乌鸡 /

黄豆玉米豆浆 / 黑豆大枣枸杞汤 / 核桃明珠 / 蚝油牛肉

第五章 这样做运动，气血通畅保健康 / 57

宫颈保养好运动 / 57

宫颈调养的穴位 / 59

第三篇 子宫疾病，最易忽视的疾病

第一章 女人子宫的保养关键 / 60

子宫，关系女性的一生幸福 / 60

女人一生5个时期，这样保养子宫 / 62