

毕蕙 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师
中国预防医学会妇女保健分会委员

养好 私密花园， 不生病 不会老

——女人乳房 子宫 卵巢养护手册



写给女人的健康书

做个无炎、无癌的高颜值女人



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 搜养好私密花园 发送至10658080

手机也能随时随地阅读本书



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



写给女人的健康书

做个无炎、无癌的高颜值女人

养好 私密花园， 不生病 不会老

——女人乳房 子宫 卵巢养护手册

毕蕙 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师
中国预防医学会妇女保健分会委员

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养好私密花园, 不生病不会老——女人乳房子宫
卵巢养护手册 / 毕蕙主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5184-0200-7

I. ①养… II. ①毕… III. ①乳房-保健-手册②子
宫-保健-手册③卵巢-保健-手册 IV. ①R655.8-62
②R711.74-62③R711.75-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第120742号

责任编辑: 翟燕 杨超伟

策划编辑: 翟燕 责任终审: 唐是雯 全案制作: 悦然生活

整体设计: 王超男 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年8月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5184-0200-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141364S2X101ZBW

目录

这样做让女人年轻十岁 10

绪论

“气血”是滋养花园的沃土 12
脏腑与乳房不得不说的秘密 15
五脏变化透露子宫、卵巢健康状况 16

PART 1 . . .

乳房是女人美丽的资本

亲爱的乳房，你了解多少 20
完美乳房五大黄金线 22
揭开乳房的内部面纱 24
乳房受五脏六腑气血津液滋养 26
乳房的生长发育离不开激素 28
想要乳房好经常“摸摸看” 30
母乳喂养让乳房更加美丽 33
不重视的小动作剥夺了乳房健康 34

PART 2 . . .

文胸是乳房的守护天使

学会测量胸围，选对文胸尺码 36
罩杯、肩带的选择大有讲究 38
你确定每天穿文胸的姿势正确吗？ 40
选错文胸，小心副乳、下垂、黑晕、疾病找上你 44
文胸很娇气，不能混着洗 46
文胸最多工作一年半 48

乳房篇

乳房好
女人才好

PART 3 ···

17种黄金食材吃出乳房健康和美丽

专题：养护乳房的营养素	50
黄豆，每天一杯豆浆养乳房	52
小米，让双乳肌肤吹弹可破	53
山药，让双乳坚挺不下垂	54
红薯，让双乳饱满健康无癌	55
芋头，缓解乳房疼痛效果好	56
红豆，消炎、通乳有神通	57
白菜，常吃远离乳腺癌	58
桂圆，乳房的最佳闺蜜	59
玉米，排毒丰胸的“卫士”	60
番茄，让乳腺保持畅通	61
莴笋，保持肌肤滋润光滑	62
花生，丰胸、防衰老	63
香蕉，促进乳房生长发育	64
鳄梨，增强乳房弹性	65
樱桃，促进乳房健康	66
蒲公英，常吃乳腺没毛病	67
枸杞子，丰胸效果居榜首	68
专题：危害乳房的饮食元凶	69
专题：本草养胸方	70

PART 4 ···

私家医生诊疗室

大多数乳房疼痛没有大碍	72
乳头凹陷不要着急	73
并不是患上乳腺增生就要吃药	74
纤维腺瘤不要随便切	76
哺乳期最容易吃出乳腺炎	78
乳腺癌也没那么可怕	80
乳房有问题同时要小心子宫和卵巢	82

子宫篇

养好子宫，
女人不胖不黑

PART 5 ···

5大特殊时期的乳房保健

青春期：端正姿势、营养均衡最重要	84
桂圆红枣粥 / 补血养气	85
海带烧鲤鱼 / 为乳房补充营养	85
月经期：顺应激素调节，保持好心情	86
核桃仁豆腐羹 / 丰胸效果好	87
五豆粥 / 滋补佳品	87
妊娠期：根据乳房大小调整文胸罩杯	88
香椿苗拌核桃仁 / 增强孕妈免疫力	89
鲜虾芦笋 / 促进孕妈新陈代谢	89
哺乳期：母乳喂养，养宝宝也养乳房	90
红豆红枣豆浆 / 促进乳汁分泌	91
蒜蓉西蓝花 / 预防产后乳腺疾病	91
绝经期：乳房保健关键期，谨防乳腺癌	92
青木瓜炖鱼头 / 补充蛋白质	93
荸荠玉米老鸭汤 / 补充营养	93

PART 1 ···

子宫28天的周期旅程

亲爱的子宫，你了解多少	96
子宫28天的周期旅程	98
从五脏六腑看子宫健康	100
基础体温是健康的风向标	102
观察掌纹和脸色，子宫问题早知道	106
老祖宗留下的养子宫秘方	110

PART 2 ···

子宫的滋养和清理：月经、白带

- | | |
|----------------|-----|
| “好朋友”如期而至子宫才好 | 112 |
| 气血失调是痛经的罪魁祸首 | 114 |
| 全身不适，经前期综合征 | 118 |
| 白带无异常，做健康舒爽的女人 | 120 |

PART 3 ···

孕育是子宫赐给女人的宝贵财富

- | | |
|--------------------|-----|
| 宝宝不爱住“冷宫” | 122 |
| 不养宝宝就养肌瘤 | 126 |
| 不要让子宫承受人流的伤害 | 128 |
| 无痛人流真的不痛吗 | 131 |
| 药物流产是在欺骗子宫生产 | 132 |
| 月子期是子宫及全身各器官调整的黄金期 | 133 |

PART 4 ···

10道好料理吃出健康温暖好子宫

- | | |
|---------------------|-----|
| 海参竹荪汤 / 缓解宫寒 | 138 |
| 蜜枣樱桃扒山药 / 益气养血暖手脚 | 140 |
| 清炒淡水虾 / 给子宫补充能量 | 142 |
| 红枣燕麦黑豆浆 / 多方面养护子宫健康 | 144 |
| 韭菜炒虾仁 / 温肾壮阳、缓解宫寒 | 146 |
| 生姜茶 / 缓解经期腹痛 | 148 |
| 玫瑰花茶 / 活血散瘀、抗抑郁 | 150 |
| 莲子桂圆红枣羹 / 通畅气血、美容养颜 | 152 |
| 当归乌鸡汤 / 祛寒、缓解痛经 | 154 |
| 红糖小米粥 / 化瘀止痛、促进子宫收缩 | 156 |
| 专题：四物汤 | 158 |

卵巢篇

养好卵巢，
女人不爱老

PART 5 ···

调养子宫7大穴位

合谷穴 / 舒缓痛经	160
血海穴 / 理血活血	161
关元穴 / 补充元气	162
气海穴 / 温中回阳	163
天枢穴 / 通便排毒	164
阴陵泉穴 / 养血消肿	165
足三里穴 / 帮助受孕	166

PART 6 ···

私家医生诊疗室

宫颈糜烂不是病	168
宫颈炎要对症治疗	169
产后或流产后感染易造成子宫内膜炎	171
子宫内膜异位是体内的不定时炸弹	172
子宫也会离家出走，小心子宫脱垂	174
子宫肌瘤是最常见的良性肿瘤	178
绝经期女性要警惕子宫内膜癌	180

PART 1 ···

亲爱的卵巢你了解多少？

卵巢：麻雀虽小五脏俱全	186
卵巢激素让你不再是“女汉子”	188
卵巢才是永葆青春的动力源泉	190
多一份细心，警惕卵巢警报	192
女人四阶段呵护卵巢一辈子	195

PART 2 . . .

28天神奇卵巢保养术让你年轻10岁

1~7天 清理毒素，为健康清路障	198
木耳拌洋葱 / 清热凉血，补肝益肾	199
8~14天 调养五脏，从基础养护卵巢	200
黑米桂圆粥 / 补肾益精	201
糯米莲子山药糊 / 健脾益气	201
15~21天 运动调养，增强卵巢活力	202
22~28天 给卵巢放个假，休养生息	205
专题 给卵巢补充营养	208

PART 3 . . .

9种黄金食材，吃出卵巢的健康和美丽

荞麦，稳定卵巢功能	210
玉米，延缓卵巢功能衰退	211
花生，防止产后卵巢衰退	212
绿豆，帮助卵巢排毒	213
茄子，预防卵巢癌	214
大蒜，抑制癌细胞活性	215
苹果，保持卵巢功能旺盛	216
猕猴桃，帮助卵巢保持青春	217
海带，减少卵巢疾病发生	218

PART 4 . . .

私家医生诊疗室

每个女人都可能存在卵巢囊肿	220
一定要重视盆腔炎	221
下腹突然剧痛可能是卵巢黄体囊肿破裂	223
卵巢癌防复发更重要	224

写给女人的健康书

做个无炎、无癌的高颜值女人

养好 私密花园， 不生病 不会老

——女人乳房 子宫 卵巢养护手册

毕蕙 主编

北京大学第一医院妇产科主任医师
中国预防医学会妇女保健分会委员

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养好私密花园，不生病不会老——女人乳房子宫
卵巢养护手册 / 毕蕙主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5184-0200-7

I. ①养… II. ①毕… III. ①乳房-保健-手册②子
宫-保健-手册③卵巢-保健-手册 IV. ①R655. 8-62
②R711. 74-62③R711. 75-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第120742号

责任编辑：翟 燕 杨超伟

策划编辑：翟 燕 责任终审：唐是雯 全案制作：悦然生活

整体设计：王超男 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015年8月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：14

字 数：280千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0200-7 定价：39.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141364S2X101ZBW

前言

女人的秘密

冰心曾说，这个世界少了女人就少了百分之七十的美。女人爱美是天性，或柔情似水，或娇艳妩媚，或优雅大气……女人们都在以不同的姿态绽放着自己的美丽，成为生活中一道亮丽的风景。女人娇美而又伟大，她们肩负着人类繁衍的使命。

但是，女人你真的了解自己吗？为什么有的人看起来总是那么年轻，而有的人再精致的妆容都难掩其岁月的痕迹？为什么有的人怀孕生宝宝是那么自然而然，而有的人却难求一子……这些奥秘其实都藏在女人的身体里。女人的身体就像一个神秘的花园，精心呵护才能有满园的繁花似锦；粗枝大叶则会杂草丛生。

健康的女人才美丽，而美丽的根本就在于女人的私密花园——乳房、子宫和卵巢。本书通过乳房篇、子宫篇、卵巢篇，从衣、食、住、行，全方位地教女人养护私密花园该怎么吃、怎么做，出现病症怎么调理、如何辅助治疗，从内而外地呵护自己。只是简单地吃吃喝喝、舒服地揉揉捏捏……各种穴位和药材彼此相辅相成，可以防病，可以强身，还可以养颜抗衰老！

养好女人的私密花园，惠及的不只是外貌，更是自内而外的气质和骨子里透出来的女人味儿。

目录

这样做让女人年轻十岁 10

绪论

“气血”是滋养花园的沃土 12
脏腑与乳房不得不说的秘密 15
五脏变化透露子宫、卵巢健康状况 16

PART 1 . . .

乳房是女人美丽的资本

亲爱的乳房，你了解多少 20
完美乳房五大黄金线 22
揭开乳房的内部面纱 24
乳房受五脏六腑气血津液滋养 26
乳房的生长发育离不开激素 28
想要乳房好经常“摸摸看” 30
母乳喂养让乳房更加美丽 33
不重视的小动作剥夺了乳房健康 34

PART 2 . . .

文胸是乳房的守护天使

学会测量胸围，选对文胸尺码 36
罩杯、肩带的选择大有讲究 38
你确定每天穿文胸的姿势正确吗？ 40
选错文胸，小心副乳、下垂、黑晕、疾病找上你 44
文胸很娇气，不能混着洗 46
文胸最多工作一年半 48

乳房篇

乳房好
女人才好

PART 3 ···

17种黄金食材吃出乳房健康和美丽

专题：养护乳房的营养素	50
黄豆，每天一杯豆浆养乳房	52
小米，让双乳肌肤吹弹可破	53
山药，让双乳坚挺不下垂	54
红薯，让双乳饱满健康无癌	55
芋头，缓解乳房疼痛效果好	56
红豆，消炎、通乳有神通	57
白菜，常吃远离乳腺癌	58
桂圆，乳房的最佳闺蜜	59
玉米，排毒丰胸的“卫士”	60
番茄，让乳腺保持畅通	61
莴笋，保持肌肤滋润光滑	62
花生，丰胸、防衰老	63
香蕉，促进乳房生长发育	64
鳄梨，增强乳房弹性	65
樱桃，促进乳房健康	66
蒲公英，常吃乳腺没毛病	67
枸杞子，丰胸效果居榜首	68
专题：危害乳房的饮食元凶	69
专题：本草养胸方	70

PART 4 ···

私家医生诊疗室

大多数乳房疼痛没有大碍	72
乳头凹陷不要着急	73
并不是患上乳腺增生就要吃药	74
纤维腺瘤不要随便切	76
哺乳期最容易吃出乳腺炎	78
乳腺癌也没那么可怕	80
乳房有问题同时要小心子宫和卵巢	82

子宫篇

养好子宫，
女人不胖不黑

PART 5 ···

5大特殊时期的乳房保健

青春期：端正姿势、营养均衡最重要	84
桂圆红枣粥 / 补血养气	85
海带烧鲤鱼 / 为乳房补充营养	85
月经期：顺应激素调节，保持好心情	86
核桃仁豆腐羹 / 丰胸效果好	87
五豆粥 / 滋补佳品	87
妊娠期：根据乳房大小调整文胸罩杯	88
香椿苗拌核桃仁 / 增强孕妈免疫力	89
鲜虾芦笋 / 促进孕妈新陈代谢	89
哺乳期：母乳喂养，养宝宝也养乳房	90
红豆红枣豆浆 / 促进乳汁分泌	91
蒜蓉西蓝花 / 预防产后乳腺疾病	91
绝经期：乳房保健关键期，谨防乳腺癌	92
青木瓜炖鱼头 / 补充蛋白质	93
荸荠玉米老鸭汤 / 补充营养	93

PART 1 ···

子宫28天的周期旅程

亲爱的子宫，你了解多少	96
子宫28天的周期旅程	98
从五脏六腑看子宫健康	100
基础体温是健康的风向标	102
观察掌纹和脸色，子宫问题早知道	106
老祖宗留下的养子宫秘方	110

PART 2 ···

子宫的滋养和清理：月经、白带

- | | |
|----------------|-----|
| “好朋友”如期而至子宫才好 | 112 |
| 气血失调是痛经的罪魁祸首 | 114 |
| 全身不适，经前期综合征 | 118 |
| 白带无异常，做健康舒爽的女人 | 120 |

PART 3 ···

孕育是子宫赐给女人的宝贵财富

- | | |
|--------------------|-----|
| 宝宝不爱住“冷宫” | 122 |
| 不养宝宝就养肌瘤 | 126 |
| 不要让子宫承受人流的伤害 | 128 |
| 无痛人流真的不痛吗 | 131 |
| 药物流产是在欺骗子宫生产 | 132 |
| 月子期是子宫及全身各器官调整的黄金期 | 133 |

PART 4 ···

10道好料理吃出健康温暖好子宫

- | | |
|---------------------|-----|
| 海参竹荪汤 / 缓解宫寒 | 138 |
| 蜜枣樱桃扒山药 / 益气养血暖手脚 | 140 |
| 清炒淡水虾 / 给子宫补充能量 | 142 |
| 红枣燕麦黑豆浆 / 多方面养护子宫健康 | 144 |
| 韭菜炒虾仁 / 温肾壮阳、缓解宫寒 | 146 |
| 生姜茶 / 缓解经期腹痛 | 148 |
| 玫瑰花茶 / 活血散瘀、抗抑郁 | 150 |
| 莲子桂圆红枣羹 / 通畅气血、美容养颜 | 152 |
| 当归乌鸡汤 / 祛寒、缓解痛经 | 154 |
| 红糖小米粥 / 化瘀止痛、促进子宫收缩 | 156 |
| 专题：四物汤 | 158 |

卵巢篇

养好卵巢，
女人不爱老

PART 5 ···

调养子宫7大穴位

合谷穴 / 舒缓痛经	160
血海穴 / 理血活血	161
关元穴 / 补充元气	162
气海穴 / 温中回阳	163
天枢穴 / 通便排毒	164
阴陵泉穴 / 养血消肿	165
足三里穴 / 帮助受孕	166

PART 6 ···

私家医生诊疗室

宫颈糜烂不是病	168
宫颈炎要对症治疗	169
产后或流产后感染易造成子宫内膜炎	171
子宫内膜异位是体内的不定时炸弹	172
子宫也会离家出走，小心子宫脱垂	174
子宫肌瘤是最常见的良性肿瘤	178
绝经期女性要警惕子宫内膜癌	180

PART 1 ···

亲爱的卵巢你了解多少？

卵巢：麻雀虽小五脏俱全	186
卵巢激素让你不再是“女汉子”	188
卵巢才是永葆青春的动力源泉	190
多一份细心，警惕卵巢警报	192
女人四阶段呵护卵巢一辈子	195