

一部让女人保持健康与魅力的生活指导书
破解女性身体密码，了解女性健康关卡
诠释女性养护秘诀，成就女性一生健康

不一样的 女性健康书

花舞〇著

网络红人“知心姐姐”告诉你

最想知道的女性健康知识，解决你最难以启齿的健康问题。

天涯点击率过百万，

持续跟帖3年多，咨询者数十万

女性专属
健康宝典



BUYIYANG DE
NIXINGJIANKANGSHU

中国妇女出版社

不一样的 女性 健康书

花舞〇著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不一样的女性健康书 / 花舞著. —北京 : 中国妇女出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5127-0649-1

I. ①不… II. ①花… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第049725号

不一样的女性健康书

作 者: 花 舞 著

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16.5

字 数: 210千字

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0649-1

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

| 前 言 |

当前，作为女人的我们已经能够拥有空前丰富的物质资源，也不乏更高层次的精神方面的追求，在社会上我们也在与男性们比肩拼搏。但是我们的健康呢？

如今，很多女人四处追着减肥茶、减肥药和眼花缭乱的化妆品，不计血本，不计代价，为的是拥有美丽的容颜和曼妙的身材，然而他们都忘了与自己的身体对话。

女人的美丽离不开健康，健康的女人才有资格谈美丽。女人月经、怀孕、生子等生理上的变化是造物主赐予的礼物，每经历一个变化，女人的健康问题都在经受着考验，所以亲爱的女性朋友，请停下你匆忙的脚步，听听你身体发出的最真实的声音。

你可能不知道，一些小小的生活细节，就是你身体发出的健康危机信号。

你可能不知道，能否顺利怀孕，跟你的体温息息相关？

你可能不知道，基础体温一直居高不下，可能是附件炎在作怪？

你可能不知道，丰胸也有可能导致乳腺增生或乳腺癌？

你可能不知道，月经量少得可怜有可能是无排卵，不宜怀孕？

你可能不知道，平时生病乱吃抗生素可诱发阴道炎？

你可能不知道，依赖广告买的洗液、避孕药却给你带来了健康隐患？

.....

以上这些健康细节，你留意过了吗？你又知道多少呢？带着更多的疑问，带着更多的期许，本书将告诉你容易忽略的健康细节和保健秘密。

全书从乳房、白带、私处、子宫、卵巢输卵管、性病、妊娠、避孕等诸多方面入手，分别讲述了各种常见病症的预防、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一生。

“小病不求医，疾患早知道”，这是本书给你的健康忠告。希望本书能带给你最私密的呵护，能给你最贴心的帮助，成为你枕边最舒心的礼物！

目录

第一章 女人的幸福与身体休戚相关

- ♥ 了解外生殖器的构造..... 002
- ♥ 担当生育重任的内生殖器..... 004
- ♥ 激素：助女人散发魅力..... 007
- ♥ 探视女性特有的“大姨妈”：月经..... 009
- ♥ 白带：女人健康与否的“播报员”..... 012
- ♥ 基础体温：女性的健康观测站..... 014

第二章 远离乳房疾病，做女人真的“挺”好

- ♥ 保健乳房，先要知道其构造..... 022
- ♥ 乳房自检，预防乳房病变..... 023
- ♥ 保护乳房，正确穿文胸..... 025
- ♥ 生活习惯不好，乳腺疾病不远..... 027
- ♥ 天天好心情，乳房不生病..... 029
- ♥ 健康乳房与饮食那些事儿..... 030
- ♥ 调理月经，远离乳腺疾病困扰..... 032

- ♥ 和谐性生活，让你远离乳腺疾病..... 034
- ♥ 适时婚育哺乳能减少乳腺疾病..... 035
- ♥ 别乱用激素丰胸，当心患乳房病..... 037
- ♥ 轻度乳腺增生怎么办..... 038
- ♥ 乳腺癌离你到底有多远..... 041

第三章 和问题白带拜拜，给女人传播健康



- ♥ 白带健康自检项目早知道..... 046
- ♥ 多穿浅色内裤便于自查白带..... 048
- ♥ 通过内裤，检查白带正常与否..... 049
- ♥ 白带异常：当心是妇科病上身..... 051
- ♥ 搞定白带异味的灵丹妙药..... 054
- ♥ 白带发黄，中医食疗来帮忙..... 056
- ♥ 赤白带下：清热化湿，外加“秘方”..... 058
- ♥ 白带过少也有可能是病..... 060
- ♥ 白带偶尔有异，不代表真生病了..... 061

第四章 越善待“好朋友”，女人“月”开心



- ♥ 你的经血颜色正常吗..... 064
- ♥ 月经不调对症自查..... 066

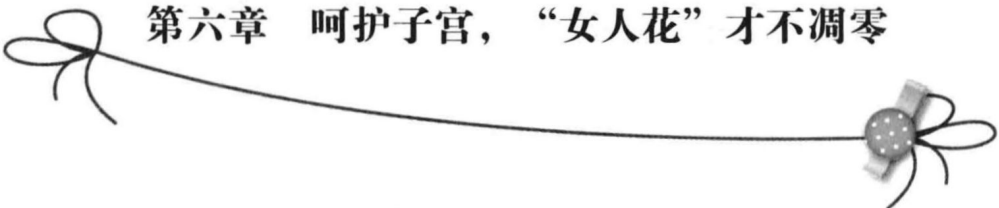
♥ 偶尔月经不调，不可太紧张·····	069
♥ 你的卫生巾用对了吗·····	070
♥ 让女人一反常态的经前综合征·····	072
♥ 月经量多得吓人，怎么办·····	075
♥ 月经量少得可怜，当心无排卵·····	077
♥ “大姨妈”突然来袭：提前好多天·····	081
♥ 月经推后：“大姨妈”怎么还不来·····	083
♥ 痛不痛经，对症自检就知道·····	085
♥ 适当泡泡脚，痛经吓跑了·····	087
♥ 红糖姜水，给你经期舒心呵护·····	090
♥ 注意保暖，摆脱痛经的折磨·····	092
♥ 食疗药膳，缓解女人致命的痛经·····	093
♥ “大姨妈”来袭，10大禁忌要记牢·····	096
♥ 经期适量运动，增强免疫力·····	098

第五章 远离私处问题，让你的“烦恼”不再烦

♥ 打开心结，定期自检外阴·····	102
♥ 远离阴道炎，保持清洁是王道·····	104
♥ 阴道炎为啥专盯上你·····	106
♥ 特别提醒：不建议用小苏打冲洗·····	108
♥ 勤洗手，如厕纸巾有“讲究”·····	110
♥ 紧身牛仔裤，私处滋生细菌没商量·····	112
♥ 内裤消毒，煮沸加暴晒最管用·····	113
♥ 做好内裤卫生护理，远离炎症困扰·····	116

- ♥ 洗衣机不清洗可成为阴道炎的“元凶” 118
- ♥ 告诉医生，如非必要请别开抗生素 119
- ♥ 警惕不良“性”趣和不讲卫生的另一半 120
- ♥ 揪出女性私处瘙痒的幕后黑手 123
- ♥ 真菌危机：真菌性阴道炎 127
- ♥ 加特纳菌与细菌性阴道炎 130
- ♥ 滴虫偷袭：滴虫性阴道炎 132
- ♥ 别侥幸，处女也会得阴道炎 135
- ♥ 阴道炎就像感冒，易反复发作 137
- ♥ 怎样避免阴道炎反复感染 139
- ♥ 远离炎症，需增强自身抵抗力 141
- ♥ 让尴尬的阴道松弛不再有 143
- ♥ 当心尿路感染和阴道炎“结伴而行” 146
- ♥ 单纯性尿路感染不难治 148

第六章 呵护子宫，“女人花”才不凋零

- 
- ♥ 你的子宫需要嘘寒问暖 152
 - ♥ 为何你的子宫内膜会逐渐增厚 155
 - ♥ 宫颈保健常识ABC 157
 - ♥ 子宫内膜炎症以及治疗 159
 - ♥ 不可小觑的子宫内膜异位 161
 - ♥ 卵巢囊肿多是子宫内膜异位引起 163
 - ♥ 并非多可怕的宫颈糜烂 164
 - ♥ 宫颈炎入侵，美女请当心 167

- ♥ 子宫肌瘤：位置不固定的良性肿瘤 170
- ♥ 当心生育和老化引起的子宫下垂 173

第七章 卵巢输卵管，孕育生命的健康“摇篮”

- ♥ 如何养护你的卵巢 178
- ♥ 美丽健康源自维护“秘密花园” 180
- ♥ 中药调治，挡住卵巢早衰的脚步 182
- ♥ 种类繁多的卵巢肿瘤 184
- ♥ 有点骇人听闻的卵巢癌 186
- ♥ 常致不孕的输卵管粘连 188
- ♥ 不可坐视不管的附件炎 190
- ♥ 为什么盆腔炎专盯上你 193
- ♥ 缺乏运动，当心盆腔炎找上你 195
- ♥ 盆腔积液不等于盆腔炎 196
- ♥ “艾灸法”治疗慢性盆腔炎 197

第八章 “性”福与好“孕”，幸福女人两不误

- ♥ 无性婚姻，离幸福有多远 202
- ♥ 不可忽视的女性性病 204
- ♥ 多性伴侣得性病的几率更大 208

- ♥ 亲热时，事前事后清洁不能少 209
- ♥ “造人”计划趁早，安全系数才高 210
- ♥ 女性好孕圣药：补血阿胶 212
- ♥ 有利于好孕的排卵日要自知 215
- ♥ 不孕症：按摩加食疗效果好 216
- ♥ 子宫内膜太薄会影响受孕 219
- ♥ 遇到影响怀孕的“子宫后位”别紧张 220
- ♥ 万一胎儿情况不佳，切忌盲目保胎 221

第九章 激情时刻留点神，意外怀孕伤不起

- ♥ 科学避孕，也是爱意的表达 224
- ♥ “安全套”不保证绝对安全 226
- ♥ “安全期”爱爱到底有多安全 227
- ♥ 避孕药，不可不知的小秘密 228
- ♥ 破解关于避孕的“伪科学” 230
- ♥ 不得不进行的人工流产 231
- ♥ 年轻女人不要把流产当避孕 234
- ♥ “无痛人流”的伤害有多“伤” 236
- ♥ 人流后的“小月子”要当心 238
- ♥ 附录1 女性各阶段身体与心理变化 240
- ♥ 附录2 教你看懂妇科检查各项化验单 243
- ♥ 附录3 女性保健别忽略4个关键词 250

第一章

女人的幸福与身体休戚相关



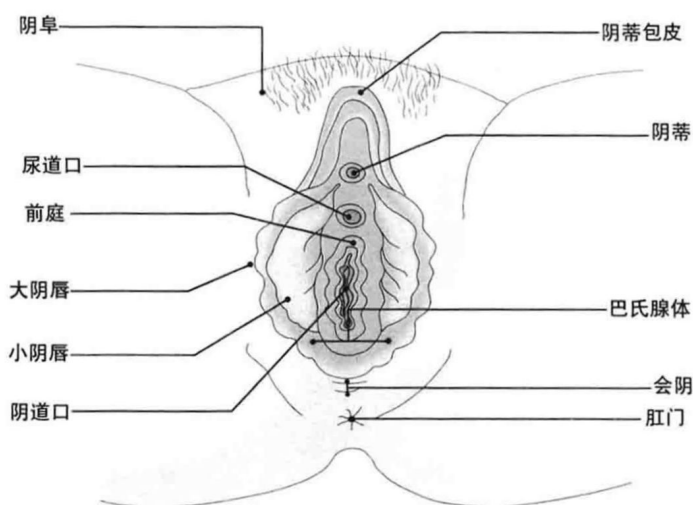
了解外生殖器的构造

女性与男性最大的区别就是生殖器官的不同。女性的生殖器官分为两类：一类是裸露在身体外部、肉眼可见的外生殖器，另一类是藏在身体内部的内生殖器。

女性的外生殖器主要包括：阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和前庭。这里主要介绍大阴唇、小阴唇和阴蒂。

◎ 娇嫩的“花瓣”——大阴唇

阴唇是保护生殖器官的重要部位，分为大、小阴唇。大阴唇是外阴最外两侧的一对皮肤皱襞，前面和阴阜相连，后面则和肛门之间过渡为会阴处。



没有生过孩子的女性的大阴唇自然状态下呈闭合状态，就像忠诚的卫士一样保护着内侧的小阴唇、尿道口和阴道口，只有当女性具有性冲动时大阴唇才会自然打开。

◎ 敏感的小阴唇

位于大阴唇内侧的两片薄皮肤褶皱就是小阴唇。小阴唇表面无阴毛，光滑而富有弹性。由于小阴唇中含有丰富的神经纤维，所以它非常敏感，在性刺激时会明显充血肿胀。两腿并拢时，小阴唇会自然合拢，保护阴道口和尿道口不受外部的摩擦，同时防止外来细菌的感染。

青春期之后，生殖器官开始发育，有的小阴唇会长大凸出到大阴唇之外，这也是非常正常的现象。

另外还有小阴唇不对称的情况，左右两侧一大一小或者一侧与大阴唇长在一起，只要没有发生病变，不是那种特别肥厚特别大以至于影响到小便或者性生活，都属于正常的现象。就跟眼皮一双一单、乳房不完全对称一样，并不需要特别关注。

◎ 敏感的“小豆豆”——阴蒂

在两侧小阴唇的上端相连处，覆盖着阴蒂，由阴蒂包皮和阴蒂系带包围。

阴蒂是一个长圆形的“小豆豆”，又叫做“阴核”或者“阴豆”，遍布着丰富的末梢神经，它就相当于男性的阴茎龟头一样。

在正常情况下，阴蒂被阴蒂包皮包裹着，进入性兴奋状态之后会露出来，而且还会像男性阴茎一样勃起。完全勃起的情况下，可以摸到有一定的硬度。这是人类唯一一个只与性欲激发和性感受有关的器官，也就是说，它唯一的生理功能就是激发女性的性欲和快感。

但是因为个体体质的差异，也并不是所有的女性都会对阴蒂的刺激敏感，例如糖尿病等疾病的患者，会降低阴蒂的敏感度；而另外也有一部分女性属于阴蒂过于敏感的，稍微触碰都觉得不舒服，这部分女性则需要进行脱敏等相应治疗。

健康小秘密

女性阴部的皮肤和其他部位的皮肤并没有太大的区别，它的颜色也受本身黑色素沉淀的影响，而色素的沉淀则受女性激素的影响。所以，女性阴部的皮肤颜色随年龄而变化。

随着女性青春期以后性征的发育，因为激素的关系，阴部的颜色就会开始加深。同时，颜色的深浅程度是与每个人本身体质的色素量有关的。黄种人本身皮肤的色素就要深一些，所以大阴唇的颜色很少能像白种人那样呈现粉红色，多为褐色或者深褐色。

女性怀孕的时候，因为激素分泌旺盛，通常阴唇的颜色也会加深，而且每怀一胎颜色就会加深一些，不过有些人天生色素淡，所以就算生过小孩，也不见得颜色会加深多少。

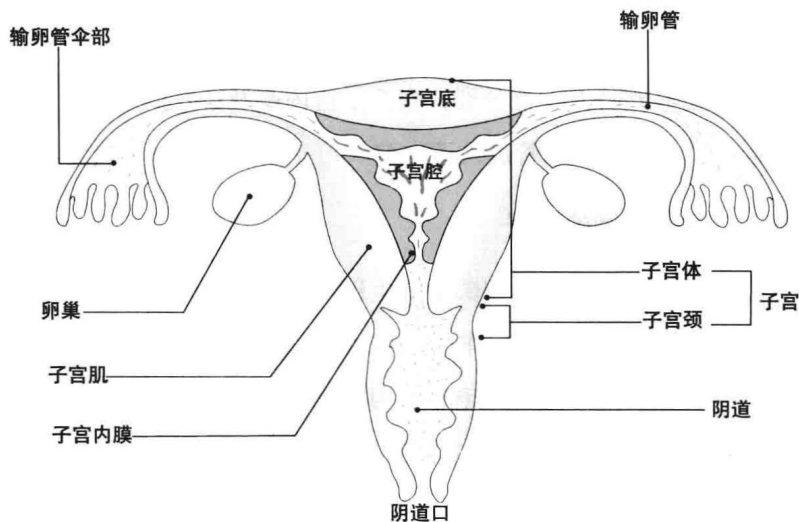


◎ 阴道，能收放自由的“黄金通道”

阴道长约7厘米，一端与子宫颈连接。阴道是连接外阴和子宫的一条线管状肌肉组织，是精子进入子宫的“必经之路”，在生产的时候，它又成为了胎儿从子宫来到外面世界的产道，是非常重要的——一条“黄金通道”。

通常情况下，女性骨盆底有许多肌肉组织。在这些盆底肌肉的作用下，使阴道口平时处于闭合状态，阴道前、后壁紧贴，从而抵御外界致病因素的侵入。

阴道只有在使用内置棉条、妇科检查、性爱以及生产等时候才会扩张开。阴



道的弹性很神奇，它可以根据进入的物体的大小收缩或扩张，收缩到最小的时候，就连比较小的阴茎，也能感觉到紧握感；扩张到最大的时候，一个七八斤重的胎儿也能通过。

但对经产妇而言，阴道壁比较松弛，这项功能会有所减弱。

◎ 子宫——孕育新生命的圣地

子宫是女性一生中重要的生殖器官之一。子宫在女性身体中从开始发育到成熟，履行着人生中的多个生理阶段的任务，一直都在女性身体中担任着重要的角色。

子宫位于盆腔中央，在膀胱与直肠之间，呈倒置三角形，像梨的形状。上方两角为“子宫角”，通向输卵管，下端狭窄处为“峡部”，子宫峡随妊娠期逐渐扩展，临产时明显形成子宫下段，产科常在此处进行剖腹取胎。

◎ 输卵管——运送受精卵的通道

输卵管为一对细长而弯曲的管，位于子宫阔韧带的上缘，内侧与宫角相连接，外端游离，与卵巢接近，全长为8~15厘米。根据其构造和功能，由内口到外口可以分成四个部分：间质部、峡部、壶腹部、漏斗部。

输卵管具有极其复杂而精细的生理功能，输卵管能在一定的时间内将精子和卵子分别从相反的方向输送至壶腹部，并创造适宜环境，使两者结合为受精卵。受精卵继续停留在输卵管内发育分裂，直至子宫内膜及子宫肌层已成熟而变得宜于受精卵着床之时，才由输卵管进入子宫腔。

◎ 卵巢——产生卵细胞的器官

卵巢是位于子宫两侧的一对卵圆形的生殖器官。卵巢是女性重要的性腺，它在女性的一生中，起着非常重要的作用。

在育龄期的女性，除了妊娠期和哺乳期以外，卵巢每个月都会发生1次周期性变化并排出卵细胞。在数个卵泡的发育中，发育成熟的一般只有1个，因此每个月通常只有1个卵泡成熟。

当卵巢停止分泌卵子时，女性就进入了绝经期，也就是我们常说的更年期。

卵巢除了排出卵子以外，还分泌女性激素，包括雌激素和孕激素，是维持女性青春和美丽的内在“秘密”。

■ 健康小秘密

并不是每位女性的生殖器都长得一模一样，通常女性大、小阴唇的形状、大小、颜色都有差异。不仅是外生殖器，内生殖器也一样有差异。因此，女性朋友要正确看待，不必过于在意。