



女性美丽无忧的健康手册

[韩] KBS 生老病死秘密组 编著
帅诚 译

透过身体 看女人

여성의 몸 : 평생 건강 프로젝트

韩国KBS历时数年，巨资打造
赢得无数赞誉的女性“健康教科书”

- 20岁的S曲线——年轻并不能保证健康
- 30岁闪耀的母性——女性的第二个黄金时代
- 50岁的全盛期——病病歪歪的长寿根本不需要



广西科学技术出版社

女性美丽无忧的健康手册

[韩] KBS 生老病死秘密组 编著
帅诚 译



透过身体

여성의 몸 : 평생 건강 프로젝트

女人

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-164号

Women's Body: The Lifelong Health Project © 2008 by Korean Broadcasting System
All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by Wisdomhouse Publishing Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright©2009 by GUANGXI SCIENCE &
TECHNOLOGY Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

透过身体看女人 / 韩国KBS生老病死秘密组编著; 帅诚译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80763-275-7

I. 透… II. ①韩… ②帅… III. 妇女保健学 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第038353 号

TOUGUO SHENTI KAN NUREN

透过身体看女人

作 者: 韩国KBS 生老病死秘密组
策 划: 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 帅 诚
责任编辑: 刘 杨
责任校对: 曾高兴
责任审读: 梁式明

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路16号
开 本: 880mm × 1050mm 1/24
字 数: 107千字 印张: 8.5
版 次: 2009年5月第1版
印 次: 2009年5月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-275-7/R · 53
定 价: 28.00元

邮政编码: 101149

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 85893722



从一弯新月到明月，再到残月

沿着渐变的月光

从一个少女到女人，再到母亲

隐隐闪耀的你

啊，女人！



■ 寄语

写给世上所有“蒙儿”和“月儿” 的爸爸妈妈

我承认，作为一个女人的丈夫，在这漫长的岁月里，我从来没有关心过一次妻子的健康，真是一个无情的老公。我们常把“老人的健康是无法预测的”这句话挂在嘴边，但是从来都没有怀疑过父母因为怕儿女担心而说的那句“我很好”。真是一个不像话的儿子。本着对全国人民的健康负责的使命感，我制作了很多期“生老病死的秘密”，但与此同时，却忽视了我自己家人的健康。

有一次，我担任了两部女性健康节目的制作人，这两部节目是关于“老产”和“完经”的。在收集资料 and 进行采访时，我感觉比做别的健康节目更困难。在追问60岁女性的健康状况时，发现她们的健康与育龄期和初潮时的健康密切相关。再加上她们患的并不是什么稀奇古怪的病，而是平时我妻子和母亲经常说的那些。所以为了挑战看起来不被重视，但却又不可忽视的“女性健康问题”，我还是鼓足了勇气。这就是“女性的健康计划——女人的身体”这档节目的开始。

我在制作节目时得知韩国女性对自身健康的保养过于疏忽和消极，感到非常震惊。“孩子先来，丈夫先来，我最后。”就这样，很多女人把明明可以治愈的

疾病一再延误，直到束手无策的地步。我个人认为，这不仅是一件令人惋惜的事情，对于社会来讲也是一个非常大的损失。女性的健康既是撑起家庭幸福之柱，又是能够生出健康宝宝的必要条件。只有家庭幸福社会才能稳定；只有生下健康的孩子，未来社会才能发展。总之，女性的健康是关系到我们未来的课题。

对于制作“女人的身体”感到最高兴的人，我觉得应该是我的妻子。在女人眼里，男人们就是一个只会说“嗯，嗯”的存在。什么时候开始变了呢？正好当时我们两口子计划再生个孩子，我妻子把工作都辞掉了，专注于保养身体。我知道女性的健康和精神绝对是由雌激素支配的，于是我开始注意观察妻子的语言和行为。当我醒悟到妊娠给女性带来的急剧变化与老产的困难、产后抑郁症的严重性时，我妻子怀上了“月儿”。

“月儿”是我在制作这档节目的过程中，听说朴慧媛、车胜熏夫妇未出生的宝宝叫“蒙儿”后，给我们孩子起的胎名。一边与蒙儿亲切地交谈，一边制作婴儿床和摇篮的年轻夫妇在想象着孩子的样子，对我来说这是非常难忘的。当我认识到胎教不仅是为了胎儿，还会对因为妊娠而处于急剧变化中的妻子的身体和精神产生怎样的影响之后，我对第一次怀孕时没得到我关爱的妻子和长子，都感到非常愧疚。所以，现在我一有空就想给月儿讲故事。

这个节目从播放阶段开始就得到了很多人的帮助。通过此书想对给予过我们帮助的人表示最真挚的感谢。

最后想对我既感激又抱歉的妻子和儿子圭荣，还有在这本书出版时即将满1周

岁的我的女儿敏瑞说，我很爱很爱你们。

KBS制片人 沈光钦“生老病死的秘密——女人的身体”



■ 感言

真正的美丽来自健康

现在一提到妇产科，还有很多女性认为只有结了婚的人才能去那里，未婚的人去妇产科是一件害羞的事情。作为全面负责女性健康的妇产科医生，我认为这是一件非常令人惋惜的事情。由于忽视和拖延体检等错误的做法，在临床上经常能遇到，哪怕早一点发现都可以完全治愈或者有效预防的疾病，结果却被拖成了大病。真正聪明又美丽的女人，为了自己的健康，会觉得妇产科其实是非常亲切的。

健康的观念不是在疾病发生后才去“治疗”，而是应该通过早期诊断来“防治”疾病，更重要的是能够培养良好的生活习惯来“维持”健康。但是现代疾病大

部分是由于生活习惯的细小差异而引起的。“有规律的生活起居，戒酒和戒烟，适当运动”事实上都不是一件简单的事情。所以，对自己的身体要有一些正确的认识，并在适当的时候接受医疗机构的治疗，或者定期进行妇产科检查。

我在行医的过程中经常因为“韩国的女性对自己的身体状况或生理状态不太清楚”而感到吃惊。现在的健康常识如泉水般涌出，但是由于没有被医学验证，或者假说之类的未经过滤就被宣传，对此我也深感遗憾。每次出国参加学术会议时，我非常羡慕他们的书店里能够摆放各式各样的健康书籍，面向大众传递比较正确的知识。因此有机会看到关于女性一生健康的书《透过身体看女人》出版，从出生开始，经过青春期，结婚，分娩，一直到完经，准确生动地描绘了女人的身体，我感到非常高兴。

真正的美丽来自健康。希望通过阅读此书，有更多的了解自己身体，守护自身健康的智慧型女性出现。

三星首尔医院 妇产科

裴德秀 教授

OX小考:

| 感觉完美的你，你的健康常识是多少分？ |

一生有几次月经呢？没有脂肪就会停经吗？肥胖会造成不孕吗？适当的体重是多少呢？闭经后引起健康迅速恶化是因为失落感吗？年轻女性的乳腺癌发病率很高，或许我也是？模模糊糊易混淆的女性健康知识，我清楚多少呢？

- | | 是 | 否 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ❶ 来了月经之后就不再长个了，这句话只不过是俗语。 | ☐ | ☐ |
| ❷ 未婚女性的乳腺癌发病率增高，是因为雌激素不足。 | ☐ | ☐ |
| ❸ 因为女性分解尼古丁的速度比男性快，所以吸烟危害不大。 | ☐ | ☐ |
| ❹ 经前综合征是子宫健康的危险信号，因此不可以忽视。 | ☐ | ☐ |
| ❺ 在产后3个月里，体重较易控制，所以这个时期被称为“黄金3个月”。 | ☐ | ☐ |
| ❻ 母性来自母亲的遗传基因，父性来自父亲的遗传基因。 | ☐ | ☐ |
| ❼ 严重的孕吐是产妇健康状态差的信号，所以必须接受治疗。 | ☐ | ☐ |
| ❽ 30岁之后初产被称为“老产（高龄生产）”，会加大不孕的危险。 | ☐ | ☐ |
| ❾ 在完经期，由于缺少雌激素引起抑郁症、骨质疏松症、心脏病时，只能接受激素治疗。 | ☐ | ☐ |
| ❿ 更年期男性与女性的发病率相等，由于女性较敏感，所以痛感更明显。 | ☐ | ☐ |

| 说明 |

1. X 在成长期，由于生长激素分泌旺盛，所以发育较快，同时分泌旺盛的雌激素使成长板开始闭合。因此，发育就会慢慢地停下来。（参考P51）
2. X 现在乳腺癌发病率升高，是因为同以往相比，女性的月经次数有所增加，从而导致雌激素分泌过多而引起的。（参考P60）
3. X 因为女性分解尼古丁的速度比男性快，进入体内的尼古丁会被迅速排出体外。所以表面上看这对健康的影响相对较小，但是，这也会更快地引起吸烟的欲望而容易产生烟瘾。（参考P38）
4. O 经前综合征有可能是子宫不健康的危险信号。（参考P57）
5. O 产后的3个月，由于体重调节点还没有固定下来，所以会容易瘦身。（参考P86）
6. X 母性来自一个被称为钉（Peg）的父亲的遗传基因。（参考P121）
7. X 因为在妊娠初期，哪怕是一点点的毒性都会对胎儿造成致命的伤害，所以母体会过于敏感而引起孕吐。因此，不严重的时候，就没有必要担心。
(参考P132)
8. X 在医学上，35岁之后生育称为老产。随着卵子年龄的增长，不孕的危险性也会增高。（参考P138）
9. X 完经期由于缺少雌激素，会引起抑郁症、骨质疏松症、心脏病等。但是盲目地补充激素是不正确的，应当向医生进行咨询。（参考P162）
10. X 女性完经后，由于雌激素迅速减少，疾病的发生率也就急剧增高。
(参考P165)

※ 闭经是指“作为女人的一生被闭合”“结束作为女人的一生”，含有贬义。在本书，为了表达“完成女性”之意，改用完经一词。



寄语 写给世上所有“蒙儿”和“月儿”的爸爸妈妈……KBS制片人 沈光钦·2

感言 真正的美丽来自健康……三星首尔医院 裴德秀教授·4

OX小考：感觉完美的你，你的健康常识是多少分？·6

第一章 女人的香气——从青春期到结婚

错误的S曲线会影响一生的健康

- 跟朋友们的妈妈相比，我的妈妈最胖！·15
- 减掉5公斤就好了·18
- 过度瘦身的可怕后果——厌食症·20
- 只靠毅力是不行的 | 瘦身的危险后遗症·25
- 支配女性的雌激素·28
- 月经——一生中450次的魔法·30
- 引起魔法效应 | 性激素的种类·33
- 女性缓慢的酒精代谢速度·35
- 香烟是女性的天敌·38

初次月经后发育将缓慢停止

- 祝贺初次月经！·42
- 妈妈，我的身体有点异常·46
- 记录月经周期是管理健康的开始 | 计算排卵期的四种方法·49
- 初次月经之后就不再长个了吗？·51

■ 与青少年诊所亲近一些 · 53

■ 痛经 · 经前综合征 · 57

未婚女性也需警惕乳腺癌

■ 别让年轻成为乳腺癌的帮凶 · 60

■ 从20岁开始 | 自我诊断乳腺癌 · 63

■ 雌激素多的话会患乳腺癌吗? · 65

■ 5个人里就有1个人是患者 | 了解子宫肌瘤 · 67

■ 安静的杀手——卵巢癌 · 69

■ 宫颈癌在女性肿瘤疾病中，发病率位居第二 · 73

第二章 妈妈的再发现——妊娠、生育、育儿对身体的影响

倒转吧，产后生物钟

■ 成为母亲的沉重经历 · 77

■ 世界上最精巧的机制——妊娠 · 79

■ 怀孕时长了20公斤，分娩后竟然只瘦了一个孩子的体重 · 83

■ 神奇的恢复期——黄金3个月 · 84

■ 育龄期的女性请记住吧 | 妊娠和生育Q&A · 88

■ 老公，孩子是我一个人生的吗? · 91

■ 成为好男人的特别技巧 | 准爸爸的5个守则 · 93

■ 产后抑郁症对婴儿的负面影响 · 95

■ 郁闷和抑郁症有很大的区别 | 我是产后抑郁症吗? · 99

■ 妊娠性糖尿病 · 103

■ 无痛分娩和剖宫产有什么区别呢? | 混淆的分娩词汇 · 105

母性是遗传基因的命令

- 闪耀的母性神话 · 108
- 自私的我竟然也会有母性的一面！ · 110
- 爸爸嫉妒孩子的原因——催产素 · 113
- 孩子和妈妈一同幸福的秘诀 | 母乳喂养的理由 · 117
- 给避孕药平反 | 服用避孕药的故事 · 119
- 爸爸遗传基因的阴谋 · 121

老产很难，不孕可怕

- 因为老产，害怕吗？ · 123
- 经常服用叶酸吗？ · 126
- 老产重保养 | 高龄孕妇的健康守则 · 128
- 在健康的子宫里，才会有健康的孩子 · 131
- 孕吐是要保护胎儿的信号 · 132
- 天昏地暗的阵痛 · 135
- 与不孕的战争 · 138
- 知道了原因就能够克服 | 向不孕挑战的现代医学 · 140

第三章 第二个全盛时代——从完经到100岁

不是闭经而是完经

- 我以后不再是女人了吗？ · 147
- 完经期综合征 · 149
- 完经期抑郁症——女性魅力丧失的程度 · 151

- 提前知道，就不会心慌 | 警惕完经期的警报 · 154
- 好哇！完经礼赞 · 156
- 接受激素替代疗法要谨慎 · 158
- 尽情享受第二个青春期 · 159

名不副实的女性长寿

- 病病歪歪的长寿 · 162
- 完经期的警报——心脏病 · 165
- 保持沉默的疾病——骨质疏松症 · 168
- 怎么强调也不为过 | 预防骨质疏松症 · 170
- 弓背奶奶的弓背症 · 172
- 渐行渐近的痴呆症 · 175
- 让大脑和身体动起来 | 在日常生活中预防痴呆症的方法 · 179
- “零卧床老人策略”抵制颓老 · 182

健康的100岁，不是梦想而是现实

- 105岁的播音员森志乃奶奶 · 185
- 健康秘法，母女相传 · 188
- 10项守则运动 · 190
- 只吃有益于健康的食物 | 不良饮食 VS 健康饮食 · 192
- 人生的下半场——我的全盛时代！ · 197

■结束语

女同胞们，了解自己的身体吧……李秀才 · 200



女人^的香气

——从青春期到结婚

错误的S曲线会影响一生的健康

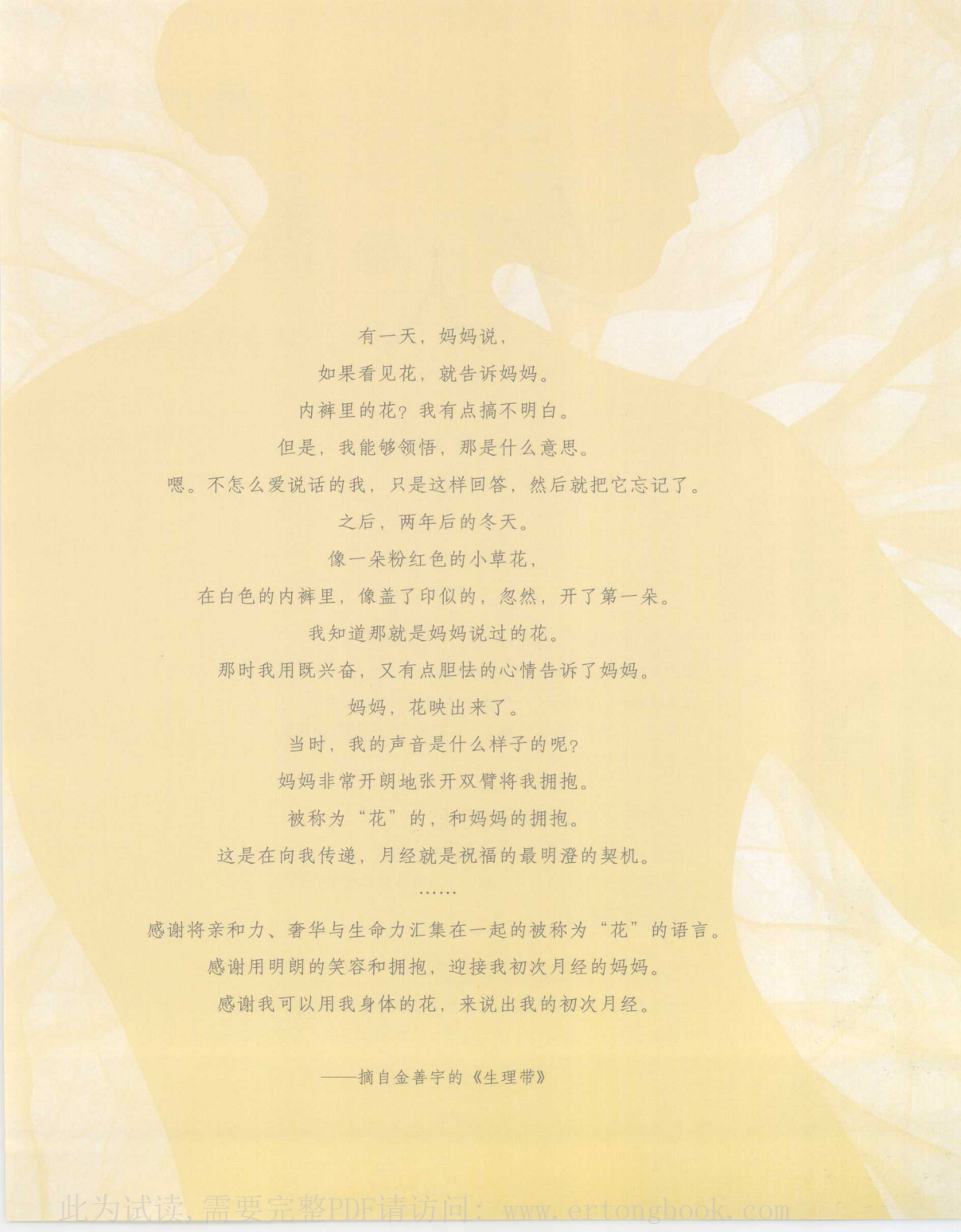
跟朋友们的妈妈相比，我的妈妈最胖！ | 减掉5公斤就好了
过度瘦身的可怕后果——厌食症 | 支配女性的雌激素
月经——一生中450次的魔法 | 女性缓慢的酒精代谢速度
香烟是女性的天敌

初次月经后发育将缓慢停止

祝贺初次月经！ | 妈妈，我的身体有点异常
初次月经之后就不再长个了吗？ | 与青少年诊所亲近一些
痛经·经前综合征

未婚女性也需警惕乳腺癌

别让年轻成为乳腺癌的帮凶 | 雌激素多的话会患乳腺癌吗？
安静的杀手——卵巢癌 | 宫颈癌在女性肿瘤疾病中，发病率位居第二



有一天，妈妈说，
如果看见花，就告诉妈妈。
内裤里的花？我有点搞不明白。
但是，我能够领悟，那是什么意思。
嗯。不怎么爱说话的我，只是这样回答，然后就把它忘记了。

之后，两年后的冬天。
像一朵粉红色的小草花，
在白色的内裤里，像盖了印似的，忽然，开了第一朵。
我知道那就是妈妈说过的花。

那时我用既兴奋，又有点胆怯的心情告诉了妈妈。

妈妈，花映出来了。
当时，我的声音是什么样子的呢？
妈妈非常开朗地张开双臂将我拥抱。
被称为“花”的，和妈妈的拥抱。
这是在向我传递，月经就是祝福的最明澄的契机。

.....

感谢将亲和力、奢华与生命力汇集在一起的被称为“花”的语言。
感谢用明朗的笑容和拥抱，迎接我初次月经的妈妈。
感谢我可以用我身体的花，来说出我的初次月经。

——摘自金善宇的《生理带》