

30岁女人的 健康枕边书

幸福女人

30岁

女人的养护秘密
从认识到保养全指导，
散发一种独特的女人味



30 Sui Nüren De
Jiankang Zhen Bian Shu

30岁女人健康美丽的
秘诀

从认识到保养全指导，
散发一种独特的女人味

贾会云 主编

书选得好，才能美到老



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

幸福女人

30岁女人的 健康枕边书

贾会云◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁女人的健康枕边书 / 贾会云主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018.5

(幸福女人)

ISBN 978-7-5388-9579-7

I. ① 3… II. ① 贾… III. ① 女性 - 保健 - 基本知识

IV. ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 048583 号

30 岁 女 人 的 健 康 枕 边 书

30 SUI NÜREN DE JIANKANG ZHEN BIAN SHU

作 者 贾会云

项目总监 薛方闻

责任编辑 焦 琰 罗 琳

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9579-7

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序 言

P R E F A C E



关爱自己，让美丽如花持续绽放



贾会云

妇产科医师

曾任职深圳市第六人民医院

现任职香港大学深圳医院

花有百媚千红，女人有风情万种。人世间，美丽无限，最美莫过于女人花。女人有“娴静如花照水，行动好比风扶柳”的娇柔，有“酥指点唇芙蓉俏，娥首垂项冰肌绡”的妩媚，有“粉面含春威不露，丹唇未启笑先闻”的嫣然，有“弯弓征战作男儿，梦里曾经与画眉”的飒爽。女人就如花，摇曳在红尘中。但再美艳的鲜花也有落败和衰老的一天，而妇科病就像辣手摧花，把女人本就短暂的花期，缩短，缩短，再缩短。

每年被妇科问题困扰的女性，甚至由于患上妇科疾病而变为不孕不育、宫外孕、先兆流产的女性，比例逐年上升。妇科疾病这个话题，一方面让女性患者“谈虎色变”；另一方面，随着生存环境的恶化和各种污染、毒素的横行，了解它、击败它又显得极其重要和紧迫。

于是，我们携手专业的妇科医学和营养图书策划团队，精心地打造了这本《30岁女人的健康枕边书》。本书从中西医结合的角度科学、详尽地讲解女性最关注的各种常见妇科病，如月经不调、痛

经、闭经、无排卵型功血、白带异常、阴道炎等。女性朋友们在日常生活中，常常漠视、忽视身体上的不适，总认为并不是什么大问题，忍一忍就过去了。就如痛经，每个月“大姨妈”到来时，大多数女性都会被折磨得“死去活来”。每一个痛经的姑娘，简直就是上辈子折翼的天使。但是又有几个女性朋友会想办法去解决自己月复一月的受难日呢？

本书不仅对常见的妇科病进行深入解析，而且还让女性对“熟悉而陌生”的疾病，如宫颈糜烂、子宫内膜增生、卵巢囊肿、子宫肌瘤，以及各种妇科癌症等，有一个近距离的了解。在本书中，我们全方位地指导女性在妇科、乳腺疾病方面进行自查、自控、自治，将可怕的癌症扼杀在摇篮里。

所以，本书不仅仅只是对各种妇科疾病进行常识性介绍和解析，在揭开它们的面纱之后，还附上了艾灸、老偏方等调养方法，旨在多管齐下，击倒妇科病。而且针对不同的疾病，还有专家答疑的章节，使读者得到专业的解答，消除对病症的恐惧。在饱览全书之余，本书还附有女性最关心的常见问题、健康误区，以及女性常用中药养生食材选购要点。

现代女性，既是家庭里的贤妻良母，还是社会的“半边天”。她们的健康和快乐，与家庭的幸福和社会的健康发展息息相关。而女性一生的美丽，更是建立在健康的身体状况之上。女性只有学会如何保养自己的“私房”零件，远离妇科疾病，才能享受和谐的家庭生活，并在工作上展现自己的魅力。

最后，我们衷心地希望女性朋友们关爱自己的身体，一直美丽下去。

目录

CONTENTS

引言

女人，你了解自己的身体吗

- 002 一、子宫——孕育生命的温室
- 003 二、卵巢——女性特征的秘密源泉
- 004 三、输卵管——卵子与精子相会的鹊桥
- 006 四、阴道——生命之息的通道
- 007 五、乳房——女性美丽的蓓蕾

第一章

乳房，女性的美丽标志

- 010 一、乳房胀痛小心乳腺疾病
- 013 二、乳腺疾病有前兆
- 016 三、乳腺增生和激素分泌有关
- 018 四、乳腺增生发病率为什么如此高
- 020 五、避开乳房诊断五大误区
- 022 六、乳腺问题都需要手术切除吗
- 023 七、乳房按摩可赶走乳腺增生

- 024 八、保持心情愉快很重要
- 026 九、为什么提倡母乳喂养
- 028 十、乳房对食物也有好恶
- 030 十一、专家解疑：乳腺增生与乳腺癌
- 032 十二、关爱乳房胀痛的食疗方

第二章

痛经，女人的“老朋友”

- 036 一、痛经，从少女时代开始的苦头
- 038 二、痛经也有可能是疾病信号
- 039 三、经期的痛，结婚之后就会消失吗
- 040 四、缓解经期不适的六大营养素
- 043 五、根据体质调理痛经
- 046 六、改善体质的最好时期——坐月子
- 048 七、专家解疑：子宫腺肌病也会引起痛经吗
- 050 八、关爱痛经的食疗方



第三章

月经不调，生命密码紊乱

- 054 一、月经不调怎么判断
- 056 二、偶尔月经不调不必慌张
- 058 三、月经不调可能与妇科病有关
- 059 四、长期月经不调是不孕信号
- 060 五、月经过多可致失血性贫血
- 062 六、巧补女性气血的七大食物
- 065 七、专家解疑：多囊卵巢综合征与月经不调
- 066 八、关爱月经不调的食疗方

第四章

闭经，身体在呼救

- 070 一、月经怎么不来了
- 073 二、突然闭经往往是病变信号
- 074 三、闭经小心不孕
- 075 四、闭经和贪凉有关
- 077 五、专家解疑：卵巢早衰与闭经
- 080 六、关爱闭经的食疗方

第五章

白带异常，健康的“镜子”

- 084 一、白带暗藏女性健康的密码
- 086 二、白带与雌激素关系密切
- 087 三、健康忌讳“不好意思”
- 088 四、性交后为什么会白带带血
- 090 五、怀孕之后白带会发生改变
- 092 六、通过白带找到最佳受孕时间
- 093 七、怀孕初期，小心白带发黄
- 094 八、产后易出现白带异常
- 096 九、专家解疑：白带为什么有时候会带血
- 098 十、关爱白带异常的饮食方

第六章

宫颈糜烂，没有看起来那么可怕

- 102 一、“宫颈糜烂”其实是正常现象
- 104 二、别被“宫颈糜烂”唬住
- 105 三、非重度宫颈糜烂可以不用治疗
- 106 四、宫颈糜烂癌变概率很小
- 107 五、定期检查宫颈很有必要

- 108 六、衣原体感染不一定与性生活有关
- 110 七、专家解疑：宫颈糜烂会不会影响怀孕
- 112 八、关爱宫颈炎的食疗方

第七章

子宫肌瘤、卵巢囊肿，不可掉以轻心

- 116 一、早期症状不明显
- 118 二、卵巢囊肿也会自己消失
- 119 三、卵巢早衰，美丽不再危害多
- 120 四、囊肿小于5厘米时可不做处理
- 122 五、子宫肌瘤治疗与否，关键在位置
- 124 六、治疗子宫肌瘤一定要切除子宫吗
- 126 七、养护卵巢就是养护美丽
- 128 八、久坐不动小心卵巢“缺氧”
- 129 九、避孕药不可长期服用
- 133 十、输卵管不畅，宫外孕、不孕症的元凶
- 137 十一、精油按摩保养有科学依据吗
- 138 十二、专家解疑：卵巢囊肿或子宫肌瘤患者能不能怀孕
- 140 十三、关爱子宫肌瘤的食疗方

第八章

阴道炎，丢失了第一道防线

- 144 一、你了解阴道炎吗
- 145 二、白带浑浊一定是阴道炎吗
- 147 三、反复发作的阴道炎要对症下药
- 149 四、洁阴不慎有损健康
- 152 五、丁字裤存在妇科隐患
- 153 六、女性游泳需谨慎
- 154 七、熬夜影响妇科健康
- 155 八、房事前后，私处要特别护理
- 156 九、滴虫性阴道炎，谁要做检查
- 157 十、吃蒜有助于防治阴道炎
- 158 十一、酸奶能维持阴道健康
- 159 十二、远离细菌要求勤换卫生巾
- 162 十三、阴道炎可能影响怀孕
- 163 十四、专家解疑：同房中出现阴道干涩怎么办
- 164 十五、关爱阴道炎的食疗方

第九章

子宫内膜增生，怀孕的“敌人”

- 168 一、雌激素刺激是发病原因
- 169 二、有恶性疾病特征的良性疾病
- 170 三、子宫内膜异位会引发痛经、不孕
- 173 四、子宫内膜增生最好的治疗是防御
- 174 五、刮宫治疗一定科学吗
- 175 六、专家解疑：子宫内膜不典型增生是不是癌前病变
- 176 七、关爱子宫内膜增生的食疗方

第十章

筛查妇科癌症，定期体检必不可少

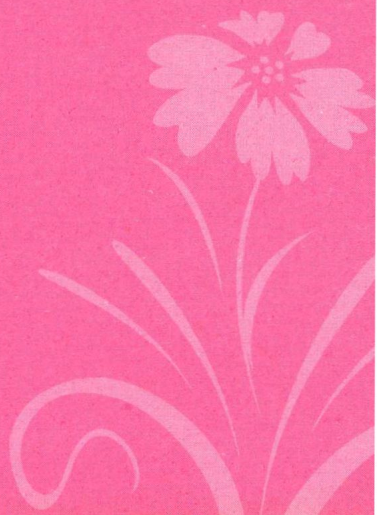
- 180 一、这六种妇科病易癌变
- 182 二、乳腺癌的症状不止乳房肿块
- 185 三、良性肿瘤也不可掉以轻心
- 187 四、停经后更易发生卵巢癌
- 189 五、养成良好的生活方式
- 191 六、平和的心态能远离癌症
- 193 七、定期妇检非常重要

引言

女人，你了解

自己的身体吗

女性一生的美丽是建立在健康的身体状况之上的。而健康的女人就像肥沃的土地，可以孕育新生命。如果不了解自己的身体，不知道身体哪个环节出现了小问题、大问题，那么，就不能及时解决这些问题，不能使各器官处于运行通畅的和谐状态。了解自己的身体，迫在眉睫。



一、子宫——孕育生命的温室

子宫是根，胸是叶，脸是花。

子宫是女人年轻的源泉，是孕育宝宝的温室。

从初潮开始，子宫将度过潮起潮落的30多年，伴随着生育，最终进入恒久的沉寂之中。

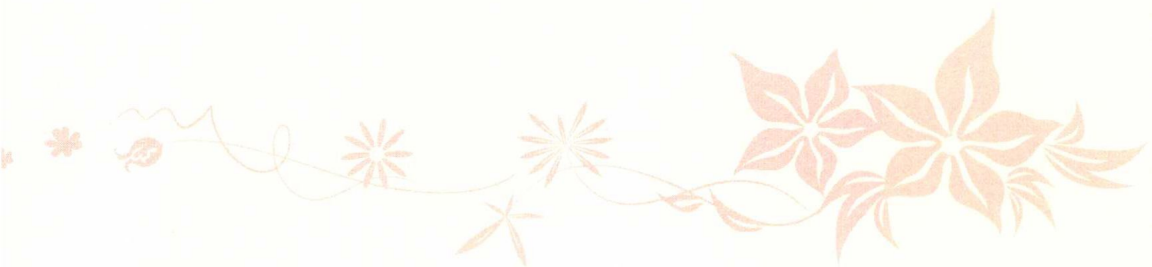
子宫是产生月经和孕育胎儿的器官，位于骨盆腔中央，在膀胱与直肠之间。子宫大小与年龄及生育有关，未产者约长7.5厘米、宽5厘米、厚3厘米，子宫可分为底、体与颈三个部分。宫腔呈倒置三角形，深约6厘米，上方两角为“子宫角”，通向输卵管。下端狭窄为“峡部”，长约1厘米。峡部在妊娠期逐渐扩展，临产时形成子宫下段。

子宫正常稍向前弯曲，前壁俯卧于膀胱上，与阴道几乎成直角，位置可随膀胱直肠充盈程度的不同而改变。子宫壁由外向内分为浆膜、肌层及黏膜（即内膜）三层。

子宫为女人独有

子宫，是女人独有的脏器，根据现代最新医学研究成果，子宫是女人的第六脏器，即女人有六脏六腑。

女性的子宫是孕育新生命的地方，下端与阴道相连，在性爱过程中，这里也会产生一系列显著变化，带给女性奇妙的感受。清洁、节制的性爱是关爱子宫的首要任务。性爱前双方用流动水清洗生殖器是防止妇科疾病最基本的一步。



二、卵巢——女性特征的秘密源泉

解剖绘图上的子宫，呈粉色，双臂各揽着卵巢，腰身玲珑，像一个小人儿。而女人一生的卵子——天赋的生命库存，从一出生就储存在卵巢里。月经初潮开始，一颗颗卵子相继成熟，每个月都有一颗卵子踏上光荣的生命之旅。

卵巢是女性重要的内分泌器官之一，位于子宫底的后外侧，与盆腔侧壁相接。卵巢的功能是产生卵泡以及类固醇激素。卵巢的位置与睾丸相同，仅左侧发育（右侧已退化），呈葡萄状，均为处于不同发育时期的卵泡，卵泡呈黄色，卵巢表面密布血管。卵巢的大小与年龄和产卵期有关。

卵巢是生命孕育开始的地方

生育年龄妇女除妊娠和哺乳期外，卵巢每个月发生1次周期性变化并排出卵细胞，排卵多在月经周期第14~16天。卵细胞是由卵巢内卵泡分泌排出的，在数个卵泡的发育中，发育成熟的一般只有1个，因此每个月只有1个卵子成熟。排卵后卵子存活数小时，卵子如进入输卵管并遇到精子，即受精成为受精卵。

卵巢就像妈妈体内的一座“小花园”，“小花园”周围的环境——妈妈身体内部的环境很重要。就像真正的小花园，如果没有良好的气候和空气质量，种子是无法茁壮成长的。所以妈妈健康才能保证“种子”质量好。

另外，还需要给“小花园”定期施肥。卵巢分泌的雌激素和孕激素，就相当于肥料。雌激素的主要作用是促进女性生殖器官的生长发育，促进女性第二性征的出现等；孕激素的主要作用是促进子宫内膜在雌激素作用的基础上继续生长发育，为受精卵着床在子宫里做准备。因此，只有适度地施肥浇水，“种子”才会更好地生长。“种子”长大了、成熟了，就会离开“小花园”，到达另一个地方——输卵管，等候着精子的到来。

三、输卵管——卵子与精子相会的鹊桥

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。

女性卵巢所释放的卵子将会被输卵管伞端捡拾起来，之后借助外力在输卵管腔内移动到特定位置，也就是约会地点，并在这里等待与精子的相会。这就要求备孕女性的输卵管必须畅通无阻，这样才可以让“公主”——卵子和她的“白马王子”——精子顺利相遇，结合并将它们“爱的结晶”——受精卵，成功输送到子宫腔内最舒适的地方着床、生长。

♥ 输卵管的构造

根据其构造和功能，由外向内分为四部分：

- * 输卵管漏斗——外端的漏斗形膨大，边缘薄呈伞状；
- * 输卵管壶腹——壁薄腔大，是受精场所；
- * 输卵管峡——为膨大部后方的缩细部分；
- * 子宫部——在子宫角穿子宫壁的部分。

