


李云波 / 编著

子宫好，
美到老



国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

子宫好，美到老

李云波 / 编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

子宫好,美到老 / 李云波编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5180-5170-0

I. ①子… II. ①李… III. ①子宫-保健 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第134739号

责任编辑: 闫婷 国帅

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 162千字 定价: 45.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Part 1

子宫，女人之本 11

子宫面面观 12

了解子宫的组织结构 12

认清子宫的所在位置 13

子宫的邻居都是谁 14

月经，子宫的清道夫 16

白带，冲刷和灌溉子宫的“河流” 18

子宫虽小，使命重大 20

子宫的“一生”，女人的一生 20

子宫是孕育生命的“沃土” 25

子宫是五脏六腑的镜子 26

子宫与乳房互为表里 28

呵护子宫就是呵护卵巢 30

健康的子宫是“性福”生活的前提 31

子宫能够调节女人的内分泌 32

Part 2

子宫脆弱，需要倍加呵护 35

这些生活习惯让子宫很受伤 36

子宫疾病喜欢找上抑郁的女人 36

饮酒吸烟是子宫的大忌 37

乱服药容易患子宫肌瘤 38

过度减肥，子宫枯萎 39

运动也要讲方法 40

不爱卫生，子宫生病 41

久坐让子宫很憋屈 42

无节制的性生活是子宫的催老剂 43

不洁性生活给细菌可乘之机 44

错误的着装也会让子宫受伤 45

流产，子宫的杀手 46

流产是女人对自己的巨大伤害 46

避孕，与流产息息相关的话题 48

为了子宫健康，慎重看待剖宫产 50

剖宫产比顺产更难恢复 50

剖宫产为再次怀孕出难题 51

Part 3

不可忽视的子宫疾病早期信号 55

警惕月经的几种异常表现 56

痛经 56

月经失调 61

非自然闭经 62

白带性状的变化可能是子宫在求救 64

白带异常知多少 64

这些子宫疾病会导致白带异常 67

阴道不正常出血，子宫在亮红灯 68

阴道出血和月经的不同 68

接触性阴道出血是怎么回事 70

这些疾病会引起阴道出血 71

下腹不适不要忍 72

下腹疼痛，先找原因 72

这些子宫内疾病会造成下腹疼痛 73

一定时间内不孕要找原因 74

贫血也可能和子宫有关系 75

Part 4

细说各种子宫疾病 77

宫颈炎 78

认识宫颈炎 78

急性宫颈炎与慢性宫颈炎的区别 79

慢性宫颈炎的几种表现 79

慢性宫颈炎的预防知识 80

宫颈糜烂 82

认识宫颈糜烂 82

关于宫颈糜烂的五大误区 82

什么是深度宫颈糜烂 84

宫颈癌 85

认识宫颈癌 85

宫颈癌的危害 86

宫颈癌的高发人群 86

子宫肌瘤 87

认识子宫肌瘤 87

子宫肌瘤的危害 88

预防子宫肌瘤的招数 88

子宫内膜异位 90

认识子宫内膜异位 90

子宫内膜异位的症状 90

子宫内膜异位的诱因 91

子宫内膜异位的预防 92

生育与子宫内膜异位 92

子宫内膜癌 93

认识子宫内膜癌 93

子宫内膜癌的早期症状 94

子宫内膜癌的预防 94

子宫内膜癌的预后护理 96

子宫肉瘤 97

认识子宫肉瘤 97

子宫肌瘤与子宫肉瘤的区别 97

子宫肉瘤的早期症状 98

子宫肉瘤的预防与治疗 98

子宫脱垂 99

认识子宫脱垂 99

子宫脱垂的症状 100

子宫脱垂的预防 101

子宫脱垂的日常保养 102

功能失调性子宫出血 103

认识功能失调性子宫出血 103

功能失调性子宫出血的预防与治疗 104

子宫肥大症 105

认识子宫肥大症 105

子宫肥大症的预防 105

因病切除子宫需三思 106

切除子宫危害大 106

这些情况下必须切除子宫 108

Part 5

全方位调养子宫，养出美丽和健康 111

一饮一食，给子宫最好的濡养 112

子宫就怕你这么吃 112

选对食物，子宫暖洋洋 114

月子里的食养功课 118

子宫疾病患者的饮食宜忌 119

笑口常开，让子宫如沐春风 121

笑一笑，子宫好 121

释放压力，减少子宫疾患 122

睡眠好，心情好 124

适量运动，为子宫“减龄” 126

根据年龄制订不同的运动计划 126

游泳可提高子宫力 129

瑜伽也能养子宫 130

给子宫也做体操 137

通经疏络，和谐全身 142

肾经为先天之本 142

脾经为气血之源 144

胃经是长寿经 146

肝经浇灌女人花 148

从子宫延伸出的四条奇经 150

认识 20 个对女性十分重要的穴位 154

子宫反射区的学问 164

提升阳气，温暖子宫 166

让身体暖起来 166

肾阳充足，子宫温煦 169

心阳充足，月经正常 170

根据体质养子宫 174

气虚体质 174

痰湿体质 176

阳虚体质 177

阴虚体质 179

湿热体质 181

血瘀体质 183

气郁体质 185

血虚体质 188



李云波 / 编著

子宫好， 美到老

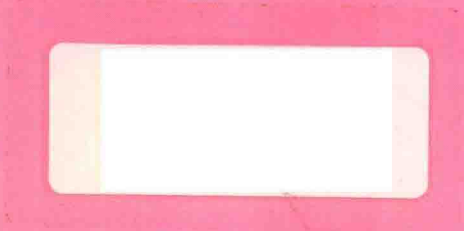


国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



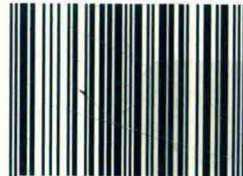
中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信

上架建议：女性保健

ISBN 978-7-5180-5170-0



9 787518 051700 >

定价：45.80 元

子宫好，美到老

李云波 / 编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

子宫好, 美到老 / 李云波编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5180-5170-0

I. ①子… II. ①李… III. ①子宫-保健 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第134739号

责任编辑: 闫婷 国帅

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 162千字 定价: 45.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

女人如花，淡雅似梅花，高贵如牡丹，清丽如丁香。

爱美是每个女人的天性，世界因女人而美。

然而女人也如花般娇弱，面部的色斑、暗沉、痘痘，

以及身体的各种妇科疾病，

都给女人带来了无以言说的烦恼。

这时，通过高档护肤品，或者各种治疗手法，可能都收效不大。

因为没有去正视这些女性问题的根源——子宫。

子宫作为女人特殊的器官，藏在身体的幽深之处，

是女性的“发动机”。

不但承担孕育后代的重任，

还影响着女性身体的

方方面面。

只有子宫好，

女性才能拥有靓丽的容貌，

和健康的身心。

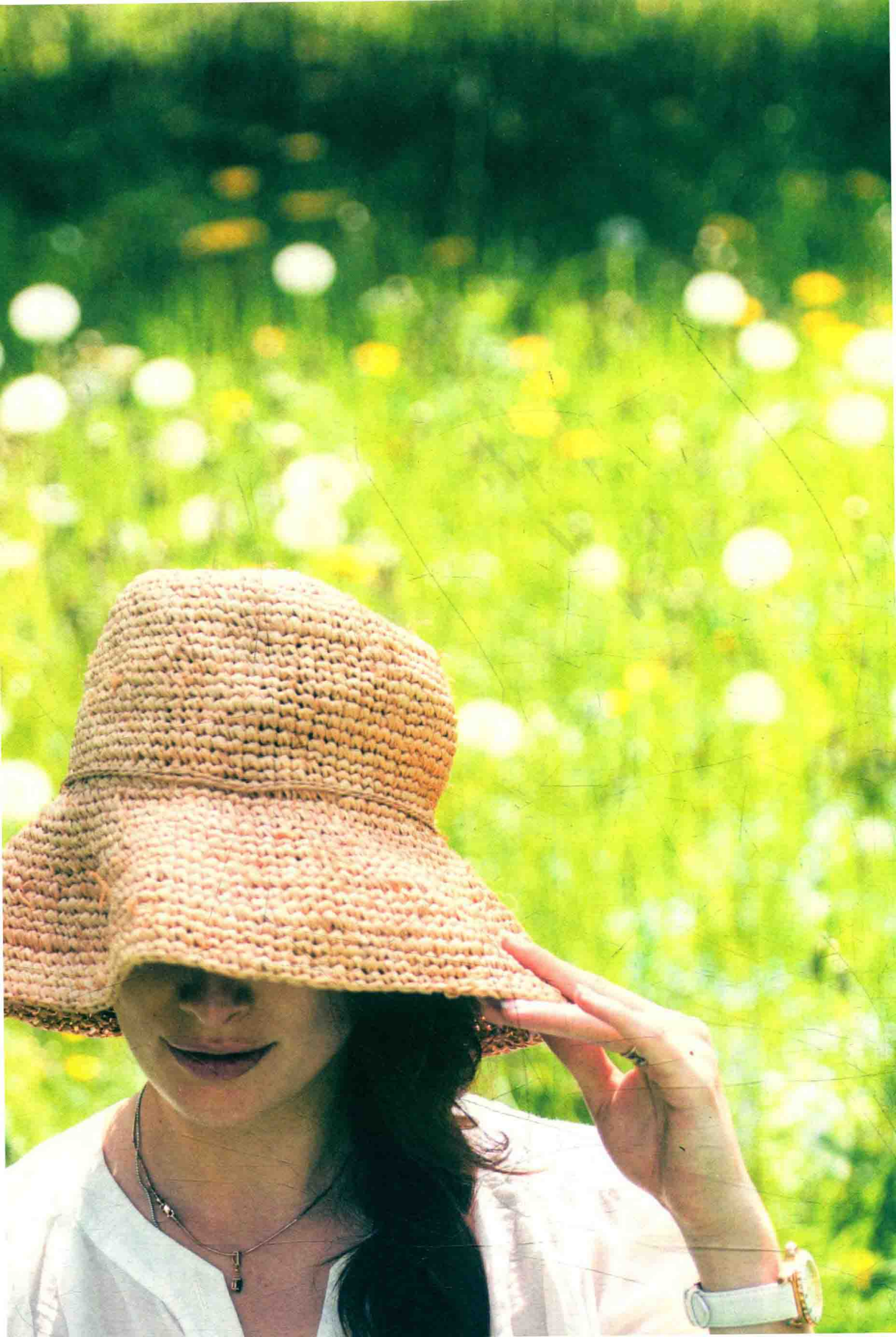
呵护子宫，调养子宫，

是女人一生的功课。

提升子宫力，由内而外，就可以一直美下去，

让女人花历久弥香。





Part 1

子宫，女人之本 11

子宫面面观 12

了解子宫的组织结构 12

认清子宫的所在位置 13

子宫的邻居都是谁 14

月经，子宫的清道夫 16

白带，冲刷和灌溉子宫的“河流” 18

子宫虽小，使命重大 20

子宫的“一生”，女人的一生 20

子宫是孕育生命的“沃土” 25

子宫是五脏六腑的镜子 26

子宫与乳房互为表里 28

呵护子宫就是呵护卵巢 30

健康的子宫是“性福”生活的前提 31

子宫能够调节女人的内分泌 32

Part 2

子宫脆弱，需要倍加呵护 35

这些生活习惯让子宫很受伤 36

子宫疾病喜欢找上抑郁的女人 36

饮酒吸烟是子宫的大忌 37

乱服药容易患子宫肌瘤 38

过度减肥，子宫枯萎 39

运动也要讲方法 40

不爱卫生，子宫生病 41

久坐让子宫很憋屈 42

无节制的性生活是子宫的催老剂 43

不洁性生活给细菌可乘之机 44

错误的着装也会让子宫受伤 45

流产，子宫的杀手 46

流产是女人对自己的巨大伤害 46

避孕，与流产息息相关的话题 48

为了子宫健康，慎重看待剖宫产 50

剖宫产比顺产更难恢复 50

剖宫产为再次怀孕出难题 51

Part 3

不可忽视的子宫疾病早期信号 55

警惕月经的几种异常表现 56

痛经 56

月经失调 61

非自然闭经 62

白带性状的变化可能是子宫在求救 64

白带异常知多少 64

这些子宫疾病会导致白带异常 67

阴道不正常出血，子宫在亮红灯 68

阴道出血和月经的不同 68

接触性阴道出血是怎么回事 70

这些疾病会引起阴道出血 71

下腹不适不要忍 72

下腹疼痛，先找原因 72

这些子宫内疾病会造成下腹疼痛 73

一定时间内不孕要找原因 74

贫血也可能和子宫有关系 75

Part 4

细说各种子宫疾病 77

宫颈炎 78

认识宫颈炎 78

急性宫颈炎与慢性宫颈炎的区别 79

慢性宫颈炎的几种表现 79

慢性宫颈炎的预防知识 80

宫颈糜烂 82

认识宫颈糜烂 82

关于宫颈糜烂的五大误区 82

什么是深度宫颈糜烂 84

宫颈癌 85

认识宫颈癌 85

宫颈癌的危害 86

宫颈癌的高发人群 86

子宫肌瘤 87

认识子宫肌瘤 87

子宫肌瘤的危害 88

预防子宫肌瘤的招数 88

子宫内膜异位 90

认识子宫内膜异位 90

子宫内膜异位的症状 90

子宫内膜异位的诱因 91

子宫内膜异位的预防 92

生育与子宫内膜异位 92

子宫内膜癌 93

认识子宫内膜癌 93

子宫内膜癌的早期症状 94

子宫内膜癌的预防 94

子宫内膜癌的预后护理 96

子宫肉瘤 97

认识子宫肉瘤 97

子宫肌瘤与子宫肉瘤的区别 97

子宫肉瘤的早期症状 98

子宫肉瘤的预防与治疗 98

子宫脱垂 99

认识子宫脱垂 99

子宫脱垂的症状 100

子宫脱垂的预防 101

子宫脱垂的日常保养 102

功能失调性子宫出血 103

认识功能失调性子宫出血 103

功能失调性子宫出血的预防与治疗 104

子宫肥大症 105

认识子宫肥大症 105

子宫肥大症的预防 105

因病切除子宫需三思 106

切除子宫危害大 106

这些情况下必须切除子宫 108

Part 5

全方位调养子宫，养出美丽和健康 111

一饮一食，给子宫最好的濡养 112

子宫就怕你这么吃 112

选对食物，子宫暖洋洋 114

月子里的食养功课 118

子宫疾病患者的饮食宜忌 119

笑口常开，让子宫如沐春风 121

笑一笑，子宫好 121

释放压力，减少子宫疾患 122

睡眠好，心情好 124

适量运动，为子宫“减龄” 126

根据年龄制订不同的运动计划 126

游泳可提高子宫力 129

瑜伽也能养子宫 130

给子宫也做体操 137

通经疏络，和谐全身 142

肾经为先天之本 142

脾经为气血之源 144

胃经是长寿经 146

肝经浇灌女人花 148

从子宫延伸出的四条奇经 150

认识 20 个对女性十分重要的穴位 154

子宫反射区的学问 164

提升阳气，温暖子宫 166

让身体暖起来 166

肾阳充足，子宫温煦 169

心阳充足，月经正常 170

根据体质养子宫 174

气虚体质 174

痰湿体质 176

阳虚体质 177

阴虚体质 179

湿热体质 181

血瘀体质 183

气郁体质 185

血虚体质 188





Part 1

子宫，女人之本

子宫有产生月经、孕育胎儿的功能，

是女人的生殖器官。

小小的子宫还为维持女性的健康和美丽

发挥着巨大的作用，

使命重大。