

女性身体使用手册

生命中最受用的礼物 给女性最完美的呵护
身体充满奥妙，解密奥妙的过程却如此轻松，享受充满快感的阅读，然后，
了解您所想了解的一切。

白兰、茉莉、金橘、石榴喜光耐热，因此应放在朝南的居室；君子兰、吊兰、龟背竹、天冬草喜阴耐寒，因此应放在朝北的居室。
女人如花，不同的女性身体器官就像不同的花朵，需要不同的呵护。呵护得法，健康美丽；呵护不得法，就会疾病纠缠。
我们首先要学会的，不是与疾病抗争，而是恰当地呵护自己的身体。

《女性身体使用手册》便是一本告诉您如何呵护自己身体的书

NIJING

SHENTI SHIYONG SHOUCHE

魏国变◎编著



北京科学技术出版社



女性 身体使用手册

魏国变◎编著



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性身体使用手册/魏国婁主编. —北京: 北京科学技术出版社,
2007. 7

(健康人生系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3466 - 6

I. 女... II. 魏... III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 064761 号

女性身体使用手册

作 者: 魏国婁

责任编辑: 曹 苗

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

版式设计: 部落艺族

内文制作: 学知益众

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 226 千

印 张: 15.75

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 6000

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3466 - 6/R · 939

定 价: 84.00 元 (全套三册)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

女性爱美的三重境界

国学大师王国维曾提出成就大学问的三重境界，在通往美丽的道路上，同样也有着三重境界。

第一重境界：美容美服。俗话说：先敬罗衣后敬人。这话不假。看看大街上，优雅别致的美容品专卖店、林林总总的服装店，真是目不暇接。可是，为什么衣柜里永远少一件衣服，化妆品永远不适合自己的皮肤呢？

第二重境界：美体健身。罗衣好不如身体好。身体好则身材好，同样的衣服便会穿出不一样的品质；身体好面色亦好，再好的妆容也敌不过健康的清新自然。一位知名中医美容专家说，“我从不认为自己是美容专家，我觉得自己更是一个内科专家，脸上长斑长痘的、过于肥胖的人来了，我只是把她脸上的斑、痘，还有肥胖当成一个症状，通过其他检查，判断她的身体内部有什么疾病，‘有诸内，必形于外’，身体外面的种种表现，是因为身体里面有了毛病，把身体内的毛病治好了，身体外面的表现自然也就健康了。”可为什么我们汗流气喘出入健身房的时候，还是经常有这样那样的毛病？

第三重境界：智慧。美丽从来不是花钱费力的事，而是一件充满智慧的事。一位知名妇科专家说，“每个人都是独一无二的个体，针对不同的个体，要采用不同的治疗方法。如果只对疾病而不观察个体的情况，那么治疗方法都一样，还要医生做

什么？”呵护身体也是这样，不同的身体，要有不同的呵护方法。有个爱鱼的人，捞了鱼放在盆里，每隔一会儿便捧起小鱼加以爱抚，还不停地对它说：“我爱你，小鱼。”结果，很快，这条小鱼就死掉了。所以，只有了解自己的身体，才能通达美丽健康的彼岸。

按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认人的寿命正常应该是120岁。照此推算，人到75岁才真正算是步入老年，也就是说，75岁之前的女人应该是美丽而充满活力的。可是，有多少人能这样呢？

我毕业于医科大学，毕业后一直从事医学科普工作，因为工作关系，接触到了许多处于业界前沿的医学专家，也收到很多女性在健康方面的求助，对于健康有很多自己的感悟。在多年的工作过程当中，我经常为那些为疾所苦的女性叹息，也经常为医学名家的妙论而惊喜，然后，集合病者之苦与医者之论，终成此书。如果此书能给女性朋友们些微的帮助，我心足矣。

魏国婁

2007年6月



目录



生理篇：身体里的秘密

第一章 神奇的魔力——女性激素 /002

第一节 身体里的“盘古” /002

一、女性激素中的“搭档” /002

二、女性激素，能爱不能宠 /004

第二节 谁动了我们的“盘古” /011

一、吃出来的性早熟 /012

二、压力下的更年期 /012

三、时尚生活导致的不孕症 /013

四、其他 /014

第三节 天然“盘古”——巧食留住女人味 /014

一、食物 /014

二、中药 /016

第二章 悄悄绽放的蓓蕾——乳房 /018

第一节 乳房的一生 /018

一、胎儿期乳房 /018

二、青春期乳房 /018

三、成年期乳房 /019

四、绝经期乳房 /019

第二节 主人和乳房的对话 /020

第三节 一人哺乳，三人受益 /024

一、孩子·聪明 /024

二、丈夫·“性”福 /025



三、自己·健康 /025

第四节 保养乳房的秘诀 /026

第五节 我和文胸说说话 /028

一、文胸，使用不当坏处多 /029

二、看乳房选文胸——合适的才是最好的 /032

三、我该选择什么样的文胸 /036

第六节 人造丰乳，几家欢乐几家愁 /039

一、让乳房自由飞翔 /039

二、乳房美是一种健康美 /041

三、谁动了乳房的大小 /042

四、科学丰乳，健康美丽 /043

五、问题乳房，整形的主力军 /049

六、整形手术个个数 /051

第三章 神奇的生命绿洲——子宫 /054

第一节 认识子宫 /054

第二节 子宫，生育功能的晴雨表 /055

一、产生月经 /055

二、孕育胎儿 /056

三、娩出胎儿 /058

第三节 爱惜子宫如同爱惜自己的容颜 /059

一、呻吟的子宫 /059

二、欢笑的子宫 /061

第四章 那一缕殷红——月经 /063

第一节 正常的月经怎么样 /064

一、第一“名捕”：期 /064

二、第二“名捕”：量 /065

三、第三“名捕”：色 /065

四、第四“名捕”：味 /066

第二节 透过经期看体质 /066

一、气滞 /066

二、气虚 /067

三、血虚 /068

四、血寒 /069

五、血瘀 /070

第三节 月经过后要补血 /071

一、何时补 /072

二、怎么补 /072

第四节 经期不能这样 /073

一、不能这样吃 /073

二、不能这样喝 /074

三、不能这样做 /074

第五节 关于月经的常见问题 /077

一、“好朋友”怎么迟迟不来 /077

二、“好朋友”为何频繁造访 /078

三、“好朋友”未到，脾气先涨 /079

四、血流不止的女人易“中招” /080

五、相似的迟到，不同的命运 /081

第六节 卫生巾如何用 /081

一、选棉质网面还是干爽网面 /082

二、多久换1次为佳 /083

三、卫生巾也有保质期 /083

第五章 那一处私密花园——阴部 /085

第一节 正常与否的几个指标 /085

一、看一看 /085

二、闻一闻 /087

三、问一问 /088

四、摸一摸 /088

第二节 如何呵护她 /089

一、来点新鲜空气 /089

二、外阴：请和我保持距离 /090

三、呵护外阴，平平淡淡才是真 /092

第三节 我的内裤我做主 /093

一、怎么穿 /093

二、怎么洗 /094

第四节 关于卫生护垫 /095

一、谁应该使用卫生护垫 /095

二、谁用错了卫生护垫 /096

第五节 为私密花园整整容 /097

一、小阴唇完美计划 /097

二、小阴唇整形术问答 /097

三、阴毛剃不得 /098

第六章 庭院深深深几许——卵巢 /100

第一节 认识卵巢 /100

一、卵巢有什么作用 /100

二、没了卵巢会怎样 /101

第二节 你的卵巢还好吗 /101

一、卵巢功能衰退的蛛丝马迹 /101

二、卵巢功能评分表 /102

第三节 谁的卵巢坐上了滑梯——卵巢早衰 /104

一、丁克，“叮”伤了卵巢 /105

二、减肥，减瘦了卵巢 /105

三、别让压力压垮卵巢 /106

四、空调，舒适下的不舒适 /107

五、其他 /108

第四节 如何改善卵巢功能 /108

一、整体保养 /108

二、分期保养 /110

计生篇：神奇的魔法师

第一章 生育关乎女人健康 /114

第二章 避孕——十八般兵器齐上阵 /117

第一节 避孕套的前世今生 /117

- 一、古人如何用套 /117
- 二、避孕套的九项注意 /118
- 第二节 常规避孕药，越来越人性 /119**
 - 一、短效避孕药，都市女人的新宠 /119
 - 二、药吃多了会“打架” /120
 - 三、吃避孕药真的会变胖吗 /120
 - 四、青春痘、哺乳和避孕药 /121
 - 五、女人病了，避孕药的去留 /122
- 第三节 紧急避孕药，你的一夜情人 /123**
 - 一、当怀孕遭遇紧急避孕药 /124
 - 二、紧急避孕药，用好才有高效 /125
- 第四节 节育环，子宫的“项链” /126**
 - 一、上环前后应注意什么 /127
 - 二、避孕中的险象“环”生 /128
 - 三、你适合使用节育环吗 /129
 - 四、节育环，并非一戴了之 /130
- 第五节 皮下埋植，缓释的避孕系统 /132**
- 第六节 安全期，谁懒谁倒霉 /134**
 - 一、安全期离不开避孕套 /134
 - 二、用避孕药栓，也别忘了安全期 /135
- 第七节 实话实说侃结扎 /136**
- 第八节 民间避孕法，行走在刀锋上 /137**
 - 一、冲洗阴道，避孕不成会生病 /137
 - 二、下蹲法难阻挡汹涌的精子大军 /137
- 第三章 流产，别让疼痛持续终生 /138**
 - 第一节 药物流产，也不能当儿戏 /138**
 - 第二节 人工流产，别把伤害扩大化 /140**
 - 第三节 无痛人流，也是人流 /141**

病理篇：呵护第二副娇颜

第一章 乳房的呻吟 /144

第一节 乳腺癌，离我远点 /145

一、乳房自检 /145

二、什么样的女人容易患上乳腺癌 /147

三、哪些因素会诱发乳腺癌 /150

四、乳腺癌手术也要选日子 /152

第二节 与乳腺增生和平相处 /152

一、当乳房胀痛失去规律 /153

二、得了乳腺增生症怎么办 /154

三、乳腺增生症，可预防的文明病 /155

第三节 乳腺纤维瘤 /156

一、到底是不是乳腺纤维瘤 /157

二、是手术还是等待 /157

三、巨大纤维瘤是如何炼成的 /159

第四节 乳腺囊肿，里面隐藏了什么 /159

一、乳腺囊肿发生以后 /160

二、乳腺囊肿如何治疗 /161

三、未婚者有乳腺囊肿会不会影响怀孕 /161

四、积乳囊肿，新妈妈的烦恼 /162

第二章 降服经期“捣蛋鬼” /164

第一节 花开前的阵痛——经前期综合征 /164

一、主要症状 /164

二、和经前期综合征对抗 /165

第二节 功能失调性子宫出血病 /166

一、无排卵型功血 /167

二、排卵型功血 /171

第三节 闭经 /172

一、原发性闭经 /173

二、继发性闭经 /173

第四节 绽放的疼痛——痛经 /179

一、认识痛经 /179

二、面对痛经，我们应该怎么办 /180

第三章 新时代的文明病——子宫内膜异位症 /186

第一节 子宫内膜异位症的变身功夫 /187

- 一、痛经，并逐渐加重 /187
- 二、痛经，不是越痛病越重 /188
- 三、消受不了缠绵时刻 /189

第二节 造成子宫内膜异位症的“罪魁祸首” /190

第三节 如何预防子宫内膜异位症 /191

第四节 子宫内膜异位症的治疗 /192

- 一、怀孕疗法 /192
- 二、药物疗法 /192
- 三、手术疗法 /192

第四章 烦恼的外阴及阴道炎症 /193

第一节 外阴那些或大或小的麻烦 /193

- 一、单纯性外阴炎 /193
- 二、欢爱过后，痛苦深重——前庭大腺炎 /194
- 三、那些莫名其妙的小疙瘩——前庭大腺囊肿 /195
- 四、亲密无间惹性病——外阴尖锐湿疣 /196

第二节 难缠的阴道炎 /197

- 一、女人悄悄话，别让念珠菌爱上你 /197
- 二、难防加难缠的滴虫性阴道炎 /200
- 三、细菌性阴道病 /203
- 四、老年性阴道炎 /205

第五章 宫颈炎症，没有想象得可怕 /207

第一节 宫颈炎症中的黑马——急性宫颈炎 /207

- 一、急性宫颈炎的面相 /207
- 二、忽视的后果 /207
- 三、病从何来 /208

第二节 与宫颈糜烂过招 /209

- 一、祸从何来 /209
- 二、怎样的烽烟 /209
- 三、女人日记：我与宫颈糜烂过招 /210

第六章	盆腔炎，女人的痛男人的烦 /213
第一节	少女为何得了急性子宫内膜炎 /213
第二节	分娩后，她经常下腹痛——慢性子宫内膜炎 /214
第三节	爱到腹痛心也痛——急性输卵管炎 /215
第四节	不要拿流产当儿戏——慢性输卵管炎 /217
第五节	我还能生宝宝吗——输卵管阻塞 /218
第六节	刮宫后，她肛门坠胀难忍——盆腔结缔组织炎 /220
一、	急性盆腔结缔组织炎 /221
二、	慢性盆腔结缔组织炎 /221
第七节	内置式卫生棉惹的祸——盆腔脓肿 /221
第八节	不要让盆腔炎靠近你 /222
一、	认识自己的防护体系 /222
二、	抵制盆腔炎的侵袭 /222
第七章	子宫里的良性肿瘤——子宫肌瘤 /224
第一节	认识子宫肌瘤 /224
一、	子宫肌瘤发病特征 /224
二、	子宫肌瘤有哪些症状 /224
第二节	子宫肌瘤，没症状可以不治吗 /227
第八章	女性生命的三大杀手 /230
第一节	宫颈癌 /230
一、	宫颈癌的病因 /231
二、	宫颈癌的表现 /232
三、	宫颈癌的预后 /233
第二节	子宫内膜癌 /234
一、	与子宫内膜癌有关的因素 /234
二、	子宫内膜癌的临床症状 /235
三、	子宫内膜癌的预防 /236
第三节	卵巢癌，无声杀手也有形 /237
一、	卵巢癌的蛛丝马迹 /237
二、	你会不会患上卵巢癌 /238
三、	抵御卵巢癌的“士兵” /239

女性身体使用手册

生理篇

身体里的秘密

- 第一章 神奇的魔力——女性激素
- 第二章 悄悄绽放的蓓蕾——乳房
- 第三章 神奇的生命绿洲——子宫
- 第四章 那一缕殷红——月经
- 第五章 那一处私密花园——阴部
- 第六章 庭院深深深几许——卵巢

第一章 神奇的魔力——女性激素

第一节 身体里的“盘古”

忽然有一天，女孩子的身体悄悄地起了变化，体态婀娜了，肤凝肌润了，身材玲珑凹凸，“那个”也来了，神态也更迷人了……这一切的变化，就像开天辟地的盘古，呼出的气儿变成了春风云雾，手足四肢变成了崇山峻岭，头发眉毛变成了满天星辰……

很神奇，是不是？那么我们身体里的盘古究竟是谁呢？对了，就是女性激素。

一、女性激素中的“搭档”

中医讲究的是阴阳平衡。阴阳平衡，身体就健康；阴阳失衡，身体就患病了。性激素也是这样。提起女性激素，我们很自然地会想到雌激素，其实，雌激素有一个很重要的搭档——孕激素。

请看雌激素和孕激素的对话：

（月经刚过去，雌激素开始增加）



雌激素：“哈哈，我的部队越来越强大了！瞧，鸟巢老兄还在努力地帮我们添丁呢！”

不多说了，我也要干活去了！——到子宫里盖‘房子’去！噢？你可能还不知道什么是‘房子’？那我告诉你，就是子宫内膜啊！这里是受精卵成长的地方，如果我们雌激素不出力，盖不起‘房子’，受精卵就没法‘安家’，只好挨冻挨饿而死。这就是让很多人

都挠头的不孕症啊！”

孕激素：“等等，让我来帮你！”

雌激素：“帮？呵呵，是来当监工吧？还不是担心我做的活质量不过关，看着管着我的！”

孕激素：“呵呵，不管着你行吗？上次我没管，结果你们盖起‘房子’来没完没了，害得主人好几个月没来月经；而且盖的‘房子’一点也不结实，本来盖三层结实的也就足够了，你们倒好，一下子盖了摇摇晃晃的10几层，然后，‘哗啦’一下子全倒了——害得主人一通大出血，急忙送医院清宫才止住！这就是我不管你们干的好事！”

（两次月经中间，卵巢排出了1颗卵子后）

雌激素（看着丰厚结实的子宫内膜）伤感地说：“‘房子’盖好了，我们雌激素也要暂时告退了，孕激素老兄，现在是你大展手脚的时候了。告辞！”

孕激素：“你放心去吧！我会守好‘房子’，守护着受精卵生长发育的。”

（雌激素越来越少，孕激素越来越多，它们不知疲倦地把营养运往子宫内膜，期待着受精卵的到来。然而，这颗卵子并没有受精。）

孕激素：“雌激素老弟，等等，咱们一起走！没有受精卵，我们盖的‘房子’也没用了。”

（雌、孕激素一起变得越来越少，“房子”轰的一声塌了，子宫内膜碎片和血液一起向下流的阴道涌去，月经来了。）

雌激素的功能是刺激对雌激素敏感的组织，这样的组织包括乳房、卵巢和子宫里面的细胞，雌激素有助于女性的曲线美。它产生女性的第二性征，是这些组织相当强的刺激物。但是，如果没有另外一种激素制约雌激素，那么，这些敏感组织就会生长失控，乳腺增生、乳腺癌、子宫癌、子宫肌瘤等就会随着过高的雌激素纷至沓来。这种制约雌激素的激素就是——孕激素。孕激素有助于放慢细胞生长速度，并稳定成熟细胞，使乳房、卵巢等既能发育成熟、保持正常的生理功能，又不至于因过度刺激而发生病理上的改变。

因此，说到女性激素，千万别只想到雌激素，要记得同样重要的孕

激素。

二、女性激素，能爱不能宠

女性激素对我们女性来说至关重要，被称为神奇之物。

女性激素主要由卵巢分泌，肾上腺也可分泌一小部分，然后随着血液遍布全身。

女性激素虽然对女性非常重要，但过多也不行，物极必反，女性激素过多，会给身体带来很大的伤害。

（一）女性激素与“女人味”

1. 女性激素与青春

小洛一直自恃年轻，加上生活拮据，一直不太重视自我保健，直到有一天，她看到自己的脸上已经出现了斑点，眼角还有细细密密的皱纹，她一下子惊呆了，要知道，她才33岁啊！于是，她开始不惜成本买一些化妆品往脸上抹，可最终的结果却是无济于事。

小洛的同事瑶瑶姐很重视保健，每天合理饮食，经常运动，还定期去医院做检查。40多岁了，仍然体形匀称，肌肤滑润，看起来也就30岁的样子。

小洛见瑶瑶姐皮肤特别好，还总是神清气爽的样子，便前去讨经。

瑶瑶姐告诉她，“外在的皮肤护理固然重要，可更重要的是内在。”瑶瑶姐毫无保留地将自己的“青春不老”秘方告诉了小洛，小洛按瑶瑶姐的方法实施一段时间以后，果然看起来年轻了许多，心情也好了，也更加自信迷人了。

女性激素是女性最好的朋友，它使人显得更年轻——不仅可以延缓衰老，还可以反转生理时钟、回复青春。德国埃朗根大学维尔特和彼得曼教授对就诊的100名妇女的年龄做了估测，并将他们猜测的结果与这些妇女的实际年龄及经期血液中的雌激素水平加以比较，得出结论：“体内拥有充足、平衡的激素的女性外表看起来可以比实际年龄年轻15~20岁。”

许多女性和小洛一样，到了30岁以后，发现自己的肌肤明显出现斑