



国际知名健康专家

营养健康类畅销书

呵护女性身体健康

关注女性心理问题

做健康快乐美女

优雅美丽地老去

绝对健康

【英】

穆沙拉夫·阿里 著

厚筱 鞠婧琦 译

女性一生的健康计划



华艺出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE



绝对健康

【英】

穆沙拉夫·阿里 著

厚筱 鞠婧琦 译

女性一生的健康计划

图书在版编目 (CIP) 数据

绝对健康: 女性一生的健康计划 / 穆沙拉夫·阿里 著

北京: 华艺出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80142-892-9

I. 绝… II. 穆… III. ①女性—保健—基本知识②女性—
营养卫生—基本知识 IV. R173 R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第157020号

DR ALI'S WOMEN'S HEALTH BIBLE: THE ESSENTIAL GUIDE TO YOUR HEALTH AND
WELL-BEING by DR MOSARAF ALI

Copyright: © 2006 BY DR MOSARAF ALI AND BRIDGET BODOANO

This edition arranged with ANDREW NURNBERG ASSOCIATES LTD

著作权合同登记号: 图字: 01-2007-5225

绝对健康——女性一生的健康计划

作者: 穆沙拉夫·阿里

译者: 厚筱 鞠婧琦

责任编辑: 薇薇 大方

华艺出版社出版发行

地址: 北京海淀北四环中路229号海泰大厦10层

邮政编码: 100083 邮购电话: 010-82885151

北京兰星球彩色印刷有限公司印刷

开本: 880×1230 1/24 印张: 10 字数: 230千字

2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

ISBN 978-7-80142-892-9/Z · 453 定价: 32.00元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究

华艺版图书, 印装错误可随时退换

一本不可多得的**健康指南**

帮你实现健康幸福的**美丽人生**



目录

序言

第一部分：

第二部分：

第三部分：

为什么女性需要自己的健康向导

8

第一章：21世纪的女性

9

保持最佳健康状态

24

第二章：做自己的健康检测专家

25

第三章：健康生活计划

36

健康、平安和疾病

60

第四章：了解女性生殖系统

61

第五章：健康性生活

92

第六章：孕期保健

109

第七章：初为人母

136

第八章：娇乳呵护

148

第九章：关注阴道和尿道

157

第十章：体重控制

164

第十一章：心理健康

185

第十二章：女性常见的问题和疾病

197

第十三章：做个健康美女

212

第十四章：优雅地老去

221



序言

1998年，我在伦敦开了一家自己的诊所。没多久就发现前来就诊的人中女性远远多于男性，而且这种情况一直以来都没有什么变化。相比之下，女性更乐于接受各类辅助疗法，同时，也不排斥传统疗法。在她们看来，传统疗法和辅助疗法的结合能从整体角度关注女性健康，也能为她们生活中遇到的或者平时所关注的健康问题提供更有效的解决办法。

传统疗法和辅助疗法相结合正是综合疗法所倡导的健康新观念。本人在完成了医学院的学习之后，开始专门从事辅助和传统疗法的研究，研读了大量其他学科的资料，总结了不同情况下各类治疗方案针对不同个体所显现出来的利弊，然后，在此基础上创建了辅助传统综合疗法。

如今，医生对患者的了解大多来源于患者的自述。但是，当我第一次面对患者时，我对她健康状况的评估从她踏入诊室的那一刻就开始了。我会注意她的体态、走路姿势以及面部表情；留意她的皮肤色泽，是否有暗黄、多斑、潮红的现象；观察她的眼眸，眼球是凸起还是凹陷，是不是有明显的眼袋或黑眼圈；也不放过其他一些能泄露女人健康秘密的小细节，比如头发稀少、双唇紧闭。在聆听病人讲述身体症状的同时，也仔细留心她的说话方式，无论语调是自信高亢还是犹豫低沉，是情绪激动还是神情疲惫，这些都是不可错过的小细节。

接下来，再瞧瞧她的舌头，也许为她把把脉。如果有必要的话，再用虹膜诊断学方法看看她的虹膜是不是还可以透露些其他健康信息。凭借多年的行医经验，这些观察和检查足以让我对她的健康状况做到心中有数。之后，再询问患者一些相关的问题以证实我的假设，做进一步的诊断。

在光顾我的诊所之前，患者一般都已经咨询过其他医生。每个医生都会针对她们的症状做出自己的诊断。以往的那些诊断可能相互混淆、杂乱无章，因此，我觉得还是有必要对她们的症状做一个全新的诊断。特别是在做出诊断之前，我还要考虑其他相关因素的影响，例如消化功能、睡眠质量、生活工作压力、疼痛和伤病。如便秘和心悸这样的情况往往乍一看上去与过去的诊断结果无关，但是它们还是能为我提供些有用的线索。在此基础上，我才能做出更全面的判断，实施最有效的治疗。

鉴于综合疗法在女性读者中的受欢迎程度，我在英国一家主流报纸的副刊上开辟了一个长期专栏。我认为家庭健康仍然依赖于女性，因为她们远远比男性更注重家庭的生活质量：她们掌控全家的饮食，安排家人做身体检查，照料生病的家庭成员，积极为他们搜集保健信息。

本书第一部分将着重介绍为什么女性保健应采用不同于男性保健的方法，性别区分的重要性何在。说到这一点就不能不提到男女在生理上的微小差异，也就是那些表面上看来并不明显但对男女感染疾病的方式造成重大差异的生理因素。我的病人们最常问的问题就是“阿里博士，我是什么类型的人？”长期以来人们就特别热衷于为身边的事物进行分类，从血型到古老的印度吠陀医学都有各自的归类方式。几乎我见到的每个女性患者都急于想知道自己属于哪一类型的人。正是出于这个原因，第一章还会简要介绍一些关于这方面的趣事。

本书的第二部分要聊聊我所倡导的健康优质生活的核心内容，详细为大家介绍了我的“健康生活计划”，这可是健康优质生活的基础。我希望通过这一部分的内容，能让女性朋友们知道在塑造健康美人的过程中，适当的放松和节制是必不可少的健康源泉。一些实际生活中的例子会告诉你怎样把生活饮食和运动健身融入紧张的工作安排中。除此之外，我还要为各年龄段的女人献上一句金玉良言。

第三部分是一些日常生活里女性会遇到的具体问题，涉及女性健康的方方面面，从缓解痛经、更年期潮热、厌食症、掌握乳房块状物的知识说到怎样做一个无忧无虑的准妈妈。

希望这本书能帮你更好地了解你的身体在健康期和病理期的工作情况，帮助你平衡生活中的生理、心理和情绪因素。同时，我也希望当你面对疾病的时候，无论大小，这本书都能为你提供最为有益的健康指导。

部分

为什么 女性需要自己的 健康向导

一个理想的女性保健医师除了掌握助产术和妇科知识以外，还应接受内分泌学知识的培训。内分泌学所涉及的内容十分广泛，比如，各种激素的作用、精神病治疗学、儿童保健、护肤、体重控制、营养学和健康概论等。然而，通常情况下妇科医生只会很草率地告诉病人“你需要减肥”、“你需要缓解压力”之类的话，却不能为她们提供完善的健康指导。在当今一个以精细分工为特征的时代，我们身边出现了越来越多的专家，而了解各方面知识的通才则越来越少见。可是，女性所需要的恰恰是一个要了解各种知识的健康医师，他（她）能够了解并且可以解决各类关于女性健康的小问题。所以，要想经营一个女性健康门诊，就得有能力为她们生活中遭遇到的各类问题出谋划策。

但是，目前这样的健康医师并不多见。正因为如此，女人才有必要亲自学习一些保健知识，了解我们的身体在不同压力和状况下所做出的生理反应，以及怎样调理自己的身体才能够获得持久的健康生活。要做到这一点，最重要的一条就是要了解女性和男性生理上的诸多差异（这可不是我们通常所说的形体和生育能力的差别），还有女性群体中存在的个体差异，也就是说你的女性亲戚或邻居所用的保养之道并不一定适合你。

第一章 21世纪的女性

长期以来，人们都认为女性的身体很神秘，同样也认为女人的心思最难猜。而如今，人们却忽略了女性与男性之间真正的不同之处。平等并不等于没有区别，而且我们只有充分认识了女性的生理和心理特点，让她们享受到健康快乐的生活，才能实现真正的男女平等。



女性的健康与幸福

健康的意义不仅仅指身体的感觉，它还包括各个方面的内容。你的身体可能什么问题都没有，但你就是感觉不对劲。

一个人有可能经常浑身不适，各种症状包括偏头痛、经期痉挛、长期的疲劳综合征、浑身酸痛、腹泻、经常性的咳嗽和感冒、失眠、压抑或者是焦虑都出现过，但她体检的各项指标（如血液检测）却都一切正常，或者只是有一点点小问题。很多女性月经非常有规律，激素分泌也正常，但她们就是不能自然地怀上宝宝。女性的很多痛苦仅仅通过常规的医学检测是找不出根源的。

尽管医院里有妇科和产科，而且专门的女性诊所也不少，但是在大多数情况下，女性和男性的健康问题都被一概而论，采用一样的治疗方式，在同一个诊室开药方（减少开销是主要的原因，还有就是医院为了图方便）。

对于同一种病，如果男女患者的治疗方案完全相同，而不考虑女性的生理特点的话，就会对她们的健康造成损害。举个例子来说吧：类固醇通常被用来治疗风湿性关节炎或者多发性硬化症。但是，女性和男性对此类药的反应就大有不同。女性服用会出现体重增加、面部浮肿、血液流通不畅、月经不调等后果；很可能还会出现失眠、严重的情绪不稳定或者异常焦虑，而男士则很少经受这些恼人的副作用的折磨。此外很多困扰女性的问题常常会被误诊，甚至会被轻视为“小毛病”，比如体毛过多、激素异常导致的体重增加、脱发和经前综合征等。

作为女人，在怀孕期间为了确保宝宝的健康，医生通常会建议你不要服用药物或者不要吃一些食物。那么你自己的健康谁来关爱呢？人造激素、抗生素、止痛药和其他常见的处方药有时可能会有可怕的副作用。大多数人造激素和治疗妇科疾病的药物都有一定的功效，但你却要为此付出代价。比如说治疗子宫内膜异位的药物会抑制雌性激素的分泌，但却让雄性激素的分泌异常增多。对女性来说，体内有少量的雄性激素是正常的，但分泌过多就会导致女性性征的逐渐丧失。看到这些惊人的副作用，难道你还愿意继续服用那些药物吗？它们会夺走你的美丽和尊严。

另外一个危害女性健康的很重要的因素就是现代社会的激烈竞争让她们不堪重负、压力重重，但女性的烦恼又得不到充分的关注和重视。

从家庭到工作——女性生活重心的转变

在与女性患者打交道的这些年里，我有一个非常强烈的感触，那就是现代社会的生活模式和巨大的压力使女性看问题的角度和行为方式都与过去有诸多不同。在传统的家庭里，女性掌管一切家庭日常琐事。她们之所以被叫做“家庭妇女”，就是因为她们的一切活动都围绕家庭来进行。在家庭中，她们有一种踏踏实实

实的感觉，因为在很多事情中她们是享有支配地位的，比如教育孩子、家人的健康、安排日常的生活开销等。在更富有的家庭里，女性还要管理佣人，给他们制定规矩。然而，在现代社会里，一切都以金钱为中心，有了钱就意味着有了权利，权利和义务之间的关系似乎也变得不重要了，好像一切都是有钱人主宰。

从表面上看来，女性获得了很多权利，获得了自由和平等，开始与男人们平分秋色，但事实是她们的系列麻烦也接踵而至。有的女性发现为了做得和男人一样好，她们得更拼命地工作；还有的人发现，模仿男人的工作作风，或者表现出一点“小女人”的做作会为她们的工作提供便利，而她们最纯真的本性却看不到了。对很多有工作的已婚女性来说，回到家有大半的家务等着她们做，而且还得让丈夫和孩子都满意，精力似乎已经消耗到极限了。她们周旋于工作和对家庭的责任之间，任何一方面出现疏忽都会让她们受到负罪感的折磨。而那些选择不出去工作挣钱的居家女性则发现她们丧失了社会地位，在生活上得听命于丈夫。此外，她们也会为不能给家庭带来什么经济收入而感到不安。

当身体和心灵在压力的长期煎熬下挣扎，她们的健康必然会受到影响，而压力又会以一种极不公平的方式作用于女性。压力作用下产生的激素（例如肾上腺素）在本质上与雄性激素很相似，这类激素的增加是发生在女性身上最不合乎自然的事情之一。在今天，很多日益增加的女性病症（包括多囊卵巢综合征、不孕症和一些肥胖症）都是由于压力增加，从而导致激素分泌失衡所致。

顺其自然

女性的身体比男性更遵循自然界的节奏。其中一个主要原因是激素周期循环对于女性的影响更为显著。有一个现象已经被普遍注意到了，那就是对于因激素分泌紊乱而引起的病症，遵从自然疗法远远胜于服用烈性的药物。一些治疗不孕症的药物很多时候效果不明显，而一些自然疗法（中草药、心情放松、饮食调节）则会更成功。很多夫妇在放弃了治疗或者领养了孩子之后，心情不再焦虑，反而会意外地怀上自己的孩子。对于月经频繁、经期痉挛、痛经、子宫内膜异位、多囊卵巢综合征、闭经和经前综合征之类的病症，常规的治疗方法是服用人造激素，但是一旦停药，病情又会出现反复。

来自古人的箴言

很多刚刚取得行医资格的医生仍然背诵希波克拉底誓言，他们宣誓照顾好病人的病人、不伤害他们、不过多地对他们的身体施以改变、要有一颗仁爱之心。遗憾的是，今天几乎很少有医生知道除此以外更多的关于医学之父——希波克拉底的东西，他传授了什么、他为什么如此重要。尽管他已经在2300多年前辞别人世，但是，这位希腊医学大师所传授和实践的大多数医学理论在今天依然闪耀着智慧的光芒。以下是一些他所传授理论的主要特色：



■ **我们所有人的体内都蕴藏着自愈的力量，它保护着我们健康的身体，使我们免受疾病的侵害。**他把这种与生俱来的能力称作“自然之理”（physis）。在英语中，physis是一系列与医学相关的词语的词根，比如生理学（physiology）、物理疗法（physiotherapy），甚至是内科医生这个词本身（physician），但是这个词根的本意却迷失了，内科医生不再钻研所谓的自然之理，病理学也并不是关乎自然之理的学科。今天的内科医生甚至不相信自然之理或者是人类天生的疾病自愈的能力。他们所能接受的最为接近的说法就是免疫系统，免疫系统与疾病自愈能力类似的一点就是都能够抵御外部细菌和变应原的侵犯。

■ **自然之理或者说疾病的自愈能力可以解决大约80%的疾病，其余的疾病则需要使用药物或者其他的方式干预治疗。**这种理念与现代医学形成鲜明对比，后者在大多数情况下都会采用药物或者其他的干预形式。

■ **人体内的自然之理需要滋养和维持，只需要一些简单的方法就可以让它保持活力和功效：合理的营养搭配、按摩、运动和休息。**这种说法很有道理，如果你饮食合理、运动适度、休息充分，通过按摩来消除疲劳、促进血液循环，你很容易就能拥有一个健康的身体。即使你病了，这些简单的办法也能帮你很快补充消耗的体力，让身体达到自愈，很快就恢复健康。

■ **人体内持续有一对相反相成的作用力来保持机体平衡或健康。**细菌、污染物还有其他可能对身体造成伤害的物质遍布在我们周围的空气、水和食品中，并且通过皮肤和黏膜组织入侵我们的身体。

这些形成了“致病力”，我们的身体要使用“健康力”来进行抵御。当健康力抑制了致病力，我们就可以保持健康，但如果致病力占了上风，我们就会得病。病后的我们急需能量，它不但用来战胜疾病，还能帮身体恢复到最佳的健康状态。因此，最好的防御和战胜疾病的办法就是在身体里充分储备健康力。

■ **当身体受到疾病的入侵时，任何治疗方法的的原则都是增加健康力、加强身体自愈的能力且没有任何副作用。**希波克拉底早已认识到超常规化治疗的危险，其誓言的现代版本包含了如下的承诺：“我将铭记医学同任何一门科学一样，需要严谨的态度，医生的热情、同情心和理解远比手术刀和药物更重要。”

自然循环对人体的影响

我们惊叹于自然界的循环往复、生生不息。事实上，我们身体内的各种生理周期恰恰证明了我们也自然界的一部分，因此，宇宙、地球和周围环境的周期循环也会影响我们。

昼夜交替、月缺月圆、四季更替都会对我们的身体产生影响。我们体内的生物钟并不是严格遵循钟点时间，而是在每天的日出之前重新调整。我认识好几位女性，她们的排卵日或是经期第一天都恰好是在月圆日。经常在一起工作和生活的女性，她们差不多会同时来月经。其中一个原因是因为女性对体外激素无意识的反映，另一个非常合理的解释就是大脑里的感受器对于自然界的周期循环非常敏感。

内外科兼通的伟大的希腊医生盖伦，还有他的后辈，来自波斯湾的睿智医生阿维森纳都更进一步地发展了这一理念。他们系统地阐述了达到最佳健康状态的六种要素：

1.食物和饮品 均衡、适度的饮食能让我们的消化系统更好地工作。充足的营养满足了我们身体需要的能量，帮助身体抵抗疾病。草本植物和调味品含有药物性能，但是某些食物和饮品如果摄入过多则会对身体有害。

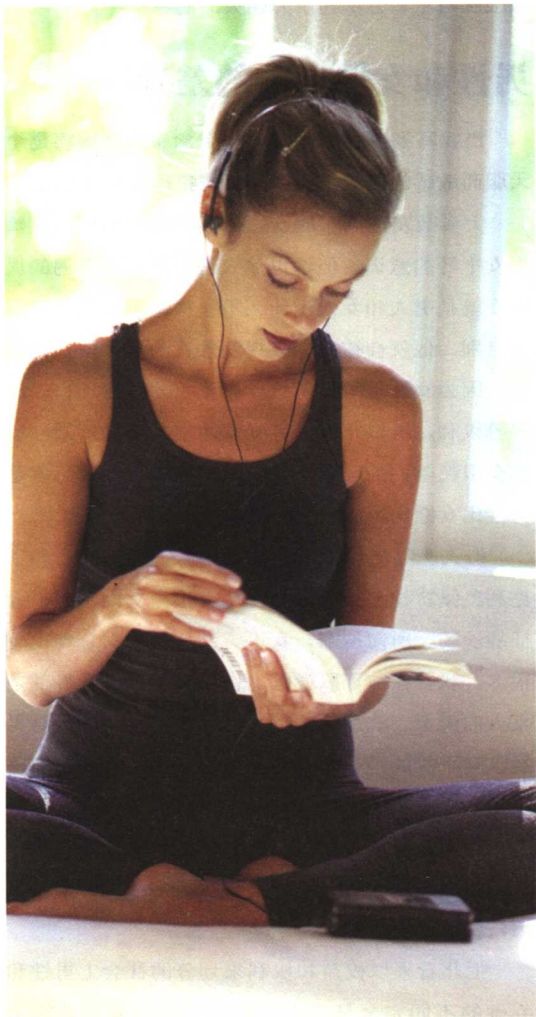
2.空气和环境 致使我们生病的不仅是大气中的污染物。气温、花粉、细菌或依靠空气传播的病毒、腐败垃圾或下水道的气味、过分拥挤的城市居住环境都会影响空气的质量。过高或过低的气压、暴风雨还有气温变化无常等都会影响我们的身体健康。冷空气会增加体内黏液的排出，同时鼻窦也容易出问题。

3.运动和休息 任何事情做过了都有可能使人得病，特别是在疲劳的身体没有得到充分休息的情况下。运动和健身都是非常有益的，可以使身体强壮而有韧性，但是，身体活动所消耗的能量是需要时间来补充的。如果过度运动成了一种习惯，而身体没有任何时间恢复能量，久而久之身体健康状况自然就会下降。

4.睡眠与头脑的清醒 睡眠不足通常会引起很多心理疾病。美美的睡上一个晚上能让你有个好心情，活力四射，身体的各项机能也会更好地运转。

5.饮食和排泄 吃得过少或者过多都会带来严重的健康隐患。在饥荒年月，即使人们可以勉强度日，但是，营养不良却让他们更容易受到感染，自然的、恢复健康的本能也会被大大削弱。肠道功能较弱也会引起很多疾病。

6.情绪 情绪上的问题会反映在一系列心理和身体的症状上，比如心悸、焦虑和恐惧。抑郁症不仅会带来不健康的心理、较低的自我认同感，而且还会造成长期的疲劳感、低血压、注意力不集中、失眠、食欲不振和脉搏减慢。



女性的身体对于盖伦和阿维森纳所指出的上述几种要素的影响十分敏感，因此，遵循一个一生的健康计划（就像我在第二部分里讲的那样）是非常必要的。一开始看起来这像是个很苛刻的原则，但如果你接受了它就意味着迈出了重要一步，尤其是在战胜与激素分泌和压力相关的病症上。

男性和女性之间的差异

当我写到这部分时，第一个念头就是这将是个大胆而敏感的话题，我可能会冒犯很多女性朋友。

大多数发达国家的女性从很小的时候就被灌输男女平等的意识，但这也使人们有了一个普遍的误解，就是男人和女人没什么不一样。谁要是认为男女有别，他就会被贴上歧视女性、为男人辩护的标签。因为女性是经过长期的斗争才获得了自己的平等权利，所以在今天，强调两性之间的差别一般都会引起她们的反感，她们觉得这样说的意思就是男性比女性优越，最起码是暗示了一种性别歧视。

但人类的历史不完全都是由男人主宰的。除了克利奥佩特拉和摄巴以外，还有不少女性带领男人征战沙场、所向披靡。女王、女总统和女总理也有很多。我曾在前苏联学医，在那里整个医学界都是女人的天下。法律给予了女性很多特权，她们与男性享有平等的工作机会、同工同酬，在矿区和筑路工地从事艰苦的工作、驾驶重型机械或者火车，或者是军用和民用飞机，但她们却可以比男性早退休5年。还可以有1年的产假，并且在生完第5个孩子后，就可以退休了。

由此看来以权益和权利来划分的社会上男性和女性的不同完全是人为制定的。如果我们从智力

和精神层面进行比较的话，两性之间几乎没什么不同。要说有不同的话，也就是男性的力气通常会更大。即使在中东地区，女性是生活在被面纱隔绝的世界里，但仍有很多的女性从大学里毕业，获得比男性更高的学历。

如果两性之间的差别不是在智力上，那么除了体态上的明显不同外，他们究竟还有哪些不同，这些不同又是如何影响了女性的健康和幸福？只有认清那些深层次的、真正的不同之处，我们才能为改善每个人，特别是女性的健康状况迈出有力一步。

骨骼—肌肉系统

如果你看过有关考古的电视节目的话，你肯定知道考古学家可以通过骨骼来判定尸体的性别和年龄。身体各部分的功用决定了我们的形态。大多数人都知道相对男性而言，女性的胯部更宽，这样的形态能使分娩更为顺畅。为适应这一生理特点，在分娩前，女性的内部身体结构也会有一些变化。在宝宝快要降生之前，胎盘中的激素会促使暂时性的钙流失，这样就使得靠近产道的各个关节硬度降低、变得平缓，以便帮助宝宝顺利从母体中分娩出来而不容易被骨关节卡住。

一般说来，女性的骨质更容易流失钙，因而女性更容易诱发骨质疏松症、多肌痛、风湿（大面积的身体疼痛）、脚趾和腿部经常性痉挛、类风湿性关节炎和骨关节炎。这还意味着女性更容易骨折，如果患有严重的激素分泌疾病或是糖尿病一类的慢性病，她们通常康复的也很慢。

我们的肌肉系统在上百万年的进化过程中也呈现出不同的特点。男性的身体通常呈现V字形，两

肩较宽，到了臀部则变窄。女性与男性恰恰相反，她们的肩部很窄，而胯部很宽。

女性身体结构的特性决定了她们在身体活动上比男性有更大的自由度，所以，女体操运动员、花样滑冰运动员和芭蕾舞演员能比她们的男同伴做出更加灵活、优美的动作，但是，男性可以在需要肌肉力度的运动中大显身手。除非经过特殊训练，否则，女性不会有发达的肱二头肌、小腿肌、胸肌、腹肌和肩部肌肉。健身和高强度的运动可以改变女性的肌肉，但同时也意味着她们要为此付出一定的代价。身体内能促成大块肌肉形成的激素在本质上与雄性激素接近，它的过量分泌会使女性的身体发生改变。女健身教练、运动员还有其他正在接受高强度肌肉训练的女性容易出现月经次数减少和不孕症。促进蛋白质合成的激素是一个很极端的例子，国际体坛多年以来都为此蒙羞。女性运动员服用后会出现男性性征，比如面部长出胡须，此外还会形成大块的肌肉。

血液

氧气是身体各种活动得以进行的关键，它由血液输送到肌肉。与两性间身形和体重的比例相当，女性血细胞的数量要少于男性，同时血量也更少，并且女性的血液浓度略低于男性（月经并不是女性血量少的一个原因：月经是子宫内部周期性的出血，经期流失的血量对身体不会造成太大影响）。男性血量较多，所以就形成大块的肌肉，因而在力量与速度方面就有着天然的优势。

氧气能使葡萄糖转化成二氧化碳和水，所以相

对较少的氧气供给会很快导致肌肉痉挛和疲劳。除非经过特殊训练，女性的肌肉比男性的更易疲劳。

女性的位置

我父亲曾经做过一份向高尔夫俱乐部推销器材的工作，他一年中有好几个月都会在那里的阿萨姆邦，英国大地产商们业余时间很喜欢在那里打高尔夫球。他到过一些偏远的地方宿营，对阿萨姆地区一些母系氏族部落的生活略知一二。比如在坎姆拉普部落，女人们在田间劳作、收割、决定部落事务、主持宗教仪式，而男人们则在家中照料孩子、做饭、洗衣、刷碗，教孩子们歌唱、民谣和舞蹈。在那里，流传着阿帕沙拉的故事，她们是喜马拉雅山的精灵。在传说中，美丽的女性阿帕沙拉统治一切、征战四方，而男性则待在家中照顾孩子。

在今天只有几个部落村寨还保留着母系氏族部落的传统，还实行一妻二夫制，两个丈夫之间通常是兄弟或者有其他血缘关系。

消化系统和饮食习惯

健康状态下，男性的消化系统通常比女性更发达。在长期的进化过程中，这一特点使得他们能够胜任更繁重的体力劳动。比如男性会分泌更多的胆汁帮助他们消化大量的食物。

女性在饮食习惯上更易反映出心理问题。像厌食症和善饥一类的饮食紊乱病症通常都发生在女性身上，以至于有时人们会误解为它们是女性所特有的疾病。压力和身体的变化更有可能引起饮食的改变：比如，很多女性在经前想吃甜食，而孕妇的胃口更是千奇百怪，有人甚至想吃泥土或者粉笔。

女性常见的问题和疾病

我在第三部分会提供大多数关于这些问题和疾病的具体信息。

- ◆ **偏头痛** 女性的发病率是男性的3倍，并且常在经前或经期发作。
- ◆ **贫血** 发病率是男性的3倍，孕妇和青春期少女更易患此病。
- ◆ **念珠菌病** 男性能传染此病，但多数情况下都会给女性带来问题。
- ◆ **尿路感染** 女性的尿路较短，这就意味着膀胱更容易受感染。
- ◆ **风湿性关节炎** 女性发病率大致为男性的3倍。
- ◆ **干燥综合征 (sjogren's syndrome)**

这是一种慢性自体免疫疾病，女性发病率是男性的9倍。

- ◆ **橘皮组织** 在大腿底部等部位出现白色脂肪的聚集，这主要与激素过多产生的转化及改变有关。
- ◆ **水滞留** 肿大的脚踝和双手更常见于女性，特别是在月经前、过热和长途飞行的情况下出现。
- ◆ **肠易激综合征 (IBS)** 受此病困扰的女性是男性的2倍。
- ◆ **风湿性多肌痛 (PMR)** (通常表现为全身疼痛和僵硬) 女性的发病率为男性的2倍。

◆ **脊柱侧凸** 女性的发病率为男性的两倍。

◆ **红斑狼疮** 90%的病例都发生在女性身上。

另一方面，男性更易患肾结石、各种瘤、痛风、胃部和十二指肠溃疡。受慢性白血病折磨的男性要多于女性。强直性脊柱炎，是一种渐进性的自体免疫性疾病，患者的臀部关节还有脊柱中的椎骨长成一体，这种病的发病率男性为女性的3倍。

