

台湾医界第一才女

台湾“2007健康好书悦读健康”推介奖得主

台北医学大学附属医院妇产科主治医师

杨晓萍医师◎编著

Mature female

成熟女性



30.40.50.女性实用 医学全书

健康大事典

成熟女性的健康关卡

——身材走样、性、怀孕、衰老、常见疾病、更年期前期……

指导您如何找到适合自己的治疗方式，达到最佳健康状态。

解开女性身体密码

——教你如何从饮食、排毒、运动、减压、睡眠等方面对抗老化问题。是妈妈介绍给女儿，女儿送给妈妈的贴心书，更是老公应该为老婆准备的爱心书。



吉林科学技术出版社



本书简介

30岁的女人，无论是身体或心理都正值成熟的巅峰，但却也是健康与老化的临界点，若不及早重视与保养，随着年龄的渐增，身体状况外表开始变化，呈现日渐下降的趋势，尤其各种疾病、症状将陆续出现，皱纹、肥胖也悄悄地上身。因此，“老化”是你我都无法逃避的问题，而如何提早做好预防老化的准备、延缓老化的速度，进而拥有健康、青春的生活，便是我们写作此书的主要目的。

本书由经验丰富的专业女医师为你解开女性身体密码，教你如何从饮食、排毒、运动、减压、睡眠等方面对抗老化问题，并详细剖析两性关系、怀孕、肥胖、女性更年期、常见疾病等课题，提供你最新且最翔实的健康医学资讯。书中同时附有精彩的图片说明，内容丰富完整，是一本女性必读的保养健康事典。

责任编辑 孙 默

封面设计 一行设计

13814301356

团购热线 0431-85610611



亲爱的_____

这一路的风风雨雨有你的陪伴，是我的幸福，你的健康是我最大的快乐，希望这本承载爱心和关怀的小礼物，能够给你带来更多的改变，在把祝福传递给你的同时，也让我深深的爱意陪伴你左右。

爱你的_____

25岁前

30岁的女人，无论是身体或心理都正值成熟的巅峰，但却也是慢慢与青春告别，追不及年轻视觉的快车。随着年龄的增长，身体状况也发生微妙的变化，呈现日渐下降的趋势，各种疾病，也慢慢显现出来。

陈金燕



杨晓萍医师◎编 著

Mature female

成熟女性



健康大事典



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成熟女性健康大事典/杨晓萍编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5384-3666-2

I. 成… II. 杨… III. 女性-保健-基本知识 IV. 173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第177902号

中文简体字版©2007由吉林科学技术出版社出版发行

本书经中国台湾晨星出版社授权

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作权合同登记号:

图字 07-2007-1697

成熟女性健康大事典

- ◎ 编著 ————— 杨晓萍
 - ◎ 责任编辑 ————— 孙 默
 - ◎ 封面设计 ————— 名晓设计
 - ◎ 制版 ————— 长春市创意广告图文制作有限责任公司
 - ◎ 出版 ————— 吉林科学技术出版社出版、发行
- 社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
编辑部电话 0431-85610611
电子信箱 ll_010307@sina.com
网址 www.jlstp.com 实名 吉林科学技术出版社
印刷 延边新华印刷有限公司
如有印装质量问题, 可寄出版社调换
开本 720×990 16 开 17 印张 300 千字
2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5384-3666-2
定价 24.80 元

三养兼顾的人生态度

我常告诉学生“营养、保养、修养”三养是健康长寿之道——营养的必要目的是饱腹，为延续生命、体能而吃，进一步更要吃得对、吃得健康，才能把饮食的功能提升为预防疾病，甚至是改善疾病的状态。

而勤于保养才可以维持与促进营养与健康，这包括锻炼体魄、维持适当体重，以及多喝开水保养泌尿道、排除体内废物，多食蔬菜瓜果等物质保养肠道，使排便顺畅。

至于修养，自然也是健康的一个关键环节，多阅读听讲与培养修身养性的休闲活动，能扩展视野并让心灵平和放松，避免患得患失，常保欢乐心、平常心，更能让免疫、神经系统都达到平衡运作。

把这个道理放在职业态度与学问修为上也同样适用，任何专业也都需要“三养”——除了原有的专业知识，个人也需继续补充多方面新知识，维持专业运作与职业道德的水平，并对金钱或事业具有达观、不盲求名利的精神。

晓萍到保健营养学研究所这段期间，表现出身为医师对于基本预防保健的重视，并且身体力行，真正做到了如何结合保健营养与医疗的观点来造福病患，做到了身为医师应有的三养之道。

我也欣慰地看见，本书除妇产科知识外，能真正从根本上关心妇女的健康及疾病的预防，也可说是在“三养”上都予以兼顾。晓萍怀着同为妇女来与30岁以上女性分享个人在保健与营养上的心得的想法，相信大家也会越来越认识到“健康及早做起”的重要观念。

在健康食品当红的今日，大家更别忘记，食品补充剂只能解决部分问题，唯有保持正确的健康态度，“三养”平衡，你才会真正拥有长久的美好生活。

台北医学大学公共卫生暨营养学院院长

张明哲

拥有身体操控权，做个自由的女性

玛格丽特·桑格 (Magaret Sunger, 1879~1966年) 说: “未拥有身体操控权的女人, 不能算自由的女人”。妇女唯有从性和生育的功能中解放出来, 才能进而从社会、心理及生活中获得发展, 其中基本的出发点就在于具备“女性对于自己健康议题的基本健康与疾病预防常识”, 并建立正确的生活饮食概念, 随时吸收新知。杨晓萍医师的前一本著作《健康女性医学全事典》重点讲述前者, 而这本新作则偏重于正确的生活饮食概念及健康保养新知识。

延续杨医师之前著作, 书中仍处处弥漫着对当代女性的存在性与生活性的谆谆告诫, 令人感动, 杨医师称这本书是一个步入中年的女性的诚心建议, 信哉其言。

本书不仅可供社会大众作为保健与医疗的重要参考, 其丰富的内容也对如我一样的医界老辈有很多启发。

马偕纪念医院医务副院长 暨医学研究部主任

楊育正

并刻謝字將書贈予正共公學大醫國北台

全方位的青春

晓萍与我相知多年，是以姊妹相称的好友，她也是我最仰慕的心灵导师。她的人生与芸芸众生一样，充满了起伏与挑战；但这些年来，我所见到的她，始终优雅，始终理性。对于顽皮的上帝给予的玩笑，或是人群之间难免的纷扰，她总能淡然以对，用她独有的幽默，一笑置之。

晓萍在医学专业上非常用功与投入，她纵横西医、中医、保健营养学，涉猎极其广泛，就像她在生活上展现永无止境的好奇心一样，你永远都不知道她下一阶段又要钻研什么，唯一确定的是，只要她想做的，她一定会交出傲人的成绩单。

毫无疑问，这本书是晓萍献给妇女的又一精心礼物，以医界近几年最热门的抗老化议题来说，晓萍可以说是非常适合的作者，不仅是因为她在妇女医学及更年期治疗方面的多年临床经验，更因为她本身丰富的人文素养，让本书完全不受限于医学领域，而能提供给读者更多思考的角度。

事实上，女性健康的内在革命是涵括身体心灵各个层面的功课，即使身体健康，若无心情的稳定与灵性的提升，老之将至，将是显而易见的。台湾的妇女普遍身兼数职，蜡烛两头烧，过去多项研究均显示，女性心中共同的呐喊几乎都是“平衡”二字。本书延续了晓萍向来毫不藏私、殷殷相授的风格，以深入浅出的方式，让读者不必完全倚赖医师，也能了解自己，爱自己。

有人说，人生是：年轻时比的是谁的学历多，老来比的却是谁的病历多，这听来好笑，却也令人惊心，或许抗老防病应该于年轻时预防，而不是临老治标。及早看清楚自己人生的价值，找到平衡点，并学习正确的健康概念，青春小鸟应会盘桓更久吧。也因此，我更期待年轻女性有缘接触此书，早点来思考这方面的问题。

给自己一个机会，在30岁以后，过得安心与云淡风清。

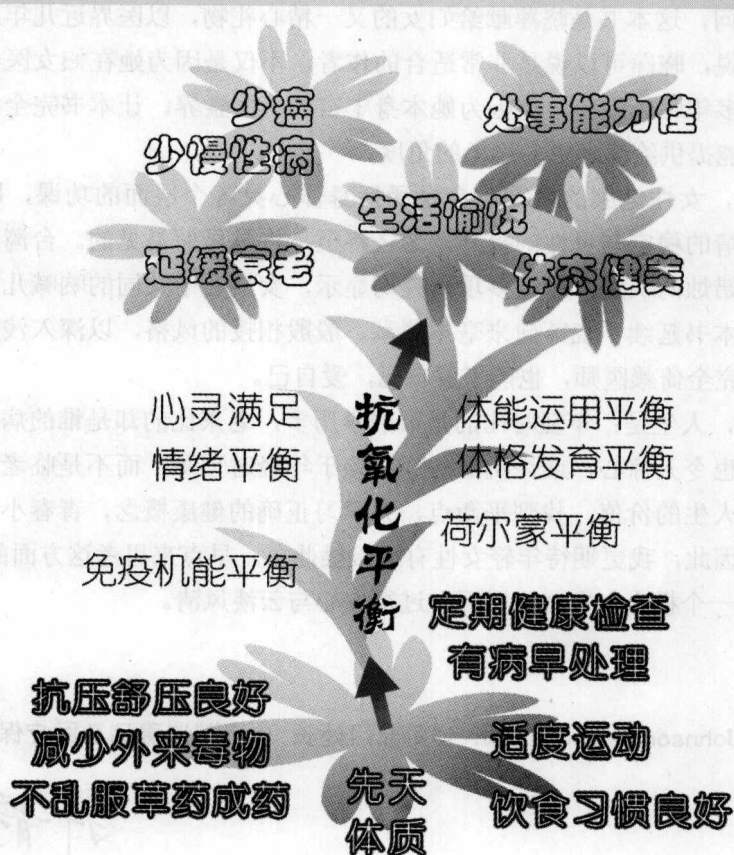
Johnson and Johnson 公司部门处长（资深消费品及医疗保健行销人）

許靜媛

向健康前进

恭喜你，30岁喽！30岁正值身体巅峰，生命历程也开始丰饶，事业越来越得心应手，而性情也更为成熟练达。

从30岁起，我们更加有能力有余裕也有动机，来规划未来三分之二的生命。现今社会信息发达、科学进步，我们不需无知地损耗能轻易上手的美丽与幸福。在感情与事业不再彷徨、人生看法日益坚定之际，我们更希望能完善体能与健康，以便真正享用人生。



身体和心灵健康能带给女性真正的自由，于是得以追求心之所向——这也是为什么30岁以后，人们会更珍惜自己的身体与充实精神生活的原因。

我在写书的同时，已开始定期进行骑单车与登山运动，尽管孩子起初闹别扭，但这却是我必须长远努力坚持的目标。完书的同时，正当中秋烤肉，这是个不能常为却让童心大悦的事情，烤肉产生那么多自由基，但他的体内则因为快乐而免疫力大增，因而我们说好了每年只做一次——健康绝对不是僵化的概念，也不是单向的思考。

生活里有那么多小事必须抉择，如果具有正确的观念，则能让人安然度过，也无需过于惊惶。

写书的同时，正值非常敬爱的台湾乐界长辈曹永坤老师辞世。大量的音乐与摄影，是他的养生之道，也给予后辈艺术与美的萌芽，他具有与众不同的开阔知识，与不被病魔羁绊的自由灵魂。

比起来，本书所涉及的只是最最基本的养生态度而已。

感谢我终生的典范导师杨育正医师，感谢北医医学院曾启瑞院长、妇产部刘伟民主任，与睡眠中心大家庭中的医师同仁，拥有这些前辈朋友的鼓励相助，是我的福赐。

感谢北医公卫营养学院院长谢明哲教授、保健营养研究所所长黄士懿教授及研究所各位老师，他们敦促我日新月异，使我不敢怠惰学识。

好的生活型态像是古典音乐，不只是滋养听觉，还深植于心灵。愿你们带着爵士的轻盈节拍来看待这些建议——人与健康的关系，绝对不需太过一板一眼、不要将其视为负担，而要放宽心胸灵活对待。这里的内容建构一个幸福人生或许不足，但已足够帮助你逐条摆脱阴霾、步入生命质量的健康大道。

养生永远不嫌早，这是我这个已然步入中年的女性，给你们的诚心建议。

网页与讨论区：(■♀医力哼哼唱唱)： <http://www.wonder4life.com>

赵晓燕

推荐序——三养兼顾的人生态度 / 5

推荐序——拥有身体操控权，做个自由的女性 / 6

推荐序——全方位的青春 / 7

作者序——向健康前进 / 8

前言 拒绝退化 / 14

PART 1. 女人只要青春，不要老

Chapter 1. 抗氧化大计划—排毒篇 / 18

做好体内环保，降低废弃物堆积 / 19

抗氧化系统 / 22

多做有益氧化的事 / 24

Chapter 2. 抗氧化大计划—营养篇 / 29

补充抗氧化系统所需维他命、矿物质 / 30

要不要自行补充抗氧化补充剂？ / 38

抗氧化药物 / 40

膳食纤维与生机饮食 / 42

奇妙的鱼油 / 44

Chapter 3. 抗氧化大计划—体能篇 / 49

常保持好体能 / 50

体适能计划 / 56

Chapter 4. 抗氧化大计划—抗压篇 / 61

常保好心情、好精神 / 62

你忧郁吗？ / 73

Chapter 5. 抗氧化大计划—睡眠篇 / 79

女性比男性易失眠 / 80

促进好眠 / 84

PART 2. 女人只要性福，不要负担

Chapter 6. 美好性生活 / 91

无法正常进行性行为 / 92

性交疼痛吗？ / 94

缺乏性趣？性生活无法得到满足？ / 96

促进美好性生活 / 101

Chapter 7. 想怀孕还是想避孕？ / 104

正常受孕过程 / 105

女性怀孕时机应考虑？ / 106

选择避孕方式 / 107

性行为后的紧急避孕方法 / 114

我这次怀孕要不要堕胎？ / 116

不是有看到月经血，就一定没有怀孕 / 117

准备怀孕（没避孕）时应注意事项 / 118

不孕的原因诊断与处理原则 / 125

Chapter 8. 年过30的体重控制与饮食 / 130

肥胖新标准 / 131

女性一生三大发胖期之孕期肥胖 / 133

中年以后的女性肥胖 / 135

30岁以后减重随年龄越来越困难 / 141

PART 3. 女人要注意身体的变化

Chapter 9. 看诊 / 147

需要事先详细了解的事 / 148

怕上内诊台的人该怎么办？ / 153

要不要人陪伴进诊间？ / 155

Chapter 10. 疼痛千万不要忍 / 157

- 头痛怎么办? / 158
- 偏头痛怎么办? / 160
- 乳房疼痛怎么办? / 163
- 经痛怎么办? / 165
- 下腹痛怎么办? / 168
- 肛门疼痛出血 / 175
- 和慢性疼痛共处 / 176

Chapter 11. 频尿可能是疾病的征兆 / 181

- 频尿不一定是膀胱炎 / 182
- 女性尿道膀胱炎 / 183

Chapter 12. 癌肿、肿块、异常阴道出血 / 186

- 我的肚子变大了? / 187
- 肚子摸到硬块 / 188
- 外阴部摸到肿块 / 196
- 异常阴道出血 / 198
- 乳房摸到肿块 / 205

Chapter 13. 白带与阴道、子宫颈感染 / 207

- 阴道感染不需过度紧张, 但应积极治疗 / 208
- 子宫颈发炎、外翻、糜烂 / 212
- 盆腔炎发炎 / 214
- 怎么塞阴道塞剂? / 215
- 性传染病 / 216
- 静悄悄的性病——讨厌的“披衣菌” / 220
- 生殖器疱疹 / 221
- 尖形湿疣的诊治 / 222
- 需不需要做HPV病毒检测? / 224
- 子宫颈抹片 / 228

PART 4. 女人常见的疾病

Chapter 14. 多囊性卵巢症候群也是文明病之一 / 232

2004以后的新诊断标准 / 233

可不可以不吃药? / 235

让人烦恼的多毛症 / 237

Chapter 15. 子宫内膜异位症—现代女性的困境 / 239

何谓子宫内膜异位症? / 240

子宫内膜异位症的病因、症状与诊断 / 241

子宫内膜异位症的治疗原则 / 243

Chapter 16. 引起经血多的疾病 / 245

子宫肌肉瘤 / 246

腺肌症 / 249

子宫内膜增生 / 251

子宫内膜息肉 / 254

Chapter 17. 我要不要接受这个手术? / 256

什么样的妇科手术是要做的? / 257

妇癌的基本处理流程 / 259

Chapter 18. 我更年期了吗? / 263

更年期与停经意思有点不同 / 264

停经不是病, 现代女性真好命 / 265

要不要补充荷尔蒙 / 268

Chapter 19. 健康检查何时开始? / 270

健康正常女性各项检查项目之建议检查间隔 / 271

前言 拒绝退化

简单地说，“退化”或称“老化”，就是身体细胞与组织对抗“压力”的能力开始退步。

这些“压力”包括：一、来自外来或体内的有毒物质；二、氧化压力（oxidative stress）和硝化压力（nitritative stress，含氮原子(N)之自由基在人体中对细胞或外来细菌病毒的毒害或毒杀反应）。身体如果发生“老化”，对病菌的抵抗力就会下降，慢性病如血管硬化、神经退化等问题就会逐步成形。

老化从脸皮开始

了解身体是女性保持健康美丽的第一步！对生活最佳的珍惜方式，便是从现在开始注重养生——为什么在相同的年龄，有人色润体健、气宇轩昂，有人却色衰气萎、体弱形销？

所谓“丽质天生”固然可喜，而“后半生外表靠自己努力”的说法也是真理，因为随着年纪的增长，人的“外观”越来越受到内在身体与心理健康的影响，而不单纯是天生的长相。

岁月的影响第一步往往表现在脸上——眼睑下垂、眼袋、法令纹、抬头纹、脸颊凹陷等。这是因为脸部皮肤变薄，基质、胶原蛋白、弹性素变少，皮肤变硬及毛孔变大造成的。再下一步，细纹便开始正式变成皱纹了。

美丽从内在健康开始

光是外表涂涂抹抹保养品，其实无法真正改善或预防外观的老化，因为你只能改善到表皮零点几厘米厚的肤质而已。常会见到许多外观年轻美丽的女性，检查起来却躲不掉年龄与压力的后果——血脂肪随事业步步高升、免疫力紊乱导致疾病缠身、缺乏保养膀胱下垂……这是多可怕的事。

相由心生，貌乃体现，美丽来自心灵的自由丰沛滋养，也来自体内健康的长期营运保养。正确的饮食、运动、生活态度，只有清除体内与脑内毒素，才能让美丽不只表现在脸皮上，而是由内在真正散发出来的润泽。

什么是生物年龄？

“生物年龄”意指人体真正老化的程度。出生之后，每过一年我们便“老一岁”，如果你的身体健康状况比同“年龄”人应有的状况为佳，则称为“生物年龄”很年轻。

所谓同年龄人应有的状况，是这些人中大多数“常见”的身体状况，也就是一般所谓的正常状况。

但科学研究已经逐渐了解了老化衰退的秘密，甚至认为让身体老化比其他正常人更慢，不是不可能的——未来目标，将是让身体呈现“健康的老化”——“将让人老化、退化的因素之中可以避免的部分找出来，并且尽量防止它们出现”。

不过在此之前，还是有许多天然方式可以避免身体快速老化。

因年龄增加产生的变化——每个人都会发生！

近几十年老化的研究刚刚起步，目前已有的理论包括基因受伤、基因突变、蛋白质逐渐改变、自由基引起基因与蛋白质不可逆的改变、粒腺体崩解等等所致。但总之一句，老化就是身体失去维持分子、细胞、组织、器官完整性的能力所导致。

根据较低等动物的科学研究推论说，“人应该可以活的年龄”可能高达100~120岁，只是我们不知道如何避免一些促成身体衰退的因素。当然这种想法是否正确还有待证实。

老化的第一个原因，是“先天基因的某些调控”，这决定了某人为什么就是比其他人体好、不易老。例如，第四对染色体上的某部位基因与长寿有关，有此基因比较不会发生老化或相关疾病，如高血压、糖尿病、心血管疾病等。不过，科学家目前还不清楚，基因到底决定了多少成分的老化趋势。

其他便是“生活型态”与暴露于“外来毒性物质”所共同决定的了。

预防老化，作自己年龄的主人！

你可能没想到，生活型态角色很重要，不必花大钱的延缓老化的方式，就躲在日常生活习惯之中！包括“良好的饮食、积极有效的运动以及脑力活动”。

对于疾病的处理，最高境界便是预防——等到发病时再烦恼，很多问题都难以补救；如果在胆固醇上升初期便注意饮食，便可避免动脉粥样硬化、心肌梗塞的发生。但如能在胆固醇上升之前，便已经养成良好习惯，才是真正的“预防”。