

♀女性成长第一书♀

经期保养 私房书

付娟娟 编著



经期影响女性**一生的**健康和美丽
一定要学会**最贴心**
最温柔的呵护经期
献给所有**爱自己**
关心**自己的****美好**女性
爱自己 现在开始还不迟

中国人口出版社

女性成长第一书

经期保养 私房书

付娟娟 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

经期保养私房书/付娟娟编著. —北京:中国人口出版社,2007.5

ISBN 978-7-80202-616-2

I. 经… II. 付… III. 月经—保健—基本知识 IV. R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046563 号

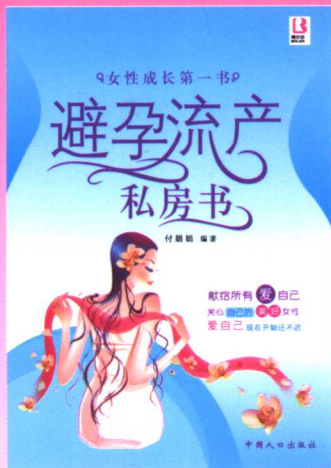
经期保养私房书

付娟娟 编著

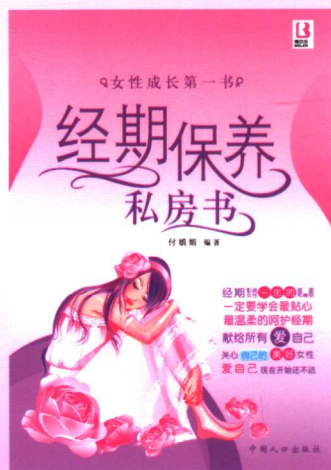
出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920×1300 1/32
印 张	8 插 页 1
字 数	102 千字
版 次	2007 年 5 月第 1 版
印 次	2007 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-616-2/R·587
定 价	21.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



《避孕流产私房书》



《经期保养私房书》

策 划：李鸿涛 张 倩
 责任编辑：封楠林
 装帧设计：沈 琳
 封面插图：杨春梅
 插图绘制：花火漫画工作室



✿ 闺蜜系列书签送给您 ✿

女性基础体温表



✂ 请沿虚线剪下



前言

相信每个女人都知道月经对于自己的重要性，在女人的一生中，有一段漫长的岁月是有月经陪伴的。从第一次来月经的青春期，到停止来月经的绝经期，一般来说，女性的月经周期是非常有规律的，大约一个月一次。

月经的周期正常是健康的象征，然而，现代女性在职场及人际关系上的压力与日俱增，不规律的饮食习惯，超负荷的劳动强度，过长时间的电脑辐射，使得本该正常的月经变得不正常。越来越多的女性被月经不调、痛经、或种种经期不适的症状折磨得脸色苍白、体质虚弱。

所以，调养好自己的月经，对于现代女性来讲意义非同寻常，因为月经周期的各种状态也是女性健康的晴雨表，任何微小变化都很可能预示着身体哪个环节出了问题，了解自己的月经情况就是了解自己的健康。

中医认为，女性的月经周期，就如同月亮的阴晴圆缺，需要适时滋补养身。在月经期间调理体质，可以让你气色红润，从内到外精神焕发。

本书通过温馨贴切的语言，帮助你了解伴你一生的“好朋友”，对痛经、月经不调、经期不适等困扰女性的诸多经期症状进行了详细的解说，从饮食、运动、心理等诸多方面入手，带你走进“好朋友”的世界，教你如何和“好朋友”友好相处，值得每一位想要健康美丽的女性一读！

目 录

第一章 “好朋友”

——就这样悄悄走近你

第一节 来月经了,你长大了

- 故事吧:妈妈讲述女儿的初潮 2
- 月经对女人意味着什么 3
- 月经周期的基础知识 4
- 和月经密不可分的重要器官 5

第二节 你的身体发生了怎样的变化

- 故事吧:小蝶的恐慌 9
- 月经血这样形成 9
- 卵巢开始发育成熟 10
- 子宫内膜的周期变化 11

第三节 做好准备,迎接“好朋友”的到来

- 故事吧:方方的健康小助手 13
- 学会测试基础体温 13
- 挑选适合自己的卫生巾 15
- 经期服饰有讲究 20

内调外护才能彻底清爽	23
------------------	----

第二章 令人焦虑的前兆 ——经前综合征

第一节 和你细说经前综合征

故事吧:和阿姨闲谈“好朋友”	26
什么是经前综合征	26
为什么会发生经前综合征	27

第二节 经前综合征面面观

故事吧:幽幽的困惑——为什么自己变了	28
经前综合征的诸多表现	29
如何预防经前综合征	30

第三节 学会调理,告别经前综合征

故事吧:女人,爱自己多一点	33
经前综合征的饮食调理秘诀	34

contents

目录

经前综合征的运动调理秘诀	40
缓解经前综合征的自助按摩	48
经前综合征的中医调理秘诀	52

第三章 让人烦恼的“红色困扰” ——痛经

第一节 经期难以言说的痛

故事吧:岚岚,痛经带走了我所有的快乐	60
什么叫痛经	61
为什么会痛经	62

第二节 痛经面面观

故事吧:一样的痛经不一样的疼痛	64
原发性痛经与继发性痛经	65
痛经的诸多表现	66
痛经对身体的影响	67

第三节 痛经不再来

故事吧:美食疗法让你和痛经 say goodbye	68
原发性痛经的治疗方式	69

继发性痛经的治疗方式	70
痛经的食疗方式	71
痛经的运动调理方式	79
揉揉按按缓解痛经	85
痛经的中医调理方式	87

第四章 喜欢恶作剧的“好朋友” ——月经不调

第一节 当“好朋友”开始不守约定

故事吧：“好朋友”不来，急死人	94
什么是月经不调	94
引发月经不调的原因	95

第二节 月经不调面面观

故事吧：不愿意离去的“好朋友”	99
月经不调的多种表现	99
月经不调对身体的影响	101

contents

目录

怎样预防月经不调 102

第三节 和“好朋友”友好相处

故事吧：顺利度过经期的妙招 105

月经不调的食疗方式 105

月经不调的运动调理方式 121

月经不调自助按摩 128

月经不调的中医调理方式 133

第五章 苦恼不止一点点

——经期不适

第一节 当经期成为你的“受难日”

故事吧：难以相处的“好朋友” 142

什么是经期不适 143

经期不适的 N 大表现 143

第二节 就这样摆脱经期不适

故事吧：远离不适的秘诀 150

让经期不适不再困扰你 151

经期不适的饮食调理秘诀 151

经期不适的运动调理秘诀 159

经期不适的中医调理秘诀 166

第六章 关注特殊时期的饮食

——经期呵护

第一节 月经期间的禁忌食物

故事吧：馋嘴的“小猫”真苦恼 174

忌吃寒湿性食物 174

忌吃辛辣类等刺激性食物 175

忌酸涩性食物 175

少食高糖分的食物 175

尽量少喝碳酸型饮料 176

第二节 适宜月经期间的 TOP 食物排行榜

故事吧：经期饮食有门道 177

红糖——例假里的甜蜜滋味 177

当归——养护女人身体的小人参 179

红枣——香甜可口的天然维生素丸 180

contents

目录

鸡蛋——菜篮子里的珍珠	182
鲫鱼——味道鲜美的水中精灵	183
猪肝——丰富的铁元素让你面色红润	184
猪蹄——打造光滑有弹性的皮肤	186
排骨——经期钙质的最佳来源	187
豆腐——水嫩腴白营养全	189
茼蒿——只有东亚能吃到的健康蔬菜	190
西兰花——补充经期流失维生素	192
南瓜——营养丰富,老少皆宜	193
玉米——主食中的营养冠军	194
山药——让你经期不再感觉疲劳	196
扁豆——保卫身体的小小尖兵	197
红萝卜——预防癌症的红色卫士	199
红豆——餐后甜点的最佳代言人	200
牛奶——营养饮品的代表	202

第七章 把美丽一网打尽

——经期美容

第一节 月经期间美肌物语

故事吧:花开幸福	206
----------------	-----

月经期,肌肤的危难期	206
月经期对肌肤的影响	207
经期完全美肤注意点	208
了解身体周期,抓住美肤“讯号”	210
月经期——缓解肌肤危机	210
卵泡期——进补正当时	212
黄体前期——美白黄金期	214
黄体后期——脆弱的肌肤我呵护	216

第二节 非常时期你也“挺”美

故事吧:美美的“挺”胸秘诀	219
月经期间是丰胸良机	219
经期丰胸必吃食物	220
经期按摩“挺”丽美人	222
经期丰胸注意点	224

第三节 把握非常瘦身的黄金三天

故事吧:魔鬼身材是这样炼就的	225
什么是瘦身黄金周期	226

contents



目录

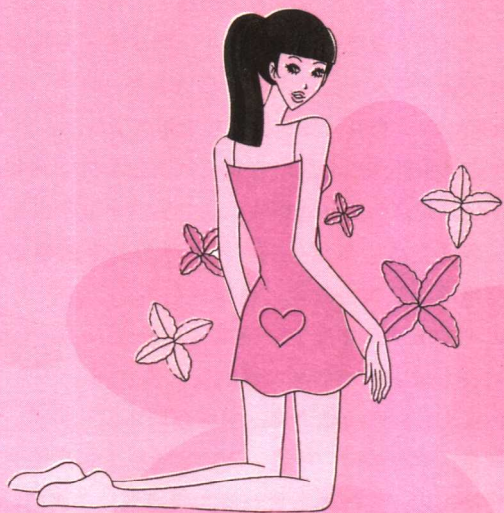
月经期——瘦身福利期	226
排卵期——瘦身超速期	228
前黄体期——瘦身平快期	229
后黄体期——瘦身缓慢期	230
多喝豆浆巧减肥	231

附录

附录 1: 经期大解密——你的疑问我解答	234
附录 2: 不可轻视的经期小事	237
附录 3: 基础体温量表制作	240

第一章：

“好朋友”——就这样悄悄走近你



第一节

来月经了，你长大了

故事吧：妈妈讲述女儿的初潮

好像孩子长大也就是一瞬间的事。女儿刚过13岁生日，个子比我还高。那天晚饭她又把油腻腻的菜汤洒了一裤子，我惩罚性地让女儿自己洗裤子，这对她来说还是有生以来头一回。我在旁边指导，突然，一片暗红色的血迹赫然映入我的眼帘，我心里不由一咯噔：女儿来初潮了？我赶忙让女儿脱下内衣查看，真的，女儿来初潮了！

我心里顿时百感交集。我曾无数次想象过女儿初潮来临的那一刻，怎么也不会想到这么富有戏剧性。在我脑海中最常出现的场景是：我正上班，忽然接到女儿从学校打来的电话，哭哭啼啼地要我快去救她，说她身上不知什么地方流了好多血，她要死了。我急忙打车过去，把瑟瑟发抖的女儿搂在怀里低声安慰，同时给她讲解一些青春期知识。另一个场景也常被我想道：早晨，我吼了无数遍女儿才慢吞吞地起床，突然她杀猪一般尖叫起来：“妈妈，妈妈，你快来呀！”我慌忙跑过去，看到她的床单被染红了，作为母亲，我自然又是一番安慰……

初潮是女儿人生中的大事，我决定为女儿庆祝一番。现在，有不少父母在女儿初潮到来时表示祝贺，祝贺女儿健康成长，祝贺她进入了一个新的人生阶段。

