



NVREN SHENTI
SHIYONGMIMA

➤ 感悟男人女人 ➤

女人

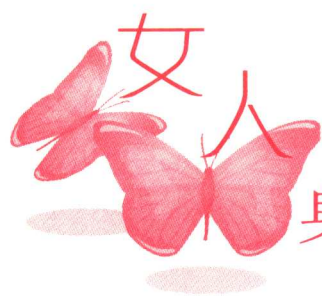
身体使用
密码

舒大丰◎编著

女人如花，而聪明的女人是不凋零的花，纵然是历尽岁月沧桑，
身体之花却依然绽放如初，因为她们明白身体的健康、美丽的需求，懂得如何
使用自己的身体，让它始终处于最适合的状态。

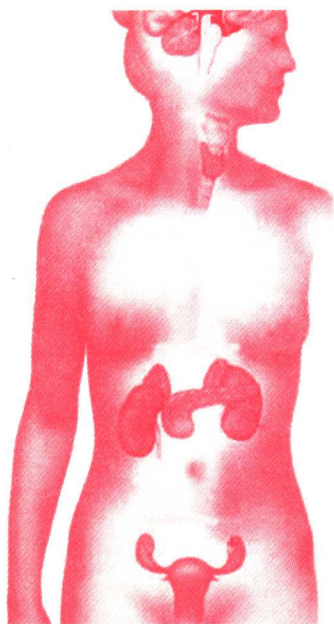
百花洲文艺出版社

感悟男人女人：



身体使用密码

舒大丰 编著



百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟男人女人/舒大丰编著 —南昌:百花洲文艺出版社,2006

ISBN 7-80742-104-5

I .感... II .舒... III .散文-作品集-中国-当代

IV .I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107602 号

感悟男人女人

舒大丰 编著

出版发行:百花洲文艺出版社

地 址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经 销:各地新华书店

印 刷:莱芜市正顺印刷有限公司

版 次:2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:150 万

印 张:58

ISBN 7-80742-104-5/I·57

定 价:99.90 元 (共三册)

前言

女人，请与你的身体对话

女人如花，花如女人，这是上帝赋予女人的天然魅力，也是男人对美丽女人的赞美，只不过，如花的女人首先是健康的，然后才是美丽的。试想想，一个满脸倦容，为疾病缠身的女人如何称得花？即使称得，也只能算作一朵枯萎的花。

可是，上帝在赋予女人曼妙的身体时，也给了她们无尽的烦恼，女人从青春年少走到垂暮之年，似乎都处于一段又一段的危险时期，青春期、经期、孕期、哺乳期，再到更年期，女人享受着比男人更多的生命极致之美，也承受着比男人更多的不可拒绝的生命之痛。在这极美与极痛之中，女人体验着不同的人生之旅，体验着爱情与亲情，她们将一颗心献给爱人、家人或朋友，却常常忘记自己的存在，将时间分给工作、家庭和娱乐，却没有时间给自己的身体。要知道，无论怎样的人生之旅，女人都要与自己的身体同行，尤其是要与健康的身體同行，这才有理由谈幸福，谈未来，谈你所在意的一切。

当然，与男人相比较而言，女人是关爱自己的，她们每天忙于一层层地涂抹化妆品，眼睛、嘴巴、耳朵……全身上下无一不被照顾到，要不怎么会有“女为悦己者容”的说法呢？这究竟是为身体健康投资，还是在为身体健康耽搁时间？这是一个奇怪的问题，也是一个有趣的现象，女人可以忍受着



重病的折磨,却不舍得剃掉一头浓密的秀发;女人宁愿花费几百元购买一瓶昂贵的化妆品,也不愿花上几十元到医院里做一次常规的妇科体检。除非是万不得已,否则纯粹出于预防目的到医院检查的女人少之又少。

曾听无数人说过,女人是天生的敏感动物,而且是把玩精致的行家里手,她们的直觉很灵敏,按道理她们应该更容易发现身体的变化,更会用各种办法主动与身体对话——事实并非如此,女人的敏感多用于其他方面,而对自己身体的细微变化却总是一再忽略,只有在别人提醒之下才能发现。这难道是因为所有女人都对自己的身体信心十足吗?并非如此,否则也不需要一味地涂抹化妆品,不用想方设法去减肥了。

女人有她们的理由,“忙”就一个字,忙着照顾家人,忙着工作,忙着约会,忙着娱乐,忙着升职加薪,也忙着不断地使用自己的身体……就是没有为自己的身体健康忙碌。当她们一次次遭遇经期疼痛,哪怕是冷汗直冒,也会认为这是身为女人理应承受之痛,却不会想到这是某些继发性疾病在作怪。至于去医院咨询或者拿本书来了解一下疼痛的原因,几乎是没有时间的。

然而,当第一根白发隐约闪耀于发丛中,或者第一条细小的皱纹爬上眼角,女人是不能容忍的,她们第一个动作就是要拔掉它,要想尽一切办法抚平它,于是,她们不惜将还没有捂热的工资花在美容院里,这样或许会有一些效果,但它不会永远保持下去。俗话说,外养不如内调,这样的美容方式照顾到的只是表面,但身体内部的零件依然在不知不觉间衰退着,这样看来,女人花费在美容上的大把时间,大多都是徒劳无功。

这就是女人,渴望完美的健康的身体,却又不肯与身体促膝长谈,任凭岁月变迁,任凭各种不良的生活行为和错误的保养观念损害着她们的身体,任凭毫无作用的减肥药渗入腑脏器官,却没有静下心来听听在嚤嚤低泣的身体。

其实,身体健康的主动就掌握在你自己手里,关键在于你是否愿意了解你的身体,亲近你的身体,以及保护你的身体。要知道,你身体中所有零件都是消耗品,而并非永久品,这就像鲜花一样,不能只修剪它的枝丫,还



要给它增加养分,同时还要时刻注意它是不是被虫害侵袭了,根茎部还像以前那样健康吗?如果发现了病患就要及时加以清除,这样才能保证枝叶上的鲜花开得更旺盛,更长久。

所以,在你读到这段文字时,请你也检查一下自己的身体是否还健康如前?即使你没有感觉到任何不良症状,也不要认为从此可以高枕无忧,向来疾病都是防胜于治,提前为你的身体巩固健康防线,其实也就相当于为你的幸福生活巩固安全防线。

身体就像你的朋友,你怎样对待身体,身体就会怎样对待你,你增加营养,身体给你充沛的精神,你享受运动的快乐,身体给你灵活的关节,其秘诀就在于你认真地和你的身体对话,充分地了解她,认识她,及时发现她的危险信号,你会发现她需要更周到的照顾:适量的运动、足够的蛋白质、补充钙质和微量元素……



目录

第一章 消化系统:女人的第二大脑 /1

密码一:女人的胃,自己体会 /2

认识你的胃 /2

女人养胃误区 /7

女人养胃小贴士 /13

密码二:雪为女人肠,泌其清浊 /18

认识你的肠 /18

女人护肠误区 /21

女人护肠小贴士 /26

密码三:女人口腔健康,一生是福 /29

认识你的口腔 /29

女人口腔护养误区 /35

女人口腔护养小贴士 /38

第二章 运动系统:女人的窈窕支点 /43

密码四:女人美到骨骼里才算美 /44

认识你的骨骼 /44

女人使用骨骼的误区 /48

女人护养骨骼小贴士 /52

密码五:关节,女人的动感密码 /59

认识你的关节 /59

女人使用关节的误区 /63



女人护养关节小贴士 /65

密码六:肌肉,让女人更性感 /71

认识你的肌肉 /71

女人使用肌肉的误区 /76

女人锻炼肌肉小贴士 /78

第三章 生殖系统:女人的秘密花园 /81

密码七:卵巢,女人青春的策源地 /82

认识你的卵巢 /82

女人护养卵巢的误区 /88

女人护养卵巢小贴士 /90

密码八:呵护子宫,女人终身的功课 /93

认识你的子宫 /93

女人护养子宫的误区 /100

女人护养子宫小贴士 /101

密码九:私处,女人的难言隐痛 /102

认识你的“私处” /102

女人护养私处的误区 /105

女人护养私处小贴士 /107

第四章 内分泌系统:女人的魅力信使 /111

密码十:认识你的内分泌系统 /112

密码十一:你的内分泌还协调吗? /117

密码十二:细数内分泌的“大敌” /119

密码十三:内分泌与卵巢:一对闺中密友 /122

密码十四:保养子宫别忘了内分泌 /124

密码十五:清除青春痘,先调内分泌 /126

女人调节内分泌的误区 /129

女人调养内分泌小贴士 /131



第五章 循环系统:女人的活力之源 /135

密码十六:心血管,滋养女人如花的容颜 /136

认识你的心血管 /136

女人养护心血管的误区 /147

女人养护心血管小贴士 /150

密码十七:淋巴,女人的健康防线 /158

认识你的淋巴系统 /158

女人的健康误区 /160

女人的美丽贴士 /161

第六章 呼吸系统:女人身体与外界沟通的门户 /163

密码十八:鼻子,点缀娇俏女人美 /164

认识你的鼻腔 /164

女性护养鼻腔的误区 /172

女人护养鼻腔小贴士 /174

密码十九:咽喉,女人气息出入之要道 /178

认识你的咽喉 /178

女人护养咽喉的误区 /184

女人护养咽喉小贴士 /185

密码二十:肺,让女人畅快呼吸 /189

认识你的肺 /189

女人养肺的误区 /193

女人养肺小贴士 /195

密码二十一:气管,气体交换的媒介 /198

认识你的气管 /198

女人护养气管的误区 /203

女人护养气管小贴士 /205



第七章 感官系统:让女人感受世界 /207

密码二十二:眼睛,女人的心情之镜 /208

认识你的眼睛 /208

女人使用眼睛误区 /219

女人护养眼睛小贴士 /222

密码二十三:耳朵,让女人聆听大自然 /229

认识你的耳朵 /229

女人护养耳朵的误区 /236

女人护养耳朵小贴士 /238

密码二十四:花样女人,如水肌肤 /240

认识你的皮肤 /240

女人护养皮肤的误区 /247

女人护养皮肤小贴士 /249

第八章 非常时期的女人,非常的身体 /255

密码二十五:经期,你发现身体的变化了吗? /256

密码二十六:女人警惕经期多发病 /258

密码二十七:从经期改善你的体质 /261

女人经期护养误区 /263

女人经期护养小贴士 /265

密码二十八:孕期:女人身体在悄然变化 /268

密码二十九:孕期:运动与睡眠,一个也不能少 /270

女人孕期护养误区 /272

女人孕期护养小贴士 /275

密码三十:更年期,你的身体在说什么? /277

密码三十一:女人更年期,不让骨质变疏松 /279

密码三十二:不随更年期一起老去 /280

女人的健康误区 /281

女人的美丽贴士 /284





第一章 消化系统

女人的第二大脑

消化系统是由胃、肠等几个器官共同构成的，它们有一亿个神经元和二十几个神经传感器，虽然它们不会说话，但它们却是有感觉有感情的，只要你吃进不利于身体吸收的食物，或者受凉、受到外力侵害等等，甚至是在你情绪低落的时候，它们都会作出各种各样的反应，送出舒服或不舒服的信号，并为消化必要营养物质产生有关分泌物。

而与男人相比，女人的消化系统功能要差很多，消化相同的食物，女人所需的时间比男人要长三分之一左右，这是因为女人的消化系统分泌的胃酸比男人分泌的少。可是，消化时间长并不代表消化的任务就完成得更好，相反，由于消化系统的特殊生理结构，女性更容易患上肠胃病。尤其是肠胃功能深受情绪和心理因素的影响，而女人天性就是情绪化的，心理素质又相对较差，当你紧张、忧虑、恐惧的时候，肠胃功能就会受到抑制，引起胃口差或消化不良等症状。

可能在这种时候，你不会想到是你自己的情绪影响了肠胃功能，而是认为消化系统本身出现了什么问题，随意吃些药也就过去了事。正是因为这样，反而会加重消化系统疾病的发生。如果你还有许多不利于养护肠胃功能的生活习惯，比如嗜辣、口味重、吃冷涩坚硬的食物等等，就可能一天天地增加消化系统的负担，终有某天会出现严重的问题。而如果消化系统出了毛病，不仅影响食欲和营养的摄取，还会因此而影响到全身的健康。

其实，消化系统疾病关键还在于预防，生活、饮食、情绪、运动等各方面加强自我保护意识，就会大大降低消化系统疾病的发生。因此，当你不堪忍受疾病之苦的时候，应该回头检查一下自己的生活习惯是否影响到了肠胃功能，并了解自己的消化系统生理结构，为它提供必要的营养和保护措施。

密码一：女人的胃，自己体会

认识你的胃

消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。其中消化管是一条自口腔延至肛门的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等部分。消化腺分为小消化腺和大消化腺两种，小消化腺分散于消化管各部的管壁内，大消化腺有三对唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝和胰，它们均借由导管将分泌物排入消化管内。



胃是胃肠道中最大的器官，位于左上腹，上接食管，下连十二指肠，它就象一个有弹性的口袋，进食之后它就充满胀大，而当你饥饿的时候，它就缩成管状。这是因为胃壁有伸缩功能，胃壁共分四层，自内向外依次为黏膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层。

胃有两个口，一个叫贲门，为食物入口，另一个叫幽门，为食物出口。这两个口主要是用来控制食物下送的速度和防止肠液反流至胃或胃液反流入食管。胃由前后两壁组成，前后壁相连处呈弯曲状，上缘较短，叫胃小弯，凹向右上方。胃小弯近幽门处有一个切迹，叫角切迹，是溃疡和肿瘤的好发部位之一；下缘长，叫胃大弯，凸向左下方。





胃的功能,在于消化食物,而且还不断蠕动,用来分泌胃液和各种消化酶,为你的身体提供所需营养。其在于三个方面,一是运动功能,其具体过程为收纳食物—形成食糜—排送食糜。二是分泌胃液。胃液是由胃的腺体分泌的混合液,其中含有盐酸、酶、粘液、电解质、内因子等成分。三是防御病菌,胃的黏膜屏障、胃酸、分泌型免疫球蛋白 IgG, IgA 以及淋巴组织等,可防止病原微生物及异物的侵入。

胃之疾患

自查胃病

不管是男人还是女人,在现在社会都各自承担着重要角色,家庭事业一样都不能忽略,而要扮好每一个社会角色,就要付出更多的时间和精力,而女人在生活中承当的责任,绝不比男人少,可是,女人特殊的生理条件,又使她们不得不付出比男人多于数倍的努力,否则她们就要落于人后。然而,当你在忙忙碌碌,尽可能完美地扮演好生活赋予你的各种角色时,你是否想到,这个角色的主体是谁?没错,这个载体就是你的身体,而承载你的身体的最直接的器官是哪里?那就是消化系统中的胃。

当你为工作而饥肠辘辘或者为加班而顾不上填饱肚子时,你听见胃在抗议了吗?它可能是无声的,但它的确在抗议,它在提醒你,病痛也许正在向你的身体慢慢侵袭。如果你没有听到胃的提醒,那么现在你自己来检查一下自己的胃是不是还别来无恙。

1.吃东西时,感到胸骨后有受阻、停顿、疼痛之感,或时轻时重,这可能是食管炎、食管憩室或食管早期癌的信号。

2.吃过饭后,感到胀满、嗝气,但不返酸,食欲不振,不明原因地体重减轻,脸色发白或发灰,中老年人要想到慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。

3.吃饭后,常有腹痛,或有恶心、呕吐、积食感。秋季尤其敏感,疼痛可

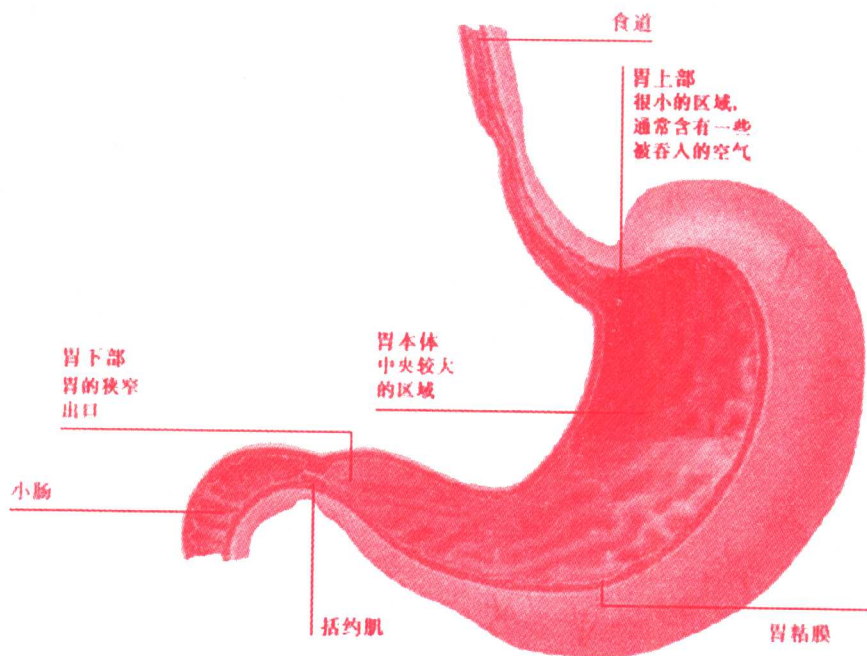
能有节律性,如果受凉、生气,吃了刺激性食物之后都可能诱发,这可能是胃溃疡的信号。

4.如果吃饭后两小时感觉上腹偏右疼痛,或半夜痛醒,进食后可缓解,还伴有返酸。尤其在秋冬季节多发,这种情况下你要想到十二指肠溃疡或炎症、憩室。

5.经常感到腹部胀痛,恶心、呕吐,偶尔可能出现呕血,而且长年患有胃病,或者过去没有胃病,但近期疼痛加重,还同时出现贫血、消瘦、食欲不振、在脐上或心口处摸到硬块,这很可能是胃癌的早期症状,需要你特别小心。

6.上腹部突发剧烈疼痛,不能控制,脸色苍白,出冷汗,四肢发冷,上中腹有硬块但不能摸,这可能是由于饮食不洁引起的,如果在一两个小时后自行缓解,就可能是胃痉挛;如果胃部硬块不能碰,那就可能是溃疡病急性穿孔,需要及时送医院急救。

7.行走或跑步时一侧肚子痛,被迫停下,常在放屁或揉腹后缓解,局部





或有包块,不痛时包块消失,这可能是结肠痉挛或肝脾曲综合症。

8.吃东西后,引发腹痛、腹泻,还同时出现呕吐、畏寒发热,可能是急性肠胃炎或急性痢疾,需要马上就医。

9.饭后立即腹泻,吃一顿泻一次,稍有受凉或吃东西不当心就发作,时而腹泻时而便秘,腹泻为水样,便秘时黏液较多,有时腹胀有便意而上厕所又无大便,数年并未见消瘦,则慢性过敏性肠炎可能性大。

不管你出现上述九种情况中的哪一种,都属于胃部疾病,不过是有轻重缓急之分,但是如果你不当心,那么较轻的症状很可能会转化为比较严重的病症。凡事防患于未然,胃病自然也是如此,需要你平时就多加注意,一旦出现不适,就要改变不良的饮食习惯,以免在病情严重后承受更大的痛苦。

胃炎

胃炎,是指胃黏膜感染的某种炎症,一般可以分为急性胃炎和慢性胃炎。引起胃炎的原因很多,各种不同类型的胃炎其病因也有所差别,如非类固醇药物、刺激性化学物质、致病微生物、胆汁等等都会引起胃黏膜损伤和炎症反应,从而使胃产生各种病理变化。

急性胃炎

急性胃炎是指各种原因引起的胃黏膜或胃壁的急性炎症。一般症状为上腹疼痛、恶心呕吐、食欲下降,有时还同时出现腹泻,严重的急性胃炎还会引起呕血、便血等症状。由于病因不同可分为急性单纯性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性出血性(糜烂性)胃炎、急性化脓性胃炎。

引起急性胃炎的原因比较多,像病原微生物及其毒素,如沙门氏菌属、嗜盐菌感染等;物理性因素,如进食过快,或食入过烫过冷的食物等;化学性因素,如误食强酸、强碱、高浓度的水杨酸盐类、金霉素、氯化铵、大量饮酒等。这些都是引发急性胃炎的诱因。

对于急性胃炎是完全可逆的疾病,只要及时治疗,很快就可以恢复胃部功能,但还需以预防为主,做到生活有节,起居有常,同时,需要调畅情

志,避免暴饮暴食,也不宜过度饮酒、浓茶、油腻、粗糙及刺激性的食物,那么患胃炎的机率就会减少很多。

慢性胃炎

慢性胃炎是指慢性胃黏膜病变。引起慢性胃炎的原因主要是:长期服用对胃黏膜有刺激性的食物或药物(如烈性酒、咖啡、辛辣和粗糙食物以及水杨酸类药物等);缺乏正常的营养物质,如蛋白质、B类维生素等,使胃黏膜变性;过度吸烟、过度精神紧张等。也有一些慢性胃炎由急性胃炎转变而来。另外,还可能由于胃本身的机能异常,如心力衰竭或门脉高压引起胃淤血,导致胃壁组织缺氧、营养障碍,胃酸分泌减少,细菌容易在胃内繁殖。慢性胃炎一般可分为浅表性、萎缩性和肥厚性三种,其中以萎缩性多见。

慢性胃炎的主要症状为食欲减退、上腹部不适或隐痛、嗝气泛酸、恶心、呕吐等。有时可有消化道出血和贫血,少部分萎缩性胃炎可发展为胃癌。因为慢性胃炎大多是由于不良饮食习惯造成的,所以预防慢性胃炎也应该从改变饮食习惯入手,你可以试着做到以下几点:吃饭时不可急躁,应将食物充分嚼烂再咽下,这样可以减少粗糙食物对胃黏膜的刺激;饮食规律,不过度暴饮暴食及食无定时;注意饮食卫生,以免遭到外界微生物对胃黏膜带来侵害;减少肥腻、过甜、坚硬、冷涩、辛辣等食物,少饮酒及浓茶。

这些措施只是针对一般慢性胃炎所适用,如果你的胃炎比较严重或者是萎缩性胃炎,那仅仅依靠饮食调养是不够的,必须配合药物治疗。

胃溃疡

胃溃疡是指发生于贲门与幽门之间的炎性坏死性病变。引起胃溃疡的原因很多,诸如机体的应激状态、物理和化学因素的刺激、某些病原菌的感染都可引起胃溃疡病。如果你的胃出现溃疡,一般会出现以下症状,有节律性的腹痛,还同时会出现嗝气、返酸、灼热、嘈杂等感觉,甚至还有恶心、呕吐、呕血、便血。

对于胃溃疡的防治还是以饮食疗法为主,你可以试着改变自己的饮食习惯,加强营养,选择易消化,含足够热量、蛋白质和维生素丰富的食物,象





稀饭、细面条、鸡蛋、瘦肉、豆制品；富含维生素 A、B、C 的食物，如新鲜蔬菜和水果等。这些食物不仅可以修复受损的组织 and 促进溃疡愈合，还可以增强机体抵抗力，预防溃疡的产生。

少吃多渣、油煎食物，以及含粗纤维较多的芹菜、韭菜、鱼干及各种粗粮，这些食物不易消化，而且还会引起胃液大量分泌，加重胃的负担。烹调要恰当以蒸、烧、炒、炖等法为佳。

少吃刺激性大的食物，如肉汤、生葱、生蒜、浓缩果汁、咖啡、酒、浓茶等，以及过甜、过酸、过咸、过热、生、冷、硬等食物。同时，戒烟戒酒，以免诱发或加重溃疡病。

女人养胃误区

胃病检查，让女人恐怖？

许多女性对胃部检查心存恐惧，大多都是道听途说，比如胃镜、吃钡餐等，令人不堪忍受。也正是由于这种原因，有些医院推出了各种无痛、简便检查胃病的办法，看似解决了胃部检查的痛苦，但是其中不客观、不科学的观念却将你引入了某些误区。

彩超查胃病

彩超查胃病听起来既简单又省事，也不必忍受痛苦，但是彩超并不能检查出所有的胃部疾病，因为它只能检查胃容积的变化，但是不能对胃部炎症、溃疡和肿瘤做出诊断。

其原因在于，彩超检查只适用于实质性的脏器，如

