

10个女人中8个会患妇科病症。

懂预防，懂治疗，懂保养。

对自己温柔以待，会养生的女人更完美。

让女人不老的智慧：

乳房子宫卵巢

健康书

武警总医院中西医结合

康复理疗科主任

许建阳 / 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



许建阳 / 主编

让女人不老的智慧：
乳房子宫卵巢

健康书

图书在版编目 (CIP) 数据

让女人不老的智慧：乳房子宫卵巢健康书 / 许建阳主
编. — 北京：中国轻工业出版社，2017.1
ISBN 978-7-5184-1015-6

I. ①让… II. ①许… III. ①妇科病—防治 IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 152263 号

责任编辑：高惠京

策划编辑：龙志丹

版式设计：伊 伊

责任终审：唐是雯

责任校对：晋 洁

封面设计：伊 伊

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：14

字 数：200 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1015-6 定价：39.80 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160078S2X101ZBW

目录CONTENTS



自查：你的子宫卵巢健康吗 / 8

妇科炎症自测表 / 8

卵巢衰退自测题 / 9

乳房健康自测题 / 10

怎样才算是健康的白带 / 10

白带健康自测题 / 11

从零开始学取穴 / 12

第一章

子宫好，女人才好 / 15

揭开子宫神秘的面纱 / 16

6 种食物让你的子宫暖暖的 / 18

生活方式要改变 / 20

保养子宫小妙招 / 22

子宫肌瘤 / 24

子宫肌瘤患者吃什么 / 26

运动消肌瘤 / 28

巧用穴位，对抗肌瘤 / 30

盆腔炎 / 32

慢性盆腔炎患者吃什么 / 34

运动消除盆腔炎 / 36

巧用穴位，盆腔炎轻松消 / 38

子宫内膜异位症 / 40

子宫内膜异位症患者吃什么 / 42

巧用穴位，治子宫内膜异位症 / 44

宫颈炎 / 46

宫颈炎患者吃什么 / 48

巧用穴位，消宫颈炎 / 50

子宫后位和子宫前位 / 52

运动起来让子宫正位 / 54

巧用穴位，让子宫正位 / 58

子宫内膜炎 / 60

子宫内膜炎患者吃什么 / 62

巧用穴位，治子宫内膜炎 / 64



习惯性流产 / 66

习惯性流产患者吃什么 / 68

巧用穴位，不再流产 / 70

人流后遗症 / 72

人流后吃什么 / 74

运动修复子宫 / 76

巧用穴位，修复子宫 / 78

子宫不规则出血 / 80

子宫不规则出血患者吃什么 / 82

巧用穴位，治子宫不规则出血 / 84

子宫脱垂 / 86

子宫脱垂患者吃什么 / 88

巧用穴位，防子宫脱垂 / 90

宫颈癌 / 92

预防宫颈癌吃什么 / 94

子宫不应一“切”了之 / 96

第二章

乳房，不只让女人更美 / 99

认识一下我们的乳房 / 100

一生受用的乳房保养法 / 102

经前乳房胀痛 / 104

经前乳房胀痛患者吃什么 / 106

巧用穴位，治经前乳房胀痛 / 108

乳腺增生 / 110

乳腺增生患者吃什么 / 112

运动消增生 / 114

巧用穴位，治增生 / 116

乳腺炎 / 118

乳腺炎患者吃什么 / 120

巧用穴位，治乳腺炎 / 122

预防乳腺癌 / 124

预防乳腺癌吃什么 / 126



第三章

卵巢——卵子的港湾 / 129

认识一下卵巢吧 / 130

一生受用的卵巢保养法 / 132

运动保养卵巢 / 134

卵巢囊肿 / 136

卵巢囊肿患者吃什么 / 138

巧用穴位，治卵巢囊肿 / 140

多囊卵巢综合征 / 142

多囊卵巢综合征患者吃什么 / 144

运动促进气血循环 / 146

附件炎 / 148

附件炎患者吃什么 / 150

运动按摩附件 / 152

巧用穴位，治附件炎 / 154

卵巢早衰 / 156

卵巢早衰患者吃什么 / 158

巧用穴位，治卵巢早衰 / 160

第四章

月经——生命潮水 / 163

神奇的月经 / 164

每个女人都该遵守的古训 / 166

月经来袭，你可以吃这些食物 / 167

月经不调 / 168

月经不调患者吃什么 / 170

巧用穴位，治月经不调 / 172

痛经 / 174

痛经患者吃什么 / 176

巧用穴位，治痛经 / 178

经期头痛 / 180

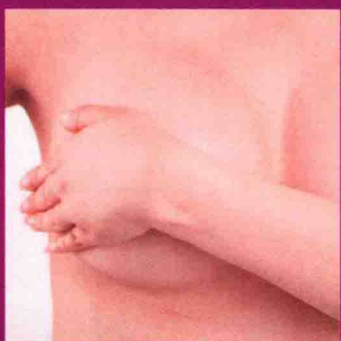
经期头痛患者吃什么 / 181

巧用穴位，治经期头痛 / 182

闭经 / 184

闭经患者吃什么 / 186

巧用穴位，治闭经 / 188



第五章

阴道 / 191

科学认识我们的阴道 / 192

保持阴道健康的好方法 / 194

阴道炎 / 196

阴道炎患者吃什么 / 198

巧用穴位，治阴道炎 / 200

外阴瘙痒 / 202

外阴瘙痒患者吃什么 / 204

巧用穴位，治外阴瘙痒 / 206

阴道紧缩术？不如做阴道

健康操 / 208

第六章

养好青春期女孩的秘密花园 / 211

青春期女孩的私密健康 / 212

告诉女儿这些小细节 / 214

初潮——甜蜜的惊喜 / 217

女儿的乳房开始发育了 / 220

附录：妇科检查化验单 / 222

让女人不老的智慧：
乳房子宫卵巢
健康书

许建阳 / 主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



前言

得了盆腔炎很沮丧？

别那么消极，武警总医院许建阳主任教你怎么通过食疗、运动、应用穴位来积极调整好转。

得了子宫肌瘤，一定要切除吗？

不一定，许主任亲自给你解读B超，告诉你到什么程度需要切除，什么程度可以通过非手术的方式改善。

化验单、B超拿到手却不会看？

书中的每个病症都配有相应的病症检查化验单或B超大图，并配有权威解读和实用建议，让你自己也能看得懂体检报告单。

子宫后位难受孕？

许主任教你几套子宫正位瑜伽动作，让你的子宫正位，轻松受孕。

.....

这本书收录了和乳房、子宫、卵巢、月经、阴道等女性特有器官或生理现象有关的最常见的病症，教导者如何判定和调养。

更在书中提供真人实例，附化验单、B超等报告单，以及专家权威解读，手把手教你看懂检验数据，让你更加了解自己的病症。

有针对性的食疗、运动和穴位的自我保健方法，让女性烦心的妇科疾病得以迎刃而解，可以说，这本书是广大女性的福音。

本书还在最后一章，提到了妈妈们都关心的，如何呵护小女生的私密健康问题，从内裤、卫生巾、文胸，到睡姿、如厕等日常小细节，甚至是小女孩得了妇科病该怎么办等问题，均有详细指导，既贴心又实用。

目录CONTENTS



自查：你的子宫卵巢健康吗 / 8

妇科炎症自测表 / 8

卵巢衰退自测题 / 9

乳房健康自测题 / 10

怎样才算是健康的白带 / 10

白带健康自测题 / 11

从零开始学取穴 / 12

第一章

子宫好，女人才好 / 15

揭开子宫神秘的面纱 / 16

6 种食物让你的子宫暖暖的 / 18

生活方式要改变 / 20

保养子宫小妙招 / 22

子宫肌瘤 / 24

子宫肌瘤患者吃什么 / 26

运动消肌瘤 / 28

巧用穴位，对抗肌瘤 / 30

盆腔炎 / 32

慢性盆腔炎患者吃什么 / 34

运动消除盆腔炎 / 36

巧用穴位，盆腔炎轻松消 / 38

子宫内膜异位症 / 40

子宫内膜异位症患者吃什么 / 42

巧用穴位，治子宫内膜异位症 / 44

宫颈炎 / 46

宫颈炎患者吃什么 / 48

巧用穴位，消宫颈炎 / 50

子宫后位和子宫前位 / 52

运动起来让子宫正位 / 54

巧用穴位，让子宫正位 / 58

子宫内膜炎 / 60

子宫内膜炎患者吃什么 / 62

巧用穴位，治子宫内膜炎 / 64



习惯性流产 / 66

习惯性流产患者吃什么 / 68

巧用穴位，不再流产 / 70

人流后遗症 / 72

人流后吃什么 / 74

运动修复子宫 / 76

巧用穴位，修复子宫 / 78

子宫不规则出血 / 80

子宫不规则出血患者吃什么 / 82

巧用穴位，治子宫不规则出血 / 84

子宫脱垂 / 86

子宫脱垂患者吃什么 / 88

巧用穴位，防子宫脱垂 / 90

宫颈癌 / 92

预防宫颈癌吃什么 / 94

子宫不应一“切”了之 / 96

第二章

乳房，不只让女人更美 / 99

认识一下我们的乳房 / 100

一生受用的乳房保养法 / 102

经前乳房胀痛 / 104

经前乳房胀痛患者吃什么 / 106

巧用穴位，治经前乳房胀痛 / 108

乳腺增生 / 110

乳腺增生患者吃什么 / 112

运动消增生 / 114

巧用穴位，治增生 / 116

乳腺炎 / 118

乳腺炎患者吃什么 / 120

巧用穴位，治乳腺炎 / 122

预防乳腺癌 / 124

预防乳腺癌吃什么 / 126



第三章

卵巢——卵子的港湾 / 129

认识一下卵巢吧 / 130

一生受用的卵巢保养法 / 132

运动保养卵巢 / 134

卵巢囊肿 / 136

卵巢囊肿患者吃什么 / 138

巧用穴位，治卵巢囊肿 / 140

多囊卵巢综合征 / 142

多囊卵巢综合征患者吃什么 / 144

运动促进气血循环 / 146

附件炎 / 148

附件炎患者吃什么 / 150

运动按摩附件 / 152

巧用穴位，治附件炎 / 154

卵巢早衰 / 156

卵巢早衰患者吃什么 / 158

巧用穴位，治卵巢早衰 / 160

第四章

月经——生命潮水 / 163

神奇的月经 / 164

每个女人都该遵守的古训 / 166

月经来袭，你可以吃这些食物 / 167

月经不调 / 168

月经不调患者吃什么 / 170

巧用穴位，治月经不调 / 172

痛经 / 174

痛经患者吃什么 / 176

巧用穴位，治痛经 / 178

经期头痛 / 180

经期头痛患者吃什么 / 181

巧用穴位，治经期头痛 / 182

闭经 / 184

闭经患者吃什么 / 186

巧用穴位，治闭经 / 188



第五章

阴道 / 191

科学认识我们的阴道 / 192

保持阴道健康的好方法 / 194

阴道炎 / 196

阴道炎患者吃什么 / 198

巧用穴位，治阴道炎 / 200

外阴瘙痒 / 202

外阴瘙痒患者吃什么 / 204

巧用穴位，治外阴瘙痒 / 206

阴道紧缩术？不如做阴道

健康操 / 208

第六章

养好青春期女孩的秘密花园 / 211

青春期女孩的私密健康 / 212

告诉女儿这些小细节 / 214

初潮——甜蜜的惊喜 / 217

女儿的乳房开始发育了 / 220

附录：妇科检查化验单 / 222

自查：你的子宫卵巢健康吗

妇科炎症自测表

妇科炎症都会有一些症状，各种妇科炎症会有一些相同的症状，也会有一些不同的症状，下面就让我们来看看妇科炎症症状的异同，女性朋友们可以对照这个表自测一下自己可能有什么炎症。

	霉菌性阴道炎	滴虫性阴道炎	尿道炎	盆腔炎	附件炎	宫颈炎
外阴瘙痒	✓	✓				✓
白带异常	✓	✓		✓	✓	✓
痛经				✓		
月经淋漓				✓		
尿频	✓		✓			
尿急	✓		✓			
尿痛	✓		✓			
下腹坠胀			✓	✓	✓	
腰酸痛	✓		✓	✓	✓	✓
房事疼痛	✓	✓		✓	✓	
性交出血						✓

乳房健康自测题

乳房的一些变化更为直观，可以提醒我们警惕乳房病变。如果你的乳房出现以下一些状况，请提高警惕，最好去医院检查。

1. 乳房有肿块。 ()
2. 乳头内陷。 ()
3. 皮肤溃烂。 ()
4. 乳头、乳晕颜色加深、发热。 ()
5. 乳头溢液。 ()
6. 乳房皮肤上有小凹点，即乳房出现“酒窝”。 ()
7. 乳房皮肤橘皮样改变。 ()
8. 两侧乳房不对称。 ()
9. 乳房静脉显现。 ()

怎样才算是健康的白带

从颜色、气味上判断：正常的白带应是无色透明的，淡黄或白色的也属于正常范围，这是白带内含白血球和阴道上皮细胞而呈现的颜色，不是疾病引起的异常。另外，白色透明的白带若沾在内裤上面，干燥后会变成黄色。这也不必担心。健康的白带无色无臭。

从量上判断：平常在月经周期的前三天或者是后两天这样的白带稍微多一点，没有什么气味和颜色的改变，也没有什么自觉症状，这就属于正常的范围；还有在雌激素的作用下，也就是排卵期的时候白带稍微有点多，像蛋清一样透明，这也是正常的现象。