



Health Care
Nǚxíng Jiànkāng
Zhīshì Shouce

身体的声音

女性健康知识手册

钮文异 丁筱 黎力◎编



 中国工人出版社

Health Care

Nüxing Jiankang
Zhishi Shouce

身体的声音

女性健康知识手册

钮文异 丁筱 黎力◎编

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的声音：女性健康知识手册 / 钮文异，丁筱，黎力编. —北京：中国工人出版社，2016.2

ISBN 978-7-5008-6323-6

I. ①身… II. ①钮… ②丁… ③黎… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第036449号

身体的声音：女性健康知识手册

- 出 版 人 芮宗金
责任编辑 李素素
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 9.75
字 数 135千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
定 价 26.00元
-

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

随着经济社会的快速发展，我国正面临人口老龄化和慢性病两大挑战。恶化的健康环境、落后的健康观念、缺失的健康管理，特别是普遍存在的不健康不文明生活方式，已成为日益严峻、亟待解决的社会问题。

如今，都市白领阶层是存在健康隐患的最大群体之一，许多白领被“亚健康”所困扰。据2015年中国疾病预防控制中心的权威调查显示，中国城市白领“亚健康”比例已达76%，处于过劳状态的接近60%。随着不合理的饮食习惯、不良环境的频繁刺激、体育锻炼的缺乏、肥胖等相关危险因素增高，“亚健康”已经逐渐成为影响职场女性幸福生活的头号障碍。特别是对于工作压力较大、工作强度高的职场女性，身体得不到悉心呵护时，更加容易受到疾病的侵袭。根据中国疾病预防控制中心数据显示，我国18岁以上居民人均每日蔬菜水果摄入量不足400克的比例达52.8%。蔬菜水果摄入量不足，将直接影响纤维和维生素的吸收，人体机能也会因此失调，甚至增加大病发生的风险。

拥有健康，才能拥有一切。但每个人追求健康的方式不一样，有的花钱购买各种各样的保健品，有的在大病保险上一掷千金，却不愿花几百元钱做一次体检、注射一针疫苗。通常许多疾病的发生与无知有着密切的联系，与不良生活方式、行为习惯、饮食嗜好和不健康心理分不开。在人们的生活水平改善以后，健康生活观念的缺乏会使人忽视诸多的致病因素，导致慢性非传染性疾病发病率持续上升，因此，我们坚信，健康意识需要通过健康常识的积累落到实处。对于疾病，除了认清事实，更应该增加学习治疗疾病相关知识的行动力。

“养生之计在于人”，女人的健康需要靠自己管理。俗话说：“工欲

善其事，必先利其器”。“防患于未然”总比落雨收柴效果好。我们希望尚在职场中拼搏的女性，平常花一些时间学习健康知识，了解疾病常识，提高养生与保健意识，珍惜健康，珍爱生命，活得舒心畅意，为社会、为人民作出更多、更大的贡献。

习近平总书记明确指出，“没有全民健康，就没有全面小康”。实施全民健康管理，建设全面健康中国，是全面建成小康社会的必然要求，是华夏儿女刻不容缓的历史使命。

我们希望能通过这本实用性高、操作性强的《女性健康知识手册》，帮助各位职场女性享受现代社会的繁荣与祥和。

编 者

2015年12月

第一部分 你好，身体 / 001

健康管理第1步 揭秘身体 / 003

- 一 身体各器官的健康期 / 004
- 二 人生不同阶段需要关注哪些身体问题 / 007
- 三 每个人都需要健康管理 / 010

第二部分 常见的健康问题 / 015

健康管理第2步 周身健康问题 / 017

- 一 肥胖 / 018
- 二 睡眠不足 / 023
- 三 内分泌失调 / 030

健康管理第3步 头部健康问题 / 033

- 一 脱发掉发 / 034
- 二 眼部疲劳 / 040
- 三 口腔问题 / 044

健康管理第4步 肩颈腰椎健康问题 / 049

- 一 肩颈痛 / 050
- 二 腰椎痛 / 052

健康管理第5步 乳腺健康问题 / 056

- 乳腺癌 / 057

健康管理第6步 盆腔健康问题 / 063

- 盆腔痛 / 064

健康管理第7步 子宫健康问题 / 068

- 一 子宫病变 / 069

二 子宫肌瘤 / 074

三 人工流产 / 077

健康管理第8步 外阴及阴道健康问题 / 081

外阴及阴道炎 / 082

第三部分 健康生活法则 / 085

健康管理第9步 养成良好习惯 / 087

一 远离香烟、酒精 / 088

二 日常起居规律 / 092

健康管理第10步 关注身体保养 / 097

一 为冬季干燥肌肤锁水 / 098

二 身体清洁用对方法 / 101

三 穿对内衣 / 105

健康管理第11步 做好孕期经期防护 / 109

一 备孕、避孕须知 / 110

二 经期健康管理 / 114

健康管理第12步 合理调整饮食 / 118

健康饮食的规律 / 119

健康管理第13步 坚持运动锻炼 / 126

一 适时做套办公室保健操 / 127

二 假日别忘做运动 / 133

三 晨练很重要 / 138

健康管理第14步 注意心理调试 / 142

及时排解职场压力 / 143

附录一：家庭急救小药箱 / 146

附录二：完成相当于一千步当量的各种活动所需时间 / 147

第一部分 你好，身体

人的身体就像一台精密
的仪器，需要科学、正确地养
护，各个零件才能正常运转。

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。人的身体由各器官组成，身体每个零部件的健康都关乎着人的整体健康。由于身体各器官的结构和功能不同，它们的健康期也有所区别。相应地，为了保持身体的健康，我们需要在相应的时期关注相应的健康问题，做好身体的健康管理。



健康管理
第 1 步

揭
秘
身
体

身体各器官的健康期

人的身体就像一台机器，它由若干个零件组成，每个零件都有它的使用期限。对于女性来说，应该对身体各器官的健康期有所了解。以下是英国《每日邮报》刊出的多位专家总结出的人体各器官的健康期限。

1. 乳房：健康期35年

女性到了35岁，乳房的组织和脂肪开始退化，大小和丰满度也因此下降。从40岁起，女性的乳房开始下垂，乳晕急剧收缩。随着年龄增长，乳腺癌发生的概率也会增大。

2. 皮肤：健康期25年

随着胶原蛋白的生成速度减缓，皮肤在25岁左右就开始自然衰老，年龄的增长和皮肤屏障功能的退化，还会导致皮肤出现干燥过敏、湿疹、皮炎、老化和色素沉着等问题。

3. 生育能力：健康期35年

由于卵巢中卵子的数量和质量开始下降，女性的生育能力从35岁以后开始衰退，子宫内膜变薄，使得受精卵难以着床。男性的生育能力在这个年龄也开始下降，其精子的质量也趋于下降。

4. 大脑：健康期20年

随着年龄的增长，大脑中神经细胞的数量会逐步减少。在人的生命初期，神经细胞数量多达1000亿个左右，但从20岁起开始逐年下降，到了40岁将以每天10000个的速度递减，从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。

5. 味觉和嗅觉：健康期60年

人在生命之初舌头上大约分布有10000个味蕾，到老年期这个数值几乎要减半。过了60岁，人们的味觉和嗅觉将逐渐衰退，这一般来说是正常衰老的结果，一部分人也会因为诸如鼻息肉、不良饮食习惯或长年吸烟之类的问题而加快味觉和嗅觉的退化速度。

6. 肠：健康期55年

健康的肠可以在有害和有益细菌之间起到良好的平衡作用，肠内有益细菌的数量在55岁后开始大幅减少，从而导致人体消化功能下降，肠道疾病风险增大。随着年龄的增加，小肠的消化液流动性开始下降，发生便秘的概率也会增大。

7. 肺：健康期20年

人的肺活量从20岁起开始缓慢下降，到了40岁，一些人容易出现气喘吁吁的状况。30岁时，普通男性每次呼吸吸入约946毫升空气，而到了70岁，这一数字将降至约473毫升。

8. 心脏：健康期40年

随着人的身体日益变老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低，这是因为血管逐渐失去弹性，动脉逐渐变硬或者阻塞，导致输送到心脏的血液减少，同时，这一变化也容易引起心绞痛。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率都会比之前增大。

9. 肝脏：健康期30年

肝脏几乎是体内最能挑战老化进程的器官，肝细胞的再生能力非常强大。通过手术将一块肝切除后，3个月后它就会长成一个完整的肝。如果捐赠人无不良生活习惯和不良嗜好，那么70岁老人的肝也可以移植给20岁的

年轻人。

10. 肾：健康期50年

肾可将血液中的废物过滤掉，肾的过滤量从50岁开始减少。肾过滤量减少的后果是，人的憋尿功能受到影响，上厕所的频率增加。75岁老人的肾过滤量约为30岁时的一半。

11. 骨骼：健康期35年

人的骨质大概从35岁开始流失，进入自然老化的过程。女性绝经后骨质流失更快，可能会引发骨质疏松症。同时，骨骼大小和密度的缩减容易导致身高降低。

12. 牙齿：健康期40年

随着人体慢慢变老，唾液的分泌量会逐渐减少。唾液可带走细菌，唾液分泌量的减少，更易导致牙齿和牙龈出现问题，牙龈也会萎缩，这是40岁以上人群的常见状况。

13. 眼睛：健康期40年

随着年龄的增长，眼部肌肉将变得越来越无力，眼睛的聚焦能力也开始下降。随着视力的下降，眼镜成了众多年过四旬中年人的标志性特征，这也影响着人们近看物体的能力。

二

人生不同阶段需要关注哪些身体问题

1.20~30岁人群需要关注的健康要素

20~30岁是一个人从学校跨入社会，走向工作岗位的开始。健康也是如此，在这一阶段，身体各种器官、组织进入稳定期，也有少部分器官，如脑力和皮肤处于从巅峰期朝衰退期迈进的关键期。虽然这一阶段体力充沛，也要开始做好保健。

这一阶段性活动频繁的女性，应注意定期做妇科检查，以保证身体健康。同时，25~30岁，女性各项身体机能趋于完善，卵子质量高，子宫伸缩力量大，产道的弹性好，骨盆的关节柔软，是生育的黄金期，应做好相应的生育计划。

关注项目	专科检查	特别关注
内科	血压检查：若正常每两年检查一次。 胆固醇检查：若正常每5年检查一次。 空腹血糖检查：若正常每2~3年检查一次。	饮食：向专业营养师或医生咨询饮食调节计划，尤其是如何维持健康的体重。
妇产科	盆腔检查：每1~3年检查一次。 宫颈涂片检查：若正常每2~3年检查一次，以便早期筛查宫颈癌。 STD（性传播疾病）相关检查：若有一个以上的性伴侣，则需每年检查一次。	生育控制：向妇产科医生咨询各种避孕方法的利弊，选择适合自己情况的方法。
皮肤科	可疑部位检查：每年检查一次，以便早期发现皮肤癌。	生育计划：有生育计划的女性应做好产前检查，解决可能对妊娠过程有影响的健康问题。
口腔科	检查+洗牙：每6个月检查一次。	

2.30~40岁人群需要关注的健康要素

30~40岁的女性面临的压力较大，这一年龄段人群的健康指数相对较低。乳腺疾病和妇科疾病、心理压力以及血脂异常、超重或肥胖、颈椎疾病、肠胃疾病等生活方式疾病也逐渐呈现。

其中，超过35岁的女性，怀孕和生育、分娩的风险都相对较大。计划怀孕的女性，应注意选择健康的生活方式，做好产前检查，远离化学污染，戒酒，并保持合理均衡的饮食习惯。

关注项目	专科检查	特别关注
内科	血压、胆固醇和血糖检查：若正常每两年检查一次，若有异常应更频繁检查。 TSH（促甲状腺激素）检查：从35岁开始，每隔两年检查一次，用以判断甲状腺功能是否存在亢进或减退。	育儿：生育前应了解相关知识，并做好细致的健康准备工作。
妇产科	盆腔检查和宫颈涂片检查：每年检查一次。	疫苗：向医生咨询需要追加的疫苗，某些疫苗如破伤风、白喉、百日咳并非一劳永逸，需要每10~20年追加注射一次。

3.40~50岁人群应当关注的健康要素

40~50岁的女性身体各项机能都开始下降，面临的常见健康问题有口腔问题、脾虚、肥胖、更年期提前、失眠等。这一阶段应注意调节好自己的情绪，及时通过摄取天然食物来补充雌激素，延缓更年期的到来。对于口腔问题，应及时做相应的口腔检查，以延长牙齿的使用期限。

关注项目	专科检查	特别关注
乳腺科	乳房X线检查：每年一次。 乳房自检：学习乳房自检的方法，养成日常自检习惯。	骨质流失：关注骨质流失的问题。

续表

关注项目	专科检查	特别关注
口腔科	口腔肿瘤筛查：女性40岁后口腔肿瘤发生率明显增加，因此如果发现任何征兆，应立即就诊。	肿瘤筛查：乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌、结肠癌和子宫内膜癌发生风险会增高，有必要每年做一次妇科检查。

4.50岁以上人群应当关注的健康要素

伴随着年龄的增长，女性患心血管疾病的可能性越来越大，50岁以上女性面临的常见健康问题有高血脂、缺钙、消化不良等。因此应及时做骨密度检查，及时补钙。

关注项目	专科检查	特别关注
骨科	骨密度检查：绝经期妇女骨质快速流失，如有必要应每5年进行一次骨密度检查，以便早期发现和治疗骨质疏松，防止骨折发生。	骨质疏松：向医生咨询自己是否属于骨质疏松高风险人群，并制定相应对策。 绝经期：了解激素替代治疗的利与弊，选择合适的方法应对绝经症状。
消化科	结肠镜检查：由于结肠癌早期并无明显症状，易被忽视，等出现症状时常常已经到了中晚期。因此，应每5-10年进行一次结肠镜检查。	直肠癌：50岁以上的女性面临直肠癌发生率增高的风险，若有家族病史，则此病的发生将更早，因此应注意通过饮食和生活方式调节。

三

每个人都需要健康管理

1. 为何要进行健康管理

每个人都有自己的生活方式，包括饮食、工作、睡眠、运动、文化娱乐、社会交往等诸多方面。不良的生活习惯，如过多的应酬、吸烟、过量饮酒、缺乏运动、过度劳累等，都是危害人体健康的因素。

对于长期从事办公室工作的人来说，长时间保持坐位、运动不足、长期面对电脑屏幕等，都可能导致颈椎病、腰肌劳损、便秘、痔疮、皮肤损害等，长此以往，会出现各种各样的健康问题。

现代医学研究也表明，不少疾病的主因不是生物因素，而是由不良的生活方式、心理因素、环境因素等引起的，这被称为“生物—心理—社会医学模式”。

个人健康管理是根据个人的生活习惯、疾病史以及健康体检等方面的数据评价个人的健康状况，发现个人生活中不利于健康的习惯与因素，从而提供健康教育、健康促进、健康追踪、健康督导和导医陪诊等专业化健康管理服务。

健康管理具有完善、周密和个性化的特点，其目的在于帮助人们建立健康有序的生活方式，降低风险，远离疾病。而一旦出现临床症状，则通过就医服务的安排，尽快地恢复健康。

健康管理不仅是一个概念，也是一种方法，更是一套服务程序，国内外大量研究表明，在预防上花1元钱，就可以节省8.59元的药费，还能相应节省约100元的抢救费、误工损失、陪护费等。

美国的权威专家曾经预言：“21世纪是健康管理的世纪！”让我们通过美国的研究数据来看一看健康管理的好处。