

女性身体私密 护理手册

乳房、子宫、卵巢
养护一本全

李彤宇 主编

王双富 副主编

呵护女性“秘密花园”
衰老、疾病统统走开！



 中国工信出版集团

 电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

女性身体私密 护理手册

乳房、子宫、卵巢养护一本全



李彤宇 主编

王双富 副主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性身体私密护理手册：乳房、子宫、卵巢养护一本全 / 李彤宇主编. —北京：电子工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-121-31108-6

I. ①女… II. ①李… III. ①乳房—保健—手册 ②子宫—保健—手册③卵巢—保健—手册 IV. ①R655.8-62 ②R711.74-62 ③R711.75-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第055595号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：董淑芳

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12

字数：211千字

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zits@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

目 录

乳 房 篇

第一章 乳房好，女人美到老

- 小小乳房，女人自信的资本 010
- 乳房要美丽，更要健康 012
- 关于乳房，你真的了解吗 013
- 乳房发育异常，女人知多少 016
- 乳房很脆弱，特殊时期需加倍呵护 019

第二章 自检乳房，及早发现问题

- 医生告诉你：乳房自检方法 022
- 乳头溢液，抑或是乳房疾病的征兆 025
- 乳房瘙痒，可能是乳房湿疹 027
- 乳房肿痛，小心乳腺炎 029
- 乳头内陷非小病，治疗要及时 031
- 不痛不痒的肿块，当心乳腺癌 033

第三章 健康饮食，吃出傲人美胸

- 乳房健康美丽的饮食原则 036
- 乳房健康，远离这些食品 038
- 白菜，有效预防乳腺疾病 040
- 多吃海带，防治乳腺增生 041

豆类食品，对乳房大有裨益 042

花生+芝麻，促进乳房发育 043

4种水果，丰胸美胸效果好 044

第四章 简单运动，塑造丰满挺拔胸部

乳房健美的运动原则 051

扩胸运动，塑造完美胸形 053

自我按摩，让你的乳房挺拔起来 055

瑜伽运动，轻松告别“太平公主” 057

游泳运动，既瘦身也丰胸 062

4种运动，防治乳房下垂 064





第五章 调整习惯，拯救你的乳房

- | | |
|---------------|-----|
| 乳房健康，从穿对内衣开始 | 066 |
| 乳房常清洁，健康又美丽 | 070 |
| 盲目减肥，乳房也会“缩水” | 072 |
| 睡眠不当，影响乳房的健美 | 074 |
| 吸烟喝酒，对乳房危害大 | 075 |
| 保持好心情，乳房更健康 | 077 |

子 宫 篇

第六章 子宫好，女人幸福到老

- | | |
|----------------|-----|
| 子宫，关系女人一生的幸福 | 080 |
| 女人，你了解自己的子宫吗 | 081 |
| 不同时期，做好子宫保养工作 | 084 |
| 宫颈很脆弱，需要特别呵护 | 086 |
| 女人不可不知的10大子宫杀手 | 087 |

第七章 警惕子宫给你的“黄牌警告”

- | | |
|---------------|-----|
| 痛经，多是子宫受寒的信号 | 091 |
| 月经异常，当心子宫肌瘤 | 093 |
| 下腹坠胀，可能是子宫脱垂 | 095 |
| 小腹疼痛，抑或是子宫内膜炎 | 097 |

第八章 科学饮食，给子宫最好的爱

- | | |
|---------------|-----|
| 保养子宫饮食有讲究 | 100 |
| 贪寒凉之物，子宫易受伤 | 102 |
| 胡萝卜可以预防子宫疾病 | 103 |
| 豆浆，滋养子宫的琼浆玉露 | 105 |
| 一日三颗枣，养好子宫不显老 | 107 |
| 8种食物，让你告别“宫寒” | 108 |



第九章 充分运动, 保持子宫年轻活力

- 快走可以降低子宫癌发病率 113
- 暖宫操, 让你的子宫温暖如春 114
- 可以滋养子宫的3个瑜伽体式 115
- 5种简易动作, 让子宫更健康 119
- 按按穴位, 就能帮你调养子宫 120



第十章 做好护理, 经营出健康子宫

- 注意保暖, 让子宫不受寒 123
- 科学避孕, 保护好子宫 125

- 选好内裤, 远离子宫疾病 127
- 生理期做好子宫防护工作 129
- 预防子宫癌, 从生活习惯开始 131

卵巢篇

第十一章 卵巢好, 女人不会老

- 卵巢保鲜, 才能让美丽保鲜 134
- 护巢, 会给你孕育的骄傲 136
- 关于卵巢, 你真的了解吗 137
- 不同时期, 做好卵巢保养 138
- 警惕导致卵巢早衰的因素 141

第十二章 原来, 这都是卵巢的求救信号

- 体毛多, 可能是多囊卵巢综合征 144
- 下腹疼痛, 可能由卵巢囊肿引起 147
- 月经量减少, 警惕卵巢早衰 148
- 突然发胖, 抑或是卵巢在作怪 150
- 莫名腹胀, 当心卵巢癌 152

第十三章 合理饮食, 调养卵巢的特效药

- 保养卵巢7大饮食原则 154
- 吃好早餐, 可以保护卵巢 156
- 多吃玉米, 降低卵巢癌的发生率 158





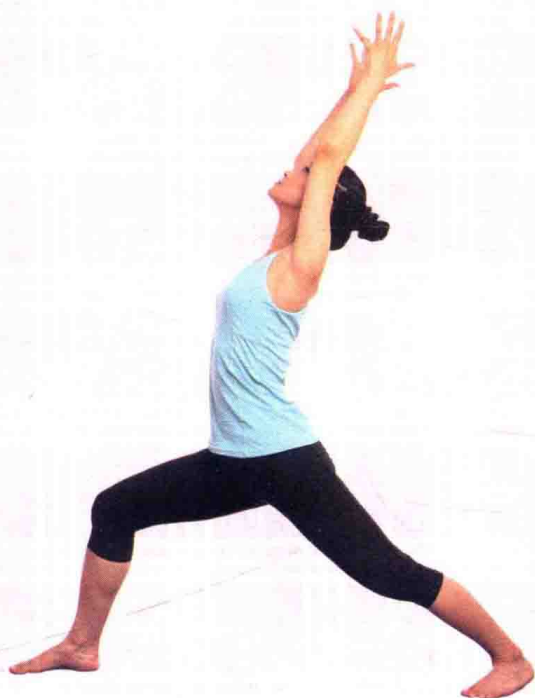
番茄+黄瓜，延缓卵巢的衰老	159	护理好私处，远离卵巢炎症	183
3种水果有效预防卵巢疾病	160	远离压力，让卵巢更年轻	185
补充叶酸，保证卵巢功能正常	162	适度减肥，不给卵巢惹麻烦	188
经期补铁，可预防卵巢早衰	163	和谐性生活，就是给卵巢做保养	190

第十四章 科学运动，跟卵巢疾病说“拜拜”

保养卵巢，运动要适度	166
跳绳，就是给卵巢做体操	168
散步，散出卵巢的健康	169
慢跑，可以延缓卵巢衰老	170
骨盆运动可以保健卵巢	171
保养卵巢的3个瑜伽动作	173
4个护巢小动作，简单有效	177
小穴位，调养卵巢大功效	178

第十五章 良好习惯，养护卵巢的好方式

充足的睡眠让你远离卵巢早衰	180
避免久坐，让卵巢更健康	182



女性身体私密 护理手册

乳房、子宫、卵巢养护一本全



李彤宇 主编

王双富 副主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性身体私密护理手册：乳房、子宫、卵巢养护一本全 / 李彤宇主编. —北京：电子工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-121-31108-6

I. ①女… II. ①李… III. ①乳房—保健—手册 ②子宫—保健—手册③卵巢—保健—手册 IV. ①R655.8-62 ②R711.74-62 ③R711.75-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第055595号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：董淑芳

印刷：北京千鹤印刷有限公司

装订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：12

字数：211千字

版次：2017年5月第1版

印次：2017年5月第1次印刷

定价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

序 言

要问女人最怕什么，恐怕十个有九个会说：怕老！的确，毛孔粗大、肤色晦暗、皮肤松弛、皱纹增多、乳房下垂……是每个女人都不想面对的，也是每个女人都难以接受的！于是，为了让自己看起来更青春，她们经常不惜成本地购买一大堆化妆品往脸上抹、一大堆塑形内衣往身上穿。但是，真的有效吗？

其实，这终究是治标不治本。在女人对抗衰老的策略中，溯源才是根本。源头就在女人的私密花园——乳房、子宫和卵巢里。

乳房是女人身材的标志，也是女人母性的体现。拥有健康、丰满的乳房，是展现女性美的关键，能够给女性增添无限魅力。如果乳房不健康，不仅会让女人失去一些美，还会给育儿造成困难，乳腺疾病也会悄然而至，威胁女性的健康和美丽。

子宫是女性特有的器官，绝大多数人都认为子宫只是单纯孕育生命、负责传宗接代而已。但事实上，女人的青春容颜、曼妙体态及红润肌肤，都与子宫的健康息息相关。如果子宫出了问题，会使女人皮肤粗糙、身材走样，美丽大打折扣，还使很多女人的健康蒙受损失，甚至会威胁到生命。

卵巢是女性非常重要的生殖器官，是让女性永葆青春活力的器官。因为卵巢可以合成并分泌性激素（如雌激素、孕激素、雄激素等），对于女性保持年轻活力和曼妙身材作用重大。如果卵巢功能不佳，则会影响容貌，造成皮肤暗黄，提前衰老。

那么，该如何科学养护女人的这些私密花园呢？这正是本书所要解决的问题。书中详细讲述了女人保养乳房、子宫和卵巢应该知道的方方面面的知识，旨在让每一个女人都可以在简单的查查看看、吃吃喝喝、跑跑跳跳、揉揉捏捏中，活出一个美丽健康的自己！

本书没有长篇理论和生硬说教，多是老朋友的关爱之语和倾心交流，在娓娓道来中让女性朋友收获众多切实可行的健康知识。此外，书中配有众多精美图片，如写实插图、漫画图、食谱图、运动图、穴位图等，让人读来格外轻松。

目 录

乳 房 篇

第一章 乳房好，女人美到老

- 小小乳房，女人自信的资本 010
- 乳房要美丽，更要健康 012
- 关于乳房，你真的了解吗 013
- 乳房发育异常，女人知多少 016
- 乳房很脆弱，特殊时期需加倍呵护 019

第二章 自检乳房，及早发现问题

- 医生告诉你：乳房自检方法 022
- 乳头溢液，抑或是乳房疾病的征兆 025
- 乳房瘙痒，可能是乳房湿疹 027
- 乳房肿痛，小心乳腺炎 029
- 乳头内陷非小病，治疗要及时 031
- 不痛不痒的肿块，当心乳腺癌 033

第三章 健康饮食，吃出傲人美胸

- 乳房健康美丽的饮食原则 036
- 乳房健康，远离这些食品 038
- 白菜，有效预防乳腺疾病 040
- 多吃海带，防治乳腺增生 041

豆类食品，对乳房大有裨益 042

花生+芝麻，促进乳房发育 043

4种水果，丰胸美胸效果好 044

第四章 简单运动，塑造丰满挺拔胸部

- 乳房健美的运动原则 051
- 扩胸运动，塑造完美胸形 053
- 自我按摩，让你的乳房挺拔起来 055
- 瑜伽运动，轻松告别“太平公主” 057
- 游泳运动，既瘦身也丰胸 062
- 4种运动，防治乳房下垂 064





第五章 调整习惯，拯救你的乳房

乳房健康，从穿对内衣开始	066
乳房常清洁，健康又美丽	070
盲目减肥，乳房也会“缩水”	072
睡眠不当，影响乳房的健美	074
吸烟喝酒，对乳房危害大	075
保持好心情，乳房更健康	077

子 宫 篇

第六章 子宫好，女人幸福到老

子宫，关系女人一生的幸福	080
女人，了解自己的子宫吗	081
不同时期，做好子宫保养工作	084
宫颈很脆弱，需要特别呵护	086
女人不可不知的10大子宫杀手	087

第七章 警惕子宫给你的“黄牌警告”

痛经，多是子宫受寒的信号	091
月经异常，当心子宫肌瘤	093
下腹坠胀，可能是子宫脱垂	095
小腹疼痛，抑或是子宫内膜炎	097

第八章 科学饮食，给子宫最好的爱

保养子宫饮食有讲究	100
贪寒凉之物，子宫易受伤	102
胡萝卜可以预防子宫疾病	103
豆浆，滋养子宫的琼浆玉露	105
一日三颗枣，养好子宫不显老	107
8种食物，让你告别“宫寒”	108



第九章 充分运动，保持子宫年轻活力

- 快走可以降低子宫癌发病率 113
- 暖宫操，让你的子宫温暖如春 114
- 可以滋养子宫的3个瑜伽体式 115
- 5种简易动作，让子宫更健康 119
- 按按穴位，就能帮你调养子宫 120



第十章 做好护理，经营出健康子宫

- 注意保暖，让子宫不受寒 123
- 科学避孕，保护好子宫 125
- 选好内裤，远离子宫疾病 127
- 生理期做好子宫防护工作 129
- 预防子宫癌，从生活习惯开始 131

卵 巢 篇

第十一章 卵巢好，女人不会老

- 卵巢保鲜，才能让美丽保鲜 134
- 护巢，会给你孕育的骄傲 136
- 关于卵巢，你真的了解吗 137
- 不同时期，做好卵巢保养 138
- 警惕导致卵巢早衰的因素 141

第十二章 原来，这都是卵巢的求救信号

- 体毛多，可能是多囊卵巢综合征 144
- 下腹疼痛，可能由卵巢囊肿引起 147
- 月经量减少，警惕卵巢早衰 148
- 突然发胖，抑或是卵巢在作怪 150
- 莫名腹胀，当心卵巢癌 152

第十三章 合理饮食，调养卵巢的特效药

- 保养卵巢7大饮食原则 154
- 吃好早餐，可以保护卵巢 156
- 多吃玉米，降低卵巢癌的发生率 158





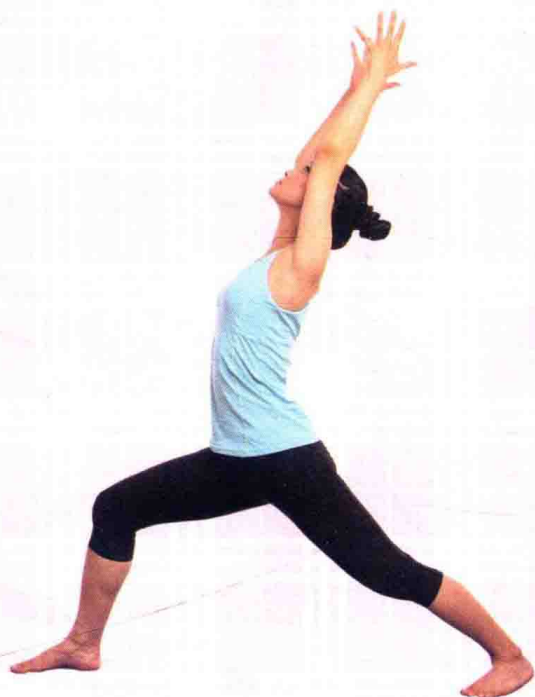
番茄+黄瓜，延缓卵巢的衰老	159	护理好私处，远离卵巢炎症	183
3种水果有效预防卵巢疾病	160	远离压力，让卵巢更年轻	185
补充叶酸，保证卵巢功能正常	162	适度减肥，不给卵巢惹麻烦	188
经期补铁，可预防卵巢早衰	163	和谐性生活，就是给卵巢做保养	190

第十四章 科学运动，跟卵巢疾病说“拜拜”

保养卵巢，运动要适度	166
跳绳，就是给卵巢做体操	168
散步，散出卵巢的健康	169
慢跑，可以延缓卵巢衰老	170
骨盆运动可以保健卵巢	171
保养卵巢的3个瑜伽动作	173
4个护巢小动作，简单有效	177
小穴位，调养卵巢大功效	178

第十五章 良好习惯，养护卵巢的好方式

充足的睡眠让你远离卵巢早衰	180
避免久坐，让卵巢更健康	182





乳房篇

乳房，不仅是女性的象征，也是每一位女性的骄傲。
乳房，不仅成全了女性的曲线和美丽，也哺育了下一代。
乳房，是女性身体特有的器官，也是最脆弱的器官。
女人要美丽、要健康，就要呵护好乳房！

第一章

乳房好，女人美到老

从一个不谙世事的女孩，到成熟性感的女人，再到伟大慈爱的母亲，乳房在女人人生的每个阶段都需要呵护关爱。可是，很多女性朋友把大量的时间和金钱花在了美容、美发、穿衣上，而忽视了乳房保养，结果乳房不再美丽，乳腺疾病悄然而至，甚至危及到了生命。所以，还是花点时间在你的乳房上吧，因为乳房好，女人才能健康到老、美到老。

小小乳房，女人自信的资本

对于每位女性来说，乳房不仅有哺育后代的作用，也是女性曲线美的象征。拥有一对健康、完美的乳房是展现女性美的关键，能够给女性增添无限魅力，不仅会给自己赢得很高的回头率，而且更是女人自信的资本！

梁丽是一位27岁的女孩，不仅长得漂亮，还拥有完美的S形身材，性感美丽，是众人眼里的“万人迷”。梁丽对自己前凸后翘的身材感到很满意，无论走在哪里都挺胸抬头，自信满满，就连工作起来也充满干劲。

不过，最近她的自信不见了，常常烦恼不已。原来，有了小孩后，她也像很多妈妈一样坚持母乳喂养，一年后她给宝宝断了奶。可是原本坚挺饱满的胸部变了模样，乳房逐渐缩小、下垂，像两个松弛的布口袋，她自己都不愿再多看一眼。