

长得漂亮是优势，活得漂亮是本事

Charm of Private Sharing

私享的魅力



常爱卿◎编著

贴心女性健康手册

贴心的关怀
温暖的呵护
从头到脚，无微不至



中国言实出版社



常爱卿

商界知性女杰，香港蕴衡国际医疗集团董事长。十几年坚持深入企业讲演，倡导女性应该身、心、灵三位一体修习，奉行能量修行的人生哲学。她主张女性真正的魅力是让身、心、灵达到完美舒展的状态，并将自己置身于正向的能量场和气场当中。在商场上，她挥洒自如；在人生方面，她凡事力求做到极致，她希望女性们勇于做最有魅力的自己，勇于去尝试最精彩的活法，开创出骄人的事业！出版图书《于君指上听梵音——那些参透凡尘的经典禅意美文》《问渠哪得清如许：那些扣击心灵的经典哲理美文》《人间有味是清欢：那些阅遍繁华的经典生活美文》《无情何必生斯世：那些穿越沧桑的经典爱情美文》《不做女强人，只做强女人：幸福女人正能量》等，广受年轻女性朋友的喜爱。



责任编辑：王战星

文字编辑：葛楠

装帧设计：胡椒書衣

QQ:506243214

每一个爱美的女性，只有真正了解
自我身体状况，才能活出漂亮人生。拥
有这本女性健康手册，相信你会人生会
更加精彩！

私享的魅力

Charm of Private Sharing



中国言实出版社官方二维码



中国言实出版社微信二维码

上架建议：健康/女性健康

ISBN 978-7-5171-2537-2



9 787517 125372 >

定价：36.80元

私享的魅力

贴心女性健康手册

常爱卿 编著



 中国言实出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

私享的魅力：贴心女性健康手册 / 常爱卿编著. —

北京：中国言实出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5171-2537-2

I. ①私… II. ①常… III. ①女性—保健—手册

IV. ①R173-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第199912号

责任编辑：王 战 星

文字编辑：葛 楠

装帧设计：胡椒書衣

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京艺堂印刷有限公司 010-61539678

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

版 次 2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 13印张

字 数 160千字

定 价 36.80元 ISBN 978-7-5171-2537-2

版权所有，侵权必究

前言

Preface

有人说，谈到女人就好像是看书，好的书籍应该内涵丰富，真情自然流露，无须修饰。

健康美丽的女人，精力充沛，随时透露出自然大气，像一本赏心悦目的书。健康不仅是美丽的前提，也是事业成功的根基、生活幸福的垫脚石。

中国许多女性要兼顾职业与家庭，每天又忙又累跟“女超人”似的，每根健康的神经都紧紧地绷着，无法让自己身心放松，不能像健康美丽的女人那样自然、有力。

在这样快速发展的时代，女人在快马加鞭地追求经济独立中，逐渐失去对身心细心雕琢的耐性，健康这笔巨大的财富被当作“废物”抛之脑后，却忘了初心：快速奔跑的目的，是为了让自己和家人健康、快乐、幸福，让我们生活得更美好。

女人虽然说是个流血一周仍鲜活的“生物”，却不是一台永远转动的“机器”。长期透支健康，女人将提前退出自己的舞台，不再鲜活。作为女人，既要优雅从容地奋斗在工作岗位，又要健康美丽地展现在生活中。当我们乐于工作时，也应该享受生活的闲暇。前提是女人需要一个健康的身心，才能成为美丽的多面手。健康是女人生活的动力，也是一生富足的源泉，拥有它才能长久快乐地幸福生活。

在这里，我们为您呈上这本《私享的魅力——贴心女性健康手册》。这本书全面地介绍了女人在青春期、孕育期、更年期三个重要时期的健康保养知识。需要注意的是，本书涉及的部分保健知识仅供读者参考，不可迷信，更不能作为诊断及治疗的依据，不能代替医生的诊疗或其他医务人员的建议。



人的一生，本来就是一个循序渐进、不断变化的过程，它主要体现在不同时期的身体、心理所呈现的不同特征。

生活中，你是否只在意外在的华丽而忽略了身体健康？希望女人树立实用的健康观念，对健康有全新的认知。没有了健康，生命便会失去所有色彩，变得没有任何意义。

女人，如果你想拥有较强的机体免疫力和充沛的活力，请好好地爱惜自己的身体，释放自己的情绪，不要让自己过于疲惫；要舒缓生活中的压力，让日子有条不紊地度过。制造并享受生活中的小乐趣，养成好的生活习惯，比如早睡早起，拥有良好的睡眠；进食新鲜、有营养、无激素的食物，规律地滋养身体；制造“快乐荷尔蒙”，有效调节不良情绪；选择适合自己的有氧运动，促进血液循环，增强免疫功能，延缓容颜衰老。

开心、健康、善良的女人，对生活时时充满爱，对未来时刻充满自信，优雅美丽那不过就是水到渠成的小事儿。

女人的一生都会有不同的风景，把女人比作鲜花，当她健康时即美丽盛开，四周风景会很美；当她生病时即枯萎，四周风景会因她变得不美。

女人，生命中最重要的是健康。呵护身体，珍惜健康，快乐、幸福才能永远相伴。

常爱卿

2017年4月于深圳

目 录

Contents

第一章 经营健康，活出美丽

1. 健康是你人生的首位数字 3
2. 了解自己重要的身体器官 7
3. 激素，女性不可小看的魅力荷尔蒙 13
4. 正视白带，控制健康第一信号 17
5. 影响女性健康的因素 21
6. 周边环境中的潜在的健康杀手 25
7. 告别亚健康，做回本真女人 29

第二章 相伴更相知，经期重保养

1. 女人，月经是你定期到访的“奇妙”客人 35
2. 这些“访”前综合征，说明月经即将来“做客” 39
3. 月经量多少才是健康值 43
4. 这位“客人”不在约定时间里出现，让女生焦虑不安 47
5. 难以言说的痛经 51
6. 经期的九大注意事项 55
7. 女性经期需要暖暖的呵护和适合的运动 57
8. 女性如何安然度过围绝经期 61



第三章 远离白带问题，做清爽女人

1. 你知道女性白带从何而来吗 67
2. 女性白带异常有哪些 71
3. 白带异常，女性该从哪些方面调节 75
4. 白带是女性健康的晴雨表 79
5. 白带异常的五大预防方法 81
6. 缓解白带异常的六个中医食疗小妙招 85

第四章 女性“私密花园”的保健

1. 呵护女性健康，定时及时对外阴进行自检 91
2. 如何正确清洗外阴 95
3. 阴道炎的三类常见症状表现 99
4. 别让束裤束缚了女性阴部健康 101
5. 聪明女性不随意使用抗生素和阴部清洁产品 105
6. 如何正确选购贴身衣裤 109
7. 阴道松弛是女性常被误解的“尴尬” 113

第五章 呵护子宫，女性一生的必修课

1. 最伤害女性子宫的“十大杀手” 119
2. 女性的宫颈非常娇弱 123
3. 女性如何防范子宫下垂 125
4. 如何正确预防子宫内膜异位症 129
5. 宫颈糜烂并不可怕 133
6. 如何提前预防子宫肌瘤症 137
7. 有效预防宫颈癌的良方 139
8. 几种调理子宫的药膳小秘方 143

第六章

女人有“性福”，才会有幸福

1. 无性婚姻，幸福生活真不会“性福” 149
2. 妇科疾病对“性福生活”的影响有多大 153
3. 性病传播途径有哪些 155
4. 爱卫生的女人，与爱人日常生活中更亲密 159
5. 孕期的“性福生活”要不要继续，让女人左右为难 161
6. 带你了解鲜为人知的性激素六项 163

第七章

生命的摇篮用心栽培——女性卵巢保养心得

1. 卵巢是女人年轻态的摇篮 169
2. 女性想要健康美丽，必须先保养卵巢 173
3. 卵巢日常保养重点 177
4. 卵巢常见疾病及预防 181
5. 女性输卵管堵塞会很难孕育宝宝 187
6. 选择适合卵巢的运动，远离卵巢疾病 191
7. 卵巢的养护三部曲和注意事项 195



第一章

经营健康，活出美丽

1

健康是你人生的首位数字

“我不要千金百银，也祈求这小小的福荫，我只想身体健康，我害怕你要照顾我担心得出一脸倦容……”这首蓝奕邦的《身体健康》，是不是唱出了许多人对身体健康的祈盼？是的，即使拥有金银珠宝、汽车洋房，如果没有一个好的身体，一切都没有意义。那么健康具体是什么？在许多人的概念里它是抽象的，没有具体形式，更没有具体要求。或许有些人认为：吃好、喝好、玩好，那就是健康。其实，健康在某种程度上，如同幸福值一样，它貌似没什么特别框架，可它体现在一个“能”字上。如果你的生命不能这样，不能那样，那么，你的身心健康就意味着出现问题了。

世间万物，我们都可以用阿拉伯数字来表示，健康是“1”，事业、财富、婚姻、名利等都是后面的“0”，失去健康，一切都是“0”。人生圆满为100分，对于一个人而言，如果没有健康这个“1”，其他条件再多也只是“0”。没有健康就没有一切，所有的“0”都是健康的外延和扩展。

德国哲学家叔本华曾经说：“我的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。”短短一句话，已经非常明确地告诉我们，健康的身心才能让幸福成为可能。假如没有身体和心灵的健康，即使拥有再多的财



富，再多的权力，再高的职位，再好的人缘……相信幸福并不会持久，人生更不可能会有什么意义。

在竞争日益激烈的社会环境下，有很大一部分人把追求事业成功和金钱的积累作为人生中最大的愿望，而健康却往往被轻视。殊不知，一旦健康出现问题，不仅积累多年的财富会拱手送给他人，而且身心也会遭受无尽的痛苦和折磨。我们会经常看到一些成功人士，他们事业有成，本来可以很好地享受生活，却不幸英年早逝。究其原因是一多数人过于追求事业，过度劳累而积劳成疾。其实，事业的成功、金钱的积累固然重要，但如果没有了健康，一切都毫无意义。

假如，人生像一个天平，一端放健康，另一端放名利和财富，任何一端过重或过轻，都会导致不平衡而影响我们的生活质量。

史蒂夫·乔布斯这个影响大众生活至深的人物，他的人生足够传奇、辉煌。乔布斯用他的雄心壮志不仅成就了自己的梦想，也让苹果公司从小公司飞跃成为世界 500 强大企业。这样的风云人物，人生却在 56 岁戛然而止。他的财富、名利等，他所享有的一切，再也与他没有任何关系。

由此可见，拥有健康，人生才会很好地延续。相反，失去了健康，再多美好也将难以成真。因此，从现在起，珍惜、重视身心健康，让生命真实长久，人生才会一直幸福下去。

健康小知识普及

许多人往往把正常的家庭生活排在最后，总想着先把事业做好，把经济基础打好，再回过头来享受生活。其实，抱有这种打算的人一开始就错了，特别是女性。没有健康的身体，又如何享受美好的生活。女人一定要关注自己的身体健康，远离不健康的生活方式，不要因为未来而透支健康，危及生命。

现在，许多人毕生追求的很多东西在我看来都是浮云，甚至有人不惜以身体健康为代价。其实，拥有房子、金钱远不如拥有一个健康的身体。因为，只有健康的身体才是最宝贵的财富。

我曾经认识这样一位朋友，他的妻子王楠（化名）是个典型的事业型女人。由于从小家境贫寒，受了不少苦，为了过上别人认为的“好日子”，

王楠在毕业后的7年中不知疲倦，一直狂奔在追寻名利和前途这条路上。

王楠在大家心目中是一个才女，毕业于名牌大学，大学期间经常在一些著名刊物上发表文章，参加工作后也会利用空闲时间去做兼职，几乎没有休息时间。就是这样一位令人佩服的人却在一年前，被查出患上了乳腺癌。

在医院见到她时，她也不像平时那样容光焕发、精神抖擞，她沮丧地告诉我：“以前为了学业、事业、社交等忙得不可开交，除了这些，我还要参加社团活动、朋友聚会、公益助人等，即使是月经期，也常常加班熬夜，不分昼夜地忙碌着。繁重的生活和工作压力将我所有精力耗尽，很多次感到身体不适也没有引起重视。那天，我突然晕倒在单位，被送到医院检查才知道患上了乳腺癌。两个月前，我就感觉到乳房经常隐隐作痛，像针扎似的疼，精神也不像以前那样充足，时常感觉到疲倦。”

乳腺癌疾病初期很难发现，中、晚期的症状表现为乳房四周边缘有不清晰的肿块，非常硬，并且伴着阵发性刺痛、隐痛；非妊娠哺乳期的乳房溢乳；皮肤会慢慢出现水肿，形成橘皮样变；外形会发生改变等。

王楠的故事提醒我们所有人：一定要远离不健康的生活方式，切不可为了名利和前途而置健康于不顾。如果没有健康，人生的一切都是浮云。

