



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CHUANHUA GONGZUO SHI



nuxingjiankangde

10jiebixiuke 编著/水淼

女性健康的10节 必修课

聪明女人健康备忘录

健康的身体需要日常的护理和检查。只有身体健康，肌肤才会变得润泽，容貌才会变的靓丽，心情才会变的美好！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性健康 的10节必修课

NÜXING JIANKANG DE 10 JIE BIXIUKÉ

编著 水淼

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

女性健康的 10 节必修课/水森编著. —北京:人民军医出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-5091-1739-2

I. 女… II. 水… III. 女性—保健—通俗读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 054492 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王月红 责任审读:张之生
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通讯地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927288

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:中国农业出版社印刷厂

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:12.25 字数:198 千字

版、印次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:28.00 元

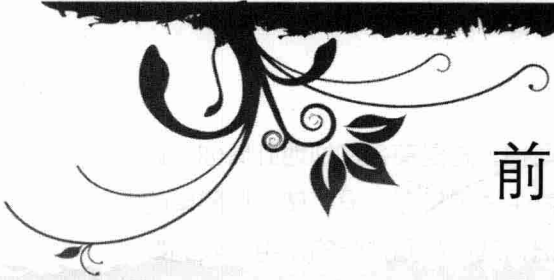
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容简介

健康体魄需要日常的基本护理和检查，其实女性拥有很强的自我保护与检查的功能，在不改变日常生活方式的前提下，能够有效地与感染相斗争，降低患病的概率。本书从日常生活习惯到生活方式、从一般疾病到妇科疾病、从躯体健康到心理健康、从年轻女性到中老年女性，全面地列出了女性应该知道的一些健康问题。本书对女性的健康问题给予提醒和指导，是一部指导女性自我保健的医学科普图书。



前言

健康是美丽的根本

再美丽的事物，即使有美丽的外表，如果呈现出一幅病态，也是一种畸形美。一个人如果没有生命力，没有活力，整天死气沉沉，会给人一种未老先衰的感觉。

女性的一生要在事业和家庭中变换角色，工作压力较大，常常无暇顾及自己的身体状况，或者不知道如何呵护自己，或者对健康存在一些错误的认识，导致很多女性身体出现亚健康现象，宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌……这些可怕的疾病，越来越多地向年轻女性靠近。因此要引起我们的注意，平时要有保健意识，想想你自己目前的生活，是否有下面这些现象：

你的生活是否有规律，经常抽烟、喝酒、咖啡不断或者熬夜，无休止上网；

你是否为身体补充必要的营养，或者从来不了解维生素、叶酸、雌激素这些人体所需的元素；

你是否为了追赶时尚，不惜损害身体健康，断食减肥、穿塑身衣、高跟鞋，每天都浓妆艳抹，甚至断骨增高，取肋塑形；

你是否认为自己的所有习惯都是正确的，每天都用洗液清洗下体，每天都要用卫生护垫，习惯性地使用紧急避孕药；

你是否对自己的身体有全面了解，每个月对自己的身体自检吗？每年都进行一次体检吗？

健康体魄需要日常的基本护理和检验，无论哪个环节出了差错，都有可能给你带来无尽的痛苦和无休止的麻烦。

然而，一些疾病并不是我们想象中那么可怕，总是莫名其妙地盯着你。许多妇科疾病无须付出太多，只要在我们的日常生活中持之以恒，做一些简单的运动，注意一些小的细节，掌握一些医学常识，就能起到预防的作用，收到好的效果。

另外，女性的美不只是姣好的面容和婀娜的体形，更重要的是应拥有健康的体魄和内在的心灵美。与躯体健康比起来，心理健康也是我们所不可忽略的。它在很大程度上又影响到生理健康。

在竞争日益剧烈的现代社会，人与环境、人与人之间无时不充满了压力和矛盾。这个社会给予女性的压力不比男性少，而女人的心理承受能力又不及男性，所以，一些女人会患上心理疾病，比如，抑郁症、躁狂症等。

一个人只有躯体和心理都健康，才能称得上一个健康的人。因此，我们应该尽量把身心调试到最佳完美状态！因为身体健康了，我们的肌肤才会变得滋润，我们的容貌才会变得亮丽，我们的心情也会变得美好！

这本书从生活习惯到生活方式，从一般疾病到妇科疾病，从躯体健康到心理健康，从年轻女性到中、老年女性，全面地陈述了女性应该知道的一些健康问题。对女性的健康问题给予提醒和指导，实际上是一个女性健康大课堂。

生命是如此美好，每个女人都应该懂得善待自己！

水 淼



目 录

第 1 课 补充身体所需要的元素 1

- 维生素C——女人不老的秘密 2
- 维生素E——女人的健康珍宝 10
- 叶酸——让妈妈的宝贝更健康 15
- 雌激素——中年女性必要的补充 20

第 2 课 和不良习惯说再见 27

- 拒绝烟雾“熏陶” 28
- 保证足够的睡眠 36
- 减肥别让身体难过 44
- 避孕药不是女性的圣药 54
- 身体需要沐浴阳光 59

第 3 课 小心时尚装扮让健康打折 65

- 内衣之内的身体委屈 66
- 别让时尚装扮媚惑了你 71

第 4 课 关注每个月的那几天 77

- 女人每个月的“好朋友” 78
- 对自己更体贴一点 84

第5课 身体好不好，自检可知道..... 91

胸部自检——呵护健康乳房..... 92

下体自检——关注私处健康..... 105

第6课 有些事情不是你想象那样..... 113

都是爱“清洁”惹出的毛病..... 114

解决私处瘙痒的困惑..... 123

第7课 不小心造成的尴尬..... 127

让人尴尬的尿失禁..... 128

膀胱，女性的多事之处..... 134

第8课 在“动感”中留住健康..... 141

打消对椅子的“依赖”之情..... 142

让运动赶走疾病..... 147

第9课 定期体检，让疾病无处遁形..... 153

善待自己，定期体检..... 154

不可轻视的甲状腺检测..... 160

妇科疾病与妇科检查..... 163

第10课 保持良好的心态..... 167

“情绪感冒”有损女性健康..... 168

好心情才会有好容颜..... 175

附录 女性必知的45个好习惯..... 179



第1课 补充身体所需要的元素

面对繁忙的工作和沉重的压力，我们需要有足够的热量和均衡的营养使自己保持精力充沛。补充身体需要的微量元素，能让你精力充沛、耐力持久，生命充满健康的阳光。女性至少应该认识维生素C、维生素E、叶酸以及雌激素。

维生素C——女人不老的秘密

维生素C被一些人称为“女人不老的秘密”，它除了可以淡化黑斑，防止皮肤色素沉着外，还能促进人体新陈代谢，延缓皮肤老化，是最具有美容功效的营养元素。

认识维生素C

维生素C，是人类以及动物维持、生长、繁殖和保证健康所必需的营养元素。它是一种水溶性维生素（其水溶液呈酸性），人体缺乏的时候，容易得维生素C缺乏病（坏血病），所以维生素C又称抗坏血酸。比如，一些航海员、在沙漠地区工作者，因为长期吃不到蔬菜和水果，就可能患这种病；也有些偏食的人，不吃蔬菜和水果，也会得这种病。

维生素C在大多数动物体内可以自行合成，但是人类必须从食物中摄取。而且，在所有维生素中，维生素C是最不稳定的，在贮藏、加工和烹调时，容易被破坏；它还易被氧化和分解；人处于紧张状态时，会加速维生素C的消耗。

进入人体的维生素C很快分布于各组织器官，在正常情况下，人体维生素C库为1500毫克。多余的维生素C大部分随尿排出，少部分随大便、汗液及呼吸道排出。但是在感染情况下，人体所需要的量为平时的20~40倍，而且所有的药物都会破坏体内的维生素C。所以人体补充维生素C是非常必要的。

维生素C主要生理功能

1. 促进胶原的生物合成，利于组织创伤的更快愈合。
2. 促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢，延长机体寿命。
3. 改善铁、钙和叶酸的利用。
4. 改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，预防心血管病。
5. 促进牙齿和骨骼的生长，防止牙龈出血。
6. 增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

维生素C缺乏引起的症状

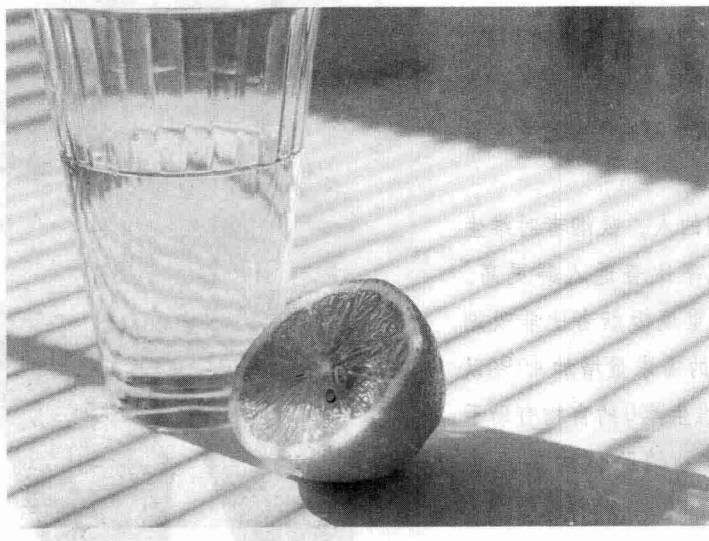
1. 牙龈肿胀出血，牙床溃烂，牙齿松动。
2. 骨骼畸形，易骨折。
3. 伤口难愈合，引起坏血病、贫血。
4. 大出血和心脏衰竭，严重时猝死有危险。
5. 肌肉纤维衰退，包括心肌衰退。
6. 长红痣，皮肤有青紫斑。
7. 嗜睡、疲乏，易发生感染。

人体对维生素C的需要量

每天摄入 20 毫克维生素 C，即可预防坏血病。我国营养学会提出的维生素 C 需要量如下表：

各类人群维生素 C 需要量

人 群	维生素 C 需要量 (毫克/天)
1~3 岁	60
4~11 岁	70~90
18 岁以上成年人	100
准妈妈和哺乳期的妈妈	100



女人与维生素C

为什么一些上班族的女性需要更多的维生素C呢？首先，因为他们生活节奏快，一日三餐中的维生素，尤其是维生素C摄入不足。一般的早餐以谷类、蛋类、豆类或乳制品为主，蔬菜的品种与数量少，且受新鲜程度、烹调方式、存放的时间等客观因素的影响，维生素C易受破坏。而只通过午、晚餐来补充维生素C，显然是不够的。

其次，女性工作紧张，精神压力大，对水溶性维生素，尤其是维生素C的消耗比一般人高，因而需求量也高。

经常精神紧张，特别是失眠的人，尿中维生素C的排出量明显增加，而轻度疲劳则是维生素C缺乏的最早症状；保持血液中的维生素C的浓度，可增强精神，运动的反应性和集中注意力的能力。

加上维生素C还有一些美容的功效，比如有美白作用，它可防止晒伤，避免过度日照后所留下的后遗症。

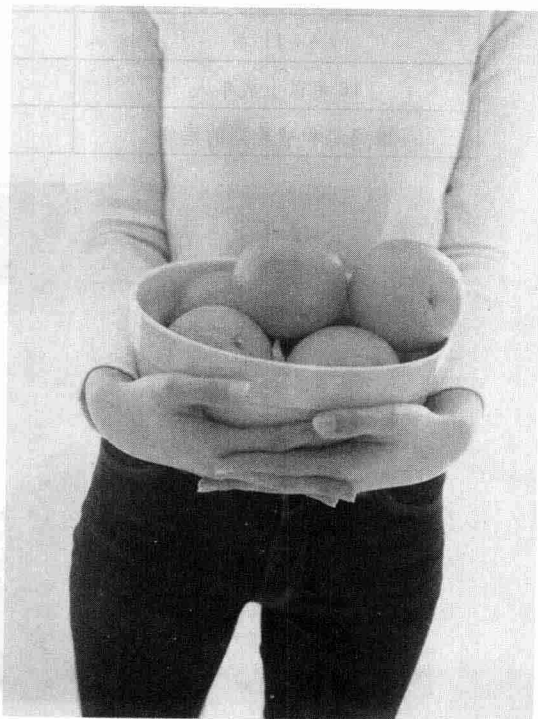
所以，女性需要更多的维生素，尤其是维生素C。

更需要补充维生素C的人群

1. 容易疲倦的人，紧张工作和学习中的人。紧张会抑制免疫系统的功能，降低其效率，容易促进机体内潜伏病毒的重新复活。

2. 在污染环境里工作的人。体内维生素C水平高则不易遭受有毒气体的危害。

3. 抽烟的人。吸烟者对维生素C的消耗率比普通人群更高。研究显示，重度吸烟者比非吸烟者对维生素的需求量增加40%以上。多吃含维生素C的食物有助于提高抵抗力，消除体内的尼古丁。



4. 经常熬夜和运动的人。经常熬夜的人, 熬夜时肾上腺素的分泌会增加, 而肾上腺素的合成也需要维生素C; 流汗会丢大量的维生素C, 因此, 从事激烈运动或重体力劳动者应大量补充维生素C。

5. 维生素C缺乏的人。因饮食中缺乏维生素C, 使结缔组织形成不良, 毛细血管壁脆性增加, 应该多吃含维生素C丰富的食物。

6. 脸上有色素斑的人。补充维生素C可以抑制色素斑的生成, 并促进其颜色变淡。

7. 长期服药的人。如安眠药、抗癌药、四环素、钙制品、避孕药、降压药等, 都会使人体维生素C减少并可引起其他不良反应。

8. 白内障患者。维生素C的摄入量不足是导致白内障的因素之一, 应该多补充维生素C。

9. 妊娠与哺乳期的女性。这时候女性机体内维生素C的水平比平时低, 造成了抗感冒能力低下, 而不少感冒药又对准妈妈有副作用, 因此, 感冒往往被视为孕期最大的“麻烦”。

10. 体内缺铁的人。缺铁不仅仅是由于铁吸收的不够, 更重要的是机体从食物中吸收铁的能力不足。人体缺铁时, 维生素C可帮助人体从非肉类食物中吸收铁的能力上升10倍。

补充维生素C有讲究

女人要美丽就需要补充维生素, 它能让你的皮肤更好、身体健康、气色红润。

对于那些偏食的孩子, 控制体重的人, 不吃早餐、饮食不规律的成年人, 怀孕的准妈妈, 饮食受限制的老年人等, 都可能存在维生素C缺乏的情况, 对这些人而言, 补充适当剂量的维生素C是有益的。

但是对于维生素C并不缺乏的人, 过量补充维生素C, 不但起不到保健作用, 还会引起因维生素过量而产生的副作用, 对身体有害。因此, 我们补充维生素C要有讲究, 不要盲目地补充, 如果服用不当, 维生素也会变成“毒药”!

补充维生素C不是越多越好

维生素C虽然是人体必需的元素, 但也不是越多越好。研究表明, 每日维生素C用量超过5克时, 会形成肾结石, 引起胃酸过多、胃食管反流, 严重的还会出现溶血甚至生命危险。

维生素C不要与碱性食物一起吃

很多人以为牛奶是营养搭配的万灵丹，有人在服用维生素C时，用牛奶送服，这是很不科学的。维生素C如果与牛奶同食的话，就会因酸碱中和而失去效果。

维生素C不但不能与牛奶同服，而且也不适合与其他碱性食物（豆腐、菠菜、莴笋、萝卜、土豆、香菇、竹笋、藕、洋葱、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果等）同食。

蔬菜中的维生素不如维生素丸

一些崇尚自然主义的人，内心并不接受这些人工刻意补充的小药丸，认为人依赖蔬菜和水果就足够维持人体所需的维生素了，没必要再另外补充。

维生素可以缓解城市人群，尤其是上班族的亚健康困扰，但维生素C并不稳定，蔬菜中虽然含有大量的维生素C，但在清洗、浸泡及烹调时，很容易部分或全部流失掉，如菜花等富含维生素C的蔬菜，烹调后会有90%的维生素C析出。多摄取薯类有利于维生素C的吸收，因为薯类中的维生素C能耐热，即使高温烧煮，也极少有损失。

补充维生素是一个长久持续的过程

很多人认为，维生素既然不是药，对身体也没有副作用，因此没必要严格执行，想起来就吃一些，断断续续，肯定对身体只有好处，没坏处。

其实，维生素的功效是一个长期不断累积的过程，每天都应该补充适量的维生素，这样才能有效增强机体活力，提高自身免疫力，防患于未然。不能等到身体缺乏了，才临时抱佛脚。

维生素C在哪里

维生素C主要存在于蔬菜和水果中，蔬菜中的柿子椒、番茄、菜花及各种深色叶菜和野菜类；水果中的柑橘、柠檬、青枣、山楂、猕猴桃、刺梨、沙棘等维生素C含量十分丰富。而植物种子（粮谷、豆类）含维生素C较少，动物性食物除肝、肾、血液外含量很少。

水果与维生素C

一提到维生素C，许多人就不由自主地想到水果，甚至有人认为，只要经常吃水果，就不会缺乏维生素C，其实这种看法是片面的。水果中有的含有丰富的维生素C，有的维生素C的含量却很少。

有资料表明，猕猴桃、鲜枣、草莓、枇杷、橙、橘、柿子等含有丰富的维生素C。现在，以100克水果的维生素C的含量来计算：

猕猴桃含420毫克，鲜枣含380毫克，草莓含80毫克，橙含49毫克，枇杷含36毫克，橘、柿子各含30毫克。香蕉、桃子各含10毫克，葡萄、无花果、苹果各自只有5毫克，梨仅含4毫克。

据测定，成年人一天需要60毫克维生素C，假如要从维生素C含量很少的水果中摄取，则无花果需要25个，梨需要14个，葡萄需要1.5千克左右。

因此，我们一天如果只吃一两个维生素C含量少的水果，实际上并没有什么帮助。可是，如果是含维生素C较高的猕猴桃、柑橘或柿子，一天一两个就够了；如果是鲜枣或草莓，只要五六粒，即可摄取到一天所需的维生素C。就是说，我们要想补充足够的维生素C，吃水果时应有所选择。

另外，还有一些因素影响水果中维生素C的含量。

比如，一些水果为了预防虫害及日晒，在生长过程中常用纸袋包裹起来，结果造成维生素C含量减少；夏季水果丰收，储藏于冷库，冬天出售时，水果的维生素C含量也会减少。

现代家庭一般都有冰箱，许多人喜欢买大量水果堆在冰箱里慢慢吃，殊不知，水果存放的时间越长，维生素C损失就越多。

因此，水果要挑着吃，重要的是，要吃新鲜的。

蔬菜与维生素C

除水果外，蔬菜是维生素C最重要的食物来源。但是，你知道哪种蔬菜的维生素C含量最高？哪些蔬菜维生素C含量丰富？

蔬菜类一般为每100克含30~60毫克维生素C，芥蓝90~144毫克，雪里蕻83~94毫克，苋菜89毫克，青蒜74~87毫克，蒜苗102毫克，香椿115毫克，花椰菜85~100毫克，苦瓜76~84毫克，辣椒75~185毫克，甜椒89~159毫克，酸芥菜105毫克等，都是含量较多的种类。但不同地域食物中的维生素C含量有差别。此外，土豆和红薯也是维生素C的良好来源。

知道了哪些食物中含有丰富的维生素C，但考虑到维生素C容易流失，所以还要懂得用一些技巧，留住食物中的维生素C。

现购现吃：植物的组织中含有抗坏血酸酶，植物性食物放置时间过长，维生素C即可因空气氧化而遭受损失。

先洗后切：如果先切后洗，蔬菜切断面溢出的维生素会溶于水而流失。切好的菜还要迅速烹调，放置稍久也易导致维生素C的氧化。

急火快炒：维生素会因加热过久而严重破坏。急火快炒，可减少维生素C的损失。

淀粉勾芡：烹调中可加少量淀粉，淀粉中的谷胱甘肽有保护维生素C的作用。

焯菜水要多：焯菜时应火大水多，在沸水中迅速翻动便捞出，这样可减少维生素C的破坏。

与酸性食物同吃：维生素C在酸性环境中较稳定，如能和酸性食物同吃，或炒菜时放些醋，可提高其利用率。

不要用铜餐具盛装：餐具中的铜离子，在烹调或装菜时可使蔬菜中的维生素C氧化加速。

蔬菜与维生素C制剂

我们都知道，蔬菜尤其是有色蔬菜含有丰富的维生素，蔬菜是人体所需维生素的主要来源之一。生活中，很多人在吃蔬菜比较少时，会通过吃维生素制剂来补充营养。还有很多人认为蔬菜中含有丰富维生素，只要摄入足够的蔬菜就没必要吃维生素制剂。其实，蔬菜和维生素制剂是不能互相代替的。

一方面，维生素制剂不能代替蔬菜。这是因为蔬菜中的维生素是按照一定比例存在的天然成分，而维生素制剂大多是人工合成的，两者在性质上有所差

别。蔬菜是多种维生素的集合体，而维生素制剂多是单一的。蔬菜中虽然还有一些不是维生素，但对人体的作用与维生素类似，如生物类黄酮、叶绿素等，所以蔬菜对健康的作用更全面。当然蔬菜中还含有矿物质、微量元素、碳水化合物、纤维素等非维生素类营养成分，营养更全面。因此，想用维生素制剂代替蔬菜几乎是不可能的。在吃蔬菜比较少时，服用维生素C或同时服用其他维生素制剂的做法，只是权宜之计，就获得全面均衡营养而言，吃蔬菜、水果远比吃维生素制剂重要。

另一方面，蔬菜也不能代替维生素制剂。这是因为：不是所有的蔬菜都富含维生素C，除非你精心选择绿色、红色、紫色的这种蔬菜和水果，否则就很难满足每天需要的100毫克维生素C；维生素C是水溶性的，所以在洗菜时，很容易丢失；维生素C怕高温，烹调时温度过高或加热时间过长，例如炖菜、沙锅等，蔬菜中维生素C会大量破坏；维生素C还容易被空气中的氧气氧化，蔬菜水果存放的时间越长，维生素C受到损失就越多。所以除非用正确的烹调方法，否则即使选择上述有色蔬菜，也很难满足每天人体对其的需要，所以除依赖食物之外，适量摄入维生素的制剂有一定的保健作用。

