

女人最想要的
保养书

牛林敬 董云霞 编著

养乳房 护子宫

女人健康一生



YANGRUFANG
HUZIGONG
NÜREN JIANKANG YISHENG



- **养好乳房** 让女人味在胸前绽放!
- **养好子宫** 让女人窈窕动人、青春永驻的根本!
- **养好容颜** 让女人于百花丛中脱颖而出!

保养好自己的乳房、子宫、容颜
守护一生的美丽健康

河北科学技术出版社

女人最想要的
保养书

养乳房 护子宫

女人健康一生

YANGRUFANG
HUZIGONG
NÜREN JIANKANG YISHENG

牛林敬 董云霞 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

养乳房护子宫：女人健康一生 / 牛林敬，董云霞编
著. —石家庄：河北科学技术出版社，2015.5

ISBN 978-7-5375-7605-5

I. ①养… II. ①牛… ②董… III. ①女性—保健—
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第097277号

养乳房护子宫 女人健康一生

牛林敬 董云霞 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 18.5

字 数 237千字

版 次 2015年7月第1版

2015年7月第1次印刷

定 价 28.00元

图书在版编目（CIP）数据

养乳房护子宫：女人健康一生 / 牛林敬，董云霞编
著. —石家庄：河北科学技术出版社，2015.5

ISBN 978-7-5375-7605-5

I. ①养… II. ①牛… ②董… III. ①女性—保健—
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第097277号

养乳房护子宫 女人健康一生

牛林敬 董云霞 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 18.5

字 数 237千字

版 次 2015年7月第1版

2015年7月第1次印刷

定 价 28.00元



F 前言

Foreword

热爱生活、热爱成功、更热爱美丽的时尚女性，每天都要以饱满的精神状态工作，以甜美的心灵营造温馨幸福的家庭气氛，却总是忘记细心呵护自己。

青春需要神采飞扬，美丽需要雨露滋润，如花女人源于健康的身体和快乐的心灵。一个病恹恹的女人，会有什么魅力可言呢？这就像一朵美丽的鲜花，芬芳黯失，倩影不在，生活质量会明显降低，生活激情也将无处可寻。

为了让更多的女性登上“健康快车”，让健康的阳光雕塑女人动人的美丽，我们特组织相关专家精心编写了《养乳房护子宫 女人健康一生》一书，帮助激活你的健康密码，塑造你的完美体态，提升你的气质。

首先谈谈乳房，女性的乳房永远和生命、美丽联系在一起。古往今来，无论是作家精彩的描述，还是画家细致的绘画，乳房都被赋予了太多的含义。然而，由于乳房属于女性身体最脆弱的部位，其保健不容忽视。本书讲解的正是广大女性关心的“如何养护乳房”的问题。仔细阅读后，你会发现这本书已经为自己的健康生活加上“非常实用”的一笔，教你如何进行乳房保健，如何预防和应对乳房疾病，如何面对生活的困境……

其次谈谈子宫，在女人的一生中，子宫扮演着非常重要的角



色，呵护子宫健康是女人一生的必修课。在本书中，我们力求全方位地为女性提供保养子宫的第一素材，为女性的健康与青春靓丽保驾护航：怎么做才能预防子宫疾病；保养子宫，女人应该怎么吃；子宫疾患怎么治……关于这些问题，本书都会一一解答。

最后是女性容颜的养护，当你某天在镜子里发现自己的花容月貌已然枯萎，红颜衰老时，会在一瞬间感觉奋斗拼搏才拥有的一切似乎并不那么重要了，于是淡锁愁眉轻声叹息。基于此，本书从顺时养颜、饮食养颜、经络养颜、情志养颜等多方面为你阐述如何滋养容颜，维护健康，让你在不知不觉间成就美丽人生。

特别的爱献给特别的你，女人，对自己好一点儿，因为美丽不仅是面子问题，还事关健康，事关夫妻恩爱，事关未来。

在此，希望广大女性朋友从《养乳房护子宫 女人健康一生》中获益，并祝愿大家都能拥有健康、美丽的生活！

编者



目录

Contents

第1章 三管齐下，健康、美丽双丰收

◎ 乳房，哺育婴儿最伟大的器官	002
养好乳房，先要知道其构造	002
呵护乳房，保护好孩子的“粮袋”	003
胸罩，保护乳房的第一道防线	005
乳房挺起来，魅力女人一生的追求	006
隐形文胸，美丽背后的惨痛代价	008
过度节食，导致乳房发育不良	010
趴着睡觉，被压迫的乳房很受伤	011
盲目挤乳沟，其实也是一种自残	013
丰胸，女人的梦想要适度而行	014
乳房缩小，体重变化的“晴雨表”	015
乳房现“酒窝”，当心是癌变的可能	016
乳汁多少，并不取决于乳房大小	017
多次流产，导致严重的乳腺疾病	018
青春期，乳房疼痛是正常生理现象	019
月经期，特殊时期乳房需特殊护理	021
哺乳期，母乳喂养孩子好你也好	022



中老年，不可忽视对乳房的保健 023

乳房自检，你的乳房还好吗 024

◎ 子宫，女人健康的第一守门员 026

孕育宝宝，子宫是好孕“温室” 026

子宫颈，关系到女人的“性福” 028

子宫病变，让你的美丽黯然失色 029

子宫畸形，不可言喻的疼痛 030

健康避孕，防止子宫过度开发 032

无痛人流≠无害，别让子宫一伤再伤 034

药物流产，欺骗子宫的罪魁祸首 035

剖宫产，妈妈受伤孩子更受伤 037

痛经，子宫敲响的“警钟” 039

白带，子宫健康的“信号灯” 040

女人，请不要轻易拿子宫开刀 042

带环怀孕，不宜继续进行妊娠 043

生育期，“多事之秋”严防死守 044

坐好月子，及早预防子宫脱垂 045

绝经期，不可忽视对子宫的保健 046

子宫自检，你的子宫还好吗 048

◎ 容颜，让女人花一直娇艳下去 050

气血充盈，女人的美颜根基 050

脾胃康健，容颜自然更靓丽 052

以食养生，让女人吃出美丽容颜 053

排尽毒素，自会一身轻松又美丽 055



调节阴阳，平衡的女人更美丽	057
内调外补，做一朵水润的玫瑰花	059
优质睡眠，廉价高效的养颜法	060
特殊时期，特别的关爱送给你	062
养好情志，才能和岁月抢夺美貌	063
减除压力，皮肤就会不显老	065
月经顺畅规律，女人健康美丽	066

第2章 养好乳房，让女人味在胸前绽放

◎ 防胜于治，怎么做才能预防乳房疾病

和谐性生活，呵护乳房健康的需要	070
月子期，警惕不懂医的人揉伤乳房	071
香皂洗乳房，当心洗掉乳房健康	073
预防乳腺疾病，常吃小小蒲公英	074
乳腺不发炎，常食马齿苋粥方见效	075
多吃大白菜，降低乳腺癌发病率	076
每天一杯豆浆，让乳腺癌远离你	077

◎ 饮食养好乳房，快速摆脱“太平公主”

青春期少女，补充营养促进乳房发育	079
成年女性，益气补血乳房更丰满	080
35岁以上女性，食疗避免乳房下垂	082
丰胸圣品，慈禧太后的丰胸秘方	083
胸部长不停，木瓜炖鱼办得到	084



豆浆南瓜汤，瘦身又健乳	085
小米汤，让双乳肌肤吹弹可破	085
山药苹果汁，帮助乳房第二次发育	086
牡蛎盖饭，悄悄地给你惊喜	087
酒酿鸡蛋，甜甜地酿出丰满的你	087
饮食健胸，需搞清饮食宜忌	088

◎ 经络养好乳房，打造“坚挺”美人

拿捏乳房，实现你“傲起来”的梦想	092
丰胸美乳，乳中穴让你越按越美	093
刮拭膻中、天溪穴，通气血升罩杯	094
刮拭肩井穴，让你罩杯日渐升级	095
刮拭乳四穴，丰胸“就地取材”	096
刮拭足三里穴，消除“飞机场”	096
艾灸关元等穴，让你“胸”起来	097

◎ 运动养好乳房，美丽“俏佳人”的必修课

上提运动，预防乳房的衰老与下垂	099
仰卧扩胸式，帮你纠正含胸驼背	100
俯卧抬臂式，重现胸部曲线	100
金刚展胸式，增强胸部肌肉紧实感	101
树式变形式，美化胸部及全身线条	102
英雄式，塑造完美“半球形”胸形	102
跪立狮式，丰胸美腰双管齐下	103
瑜伽弓式，“内外兼修”塑胸美乳	104
扩胸运动，“阿弥陀佛”坚挺胸部	106
两招发达胸大肌，乳房坚实有基础	106



◎ 日常养护乳房，健康的乳房经营出来	109
呵护乳房，女性朋友必须远离香烟	109
健康乳房，拒绝6种不良姿势	110
电脑辐射，危害乳房的“隐形杀手”	112
常用指甲油，用健康换取的指尖美丽	113
自制乳膜，让乳头、乳晕变粉嫩	114
◎ 调节心理因素，别让坏情绪影响乳房	116
好心情有助于乳房健康	116
常生闷气，乳腺增生的诱发因素	118
追求完美主义，小心乳房不完美	119
长期精神紧张会导致乳房疼痛	120
该怀的孕要怀，该生的孩子要生	121
◎ 对症调治：发现乳房疾病怎么办	123
乳头皲裂，红糖白酒膏来减轻	123
急性乳腺炎，蒲公英粥等把忙帮	124
乳腺癌，术后参芪猴头鸡汤等是良方	125
乳腺炎，仙人掌等消肿散结通乳腺	126
乳房肿块，金橘叶茶加按摩来消肿	127
乳房肿胀，鲤鱼红豆汤是“神器”	128
乳腺小叶增生，木瓜汤让乳腺“路路通”	129
顽固副乳，推推捏捏副乳消失	130
乳房疼痛，双手交叉往上推乳	131
乳腺增生，食疗加按摩效果好	131
乳腺增生，艾灸阿是等穴管用	132
经期乳房胀痛，用面饼覆盖乳房	133



第3章 养好子宫，“女人花”才不凋零

◎ 防胜于治，怎么做才能预防子宫疾病 136

预防子宫疾病，定期妇科检查不可少 136

性生活紊乱，小心宫颈糜烂找上你 137

呵护经期卫生就是呵护子宫健康 139

改善不良习惯，远离宫颈炎 140

常喝补气血茶，预防子宫内膜异位 141

坚持低脂肪饮食，远离子宫肌瘤 143

◎ 饮食养好子宫，让子宫健康恰到好处 145

营养完整，做女人才能更完整 145

每天吃大枣，滋养子宫不显老 147

红糖，女人温暖子宫的良方 148

保养卵巢，丹参黄豆汤等来帮忙 150

失调性子宫出血，参芪母鸡益气还补血 151

◎ 经络养好子宫，难言之隐在手指间了之 153

按摩加艾灸，排湿热养子宫一箭双雕 153

保暖大战，按摩这3处不再闹宫寒 155

暖宫散寒，艾灸神阙、命门穴来调理 156

子宫寒凉难怀孕，艾灸气海、关元穴 157

保养子宫和卵巢，女人常按“大补穴” 157

◎ 运动养好子宫，呵护“后花园”的一剂良药 ... 159

要想子宫老得慢，充分运动是关键 159



常做抬腿动作，促进卵巢功能	160
常做暖宫操，让女人摆脱宫寒困扰	161
5种经典瑜伽动作，平衡子宫代谢	161
预防子宫“罢工”，懒女人这样做	164
◎ 日常养护子宫，细微之处保健康	166
久坐不动，当心“憋坏”宫颈	166
美容养颜，请先从温暖子宫开始	167
喝好早上的第一口水是关键	168
“黑白颠倒”的生活会损伤子宫	170
女人，请改掉跷二郎腿的习惯	171
◎ 调节心理因素，别让坏情绪毁了子宫	173
乐观，女人保护子宫的一剂“良药”	173
嫉妒情绪，对抗精子难怀孕	174
紧张过度，子宫也会“发脾气”	176
◎ 对症调治：发现子宫疾病怎么办	178
子宫脱垂，荔枝酒等效果看得见	178
子宫肌瘤，丹参赤芍饮等一用消	179
宫颈炎，清蒸乌鸡等让宫颈无隐患	181
宫颈糜烂，冬瓜子炖冰糖等除湿热	182
宫寒，艾叶鸡蛋汤加热敷拯救你	183
子宫颈癌，中药偏方拒绝美丽提早凋零	184
子宫内膜癌，控制体重，不孕噩梦远离你	186
盆腔炎，穴位按摩，帮你畅通腰腹气血	187
慢性盆腔炎，大黄外敷等调治妇科炎症	188



输卵管阻塞，藏红花鸡蛋疏通管道	189
卵巢早衰，枸杞莲心茶等延缓衰老	190
卵巢囊肿，抱腿压涌泉，给你爱心呵护	192
不孕症，这样按压穴位，让你如愿以偿	193
多囊卵巢综合征，泽兰煮鸡蛋呵护卵巢	197
经前综合征，中药加按揉，调理出好心情	197

第4章 养好容颜，于百花丛中脱颖而出

◎ 羽化成蝶，从头到脚的完美蜕变

养发护发，内调外养，千丝鬓角柔断肠	200
美眼明目，养好肝脏明眸美目	202
美唇护齿，唇齿相依乃脾、肾之门户	204
补水保湿，三脏齐补成就水嫩女儿身	206
润肤除皱，容颜常驻，远离皱纹靠滋阴	210
祛斑除痘，活血养肝祛斑，祛湿清热除痘	211
美白，要有“好脸色”，先给自己旺气血	213
护手，日常基础护理造就一双纤纤玉手	215
护足，泡足+按摩+修足，让美丽始于足下	216

◎ 顺时养护容颜，不同法则让你四季颜如玉

明媚春花，春季养颜宜补水防过敏	219
长夏漫漫，夏季养颜宜清热排毒	220
秋意风华，秋季养颜宜防燥润湿	222
暖冬幸福，冬季养颜宜温肾壮阳	223



◎ 饮食养好容颜，舌尖上的美丽与健康 224

- 饮食养生，食物吃出自然美人 224
- 美发佳品，核桃仁让头发乌黑油亮 225
- 水润美人，饮食补水多吃白色食物 227
- 远离皱纹，嫩肤除皱的4种食物 229
- 皮肤干燥，香菇木瓜水等滋润皮肤 231
- 美唇固齿，草莓、香菇让你唇红齿白 232
- 吃出美丽，解决颈部皱纹的食疗药膳 233
- 豆浆，上天赐予女人的最完美食物 235
- 蜂蜜，女人不可缺少的滋养品 237
- 常吃芝麻，肌肤健美又青春 238
- 养颜回春酒，特别的秘方送给特别的你 239

◎ 经络养好容颜，指尖上的美丽保卫战 241

- 通经络，聪明女人养颜的最高境界 241
- 神奇针灸，让女人一针见“美” 242
- 打通内关穴，打开女人的“美丽心结” 245
- 穴位按摩，让你的秀发轻柔飘逸 246
- 按摩涌泉穴，让皮肤白皙有弹性 249
- 经络祛斑，血海穴是膝盖上的“祛斑穴” 250
- 背部推擦，穴位按摩让你肌肤胜白雪 251
- 美白按摩操，促进血液循环从脸做起 251
- 额部按摩，防治抬头纹的有效手法 252
- 美丽不求人，按摩告别贫血所致“熊猫眼” 253
- 隆鼻按摩操，双手托起挺立的鼻梁 254
- 按摩加叩击，美唇固齿笑容更灿烂 255



颈部按摩，缓解颈部肌肉疲劳 256

◎ 日常养护容颜，美丽自然为你驻足 257

花中自有颜如玉，如花女人花来养 257

天然的是最好，每天10分钟本草面膜 259

双休，女人留给自己的美丽时间 261

颈部美容操，别让脖子出卖你的年龄 263

“盐”水浴芙蓉，天然美肤沐浴法 264

泡温泉，保健美容一举两得 266

◎ 情志养好容颜，最省钱省心的美容术 268

女人养颜，调养情绪是关键 268

心气顺了，女人之美才能形神兼备 270

两情相悦，恋爱的女人最美丽 271

琴棋书画，修身养性更养颜 273

甩掉自卑，自信的女人容颜更靓丽 274

◎ 对症调治：发现容颜疾病怎么办 276

皮肤过敏，3种类型辨证论治各取所需 276

头发脱落，何首乌固发粥等防治脱发 278

头皮屑，黑豆煮水等洗头让头屑去无踪 279

黑眼圈，冻牛奶等让你告别熊猫眼 280

指甲易断，用心养护，指甲更坚固 282



第1章 |||

三管齐下，健康、美丽双丰收



乳房是女人身体最美丽的部位，高耸的乳峰，莹润光泽，是男人最梦幻的想象和依恋，是哺育婴儿最伟大的器官；子宫扮演着孕育下一代的重任，因此，它也常常被誉为“胎儿的宫殿”以及“生命的摇篮”。而女人的青春容颜、曼妙体态以及红润肌肤，都与子宫的健康息息相关，养好乳房、子宫、容颜是女人保持青春活力、健康美丽的三大法宝，三管齐下，全面调理。