



女性健康呵护手册



方星 熊培生 / 丛书副主编

易国勤 / 丛书主审



NVXING JIANKANG HEHU SHOUCHE

编委 宋艳红 张友智 吴晓玉
朱习华 米 伟 崔 颖
张瑞香 尹 恒 吴定国

MU 目录

走进健康生活

- 1 什么是基因美容?
——通俗解读神秘的基因美容…………… 1
- 2 女性怎样通过养血来健美?
——女性的补气和养血…………… 5
- 3 网络盛传的各种美容秘方靠谱吗?
——网络保养美容秘方纠错…………… 8
- 4 如何正确美白?
——一白遮百丑,美白有讲究…………… 12
- 5 化妆品护肤品使用不当也会长斑长痘?
——化妆品、护肤品使用问题面面观…………… 15
- 6 经常日晒会长斑吗? 烈日骄阳如何淡斑?
——色斑的预防与处理…………… 19
- 7 蝴蝶斑是怎样形成的?
——女性易长蝴蝶斑…………… 24
- 8 丰乳霜能经常使用吗?
——丰乳霜使用不当的隐患…………… 27
- 9 碳酸能为女性美容吗?
——碳酸美容盛行,敏感肌肤慎用…………… 30
- 10 女性皮肤衰老有哪些表现? 如何预防肌肤衰老?
——7大信号测衰老…………… 34

- 11 面膜的实际功效是什么? 长时间贴面膜等于养菌?
——不同面膜功效迥异.....40
- 12 女性可以把哪些花卉当茶饮?
——各种花卉的美容养生功用.....44
- 13 健康美女要改掉哪些不良习惯?
——美女不良习惯面面观.....47
- 14 高跟鞋暗藏女性健康危机?
——选错高跟鞋, 健康危害多51
- 15 卫生巾使用不当也会影响健康?
——卫生巾的错误使用习惯会影响健康.....55
- 16 女性如何保养卵巢?
——卵巢早衰的误区与合理预防.....60
- 17 女性如何正确使用阿胶?
——冬日进补阿胶正当时.....66
- 18 乌鸡白凤丸是妇科良药?
——乌鸡白凤丸被滥用了.....69
- 19 为何女人经期不宜高声 K 歌?
——女性经期必知的事.....73
- 20 哪些药物会导致女性月经失调?
——经期用药需谨慎.....78
- 21 停药避孕药会导致月经紊乱吗?
——合理使用避孕药.....81



- 22 女性在经期哪些食品不能吃?
——女性经期的合理饮食…………… 85
- 23 生活中哪些因素会导致月经不调?
——不良习惯导致月经失调…………… 89
- 24 月经不调的女性容易长色斑?
——刮痧、喝花草茶、面部按摩都对去斑有一定作用…………… 92
- 25 女性在经期哪些信号要当心?
——经期疾病早发现…………… 96
- 26 哪些常用中成药可治疗痛经?
——辨证施治,分型用药有讲究…………… 100
- 27 怎样用外治法治疗痛经?
——痛经外治法的正确应用…………… 104
- 28 服用减肥药引起闭经怎么办?
——经期的用药禁忌与减肥…………… 108
- 29 女孩性早熟有什么危害?
——女性的月经初潮…………… 111
- 30 准备怀孕的女性应注意哪些事项?
——女性怀孕前的准备工作…………… 114
- 31 哪些疾病在怀孕前应治疗?
——怀孕前应治疗的疾病…………… 117
- 32 准妈妈如何提防身边的“杀手”?
——健康怀孕,远离各种污染…………… 120

- 33 怀孕期间生病了可以吃药吗?
——区别对待,谨慎用药 125
- 34 孕妇都会有哪些特殊的妊娠反应?
——正确对待和处理各种妊娠反应 130
- 35 孕期及哺乳期妇女慎用哪些外用药?
——孕妇使用外用药物也要谨慎 134
- 36 产妇实施剖宫产后如何进行保健与养生?
——剖宫产妇的保健与养生 137
- 37 流产会对子宫造成伤害吗?
——伤害子宫的各种恶习 143
- 38 产后为何“忘性大”?
——忘性大的原因和对策 148
- 39 孕妇能打防疫针吗?
——疫苗有些能用,有些不能用 152
- 40 不小心怀孕了怎么办?
——计划生育的方法 156
- 41 孕妇一定要补充叶酸吗?
——叶酸能预防畸胎 159
- 42 人乳与牛奶有什么差别?
——怎样使母乳充足 162
- 43 我是宫外孕吗?
——急性输卵管炎与宫外孕的区别 167



- 44 孕妇怎样缓解妊娠反应?
——孕妇的中医调养…………… 170
- 45 不孕有哪些原因?
——中医治疗女性不孕不育…………… 174
- 46 产妇“坐月子”的误区有哪些?
——“坐月子”中要注意什么…………… 177
- 47 产妇产后如何调理和哺乳?
——最宝贵的是母乳…………… 181
- 48 剖宫产后还能顺产吗?
——胎儿顺产的条件…………… 186
- 49 女性应警惕哪些高发病?
——了解女性的高发病…………… 189
- 50 患妇科肿瘤有哪些早期信号?
——了解妇科肿瘤的早期症状…………… 193
- 51 白带异常都预示着哪些疾病?
——白带异常与妇科疾病…………… 196
- 52 哪些妇科疾病容易导致癌变的发生?
——妇科疾病与肿瘤的关系…………… 200
- 53 哪些妇科病与男性相关?
——男性也要关爱女性健康…………… 203
- 54 切掉乳腺真的可以不再患乳腺癌吗?
——乳腺癌的预防与治疗…………… 207

- 55 “活检”会导致乳腺癌扩散吗？
——活检不会导致乳腺癌扩散…………… 214
- 56 检查乳房肿块选择什么时间最好？
——乳房肿块与妇科病症…………… 217
- 57 乳腺癌会遗传吗？
——乳腺癌的高发人群…………… 221
- 58 患了癌症还能给小孩哺乳吗？
——某些药物可通过母乳进入婴儿体内…………… 225
- 59 乳腺增生如何治疗？
——乳腺增生的预防与治疗…………… 228
- 60 慢性盆腔炎为何长期治不好？
——慢性盆腔炎与输卵管癌的区别…………… 233
- 61 卵巢癌能够早期检出吗？
——卵巢癌的预防与治疗…………… 237
- 62 女性更年期症状是病吗？
——女性更年期的调理…………… 240
- 63 什么是更年期妇女的激素替代疗法？
——激素替代疗法的利与弊…………… 244
- 64 母亲为什么变矮了？
——绝经期妇女的骨质疏松…………… 249
- 65 现代女性如何防止自己成为“抹布女”？
——抹布女也有春天…………… 252



1 什么是基因美容？

——通俗解读神秘的基因美容

Q 现在有的美容产品说是基因美容产品，能够对女性进行基因美容。那么，什么是基因美容？

A 所谓基因美容并非去影响人的遗传基因。而是运用基因工程技术的方法，生产出能够提升人生命活力的活性蛋白类物质，并加工成方便消费者使用的护肤品，来显著提升皮肤组织的活力，使人更具青春的美。

基因美容产品也就是用基因重组技术获得的活性肽制成的美容护肤品，用“基因美容产品”来做的美容，叫“基因美容”。举例来说，血管内皮生长因子（VEGF）、表皮生长因子（EGF）等等，是人体内的重要物质，通过基因重组技术能够大量“生产”出来。像 VEGF 和 EGF 这样的有很多，通过基因重组技术得到后，再根据皮肤的需要制成护肤品，也就是“基因美容产品”了。



TIPS

生活美容小妙招

①食盐睡莲祛痘；②牛奶消眼袋眼纹；③白菜美白；④蜂蜜蛋黄润肤去皱。

专家亲诊：自从某一线著名护肤品牌出品了一个俗称“小黑瓶”的美容产品之后，基因美容、DNA 修护等听起来非常拉风、非常深奥的名词开始在爱美的女性之间流传。很多人认为，基因美容就是修改基因，让皮肤重回 18 岁。也有人质疑：如果基因已经能够改善，那么多的不治之症不早就不是问题了。什么是基因美容？DNA 修护又是怎样修护的呢？让我们为你揭开它们的神秘面纱。

●DNA 复制就像复印纸张，质量逐渐走下坡路

DNA 是人体遗传信息的载体，带有遗传信息的 DNA 片段称为基因。人随着年龄增大，体内各种营养物质流失加快，DNA 在岁月流逝中，受到不同的刺激，并且日积月累，也会出现损伤。外界的刺激都可能损伤 DNA，比如我们常见的电磁辐射、化学辐射等，有些 DNA 的损伤会导致疾病的出现，如儿童白血病；有些 DNA 的损伤会导致某些功能的缺失，比如皮肤老化，弹性不再、皱纹出现。

你会发现，很多皮肤的问题，特别是老化的问题，总是容易在某一个部位反复出现，比如干燥、色斑、局部出油、



成人痘、皮肤敏感，这就是因为，损伤的 DNA 携带着受损的部分，不断复制，再制造细胞，于是新生的细胞也都传承了之前的损伤。如果说新生儿的 DNA 就像一张原始的图画，当你复印第一张图片的时候，画质会稍有下降，但并不明显，还是很清晰，但当旧的 DNA 代谢掉，用复印的画再去复印第二张、第三张图画的时候，画质会不断减退，当你复制到第一百张的时候，跟第一张相比，画质简直不可同日而语了。DNA 不断受到外界刺激、受损、复制、再受损、再复制的过程跟这个过程类似，我们的皮肤就在不断地走下坡路。

所以，如果可以修护 DNA 的损伤，是最根本的护肤方式。其他再多的保养，都是治标不治本。

●DNA 修护产品，其实就是 DNA 的补药

瑞士是生化医学的发源地，有专门的“抗老医学”，那里有很多世界顶级的研究室，很多明星定期奔赴瑞士打“抗老因子”，而 DNA 修护产品，就是把这些抗老因子从注射改为日常涂抹。瑞士最早研制出了一种叫做“DNA 修护精华”的东西，它到底是什么东西？又是怎样起作用的呢？

实际上，它就跟我们的草药方一样，是一种复合配方，富含多种植物成分，也是 DNA 修护所需的原料，它就是 DNA 的补药，补充 DNA 所需的营养，修正 DNA 的损伤，并且提高 DNA 的免疫力，尽可能避免再损伤。从这儿可以看出，它跟中草药的药方也是一样的作用：治病强身，提高免疫力。

所不同的只是需要达到的目的不同。首先，我们要修复 DNA 的损伤，给它一些蛋白，比如小麦蛋白、胶原蛋白等；其次，提高它对刺激的耐受程度，相当于提高免疫力；最后，再用一些成分消炎、镇静、舒缓放松，恢复 DNA 的活力。这样，就可以改善皱纹、干燥、毛孔粗大、肌肤暗沉等状况。

看似神秘，说白了其实很简单。基因美容并不是用某种方法直接改写、修改基因，而是改善基因状态，激活它自身的对抗刺激的能力。所以，也提醒女性读者注意，那些夸大宣传、成分语焉不详的 DNA 修护产品还是谨慎选择。

专家建议，皮肤在夜间睡眠时比较放松，所以 DNA 修护产品晚上使用最好，而且用量一定要足够，因为有效成分种类多，多用才能有效，整个面部用过一遍以后，在你皮肤容易出现问题的部位，比如颈部、眼角、额头，可以再补涂一次，按摩到吸收。



2 女性怎样通过养血来健美？

——女性的补气 and 养血

Q 我从小身体就比较虚弱，也看了不少中医和西医，都是让我补气养血，那么我在日常生活中怎样通过补气养血来强身健体呢？

A 妇女以血为用，因为女性的月经、胎孕、产育以及哺乳等生理特点皆易耗损气血，所以女性机体相对地容易处于气血不足的状态。正如《灵枢·五音五味篇》说：“妇女之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。”所以，女性养生保健首先应重视保养气血。血足才能使面色红润靓丽、经血正常、精神旺盛。若不善于养血，就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟、舌淡脉细等。严重贫血时，还容易出现皱纹早生、华发早白、更年期提前等早衰状况。



TIPS

常用补养气血的方剂

四物汤、保元汤、人参归脾汤（丸）、人参养荣汤、十全大补汤（丸）等。

专家亲诊：体是“血肉之躯”。只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能有肌肉发达，体型健美。对于女性来说，追求面容艳丽，身材窈窕，应重在养血。

由于女性生理有“周期”耗血多的特点，与血结下了不解之缘。中医学早就指出：“妇女以养血为本。”女性若不善于养血，就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、肢涩、发枯、头晕、眼花、乏力、气急等血虚症，即贫血。严重贫血者，还极易过早发生皱纹、白发、脱牙、步履蹒跚等早衰症状。根据对 862 名女青年体检资料表明，其中有 16% 均患有不同程度的贫血症状，有 96 名血红蛋白不足 10 克，51 名红细胞偏低。可见，女性养血迫在眉睫。那么，女性应怎样进行养血补血呢？

● 要经常保持乐观情绪

心情愉快、性格开朗，不仅可以增进机体的免疫力，而且有利于身心健康。同时还能促进体内骨骼里的骨髓造血功能旺盛起来，使得皮肤红润，面有光泽。

● 注意加强饮食调理

日常应多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素 B₁₂ 等营养食物，如动物肝脏、肾脏、血、鱼、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣以及新鲜的蔬菜、水果等。

● 学会科学生活

养成现代科学健康的生活方式，如戒烟少酒、不偏食、



不熬夜、不吃零食、不在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房等。保证有充足的睡眠及充沛的体力，并做到起居有时，娱乐有度，劳逸结合。

●要根治出血病症

患有月经过多、月经失调以及肠寄生虫病、萎缩性胃炎、溃疡、痔疮、疟疾或反复鼻出血等出血性疾病时（包括贫血），均要及早就医，尽快根治。

●要经常参加体育锻炼

特别是生育过的女性，要积极参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动，每天至少半小时，如健美操、跑步、散步、打球、游泳、气功、跳舞等，吸收新鲜空气，增强体力和造血功能。

●应进补养血药膳

①党参煲红枣：每次用党参 15 克，红枣 15 枚，煎汤代茶饮；②麦芽糖煲红枣：每次用麦芽糖 60 克，红枣 20 枚，加水适量煮熟食用；③杞子红枣煲鸡蛋：每次用枸杞 20 克，红枣 8 枚，鸡蛋煮熟后剥壳再煮片刻，吃蛋饮汤；④仙人粥：首乌、枸杞各 20 克，粳米 60 克，红枣 15 枚，红糖适量煮粥，均有养血功效。贫血严重者可加服硫酸亚铁片，每日 3 次，每次 0.3 克，饭后服，并配维生素 C，每次 0.2 克，连服 2~3 个月，疗效颇佳。

●要提倡计划生育

采取有效措施，防止过多生育、流产，这无疑可少耗许多血。这也是妇女保证健美身体的一项重要条件。

3 网络盛传的各种美容秘方靠谱吗？

——网络保养美容秘方纠错

Q 现在在网络上经常有各种保养美容的秘方，有些人还在网上分享自己的美容心得，这些美容秘方靠谱吗？

A 从牙膏治痘到睡眠防皱，网络上流传了太多太多让人感到意外的美容捷径，只要扯到变美，就有女人身先士卒地抢鲜尝试，但这些多数是错误的。美容没有捷径，女性只有在日常生活中做到规律生活、注意营养平衡、摒弃不良习惯，并且接受专业美容人士的指导，才是正确可靠的秘方。



TIPS

减肥小窍门

①增加蛋白质摄取量，有助加快新陈代谢，增加肌肉量值，燃烧脂肪；②多喝水能提供身体所需和清除体内毒素；③避免“液体”热量。酒、碳酸饮料和果汁都要限制；④每天运动 30 分钟；⑤把蔬菜当做晚餐的碳水化合物。

专家亲诊：越来越多的“美容达人”在网上发布分享自己的美容心得，为了美，很多女性很乐于做各种尝试，恨不



得把食物甚至化学原料用在自己脸上，可是，有些秘方并没有科学依据。了解这些错误的方法，以免当了实验的小白鼠，皮肤还受损。

● 过期牛奶护肤效果更好——错

有人称，快过期或者刚过期的牛奶保养皮肤效果更好。我们先来看看牛奶护肤，我们需要的是什麼。首先，是牛奶中的油脂，可以有滋润皮肤的作用；其次，牛奶中的乳蛋白，有恢复皮肤弹性和美白的功效。那么，快过期的牛奶在这两项指标上并没有增加，怎么会效果更好呢？快过期的牛奶或已经过期的牛奶，其中含有的菌群数量大，容易造成皮肤过敏，特别是已经有炎症的皮肤，比如长痘痘的时候，更不宜使用。

还需要提醒的是，乳蛋白分子很大，不经过萃取提炼，皮肤根本吸收不了，所以牛奶主要的护肤功效还是滋润皮肤。另外，冰镇牛奶可以对晒后皮肤有镇静舒缓的作用。

● 吃黑色食物皮肤会变黑——错

夏天快到了的时候，很多人开始远离黑色食物，比如黑豆、姜油、巧克力等，怕变黑。实际上，这些食物中的黑色并不是人工色素，而是某些营养元素呈现的颜色，经过消化道分解后变成矿物质、微量元素等人体必需的营养元素，这些不会让皮肤变黑。相反，黑色食物对健康非常有益，特别是黑芝麻、黑豆等对肾很好，对经常腰酸背痛、脱发的女性