

健康的女人最美丽



中华医学会 妇科肿瘤学分会主任委员 曹泽毅 《大众医学》执行主编 贾永兴

特别推荐

女性健康超级计划

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔 等著
(《预防》杂志编辑)

杨莉 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

提醒不同年龄女性需要注意的健康问题

针对维生素、矿物质与营养品的补充误区提供具体应对方案

贴心的对症看医的指导

药草使用的详细指南



中国轻工业出版社

By the Editors of
PREVENTION
Health Books®
for Women

女性健康 超级计划

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔等 著 杨莉 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性健康超级计划 / (英) 布鲁门萨尔等著; 杨莉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.8

(女性健康圣经; 1)

ISBN 7-5019-5499-2

I. 女… II. ①布… ②杨… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075950 号

版权声明

Copyright © 2004 Rodale Inc. All rights reserved

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, P.A., U.S.A.

责任编辑: 雅歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京黎明辉印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635×965 1/16 印张: 5

字数: 100 千字

书号: ISBN 7-5019-5499-2/TS·3199 定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-3938

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

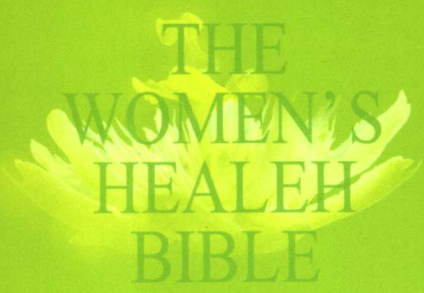
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60489S2X101ZYW



THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

“女性健康圣经”（THE WOMEN'S HEALTH BIBLE）丛书致力于为女性提供一种值得信赖的自主选择型健康生活模式，其中包含很多富有活力的创新型建议。在女性的健康生活中，知识就是力量——将健康预防付诸实践是每位女性以及每个家庭走向健康未来迈开的最重要的一步！

本丛书的终极目的在于：使女性读者充分了解自然型治疗、医学研究、可选性健康、药草、营养学、健康生活、减肥等领域的最新突破性成果。通过剖析当前生活中关于健康的种种困惑，为读者传递简明、清楚而且可信的健康信息。帮助读者迅速采纳一种更为有效的实践性方案以保持身心健康。

本丛书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而制定的，书中亦包括一些资深健康专家的采访记录。同时，书中还保留了一些顶级健康实践者的联络方式，以便读者得到更权威更优秀的服务。为了保证本书的精准性，本丛书的编辑对书中的每一个环节都进行了彻底细致的核实校对，以保证信息的准确性与可行性。

罗代尔图书出版公司

RODALE PRESS



罗代尔图书出版公司是全球最大的健康保健类图书的专业出版社之一。它始建于1930年，创始人是J·J·罗代尔。1942年，罗代尔创建了《种植与园艺》杂志，指导人们如何不使用任何化学品种植出更好的粮食作物以及相关的园艺知识。该杂志延续至今，是世界上阅读范围最广的园艺杂志之一。1950年，罗代尔创建了健康杂志《预防》，目的在于推广有效预防疾病的方法。《预防》杂志位于全球杂志总排名的第十一位，每月有超过1000万的读者。

迄今，罗代尔图书出版公司已经成功运作了大量生活类精品书、畅销书。如：《清晨8分钟》（8 Minutes In The Morning）系列书、《南部海滩减肥》（South Beach Diet）、“女性健康圣经”（The Women's Health Bible），等等。

策 划：赵 平

装帧设计：严 冬 白雪艳

营销支持：王炜青

关于本书

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。



读者公告

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。



Contents

第一章 不同年龄女性的身体状况及保健清单 /1

- 一、18~35岁 /2
- 二、35~40岁 /7
- 三、40~50岁 /11
- 四、50~62岁 /16
- 五、62岁及以上 /22

第二章 如何对症就医 /25

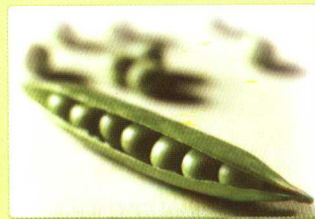
- 一、日常身体检查前的准备事项 /27
- 二、如何接受每年一次的骨盆检查 /28
- 三、会诊时间安排 /29
- 四、如何向医生陈述病症 /30
- 五、就治疗方案应该提出的问题 /31
- 六、充分利用身体检查 /32
- 七、如何获得心理方面的帮助 /34

第三章 维生素、矿物质与营养品:着手全面健康计划 /35

- 一、营养物质:从何开始 /37
- 二、抗氧化作用对身体健康起着全面的作用 /43
- 三、每位女士都应摄取的营养物质 /45
- 四、不同年龄段的女性,不同的营养补给 /48

第四章 广泛使用药草 /57

- 一、药草如何治疗疾病 /59
- 二、使用药草的禁忌 /60
- 三、药草使用指南 /61





第一章

不同年龄女性的身体状况及保健清单



在人生的每一个阶段,你都应该设计出你的“自我保健清单”,其中包括健康饮食和营养解决方案,以此应对突然出现的体重增加、高血压或是热潮红。还要根据医生的建议进行有针对性的医疗检查和测试,从而帮助你预先将疾病检测出来并加以有效地控制。

你可以根据目前的年龄,从本书中获取使人年轻的“行动”方案,学会更多的关于合适的维生素和矿物质补给以及其他一些促进身体健康的预防性措施,你可以根据

个人需要定制合适的阶梯型医疗保健计划。

圣·安东尼奥的得克萨斯大学科学健康中心老年医学专家米歇尔·李其顿斯坦因指出:“一生保持体育锻炼和健康饮食习惯的人可以活得更久、更健康。”

不管你在生命的哪一个阶段,你都应该行走在长寿健康的人生道路上,即使 70 岁了,你都不会觉得自己在走生命的“下坡路”。



18~35 岁

作为一位年轻女性,你有足够的理由去期望长寿而健康的人生。女性的平均寿命在 20 世纪以 61% 的速度飞速增长,自 1900 年时的 48.3 岁增加到 1998 年时的 79.5 岁,而且没有因为疾病的影响而使寿命增长速度降低。在过去,一个人一旦被诊断为癌症患者,那么她活着的机会就十分渺茫了。但在今天,由于预防技术、检查水平以及治疗方法的进步,超过 4 000 000 的美国人虽然身患癌症但依然长寿。

你会发现医疗仪器和健康检测可以帮助你尽早发现癌症或是其他一些疾病,而且治疗得越早,

痊愈的可能性也就越大。最好采取一定的方法去预防疾病,例如多吃水果和蔬菜,它们富含植物化学成分,这些物质正好可以抵抗癌症;谷物类食品可以提供纤维成分,它们可以降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险;而 $\omega-3$ 脂肪酸则对心脏和情绪改善有极大的帮助。

你应该使你的体重保持在可控制的范围之内,因为一旦步入40岁的门槛,人的新陈代谢能力就会下降很多,你会开始变胖,胖得超过你理想体重的30%,这会使你面临众多健康隐患,如糖尿病、高血压、心脏病、失眠、血管静脉曲张、骨关节炎、多种癌症、呼吸疾病、怀孕综合症与一些外科疾病等。

即使你没有超重的烦恼,贯穿一生的健康饮食依然对你很重要。适当地摄取营养物质可以使你精力充沛、情绪稳定,特别是在怀孕期间,健康饮食可以帮助你腹中的宝宝避免出生后生理上的缺陷。

将健康的生活习惯付之于实践越快,你在将来就会越健康。北卡罗里拉·杜伦爵士大学饮食健康中心营养学理事特里·布朗理·R. D. 指出:“我们大多数人在很小的时候就已经形成了固定的饮食习惯,即使在20岁的时候都很难对其进行改变。随着年龄的增长,改

变饮食习惯的难度也会随之增长,50岁或者60岁的时候再想对其进行改变的话,已经收效甚微了。”

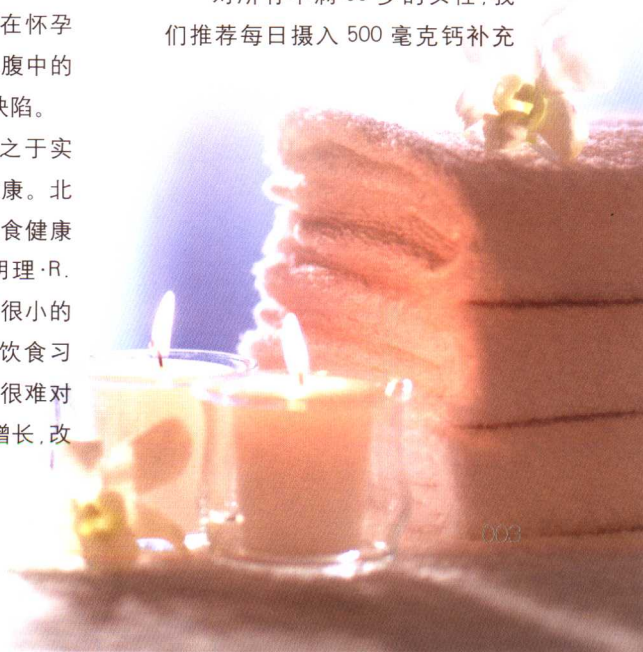
你的自我保健清单

补充多种维生素和矿物质

确保你能摄取到你所需要的维生素和矿物质,而且要形成摄取多种维生素和矿物质补充物的习惯,这些补充物可以为你每天的生活提供充分的营养。它们包括维生素A、胡萝卜素、维生素D、维生素B₆、铜、锌。

每天分别摄入100~500毫克的维生素C和100~400国际单位的维生素E。它们就像抗氧化剂一样,从人的身体构成细胞的层次上对抗因为年龄和环境因素所产生的损害。

对所有不满50岁的女性,我们推荐每日摄入500毫克钙补充



物,碳酸钙应该饭后服用,而柠檬酸钙则是空腹服用效果更好。

钠 / 叶酸

维生素B / 叶酸 (一种钠的补充物) 可以预防各种被称为神经管道性缺陷的分娩缺陷。因此我们建议女性每天要补充 400 微克的叶酸,在怀孕期间,医生会建议你补充给量增加到 600 微克。

你可以在摄入那些补充物的同时,每天吃至少两种以上富含钠的食物,如菠菜、芸豆和橙汁。

铁

每天必须摄入 18 毫克铁元素,没有足量的铁你就会感到疲惫和其他很多不适。

要解决因缺乏铁而疲倦这一症状我们就需要多吃一些富含铁的食物。例如:豆类、深绿色蔬菜、瘦肉。也要多吃一些富含维生素C的食物,如番茄汁,它可以促进我们对那些富含铁的食物的吸收。

舒缓情绪的食物

女性们在 30 岁的时候就会面临情绪问题的挑战,也会因此影响到她们的饮食习惯,甚至可能会因营养流失太多而接受治疗。

月经前不适症也会因为你没有摄入足量的钙而反应更加强烈,所以你要保证每天摄取钙 1 000 毫克,从牛奶、酸奶和番茄汁中可

以摄取到你需要的充足的钙。通过吃这些东西能够减少经前不适对你情绪的影响。

女性往往会因为服用避孕药而缺乏维生素B₆,而维生素B₆可以帮助合成平衡情绪的化学血清素,所以你要确保自己多吃香蕉和瘦肉,获取足量的维生素B₆。

医院检查清单

牙科检查

每 6 个月看一次牙科,让医生为你提供预防口腔、牙龈等疾病的方案。

眼睛检查

如果以前没有做过眼睛检查,你应该做一个包括青光眼、白内障、黄斑变性等眼睛疾病在内的全面基础性检测。当你的视力发生变化时要及时听从医生的指导,在 30 岁这一年龄阶段你需要更多的及时的眼睛检查。

血清铁蛋白检测和运铁蛋白饱和度检测

如果你的精力下降,并且怀疑自己摄入的铁太少了,你可以向医生请求做一个血清铁蛋白检测,通过对血液的化验可以测量出体内铁的含量。缺铁是一种众所周知的营养缺乏症,女性的分娩期是缺铁的高发阶段。16~49 岁的未孕



女性中有 11% 的人铁摄入量不足,其中 3%~5% 的人属于缺铁性贫血。

铁摄入量太多或者铁元素超标也是一种普遍发生的疾病。在 18 岁的时候可以在做血清铁蛋白检测和运铁蛋白饱和度检测的基础上再做一个透视检测。特别是如果你感到疲倦或者有肝部疾病、糖尿病、关节炎和家族性铁元素超标的话,更应该做这些检测。

皮肤检查

年轻时的一两个深度晒斑就可能为将来的皮肤癌埋下隐患,虽然几十年后才表现出来。现在,北美每年诊断出的皮肤癌患者超过了 1 000 000 例,如果检查得足够早它们都是可以治愈的。

从 18 岁开始,你应该每年至少检查一次是否有皮肤癌的征兆,

特别要注意以下征兆:

珍珠白肿块或脂溢性斑点

难于治愈,通常出现在脸上和胳膊上,

也可能会出现在身体的任何地方。

红色鱼鳞状肿块 就如皮肤中间出现的疤痕或阴影,它通常出现在脸上和胳膊上,也可能会出现在身体的任何地方。

深斑 呈现多种颜色的不对称、不规则的块状斑点,比铅笔上的橡皮擦稍大一点,通常出现在大腿和躯体上(也可能会出现在身体的任何地方),而且会不停扩散到其他部位。

你应该每三年接受一次皮肤科专家的检查。如果你的家庭中出现过黑素瘤(一种致命的皮肤癌)患者,你自己也存在皮肤病发病隐患,如暴露在阳光下的时间太长,有太多的晒斑或有许多的色素痣,你应该每年检查皮肤。如果家庭里有皮肤癌患者,而自己有皮肤病发病隐患的话,应该每年接受一

在 35 岁及以下年龄的人群中,女性患皮肤癌的人数比男性多。事实证明日光浴对女性患这种疾病有重要的影响。

次皮肤检查。

破伤风防疫针

破伤风多发生在学校里的孩子们身上,但是每个人都需要每十年注射一次破伤风疫苗,以此对这种稀少却致命的疾病进行免疫预防。破伤风是由于细菌通过伤口入侵神经系统从而对人造成致命的攻击。

血压检查

血压检查是医生经常为你做的一种常规性检查,确保能每两年做一次血压检查,如果你的血压高于 130/85mmHg,应该更经常做此项检查。

避孕药物往往导致许多女性产生高血压症状,所以你应该在使用避孕药几个月后检查一次血压。

完整的血液脂类分布

在一次血检中,医生就可以测量出你体内胆固醇的总量、良性胆固醇(HDL)、不良胆固醇(LDL)、甘油三酯的水平、胆固醇的总量与良性胆固醇的比例。从 20 岁开始,你应该每 5 年做一次相应的检测,如果检查结果不正常,就应该隔 4 个月再做一次检查。

检测结果健康显示如下:

胆固醇总量 ≤ 150

良性胆固醇(HDL) ≥ 45

不良胆固醇(LDL) ≤ 130

胆固醇的总量与良性胆固醇的比例 $\geq 4:1$

甘油三酯的水平在 100~150 之间

甲状腺检查

建议你从 20 岁开始,每 5 年做一次甲状腺的检测。原因在于 35 岁以下的女性有 5%~7% 的人有轻度的甲状腺不适症状,而且本项检查简单且便宜,与此同时你还可以顺便做胆固醇检查。

甲状腺疾病会增加胆固醇水平,这就会使你面临较高的心脏病发病率、思维故障、产婴儿体重偏低或是流产等问题。

心电图检查(EKG)

本项检查是针对心脏损坏、心脏扩大、心律失常等疾病的。华盛顿特区中心医院心脏学专家伊丽莎白·罗斯指出:每个人至少在 30 岁的时候要做一次心电图检查,如果你存在心脏疾病的隐患,如有过度紧张、糖尿病等症状,或者你从未做过心电图检查的话,不论多大年龄都应该立刻做一次相应的检查。

空腹葡萄糖检查

大多数女性糖尿病 II 型患者没有 45 岁之前做空腹葡萄糖检查。如果面临高发疾病威胁时应该马上做本项检查,而且每 3 年一次。

高发疾病威胁包括:



家庭病史

出生于糖尿病高发种族，如非洲裔美国人、拉丁美洲人、美国土著人、亚洲人、太平洋岛上的居民

极度肥胖

高胆固醇

妊娠期糖尿病

低良性胆固醇与高甘油三酯

骨盆检查与常规宫颈涂片 (Pap) 测试

子宫癌的死亡率自 1970 年以后以 40% 的速度下降，这一成果大部分要归功于子宫癌的早期检测。所以你应该从 18 岁开始在妇科专家的指导下进行每年一次的骨盆与宫颈涂片 (Pap) 检测，如果性生活开始较早的话可以更早一些去做检查。

做盆腔检查的时候，医生会对生殖器、阴道、子宫感染、湿疹或骨盆不正常生长等情况进行检查，会对卵巢和子宫的尺寸和位置进行检查，以确保它们没有增大。

专家会从子宫中提取一些细胞样品做宫颈涂片 (Pap) 测试，这项检查的目的在于预防子宫癌，它同时也可以检查出宫颈癌，这种疾病同样可以导致子宫癌的发生。这是一项基础性癌症预防措施，因为被诊断出患有子宫癌的女性有一半人以前从未做过宫颈涂片 (Pap)

测试。如果你或者你的同伴有多个性伴侣的话，你还需要检测其他种类的性传播疾病。宫颈涂片 (Pap) 测试应该每年一次，但如果你排泄不正常、盆骨疼痛或是怀疑被他人传染性传播疾病的话，随时都可以做相应的检测。

临床胸部检查

大多数女性都很担心患乳房癌，所以你应该每月对自己的胸部做自我检查。同时应该每年在医生指导下做一次检查，尽可能在肿瘤没有扩散的时候就把它检测出来。

需要注意的症状如下：乳房肿块、粘块、肿胀、畸形、触痛感、皮肤刺激、乳房陷窝、乳头疼痛、分泌异物、出现鳞屑。

2 35~40 岁

在这一年龄阶段女性要应对进入中年时所发生的一系列生理和生活的改变。

很多女性更年期表征出现在 35 岁左右。在更年期阶段，雌性激素水平和其他的一些荷尔蒙分泌会随着绝经期的推进而变化。你也会因此面临月经失调、热潮红、盗汗、失眠、情绪波动、阴道干涩等一系列问题。



在这个年龄阶段,女性怀孕的难度也会随之增加,生育能力在35岁以后会逐渐衰减,不孕不育症的比例会在35~45岁期间增加50%左右。在40岁这一阶段,还面临生育综合征高发的危险,比如:早产、难产。

体育锻炼是保证你的肌肉和筋骨健康的一个基础性条件,从30岁开始,女性的肌肉会以每年1%~2%的速度递减,而从事体育锻炼可以改变这一状况,而且可以改善新陈代谢,也可以控制体重的增加。如果对体重不加以控制的话,当你年满40岁的时候就很难再减肥了。

如果你不加小心的话,随着肌肉的减少,你的骨骼也会随之减少。在童年和青年阶段,骨骼的增长远多于骨骼的减少;当你的年龄达到35岁时,这一过程就正好相反了,骨骼的减少远多于骨骼的增长。身体强度承受锻炼,例如跑步或者举重,可以增强你的骨骼而且避免骨质疏松。

你的自我保健清单

肥胖症

肥胖症会使女性排卵异常、难于受孕或是孕期异常。在一项调查研究中发现,在一个未孕女性占75%的群体中,保持健康饮食、做体育锻炼、体重正常的女性的未孕率比其他的女性要低18%。如果你是一位因体重超标而未孕的女性的话,减肥可以帮助你走出困境。另一方面,体重超低也会使你难于受孕或者怀孕后早产。拥有健康的身体是你生育的最好保证。

叶酸/钠

叶酸(钠的一种补充形式)是向怀孕期妇女广泛推荐的一种补充物。你一旦怀上身孕,医生就会建议你每日摄入600微克的叶酸。即使没有怀孕,如果你每天至少从5种食物中获取钠,便可以降低以后患结肠癌的风险。在水果和蔬菜中可以广泛地发现钠的踪影,如菠菜和芸豆,它们可以使你的DNA保持正常。人们每天身体所需钠的摄入量为400微克,如果缺少这些钠,你就可能因DNA受到损伤而患上癌症。

蔬菜与钙

你应该知道身体每天对钙的需求量为1 000毫克,这些钙会使

你的骨骼保持强壮。同时你也应该吃大量的蔬菜,研究证明蔬菜中含有众多能降低骨骼减少风险的维生素和矿物质,如:锌、镁、钾、膳食纤维、维生素C。

医院检查清单

牙科检查

每年2次最合适或遵医嘱。

眼睛检查

如果你以前从未做过此项检查的话,可以做一次全面的检查;觉察到自己的视力发生变化时应该立即去就诊。在41岁之前不用频繁地进行眼睛检查。

血清铁蛋白检查和运铁蛋白饱和度检查

在18岁时应该做一次血清铁蛋白检查和运铁蛋白饱和度检查,主要是为了检查血色沉着病。如果你当时没有检查,那么现在应该马上做一次。特别是如果你现在感觉很疲倦或者有肝脏疾病、糖尿病、关节炎、家族性血色沉着病的话就更应如此。铁元素检查后,和医生探讨一下,听取他提出的一些建议。

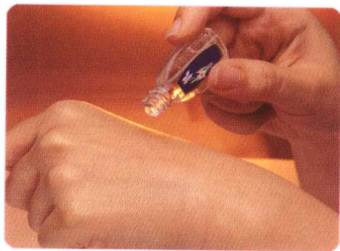
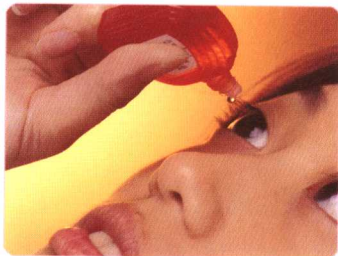
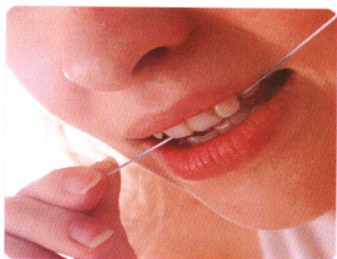
皮肤检查

即使你没有面临高度的皮肤癌威胁,你还是应该保持每3年做一次相应的检查;如果有家族病史

的话就每年做一次检查;如果你的家庭中出现黑素瘤(一种致命的皮肤癌)患者,而且你自己也存在皮肤病发病隐患的话,如暴露在阳光下的时间太长,有太多的晒斑或有许多的色素痣,应该每年进行两次皮肤检查。

破伤风防疫针

如果距上一次疫苗注射已有10年,你就应该再注射一次。



血压检查

继续坚持每 2 年至少 1 次的血压检查,如果出现异常,可以增加检查的频率。

完整的血液脂类分布检查

如果你体内的胆固醇分布正常,而且你也坚持每 5 年做一次完整的血液脂类分布检测,现在可以将频率提高到每 2 年 1 次。如果情况出现异常,可以每 4 个月检测 1 次。

甲状腺检查

每 5 年做一次本项检查。

空腹葡萄糖检查

如果你面临以下高发疾病的威胁,现在应立即做一次空腹葡萄糖检查,而且以后每 3 年做 1 次。

有家庭病史

出生于糖尿病高发种族,如非洲裔美国人、拉丁美洲人、美国土著人、亚洲人、太平洋岛上的居民

极度肥胖

高胆固醇

妊娠期糖尿病

良性胆固醇低与甘油三酯高

骨盆检查、宫颈涂片测试与胸部检查

继续保持每年的一次骨盆检查与宫颈涂片测试,而且每月进行自我胸部检查。

乳房 X 射线照片

如果你有两个或两个以上的

亲属患有乳腺癌,尤其是她们是在 40 岁之前患上此病的话,在你 30~40 岁这一年龄阶段应该每年做一次相应的乳房 X 射线照片检查。

骨质密度检查

如果因其他疾病或药剂而导致你面临着骨质疏松症的威胁,在绝经期前,在医生的指导下做一次骨质密度检查。(许多治疗风湿性关节炎、内分泌失调、癫痫发作、胃肠疾病的药剂都会对骨头造成损害,并导致骨质疏松症的发生。)

以下情况较容易导致骨质疏松症:

你在 35 岁以后由于轻度外伤而引发骨折(从一定的高度摔下来所致)。

你有骨质疏松或髌部破裂的家庭病史。

尽管你的身材并不高,你的体重却少于 127 磅。

你抽烟或摄入过量酒精制品。

你服用 3 个月以上的类固醇药剂,或有哮喘症。

你患有可能导致骨质疏松的慢性疾病,比如癫痫发作、肠炎、慢性肝脏疾病、肾病、腹腔疾病。

女性应该在年轻的时候养成不要极度弯腰拾东西的习