

兰政文◎编著



女性 一生

保健方略



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



女性

一生保健方略

NÜXING YISHENG BAOJIAN FANGLÜE

兰政文 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性一生保健方略/兰政文编著. —北京:人民军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-516-6

I. 女… II. 兰… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101655 号

策划编辑:闫树军 加工编辑:张桂荣 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

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

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:新兴印装有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:15 字数:352 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 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

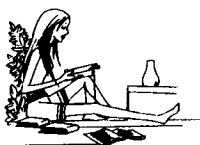
电话:(010)66882585, 51927252

内 容 提 要

作者以女性一生为主线,分10个年龄段,分别就营养、美容、孕育、运动、保健及隐私病的防治知识,做了生动形象的阐释,紧扣生活,将临床体验、心得与最新医学信息熔为一炉。观点科学,理念新颖,策略实用。无论何种职业与年龄的女性,都可从中找到所需。

本书话题新鲜活泼,语言机智幽默,一读就懂,一看就会,科学实用。适合于一切关爱自己的女性及关爱女性的男士。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 张桂荣



假如有一份“人为什么会得病”的问卷放在你面前，你会做出怎样的回答？是病菌作祟？或是吃喝睡眠不合理？或是太痴迷于事业而致心力交瘁……

也许，你的答案都对，但都没能接触到问题的本质。本质问题是什么呢？简单地说是两个字：无知。

一位追求卫生甚至到了嗜洁成癖程度的林姓女士，害怕身为采购员的丈夫惹上性病而株连自己，临睡前必用高锰酸钾泡水清洗下身或冲洗阴道，日复一日，从不间断，成为她每晚的“必修课”。结果呢？半年不到，下身就出现了瘙痒、白带增多等症状。妇科医生检查后诊断为真菌性阴道炎，并告诉她：滥用高锰酸钾冲洗下身，抑制了有益菌，削弱了阴道的自洁能力，真菌乘机疯长而得上了炎症。说穿了，这位女士是弄巧成拙，应了“聪明反被聪明误”这句民谚。

另一位柳姓女士有一个偏爱爽身粉的习惯，特别是夏季，洗浴后扑上一层爽身粉，感觉真是好极了。自以为找到了保持下身清爽的法宝，十年如一日地坚持下来。想不到某天突感不适，腹胀腹痛，到医院一查，卵巢癌的诊断惊得她天旋地转、冷汗直流。究其祸根原来竟是爽身粉——医生在她的卵巢组织里发现了大量的爽身粉颗粒。

耿女士的遭遇更令人惋惜，一次洗澡时无意中触到左乳房有一个小小的疙瘩，不痛不痒。本应穷追猛打，她却不以为然，让乳腺癌轻松蒙混过关，以致暗中“壮大”，广泛转移，终至不治。

这样的例子可谓举不胜举。试想一下，如果林女士懂得不能滥用高锰酸钾、柳女士知道爽身粉中的硅酸镁有强烈的致癌作用、耿女士明白乳房包块暗藏的杀机，虽不敢说她们就一定能逃脱不幸，但肯定能将这种危险减少到最低限度。

由此看来，变无知为有知，变少知为多知，才是你远离疾病的不二法门。而要做到这一点，对于非医药行业的普通百姓而言，多与医学科普书刊打交道是惟一的途径。这也是本书著者的最大心愿：让你获取的医学知识更多一点，距离疾病更远一点。

本书集著者 30 多年的临床与教学心得，并融会了国内外若干最新医学信息，专为女性量身制作。针对女性一生的 10 个重要年龄段，分别就生理、病理、美容、保健及常见疾病的防治，做了通俗而生动的阐释，是你保持健康与活力的可靠参谋与助手。无论你处于哪个年龄段，只要开卷，就可获益。

记住：知识就是力量，知识就是健康，不要病于无知，更不要死于无知。

编 者



目 录

A 章 含苞待放·少女

少女是女人一生中最可爱的时光,如含苞待放的花蕾,顶着晨曦中的露水,羞怯地等待着日出后的绽放,稚嫩的身体在悄悄地发生着变化,也许就在一夜之间,一个天真活泼的小女孩就有了自己不愿启齿的秘密。她们开始有意掩饰身体的变化,然而细心的妈妈们此时应该告诉并祝贺孩子——你已经成为一个女人了!

1

- 初潮,花季少女的报春信使 /2
- 初潮来了你咋办 /5
- 求美少女遭遇月经“报复” /7
- 别让幼稚心结出酸果 /11
- 热恋少女,你能让性爱走多远 /15
- 少女要健美,营养是关键 /17
- 掀起处女膜的盖头来 /20
- 女孩长不高,可能是卵巢闯祸 /24
- 小问题惹来大麻烦 /27
- 胸部“挺”好的秘笈 /29
- 青春期女孩的“心事” /32
- 女孩离不开蛋白质 /36
- 餐桌上的健美灵丹 /39
- 少女的青春“杀手” /41

B章 豆蔻梢头·青春

花儿悄悄地伸展着,展示着她娇媚的笑容,亭亭玉立的少女素面朝天也会引来无数羡慕的目光,于是她们便有了旁若无人的笑闹,一颦一笑之间全都是青春的骄傲。这是大自然的馈赠,学会爱护才会使青春更艳丽!爱美之心人皆有之,如何让青春更美,除做脸部的“表面工程”之外,还要学会健与美的结合,让动感中的青春更有活力!

- 影响肤色的五大凶手 /47
- 青春期的“补钙工程” /50
- 打造“瘦脸美人” /53
- 女人的脸不是试验田 /56
- 春风“吹”来青春痘 /60
- 健美锻炼小心黄牌 /63
- 化妆治病也致病 /66
- 按体质进食的健美秘诀 /69
- 美不美,八杯水 /71
- 抓住打造美足的黄金季节 /76
- 睡出花容月貌来 /79
- 你的脸蛋儿几点了 /81
- 多“碱”少“酸”,吃出皮肤美 /85
- 用食物圆你“香妃”梦 /88
- 药膳令颜美如玉 /91
- 春天护肤备忘录 /93
- 电脑丽人打造方案 /96
- 淑女是怎样练成的 /99



- 时尚女性的美唇奥秘 /101
三肌练出女人味 /104
全面认识美,科学获得美 /107
用汤滋润女人 /109

C 章 梨花带雨·恋季

花儿终于在阳光雨露的滋润下露出了诱人的花蕊,引来了蜂蝶翻飞,朦胧中爱神悄悄地闯入少女的心扉,骄傲的小公主开始有心事了,会发呆,爱听流行歌曲了!人们常说恋爱中的女人最美丽,这与身体中的激素是分不开的!

- 爱你有商量 /115
做做“性梦”又何妨 /119
对付“宫血”的五大“武器” /121
青年女性的最大“心病” /124
乳房与性:一生难解的情缘 /127
女性何来前列腺炎 /130
嗓音也要美容 /132
职业女性遭遇偏头痛 /137
防范尿路感染,女性度夏的必修课 /140
附件炎盯上坐班女性 /143
少女赴约避险期 /146
乳房也得结核病 /149
为何乳腺癌春季多发 /151
好婚姻是一剂良药 /154

D 章 花开并蒂·初夜

一朵盛开的鲜花,不是被继续养在肥沃的土壤里,就是被摘下放到了一个漂亮的花瓶中,如何让这朵美丽的花儿继续绽放她的美丽,这就需要一个用心的护花使者!男人宽厚的胸膛将小鸟般的女人拥入怀中,那种呵护使女人更加妩媚,和谐的家庭生活,使女人的幸福不知不觉写在脸上。

- 享受初夜要按“章”行事 /160
- 洞房夜遭遇险情 /164
- 特殊部位的特殊用药 /167
- 白领丽人巧妙应对性冷淡 /170
- 尖锐湿疣有“李鬼” /173
- 夫妻合力保尿路 /176
- 健康监护,互利互惠 /180
- 性欲规律大公开 /184
- 声音是性爱的催化剂 /189
- 鲜为人知的蜜月病 /194
- 子宫畸形与医学对策 /196
- 卵巢因何提前“下岗”了 /199
- 解读阴道三大奥秘 /203
- 呵护好你的生命门户 /206
- 阴蒂——女性保健的一大盲区 /212
- 阴道的庐山真面目 /215
- 大阴唇——女性的阴囊 /220
- 外阴也会营养不良吗 /224
- 阴道分泌液大揭秘 /227



内分泌失调——现代女性的噩梦 /232

痛经掩盖大毛病 /237

E 章 暗结爱果·避孕

爱心的呵护,使青春之花继续骄傲地绽放着,如何避免过早地结下种子,不让“不速之客”登门是非常重要的,但当那些不安分的“小蝌蚪”游来时,该怎么办?将避孕进行到底,是许多青年人的选择,越来越多的人不愿早早被孩子拖住后腿,她们还没玩够,避孕就成为首选。

你会用早孕试纸吗 /244

如何处置腹中的“不速之客” /246

意外怀孕的解救方略 /250

“人流”术后话保健 /253

将避孕进行到底的宫内放环 /256

服药避孕贵在科学 /260

5

F 章 初为人母·怀孕

要成为一个完整的女人,必须成为妈妈。开花必然结果,如何使这个果实成熟,是对女人爱的考验。渐渐隆起的肚子让一个曾经爱美的女人失去了苗条的身姿,但此时她会骄傲得如同一位将军,虽然她将面临许多麻烦!“只生一个”,使女人没有积累经验的机会,医生的忠告是最好的教材!

不再“丁克”的十大理由 /265

过好怀孕第一关 /270

- 孕期活动姿势大检阅 /274
- 孕期吃鱼的学问 /278
- 呵护肠胃是孕妈妈的必修课 /282
- 孕妇得了高血压 /285
- 白领妈妈的三大隐忧 /288
- 孕妈妈你对 B 超知多少 /291
- 孕妇应该弄清的几个问题 /295
- 得了性病还能生孩子吗 /299
- 羊水检查为优生保驾 /302
- 怀孕也要打假 /305
- 孕期与肝炎狭路相逢 /307
- 当心“暗箭”伤及胎儿 /309
- 生一个孩子掉一颗牙吗 /312
- 孕妇要远离黄曲霉毒素 /315
- 孕期莫滥用中草药 /318
- 孕妇饮食关系子女一生 /321
- 孕妈妈别对运动说不 /326
- 污染害她生怪胎 /330
- 环境激素造就“怪胎” /334
- 孕妇扮靓从着装入手 /337
- 给“孕妈妈”营造一个好环境 /340

G 章 漂亮妈妈·哺乳

生命,是世界上最宝贵的财富。创造生命,是造物主赐予女性最神圣、最艰巨的使命。抱着漂亮宝宝的妈妈,将母爱倾心于牵挂了 10 个月并将一生牵挂的宝宝身上。而此时,便会忘掉曾经青春的自我,赶快行动,同宝宝一起健康!



- 剖宫产后巧保健 /344
如何解决产后尴尬事 /347
产妇得了抑郁症 /349
“坐月子”要防四病 /352
产后哼唱 育婴妙招 /355
新妈妈易犯的错误 /357

H 章 多事之秋·中年

看着一天天长大的孩子,女人才意识到青春的逝去。脸上多了一些不请自来的斑点,体态也不如以前那样轻盈。让斑点“下班”,重塑一个丰润而有气质的成功女性。在“忙里偷闲”中学会调理,即使山穷水尽,也会柳暗花明。

- 黄褐斑的四大克星 /363
宫颈“烂”了该怎么办 /367
盆腔炎青睐中青年女性 /370
重铸乳房的辉煌 /375
胆石症偏爱女性之谜 /378
妇科炎症用药三大误区 /382
“甲减”何以青睐中年女性 /385
看妇科的学问 /388
用美食调理“多事之秋” /391
女性更要防肺癌 /395
腹泻与盆腔炎狼狈为奸 /397
向早衰说不 /399
保护关节刻不容缓 /403

I 章 花落人闲·更年期

当女人第一次发起无名火的时候,男人和孩子都会相视一笑:更年期来了。此时的女人似乎是对即将进入老年的不甘,隐隐的烦恼,无法静心。但你必须平心静气地接受这一切,小心地呵护自己身体的每一处。如此,即使青春走了,你同样坦然!

隐性更年期逼近白领女性 /410

远离更年期综合症的烦恼 /413

解惑卵巢囊肿 /414

关爱卵巢要从细节做起 /418

绝经女性的三补两慎 /422

一辈子做好心脏的健康功课 /425

子宫需要终身呵护 /430

女性苦夏应对方略 /434

食疗抗燥安度秋 /436

II 章 浮华散尽·老年

茶道三味,第一道苦若生命,第二道甜若爱情,第三道淡若清风。时光飞逝,一切已成回忆,当你坦然面对人生,悟出许多人生真谛时,你将无悔!晚年如冬。冬天虽萧飒而悲凉,但也肃穆宏阔。只要适时保健,人生舞台上最后一支探戈同样优雅绝伦。

为视力健康开小灶 /441

探秘“老来红” /444



植物性雌激素呵护女性一生 /446

女性舌痛查隐疾 /450

女性糖尿病人的特有警号 /453

乳痛的原因及对策 /456

保健跟着年龄走 /459

A 章

含苞待放·少女

少女是女人一生中最可爱的时光,如含苞待放的花蕾,顶着晨曦中的露水,羞怯地等待着日出后的绽放,稚嫩的身体在悄悄地发生着变化,也许就在一夜之间,一个天真活泼的小女孩就有了自己不愿启齿的秘密。她们开始有意掩饰身体的变化,然而细心的妈妈们此时应该告诉并祝贺孩子——你已经成为一个女人了!



初潮,花季少女的报春信使

女性第一次月经来潮谓之初潮,如同一位报春的信使,使一个不谙世事、混沌无知的小女孩骤然跨进了生命的花季。它的来临神秘、意外且富有戏剧性,常常给单纯幼稚的心灵带来震动,甚至产生既无奈又无助的感觉。

刚刚9岁的玲玲,一天放学回家赶写作业,肚子突然隐隐痛起来,并开始冒冷汗,正在惶惑之间,裤子里淋淋漓漓流下些温热的东西,并一直顺着大腿往下流,流到了鞋子里。低头一看是血,吓得顿时大哭起来。

11岁的晓晓,一天发现内裤上有血迹,好奇地告诉了母亲。到了晚间却不敢上床睡觉,担心睡着了血老是流,如果流干了,那该怎么办?

艾艾长到了15岁才有“第一次”,以前她几乎每年都能看到身边的女同学,不是上课时突然请假回家,就是无缘无故地不上体育课,她逐渐明白了其中的蹊跷,却对自己平静的身体产生了怀疑。直到吹熄15支生日蜡烛后的第三天,她的“信使”才悄悄来临,终于松了一口气……

以上几则初潮的小故事告诉了我们什么呢?

那就是女孩的初潮年龄有早有晚,早者仅9岁,晚者可迟至十五六岁。

那么,为何会有如此之大的年龄差距?与哪些因素有关?有没有预测初潮时间的办法呢?要想弄清楚这些问题,还得从头说起。

★初潮早、迟谁主宰

首先是营养 充分的营养直接滋养少女的身体,使其身高