

名
医
来
了

新妇科圣经

王必勤大夫教你妇科保健与疾病防治

王必勤 著

N E W G Y N A E C C E D O O Y
B I B L E



做女人首先要懂得爱自己，
美丽和健康是
幸福的前提……

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



新妇科圣经

王必勤大夫教你妇科保健与疾病防治

王必勤 著

图书在版编目 (CIP) 数据

新妇科圣经: 王必勤大夫教你妇科保健与疾病防治/
王必勤著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5341-5803-2

I. ①新… II. ①王… III. ①妇科病—防治
IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第247412号

名
医
来
了

新妇科圣经

王必勤大夫教你
妇科保健与疾病防治

责任编辑: 刘 丹 梁 峥 李骁睿 特约编辑: 张 丽 冷寒风
责任校对: 王 群 王巧玲 特约美编: 王秋成
责任美编: 金 晖 封面设计: 韩木华
责任印务: 徐忠雷 版式设计: 阮剑锋

出版发行: 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路347号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)
印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司
经 销: 全国各地新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 300千字
印 张: 22.5
版 次: 2013年12月第1版
印 次: 2013年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5341-5803-2
定 价: 39.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

• 推荐序 •

近年来，妇女健康与妇科疾病的防治问题引起社会广泛重视。随着我国现代科学技术的迅速发展革新，保护妇女健康、防治妇科疾病已成为医学上重大的攻坚任务。在妇科病症的防治、诊疗方面，很多女性欠缺妇科保健知识，在日常生活中不注重自身保养，许多被妇科疾病困扰的女性又往往不愿主动咨询病情，最终导致病情恶化，严重影响身体健康。

在思想日益开明的现代社会，人们对妇科病症的认识渐渐从难以启齿的隐私变为可以讨论的医学临床病症，广大妇女从妇科病症的阴影中走出来，开始关注身体健康和潜在病症。由此，日常妇科保健成为热门知识，同时由于专业医学书本厚重难懂，社会上急需一些简单易懂，既能为广大女性普及各类妇科知识，又能在日常生活中帮助女性进行自我健康保养的妇科知识书籍。听闻王必勤《新妇科圣经：王必勤大夫教你妇科保健与疾病防治》（以下简称《新妇科圣经》）一书即将出版，内心尤感惊喜。这本医学读物显然具有普及性质，不但是王必勤医师多年积累临床经验的优秀成果，也是为广大妇女带来健康的最佳福音。

王必勤主任医师擅长运用中西医结合的理念解决妇科疑难病症，精通中医药理，对月经病、更年期综合征、不孕症、盆腔炎、外阴白色病变等病症都有深入的研究和丰富的临床诊断经验。王必勤主任医师从医多年，主持过多项妇科手术如子宫全切/次全切术、盆腔清扫术、阴道尿道紧缩术、输卵管再通术、宫外孕手术



等，并熟练掌握激光和微波等技术治疗宫颈炎、介入技术治疗宫外孕和输卵管不通等操作，对于产科顺产、难产、剖宫产、胎儿抢救、气管插管等也有丰富的操作经验。正因为如此，王必勤主任医师本着医者仁心的极大热情，将多年从事妇科医疗的工作经验悉数展示出来，编写简明、实用的《新妇科圣经》，为广大读者提供了宝贵的医学保健资料和专业建议。

这本书内容丰富全面，从妇科疾病的病理到解决方法一应俱全，重点介绍了常见妇科病症和特殊妇科急症，分别对疾病的预防与治疗提出了宝贵的见解，非常适合家庭阅读和使用。另外，书中还阐明了妇科医疗保健的许多盲区和误区，整理出许多临床问诊过程中的专业解答，可供广大女性参考。

王必勤大夫是我的学生，她本人治学严谨认真，努力进取，具有较强的实践操作能力和学术攻坚能力。从《新妇科圣经》一书中也能看出她深厚的医学底蕴及医学经验，这些都令我感到由衷的欣喜和宽慰。祈望这部著作能够引发更多的人关注妇女健康。



郭志强，男，主任医师，教授，第三批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。世界中医药学会联合会妇科专业委员会常务理事、国家教育部直属高校卫生技术职称评审委员、中国性学会中医药专业委员会委员、北京中西医结合学会妇科专业委员会顾问。享受国务院政府特殊津贴。

· 自序 ·

21世纪，随着经济和科技的发展，人们的生活水平不断提高，女性已不再是只会做饭、育儿的黄脸婆，越来越多的女性开始注重保养。但工作的忙碌、家庭的牵绊、生活的奔波仍然使女性的压力越来越重，加之情绪上的焦虑紧张、环境污染、饮食无度、生活不规律和对自己身体了解的缺乏，使女性患妇科疾病概率大大增加。

女性一生要经历青春期、成熟期、怀孕期、产褥期、更年期和老年期，每个时期都有不同的生理特点，故可能产生不同的疾病。女性肩负繁衍后代的责任，因此在生理上有男子没有的经、带、胎、产、乳；解剖学上有女性独有的外阴、阴道、子宫、卵巢、输卵管等。这些特殊部位，性多脆弱，病多隐曲。很多女性生活、工作忙碌，加上对自己妇科疾病早期的症状不够重视，或羞于表达或缺乏应有的认识，常常导致病情延误。轻者造成女性生理和心理多重困扰，给正常的生活、工作带来极大的不便，影响家庭和谐；重者使得病情迁延难愈，致成顽疾，甚至危及生命。因此，女性如何更好地了解自己的身体，如何尽早发现疾病，把疾病控制在萌芽状态，如何更好地保养自己，提高生活质量，显得尤为重要。

本书就是一本帮助女性全方位了解自己、防范妇科疾病、强身养颜的黄金养护书。全书共分五个部分，融科普性、学术性、实用性于一体，深入浅出地讲述了各种妇女生理病理知识，教大家了



解自己的身体，了解妇科疾病的症状，并告诉大家患病后要如何检查、如何治疗、如何在生活起居及日常饮食上调护。本书还着重介绍了各种家庭常见妇科病的预防及食疗方法，教大家从日常的点滴做起，不但可将恼人的妇科疾病拒之门外，而且还能兼顾日常的美容养颜，从身体的根本入手，由内而外地进行全方位保养，使女性展现出最自然、最健康、最富有神性的美，打造出最光彩照人的女人味。

女人就是要爱自己，而这一本书就是女人疼爱自己的最好礼物。

A handwritten signature in black ink, appearing to be the author's name, located in the lower right quadrant of the page.



第一篇 女人如花，健康身体是沃土

第一章 别害羞，了解自己的身体

许多女性面对妇科疾病，羞于谈论甚至有意无意地遮掩。其实，现代女性应该树立积极正面的健康观念，深入了解自己的身体，正视身体出现的疾病和不适，才能对症下药，解决问题。

乳房 / 2

乳房的形态与功能 / 2

乳房的发育过程 / 3

乳房的健康保健 / 4

阴道 / 5

阴道的形态与功能 / 5

阴道的发育过程 / 6

阴道的健康保健 / 7

子宫 / 8

子宫的形态与功能 / 9

子宫的发育过程 / 9

子宫的健康保健 / 10

卵巢 / 12

卵巢的形态与功能 / 12

卵巢的发育过程 / 13

卵巢的健康保健 / 14

输卵管 / 14

输卵管的形态与功能 / 15

输卵管的健康保健 / 16

第二章 告诉你，什么是女性生理解剖异常

女性生理解剖异常包括外生殖器、内生殖器、乳房等器官异常。导致异常的因素有很多，比如染色体的异常造成胚胎本身存在内在的缺陷，或是基因的突变，或环境、食品的污染，以及药物的原因，都能影响生殖器官正常发育。

先天性乳头内陷 / 17

先天性乳头内陷的原因及症状 / 17

先天性乳头内陷的治疗方法 / 18

处女膜发育异常 / 19

处女膜发育异常的原因及症状 / 19

处女膜发育异常的治疗方法 / 20

阴道发育异常 / 21

阴道发育异常的原因及症状 / 22

阴道发育异常的治疗方法 / 23

子宫发育异常 / 24

子宫发育异常的原因及症状 / 24

子宫发育异常的治疗方法 / 26

卵巢发育异常 / 27

卵巢发育异常的原因及症状 / 27

卵巢发育异常的治疗方法 / 28



第三章 红灯亮，警惕妇科疾病信号

妇科疾病是女性身体健康的首要敌人，严重影响了生活与健康。然而许多女性对疾病信号并不敏感，直到严重病发才就医。事实上，妇科疾病通常都会出现征兆，只要在日常生活中多关注身体变化，定期进行简单的自我检查，就可以及时将疾病消除在萌芽状态。

乳房肿块是大问题吗？ / 30

乳房肿块的病因及种类 / 30

乳房肿块的治疗 / 32

乳头溢液一定要就医 / 33

乳头溢液的病因及种类 / 33

乳头溢液的治疗及预防 / 35

下腹疼痛要留神 / 36

下腹疼痛的病因及种类 / 36

下腹疼痛的治疗及预防 / 38

如何鉴别白带异常 / 39

白带异常的病因及种类 / 39

白带异常的治疗 / 41

不是月经的阴道流血 / 43

阴道异常流血的病因及种类 / 43

阴道异常流血的治疗及预防 / 44

别把盆腔肿块不当回事儿 / 46

盆腔肿块的病因及种类 / 46

盆腔肿块的治疗及预防 / 47

第二篇 及时检查，妇科疾病早发现早治疗

第一章 妇科检查前的准备工作

在进行妇科检查之前的两周，要将身体和心理都调整到良好状态，同时要注意个人卫生和经期身体保养，停止服用各种激素和女性保健品。在进行妇科检查的时候，一定要避开月经期，才不会影响到检查结果。

何时开始妇科检查 / 50

妇科检查与性经历密切相关 / 50

正确认识妇科检查 / 51

每周一次自我检查 / 52

四大信号，提示妇科刻不容缓 / 52

信号一：痛经 / 53

信号二：月经不调 / 53

信号三：阴道或外阴瘙痒 / 54

信号四：白带异常 / 55

妇科检查前，做好下面几件事 / 55

在家里的准备工作 / 55

在医院里的准备工作 / 56

妇科检查后的注意事项 / 57

了解医生会问的特殊病史 / 57

月经史 / 58

生育史 / 58

家族史 / 58

饮食嗜好 / 59



第二章 心中有数，妇检方法大揭秘

妇科检查的方法包括常规检查和现代仪器检查，对女性的乳房和内外生殖器官，如阴道、子宫颈和子宫、输卵管、卵巢及宫旁组织和盆腔内壁的情况进行检查。随着当代生活水平的提高，女性的生活方式发生改变，妇科肿瘤和恶性疾病呈现明显的年轻化趋势，在已婚女性中，50%以上患有不同程度的阴道炎和宫颈炎，如果无法察觉或拖延治疗，癌变的概率会增加。

白带常规检查 / 60

关于白带常规检查 / 60

教你看懂报告单 / 61

白带常规检查的注意事项 / 62

宫颈黏液检查 / 62

关于宫颈黏液检查 / 63

宫颈黏液检查的注意事项 / 64

阴道脱落细胞检查 / 64

关于阴道脱落细胞检查 / 64

阴道脱落细胞检查方法 / 65

教你看懂报告单 / 66

阴道脱落细胞检查的注意事项 / 66

基础体温测定 / 67

关于基础体温的测定 / 67

基础体温测量方法 / 68

教你看懂基础体温曲线图 / 68

常用性激素测定 / 70

关于常用性激素测定 / 70

教你看懂报告单 / 72

激素测定的注意事项 / 74

内窥镜检查 / 74

关于内窥镜检查 / 75

内窥镜检查的注意事项 / 76

超声波检查 / 77

关于妇科超声波检查 / 77

超声波检查对胎儿的影响 / 78

乳房疾病影像学检查 / 78

关于乳房疾病影像学检查 / 78

乳房疾病影像学检查的注意事项 / 80

输卵管通畅检查 / 80

关于输卵管通畅检查 / 80

输卵管通畅检查的注意事项 / 82

第三篇 常见妇科病症的家庭防治

第一章 婴幼儿期

人们的思想观念中存在一个误区，认为只有性成熟的女性才会患妇科疾病。其实即便是婴幼儿时期的小女孩同样也有患妇科炎症的可能，严重影响幼女的身心健康，如及时发现并医治，还会对女孩的心理和情绪造成阴影。



宝宝也会得妇科病——幼女性外阴、阴道炎 / 84

- 幼女性外阴、阴道炎的病因 / 84
- 幼女性外阴、阴道炎的症状 / 85
- 幼女性外阴、阴道炎的诊断 / 85
- 幼女性外阴、阴道炎的治疗 / 86
- 幼女性外阴、阴道炎的预防 / 87

饮食宜忌 / 87

父母要注意，孩子好奇会惹祸——

阴道异物 / 88

- 阴道异物的症状 / 88
- 阴道异物的诊断 / 88
- 阴道异物的危害 / 89
- 幼女阴道异物的治疗 / 89

第二章 青少年期

进入青春期在生理上发生变化，女性生殖器官逐渐发育，并完成从女孩到女人的蜕变。正视青少年时期身体健康问题尤为重要，一方面，许多女孩对身体变化有羞耻感和慌乱心理，刻意压抑或遮掩女性身体特征，如穿着过紧的束身衣等，不但影响发育，还可能造成妇科疾病。另一方面，许多女孩对于不良习惯熟视无睹，比如在月经期食用冰淇淋等，对身体造成损害，长此以往引发妇科疾病。

女人怎能没有月经——原发性闭经 / 90

- 原发性闭经的病因 / 90
- 原发性闭经的治疗 / 91
- 原发性闭经的中医治疗 / 92
- 原发性闭经的食疗方法 / 93

不好说出口的奇痒——外阴瘙痒 / 95

- 外阴瘙痒的病因及治疗 / 95
- 外阴瘙痒的日常护理 / 97
- 外阴瘙痒的中医治疗 / 98

说病不是病，痛起来真要命——痛经 / 99

- 痛经发生的原因 / 100
- 原发性痛经的症状 / 101
- 原发性痛经的日常护理 / 102

痛经的中医治疗 / 103

原发性痛经的自我防治 / 104

阴阳失衡，月经不调——功能失调性子宫出血 / 107

- 功能失调性子宫出血的原因 / 107
- 功能失调性子宫出血的症状 / 108
- 功能失调性子宫出血的西医治疗 / 109
- 功能失调性子宫出血的中医治疗 / 110
- 功能失调性子宫出血的日常护理 / 112

私密处的伤痛——外阴血肿 / 114

- 外阴血肿的症状 / 114
- 外阴血肿的治疗 / 115
- 外阴血肿的日常护理 / 115

第三章 性成熟期

性成熟期的女性忙于学业、事业、家庭，快节奏的现代生活和高强度的工作压力都会对女性的心理产生负面影响，同时，饮食不规律、睡眠质量不高等因素也会引发女性的心理问题。性成熟期的妇科疾病，除了产生于心理压力和过度紧张之外，两性关系也是其另一大诱因。

乳房疼痛和肿块——乳腺增生 / 116

- 乳腺增生的病因 / 116
- 乳腺增生的症状 / 117
- 乳腺增生的治疗 / 117
- 乳腺增生的日常护理 / 118
- 乳腺增生的饮食保健 / 119

侵蚀女性的结核病——女性生殖器官结核 / 119

- 女性生殖器官结核的病因 / 120
- 女性生殖器官结核的症状 / 120
- 女性生殖器官结核的治疗 / 122
- 女性生殖器结核的日常护理 / 123

反复发作的妇科炎症——盆腔炎 / 124

- 盆腔炎的病因 / 125
- 盆腔炎的症状 / 126
- 盆腔炎的治疗 / 127
- 盆腔炎的日常护理 / 129
- 盆腔炎食疗方 / 130

白带增多和异味——子宫颈炎 / 131

- 子宫颈炎的病因 / 132
- 子宫颈炎的症狀 / 133
- 子宫颈炎的西医治疗 / 133
- 子宫颈炎的中藥治疗 / 134
- 子宫颈炎治疗后的日常护理 / 135

腰腹坠胀性交痛——盆腔淤血症 / 136

- 盆腔淤血的症状 / 136
- 盆腔淤血的病因 / 137
- 盆腔淤血症的治疗 / 138
- 盆腔淤血症的预防 / 138
- 盆腔淤血症的食疗 / 139

内分泌失调导致妇科肿瘤——子宫肌瘤 / 141

- 子宫肌瘤的病因 / 141
- 子宫肌瘤的症状 / 142
- 子宫肌瘤的易感人群 / 142
- 子宫肌瘤的西医治疗 / 143
- 子宫肌瘤的中医治疗 / 144
- 子宫肌瘤的预防 / 146
- 子宫肌瘤的食疗 / 146

痛经、不孕，跟异位内膜有关——子宫内異位症 / 148

- 子宫内異位症的病因 / 149
- 子宫内異位症的症状 / 150
- 子宫内異位症的治疗 / 151
- 子宫内異位症的日常护理 / 156

易致癌变的异常妊娠——葡萄胎 / 157

- 葡萄胎的病因 / 158
- 葡萄胎的症状 / 158
- 葡萄胎的治疗 / 160



葡萄胎清除后的日常护理 / 161

无法怀孕原因多，逐一排除育胎儿——女性不孕症 / 162

女性不孕的病因 / 163

女性不孕的症状 / 163

女性不孕常用的相关检查 / 164

女性不孕的西医治疗 / 165

女性不孕症的中医治疗 / 166

女性不孕症的日常护理 / 168

第四章 妊娠期

怀孕期间的女人身体变化巨大，心理也承受着难以想象的压力，这一时期容易产生与妊娠相关的疾病，而妊娠期妇女疾病往往不能通过常规方法进行治疗，因此预防比治疗更为重要。

怀孕呕吐也是病——妊娠呕吐 / 170

妊娠呕吐的病因 / 170

妊娠呕吐的症状 / 171

妊娠呕吐的治疗 / 172

妊娠呕吐的日常护理 / 172

妊娠呕吐的中医治疗 / 173

区分长胖与水肿——妊娠水肿 / 174

妊娠水肿的病因 / 175

妊娠水肿的日常保健 / 175

妊娠水肿的食疗方 / 176

30岁后或肥胖女性怀孕，测测血糖才安心——妊娠糖尿病 / 177

妊娠糖尿病的病因 / 177

妊娠糖尿病的症状 / 178

妊娠糖尿病的危害 / 178

妊娠糖尿病的治疗 / 179

怀孕出现水肿、头晕、血压高——妊娠高血压综合征 / 182

妊娠高血压综合征的病因 / 182

妊娠高血压综合征的症状 / 182

妊娠高血压综合征对胎儿和母体的影响 / 183

妊娠高血压综合征的治疗 / 184

妊娠高血压综合征的预防 / 184

妊娠高血压综合征的日常护理 / 185

中医辨证治疗 / 186

第五章 哺乳期

哺乳期的女性尤其要关注乳房和子宫健康，对于乳房的呵护和保养不仅是为了自身健康着想，还确保哺乳期婴儿的身体健康。而子宫是女性身体的根本，通常子宫在分娩期间受到不同程度的损伤，而哺乳期正是子宫恢复和保养的最佳时段。

哺乳不当+细菌感染——急性乳腺炎 / 188

急性乳腺炎的病因 / 188

急性乳腺炎的症状 / 188

急性乳腺炎的治疗 / 189

急性乳腺炎的中医治疗 / 190



急性乳腺炎的按摩疗法 / 191

忽视分娩损伤的恶果——产后子宫
脱垂 / 193

产后子宫脱垂的病因 / 193

产后子宫脱垂的症状 / 194

子宫脱垂的西医治疗 / 194

产后子宫脱垂的预防保健 / 195

产后子宫脱垂的食疗 / 196

第六章 围绝经期

围绝经期即是俗称的“更年期”，主要是指妇女绝经前后由于雌激素水平的降低引起的一系列症状，是一种正常的生理变化。大多数处于身体健康和心理健康的妇女不会有病痛感，但也有些女性出现月经改变、泌尿生殖道病变、神经症状、心血管系统症状等问题，这些都属于围绝经期产生的特殊女性疾病，应该引起关注，并及时疏导治疗。

激素少，脾气坏——围绝经期综合
征 / 198

围绝经期综合症的病因 / 198

围绝经期综合症的症状 / 199

围绝经期综合症的治疗 / 200

围绝经期综合症的中医调理 / 201

围绝经期综合症的日常护理 / 203

卵巢功能衰退——围绝经期功能性
子宫出血 / 204

围绝经期功血的病因 / 204

围绝经期功血的症状 / 204

围绝经期功血的治疗 / 204

围绝经期功血的预防 / 205

中医的调理 / 206

第七章 老年期

处于老年期的女性由于雌激素下降、生殖器官萎缩等原因，妇科疾病也频繁发生。这一时期的女性更要关注自身健康，一旦发现病症，应求医治疗。在老年期，妇科疾病往往会引发其他疾病的发生，因而应当每半年定期进行一次身体检查，尽早咨询妇科医生，进行专业诊断，并制定治疗方案。

绝经后也易感染——老年性阴道炎
/ 208

老年性阴道炎的病因 / 208

老年性阴道炎的症状 / 209

老年性阴道炎的治疗 / 209

老年性阴道炎的自我护理 / 209

老年性阴道炎的饮食调理 / 210



第四篇 特殊妇科急症的治疗

第一章 性传播疾病全方位解析

性传播疾病多发于青年男女，通常产生于两性生活过程中，相对于男性而言，性传播疾病对女性身体健康的影响更大，而且在治疗上也较为顽固难除。了解性传播疾病产生的原因，是治疗的首要步骤，而男女双方进行配合治疗，是解决性传播疾病的关键。

淋病 / 212

淋病的病因 / 213

淋病的症状 / 213

淋病的危害 / 214

淋病的传染途径 / 215

淋病的西医治疗 / 215

淋病的中医辅助治疗 / 216

淋病的日常护理 / 218

生殖器疱疹 / 219

生殖器疱疹的病因 / 219

生殖器疱疹的症状 / 219

生殖器疱疹的治疗 / 220

生殖器疱疹的预防保健 / 221

生殖器保健的食疗方 / 222

非淋菌性尿道炎 / 223

非淋菌性尿道炎的病因 / 223

非淋菌性尿道炎的症狀 / 224

非淋菌性尿道炎的治疗 / 224

非淋菌性尿道炎的预防保健 / 224

尖锐湿疣 / 225

尖锐湿疣的病因 / 225

尖锐湿疣的症状 / 226

尖锐湿疣的治疗 / 227

尖锐湿疣的日常护理 / 227

梅毒 / 228

梅毒的病因 / 228

梅毒的症状 / 229

梅毒的中医及西医治疗 / 230

梅毒的日常护理 / 231

梅毒的食疗方 / 232

第二章 妇科癌症，预防胜于治疗

妇科癌症并非不可治愈的绝症，其中大部分的妇科癌症可以预防，若在早期发现也可治愈，比如宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌等通过定期体检都能及时发现，尽早治疗。因此，妇科检查是一道必不可少的“健康屏障”，而日常预防则可将妇科癌症的诱因消除殆尽。

乳腺癌 / 234

乳腺癌的病因及症状 / 234

乳腺癌的西医及中医治疗 / 235

乳腺癌的预防 / 236

乳腺癌食疗方 / 237

外阴癌 / 239

外阴癌的病因及症状 / 239

外阴癌的西医及中医治疗 / 240

- 外阴癌的预防 / 241
外阴癌食疗方 / 242
- 卵巢癌 / 243**
卵巢癌的病因及症状 / 243
卵巢癌的西医及中医治疗 / 244
卵巢癌的预防 / 245
卵巢癌食疗方 / 246
- 宫颈癌 / 246**
宫颈癌的病因及症状 / 247
宫颈癌的西医及中医治疗 / 247
宫颈癌的预防 / 248
- 宫颈癌食疗方 / 249
- 子宫内膜癌 / 250**
子宫内膜癌的病因及症状 / 250
子宫内膜癌的西医及中医治疗 / 251
子宫内膜癌的预防 / 252
子宫内膜癌食疗方 / 253
- 输卵管癌 / 254**
输卵管癌的病因及症状 / 254
输卵管癌的治疗及预防 / 255
输卵管癌的食疗方 / 255

第五篇 关注妇科保养，成就健康女人

第一章 无需问大夫，不同体质保养方

每个女人天生的体质不同，保养方法也因人而异。女性体质养成的基础除了天生之外，还有生活习惯和环境的影响。因此女人若想拥有健康完美的身体，要检视个人的生活习惯和生活环境，将一切不利于健康保养的因素彻底去除，营造一个舒适良好的保养环境。

- 对号入座，找准体质 / 258**
- 阳虚质 / 258
阴虚质 / 258
气虚质 / 259
血虚质 / 259
湿热质 / 260
痰湿质 / 260
气郁质 / 260
- 体质不同方不同，轻松养出好容颜 / 261**
- 阳虚质 / 261
阴虚质 / 263
气虚质 / 264
血虚质 / 266
湿热质 / 267
痰湿质 / 269
气郁质 / 270

第二章 气血好，女人才好

气血好的女人身体状况才好。充盈的气血能够带给女人无限的活力和美貌，而气血两虚的状况则会使女人过早衰老、疾病缠身。因此，日常保养的关键是维持气血的平衡状态。



气与血，关系女人的一生 / 272

气血到底是什么？ / 272

你的气血充足吗？ / 273

补气养血，是美丽之本 / 274

经、孕、产、乳各阶段，以食代药

气血好 / 275

营养均衡，经期也有好气色 / 275

孕期补气血，事半功倍 / 276

生了孩子要补血 / 279

一人吃来二人补 / 281

七大抗氧化食物，巧补女人气血 / 283

番茄 / 283

葡萄 / 283

鲑鱼 / 283

蓝莓 / 284

菠菜 / 284

黑枣 / 284

黑芝麻 / 285

第三章 维系女人美丽的乳房保养

美丽的乳房是女人味的象征以及女性魅力的重要指标。女人乳房的保养最应该在日常生活中进行，乳房的任何细微变化都应该引起自身的关注和检视。目前，因生活压力导致乳腺疾病的女性数量呈上升趋势，女性乳房产生不健康变形也多受衣着或生活习惯等因素影响，因而日常对乳房的保养和疾病防治应成为女性必学的功课。

穿胸罩的讲究 / 286

胸罩的尺寸怎么选？ / 286

款式无需新潮，舒适最重要 / 289

锻炼出来的漂亮胸形 / 290

教你拥有完美胸形 / 290

几个损害胸形的不良习惯 / 291

第四章 女人如花，根在卵巢

卵巢是女性的生殖器官，生育年龄妇女的卵巢每个月发生一次周期性变化，并排出卵细胞。卵巢如同女人体内的一座“小花园”，在年纪很小的时候已经成形，随着年龄的增长，卵巢中的卵子也逐渐长大，而卵巢分泌的雌性激素和孕激素则为卵子提供“肥料”，促进女性的生殖器官发育，帮助女性展现出明显的性别特征。

色斑、皱纹、松弛，警惕卵巢早衰 / 293

少？ / 294

为什么卵巢会提前衰老？ / 294

你是否存在卵巢早衰？ / 293

卵巢保养，勿入误区 / 296

误区一：精油按摩保养 / 296