

[韩]郑智行 李泰厚 博士 著
尹翎毓 译

风靡韩国的时尚女性读本

健康女子 必修课

여자 몸 사용설명서

女人的美，是问百度，还是信偏方

其实，不如听听最权威的专业医生怎么说



广西科学技术出版社



健康女子 必修课

[韩]郑智行 李泰厚 博士 著
尹翎毓 译

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-341号

Female Body Users Manual

Copyright © 이태후 (李泰厚), 정지행 (郑智行), 2010

All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright © Guangxi Science & Technology Publishing, 2011

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd

through Eric Yang Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

健康女子必修课/ (韩) 郑智行, (韩) 李泰厚著; 尹翎毓译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-80763-676 -2

I. ①健… II. ①郑…②李…③尹… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第164001号

JIANKANG NÜZI BIXIU KE

健康女子必修课

作 者: [韩] 郑智行 李泰厚
责任编辑: 冯靖城 李 佳
装帧设计: 马筱琨

翻 译: 尹翎毓
责任校对: 曾高兴 田 芳
责任印制: 韦文印

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 156 千字
版 次: 2011年9月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-676 -2 /R · 185
定 价: 29.00元

邮政编码: 101109
印 张: 14.5
印 次: 2011年9月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

美丽来源于健康 | 前言

中医里有一种说法，给一个女人治病比给十个男人治病还难。可见女人的身体有多复杂，治妇科病有多难。

女人的一生要经历发育、初潮、怀孕、分娩、哺乳等过程，再加上女性更容易受“七情”所伤，这些特点都导致女性比男性更容易患病。

《黄帝内经》被誉为中医的圣经，它根据人体生长和衰老的规律，提出了“男八女七”的观点。具体是指，男性的成长周期是8年，也就是每8年为一个成长阶段；女性的成长周期是7年，也就是每7年身体出现一次大变化。具体为：

“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰



于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

通俗来讲，就是女性到了二七（14岁）经历初潮，四七（28岁）身体发育到顶峰，五七（35岁）就开始衰老了，到了六七（42岁），开始长白头发，容颜完全衰老，放在古代，就被认为是老奶奶了，但现代社会，年过花甲看起来还很年轻的也大有人在。

虽说现代社会科技进步，有各种各样的手段可以延缓人的衰老，但大的趋势是不可逆转的。现在很多女性不在身体状态最好的二十几岁怀孕，而是在三十多岁、各方面已经开始走下坡路的时候才要小孩。这肯定会对自己的身体产生不好的影响。

如果违背身体的发展规律，必然会产生问题，甚至会引发严重的疾病。所以每位女性朋友都有必要了解有关身体健康的基本知识。

平时给患者看病时，我常常觉得很可惜，因为如果患者能对自己身体的变化敏感一些、用心一些，很多疾病完

全是可以避免的。可是很多女性朋友或是因为平时工作忙，或是因为意识不到自己的健康出现问题，非得等到已经发展成非常严重的病症，才会去医院。

为了减少这种遗憾，我决心整理一些自己从医的心得。本书并不是单纯地讲述对疾病的理解，它还包含了自我检查身体状况的条目和不用去医院自己就能调理身体的方法。但是经验所限，书中难免有不足之处。

最后真诚希望本书能如我所希望的那样，帮助所有的女性同胞保持健康的体魄，美丽的容颜。



CONTENTS

PART 01

困扰女性的典型症状

女性美丽指数自查表	2
01 小腹冰凉	3
02 阴道分泌物多且颜色深	4
03 月经伴有血块	6
04 经期长而且频繁	8
05 月经周期不规律	10
06 闭经	12
07 非经期时出血	15
08 痛经严重	17
09 盆腔疼痛	18
10 头面部发热	20
11 手脚爱出汗	22
12 发丝容易断	23
13 过早地长白头发	26
14 脸色总是泛红	27
15 头皮屑多和发际线处爱长痘痘	29
16 头疼得厉害	31
17 脖子和肩膀格外疼	33
18 脸上和身上总长红疙瘩	35
19 只有脸颊和额头的青春痘严重	37
20 长痱子	39
21 眼皮经常跳	40



22 眼睛总像进了沙子	42
23 牙龈肿痛出血	44
24 口腔经常有溃疡	46
25 经常口干舌燥	48
26 下颌关节疼, 疼得张不开嘴	50
27 耳鸣严重	51
28 身体水肿, 很多衣服和鞋子都穿不了	53
29 皮肤干燥	55
30 不明原因的消化不良	57
31 吃得太急老被噎住	59
32 突然没食欲	61
33 便秘严重	63
34 经常腹泻	64
35 经常呕吐	66
36 尿频	67
37 频繁腹痛腹泻	69
38 腰和骨盆疼痛	71
39 乳房疼痛	73
40 经常干咳	75
41 注意力不集中, 健忘愈来愈严重	77
42 长期焦躁不安	79
43 失眠严重	81
44 心突然怦怦跳, 而且气喘吁吁	83
45 小腹胀气	85
46 手脚冰凉	87
47 一到夏天脚就很烫	89
48 手抖得厉害	91
49 脚变畸形	92



CONTENTS



CONTENTS

50 手脚发麻	94
51 走路的时候,脚趾发麻疼痛	95
52 脚掌和脚后跟疼痛难忍	97
53 总是犯困	99
54 早上起床困难	101
55 躺下时总觉得身体向下沉	104
56 肩膀和后背又疼又沉重	105
57 总是感到乏力	107
专栏 美颜食疗方	110

PART 02

暗示疾病的危险信号

女性健康指数自查表	114
01 子宫肌瘤	115
02 多囊卵巢综合征	117
03 宫颈炎	119
04 阴道炎	120
05 盆腔炎	123
06 慢性疲劳综合征	125
07 体位性低血压	127
08 乌龟脖综合征	128
09 高血压	130
10 面部神经麻痹	132
11 头疼	134
12 慢性胃炎	135
13 肠炎	137
14 肝炎	139
15 甲状腺疾病	141



16 糖尿病	143
17 膀胱炎	145
18 肠易激综合征	147
19 痔疮	149
20 腰椎间盘突出	151
21 过敏性鼻炎	153
22 湿疹	155
23 疥疮	157
24 特应性皮炎	159
25 青春痘	161
26 接触性皮炎	162
27 哮喘	164
28 腕管综合征	166
29 脚气	168
30 下肢静脉曲张	170
专栏 预防衰老的健康处方	172



CONTENTS

PART 03

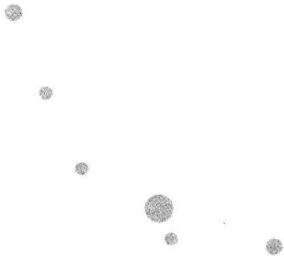
影响心情的小小困扰

女性体质指数自查表	176
01 眼角出现皱纹	178
02 雀斑突然增多	180
03 肤色暗黄	181
04 毛孔变大	183
05 顽固的黑眼圈	185
06 萎缩纹	187
07 酗酒	188



CONTENTS

08 吸烟有助于减肥，是真的吗	190
09 饮食失控，要么暴饮暴食，要么不想吃饭	192
10 别人说自己看上去显老	194
11 容易骨折	196
12 有没有好的避孕方法	197
13 据说有预防宫颈癌的疫苗	199
14 咖啡和碳酸饮料上瘾	201
15 甜食上瘾	202
16 入睡难	204
17 维生素缺乏	206
18 吃小球藻会改善体质吗	208
19 食用膳食纤维真能帮助减肥吗	209
20 体重起起伏伏	211
21 最适合自己体质的减肥法	213



PART 01

困扰女性的典型症状

稍稍有一点儿压力，就头疼；
饱受痛经的困扰；有时情绪低落，
没食欲；胸口疼痛，怀疑是不是得了乳腺癌。虽然都不是大病，但确实很烦人。本书总结了57种女性常见症状，详细说明了它们产生的原因和解决方法。





女性美丽指数自查表

A小姐身材高挑，曲线玲珑，五官精致，很惹人羡慕。但是，她也有难言之隐。她长期受便秘、痛经的困扰；以前得过胃病，现在不能随心所欲地享受美食；睡眠不好，只能用厚厚的妆容来遮盖黑眼圈。

读者朋友您呢？是不是跟A小姐一样，只有外表光鲜亮丽呢？请通过下面的检查表，给您的美丽指数打分吧。

Check >>>

- ✓ 每天至少喝5杯水。
- ✓ 晚上12点之前上床睡觉。
- ✓ 房间放有加湿器，随时使用。
- ✓ 尽量不开空调，只开电扇。
- ✓ 每天都擦防晒霜。
- ✓ 无论多累，坚持睡前卸妆。
- ✓ 不吸烟。
- ✓ 不过量饮酒。
- ✓ 经常清洗被褥。
- ✓ 有几项业余爱好。

Result >>>

7~10分 ↓	4~6分 ↓	1~3分 ↓
生活方式很健康。	虽然注重健康和 生活质量，但还需努力。	健康已经亮起红灯。
继续保持现有的生 活习惯，不必过分担心 衰老，肯定能收获健康 的美丽。	再纠正一些生活习 惯，健康将随之而来。	要尽快改善现在的生 活方式，否则将出现各种健康 问题。



小腹冰凉

Question >>>

身体别的部位都没问题，只有小腹特别凉，而且来月经时很痛，周期也不稳定，不会是得了什么病吧？

请确认有没有下列症状！

- 月经不调。
- 常常肚子疼或拉肚子。
- 经常不吃早饭或晚上暴饮暴食。
- 平时爱喝酒。

Answer >>>

通常我们所说的小腹冰凉是指肚脐以下的部位较正常体温低，这种现象有可能是腹腔和盆腔的血液循环不畅引起的。当然还要看排便情况、全身体温以及是否怕冷怕热等，全部综合起来考虑才能找到原因。一般来讲，小腹冰凉还常常伴有痛经、月经不调等症状。

有人用手抚摸小腹，感觉体表温度很正常，但是实际上体内是凉的。子宫、手脚、腰部冰凉的原因是激素分泌不足和贫血。这在中医上认为是阳气不足，导致脾虚胃弱。

值得注意的是，小腹冰凉，还容易形成淤血；子宫和附件的内环境不好，容易引发子宫肌瘤等妇科病症，也容易形成宿便等。

Advice >>>

为了使小腹暖起来，有充足的能力保护子宫，我们首先要保证蛋白质和维生素的摄入量。在这里，我特别推荐大豆，因为大豆富含一种营养成分，研究证明这种营养成分与女性的雌激素极其相似。其次，一日三餐要按时按量，不吃早饭或者晚上吃很多都不利于健康。日常穿着也要注意，像超短裙、露脐装等，这样不保暖的衣服最好不穿。需要注意的是，即使是夏天也可能因为穿得少而着凉拉肚子，这对女性的危害更大，因为它会改变子宫内环境。

缓解四肢冰凉、痛经和月经不调的症状时，热敷和艾灸的办法都是可以采用的。但如果血液循环不畅，腹内有淤积的血块时，就要及时去医院就诊。

Good+	Bad-
南瓜、大蒜、坚果、姜汤	黄瓜、麦片、葡萄汁、绿茶、冰激凌

◎ 疑似疾病：子宫肌瘤→第115页

02 阴道分泌物多且颜色深

Question >>>

阴道分泌物多，内裤总是湿湿的，白带颜色深，还有一点黏稠。不会是得了性病吧？

请确认有没有下列症状！

- 阴道分泌物多，内裤经常是湿湿的。
- 有腥臭的味道。
- 白带浑浊黏稠。
- 阴道口和外阴瘙痒。
- 小便时有痛感。

Answer >>>

白带是女性阴道内流出来的一种液体，有润滑作用，通常没有气味或气味较弱，但当身体发生异常时，白带的量会增多，颜色变深呈深黄色，质地黏稠并有异味。这种白带不正常的现象中医称为宫冷带下，现代医学称为白带异常。尽管白带异常并不一定意味着生殖器发生炎症或其他病变，但当白带出现异常时，还是要多加留意的。

中医理论认为白带是体内湿气下注形成的。如果白带太稀，呈白色没有味道，而且量多，就表明脾胃虚弱，阳气不足，通常伴有面黄无力，手脚冰凉等症状，总体来说是血液循环不畅。特别是胖人，如果湿气长期在体内淤积，就很可能导致白带增多。如果湿热在子宫和小腹淤积，则会导致白带黏稠，颜色变深，同时还常伴有生殖器痛痒和发烧等症状。情况严重的还可能出现豆腐渣一样的白带，这好比熬汤，加热久了黏度就会增加，热淤积在生殖器周围，白带的黏度就会增加，有异味，颜色变深。

**Advice >>>**

症状不严重时，注意饮食和休息，调理好身体就可以。中医认为，治疗白带，祛湿是关键。产生湿气的原因是脾胃虚弱，阳气不足，因此，通过药物健脾胃，升阳气，并辅以艾草熏蒸除湿气，就可以达到治疗的目的。

Good+	Bad-
大蒜、洋葱、乳制品、姜茶、银杏、 蜂蜜、鲍鱼、益母草	水果、点心、方便食品

◎ 疑似疾病：阴道炎、盆腔炎→第120、123页

**03 月经伴有血块****Question >>>**

月经时发现血块，不会是掉下来的肿瘤吧？那些血块到底是什么？

请确认有没有下列症状！

- 痛经越来越严重。
- 月经的量突然增多或减少。
- 性交时疼痛。
- 压力过大。