



子宫是人类的生命源泉，
生命的形成成长、人类的繁衍生息，
都从这里开始。

子宫是女人的美丽源泉，
女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活，
都与它息息相关。

魏素梅 吴朝香 / 著

女人的美丽 源于子宫

NVRENDEMEILI
YOUZIGONGJUEDING

平淡的生活因女人的美丽而色彩斑斓
女人的美丽因健康的子宫而绚丽多姿

女人美丽
源于子宫

中国首部全面揭示女性子宫奥秘的著作
从子宫健康开始，女人才能真正美丽

中国首部全面揭示女性子宫奥秘的著作

女人的美丽 源于子宫

NVRENDEMEILI
YOUZIGONGJUEDING

魏素梅 吴朝香 / 著

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的美丽源于子宫 / 魏素梅, 吴朝香著.

—北京: 中国言实出版社, 2011.11

ISBN 978-7-80250-504-9

I. ①子…

II. ①魏…②吴…

III. ①子宫—保健

IV. ①R711.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 140911 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924880 (总编室) 64928661 (二编部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

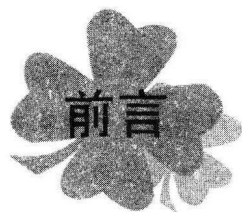
印 刷 三河市佳星印装有限公司

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 18.25 印张

字 数 230 千字

定 价 35.00 元 ISBN 978-7-80250-504-9 / R·21



女人美丽的根本在子宫

冰心曾说，世界上少了女人，就少了百分之五十的真，百分之六十的善，百分之七十的美。漂亮的女人就像生活中的一道靓丽风景，装点着我们的视野。每个女人都在以不同的方式，或优雅或娇艳或清淡或明媚，绽放着自己的美丽，修炼着自己的气质，让我们平淡的生活摇曳多姿。

生活因女人的姣美而变得色彩斑斓，女人也不辜负生活对她的期望，让追求美丽成为自己的天性。女人都爱美，没有一个女人不为美丽伤神，如何让自己变得更美丽，是女人讨论一生的话题。

但是，不是所有的女人都天生丽质。女人在用各种外在物质装饰自己，为自己美丽加分的时候，却始终没办法改变自己身体本来的缺陷。女人仍然为脸上出现的色斑、痘痘、暗沉、粗糙等皮肤问题伤神，仍然为生理周期变得不准、月经时间变长、痛经加剧、排卵期腹痛等生理问题而烦恼。

然而，女人，你是否知道，这一切都可能源于你的子宫。

女人的身体独特而神秘，充满了创造力和智慧。子宫，这个被称为

“第六脏腑”的器官，作为女人的“后花园”，藏于女人体内，与女人相伴一生，完成并见证了女人每一个阶段的蜕变，女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活，可以说都与它息息相关。

子宫是我们的生命源泉。上帝赋予了女人神圣而艰巨的职责，将人类传宗接代的事交给了女人。女人十月怀胎，用自己的鲜血甚至全部生命创造了新生命。子宫可以说是创造的天国，人类的繁衍生息是从这里开始的。

子宫更是女人的美丽源泉。子宫是非常重要的内分泌器官，它会分泌多种激素来维持女性内分泌的稳定。激素水平紊乱很容易造成皮肤问题，让黄褐斑、皮肤粗糙如影随形。女性疾病是使女人美丽失色的主要原因，而很多困扰女性的疾病也都与子宫有关。子宫血液循环变弱，肌肤也可能存在肤色暗沉、缺乏光泽，黑眼圈的隐患也存其中。

由此可见，一个健康的子宫对女人保持年轻美丽多重要啊！

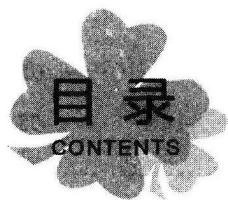
健康的子宫是女人美丽的根本所在。为什么一过26岁女人就感觉皮肤状况变差、精力不如从前，甚至成人痘等问题都接连爆发？这可能都是因为主导女人美丽的引擎——子宫的状态开始走下坡路了！通常子宫的巅峰年龄在26岁左右，到了30岁前后会迎来“急转弯”。如果子宫年龄大于实际年龄，你会显得比同龄人更加衰老。可是，女人却总是忽视对子宫的保健，缺乏子宫的相关知识，导致各种子宫疾病，让自己的美丽渐渐失色。

一个健康的女人才美丽。美丽的根本在体内。

女人，想要健康美丽，不能不善待子宫！

女人，想要摆脱暗黄脸色，拥有粉嫩肌肤，就一定要保持子宫健康！

女人，拥有了健康的子宫，就拥有了美丽的法宝！



<<< 上 篇 >>>

女人的美丽在哪里

一、你了解子宫吗	003
1. 子宫是什么	003
2. 你的子宫长什么样	007
3. 子宫的组织结构	009
4. 你的子宫在哪里	011
5. 子宫的邻居们	014
6. 子宫多大才健康	017
7. 子宫的成长历程	020
8. 月经，你从哪里来	022
9. 宝宝在子宫	026
二、子宫，女人美丽的源泉	031
1. 子宫，我们的生命之源	031
2. 做漂亮的女人从健康的子宫开始	035
3. 你还在烦恼你的暗黄脸色吗	039
4. 子宫是女人的高危区	046



5. 子宫病理变化让美丽失色	049
6. 子宫杀手——流产	052
7. 幸福生活，要躲开各种子宫炎症	057
8. 如果你是一个没有了子宫的女人	060
9. 你的子宫需要细心呵护	064
10. 不要伤害你的美丽源泉	068

<<< 下 篇 >>>

女人的美丽要自己保护

三、当你从女孩儿变成女人	075
--------------------	-----

1. 成为女人的那些困扰	075
2. 他是子宫疾病的罪魁祸首	078
3. 别让子宫疾病影响你的性福生活	083
4. 子宫的多事之秋	086
5. 自然流产难道是子宫的问题	088
6. 一个女人经得起几次堕胎	094
7. 剖腹产没有那么简单	099
8. 产后子宫需要恢复	103

四、做一个“无炎”女人	108
-------------------	-----

1. 你的“天然屏障”需要保护	108
2. 炎症危害，不要忽视	111
3. 宫颈糜烂，你理解对了吗	114
4. 这是有宫颈炎了吗	118

5. 给你的宫颈上个保险吧	121
6. 治疗宫颈炎症有妙招	125
7. 改正这些坏习惯吧	128
8. 不为你熟知的子宫内膜炎	133

五、你的子宫是留给宝宝的

1. 不要让子宫肌瘤占据了宝宝的宫殿	136
2. 子宫肌瘤，怎样才能发现你	140
3. 这些斑，这些瘤	147
4. 不可小窥良性肿瘤的杀伤力	150
5. 子宫肌瘤，让人疑虑多多	154
6. 这些妙法让你远离子宫肌瘤	158
7. 子宫肌瘤，切不切	163

六、“对位”才健康

1. 令人烦恼的子宫内膜异位症	167
2. 子宫内膜“出逃”惹的那些祸	171
3. 子宫内膜为什么要“逃跑”	176
4. 你的子宫发育正常吗？	179
5. 把子宫“挪到”最佳位置	183
6. 女人两个子宫的困惑	187
7. 子宫也会“离家出走”	192
8. 坐好月子，及早预防子宫脱垂	195

七、你不知道癌症离你有多近

1. 认识子宫内膜癌	198
------------------	-----

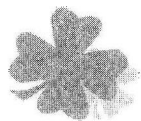
2. 这真的是子宫内膜癌吗 202
3. 看看你是不是易患子宫内膜癌 205
4. 预防子宫内膜癌有妙招 209
5. 一代天后的陨落只因宫颈癌 213
6. 谁是宫颈癌的“粉丝” 216
7. 识别误区，建好防线，封锁宫颈癌 220
8. 一字之差，子宫肌瘤、子宫肉瘤要分清 225

八、月经是女人身体的晴雨表 228

1. 初潮的伤痛 228
2. 生命不能承受之痛 233
3. 一无是处是痛经 237
4. 远离误区，远离痛经 242
5. 月经失调为哪般？ 245
6. 经期做好保健最关键 251
7. 月经谢幕也要恰是时候 255

九、有关女人保健的那些事儿 258

1. 关于子宫呵护那些事儿 258
2. 子宫需要常温暖 262
3. 会中风的不仅只有脑 268
4. 分娩之后，保养先行 270
5. 呵护附件，留住青春 273
6. 听话的内分泌是美丽的秘诀 276
7. 当心这些坏毛病让你老十岁 280



上 篇

女人的美丽在哪里

冰心曾说，世界上少了女人，就少了百分之七十的美。每个女人都以不同的方式，或优雅或娇艳或清淡或明媚，绽放着自己的美丽。女人也一直追求着美丽。那么，女人的这个“美丽”到底在哪儿呢？子宫作为女人的“后花园”，藏于女人的体内，与女人相伴一生，女人靓丽的容颜、健康的身心、幸福的生活，都与它息息相关。



一、你了解子宫吗？

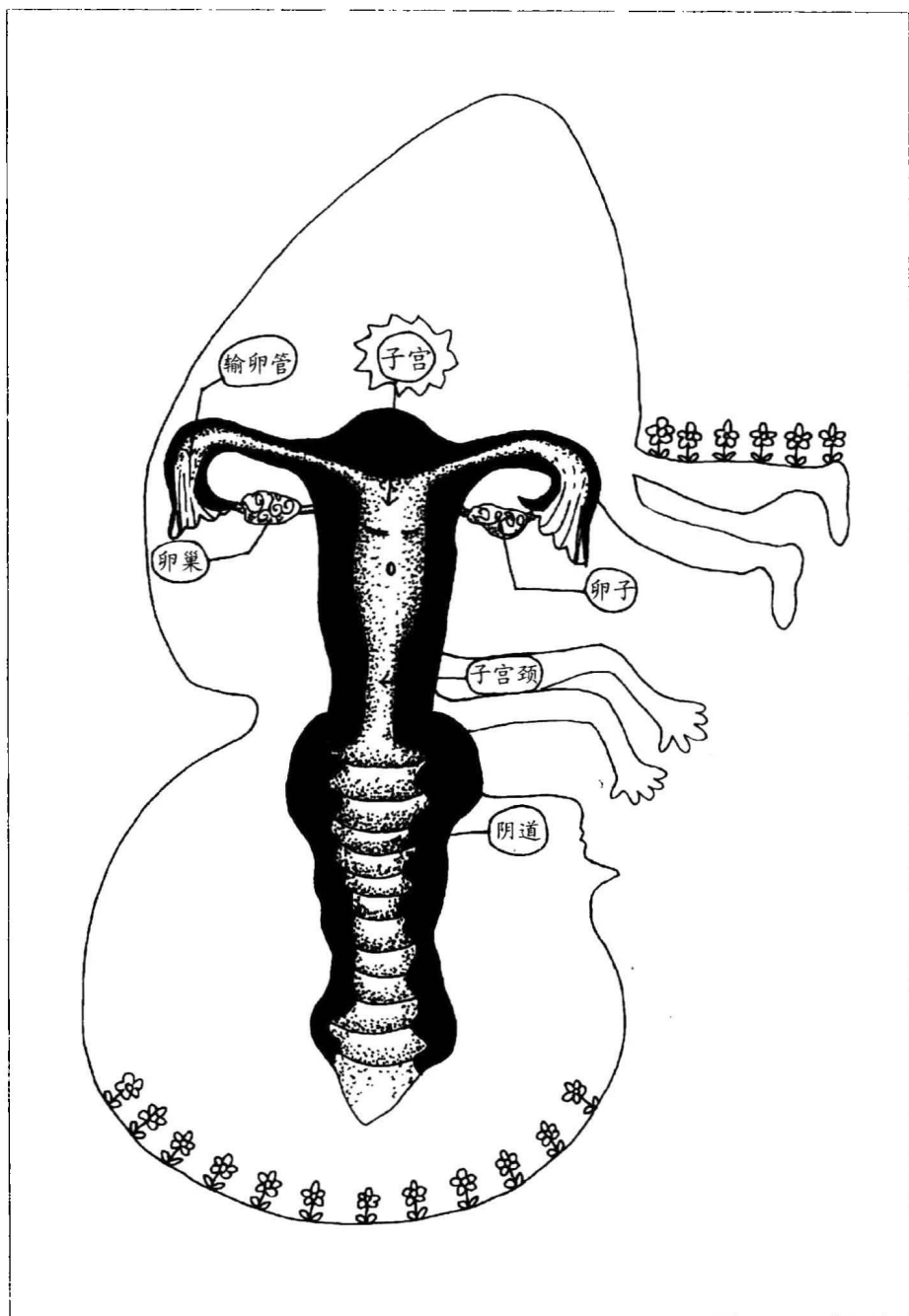
子宫是女人特有的生理器官。而作为女人又是否真正了解它呢？可能大部分的女性对子宫的了解就仅限于对它功能性的认识——孕育生命，而这个女人独有的生理器官到底是什么样的，到底有着怎样功能和作用，作为女人的你，又知道多少呢？

1. 子宫是什么

女人的身体就像一个小宇宙一样，你不知道那小小的身体里面蕴藏了多大的能量，在她创造出下一代的时候，你就会感叹女人身体的奇妙。创世纪说，上帝创造了生命。但他不能事事亲为，于是将人类传宗接代的事交给了女人。女人十月怀胎，用自己的鲜血甚至全部生命创造了新生命。

女人创造新生命的这个地方就是子宫。

女人的子宫，是个神奇的地方。中医里常说人有两大奇腑：一个是人的大脑，一个就是女人的子宫。奇是什么？用通俗的话说，就是有很多东西我们解释不清。虽然科学很发达，但真正能解释明白它很难。人的大脑之神奇，在于大脑的无限潜力。我们常说一个人有多聪明、有多笨，说的



就是你的大脑被你开发了多少，你大脑中千万亿的神经细胞被你激活了多少。而女人的子宫，子宫所以神奇是那小小的方寸之地却延续了人类的全部生命。每个人都是从妈妈的子宫里出生的，妈妈的子宫可以说就是我们的故乡。

子宫的神奇和重要，不言而喻，但我们却对子宫知之甚少。当我们还是孩子的时候，根本不知子宫是何物，我们只会傻傻地问妈妈我们是从哪来的，会怀念妈妈的肚子和怀抱；当我们作为少女“初长成”时，知道了每个月有那么几天子宫在周期性地运动，但对子宫的认识仍然懵懂；当我们从女孩变成女人，甚至成为一个母亲之后，可能到那时候，我们才真正知道了子宫存在的意义。

五脏六腑是中国人用了几千年的一个名词，是指人体内的主要器官。人们常说人有五脏六腑，而现在医学最新研究表明，男性的身体是五脏六腑，而女性的身体中则有六脏六腑。女性的第六个脏就是子宫。将女人的子宫和人体重要的五脏六腑相提并论，足见子宫的作用之重要。因为，孕育生命是件非常重要的事情，需要身体具有精巧、准确的系统和技能。

子宫是女性孕育胎儿的器官。子宫是创造的天国，受孕后，子宫是胚胎发育、成长的场所。一个细胞经过十个月，在子宫里长成含有多达2兆个细胞的胎儿，婴儿在妈妈的子宫里，像叼着吸管一样，通过血管供给的血液，吸收各种营养物质才得以长大。

子宫是产生月经的地方。伴随着卵巢周期性排卵，子宫内膜脱落，子宫每月出血一次，成为月经。规律的月经，是一个女人性成熟的标志。每个月的月经过程，可以说是婴儿的灵魂从天上来到人间，挑选进入那个妈妈的子宫内的过程。

子宫是女性重要的生殖器官。女性的生殖器官分为外生殖器和内生殖器，外生殖器是女性生殖器官的外露部分，内生殖器则是指女性生殖器的内脏部分，位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。性交时，子宫

是精子到达输卵管的通道。

万物皆有其存在的道理和原因。女人拥有的这个独特的“第六脏器官”，作为女人的“后花园”，藏于女人的体内，与女人相伴一生，完成并见证了女人每一个阶段的蜕变。

2. 你的子宫长什么样

子宫是女人特有的脏器官，但是，我敢说大部分的女人都不知道藏在她身体里面的这个宫殿是什么样的。

女人在怀孕的时候可能对子宫有一个感性的认识，以为那就是一个空腔，胎儿就在这个空腔里慢慢地生长发育。我想，除了在每次月经到来之时，我们可能意识到在我们的身体里还有一个子宫存在，在大多数时候，我们是感觉不到它的，更不要说它的模样了。

当我们感觉我们盆骨的时候，可能会认为子宫是贴合着盆骨的形状长的。事实上，子宫位于骨盆腔的中央，我们将子宫放在了身体的最深处，用高热量且具有缓冲、保温、断热等多种功能的脂肪谨慎地包起来的。我们对鸭梨的形状很熟悉，事实上，子宫的形状就像倒置的鸭梨，上宽下窄。子宫较宽的上部，称为宫体，略微隆突的地方，称为子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫下部比较窄，呈圆柱状，称为子宫颈。子宫体与子宫颈的比例会随着年龄的增长而变化，在婴儿期为 1:2，成年期为 2:1，老年期为 1:1。子宫腔为上宽下窄的三角形，两侧通输卵管，尖端朝下通宫颈管。

宫体和宫颈之间形成最狭窄的部分，称为子宫峡部在非孕期长约 1cm，妊娠期子宫峡部逐渐伸展变长，妊娠末期可达 7~10cm，形成子宫下段，称为软产道的一部分。宫颈内腔呈梭形称为宫颈管，成年妇女长

007

