

女性疾病与饮食疗法

——饮食与美容

家庭卫生保健丛书

〔日〕 落合 敏 著
何希泉 成英 梁明 译
唐晖 校

中国工人出版社

女性疾病与饮食疗法

初版：1990年6月第1版

印次：1990年6月第1次印刷

出版发行者：中国工人出版社

(北京安外六铺炕)

经销：新华书店北京发行所

印刷：北京师范大学印刷厂

开本：787×1092 1/32

印张：4.625

字数：95000

印数：1—7140册

ISBN 7-5008-0547-0/R·16

定价：2.45元

前 言

我们是怎样度过一天24小时的呢？

诚然，度日之法是因人而异，因时而异，因环境而异的，但一般说来，人类生活是由生理生活、收入生活、家务生活和社会生活这四部分组成的。

生理生活指用于睡眠、饮食、身边琐事（梳妆、入浴、排便等）、医疗等方面的基本生活时间。

收入生活是指用于上下班、工作、副业等以获得收入为目的的时间。

家务生活是指用于维持家庭生活的家务劳动时间，而家务劳动又包括家务活（做饭、收拾、缝纫、编织、洗涤、熨衣服、打扫卫生和其它杂务等）和育儿（哺乳、照顾孩子）等。

社会生活主要是指用于教养和娱乐的自由时间，其活动范围包括教养、娱乐、交际、闲谈等。

这四种生活内容在一天当中如何分配，每个人都是不一样的，但休息时间、工作时间、自由时间各占8小时是理想的分配方案。

一天老是不停地工作，工作之后就是睡觉，这样的生活毫无趣味可言。长此以往，人的身心都会受到损害。

只有保障了休息时间和自由时间，第二天才能精力充沛。

家庭是夫妻、子女、老人等不同年龄，不同社会职业的人共同生活的重要场所，也是获得休息时间，自由时间和精神食粮的场所，所以想尽可能地具备舒适的环境是人们的共同愿望。

家庭生活舒适的首要条件乃是家庭全体成员都身体健康。我们妇女肩负着家庭健康管理重任，从前那种托付给“医生和药品”的做法是不可取的。得病以后再治疗，那就为时太晚了。

平时就努力搞好健康管理，防病于未然是很重要的，“为自己一生的健康负责”才是我们所希冀的积极态度。

从这一意义上讲，如果本书能在“创造健康”这一方面起到生活指南的作用，将不胜荣幸。

落合敏

目 录

第一章 女性的生理	(1)
第一节 女性的一生	(1)
第二节 儿童期的生理	(2)
一、卵巢	(2)
二、甲状腺	(2)
三、肾上腺皮质	(3)
四、胸腺	(3)
五、儿童期的性征	(3)
(一) 第一性征	(3)
(二) 第二性征	(3)
第三节 青春期的生理	(4)
一、卵巢的变化	(4)
二、青春期的性征	(4)
(一) 第一性征 (子宫内膜的变化)	(4)
(二) 第二性征	(5)
第四节 成年期的生理	(6)
一、结婚	(6)
二、妊娠	(6)
(一) 受精	(6)
(二) 性器官的变化	(7)

(三) 全身的变化.....	(8)
第五节 更年期的生理.....	(8)
一、闭经.....	(8)
二、更年期障碍.....	(9)
三、更年期障碍患者的症状与频度.....	(9)
四、自主神经失调的原因及疗法.....	(10)
(一) 自主神经失调的原因.....	(10)
(二) 自主神经失调的疗法.....	(10)
第六节 老年期的生理.....	(11)
一、老化的个人差异.....	(11)
二、老化现象.....	(12)
第二章 疾病及其饮食疗法.....	(14)
第一节 健康与饮食.....	(14)
一、构成人体的五大要素.....	(14)
二、营养的概念.....	(14)
三、食物的条件.....	(14)
四、保持身体健康的五种营养素.....	(15)
五、营养与长寿.....	(15)
第二节 肠胃疾病与饮食.....	(15)
一、肠胃的作用.....	(15)
(一) 胃的功能.....	(15)
(二) 肠的功能.....	(16)
(三) 胃和肠也需要休养.....	(16)
二、不同病症的饮食疗法.....	(16)
(一) 急性胃炎.....	(16)

(二) 慢性胃炎	(19)
(三) 胃下垂、胃弛缓	(22)
(四) 胃溃疡和十二指肠溃疡	(23)
(五) 不同症状下的做法	(30)
第三节 肝脏疾病与饮食	(31)
一、肝脏的作用	(31)
二、肝脏疾病与饮食疗法	(31)
(一) 病毒性肝炎	(31)
(二) 肝硬化	(32)
(三) 饮食疗法	(32)
三、食谱选粹	(33)
第四节 心脏病与饮食	(35)
一、心脏的作用	(35)
(一) 心脏的构造	(35)
(二) 心脏的功能	(36)
(三) 冠状动脉	(36)
二、心脏疾病与饮食疗法	(36)
(一) 症状	(36)
(二) 心脏病及其预防	(38)
(三) 饮食疗法	(39)
(四) 食谱选粹	(42)
第五节 高血压与饮食	(46)
一、何谓高血压	(46)
(一) 病因	(46)
(二) 症状	(46)
二、高血压的治疗与预防	(47)

(一) 一般疗法.....	(47)
(二) 药物治疗.....	(48)
(三) 饮食疗法.....	(48)
(四) 食谱选粹.....	(51)
第六节 低血压与饮食.....	(54)
一、何谓低血压.....	(54)
(一) 低血压的原因.....	(54)
(二) 低血压症状.....	(54)
二、低血压的治疗与预防.....	(55)
(一) 征候性低血压.....	(55)
(二) 本质性低血压.....	(55)
三、饮食疗法的要点.....	(56)
四、食谱选粹.....	(56)
第七节 肾脏疾病与饮食.....	(59)
一、肾脏的作用.....	(59)
二、肾脏疾病与饮食疗法.....	(60)
(一) 肾脏疾病.....	(60)
(二) 肾脏疾病的饮食疗法.....	(60)
(三) 食谱选粹.....	(62)
第八节 感冒的预防与饮食.....	(67)
一、感冒的预防与饮食.....	(67)
(一) 预防感冒的办法.....	(67)
(二) 预防感冒的饮食.....	(67)
二、患感冒时的饮食疗法.....	(68)
(一) 治愈感冒的饮食.....	(68)
(二) 发烧时的饮食与注意事项.....	(68)

(三) 嗓子疼时的饮食·····	(69)
(四) 咳嗽严重时的饮食·····	(70)
三、食谱选粹·····	(70)
第九节 动脉硬化与饮食·····	(75)
一、动脉硬化及其原因·····	(75)
(一) 动脉硬化的种类·····	(75)
(二) 动脉硬化的原因·····	(75)
二、动脉硬化的症状·····	(76)
(一) 大动脉硬化·····	(76)
(二) 腹部动脉硬化·····	(76)
三、动脉硬化的治疗·····	(76)
(一) 一般疗法·····	(76)
(二) 药物治疗·····	(77)
(三) 外科疗法·····	(77)
四、动脉硬化的饮食疗法·····	(77)
(一) 食品的构成·····	(77)
(二) 食品的选择·····	(77)
(三) 预防性饮食·····	(78)
(四) 食谱选粹·····	(80)
第十节 糖尿病与饮食·····	(85)
一、糖尿病的症状与原因·····	(85)
(一) 何谓糖尿病·····	(85)
(二) 症状·····	(86)
(三) 原因·····	(86)
二、糖尿病的治疗方法·与饮食·····	(86)
(一) 何谓适宜的治疗·····	(86)

(二) 饮食疗法·····	(87)
(三) 食谱选粹·····	(88)
第三章 青春永驻的奥秘 ·····	(94)
第一节 肥胖症与饮食 ·····	(94)
一、肥胖及其预防 ·····	(94)
(一) 何为肥胖·····	(94)
(二) 肥胖的原因·····	(94)
(三) 食欲和过饱的关系·····	(94)
(四) 肥胖的预防·····	(95)
二、肥胖症的饮食疗法 ·····	(95)
(一) 关于治疗方法·····	(95)
(二) 正确的节食疗法·····	(95)
(三) 重要的基本营养摄取量·····	(96)
(四) 食谱选粹·····	(97)
第二节 贫血与饮食 ·····	(101)
一、贫血与贫血的关系 ·····	(101)
(一) 何谓贫血·····	(101)
(二) 何谓贫血·····	(101)
(三) 贫血的原因·····	(102)
二、贫血的症状及饮食疗法 ·····	(102)
(一) 缺铁性贫血的症状·····	(102)
(二) 根除贫血的饮食·····	(103)
(三) 贫血的预防与治疗·····	(105)
(四) 食谱选粹·····	(105)
第三节 便秘与饮食 ·····	(109)

一、何谓便秘·····	(109)
(一)便秘的症状·····	(109)
(二)便秘因何而引起·····	(109)
(三)便秘的危害及对策·····	(110)
二、便秘的饮食疗法·····	(110)
(一)利便性食品·····	(110)
(二)适合便秘患者的饮食·····	(110)
(三)食谱选粹·····	(111)
第四节 皮肤的美容与健康的增进·····	(115)
一、皮肤的作用·····	(115)
二、入浴的效用·····	(116)
(一)葛蒲浴、柚子浴的效用·····	(116)
(二)温泉的效用·····	(116)
(三)温泉疗法的注意事项·····	(118)
(四)温泉疗法的种类·····	(120)
三、皮肤的美容与维生素·····	(120)
(一)维生素的摄取法·····	(121)
(二)护肤维生素·····	(121)
四、如何保持皮肤的美·····	(122)
(一)内在的努力·····	(122)
(二)外在的努力·····	(123)
 第四章 妊娠与饮食 ·····	(124)
第一节 妊娠时期的营养·····	(124)
一、必要的营养成分·····	(124)
二、适宜孕妇摄取的食品·····	(124)

第二节 妊娠初期的营养	(125)
一、零食与蛋白质	(125)
(一) 不要空腹	(125)
(二) 要充分摄取胎儿必需的蛋白质	(125)
二、维生素和脂肪的摄取	(126)
(一) 大量摄取维生素B ₁	(126)
(二) 要摄取优质脂肪	(126)
三、水分的补充	(126)
第三节 妊娠中期的营养	(126)
一、积极增强体力	(126)
二、注意便秘和烧心	(127)
(一) 便秘	(127)
(二) 烧心	(127)
第四节 妊娠后期的营养	(127)
一、妊娠中毒的预防	(127)
二、充分摄取钙和铁	(127)
三、要在摄取方法上下功夫	(128)
四、易消化的食品	(128)
第五节 食谱选粹	(128)

第一章 女性的生理

第一节 女性的一生

由卵巢分泌的性激素的变化，对女性生理有着很大的影响，这就象人们所说的那样：“不知道卵巢的功能便不可能理解女性的生涯。”也就是说，女性的一生是根据这种性激素变化的情况而被分为儿童期、青春期、成熟期、更年期和老年期这样五个时期的。现将各个时期主要特征略述一下。

儿童期：从出生到13~14岁。在这个时期，由于卵巢的功能还没有完全发育成熟，女性特征表现得不十分明显，所以也称这个时期为静止期。

青春期：从14岁到17~18岁。女孩子一到这个时期，卵巢功能在某种程度上变得活跃起来，不久便开始来月经。月经的出现即意味着女性身体进入了充分生长发育的阶段，但开始时月经周期没有规律，而且尚不能排卵，所以这个时期还不能认为性机能已经完全发育成熟。人的性机能成熟彼此之间多少有一些差异，但一般人成熟的时间是17~18岁的时候。

成熟期：从17~18岁到40~45岁左右。在此期间卵巢和其他性机能更加成熟，妊娠、分娩等生理活动都要在这段时间完成。

更年期：从42到47岁左右（由成熟期向老年期过渡的阶

段)。一进入这个时期，由于卵巢功能降低，加之甲状腺、脑下垂体激素等内分泌也都相应减退，月经和排卵开始没有规律起来，不久便彻底停止了。因此这个时期的妇女无论在身体上还是在精神上都会出现很多的变化。

老年期：47岁左右之后。更年期过后便是老年期，继卵巢之后，其他分泌激素的内分泌腺也迅速老化。于是，宫颈、子宫、输卵管等生殖器官和乳房等渐渐萎缩，骨盆内的脂肪组织和阴毛也逐渐减少。而且一过70岁，静止期的情况便会重现。

总之，女性的生命周期要经历从儿童期到老年期五个阶段的变化，而这些变化都同激素有着密切关系。

第二节 儿童期的生理

一、卵巢

在新生儿的卵巢中有许多卵泡，医学上称之为原始卵泡。随着年龄的增长，这些原始卵泡会逐渐减少。过了8岁之后，成熟的卵泡便在卵巢中形成了，由卵泡膜内层可以分泌出卵泡激素。起初，这种激素分泌量不太多，10岁左右促性腺激素开始对卵巢产生刺激，这才使其分泌量迅速增多。而且，卵巢在10岁以前也很小，此后才迅速变大，功能也开始活跃起来。

二、甲状腺

甲状腺对身体的生长发育起着重要作用，它与性器官和性征的关系尤为密切。其实，甲状腺从胎儿期起便开始发育，而从10岁左右开始，女孩子甲状腺的重量比男孩子的要重，约是男孩子的两倍。

三、肾上腺皮质

如果肾上腺皮质功能弱，女孩子即使到了初潮期也不会来月经，因此说肾上腺皮质对于女性是至关重要的内分泌腺。而且，到了10岁左右，肾上腺皮质也要变得比男子的大和重。

四、胸腺

胸腺是与女性的性发育有密切关系的内分泌腺，初潮期最重，以后逐渐退化。

男女生理差异10岁左右表现得明显起来，它与性征有着密切关系。

五、儿童期的性征

（一）第一性征

第一性征系指与生殖直接有关的男女两性肉体上的特征。对于女性来说，就是子宫、外阴部、阴道、输卵管、乳腺等。在儿童期，最能够表现出男女性征差别的是乳腺和乳房，时间一般在10岁左右。起初只是乳头开始突出，渐渐地乳头和乳房呈小丘状隆起，接着乳房变得丰满起来。

（二）第二性征

与生殖没有直接关系的器官及其他器官所表现出来的男女性别的特征为第二性征，时间在青春期之后。不过，即使在儿童期，第二性征也多少有所显露。女孩子到了7岁左右，四肢便开始长得圆润起来；10岁左右骨盆变宽，臀、肩、胸及阴部等部位的脂肪逐渐增多；之后，阴毛、腋毛也相继出现。一般来说，阴毛生于初潮之前，腋毛见于初潮之后。

第三节 青春期的生理

一、卵巢的变化

如前所述，卵泡发育于卵巢中。卵巢连接于骨盆内的两侧，左右各一。

一进入青春期，两个卵巢每月都会相继交替发生周期性变化。就是说，在卵巢中仅有一个卵泡得到充分发育，成为含有成熟卵子的成熟卵泡，而后到了一定的时期，成熟卵泡被推挤到卵巢表面，卵泡膜自然破裂，里面的成熟卵子移入腹腔，这种情况便称为排卵。

由于输送成熟卵子的卵泡充满了血液，排卵时会引起子宫内膜出血，医学上称之为血体，而卵泡的残存部分则叫作黄体。

如果成熟卵子受精，黄体就会变得大起来，而在没有受精的情况下，就会萎缩变成白色。

在黄体变小的同时，卵巢内又会有新的卵泡发育，进而重复同样的变化。随着这样一系列的变化，卵巢激素即卵泡激素和黄体激素便得到发育。

如前所述，卵泡激素是在性腺激素的刺激下从成熟卵泡中分泌出来的激素，其分泌量在排卵期最多，排卵后卵泡的功能变弱，分泌量也就减少。

一般来说，黄体激素主要是由黄体分泌的激素。排卵之后，随着黄体的形成，这种激素的分泌量逐渐增多；而在黄体出现之后，其分泌量也就减少。

二、青春期的性征

（一）第一性征（子宫内膜的变化）

卵巢激素周期性的变化，也就是卵泡成熟→排卵→黄体形成→成熟卵子死亡→黄体缩小等这些内分泌腺的功能会给子宫带来影响，从而引起被称为月经现象的出现。

所谓月经，系指间隔时间有一定规律的反复出现的子宫出血。月经一般从14岁左右开始，到了老年期（闭经期）便自然停止。

月经的间隔或周期因人而异。在通常的情况下，两次月经的间隔大约为22~25天左右。尽管间隔的天数会有长有短，但只要变动范围在7天之内，均属正常之列。

月经期出血的天数，一般是3~7天为正常。出血量大约为30~150毫升，但真正的血液只占其中的50%~60%，其他还包括阴道分泌物、脱落的子宫内膜组织及细菌等。

月经的颜色呈暗红色，具有独特的气味且不会出现凝固。因此，如果月经呈鲜红色或出现凝固的情况，说明已经发生了异常。

许多人在月经前和月经期间会出现腹胀、腰酸、头痛、食欲不振、胃部发胀、恶心、乳房发紧、全身无力、呕吐、便秘和腹泻等症状，不过，这一切只要不对日常生活有什么影响，就不必担心。

（二）第二性征

第二性征主要表现为骨盆明显增大，乳房呈半球状突出隆起，全身的皮下脂肪增厚，精神上产生羞耻心、恋爱情感及性欲等等。