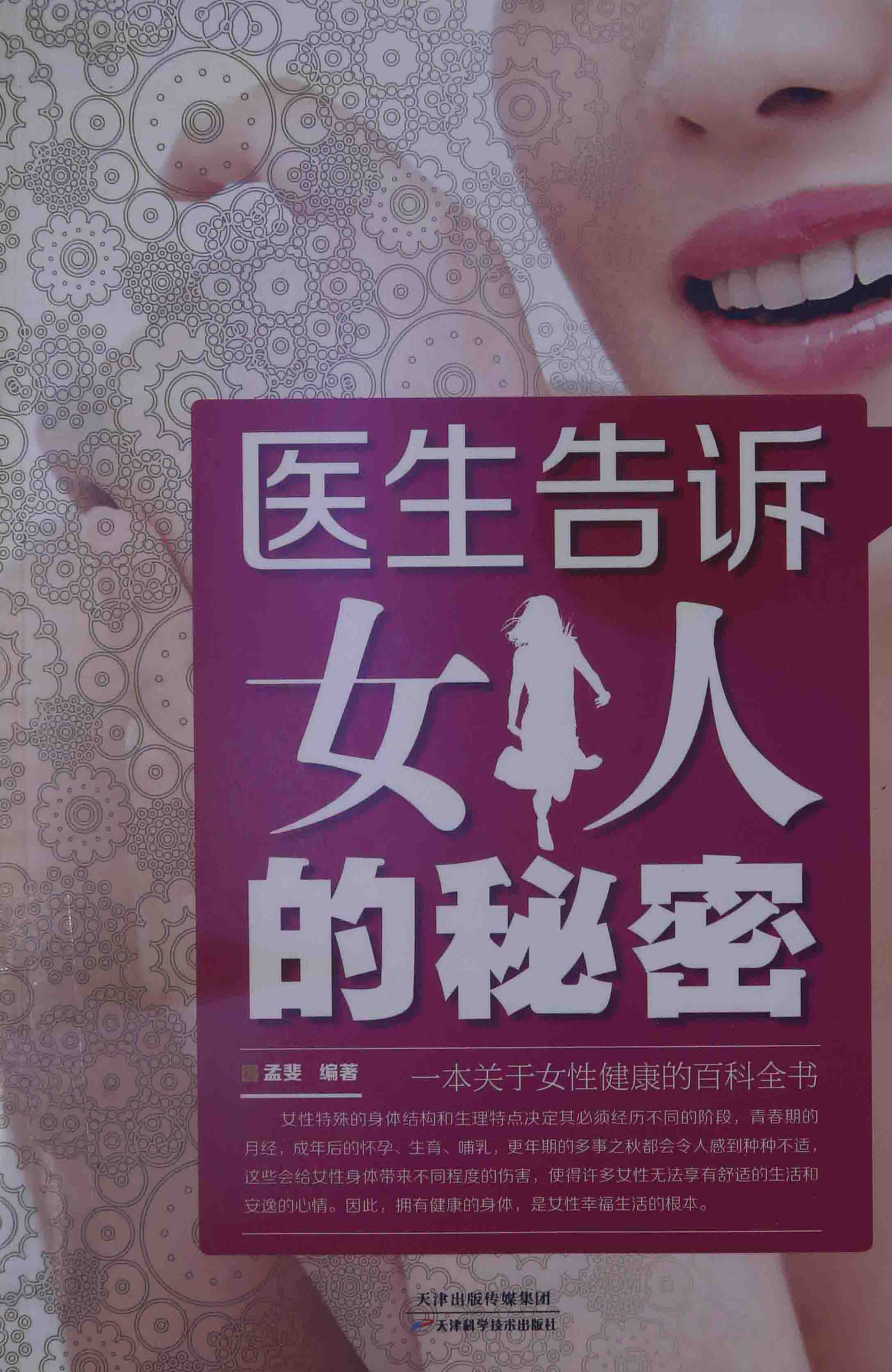




医生告诉 女人 的秘密

■ 孟斐 编著

一本关于女性健康的百科全书

女性特殊的身体结构和生理特点决定其必须经历不同的阶段，青春期的月经，成年后的怀孕、生育、哺乳，更年期的多事之秋都会令人感到种种不适，这些会给女性身体带来不同程度的伤害，使得许多女性无法享有舒适的生活和安逸的心情。因此，拥有健康的身体，是女性幸福生活的根本。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



医生告诉女人的秘密

孟斐 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

医生告诉女人的秘密

图书在版编目 (CIP) 数据

医生告诉女人的秘密 / 孟斐编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5308-8881-0

I. ①医… II. ①孟… III. ①女性—生活—知识 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086101 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 31.25 字数 787 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



在不同阶段，女人生理和心理都会发生奇妙的变化，诸如童年时代成长的快乐与烦恼；青春期出现让人烦恼的月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后还需担负起怀孕、生育、哺乳的重任；而更年期的“多事之秋”，又会令人感到种种的不适……



在不同阶段，女人生理和心理都会发生奇妙的变化，诸如童年时代成长的快乐与烦恼；青春期出现让人烦恼的月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后还需担负起怀孕、生育、哺乳的重任；而更年期的“多事之秋”，又会令人感到种种的不适……

前言

对于现代女性而言，她们承担着很多的责任和压力。不但要面对社会快速的变化与激烈的竞争，还要照顾家庭，在职场女性光鲜亮丽的外表之下，隐藏着许多健康的问题与危机。而女性特有的生理现象，也给女人带来许多麻烦与困扰，包括痛经、经期失调、阴道炎、盆腔炎、子宫肌瘤、乳腺炎、乳腺囊肿、内分泌失调、更年期综合征、骨质疏松等。这些女性经常碰到的问题，不仅造成身体上的不适或病痛，也会引起精神上的不安与焦虑。

对女人而言，最大的资本不是年轻，也不是漂亮和能力，而是健康。由于女性特殊的生理结构和孕育生命的使命，使得女性一生中要经历青春期、孕产期、更年期等特殊时期。不同时期的女性，生理和心理都会发生一些变化，青春期的月经，成年后的怀孕、生育、哺乳，更年期的多事之秋又会令人感到种种不适，这些时期会给女性身体带来不同的伤害，使得许多女性无法享有生活上的安适和喜悦。因此，拥有健康的身体，是女性幸福生活的根本。

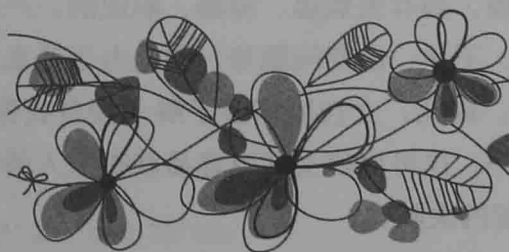
我们要想获取健康，就要对女性的身心进行全方面的了解。女性的身体构造有其自身的特点，在不同的阶段有着不同的健康状况，需要以不同的方式来保持身体的健康。女人应该深入、充分地了解自己的身体，爱护自己的身体，正确调理和保护自己的身体，有效预防各种疾病。这不仅是为了打造自己的健康体魄，更是对家庭和自己的未来负责。

很多许多女性患者因为种种原因，无法在与医生短暂的诊疗过程中进行充分的沟通，从而对自己的疾病引起重视，如有关焦虑、抑郁、职业病、产后问题和更年期疾病。而另外一些问题如妇科炎症、不孕、经期问题等，则是由于隐私、尴尬或者其他原因，从来也没有得到清晰的阐述。因此，女性应该多了解一些自我保健的技能，以及跟家人、医生沟通交流的方式和技巧，这可以使女性更容易获得家人的支持和理解，与医生进行更高效的沟通、做出更明智的决断。

作为一本关注女性身心健康的保健指南，本书为广大的女性朋友带来切实的帮助，全方位、多角度地解读了女性的健康密码，从女性的各个健康细节入手，将很多女性朋友关注的话题娓娓道来，涉及女性健康的基本知识、女性不同时期的养护、女性常见疾病的表现及处理等多个方面。教给读者如何了解自己的身体，知道针对月经期、孕期、



产期、更年期这几个时期，应该如何养护。对于青春期女性，要了解身体的发育，如乳房的发育、经期的护理等；对于孕产期女性，要了解孕育相关的知识，知道经期、安全期、排卵期，知道宫外孕、流产、不孕不育、节育等知识，在孕前产前做好充足的准备、了解孕期中各种问题、做足临产前的准备；对于产后女性，要知道坐月子应该知道的各种问题，新妈妈喂养孩子的注意事项，产后要注意补养和护理好身体；对于更年期妇女，要了解更年期的各种问题，并学会从生理和心理两方面来进行调节。同时还介绍了各种女性常见疾病，如白带异常、妇科炎症、外阴瘙痒、便秘、尿频的防治等。书中没有各种晦涩的医学术语，而是用直白、通俗的方式向大家介绍女性健康的相关知识，语言生动，贴近生活，无论有无医学基础，都可以轻松阅读，随用随查，十分方便。





目录

第一章 与身体和谐共处是女人的智慧

第一节 即使你是个知识女性，对自己身体的了解度也不到 5%

认识和了解女性的身体结构·····	2
绽放的花朵——少女的身体蜕变·····	4
女性从青春期到更年期的身体变化·····	5
女性身体的节奏和变化·····	6
女性特有的体温变化·····	6
让激素成为你一辈子的情人·····	7
激素的种类·····	8
女性体内有哪些特殊激素·····	9
雌激素的生理功能·····	9
雌激素与美容养颜的关系·····	10
雌激素不足你会失去女人味·····	11
雌激素是把双刃剑·····	12
雌激素不是任何女性都能随便补充的·····	12
孕激素的生理功能·····	13

第二节 学会与妇科和谐共处

妇科是女人身体的良师益友·····	13
做好日常护理，让妇科病绕道而行·····	14
医院没选好，检查了也是白搭·····	15
妇科检查的常规项目有哪些·····	15
小症状里面埋藏的妇科隐患·····	18
教你读懂妇科化验单·····	19
学会自检女人的私密基地·····	19

第三节 女人都想问又不好意思问的尴尬事

如何摆脱“厕所大王”的封号·····	20
如何解决尴尬的尿失禁·····	20
外生殖器的正确清洗方法·····	22
吃药能不能使处女膜复原·····	23
小腹疼痛，是不是得了妇科病·····	23
怎么消灭“狐臭”这个大敌·····	24



夜晚入睡，要不要只穿香奈儿五号·····	25
自慰难道只是个龙套角色·····	26
恼人的便秘我该拿你怎么办·····	27

第四节 女人缺什么都不能缺营养

20 ~ 35 岁的女人最容易缺少什么营养·····	29
30 岁女人不可缺少的营养·····	30
40 ~ 50 岁女人该如何补充雌激素·····	31
女人营养的短板是什么·····	32
这三大营养元素，一个都不能少·····	33
缺少脂肪，女人美丽不再·····	34
女人“春困”其实是缺钾·····	35
坏脾气的女人该补补维生素 B ₆ ·····	37
贫血的女人要如何补充营养·····	37
这些女人该补充叶酸·····	38
多吃蛋白质，最健康·····	39

第二章 精子的奋战和卵子的期盼

第一节 怀在子宫里的受精卵才是好的受精卵

宫外孕是绑在女人身上的不定时炸弹·····	42
宫外孕“青睐”这些女性·····	43
天下没有无缘无故的宫外孕·····	44
宫外孕的自检、防治及术后调养·····	45
别将这些疾病与宫外孕相混淆·····	46

第二节 精子与卵子胜利结合有多难

精子和卵子的艰难相会路·····	47
不孕不育是女人一生的伤痛·····	48
输卵管畅通无阻才能健康怀孕·····	49
30% 的不孕女性都有排卵障碍·····	50
排卵也是需要诱发的·····	51
35 岁以上的不孕女性应该检查甲状腺·····	51
容易怀孕的身体是可以构建起来的·····	52
女性不孕不育，这些妇科检查少不了·····	53
性技巧不当也会造成不孕不育·····	54
输卵管整形术是不是孕女人的救星·····	55
根据月经周期判断排卵期·····	56

第三节 流产，孕育的黑面杀手

流产是怎么回事·····	57
--------------	----



孕期流产，这些原因是罪魁祸首	58
先兆流产——胎宝宝发育不良的预警	58
保胎药的可信度	60
保胎防小产，最重要的是养好气血	61
女人千万要谨防习惯性流产	62
千万别掉以轻心，人流不当会导致不孕症	63
慎做人流，反复流产易导致妇科病	64
悉心调养身心是女人流产后最该做的事	65

第四节 精子卵子怎样才能避而不见

天下没有绝对的安全期	67
吃了避孕药，还需要戴避孕套吗	67
什么是事后避孕药	68
避孕套的避孕率是不是 100%	68
避孕套的利与弊	69
绝育手术会伤害和影响性功能吗	69
35 岁的女性为什么要慎服避孕药	70
宫内节育器知多少	71
输卵管结扎避孕有何利弊	72
体外射精避孕安全吗	73
哺乳期不来月经就不排卵吗	74

第三章 产前女性注意事项

第一节 人生规划是浮云，备孕才是女人的正经事

女人早早生孩子，这事绝对靠谱	76
一次完整孕育，子宫更加健康	77
忽略孕前和产前检查是造人最大的风险	78
准妈妈和准爸爸的孕前检查	78
孕前过度检查可能带来灾难性后果	80
最佳受孕时间应该这样算	81
关于心脏病患者怀孕问题	82
白血病患者可不可以怀孕	84
生殖器官畸形是否能怀孕	84
化疗治愈肿瘤后是否可以怀孕	86

第二节 为准妈妈解答孕期中的疑惑

准妈妈要做好妊娠反应的心理准备	86
关于胎儿大小的问题	87
从孕早期开始，过有规律的健康生活	89



孕中期如何缓解疲惫感	90
准妈妈要补充哪些营养元素	91
孕妇食补要分阶段	91
妊娠期感冒可不可以吃药	93
准妈妈吃辣椒不要百无忌惮	94
准妈妈皮肤发痒真的没关系吗	95
让准妈妈摆脱呕吐之苦	95
性生活从孕四月开始	97
孕期洗澡有讲究	98
双胞胎妊娠不是一次生两个那么简单	98
得了妊娠期高血压疾病应怎么办	100
妊娠期间得了原发性血小板减少症怎么办	101
冷静应对妊娠急腹症	102
妊娠合并阑尾炎应注意哪些问题	103
妊娠期间的阴道流血是否需要做妇科检查	104
常见的生殖道良性肿瘤对妊娠有哪些影响	105
怀孕后该如何对待生殖器官本身存在的肿瘤	105

第三节 准妈妈要做足临产前的准备

别被假临产吓破了胆	107
出现这些症状时就应该去医院了	108
超过预产期两周，准妈妈很着急	108
待产前应准备好哪些入院物品	110
入院前须做好哪些准备工作	111
临产前破水该怎么办	111
产前出现便意怎么办	111
高龄产妇的万全准备	112
剖宫产的功与过	113
这种情形下必须选择剖宫产	114
自然分娩的功与过	116
什么是会阴侧切手术	117
子宫口开全大概需要多久	118
急产和分娩的三个产程	118
待产中可能会突发的那些危险	120
生产中可能会突发的那些危险	120

第四章 坐月子就是要让人好好伺候

第一节 坐月子最想知道的那些问题

产后调理从生产后第一天	122
-------------	-----

坐月子不一定是 30 天	122
坐月子应该“捂”吗	123
月子里能洗头、洗澡吗	123
健康坐月子，身体不生病	124
新晋妈妈能用香皂洗乳房吗	125
坐月子时的睡眠姿势有什么讲究吗	125
久坐久卧会不会给新晋妈妈造成伤害	125
高龄产妇坐月子需要注意的问题	126
恶露不绝，一定要做清宫手术吗	127
产后月经来时再避孕可靠吗	128
产后身体恢复的四周计划	128

第二节 新妈妈喂养孩子的注意事项

母乳喂养，宝宝妈妈都是受益者	131
这样的哺乳姿势不会让你疼	132
哺乳期妈妈选择文胸有讲究	133
月经到来会影响母乳质量吗	133
哺乳期每日营养应如何安排	134
哺乳期饮食有哪些禁忌	135
新妈妈别把宝宝喂成肥胖儿	135
产后缺乳，怎忍心就让宝宝挨饿	136
乳汁不足，每天喝碗江米粥	137
新妈妈产后漏奶怎么办	138
回乳其实是一件很简单的事	139
母乳喂养并不是人人适合	140

第三节 产后好身体是补出来的

月子餐要分阶段吃	141
剖宫产饮食要注意什么	143
剖宫产饮食有哪些禁忌	143
这些食物，嘴馋也得先忍忍	143
月子里哪些食物不能多吃	144
老母鸡，并非产后妈妈的大补佳品	145
月子期营养如何跟进	146
正确的进餐顺序可以最大限度地吸收营养	147
产后的食物烹调应清淡少油吗	147
精、杂、稀、软，新妈妈产后的饮食原则	148
产后体虚肠胃差要怎么补	149
产后可以吃水果吗	150
月子里“疯补”营养要讲究科学	151
滋补过量与盲目节食是月子期的两种极端行为	152



第四节 产后身体问题早解决

产前与产后，女人的身体到底有哪些变化	153
新妈妈不要忽视了产后检查	155
生了孩子之后怎么浑身疼痛	155
产后腰痛是什么原因引起的	156
产后腹痛巧用艾叶治疗	157
产后子宫收缩痛是怎么回事	158
产后视力下降了是怎么回事	159
产后身材恢复要循序渐进	159
产后血晕如何治疗	160
产后排尿困难怎么办	161
产后便秘，不能等坐完月子才治疗	163
产后心烦盗汗，麦仁大枣粥来帮你	164
产后如何巧消除妊娠纹	165
用美食缓解产后心情低落	166

第五节 新妈妈“性”急使不得

产后与孕前，总觉得有点不一样	167
产后性急小心为健康留下隐患	168
产后首次性生活的阴道出血	169
“不动粗”是产后性生活第一要义	170
为何产后阴道更加紧实了	170
怎样做导引体操缓解性冷淡	170
为什么产后妈妈会谈性色变	171
产后性生活，千万别乱摸乳房	171

第五章 拿什么拯救你，我的乳房

第一节 “事业线”，你值得拥有

六种胸形对号入座	174
丰胸靠运动，持之以恒能告别飞机场身材	175
每晚九点，丰胸吻蝶	175
孕期和哺乳期是乳房塑形的关键时期	176
精油的丰胸魔力	177
“事业线”是吃出来的	178
食疗有术，不同年龄段女人请对号入座	179
文胸，穿对了塑形穿错了伤胸	180
文胸选择要“因胸而异”	182

隆胸手术，想好了再做	183
别让“无心之过”伤害了你的乳房	183
第二节 拯救乳房刻不容缓	
乳房还有你意想不到的作用	185
乳房自检，乳房健康提前知	186
晚婚可能让你成为乳房疾病的受害者	187
乳房疼痛要对症下药	188
怎么就长出了副乳	190
乳头溢液如何防治	190
乳房有肿块是怎么回事	191
乳腺增生，小心你的乳房不幸“中招”	193
乳房报警，警惕乳腺增生	194
按摩法防治乳腺增生	195
三个老偏方，巧治乳腺增生	196
乳腺炎，无声的健康隐患	197
哺乳期女性如何预防急性乳腺炎	198
这些原因可能导致乳腺炎	199
乳腺炎的黄金治疗法则	200
女性不同时期的乳房呵护	200
第三节 乳腺癌——每个女人心中的恐惧	
乳腺癌，女人健康的头号杀手	201
乳腺癌也是可以预防的	203
乳腺癌的早期信号	205
年轻女性和高龄女性乳腺癌治疗方式有何不同	206
吃对食物，把乳腺癌拒之门外	206
食疗是乳腺癌患者的福音	207
乳腺癌治疗得早的话，之后还需要定期检查吗	209
胡萝卜素和维生素 C 能预防乳腺癌吗	210
乳腺癌患者可以吃些补品吗	211
大豆异黄酮对乳腺癌有帮助吗	211

第六章 经期运程比星座运程更靠谱

第一节 生理期——歇斯底里的那几天

细数“大姨妈”的优点	214
不同年龄段女人的经期护理方案	215
如何应对女人月经时期的“生理性水肿”	216

经期也有难言之痒	217
和经期异味说再见	217
经期可否任“性”而为	218
用这些食物盛情款待“大姨妈”	219
经期洗头最好安排在中午	220
拔牙要避开经期	221
经期运动适量最重要	222
三类药物经期需慎用	223
经期女性身体要暖和	223
这些药物经期需不宜用	224
经期来到，暂时收起高跟鞋吧	225
第二节 安全期——绽放魅力的巅峰周	
安全期——不可错过的自然减肥期	226
安全期——不可错过的丰胸期	227
迎接妇科检查的黄道吉日	227
第三节 排卵期——让美丽从内而外调出来	
排卵期防护重点——预防水肿	228
排卵期吃什么恢复活力	230
和紧身裤暂时说再见	230
黄体期吃什么安心养神	231
第四节 经前期——放松心情等“老朋友”来敲门	
你是经前症候群患者吗	231
经前期——遇见百分百完美肌肤	233
经前乳胀要重视，醅糟理气护乳房	233
面团敷乳房，经前期乳房不再胀痛	234
第五节 女人“私房痛”可以自己解决	
痛经的诊断标准和等级	236
抓住痛经的罪魁祸首	237
这些疾病也会引起痛经	237
别把痛经不当回事	238
身体总动员解救痛经	239
痛经为何久治不愈	240
经期腰痛巧治疗	241
用电吹风巧妙吹走痛经	242
经前服用山楂红糖汁，有效预防痛经	243
当归羊肉活血补血，调经止痛	244
气滞血瘀引发痛经，可用延胡索活血止痛	244
吃维生素 E 消灭原发性痛经	245

益母草、艾叶“泡”走痛经·····	246
腹中刺痛有瘀血，快用红花酒化瘀调经·····	247
第六节 女性的老朋友总有些怪脾气	
初潮时，月经会很不听话·····	248
运动对月经初潮的影响·····	249
月经正常周期不一定是30天·····	249
“老朋友”为何迟迟不来·····	250
月经不调的检查步骤有哪些·····	251
不良的生活习惯会导致月经不调·····	252
月经不调和职业环境关系·····	253
如何判断自己月经正常与否·····	254
月经不规律会不会影响今后的生育·····	255
细说女人经期的4个“麻烦”·····	256
用服药的方法推迟月经对身体会有什么影响·····	257
第七节 看懂月经的SOS信号	
什么是倒经·····	258
什么是阴道不规则流血·····	259
闭经，是子宫罢工了·····	260
引起闭经的常见原因有哪些·····	261
吃避孕药后引发闭经怎么办·····	262
40岁以前就自行闭经了是怎么回事·····	262
如何预防闭经·····	262
这些药物可能会引起闭经·····	263
敲打盆骨通闭经·····	263

第七章 更年期的问题不解决，后半辈子都别想消停

第一节 女人身体的“多事之秋”

更年期综合征来敲门·····	266
偷窥更年期女人体内的变化·····	267
为何更年期的症状有人轻有人重·····	267
生育是影响更年期的重要因素·····	268
你知道围绝经期吗·····	269
是时候和月经恋恋不舍地说再见了·····	270
“白骨精”过早绝经，其实不是真正的更年期·····	271
月经复来，真的是返老还童吗·····	272
恼人的潮热袭击·····	273
更年期潮热是可以控制的·····	273



为什么更年期女性易出现尿频、尿失禁·····	274
缓解更年期女性记忆力衰退有妙招·····	274
对抗更年期女性骨质疏松症·····	275
对抗更年期头晕目眩·····	276
对抗更年期体形改变·····	276
更年期“冷感症”·····	278
更年期女性容易肾虚·····	278
更年期女性要学会护心·····	279
不要忽视更年期耳鸣·····	280
别让尿道炎困扰更年期女性·····	281
第二节 偷窥更年期女人的餐桌	
走进更年期女性的餐桌·····	282
女人更年期的三款保健药粥·····	284
鸭肉解潮热，桑叶除盗汗·····	285
更年期一日三餐如何合理搭配·····	286
为什么更年期不宜以素食为主·····	287
为什么更年期常吃海藻有益健康·····	287
更年期女人吃什么有助减少老年斑·····	288
更年期女人要学会补·····	289
第三节 更年期女人要淡定，再淡定	
更年期女人心理美容更重要·····	290
疑神疑鬼，难道是更年期女人的通病·····	290
心理变化大，更年期怎么这么可怕·····	291
更年期要注重心理健康·····	292
释放感情，更年期女人的必修课·····	292
宽容，让更年期来得更从容·····	293
调整情绪，远离更年期烦闷·····	294
幽默，更年期女人的生活调味剂·····	295
第四节 雌激素是把双刃剑	
雌激素对更年期女性作用大·····	296
雌激素虽好，但也不能盲目补充·····	297
患有这些疾病的更年期女人要慎用雌激素·····	297
更年期使用激素补充疗法有何禁忌·····	298
什么是雌激素替代治疗·····	299
雌激素替代治疗要注意哪些问题·····	299
绝经后女性都需要用激素替代治疗吗·····	300