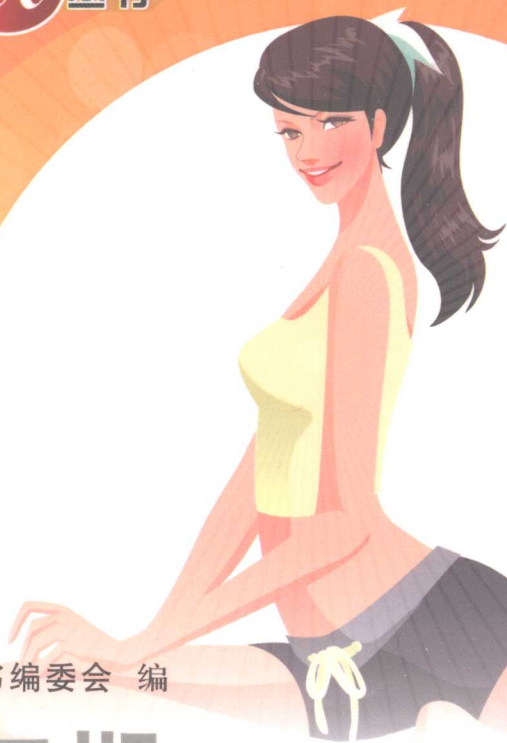


健康100丛书



健康100丛书编委会 编

女性三期 调养100招

- ▶ 易做实用的**生理期、孕产期、更年期**生活调养书
- ▶ 100个女人不可不知的**生理期、孕产期、更年期**保养知识
- ▶ 生活保养、饮食调养、汉方改善，还有时尚运动，守护您的健康



中国工人出版社

女性三期 调养100招

健康100丛书编委会

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性三期调养 100 招/《健康 100 丛书》编委会编. —北京:
中国工人出版社, 2009.7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4470-9

I. 女… II. 健… III. 女性—三期—调养—健康 IV. R45-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109988 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 110 千字

印 张: 7

印 数: 8000

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇 三期认识篇



1. 女人最重要的生理期有哪几个? / 2
2. 荷尔蒙如何影响女人的生理? / 4
3. 月经是怎样产生的? / 6
4. 怎样才是正常月经? / 7
5. 青春期月经有哪些生理特点? / 9
6. 不来月经可以吗? / 11
7. 月经期会有哪些生理反应? / 13
8. 女性一生要行经多少年? / 14
9. 女性最佳生育年龄是多大? / 16
10. 不适合受孕的时间有哪些? / 18
11. 如何知道自己怀孕了? / 19
12. 如何推算预产期? / 21

13. 孕期做几次 B 超最合适? / 22
14. 十月怀胎,准妈妈有哪些变化? / 24
15. 十个月里,胎宝宝是如何成长的? / 27
16. 如何选择适合自己的分娩医院? / 30
17. 分娩是怎么回事? / 32
18. 分娩方式有哪些? / 34
19. 关于分娩,你还要了解什么? / 37
20. 准妈妈的待产包都有什么? / 39
21. 怎样才能科学“坐月子”? / 41
22. 产后产妇会有哪些生理和心理变化? / 43
23. 什么是更年期和更年期综合征? / 45
24. 女性更年期会有哪些症状? / 46
25. 更年期女性心理有怎样的变

化? / 47

第二篇 生活调养篇

26. 经期保健应注意哪些问题? / 50
27. 卫生巾,你会选会用吗? / 52
28. 日常哪些不良习惯会影响月经? / 54
29. 药物对经期有什么影响? / 55
30. 经期不宜做的三件事是什么? / 57
31. 如何打造经期的靓丽妆容? / 59
32. 经期的瘙痒和异味如何解决? / 61
33. 准妈妈睡眠一定要充足? / 62
34. 准妈妈如何选择服饰? / 64
35. 孕期常见病怎样调养? / 66
36. 孕期生活有哪五个不宜? / 69
37. 孕期如何享受“性福”? / 71
38. 上班族准妈妈要当心什么? / 73

39. 有哪些适合准妈妈的运动? / 75
40. 产后如何喂奶乳房不下垂? / 77
41. 产后妈妈如何更加美丽? / 79
42. 产后恢复体操怎么做? / 81
43. 产后性生活需要注意什么? / 82
44. 女性更年期要注意什么? / 84
45. 更年期怎样选择抗衰老西药? / 86
46. 精油可以调节女性更年期吗? / 88
47. 更年期适宜做哪些床上运动? / 90
48. 更年期如何运用生物钟养生法? / 91
49. 散步有利于更年期保健吗? / 94

第三篇 饮食调养篇

50. 女性特殊时期可以喝茶吗? / 97
51. 经期饮食需注意哪些原

- 则? / 99
52. 经期不适与哪些营养素有关? / 101
53. 经期需要补充哪些微量元素? / 104
54. 痛经怎样进行饮食调养? / 106
55. 月经不调怎样进行饮食调养? / 108
56. 闭经怎样进行饮食调养? / 110
57. 功能失调性子宫出血怎样进行饮食调养? / 112
58. 经期保健食谱有哪些? / 114
59. 如何安排早、中、晚三期的饮食? / 116
60. 特殊孕妈妈该如何调养饮食? / 118
61. 孕期宜吃与忌吃的食物有哪些? / 122
62. 孕期如何进补才健康? / 127
63. 孕期饮食有禁忌吗? / 129
64. 如何制订产后饮食计划? / 133
65. 适合产妇的食谱有哪些? / 137
66. 更年期女性如何调养饮食? / 139

67. 更年期女性饮食上需注意哪些禁忌? / 141
68. 如何药膳调养更年期的常见问题? / 143
69. 适合更年期的保健食品有哪些? / 147
70. 更年期食谱有哪些? / 148

第四篇 中医调养篇

71. 中医如何认识女性月经不调? / 151
72. 经期按摩应注意什么? / 153
73. 经期不宜服用的药有哪些? / 155
74. 经期常用中药方剂有哪些? / 157
75. 治疗痛经的食疗药膳? / 159
76. 月经不调常用的中药方剂有哪些? / 162
77. 治痛经的常用穴位有哪些? / 164
78. 怎样按摩对孕妇有好处? / 166
79. 足部按摩可以治疗早孕反应? / 169

80. 怎样按摩对孕妇的皮肤有利? / 172
81. 孕妇禁用的中药有哪些? / 174
82. 孕妇慎用禁用的中成药有哪些? / 176
83. 更年期适宜做哪些保健动作? / 178
84. 缓解更年期症状的按摩方法? / 180
85. 中医如何调理产后常见病 / 183
86. 如何按摩治疗产后疼痛? / 186
87. 更年期如何做健脑按摩? / 187
88. 如何用中药治疗更年期综合征? / 189
89. 治疗更年期综合征的常用中草药有哪些? / 190
90. 更年期女性便秘怎样按摩? / 192

第五篇 保健食品篇

91. 蜂蜜可以让你告别痛经? / 195
92. 女人三期都离不开红糖吗? / 197
93. 乌鸡是女人三期的补血佳品? / 199
94. 孕期可以吃阿胶吗? / 202
95. 燕窝是孕妇补身的秘方吗? / 204
96. 更年期吃枸杞子有哪些好处? / 206
97. 鳖甲是闭经最佳的补品吗? / 208
98. 孕妇美容宜多吃黑芝麻? / 210
99. 山药能治更年期综合征吗? / 213
100. 酸枣仁让更年期女性睡得
更香 / 215

第一篇

三期认识篇

女人是一朵花
呵护才会盛开
关爱才会美丽
为了让自己更美丽
让下一代更健康
先了解一下生理期吧

女人最重要的生理期有哪几个？

女性之所以美丽，是因为她们与生俱来的天赋的生理特点有别于男性，最重要的就是经期、孕产期，还有更年期……

月经期

女人的月经是女人生理的一种表现，又叫做例假、大姨妈等，月经表现为流血，每月一次，历时4~6天，从阴道流出。女子第一次来月经称为月经初潮，通常在胸部开始发育后两年出现。少女的初潮年龄因人而异，通常在14岁左右，只要不早于10岁或不晚于18岁即属正常。月经是女性进入青春期的重要标志之一，也是女孩成为女人最明显的标志。因此，第一次行经时不必为来月经而紧张、担忧或恐慌，以正常的心态去积极面对即可，注意多休息，饮食方面注意多吃一些富有营养的食物，并防止劳累受寒。

当然，如果你是处在初潮来临女孩的母亲，就要主动关心女儿的月经情况，为女儿排忧解难，提前做好月经用品，并适时介绍经期卫生知识，让女儿保持情绪稳定，克服恐惧和害羞心理，必要时也可以帮助女儿料理个人卫生，让女儿愉快而顺利度过初潮。

孕产期

“没有做过母亲的女人是不完整的。”女人，只有经历了怀孕、分娩和育儿的过程，才能算得上是真正意义上的女人。当岁月老去，回过头，看母子一路走来的足迹，蹒跚而坚定，亲密而独立，女人才会感叹，原来一生的爱早在孕育宝宝的那一刻起就注定要凝结在他们身上……

怀孕期也叫妊娠期，是胚胎和胎儿在母体内发育成熟的过程，是指从妇女卵子受精开始至

胎儿及其附属物自母体排出之间的一段时间。为了便于计算,妊娠通常从末次月经的第一天算起,约为280天(40周)。但是由于卵子受精日期很难绝对准确,所以实际分娩日期与推算的预产期可以相差1~2周。在孕期,女性的身体会发生一系列的变化,比如妊娠反应,乳房增大,体重增加,皮肤变粗糙,出现水肿等。为了保证胎儿和母体的营养需求,孕期要注意均衡营养,提高饮食质量;同时,还要注意适度的锻炼,以保证身体健康。

产期实际上是指产褥期,即俗称的坐月子。现代医学明确规定,产褥期是指胎儿、胎盘娩出后,产妇的身体、生殖器官和心理方面调试复原的一段时间,约需6~8周,即42~56天。这段时间是产妇恢复身体、开始承担并适应母亲角色的重要时期,在此期间,母体各系统的变化很大,子宫内有较大的创面,身体未完全康复。因此产妇要特别注意保健,以保障母婴身体健康。总的来说,产褥期应该以休

息为主,尤其是产后的15天内,应以卧床休息为主,调养好身体,促进全身器官各个系统尤其是生殖器官的尽快恢复。除此,要为产妇提供一个良好的环境,如居室要安静、整洁、光线充足、保持空气新鲜、温度适宜等,还要注意饮食营养,以便于身体的恢复。



更年期

更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期,包括绝经和绝经前后的一段时间。更年期使得女性从性成熟期进入老年期,这是人体衰老进程中生理变化特别明显的一个重要阶段。大多数女性都会出现不同程度的症状,影响身体健康,因此更年期的保健显得格外重要。更年期的开始年龄因人而异,女性一般从40多岁开始,性激素分泌减少,以更年期开始,此后月经从紊乱逐渐至停止,机体老化,生理上进入老年。

荷尔蒙如何影响女人的生理?

从幼年到成熟直至衰老,女人的一生要经历青春期、孕产期、更年期,这些特有生理周期的逐步过渡,将描绘出女人一生的生命轨迹。而这一弧线的调控者,就是荷尔蒙,它掌控着女人一生的健康、容颜、精神和意志。

荷尔蒙如何影响女人的一生

荷尔蒙是所有激素的总称,对女性影响最大的是雌激素及黄体素(尤其是黄体素)。女人的一生与荷尔蒙息息相关,光滑的肌肤、曲线有致的身材、柔美元动的一颦一笑……这一切都是女性荷尔蒙决定的。

但是,女性体内的荷尔蒙也会随着年龄的增长而呈逐年下降的趋势,具体如下:

● 21~22岁是分泌的高峰

期;之后,女性荷尔蒙分泌量将以每10年减少15%的速度发生变化;

● 30岁时,荷尔蒙只有巅峰期时的85%;

● 50岁时,女性30%的功能已丧失;

● 60岁时,荷尔蒙的分泌量只占年轻时的四分之一;

● 通常,30岁以前荷尔蒙的微量减少不会对其他生理机能产生影响,但是30岁以后,随着荷尔蒙分泌量的减少,衰老的迹象就会不知不觉涌了上来。

荷尔蒙失衡,导致哪些后果

荷尔蒙的下降,使女性必须过早地面对以下现实:

● 月经周期出现紊乱,有时提前,有时拖后,经量也出现时多时少,月经变得不规律起来;

● 荷尔蒙失衡,还会让女人的皮肤变得糟糕,显得苍老,没有活力;

● 虽然吃的东西不多,但是脂肪却在腰上囤积起来;

● 记忆力会受到影响,有时刚刚放下的东西,转身就找不到了;

● 出现身体上的不适,最常见的就是身体的潮热,24小时不断地让人大汗淋漓;

● 影响正常睡眠,出现失眠、疲劳、易怒、焦虑等;

● 荷尔蒙失衡还会使性欲降低,甚至很长时间性生活都不曾出现在脑海里。

这些都是荷尔蒙失衡表现出来的亚健康状况,虽然有些人表现得不是很明显,但仍然要引起重视,因为体内逐渐降低的荷尔蒙足以造成多种与老化相关的疾病,如骨质疏松、心脏病、糖

尿病、妇科肿瘤等。



荷尔蒙的中医 解释

荷尔蒙,英文名称为 Hormone,即激素,也音译作荷尔蒙,在希腊文中原意为“兴奋活动”。

现代医学认为,荷尔蒙是由内分泌腺产生的化学物质,随着血液输送到全身,控制身体的生长、新陈代谢、神经信号传导等。中国医书《黄帝内经·素问·上古天真论》则称其为天癸,认为女人第一次月经是“二七”十四岁,七年一个转变,至七七四十九岁月经不再出现,也就是现在所说的更年期。而男子以“八”来计算,“二八肾气盛天癸至”,男人从十六岁起便可以生育了。

月经是怎样产生的？

每个月一次，“大姨妈”准时光临，给我们的生活带来了些许麻烦，但也标志着我们的身体是健康的。可是，你知道这让人无奈又期待的“大姨妈”是从哪儿来的吗？

什么是月经

月经是指有规律的、周期性的子宫出血。又称为月事、月水、月信、例假等。严格说来，伴随着这种出血，卵巢内应有卵泡成熟、排卵和黄体形成，子宫内膜有从增生到分泌的变化。但是在临床上常有不经过排卵而有子宫出血的现象，叫做无排卵性月经。

月经的产生

每个月经周期开始，由于下丘脑垂体分泌的促卵泡激素和黄体生成素的刺激，卵巢中的卵泡迅速生长，并有1只卵泡发育成熟，成熟的卵泡在某些酶和激

素的作用下破裂，并将卵细胞排出，这就是卵巢的“排卵”。与此同时，在卵泡成熟的过程中，产生的雌激素可使子宫内膜增厚，腺体增多，形成增殖期子宫内膜。而雌激素在排卵前的1~2天内达到最高，抑制下丘脑和垂体，使卵泡激素分泌减少，而黄体生成素突升，引起排卵。

卵子排出后，卵泡变成黄体，分泌雌激素和孕激素，而子宫内膜则继续增厚，血管更为丰富，腺体更为增长，并具有分泌功能，形成分泌期子宫内膜，为受精卵着床做好准备。如果这时成熟卵子没有遇到精子，受孕不成，则在排卵后的9~10天黄体萎缩，雌激素和孕激素突降，子宫内膜缺乏雌激素支持，增厚的子宫内膜血管坏死并脱落，随之出现阴道出血，形成月经。

可见，每次月经的开始也标志着上一个周期的结束。在女性的生育期里，月经就是这样周而复始地月月循环。

怎样才是正常月经?

月经是女人健康状况的晴雨表,所以,每一位女性都应对月经有足够的认识,当月经出现异常时要及早发现,及早解决。通常观察月经是否正常,可从月经周期、经期长短、经血量、经血颜色几个方面入手。



月经正常的标准

1. 月经周期:一般来说月经周期从 21~35 天之间都算正常,关键在是否准时。规律和谐的性生活可以帮助女性梳理荷尔蒙的分泌,对月经的规律有很大的帮助;

2. 行经时间:行经时间大多在 3~5 天之间,正常范围是 3~7 天;

3. 第 3 天最多,总量约 50 毫升左右。但是这个标准因人而异,也有少至 20 毫升、多达 100 毫升以上的;

4. 经血颜色:正常的月经血

颜色是暗红色,血中混有脱落的子宫内膜小碎片、宫颈黏液、阴道上皮细胞,但无血块。

一般行经的规律是第一天经血不多,第二三天增多,以后逐渐减少,直到经血干净。这是因为第一天子宫内膜脱落刚刚开始,第二三天子宫内膜脱落增多,出血量也增多,子宫受到刺激,加强收缩,把大量经血排出。多数少女月经周期不太规律,因为此时的卵巢功能尚不稳定。随着青春发育,卵巢的功能日趋成熟,月经会逐渐正常的。



异常月经的判断

1. 月经周期不规律:如这次月经周期是 20 天,下次是 40 天,且这种情况经常出现,有的甚至月经来 1~2 天,过 10 多天又来 1~2 天,这就属于月经不调。

2. 经期过长或过短:有的女子经期长达 10~20 天,月经淋漓不

止;有的经期极短,只有一两天,这两种现象都是不正常的。

3. 有的人经血干净后,过一两天又来了一点,俗称“经血回头”,这是一种正常现象。

4. 经血量过多或过少:如果经血量过多,换一次卫生巾或纸很快就又湿透,甚至经血顺腿往下淌,就属于异常了。经血过多,可能是精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血。当然,如果因为子宫、卵巢不正常或全身性疾病,引起月经量过少,也是不正常的,应及时就医。

5. 经血颜色:如果经血稀薄如水,仅有点粉红色或发黑发紫,都是不正常的。而如果经血完全是凝血块,则可能是另有出血的部位,应及早就医。

如何计算月经周期

计算月经周期时,通常以出血的第1天为月经周期的开始,两次月经第1天的间隔为月经周期,所以月经周期的计算应包括月经来潮的时间。正常月经周期为28~

35天,周期长短可因人而异,提前或错后7~10天可视为正常范围,只要保持一定的规律就不能认为是月经不调。

但需注意,末次月经系指此次月经与通常一样的行经持续时间及量,不要将阴道不正常出血误认为是月经。此种出血一般量较月经少,时间或短或延长,或失去平时月经来潮的规律。

小贴士: 做个月经记录表

我们说过,月经是女人健康的晴雨表,月经的正常与否在很大程度上标志着女人的身体能够发挥正常的功用。而这次的月经与以往月经总会多少有些不同,则更能反映出月经是否出现了异常。所以,建议每个女人都应准备一个“健康台历”,每天顺手在上面做个简单的记录。例如:某天出现的异常出血、某天肚子痛等细微症状,以备日后检查身体时为医生提供线索。

青春期月经有哪些生理特点?

人生的每个阶段都有不同的特点,青春期作为人生最为美好的时段之一,也有属于自己的特点,好奇、不安、初潮……这些你知道多少呢?

青春期是指从月经初潮至生殖器官发育成熟的一段时间,一般在13~18岁之间。女性青少年往往对此时期生理上的变化感到奇特,甚至对一些正常的生理现象感到不知所措。其实,在青春期出现以下几种生理特点是普遍而正常的。

初潮后月经不规律

有些女孩在有了初潮(即第一次月经)后,第二次月经却迟迟不肯到来,有的会错后一两个月,半年甚至一年,且这次月经的经血量可能很多,并伴有腹

痛、不适等。其实,这是正常的现象,因为少女在第一次月经时,子宫功能尚不够完善,所以月经也不是特别规律。但之后,基本上可以趋向于每月1次。

青春期经血量较多

青春期的女孩,在来月经时经血量可能会比较多,这主要是因为卵巢的功能不够成熟,内分泌平衡尚未稳定地建立起来,再加上女性在青春期有时情绪紧张,很容易导致月经量过多。

青春期的经常有痛经

青春期少女痛经的主要原因,是初发育的女孩,宫颈长且

紧,经流不畅,一旦经穴滞留于子宫腔就会引起疼痛。此时,可用生姜3片,加红糖煮沸服用,使血流通畅,可缓解疼痛,或者食用艾叶煮蛋也有效果。但切不可用热水袋敷下部,这样子宫更加充血,疼痛也会更加剧烈。

经期感到紧张 焦虑

不少女孩在月经期存在紧张、焦虑、抑郁的心理,以为自己患了什么病,有哪些不正常。其实这主要是由于下丘脑、垂体、卵巢的功能还没有发育健全所

致,除此,生活条件、环境及气候的改变,以及紧张的学习等都可导致大脑皮层兴奋与抑制的平衡失调。所以,此期要注意做好她们的心理疏导。

● 一次月经量知多少

一次月经量的多少很难精确计算,临床上常用每日换多少卫生巾来粗略计算经血量,这种方法估算出来的每次经血量约是20~50毫升。近年来,有人用放射性同位素标记红细胞来测定正常人的月经量,数值分别是10~55毫升以及35~58毫升,个别可超过100毫升。

