

净美人健康护照

私密 保养圣经

你的第一本超Q超实用全方位呵护宝典

余琳编辑部 编著



都想知道

女孩别害羞
秘密花园探险队出发



附送女性各年龄段健康检查详细内容



史上最强女生专用保养书

从现在起，建立24小时私密保养防护网——



清洁



保湿



美肌



抗菌



紧实



嫩白

私密
保养圣经

净美人健康护照

朵琳编辑部



图书在版编目(CIP)数据

净美人健康护照:私密保养圣经 / 朵琳编辑部编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5385-3909-7

I. 净… II. 朵… III. 女性 - 保健 - 基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071652 号

吉林省版权局著作权合同登记号:图字 07-2009-2114 号

本著作的出版权由台湾八方出版股份公司—朵琳整合行销授权出版,由北京磨铁图书有限公司转授权,在北方妇女儿童出版社独家出版中文简体字版本。

净美人健康护照:私密保养圣经

编 著:朵琳编辑部

责任编辑:李少伟 金敬梅

特约策划:李希畅

特约编辑:龙 猫

装帧设计:八 牛

出版发行:北方妇女儿童出版社

地 址:长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷:三河市汇鑫印务有限公司

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:9

字 数:60 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5385-3909-7

定 价:28.80 元

版权所有 盗版必究

推荐序

预防胜于治疗，私密保养从日常做起



随着时代进步，女性接触到的资讯越来越多，对于保养也越来越重视，尤其近几年来，许多女性开始注重私密处的保养及美白，但在遇到关于私密处所产生的问题时，处理方式及专业知识上却又显得不足，也许还是因为东方女性思想较西方来得保守，也因为如此，遇到了私密处搔痒、异味或是分泌物过多的问题，常碰到病患自行拿取一般药物软膏乱涂抹或过度灌洗私密处，反而加重病况，延误了就医的时间。

女性阴道是黏膜型的组织构成，就像我们口腔中的黏膜一样，所以较为脆弱，也必须比较重视保水性及滋润度。阴道的酸碱值大约在pH3.5~4.5之间，有75%左右好的乳酸杆菌来维持私密处不受细菌感染，但会因为生病、熬夜(抵抗力下降)、生理期后(经血为碱性)、怀孕期(激素改变)及或性生活后(精液为碱性)使阴道的酸碱值改变而破坏了菌群间的平衡，在这个时候就变得较脆弱容易感染，所以平时的清洁保养及特殊时期的清洁防护就显得非常重要。

女性阴道很容易因为闷热而产生霉菌或滋生细菌，更因为不正确的使用护垫及卫生棉，造成长时间的闷热不透气、流汗而产生搔痒、异味。女性私密处的感染大多分为三种：一是念珠菌(霉菌)感染，二是细菌性阴道炎，三是阴道滴虫感染。正常生理性的分泌物大多为澄清透亮、蛋清状滑、无特殊气味的，如果发现颜色(变黄、绿、乳白)、型态(脓样、块状)及气味(酸味、鱼腥味)改变，可能就是感染的征兆，千万不能自己乱服用药物，或是自行购买药品涂抹，否则一旦恶化造成骨盆腔感染，后果更不堪设想。

正确的观念必须从日常生活中培养，所谓“预防胜于治疗”，平日就必须注重私密处的清洁及保养。建议女性平时穿着透气吸汗的棉质内裤，若担心分泌物过多可穿纸尿裤或免洗裤，常常更换，居家时更应保持私密处的透气与干爽，也可常使用除湿机减少空气中的霉菌。并多食用酸奶、优酪乳、养乐多、维生素B及C以维持乳酸菌的平衡，保持生活作息与饮食的常态与规律性，并通过适度运动等来增强抵抗力。平时可用市售的私密处保养品清洁，请记得一定要选用合格并且无皂碱、温和和无刺激性、可维持私密处弱酸性的清洁保养品。若真的有任何疑问或是异状，一定要找专业的医师询问，以免影响到日后的幸福喔！

学历：台北医学大学医学士

经历：台大医院妇产科主治医师

台大医院妇产科住院医师

台大医院妇产科妇科与腹腔镜研修医师

现任：李木生妇产科诊所副院长

吴孟宗

推荐序



用正确观念及健康心态来保养私密处

一般男性道听途说地认为处女的私密处一定粉红，经验丰富的女性私密处一定很黑，这是没有根据的误解。试想肤色黑的年轻女性就可能比较黑而经验丰富的白种人用久了可不一定会黑呢！私密处变黑多半是体质因素，与年龄、激素的作用有关。针对患者要求，一般皮肤科医师都是给予外用药物或脉冲光、雷射等治疗。事实上，除了阴唇与乳晕外，其他包括腹股沟（胯下）与股沟、下腹部、腋下等处，才是与平时美观与否较有关系的部位。毕竟平常没有女性的穿着会到处裸露私密处，目前流行的低腰裤、海边冲浪玩耍的比基尼穿着，比较会裸露的部位才是美化的重点。不可讳言，先天丽质很重要，但要提醒爱美女性，人比人气死人，一般三温暖或温泉泡汤时，不要比来比去，才不会产生太多的精神压力，而男性也应该破除迷思不要给另一半制造压力喔！

另外，包括股癣、念珠菌感染、红癣、毛囊炎、药物疹、湿疹等发炎或感染性问题，都有可能重点部位变黑。因为细菌、霉菌、念珠菌感染引起发炎，容易活化黑色细胞，刺激黑色素沉淀。某些口服药物也会引起药物疹从而导致“黑妹妹”，常见患者到医院就诊前就已经自行购买成药使用，往往会使病情恶化或使病灶经过修饰而使医师难以掌握病情。例如疱疹当湿疹擦药或股癣当顽癣擦3合一或4合一湿疹药膏（指复方药膏，也就是成分中有抗生素、抗霉菌成分、类固醇、止痒甚至薄荷或芦荟等多种成分）。复方药膏有时候会增加新的病症，包括过敏性或刺激性、接触性皮炎，使治疗更困难。

最后提醒大家，应选择合适的卫生用品，避免摩擦、搔抓与不适当的去角质护理。有私密处皮肤问题，除了妇产科医师外，不要忘记皮肤科医师也能提供很多帮助。一方面由于皮肤科医师对于皮肤变化与外阴部位的疾病都很清楚，但是对于需要使用到内诊的部位，可能就需要妇产科医师的专业。另一方面，相较于妇产科医师，皮肤科医师对于外用药物的掌握，更可能会避免产生副作用的机会，皮肤科医师的意见，可以与妇产科医师的专业搭配而相得益彰。

台北医学大学附设医院皮肤科暨美容中心主治医师
台北医学大学万芳医院皮肤科兼任主治医师
新光吴火狮纪念医院医学美容中心兼任主治医师
台北医学大学临床医学研究所博士班肄业
台北医学大学医学研究所硕士班毕业
台北医学院医学系医学士

張少平

推荐序

正确的保养观念能让自己更美丽

七八年前曾随着“预防色狼”大专院校女性安全巡回讲座，到各大专院校宣导女性正确生理卫生与保健观念，当时就发现女性对自身的生理结构是十分陌生的，甚至连女性外阴部肌肤是酸性还是碱性，女性外阴部三个孔洞的前后顺序等十分基础的问题都有高达八九成以上的大专生是不清楚的。而让我真正觉得忧心的是，虽然部分的同学显现出关心与好学的态度，但更多数的同学是十分害羞甚至排斥去了解的。

如果告诉大家美国第一支女性生理卫生用品在35年前就已问世，可能比较容易了解在女性生理保健上我们落后了多少？如果有机会到欧美或我们的邻近国家日本、新加坡等地，不妨逛逛他们的超商、卖场，你会发现有一整区是女性外阴部专用的清洁卫生与保养用品，品牌林林总总，功能更是超乎你的想象。但我们这儿大多数的女性还是用最传统的方法对待自己最亲密与最重要的部位——那就是“不与理会”与“默默忍受”。而这些奇怪的态度其实并不是大家真的不关心，而是不知道要从何处了解。

六七年前提林口长庚医院曾发表一篇“妇科就诊率与类型问卷调查”，结果十分耐人寻味。报告中发现台湾女性的妇科就诊率是美国与日本的1.5~2倍，其中就诊原因又以痒与阴道炎为最多，这证明性开放不一定会造成妇科问题，不当的对待与错误的观念才是妇科问题的元凶。

其实坊间有关女性生理相关的书籍并不多，翻过几本，虽内容详实却艰深无趣，着实难以让人阅读下去。当八方出版社要我为《净美人健康护照》写序时，我看完此书时只有一个念头“就是它”！虽名为《净美人健康护照》我倒觉得应该名为《净美人健康圣经》，看后会让你觉得生理保养是一种信仰，要融在生活中且遵行它。

这是一本将女性生理的构造、作用、特性、保健中等严肃话题用浅显易懂的图文方式与现在流行的话题结合，让读者可以很轻松地了解女性生理的一切秘密以及正确的保健与保养方法的书。书中更将正确的性知识、女性常有的生理困扰问题用轻松的问答与图表方式让你了解，“老师不会教，妈妈不会说，姊妹们不了解的事”，你都可以在这儿轻松地得到解答。

本来将正确的生理保健与保养观念推广给广大女性一直就是我在做的事，希望每一位女性朋友都能有机会看到此书，更懂得善待自己，爱护自己，疼爱自己。

梁以文

史上最强*女性专用保养书

净美人健康护照

私★密★保★养★圣★经

C o n t e n t s



1 你的秘密花园

害羞女孩站出来，秘密花园探险队出发！……8

秘密花园知识+大考验……9

秘密花园健康测量计……11

草莓妹的诞生……14

不愿面对的黄色小怪物真相……17

私密回春改造计划……26



2 私密日常保养

小妹妹健康报告书……40

小妹妹四季全面宝贝防护保养计划 Q&A……46

就是要白回来！

小妹妹美白大作战……54

净白四步骤……57

穿出净白小妹妹……58

吃出粉嫩白皙肌……59



3 草莓妹的心情记事

不顺、痛痛、尴尬~bye bye!……61

直击草莓妹6大情境状况 Q & A……62

草莓妹驯服术……69

草莓妹的变化与调理方法……70

草莓妹来访时不能做的事……74

草莓妹害羞 Q&A……78

4

♀ 都想知道

脸红心跳大调查

老师没教的爱爱讲义大公开……81

初体验大调查……82

爱爱安全护照

我不要当小妈咪……85

魅力女郎诊断教室

发掘你的性感电力能量……86

避孕常识大考验

激情指数比一比……91

女性自救区……95

刺激你的视觉，满足你的想像……101

Sexy Q&A

不敢说的，不敢问的通通解答

性爱大师，私密解惑……105

打击“爱爱终结者”完全教战守则112

可别小看令人闻风色变的S.T.D! 113

性病STOP

绝不放过任何一个小病征115

世纪黑死病

艾滋病（AIDS）……121

运动你的身体，激荡你的热情

减肥趣味大排行

精选10大最消耗卡路里的体位……124

5

穿出时尚好健康！131

附录——女性专属健康检查规划一览表……134



Chapter 1

害羞女孩站出来， 秘密花园探险队出发！

你对自己的认识到底有几分？面对自己身体的成长，你是感觉亲切还是会觉得害羞、脸红？女性的身体充满了奥妙，随着年龄的增长，将会历经青春期、成熟期直到更年期，每天体内激素的分泌会为你的身体和情绪带来微妙的改变，但是你对自己的身体到底了解多少呢？你的健康与保养知识是否足够？认识自己的身体，接受她、爱她，才是新新女生的健康自信新主张喔！快点跟着私密探险队出发，彻底了解你的秘密花园吧！

探险地图

第一关：秘密花园知识+大考验

第二关：秘密花园健康测量计

第三关：女性私密地图大探险，寻找美丽花蕊真面目



秘密花园知识 + 大考验

TEST

1. 你知道自己生殖器官的结构吗？
2. 你知道私密处是由哪些部位组成的吗？
3. 你知道影响你最深的女性激素是怎样产生的吗？
4. 你知道每月生理期时情绪起伏不定的主要原因吗？
5. 你知道自己生理周期的规律是如何产生的吗？
6. 你知道月经是如何来向你报到的吗？
7. 你知道子宫的长相和位置吗？
8. 你知道自己私密处小花蕊的样子吗？
9. 你知道私密小花蕊中各部位的功能吗？
10. 你知道造成私密处黑色素沉着的主要原因吗？
11. 你知道私密处的肌肤也是需要保养的吗？



私密知识+等级

请确切地勾出你真正了解的问题，如果只是“大概知道”，就不能打勾喔！

私密知识+等级

以上问题你有几个选项打勾呢？快点看看你的私密知识+等级吧！

1~3个√→私密知识+初学者等级

你和你的小妹妹之间，可以说是“最熟悉的陌生人”了！每天和她朝夕相处，但你却不去体贴、关心她，小心这样下去可是会变成貌合神离的一对噢！

4~6个√→私密知识+实习生等级

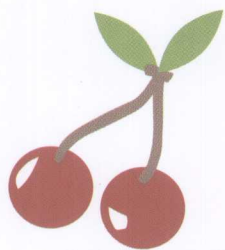
“似懂非懂、雾里看花”，似乎是你内心对小妹妹的最佳心情写照，很想弄懂，但是却苦无渠道，课本上的知识，总是只讲表面。

7~9个√→私密知识+专家等级

还不错喔！你的私密知识充足，可以说是专家等级，而且你个人也很认真地从传统的课本，或者各种不同的渠道中获得并充实私密方面的常识，继续保持下去，你离大师等级不远喽！

10~12个√→私密知识+大师等级

在朋友的眼中，你可以说是个解惑授业的好老师，只要遇到对私密方面有疑惑的朋友，你都会从轻松、活泼的角度讲述自己的经验，无私地与大家分享正确的私密常识，可以说是自信又宠爱自己的达人级代表。



秘密花园

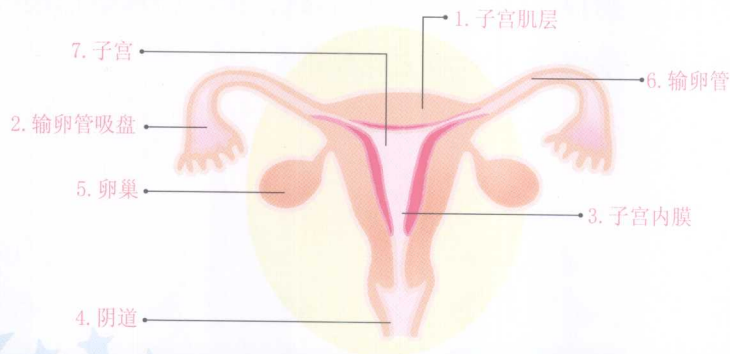
健康测量计！

娇嫩的私密处是我们女生身体中最隐秘、最细致的部位，更是我们一生最亲密的好姐妹，需要你用最温柔、最体贴的方式呵护“她”，所以，女生们为私密处取了个可爱的昵称——“小妹妹”。但是你对自己的私密妹妹了解有多少？即使她与自己是那么的密不可分，是不是每每谈起时都还是让你脸红心跳，害羞得难以启齿呢？那么现在就跟着我们一起探索你的秘密花园吧！



女性内生殖器大揭秘

1. **子宫肌层**：形成子宫的肌肉层，厚度约是 1 cm ~ 3 cm，伸缩性佳。
2. **输卵管吸盘**：位于输卵管前端，状似6只触手的部分。排出的卵子就是由这里被吸进输卵管里。
3. **子宫内膜**：覆盖于子宫内部，像是一片丝绒布的黏膜。接近生理期时它会开始增殖，到了生理期就会剥落。生理期排出的经血成分，主要来自这个子宫内膜。
4. **阴道**：从子宫连续到外阴部，长达 7 cm ~ 10cm 的伸缩管状物。性行为时，男性性器官会伸进来；生Baby的时候，阴道就是婴儿出生的通道。
5. **卵巢**：大小约如大拇指尖端，子宫左右两侧各有一个，里面布满了形成卵子主要成分的“原子卵胞”。主要功能就是排卵、分泌女性激素。
6. **输卵管**：从子宫左右两侧延伸的细管。卵子和受精卵就是经过输卵管，被送到子宫里的。
7. **子宫**：大小跟鸡蛋一样，是孕育受精卵的培育床。位于骨盆腔正中间，刚好接受骨盆腔的保护。随着胎儿的成长，会增大 20 ~ 30 倍。下面 1/3 处中间较细的部分就是“子宫颈”，上面 2/3 处隆起的部分就是“子宫体”。



草莓妹的真面目

生理期前会觉得容易情绪焦虑、疲倦或肌肤粗糙吗？

生理期前出现的各种不适症状，是因为女性激素的分泌量产生了剧变。只要拥有正确知识，就能妥善应付了。

生理周期是否紊乱？

女性激素的周期性变化导致生理期的产生。下达分泌女性激素指令的是大脑的“视床下部”，视床下部也是自律神经的中枢，如果人感到压力或过度减肥时，自律神经会失调，就会引发月经不调、停经等问题。



生理期间是否有臭味，或有发痒、长疹子、闷湿难受等困扰吗？

只要拥有正确知识，再花点心思，就能解决这些问题！

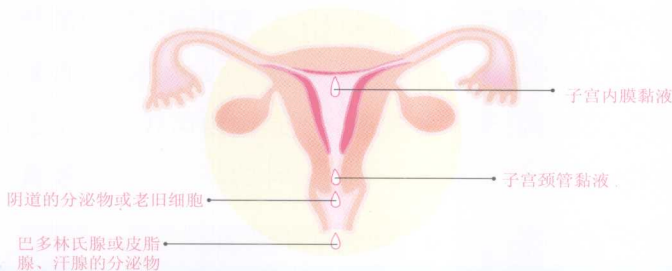
黄色小怪物的真相

你会留意白带的气味、颜色、分量吗？

只要是成年女性，就会有白带。如果有异常现象，可能是性器官发炎或感染了某种疾病。

你知道为何会有白带吗？

如下图所示，白带是女性性器官各部分分泌液的集合体。女性生殖器官容易滋生细菌，为了预防感染疾病，产生了白带。此外，白带还有帮助受精成功的作用。



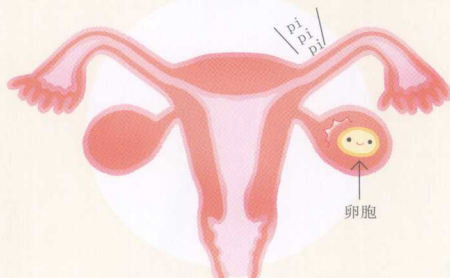
草莓妹的诞生



草莓妹的诞生可是在暗地里经过了一番折腾与努力的结果呢！虽然，草莓妹来的时候你很不喜欢她，但是，没办法，一直到更年期到来之前，你都必须要忍受她的任性。不过，相信我，你不会希望更年期很快找上你的。所以，只要了解她奋斗的苦，你就能真心与她好好儿相处了。



1. 卵泡准备期



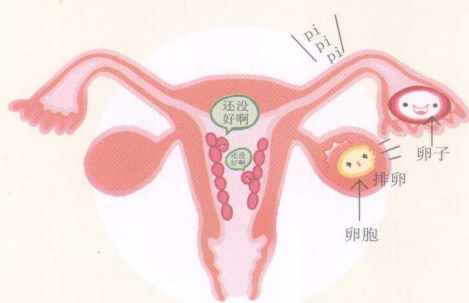
当草莓妹第一次来向你报到时，大脑会下达排卵和受精的指令，于是就开始分泌激素。根据这个指令，会从卵巢中选出一个（或是数个）“卵泡（卵子）”，准备开始排卵。

2. 卵泡发育期



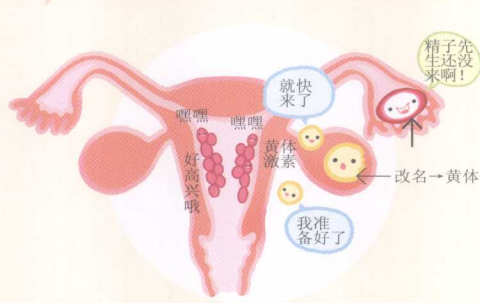
接受指令发育的卵泡会分泌卵泡激素。卵泡激素会对子宫内膜产生作用，开始为受精卵准备软绵绵的被窝。如果受精卵成功制造出来（着床），就可以在这个被窝培育受精卵。

3. 排卵期



当软绵绵的被窝准备好后，大脑会再次下达分泌激素的指令，成熟的卵泡就会有卵子跑出来，这就是“排卵”。跑出来的卵子会由卵巢进入输卵管，等待受精。

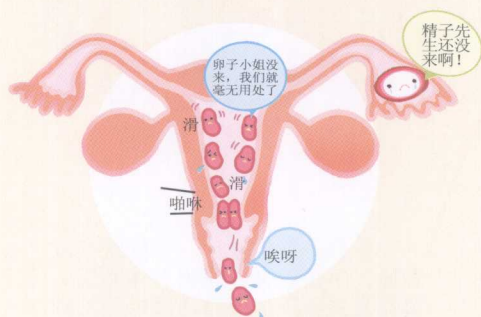
4. 准备受精期



当卵子跑出来后，卵泡就变成黄体，于是就会分泌出黄体激素。黄体激素会下达子宫内膜软绵绵的被窝准备形成的指令，为受精卵着床做准备。

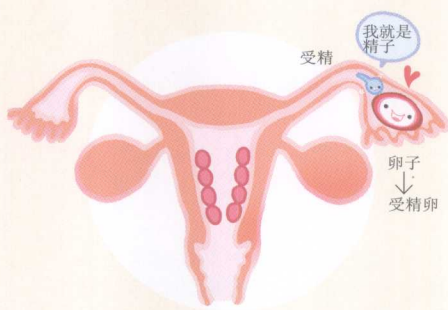


★ 5. 子宫壁脱落期 ★



如果输卵管的卵子等不到精子前来，就无法进行受精工作，原本已经准备好的软绵绵的被窝没用了，于是它就会剥落，和血液一起被排出体外，这就是月经。同时黄体也会萎缩。

★ 6. 怀孕期 ★



在排卵前后发生性行为的话，有个精子会顺利地与卵子结合，成功受精。受精后的卵子叫“受精卵”，会爬到输卵管，来到软绵绵的被窝里固定附着（着床），然后开始长大。