

Woman

一本女性必备的私房书

# 女性私人医生 手记



给女性温馨专业的呵护



美丽对女性来说是重要的，  
但女性在追求美丽、成功的同时，  
一定不要拿健康作赌注。  
健康是每个人自己的事情。



林一◎编著

 企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

Man

认真阅读本书，你就能成为自己的私人医生

# 女性私人医生 手记



林一◎编著

 **企业管理出版社**  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

女性私人医生手记 / 林一编著. —北京: 企业管理出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-80255-290-6

I. 女… II. 林… 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169625号

---

书 名: 女性私人医生手记

作 者: 林 一 编著

责任编辑: 田晓犁 申先菊

书 号: ISBN 978-7-80255-290-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 发行部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 18.75 印张 460 千字

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

定 价: 38.00 元

---

★ 版权所有 侵权必究 印装有误 负责调换 ★

## 前言

## Preface

了解自己,关爱自己,是每一个女性健康快乐生活的根本。

女性爱自己,首先要关注自己的生活,关注自己的身体健康。当今女性的健康观念亟待升级,固守传统的东西,可能会给你带来伤害。研究发现,我们曾经奉为经典并照行不悖的健康观点其实存在很多谬误。随着医学技术的提高及人们对自然、自身认识的深入,医疗保健和健康生活的观念也在不断更新和发展,接纳一些新的健康观念对于不断调整你的生活方式会大有益处。

中华医学会新近举办了一次中华女性健康调查。调查结果显示,妇科炎症高发、对待人工流产态度轻率、对待体检不够重视以及妇科保健常识匮乏等四大危险极大地影响着女性们的生活质量,甚至威胁着她们的生命健康。

到底是哪些因素让现代女性面临越来越多的疾病威胁?女性生活节奏快、工作压力大、家庭负担重,精神时常处于紧张状态,很多人饮食不科学也不够规律,特别是职业女性又长期缺乏运动,这些都可能导致妇科疾病的发生。除了这几项,最主要的影响来自现代女性意识观念的变化,以及随之而来的生活方式的改变。

在患者中,常见的是阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、卵巢肿瘤、子宫肌瘤等。遗憾的是,一些人并不把这些当成病。其实疾病高发和日常生活不注意有

很大关系。专家认为目前许多女性导致一般妇科疾病发展为慢性甚至恶性的直接原因是女性没有良好的健康观念。

树立正确的健康观念是现代女性关爱自己的第一步。

首先,作为女人,要了解自己。由于生理结构和男人不同,女人比男人更容易患有一些疾病。如果不了解女人自身的身体特点,不懂得怎样防范可能袭来的病症,最终受伤害的肯定是女人自己。

其次,要注意自己的生活方式。尤其是职业女性,要从根本上杜绝发病源、消除隐患,改变自己的饮食起居习惯,并把好习惯坚持下去。健康其实是一个积累的过程,只有你在日常生活中拥有健康的习惯,才会拥有健康的身体。

最后,不管你有没有时间,都要定期进行体检。这是你及早发现疾病、及早解决的最好办法。

本书从女性的角度出发,帮助女性朋友了解自己的身心健康状况,并针对女性日常保健需要注意的问题,提供了切实有效的解决措施还着重介绍了女性自我保健的方法和技巧,是集科学性、知识性、实用性为一体的图书。

衷心希望本书成为每一位女性的健康助手、生活顾问、家庭护士和你可以信赖的朋友。

作者

2009年8月



# 目录 Contents

前 言 / 1

第一章 了解自己,才能爱护自己 / 1

1. 内分泌——身体内的魔法石 / 2
2. 照顾好你的“老朋友” / 6
3. 经期卫生很重要 / 14
4. 月经异常——健康的红灯 / 17
5. 闭经可能意味着多种疾病 / 19
6. 外阴瘙痒可能预示着多种疾患 / 24
7. 保持阴道的生态平衡 / 27
8. 女性心中的难言之痛——阴道炎 / 30
9. 功能性子宫出血要及时治疗 / 35
10. 乳房护理需精心 / 38
11. 绝经期要做好准备 / 42
12. 更年期健康预备 / 46
13. 白带——妇科疾病信号灯 / 49
14. 子宫——女人健康一生的密码 / 53
15. 肾虚让女人不再美丽 / 57

## 第二章 吃出健康,吃出美丽

/ 61

1. 吃什么,怎么吃,都很重要 / 62
2. 营养均衡是女性健康的前提 / 67
3. 注意身体营养信号 / 71
4. 女性更需要钙质 / 75
5. 拒绝贫血,从丰富你的铁开始 / 79
6. 不吃早餐不是好习惯 / 83
7. 一日三餐营养接力棒 / 85
8. 精心呵护女人的胃 / 87
9. 不良饮食习惯易导致便秘 / 90
10. 吃水果,做健康美人 / 93
11. 健康地吃零食 / 97
12. 能够排除体内毒素的饮食 / 99
13. 点击健脑食物 / 102

## 第三章 懂得呵护自己,永葆青春

/ 105

1. 美丽从好好洗脸开始 / 106
2. 肌肤——因健康而“色变” / 108
3. 走出美容观念的误区 / 113
4. 阳光使女性皮肤过早衰老 / 117
5. 运动不慎易引发皮肤病 / 121
6. 去除粉刺要谨慎 / 123
7. 护肤应遵循简单化原则 / 127
8. 玉手的健康呵护 / 129
9. 爱护自己的颈部 / 134
10. 秀发的健康密码 / 137
11. 健康女人睡出来 / 142

12. 保护口腔健康 / 147
13. 健美的双足是女性最爱 / 151
14. 女性戒烟,更是必须 / 156
15. 女性饮酒的健康原则 / 159
16. 慢生活打造健康 / 162

#### 第四章 美丽女人从健身开始 / 165

1. 女人最易发胖的几个时期 / 166
2. 减肥需从了解脂肪入手 / 169
3. 过瘦同样不健康 / 174
4. 厌食症威胁女性生命 / 178
5. 运动使女性更年轻 / 181
6. 女人运动瘦身计划 / 191
7. 健美项目总有一个适合你 / 196

#### 第五章 女性常见病的预防和治疗 / 199

1. 乳房异常应警惕 / 200
2. 女人患心脏病更易致命 / 206
3. 癌症常常是在不经意间发现的 / 209
4. 子宫肌瘤不必过分担心 / 212
5. 治愈乳腺癌关键是尽早发现 / 214
6. 吸烟增加患子宫颈癌的风险 / 218

#### 第六章 心理健康,和谐情感 / 221

1. 远离情绪的漩涡 / 222





- 2. 控制你的愤怒 / 224
- 3. 更年期恐慌使女性加速衰老 / 227
- 4. 缓解压力,关爱自己 / 231
- 5. 走出压力的围城 / 234
- 6. 快乐是永葆心灵年轻的法则 / 237
- 7. 单身女人的健康提案 / 241

## 第七章 做性福女人 / 243

- 1. 和谐的性生活是女性美丽的催化剂 / 244
- 2. 护佑你的“性”福 / 248
- 3. 女性自慰不能不节制 / 253
- 4. 性病是女性的最大敌人 / 255
- 5. 老年妇女应保持适度性生活 / 259

## 第八章 做个健康快乐的妈妈 / 263

- 1. 选择怀孕的最佳时间 / 264
- 2. 当心易导致怀孕失败的疾病 / 266
- 3. 怀孕也应创造条件 / 271
- 4. 孕期必须注重保健 / 274
- 5. 严重孕吐会直接影响胎儿发育 / 278
- 6. 妊娠期性生活必须谨慎 / 279
- 7. 不希望怀孕时一定要避孕 / 282
- 8. 不孕症应积极治疗 / 285
- 9. 换个角度看不育 / 287



女性私人医生手记

# 第一章

了解自己,才能爱护自己



## 1 内分泌——身体内的魔法石

内分泌与女人的美丽、健康、情绪、精神状态,甚至是每月一次的潮起潮落都有关系。它就像一块神秘莫测的魔法石,发挥着无穷的威力,影响着每个女人的生活。

内分泌到底是什么?事实上,内分泌就是人体的某些细胞、组织或器官通过腺体分泌合成的特殊化学物质,不经导管,直接进入血液循环的过程称为内分泌。那些特殊的化学物质就是我们常说的激素。人体分泌各种激素和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能。正常情况下各种激素是保持平衡的,如因某种原因使这种平衡打破了(某种激素过多或过少)这就造成内分泌失调。

### ► 内分泌失调的表现

内分泌失调代表荷尔蒙的不稳定状态,年轻、美丽、苗条、长寿,女人渴望的一切似乎都离不开荷尔蒙。它能裁决细胞应该燃烧分解多少食物,然后释放多少能量,它也能决定身体细胞要不要产生乳汁、毛发、分泌物或其他新陈代谢产生的东西。我们全身的所有细胞多多少少都受到它的支配。

内分泌系统不同的激素有着不同的工作职能:

性激素→掌控卵巢的发育与功能

生长激素→掌控身体的生长发育

甲状腺激素→维系身体功能的活跃

副甲状腺激素→维持血钙浓度

肾上腺素→激励身体爆发力、处理紧急危机

可的松→协助处理压力

胰岛素→维持血糖浓度

雌激素与黄体酮→调节月经、维持生育能力



女性私人医生手记



内分泌失调对女人的健康生活影响很大，主要有以下几个方面的体现：

### 1. 皮肤出现问题

很多女性都有过这样的经历，亮丽的脸上突然出现了很多黄斑、色斑，抹了不少的化妆品也无济于事，其实这不只是单单的皮肤问题，这些色斑也是内分泌不稳定时受到外界因素不良刺激而引起的。

### 2. 脾气急躁

更年期女性经常会出现一些脾气变得急躁、情绪变化较大的情况，出现出汗、脾气变坏等，这可能是女性内分泌功能出现下降导致的。

### 3. 妇科疾病

一个女性，如果没有做过母亲，那么你就不是一个完整的女人。很多人为了这个目标不断地努力，但是如果没有内分泌的帮助，你是休想如愿的。内分泌失调会给你带来多种妇科疾病。常见的有不育不孕、子宫内膜异位症、痛经、月经不调等，还有一些乳腺疾病也和内分泌失调有关，有些面部色斑也是由于妇科疾病造成的。

### 4. 体重不正常

饭量没改，运动不减，内分泌就有办法让你像发了面的馒头一样，想长多胖就多胖；它还有本事让你无论吃多少、补多少，都能瘦到皮包骨头。据内分泌科医生介绍，这可能和本人的内分泌失调有关系。

### 5. 没有激情

女性往往在排卵期间，受到雌激素和孕激素增加的影响，性欲增强。如果内分泌失调，你就不会再有激情似火的日子，不了解，还真的不知道“性福”生活中原来它是那么重要。

### 6. 秀发脱落

年纪不大，头发却已厌倦你的身体，一根接一根，甚至一把接一把地离你而去。选了最好的护发素，用了最贵的洗发水也挽留不住它们离去的脚步。

该查的、该问的都找不到原因，你就该想想是不是内分泌系统出了问题。如果甲状腺分泌不足，基础代谢降低，毛发稀疏、易脱落，皮肤粗糙、脱屑；如果甲状腺激素过多，会抑制雌激素分泌，也会脱发。肾上腺皮质激素减少时，毛发也会变得干枯稀疏，阴毛、腋毛脱落。脑垂体功能低下

可以使肾上腺、甲状腺和性腺功能都出现减退,除了毛发稀疏脱落,还可以有乏力、头晕、怕冷、便秘、闭经、性欲减退、体重下降等表现。

## ► 内分泌失调的解决办法

调节内分泌主要从饮食、运动上入手,必要时辅以药物治疗。要养成良好的饮食习惯,多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物,多喝水,补充身体所需的水分,同时多参加各种运动锻炼,还要有科学的生活规律,不要经常熬夜,以免破坏正常的生理规律,造成荷尔蒙的分泌失衡甚至不足,进而引发其他疾病,同时要注意休息、睡眠充足。

我国传统中医认为,人体气血不正常容易导致气血运行失常,出现痛经、月经失调或子宫肌瘤等问题。中医针对内分泌治疗主要以中药调理为主,根据每个人的身体情况进行辨证施治,看其属于寒、风、暑、湿等外邪中的哪一类,根据实、虚、阴、阳、气、血等进行不同调理,中药可清除体内代谢淤积、平衡女性气血,使内分泌系统恢复正常运行,一般通过调运气血、化瘀散结进行中药调理。

同时,中医认为,人的精神心理状态严重影响内分泌的状态。《黄帝内经》反复论述了不良的精神心理状态对人体脏器所造成的损伤,认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧悲伤肺”、“恐伤肾”。情绪好坏会直接影响到人体雌激素等的分泌。女性因为特殊的生理及心理特性,也会出现独特的情绪表现,她们因为较易受到外界环境的影响,经常出现焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪,所以要主动调节情绪,保持稳定的情绪和心境,以减轻特殊生理周期前后皮肤的变化,保持良好的精神状态。当然,还要保持规律的生活和充足的睡眠,尤其是在月经、更年期等特殊的日子,更要注意及时转移自己的不良情绪。

下面介绍几种简单易行的调节内分泌的办法,让你轻松解决这一难题。

### 1. 多吃黄豆和豆制品

黄豆和豆制品中含有大量的植物雌激素,在预防乳腺癌方面扮演着重要角色,尤其是黄豆,可以改变体内激素的分泌。临床医学研究显示,黄豆及豆制品具有平衡体内雌激素的作用,当体内雌激素太低时,黄豆或



女性私人医生手记

豆制品会使它增加,但当雌激素太高时,黄豆或豆制品也会使它减少。

## 2. 早晚两杯白开水

充足的水分是健康和美容的保障。特别是女性,缺水会使她们的身体过早衰老,皮肤因“缩水”而失去光泽。但由于女人的代谢比男人要慢,消耗也比男人要低,女人往往比男人喝水要少,这就会使身体和皮肤的问题同时出现。

女人要做的是,至少早晚各一杯白开水。早上的一杯可以清洁肠道,补充夜间失去的水分;晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积,使衰老提前来临。

## 3. 不要熬夜

睡眠不足会导致新陈代谢失调。经常熬夜或作息不正常的人不仅老得特别快,健康也会严重受损,所以能不熬夜就尽量别熬夜。每晚睡眠4小时或不足4小时的人,身体新陈代谢在碳水化合物处理上会出现问题。

要提高睡眠质量,可以在上床睡觉之前的2~3小时内进行锻炼,使睡眠保持平稳。同时,在睡前泡个热水澡或者喝杯热牛奶也有好处。

## 4. 少吃快餐

快餐送给女人的是——心血管系统疾病和生殖系统肿瘤的高发病率。摄取过多的饱和脂肪会刺激雌激素过度分泌,脂肪中的类固醇可以在体内转变成雌激素,促使乳癌细胞形成。摄取人工激素过多,体内毒素过多,也会造成内分泌失调。

## 5. 喝“健康”饮料

除了喝水以外,平时喝什么,对女性也很重要。

喝点醋,每日三餐中食用醋可以延缓血管硬化的发生,已经是重复多次的保健常识。对于女人来说,除了饮食之外,在化妆台上加一瓶醋,每次在洗手之后先敷一层醋,保留20分钟后再洗掉,可以使手部的皮肤柔白细嫩。如果你住地的自来水水质较硬,可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋,就能起到养颜的作用。

喝酸奶,从补钙角度看,女人是最容易缺钙的一个群体,而牛奶的补钙效果优于任何一种食物。特别是酸奶,更容易被人体吸收。所以,女人应每天保证一杯酸奶。

喝点茶,女人一定要喝茶的。如果胃没有毛病,绿茶和乌龙茶最好。

特别是那些想要减肥的女性,茶是最天然最有效的减肥剂,再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

## 6. 泡澡

泡澡是维持身心平衡最简单的方法之一,利用高温反复入浴的方式,可以促进血管收缩、扩张。每次泡澡3分钟,休息5分钟再入浴,重复三次,就能在不知不觉中消耗大量能量,效果相当于慢跑一公里。同时,泡澡也能促进老旧角质更新,保持肌肤光滑细致。但是心脏不好的人并不适合常泡热水澡,不妨试试传统的保健良方——热水泡脚,能使脚部微血管扩张,促进全身血液循环,同时达到健身的目的。

## 7. 坚持运动

有氧运动提升身体能量至少要达到每周3次、每次30分钟,运动后每分钟心跳达130下的有氧运动才能有助于健康。千万别小看这短短30分钟的运动量,它除了可以帮助消耗热量、减轻体重外,还能将氧气带到全身各部位,提升新陈代谢率、有效燃烧脂肪,效果会持续数个小时。

赶快丢掉没时间运动的借口吧!利用每天午餐后的休息时间,在公司附近走走逛逛,以均匀的速度步行,不一定非要满身大汗,就能提高代谢,同时帮助消化、预防便秘。

总之,那些感觉自己的内分泌有了问题的女性,首先要检查一下自己的生活方式,是不是工作太紧张?是不是睡眠太少?是不是心理压力太大?是不是心情过于郁闷?这些都是能影响内分泌的因素。注意劳逸结合,学会放松自己,在感觉到疲劳的时候,可以适当地服用一些维生素B<sub>6</sub>及维生素E等,可有助于你缓解紧张的情绪。远离内分泌失调,给自己一个幸福的生活。



## 2 照顾好你的“老朋友”

女孩子生理发育到特定阶段后(13岁左右),子宫内膜在卵巢分泌的性激素直接作用下,周期性地发生剥落出血现象的过程,就是月经。月经

的来临，一方面说明女孩子的性成熟期开始，一方面女孩子面临与这个“老朋友”的“多事”相处开始。

## ► 月经定期来临的原因

每月定期来临一次月经是因为机体内部的卵子被定期排出。排卵的规律即是月经规律。因此，卵巢如果出现异常，月经同时也会变得不规律。

那么，排卵是如何在每个月发生的呢？让我们看一看从卵子发育成熟至排卵约4周的流程。

### 1. 增殖期，大约为2周（卵泡期）

卵子在排卵期前，被卵泡包围。然后，排卵工作准备妥当，卵泡分泌的雌激素量大增，发出信号：“就要排卵啦！”接着内膜的血运加强，经过2周左右，子宫内膜逐渐增厚，为受精卵的着床做准备。

### 2. 排卵（排卵期）

一方面，卵泡激素的分泌量达到最高峰，另一方面从垂体分泌促黄体激素促使卵子突破卵巢表面，完成排卵工作。

### 3. 分泌期，大约为2周（黄体期）

卵子排出后，留下的卵细胞称为黄体，随着脑垂体分泌的促黄体激素的增加，分泌黄体激素。于是，子宫内膜的血运加强，子宫内膜增殖，变得厚而柔软，储备必要的分泌物，随时等候受精卵的着床，约经过2周时间，若没有受精卵，黄体激素分泌减少。

### 4. 出现月经（月经期）

黄体激素分泌减少，子宫内膜增殖的部分脱落，经子宫口排至阴道，然后流出体外，这就是月经。

### 5. 开始准备下次排卵

黄体激素分泌减少，然后自垂体开始重新分泌促卵细胞激素，准备下一次的排卵。卵巢接受促卵细胞激素的刺激，又开始孕育新的卵子。

## ► 影响女性月经的因素

女性的身体依据排卵的规律而变化着，这个规律亦称之为性周期，性



周期影响着自律神经、体温、脉搏、血压、呼吸、血液系统等。

从月经来潮的前一周左右开始会出现易怒、头痛、烦躁、失眠、头昏眼花、乏力、浮肿、食欲不振等具有代表性的不适症状。

### 1. 引起月经前不适的因素

月经之前,有的人体重增加2~3千克,出现手脚和身体浮肿、头痛等症状。这是因为体内的水分没有很好地排出,积存于体内引起的。这些与雌激素、孕激素、肾上腺皮质激素有关。

血管内自不必说,细胞和组织中水分也增多,引起浮肿和体重增加。头痛当然也不例外。月经前的头痛是因为水分进入脑血管,造成脑血管脓肿引起的。

过了排卵期,如果尽量控制清凉饮料及酒类、茶、咖啡等的摄入,以上症状便可消除。此外,减少盐的摄入亦有一定的效果。

### 2. 引起体温变化的原因

体温的变化随着性周期的变化而变化是显而易见的,这与孕激素有关。孕激素分泌增多时,体温随之增高,利用这一特点便有了所谓的“基础体温法”避孕。

### 3. 扰乱性周期的因素

强烈的压力可扰乱性周期,甚至使每个月有规律的排卵停止。可导致性周期的异常。

烦恼和不安时,月经便会推迟。那么,为什么精神方面的压力会导致性机能规律失常呢?因为压力刺激大脑的视床下部抑制激素分泌,导致机能麻痹。视床下部是捕捉反射至大脑的情报的场所,对压力较敏感。

激素分泌的平衡被打乱导致排卵的停止,其结果势必导致月经规律紊乱,出现月经推迟或停经。

### 4. 引发自律神经问题的原因

黄体期指从排卵后开始至月经前的一段时间,出现烦躁不安、便秘、腹胀、乳房胀痛等症状称为“经前期紧张综合症”,这是自律神经失调症的一种。

所谓自律神经是一种不以人们意志为转移的神经,是保持呼吸、消化、吸收、体温、汗腺等机体基本机能处于正常的神经。

自律神经自大脑的视床下部出来沿脊髓达内脏,全身的血管、肌肉,

