

女人身体使用手册

苏拉◎著



女人身体使用手册

苏拉◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

女人身体使用手册 / 苏拉著. —北京: 九州出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5108-2199-8

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性-保健-手册
IV. ①R173-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第144479号

女人身体使用手册

作 者 苏拉 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 小森印刷 (北京) 有限公司
开 本 870毫米 × 1180毫米 24开
印 张 9
字 数 120千字
版 次 2013年11月第1版
印 次 2013年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2199-8
定 价 35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

女人的身体
比什么都重要！



序言 好好爱自己



前人有言，女人是水做的，生来就需要被细心呵护。而今，很多女人走出保护圈，在社会上扮演越来越重要的角色，女超人随处可见。这时，问题来了，她们发现自己的身体变得越来越脆弱。加班、熬夜、长时间面对电脑、伏案工作……她们发现自己的身体正在一点一点被消耗，变得又黄又老。如果你还沉沦在这个恶性循环中，请你暂时醒过来，看看自己，看看是不是发生了细微的变化。

你，其实生来就该爱自己。而爱，也需要理性，也要爱得明明白白。大多数女性对自己的“爱”处于一种模模糊糊的状态，要么三天打鱼两天晒网，偶尔才会看一下自己；要么盲目自爱，好的坏的照单全收。要知道，爱自己，从来不是一件简单的事情，也不是一件随随便便的事情。爱自己，需要从长计议。

从含苞待放的青春期，到微羞的青年期，到大方成熟的中年期，再到风韵犹存的老年期，女人的一生就是一朵花绽放的过程，而每一个阶段，都需要精心呵护，才能绽放得更美更持久。而女人的身体就好比花开花落过程的全部载体。懂得身体在每个过程的变化，方能供给所有的养分，方能养得美美的。那么，究竟如何把身体养得美美的呢，这里面又藏着什么秘密吗？如果有，你准备好了吗？

女人，没有谁比你更爱自己！



目录

01 千变万化的少女身体

小朵的生理卫生课 002

小朵的成人烦恼 009

小朵的后青春期 014

小朵探索女人的魅力之泉 018

02 青春女人的28天月经周期健康表

第1天 远离偏头痛 034

第2天 保持经期充足的睡眠 035

第3天 给自己的营养餐 036


第4天 蛋白质和粗粮让我放心享受 037

第5天 蜂蜜，我的美容圣品 038

第6天 新陈代谢全速跑起来 039

第7天 睡前一杯美容红酒 040

第8天 舒适SPA时间 041

- 
- 第9天 学会保养自己的皮肤 042
- 第10天 保护牙齿日 044
- 第11天 超美好的24小时 045
- 第12天 极致sexy 046
- 第13天 了解受孕与避孕 047
- 第14天 灵敏的嗅觉 048
- 第15天 大胃王再次来袭 049
- 第16天 我要减肥 050
- 第17天 排出积水真轻松 051
- 第18天 肠道很懒便便很烦 052
- 第19天 敏感细胞超丰富 053
- 第20天 搞定情绪化 054
- 第21天 战痘的秘方 055
- 第22天 我要能量 056
- 第23天 减压，给自己的精神放个假 057
- 第24天 快来补充维生素B6 058
- 第25天 轻轻松松找回自己 059
- 第26天 “好朋友”在敲门 060
- 第27天 千万不要忘记日常补水 061
- 第28天 经期前最后一搏！ 062



03 荷尔蒙，女性美丽的秘密

身体里的荷尔蒙 064

荷尔蒙也有优缺点 066

女性荷尔蒙分泌周期表 068

刺激荷尔蒙分泌的小窍门 073

预防未老先衰的秘密 075

健康札记：女性荷尔蒙独有的天赋 078

04 轻熟新娘的新陈代谢

小朵解读新陈代谢 080

都是新陈代谢惹的祸？ 082

小朵360度全方位UP新陈代谢 087

健康札记：不可思议的人体系统 107

05 准妈妈不可忽视的孕前课

造人计划第一步 110

怀孕测试及意外怀孕 115

预产期计算 117



准妈妈孕育生命的源泉 119

健康札记: xxy/xxx/xyy——神奇的基因 124

06 职场女性的健康课

职业女性的健康杀手 126

小朵要做职场“爱美丽” 134

健康札记: 办公室运动——工作健康两不误 143



07 成熟女人的趣味调理计划

永远和老公“谈恋爱” 146

让自己的身心深呼吸 147

小朵的科学运动健身 152

健康札记: 让自己分泌更多的“幸福激素” 154

08 乐活小主妇越吃越美丽的食谱

健康美食TOP10 156

山珍海味TOP10 158

美颜食品TOP10 160





- 瘦身食品TOP10 162
- 卵巢保养食品TOP10 164
- 女性禁忌食物TOP10 166
- 精力充沛的美人食谱 168
- 越吃越美美容食谱 173
- 瘦身美食TOP10 176
- 营养美人小吃 180
- 健康札记：“食”与“色”密不可分 183

09 细心主妇的居家急救手册

- 紧急情况大作战 186
- 主妇小朵紧急情况大作战 188
- 家庭急救箱 196
- 日常起居应对秘籍 198
- 健康札记：日常生活中必不可少的药品 204





01

千变万化的少女身体

小朵的生理卫生课

小朵12岁了，她发现自己的很多部位都开始发生奇妙的变化，她很紧张，为什么女孩子会在这个时候开始变化呢？小朵有点怕了，她觉得她一点都不了解自己的身体。

青春期 1

妙妙，班上有些女同学的身形骨骼变得上下窄中间宽，似乎更有美感了。这是为什么呢？



女性的骨骼相对男性而言较为窄小，从青春期开始，骨骼就会慢慢地转变为上下窄、中间宽，盆骨明显变大。

青春期 2

我好像还是干瘪的柴火妞，但田田却有一种大人的美感。为什么会这样呢？



田田



因为田田年龄更大，发育更快。

青春期 3

那些身边已经开始发育的女孩们，皮肤一个个变得很好，为什么长大了皮肤就会变好呢？



细腻的皮肤主要是由皮下脂肪的沉淀多少来决定的，而在发育的过程中，女性的雌激素更有利于脂肪的沉淀，因此女性的皮肤相对于男性来说更为娇嫩、白皙。

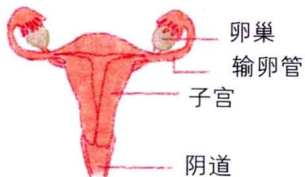


青春期 4

外生殖器：



内生殖器：

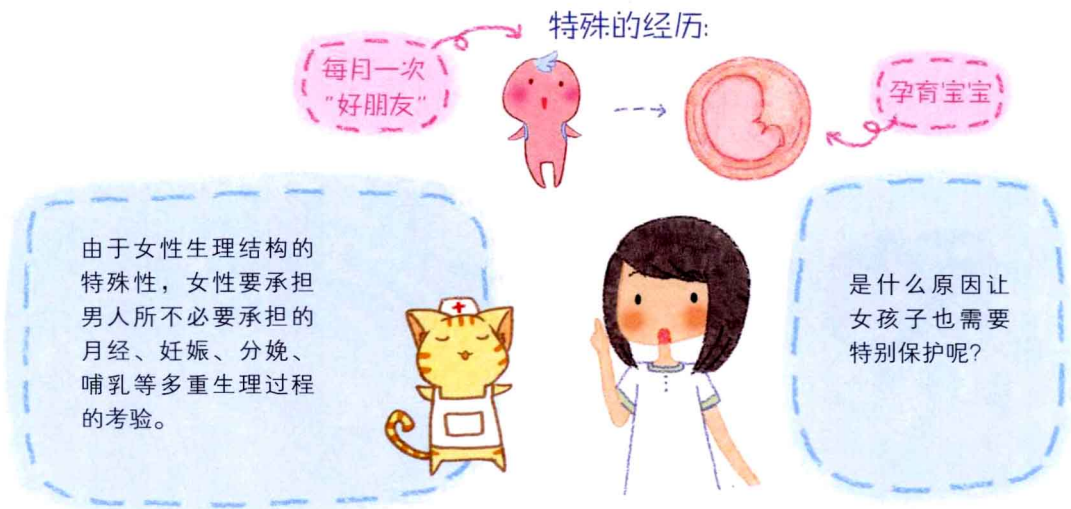


复杂，那……那我有哪些生殖器官呢？



女性生殖器包括外生殖器和内生殖器。





TIPS: 女性身体特点

1. 骨骼结构——上下窄、中间宽。
2. 肌肉、皮下脂肪——肌肉含量相对较少，皮下脂肪含量相对较多。
3. 皮肤——白皙、细嫩。
4. 生殖器——内生殖器有阴道、子宫、输卵管及卵巢；外生殖器有大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜等。
5. 生理特殊性——月经、妊娠、分娩、哺乳等多重生理过程；腹腔与外界直接相通。

青春期 6

妈妈常说做女人一生都很辛苦，可能我的青春期还没有真正开始，还不能充分体会这句话的含义，女人为什么会特别辛苦呢？



女性按照年龄和成长过程可分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期、绝经期，每一个生理阶段都是女性重要的成长转折点，在不同的生理阶段都会有不同的健康陷阱，下面就一起来看看每一个不同的生理阶段吧——



新生儿期：1岁以下

指胎儿出生的四周内。由于胎儿在母体内受到胎盘产生女性激素影响，子宫内膜，乳房有一定发育，胎儿出生后，女性激素下降消失。



幼年期：1—12岁

10岁前儿童身体发育快，但生殖器官仍幼稚，抗感染力弱，容易发生外阴、阴道炎。12岁左右卵巢卵泡开始发育致女性特征开始显现，胸髋肩等处有脂肪聚积，乳房开始发育。



青春期：12-18岁之间

乳房发育，骨盆变宽，臀、胸、肩脂肪丰满，音调改变。
外生殖器变为成人型，阴毛出现。
月经来潮。



成年期：18-35岁

一般指18岁以后，持续约30年左右，是卵巢生殖功能及内分泌功能明显时期。生理主要表现为正常月经，周期性阴道出血及有生育能力。卵巢有周期性排卵和分泌性激素，周期长短有个体差异，平均为28天。



更年期：45-52岁

这是妇女卵巢功能逐渐衰退，生殖器开始萎缩的一个过渡期，最突出的表现是经常闭经，月经不规则，最后绝经。由于卵巢功能逐渐减退，卵泡不能发育成熟及排卵，因此生殖器官、神经系统及其他系统都有一定的变化。大多数妇女的卵巢分泌功能减退比较缓慢，机体适应能力强，植物神经系统能调节和代偿，不会发生特殊症状，但如果适应能力差。

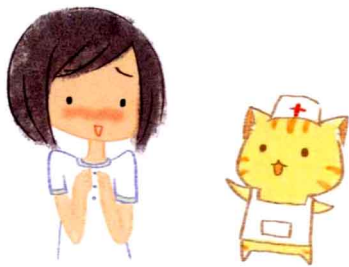


绝经期：

指停经一年后，卵巢功能进一步衰退，阴道粘膜失去弹性，缺乏糖分，易感染。绝经过渡期及绝经后一年的阶段，又称为围绝经期。

青春期 7:

上周五学校安排全体学生去体检，在悄悄学了一些关于女孩子身体和生理的秘密的知识后，我觉得有点怕，好像女生生来就是纸糊的，脆弱不说还要经历各种“磨难”，好恐怖。



虽然说女性因为独特的生理构造更容易受到外界的伤害，但是女人也不是脆弱得一碰就碎的玻璃，女性的生殖系统还是有很强的防御抵抗机能的。



大小阴唇为你隔离病毒的两扇门

女性阴部的大小阴唇是相互吻合的，像两扇门一样严丝合缝地保护着阴道口和尿道口。



骨盆底肌肉助力闭合阴道口建立第二道防护墙

女性骨盆底的肌肉组织帮助闭合阴道口，使阴道壁前后紧密贴合，筑起女性健康的第二道防护墙。

雌激素和乳酸帮你完成强悍的自我净化

女性阴道上皮细胞含有丰富的糖原分解成乳酸，使阴道内环境呈酸性，PH值保持在4.2—5.0。那些宜于在碱性环境中生长的病原体因此会受到抵制，这就是阴道的自净作用。



粘液栓与子宫口闭合强强联合的双重防护

在卵巢分泌的性激素促使子宫粘膜的腺体分泌出碱性粘液，形成粘液栓，堵塞宫颈管将子宫颈管与外界环境隔离开。



月经是你的“好朋友”帮你清理病原体

女性月经期间，子宫内膜的脱落和经血的排除会将已经侵入子宫的病原体一并清理掉，形成了子宫内部的防护。



纤毛细胞帮你扫除侵入输卵管的致病菌

输卵管粘膜的上皮细胞有些分化成纤毛细胞，这些纤毛能够向子宫方向摆动，加入输卵管蠕动作用，都会对侵入输卵管的致病菌起到清除作用。