

子宫，是女人窈窕动人、青春永驻的根本，
更是一生健康活力的关键！女人的身体秘密与美
丽选择，这一切的奥秘都在女人的子宫！

韦秀英◎著

女人最想要的第一本 子宫保养书

子宫健康，女人才健康！子宫好，女人才好！
照顾好子宫，女人自然变瘦、变美、变年轻！

黑龙江科学技术出版社

女人最想要的第一本 子宫保养书

韦秀英◎著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人最想要的第一本子宫保养书 / 韦秀英著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5388-7738-0

I. ①女… II. ①韦… III. ①子宫—保健
IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第250157号

女人最想要的第一本子宫保养书

NÜREN ZUOXIANGYAO DE DIYIBEN ZIGONG BAOYANGSHU

作 者 韦秀英
责任编辑 刘佳琪
封面设计 游 麒
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 17
字 数 210千字
版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7738-0/R · 2240
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言 PREFACE

《女人最想要的第一本子宫保养书》是一本专门为女性朋友量身打造的子宫健康保养书，内容翔实而具有科学性，通过阅读本书，广大女性朋友就可知道如何呵护自己的子宫，为女人一生的健康上一份保险。

在女人的一生当中，子宫扮演着非常重要的角色。呵护子宫的健康，是女人一生的必修课。作为一个女人，不管你年龄几何，都可以通过阅读本书而变得更加健康美丽。只有健康的女人才是最美丽的，对于女人来说，一旦没有健康，就如同泡沫一般脆弱，一碰就碎。因此，每一个女人都不能允许自己被动地接受“亚健康”状态的来临。

可是，在当今社会，虽然绝大多数的女人都在孜孜不倦地追求着容颜的美丽和身体的健康，但当女人们整日奔波于家庭、工作、社会活动等形形色色的事情上时，往往会忽视了自己的健康问题。因此，一个女人，要想让自己的容颜永不打烊，让自己永远处于一种“精装版”状态中，就一定要呵护好自己的子宫。

绝大多数的人都认为子宫只是单纯孕育生命、负责传宗接代的器官而已，但事实上，女人的青春容颜、曼妙体态以及红润肌肤，都与子宫的健康息息相关。或许，从前的你也总是不在乎它，但从今天起，从阅读本书开始，你就一定要对它加倍呵护！

呵护子宫的健康是一门大学问，需要女人从内而外、从头到脚地呵护自己，呵护子宫也是一项终身性的工程，不可一蹴而就。每一个女人，只有找到属于自己的保养方法，再加上耐心与恒心，才能让你的健康美丽悠然绽放，历久弥香。

在本书中，总共包括了九个章节，力求全方位地为女人提供保养子宫的第一素材，为女性的健康与青春靓丽保驾护航：在日常生活中，女人要如何呵护自己的子宫？当子宫频频触礁了，女人应该如何去治疗、调理？保养子宫，女人应该怎么吃、怎么做？关于这些问题，本书都会一一解答。

作为孕育生命的重要器官，子宫对于女人来说，甚至比脸还重要。如果忽略了子宫的健康，很有可能落得遗憾。那么，女性朋友应该如何保护好子宫呢？本书会告诉你保护好子宫需要注意的事项，让你拥有健康的子宫，做个“真正”的女人。

美丽与健康，是每一位女性朋友都想拥有的。作为女人，要学会保养自己，在平日里要有意识地调理自己的身心，学习和积累有益的保养子宫的经验。

在生活细节上，女性也要随时注意，比如：待在空调房中不要穿得太少，一件薄外套、一条小披肩都能保护腹部；睡觉看似简单，但也蕴藏着不少学问，长期不良的睡姿，不光会让身体形态走样，也有可能对子宫造成损害。女人保养子宫，就要从生活的小细节着手，才会让你越来越美丽，越来越健康，才能让你轻松快乐地生活，活力四射地工作！

目 录

CONTENTS

第一章 子宫好，女人才是真的好

呵护子宫，是女人一生的必修课 / 002

女人，带你来认识认识正常的子宫 / 005

身体上的哪些信号是子宫病变的体现 / 006

小小的子宫，承载着大大的使命 / 008

女性子宫蕴藏着生育的奥妙 / 010

子宫颈，直接关系到女人是否“性福” / 012

一定要让你的子宫能充足成长 / 014

不可言喻的疼痛：子宫畸形 / 016

在不同时期应给予子宫不同的呵护 / 019

女人，不要轻易丢掉了你的子宫 / 022

即使化再好的妆，也不如调理好子宫 / 024

让荷尔蒙来管理好你的子宫吧 / 026

养好子宫，贵在保持身体“和谐” / 028

第二章 美丽的疼痛：子宫频频触礁怎么办

当心不正常出血，关爱子宫要及时妥帖 / 032

功能性子宫出血，女人宜如何应对 / 034

子宫肌瘤，怎么才能发现你 / 036

滥用化妆品极易招惹子宫肌瘤 / 038

怎样才能有效治疗子宫肌瘤 / 040

子宫内膜异位，为何会如此疯狂 / 042

鼻血异常，可能是子宫内膜在搞怪 / 044

你是子宫内膜癌易发女性吗 / 046

子宫肉瘤，要严防误诊 / 048

切莫损伤盆骨，导致子宫脱垂 / 049

拿什么来拯救你：宫颈糜烂 / 051

子宫内膜炎宜分别治，防止以假乱真 / 054

耍点小“手腕”，莫让子宫频频触礁 / 056

切忌谈“癌”色变，面临宫颈癌不可慌乱 / 058

第三章 养子宫就是养气血，“经期”更应有特别呵护

气血与子宫关系：剪不断，理还乱 / 062

“气血”是维持女人生命的源泉 / 064

女人养血，先从调经开始 / 067

当心，这些现象表明了气血不调 / 069

看好七个地方，判断女人是否气血足 / 071

便秘了，是身体气血失调的表现 / 074

胖要补点气，瘦要补点血 / 076

早上“拍拍手”补气，晚上“泡泡脚”补血 / 078

经络通，气血才能得以健康地运行 / 081

通经络，试试以下几种安全有效的方式 / 083

把特别的关爱，给你特别的“姨妈” / 086

学会见招拆招，让痛经远离你 / 089

女人必知的经期十大禁忌 / 093

呵护经期卫生就是呵护子宫健康 / 096

第四章 小习惯大学问，如何经营出健康的子宫

一夜不睡，十日不醒，熬夜会损伤子宫 / 100

女人，你睡觉的习惯对了吗 / 102

喝好早上的第一杯水是关键 / 104

按摩，既能排湿热，又可养子宫 / 106

改掉你生活中的那些不良习惯 / 108

女人，请放下你的“二郎腿” / 110

常喝补血茶，可防治子宫内膜异位 / 112

以下几种致癌习惯，你了解对了吗 / 115

做个阳光女性，晒出好身板 / 117

远离红颜杀手：睡懒觉 / 119

女人不得不在意的生活戒律 / 121

健康做女人，就要养成好的饮食习惯 / 123

第五章 子宫不是“铁”打的，别让坏情绪毁了它

情绪障碍，于无形中给子宫致命一击 / 128

摒弃狂躁，沉着冷静的女人更健康 / 130

读好抗压“心经”，做个轻松的小美人 / 132

养心凝神，跟坏情绪说“bye” / 135

青春期，要注意焦虑症的发生 / 137

心平气和，“无压女人”更美丽 / 140

花花草草，既能怡情又可治病 / 143

眼泪是缓解精神压力的良方 / 145

为你的不良情绪找到“突破口” / 147

乐观，是女人保护子宫的一剂良药 / 148

要想子宫和谐，就必须身心和谐 / 150

第六章 吃合适的食物，让子宫健康得恰到好处

保养子宫，女人最好该怎么吃 / 154

做完整的女人，吃完整的食物 / 156

子宫要健康，食物有禁忌 / 159

患子宫肌瘤，女人应如何选择食物 / 161

哪些食物可以拯救“宫寒”女 / 163

女人，要选好你早上的第一口 / 166

豆浆，是上天给予女人的恩赐 / 168

汤汤水水，调养出水灵美人 / 170

肌肤灰暗，试试用南瓜补血吧 / 173

最养女人的九大食物 / 175

一日三颗枣，养好子宫不显老 / 177

多吃素食来净化自己的血液 / 179

蜂蜜，女人一生的好滋养品 / 181

女人需多吃温性食物来养阳气 / 183

第七章 保养好子宫，运动是一剂良药

子宫充分运动了，它才老得慢 / 186

要健康，就要让自己动起来 / 188

久坐要当心“后花园”受害 / 190

每天抖三抖，既防病，又健身 / 192

小小步行，益处良多 / 193

轻轻松松户外运动，让你舒心又健康 / 195

让瑜伽来平衡子宫的代谢 / 197

做个“动如脱兔”的女人 / 199

聪明女人的办公室运动良方 / 201

电脑族女人不能不学的运动妙招 / 203

懒女人，更要让运动来维护子宫健康 / 205

“白骨精” + “抹布女”，便可以青春靓丽 / 206

第八章 女人要学会养暖，莫让子宫变“冷宫”

好生护理，别让子宫在天冷的时候“感冒” / 210

双管齐下为子宫保暖：按摩与泡澡 / 213

女人，你是如何熬成“宫寒女”的 / 215

聪明女人会过冬，身体处处温暖需呵护 / 217

要想气色好，就得先保暖 / 219

预防宫寒需讲究：不喝凉茶要暖养 / 221

严寒时节，如何做个温润的小女人 / 223

特别暖身操，让你轻松好过冬 / 225

增加点阳气，让“寒宫”暖起来 / 228

美容养颜，请先从温暖子宫开始 / 230

冷饮虽好，但不一定就适合你 / 231

当子宫变成冷宫，宝宝该何处安家 / 233

第九章 保管好“生育口袋”，防止过度开发

坚守子宫的“节操” / 236

当心，破阴太早伤害了子宫 / 238

无痛人流，伤害子宫的冷酷杀手 / 240

人流，将会透支子宫的健康 / 242

健康避孕，防止子宫过度开发 / 244

在子宫内放环避孕需讲究 / 246

带环怀孕，这是要闹哪样 / 248

放环之后，女人应怎样调理 / 250

取环，你不可不知道的常识 / 252

生育之后，更要照管好你的“口袋” / 254

如何让宝贝在子宫中安家落户 / 257

第一章

子宫好，女人才是真的好



呵护子宫，是女人一生的必修课

在女人的一生中，子宫扮演着非常重要的角色：孕育下一代、维持内分泌的稳定，等等，因此，它也常常被誉为“胎儿的宫殿”、“月经的故乡”以及“生命的摇篮”。但是，随着现代社会的高速发展，子宫也正在面临着前所未有的危机，比如：药物堕胎、反复人流、不洁性生活，等等，都会给子宫带来重创。

也许，女人一个漫不经心或者错误的决定，就会给自己的健康埋下一颗“定时炸弹”，随时威胁着子宫的健康。子宫既是孕育胎儿的主要器官，同时也是极为重要的内分泌器官，会分泌出多种激素，来维持女性的内分泌稳定。而且，女性体内的雌激素水平，还会影响到女人一生的智力状况，并能决定着进入更年期的时间。

由此可见，子宫影响着女人的一生，所以需要极其细致的关心与呵护。呵护子宫，也是女人一生的必修课。

但是，目前子宫患病率不断上升，根据相关调查显示，子宫疾病占到所有妇科疾病的1/2。各种子宫疾病使很多女人的健康蒙受损失，严重的甚至还会威胁到生命。近年来，做人工流产手术的人也日益增多，这些人大多得不到应有的、细心的照料，尤其容易引起子宫内膜感染，危害到子宫的安全。如今，高龄产妇的数量也在不断增多，一些高龄初孕妇不注意孕前保健，没有按照要求进行产前检查，导致难产或者剖腹产，这样对子宫的伤害也是很



大的。

此外，还有一些性传播疾病泛滥，使得妇女的子宫炎症有增无减，如宫颈糜烂、子宫内膜炎、子宫颈炎、盆腔炎，等等。另外，内分泌失调也会导致子宫病理变化，如月经不调、子宫功能性出血、子宫肌瘤、宫体癌、宫颈癌、卵巢肿瘤等。可以说，日常生活的方方面面都可能会影响到子宫的健康与否，女人应当自己把好关，给自己最贴心的呵护。

当女人进入生育期之后，子宫也开始进入了一个“多事之秋”。曾经有人归纳出了子宫的“五大致命之伤”：

第一是多次妊娠，女人每增加一次妊娠，其子宫就多一点风险。怀孕3次以上，子宫疾患及发生危害的可能性会显著增加。

第二是反复流产，尤其是人工流产。每次刮宫都会使子宫内膜变薄，同时还会引发盆腔炎、亚急性输卵管炎等，严重时还会导致不孕，并且流产时间间距越短，损害越大。

第三是忽视产前检查，定期进行产前检查是母子平安的重要保障，否则可能导致难产，甚至子宫破裂等严重后果。

第四是不洁性生活，这会使许多细菌经阴道进入子宫腔内，引起感染。

第五是性生活紊乱，或未成年便开始性生活，不但对女性身心健康会造成损害，子宫颈疾病也由此产生。

女人要爱惜自己，首先就得要好好爱护自己的子宫，除了警惕以上五大致命伤之外，还有一点也是特别需要注意的，那就是：要注意保暖，不能过度节食。

26岁的濛濛是个爱漂亮的时尚女孩，平时不但非常



注重着装，还常常是“要风度不要温度”，同时还会为了控制体重去拼命地节食。春季刚到，乍暖还寒，她就开始换上薄薄的漂亮衣服，还把水果当成了自己的“主食”，真是做到了“节衣缩食”。但后来，她却出现了不正常的情况：先是痛经，月经延期，然后是月经量变少、颜色变淡，再后来就不来月经了。蒙蒙意识到了问题的严重性，于是去医院做检查，却得出子宫已经萎缩的结论。

女人控制体重、着装得体，这当然是无可非议的，但一定要把握好尺度。如果衣服穿得太单薄，会让身体受寒，导致下腹部、子宫的血液循环不畅，寒凝血瘀会引起痛经，过度节衣缩食会造成营养不良，一方面免疫力下降容易生病，另一方面体内雌性激素分泌减少，会引起月经紊乱。同时，雌性激素分泌减少，还不利于皮肤血液循环以及体内脂肪的合理分布，使皮肤失去光泽和弹性，脂肪慢慢向腰部积聚。长期过度节食，还容易引发卵巢早衰、子宫萎缩，从而影响生育功能。

所以说，年轻女性切不可为了风度而不要温度，特别是要注意下腹部的保暖，以免引发痛经、月经紊乱等疾病，中医认为，体内脂肪积聚是脾不运化所造成的，可以通过调理脾胃来控制体重，而不应该过度节食。

总之，呵护子宫，是女人一生的必修课，要想修满学分，我们就得小心翼翼地保护好自己，不越雷池半步！