

成人保健须知
(三)

王小朱 主编

目 录

认识尿道综合征	1
女人不补容易老	2
女性经期和口腔溃疡	3
子宫肌瘤病的防治	6
调经养血能治疗眼病	9
女性双脚冰凉应泡药浴	10
煎蛋炸鸡引发妇科病	11
摆脱便秘吃药“靠”不住	12
经期美容让细菌“作祟”	14
女人“表”里生活	15
经期保健“七不宜”	16
没病也会月经失调	17
乳癌的胸部表现	18
女性冬季防“三症”	19
又至哮喘多发时	20
如何做妇科检查	22
女人三十慎防色斑	23
子宫有十怕	23
服避孕药为何引起脱发	25
秋天谁在剥削你身体	25
情绪与月经的关系	28
职业女性的幸福生活	29
给你的颈部松松绑	31
女性穿衣讲究保健	32
女性如此入睡不健康	34
维生素 B6 与女性保健	35
日常保健从卧室做起	35

莫为“挺好”乱月经	37
乳罩过紧易致癌	38
“附件”可不是“配角”	39
女性生活中应该注意的	41
爱美就要排除烦恼	42
美胸，提高女人的自信力	44
体内环保三部曲	45
女性要注重肌肉锻炼	48
养颜药不宜长用	49
美女你先洗哪里	51
给你的颈部松松绑	53
月经不调易患色斑暗疮	54
穿真丝织物有利于健康	55
冬季女性怕冷补什么	55
职业女性对症喝汤	56
牛奶中含有避孕成份	58
精神紧张月经受累	59
女人不补容易老	60
感冒爱“惹”准妈妈	61
职业女性八忌	63
盆腔炎治疗要彻底	65
女性经期和口腔溃疡	66
“附件”可不是“配角”	69
妇科病要早发现早防治	71
孕妇少吃滋补药	72
妇女性生活警报	73
剖腹产术后的自我护理	74
乳罩过紧易致癌	76

人体的四大保健特区	76
健胸按摩绝密宝典	77
脂肪与你的生育能力	79
已婚女性严防尿路感染	80
体内环保三部曲	81
维生素 B6 与女性保健	84
月经量影响生育	85
职业女性的幸福生活	86
不良饮食习惯导致不孕	88
已婚女性生活警报	89
秋季保健需防“贼风”	90
药物丰乳藏隐忧	91
秋天也应晒太阳	93
白领丽人上班不畏病痛	94
女性防病保健最佳时间	96
女性要关爱子宫	98
经期养颜天天动人	98
卵巢保养保持青春活力	99
月经透露你的身体状况	100
换季时节须防病	102
适当处理婚期中的月经	103
已婚女性生活警报	104
哪些因素可致宫外孕	105
美胸，女人的自信力	106
女性健美重在养血	107
没有性欲的女人	108
白带增多须注意	110
“人流”后的自我保健	111

女性 30 谨防色斑	112
游泳有助女人性能力	113
节育手术最佳时间	113
做个电脑美人	114
养颜药不宜长用	115
洋快餐和乳腺癌有染	116
爱美女性易得的四大病	118
妇科病也可致发胖	119
女性千万别吃冰	120
女性脱发应及时就医	121
莫用香皂洗乳房！	121
女性开车注意啥	122
婚后为何尿频？	123
女性抗衰老 36 是关键	124
产后乳房护理	124
白领的健康保胃战(一)	125
十种女性不宜吃避孕药	127
女性如何应付生理疼痛	128
女性胃肠道更敏感	130
你缺少荷尔蒙吗	131
经痛与肾功能关系大	132
女性健美重在养血	134
卫生巾最好两小时换一次	136
光脚穿凉鞋好不好？	136
月经透露你的身体状况	137
身体有病内裤上发现	139
女性私处清洗健康问答	140
丈夫性格与妻子容颜	142

怎样区别月经的正常与异常	142
爱喝绿茶的女生要注意	144

认识尿道综合征

尿路感染是细菌侵入尿路引起的一种常见病，多见于已婚妇女，表现为尿频、尿急、排尿疼痛等。临床上发现某些中、老年妇女也有尿频、尿急甚至尿痛等症状，且反复发作，按尿路感染治疗效果不明显。实际上，这类病人患的不是尿路感染，医学上称之为尿道综合征或无菌性膀胱炎。尿道综合征的病因尚不清楚，但与以下因素有关：经常用肥皂或消毒液洗下身，产生不良刺激；经常穿化纤内裤引起过敏；性生活不慎损伤尿道口粘膜；饮水不足，浓缩的尿液对尿道发生刺激；白带增多刺激尿道口；绝经后妇女雌激素分泌减少，使尿道粘膜萎缩、变薄，易于受损伤。此外，病毒、支原体、霉菌的侵入也是重要的发病原因。此症的病理基础是女性膀胱尿道功能障碍，因此，除具有尿路感染症状外，还可有里急后重、膀胱排空后尿道酸痛等症状，严重者可伴有终末血尿和压力性尿失禁等现象。尿道综合征患者应首先去除病因，采取综合性防治措施，包括：1、膀胱训练疗法，增强神经系统对排尿的控制能力，降低膀胱的敏感性，扭转异常的排尿习惯。2、配合药物治疗，例如：采用消炎解痉、止痛、镇静、碱化尿液和利尿等。3、局部用药，用2%硝酸银涂抹尿道和膀胱颈。4、封闭疗法，在近端尿道或膀胱三角处作封闭治疗。5、适当服用小剂量雌激素治疗，也显良效。

女人不补容易老

作为一个女人不应该只注重于外表的化妆，更重要的是注重改变你的体质和健康的生活方式。常言道：“不补容易老”。现代女性结婚以后普遍有脸色发黄的现象。由于身兼家庭、工作两方面的重任，长期紧张操劳，而忽略了自身的调养，身体逐渐虚弱，常见有头晕、疲倦乏力、心悸失眠、手足发麻、面色苍白或萎黄等。容颜逐渐出现衰老、变黄；皮肤干涩枯黄。中医认为，这是气血两虚的表现。长此下去，不仅影响身体健康，更会影响夫妻感情。漂亮的外表是每个女性梦寐以求的，很多女性尝试以各种治标不治本的方法找回青春的风采。其实，气血调和才是健康美丽之本。中医学认为，气血是人体生命活动的动力和源泉，脏腑发生病变，可以影响气血的变化；而气血的病变，也必然影响到脏腑。有的女性因为久病，饮食失调，情滞不畅或失血过多，新血未生；或脾胃虚弱，生血不足，常常导致气血亏虚，气滞血淤对身体造成不良的影响。女性尤其在经、孕、产、乳四个时期，耗血、失血过多，更易出现上述症状。面色发黄等皮肤问题，也是由于体内肝郁气滞，气血亏虚，皮肤细胞新陈代谢减慢，血液微循环不良的影响，使肌肤得不到充足的养分和水分造成的。“虚则补之”，气血的调养对女性至关重要。从调节女性内分泌入手，益气补血，活血通络，滋补肝肾，促进新陈代谢，改善血液微循环，及时将沉积于皮肤的色素及人体废物排出体外，将更多的养分带至肌肤，使肌肤自然红润、细腻，

还可以有效预防和消除黄褐斑、肌肤干涩等，延缓皮肤衰老，有效调理身体。

女性经期和口腔溃疡

其实在日常生活中，不管女性还是男性，很多人都有过“口疮”的烦恼，常常莫名其妙地在口腔中出现，症状3~4天后达到高潮。除明显的疼痛外，有的严重时还伴有全身的症状，如低热、局部淋巴结肿大等。吃刺激性食物如咸、辣、酸等疼痛可加重，4~5天后，红晕逐渐消退，疼痛缓解；8~14天后溃疡可自行愈合，且不留瘢痕。我们所说的“口疮”就是常见的复发性口腔溃疡，一般女性患病的比例较高。口腔溃疡出没的三种类型复发性口腔溃疡，是口腔粘膜病中最常见的疾病，反复发作但又有自限性，局部表现为孤立的，圆形或者椭圆形溃疡。临床上分为三种类型：复发性轻型口腔溃疡，复发性口炎性口腔溃疡，复发性坏死性粘膜腺周围炎。口腔溃疡“青睐”女性一些女性的发病与月经周期确实有一定的关系。往往在经前发生口腔溃疡，与此同时，还伴有口干、心烦、易怒和大便干结等令人烦恼的症状，但在妊娠期间或者哺乳的期间病情往往好转。这是因为月经前的黄体酮水平增高而雌激素的水平降低，而妊娠期雌激素水平又会升高。有人在对月经前发生复发性口腔溃疡的病人给予雌激素治疗收到了一定的效果。情绪、遗传、口腔溃疡的三角关系引起口腔溃疡的原因很多，工作繁忙使得人们的精神过度紧张、情绪波动、睡眠不足，这种情况下很容易出现植物神经功能失

调，发病的机会就比较高。在应激状况或身体衰弱的情况下，如你在感冒之初或体力、精神上压力过大时，它就会不定期地出现。这可能与人体内分泌障碍、胃肠功能紊乱、变态反应、局部刺激和微量元素、维生素 b1 缺乏等有关，不过不用担心，它没有传染性。在复发性口腔溃疡的患者中往往可以见到遗传倾向，如果父母均有复发性口腔溃疡时，子女的发病率约是 80%~90%。双亲之一有复发性口腔溃疡时，子女至少有 50%~60% 发病。而在一些经常出现复发性口腔溃疡的人的体内，研究发现这些人体内的微量元素和维生素较正常人的水平要低一些，医生一般通过给他们补充 vc 和复合维生素来治疗复发性口腔溃疡。治疗需要双管齐下局部治疗：主要是消炎、止痛，促进愈合。使用洗必泰含漱液消炎或者 0.5% 达克罗宁液（外用）止痛、溶菌酶口含片消炎止痛、消肿。也可以把药物直接用于口腔溃疡创面，如使用金霉素甘油、龙胆紫、制霉菌素甘油，还有益可帖等新药。全身治疗：使用抗过敏、抗炎药物如肾上腺皮质激素、泼尼松等；免疫增强剂如转移因子；每日补充维生素 c、复合维生素 b、叶酸、铁、锌；用过氧化氢盐水漱口。中医治疗复发性口疮以滋阴清热、清胃降火为原则。呵护病中的口腔选择合理的口腔护理工具：对康复期无口腔溃疡的患者，鼓励使用无刺激性的牙膏及软毛刷。有溃疡者，停止使用牙刷，为防止进一步损伤口腔粘膜，可改用消毒棉球。生活能自理的患者，早晚刷牙，饭后用漱口液漱口，漱口液每次至少 90s。生活不能自理、意识不清的患者，每日帮助其口腔护理 4 次，除常规的口腔护理方法外，可用开口器撑开口腔，由内向外、由上向下擦洗，动作轻柔，以免损伤口腔粘膜。避免食物

刺激，缓解口腔疼痛：根据病情，鼓励患者多饮水，禁食禁水者，可经常湿润口腔，避免口腔干燥。对口腔溃疡者，应给予高蛋白、高热量、高维生素的半流或软食，忌酸辣过热、粗糙等刺激溃疡面的食物，少食多餐，进食速度适中，以免刺激和损伤粘膜而诱发疼痛。口腔溃疡疼痛不能进食者，用 2%利多卡因含漱或用 1%地卡因小量局部喷雾，可以缓解口腔溃疡疼痛引起的进食困难。

正确地进行局部用药：溃疡局部用药时，先进行口腔清洁，除去口腔内残渣污物，再局部用药，使药物更好地发挥作用。局部涂抹药物困难者，用喷撒药粉器将药物喷洒到口腔内，使药物均匀撒布于口腔粘膜的溃疡面上，以达到治疗的目的。

合理护理，需要好的习惯：每日观察口腔粘膜的颜色、性质、有无出血等情况。注意有无新的溃疡，了解每天清洁口腔的目的、意义和重要性，加强自我防护的自觉性，养成晨起、饭后和睡前进行口腔清洁的良好习惯。要健康还要预防对口腔溃疡的治疗方法虽然很多，但基本上都是对症治疗，目的主要是减轻疼痛或减少复发次数，但不能完全控制复发，所以预防本病尤为重要。平常应注意保持口腔清洁，常用淡盐水漱口，戒除烟酒，生活起居有规律，保证充足的睡眠。坚持体育锻炼，饮食清淡，多吃蔬菜水果，少食辛辣、厚味的刺激性食品，保持大便通畅。妇女经期前后要注意休息，保持心情愉快，避免过度疲劳，饮食要清淡，多吃水果、新鲜蔬菜，多饮水等等，以减少口疮发生的机会。需要提醒你的是，口腔内经久不愈的溃疡，由于经常受到咀嚼、说话的刺激，日久也有可能会发生癌变。特别是在与牙齿接触的那些部位，如存在着未拔除的残存破损的牙齿，或者佩戴的假牙制作不合适，其锐利边

缘不断刺激，刮破了黏膜，产生溃疡，如不去除刺激因素，溃疡不但不会痊愈，还会日益加重。这种经久不愈的溃疡，也有可能是一种癌前病损，极易癌变。如果你经常罹患口腔溃疡的话，就需要注意上述的问题。有了口腔溃疡不要一概轻视，如有可疑就应及时到医院检查，必要时行病理检查，以明确诊断，再做相应的治疗。切不可粗心大意，延误治疗时机。

子宫肌腺病的防治

子宫腔的表面覆盖着一层粘膜，叫子宫内膜，而子宫的表面也包裹着一层薄膜，称之为浆膜，两层膜之间夹着一层厚约 2-3 厘米的平滑肌，则称做肌层。由于某些因素的影响，子宫内膜侵入肌层，但并未超出子宫之外，这种病就称之为子宫肌腺(或叫腺肌)病。以往曾经将子宫肌腺病称为内在性子宫内膜异位症，而将其他部位的内膜异位症称为外在性子宫内膜异位症。据近年来的研究发现，子宫肌腺病与内膜异位症的病理形态学虽然相似，但其病因、病机、临床表现以及对卵巢激素的反应等，均有不同。因此，多数学者均认为它们并不是相同类型的疾病，主张不再沿用内在性或外在性子宫内膜异位症的名称。子宫肌腺病是妇科常见病，大多发生在 35-50 岁的经产妇女，尤其是多产妇，约有半数患者同时合并有子宫肌瘤，约 15% 的患者合并有子宫内膜异位症。子宫肌腺病的发病原因和机理，目前还不十分清楚，一般认为是由于子宫内膜的基底层直接向肌层浸润生长而引起。正常情况下，子宫肌层有一定防御能力，

可以抵抗子宫内膜的侵入。如果由于多次妊娠、分娩或刮宫造成子宫壁损伤，或者由于卵巢功能失调，雌激素水平过高，并不断刺激子宫内膜等因素，以致破坏了子宫肌层的防御能力，就会导致内膜向肌层生长，从而使本病的发生。子宫内膜在肌层的浸润生长有两种方式，一是呈弥漫性生长，一是局限于子宫肌壁的某一处浸润生长。前者可以使子宫呈均匀性增大，质地较硬，但子宫增大一般不超过怀孕3个月大小，过大的子宫往往合并有子宫肌瘤；后者则可以使肌细胞高度增生，形成一个球状体，称为子宫肌腺(或腺肌)瘤。子宫肌腺病在临床主要表现为痛经和月经失调。痛经是本病最典型的症状，多为继发性。年近40岁的妇女才开始有痛经，且症状逐渐加剧者，即应考虑患有此病。其疼痛特点呈痉挛性或绞痛性，程度之严重，令人难以忍受。少数患者也可能有性交痛。月经失调往往是本病的首要症状，常表现为经量增多，或经期延长，或多发月经，少数患者可能在月经前后有阴道滴血现象。子宫肌腺病还可能引起绝经后出血，这种情况虽不常见，但值得注意。本病在妇科检查时，可以扪到均匀增大的子宫，呈球形，质硬有压痛。若在月经期，则增大的子宫质地变软，压痛也明显。这种随月经周期而出现的体征改变，在诊断上具有特殊意义。子宫肌腺病是西医的病名，根据其临床症状和体征，可以归属于中医的“痛经”、“月经过多”、“经期延长”等病的范畴。从中医学的角度而言，痛经、月经失调等都与瘀血内阻有关，而血瘀的形成又与寒凝、气滞、痰湿等致病因素有关。可以这样理解：子宫肌腺病多继发于产后、人工流产、诊刮术后，由于产后或术后正气损伤，抵抗力降低，感受寒邪形成寒凝血瘀；出

现情绪波动，肝气郁滞，从而形成气滞血瘀；出现体内津液运行失常，积聚成痰湿，阻滞血液的流行，而形成痰凝血瘀。因此，从子宫肌腺病的实质来看是血瘀为患，属于实证，但病程延久，失血耗气，又导致气血虚弱，而转成虚实夹杂证。在治疗方面，既要以活血化瘀为原则，又要针对瘀血形成的原因及虚弱的程度，予以兼顾。例如：气滞血瘀证主要表现为经期小腹胀痛或痉挛性疼痛，拒按，伴有心烦易怒，胸胁及乳房胀痛，月经量多或行经时间延长，子宫增大，舌有瘀点，脉弦涩。这类证候多因产后或术后，情志抑郁，肝气滞郁所致。治疗应予疏肝理气、化瘀消症为主，可选用香棱丸加味。药如：木香、青皮、川楝子各 10 克，丁香 6 克，三棱、莪术、枳壳、郁金、水蛭、元胡各 15 克。腹痛剧烈者还可加乳香、没药各 15 克；月经量多者去水蛭，加炒蒲黄 30 克；兼气虚者加生黄芪 20 克，太子参、炒白术各 30 克。痰凝血瘀证表现为小腹疼痛拒按，月经量多而稀，有血块，并见胃脘胀满、呕恶欲吐，子宫增大。平时可有带下量多，色白质稠。舌苔白腻，脉沉滑。这种证候的形成，与平素脾肾两虚，水湿不化，聚湿成痰，以致痰瘀互结有关。治法用涤痰除湿，化瘀消症，可选取开郁二陈汤合活络效灵丹加减。药如：半夏、陈皮各 10 克，茯苓、白芥子、当归、紫丹参、三棱、莪术、郁金各 15 克，川穹 20 克。疼痛剧烈者加乳香、没药各 15 克；食欲不振，神疲乏力者加太子参 30 克，炒白术 20 克。寒凝血瘀证经期小腹绞痛或冷痛，疼痛剧烈拒按，但热敷后可减轻，是这种证型的特点。月经量多但颜色紫黯，有块，同时伴有四肢凉和怕冷，舌质黯，脉沉紧。这种证候主要是因为产后或人流术后，感受寒邪所致。

在治疗方面，既要温散寒邪，又要活血消癥。可选用少府逐瘀汤加减，药如炮姜、小茴香、川穹、桂枝各 10 克，元胡、灵脂、没药、当归、三棱、莪术、丹参、茯苓各 15 克。月经过多者去川穹、当归，加炒蒲黄 30 克，血余炭 15 克；兼有脾虚气弱者，可加生黄芪 20 克，太子参、炒白术各 30 克。以上三种证型中，腹痛剧烈者都加用了乳香一味。由于这味药气味难闻，个别患者服用后可能出现荨麻疹等过敏性症状，故在应用时需要单包，并嘱患者机动取舍，若有过敏，可不用。在给予口服汤药的同时，也可以配合针刺或外敷中药的方法，以增强疗效。针刺穴位可选取：中极、关元、足三里、三阴交等，经前 1 周开始，每日 1 次，治痛经。外敷中药：可用肉桂、川穹、吴萸、元胡、乌药、没药各等份，研细末，凡士林调膏，敷贴关元穴，纱布固定。经前 5-7 天开始应用。

调经养血能治疗眼病

有的眼病为女性特有，这与女性月经生理密切相关。那么，与月经生理有关的眼病有哪些，其症状表现如何呢？经期目赤症有些女性在来月经之前眼部出现充血、结膜红肿等症状，月经来潮之后逐渐减轻，两三天后症状消失。中医称这种眼病为经期目赤症，多见于月经不调的女性，且呈周期性发作。倒经性目出血症有的女性在经期前出现球结膜下出血，甚至视网膜充血，且多合并有鼻衄现象，月经来之后出血现象很快停止。中医称此症为倒经目出血症。这种眼病多见于月经量少或无月

经的女性，故又称之为替代性月经。经期目痛症有些女性在月经来潮之前眼胀、眼痛感明显，个别病例还常伴有持续性畏光、流泪等现象，每次月经来之前症状加重，月经来后减轻。另外还有一些闭经或月经不调的女性，眼部不红不痛，惟视力下降，只有少数眼底可见视神经乳头轻度充血，边缘模糊，视网膜静脉充盈。此病最大的一个特点，就是服调经药后，视力随着月经的通畅而恢复。经期眼病所表现的形式是多种多样的，治疗时忌治标不治本，诊断时不可单一地作为眼病来治，若能从调经养血的角度切入治疗，则会收到意想不到的治疗效果。

女性双脚冰凉应泡药浴

很多女同志冬天双脚冰凉，特别怕冷。西医认为这是由于肢体末梢循环较差所致，中医则认为这是由于多数女性阳气偏弱所致。究其原因，可能与现代一些不良时尚有关，如部分女性早春就穿露脐装、冬天还穿超短裙，以致寒邪侵入。部分女性过分追求减肥瘦身，导致人体免疫力下降、阳气虚衰等。平时（特别是冬天）若能坚持经常泡脚，最好用中药煎剂，对改善双脚症状有良好作用。泡脚又称足浴，是一种养生保健方法。热水泡脚具有促进气血运行、通经活络、温煦脏腑的作用，对改善老年人四肢末梢微循环很有好处。若用中药煎剂泡脚，其效果将更加明显。常用的泡脚液可以为：1. 鸡血藤、锁阳各 30 克，制附片 10 克，加适量水煎成汤液。2. 川牛膝、怀牛膝、狗脊、制附片各 15 克，加适量水煎

成汤液。3.延胡索、姜黄、虎杖、巴戟天各 15 克，制附片、木瓜各 10 克，花椒、生草各 6 克，加适量水煎成汤液。浸泡的次数，可一天一次、一天几次，也可几天一次。

煎蛋炸鸡引发妇科病

近年来患乳腺癌、卵巢癌和子宫癌的女性越来越多，其中乳腺癌更成为女性的头号杀手。你相信吗？引发这些现代妇科病的原因并不是性开放或性不洁，而可能是频繁进食煎炸烧烤食品的不良饮食习惯。珠三角妇女发病率高在珠三角地区，城市妇女患乳腺癌、卵巢癌、子宫癌的发病率要高出内地，而且患病女性的年龄日趋年轻化。有专家指出，这些现代妇科病属于非传染性疾病，是现代富贵病的一种，其疑凶并不是性开放和性不洁，而是不科学的饮食习惯。生活节奏的紧张，令许多人走进了饮食误区：经常配有油煎鸡蛋、炸鸡腿、煎鱼的快餐，不但成为许多“白领丽人”的常规饮食工作餐，同时也成为现代男女学生的家常便饭。其实，经常进食油煎（炸）蛋肉及烧烤肉类食品，竟是引发现代妇科病的隐形杀手。科学实践证明，蛋肉在煎炸过程中会产生胆固醇氧化物等许多生物活性分解产物，这些产物具有很大的细胞毒性作用，对女性卵巢、乳腺、子宫组织尤其有亲和性，易成为癌瘤诱发剂，对促发卵巢癌等现代妇科病的危险性很大。焦脆食品含强致癌物最近，美国科学家在实验研究中发现，妇女经常吃煎炸蛋肉会增加患卵巢癌、乳腺癌和子宫癌的危险性，如每隔 2 天吃一次