

<<女性保健百科>>

图书基本信息

书名：<<女性保健百科>>

13位ISBN编号：9787538437065

10位ISBN编号：7538437061

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科技

作者：黄耀荣//李曼萍

页数：288

字数：288000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女性保健百科>>

内容概要

“健康”一直都是大家相当热切关心的话题，尤其是已步入经济富裕的现代社会，这几年报章杂志、电子媒体所热烈讨论的声浪更是不曾间断。

因此，要如何更全面捍卫自己及家人的身体健康，俨然成为时下女性们最为关心的生活课题之一。

身为女人，或多或少总是会有一些难以启齿的小病痛，就拿每个月都会来报到的“生理痛”就是一例。

此外，像是伴随着生理周期而来的头痛、晕眩、腰酸背痛等，烦恼更是层出不穷。

由此也令人感叹着“现代粉领族”难为，不仅要面对工作、生活琐事，还要试着在这~堆繁杂之中理出头绪，找到照顾自己和全家人的最佳方法。

多年的临床历练让我发现妇科的各种保健方法确实是多如牛毛，而《女性保健百科》这本书却能将妇科养生介绍整理得十分详实。

针对各个年龄层女性朋友们可能会遭遇到的种种疾病起因、情绪反应、病症表现以及居家保养等，全部巨细靡遗地分类说明。

此外，更搭配了营养学的专业知识、中、西医的居家食疗、简易穴道按摩等实用养生方法，书中都清楚地介绍，绝对不辜负“百科”的书名。

衷心期盼所有的女性朋友们都能多摄取女性健康知识，多了解自己、宠爱自己，学习当个聪明又快乐的小女人！

而这一切，不妨就从阅读这本《女性保健百科》开始吧！

作者简介

黄耀荣，台湾大学医学士，台湾地区内科专科医师，台湾地区家庭医学科专科医师，台湾地区胸腔及重症加护科专科医师。

曾任：台湾大学医院内科主治医师，台湾荣民总医院内科主治医师，台湾沙鹿童综合医院胸腔科主任。

现任：台湾广川医院内科主治医师。

书籍目录

- 作者序 推荐序 推荐序 第一章 女性的身体构造与生理变化 一、了解你的生殖器官 你知道女性阴部长什么样子吗？
 孩子是如何孕育出来的？
 二、激素女人的青春之泉 生理期与激素 激素带来青春美丽 关于激素，你不可不知的事
 缺一不可的5种女性激素 “雌激素”分泌越多，你越青春 让雌激素分泌旺盛的5个要诀
 你缺乏激素分泌吗？
 如何补充女性激素 月经女生的亲密伙伴 月经就是这么来的 三、月经期减肥法 善用
 月经周期，你也能轻松减肥 激素分泌也能减肥 四、从中医观点看妇科保健 用中医判断你的
 体质 为你的健康打分 你知道自己是什么体质吗？
 食物属性大解析 中医减肥，保证见效 经络穴按摩DIY 第二章 轻松解决经期带来的困扰
 一、女性亲密的生理期 你的生理期不顺吗？
 经期中，你要特别注意的事 帮月经写日记，就从今天开始 二、解读基础体温 记录基础
 体温，了解你的生理期 如何测量、记录基础体温 轻松解读基础体温表 什么是“双相型体
 温曲线”？
 三、经期不顺的原因 月经周期“乱”来的原因 三大症状一次检视 经期失调的种类
 改善月经失调的绝招 四、经前症候群 什么是“经前症候群”？
 “经前症候群”该如何记录 经前症候群的起因 “经前症候群”的高危险群 改善“经
 前症候群”6个步骤 巧用中医，调理经前症候群 五、痛经 轻松面对痛经有秘诀 痛经的
 起因 如何预防或改善痛经问题 六、中药调经的秘诀 中医调理，不良反应较小 妇科常
 用的调经中药材 第三章 中、西医妇科诊疗与预防 一、妇科的疑难杂症 最常见的临床妇科疾病
 子宫及卵巢病变 泌尿道及阴道病变 二、健康的乳房发育 正视你的乳房发育与健康
 造成乳房发育不良的因素 常见的乳房病变 三、常见的妇科癌症 勇敢面对，妇科癌症不可怕
 四、女性的其他保健 专属于女性的健康检查 何时开始保养肌肤 健康牙齿的基础保健
 何谓抑郁症？
 第四章 常见妇科病症索引 妇科杂症Q&A 经期吃冰，真的容易伤身吗？
 生理期可以大吃大喝吗？
 月经期间为何不能洗冷水澡？
 服用堕胎药堕胎，会有危险性吗？
 只要吃避孕药，月经就不会来了吗？
 压力也是造成不孕的因素吗？
 子宫下垂，一定要开刀治疗吗？
 哪些生冷食物，是月经来时要拒吃的？
 月经期间可以游泳吗？
 如何错开生理周期？
 性行为过多，真的会让阴道变松弛吗？
 阴道有白色分泌物，怎么办？
 阴唇长出了白色突出物，怎么办？
 月经来潮期间可以有性行为吗？
 乳头颜色很深，怎么办？
 乳头有黄色分泌物，是长乳癌吗？
 人工流产后，要如何调理？
 人工流产次数太多，会导致不孕吗？
 宫外孕指的是什么？
 肥胖和罹患乳癌之间有关吗？
 子宫颈拭片检查不正常怎么办？

市售的验孕试纸检验准确吗？

堕胎会有并发症吗？

想要怀孕的话，要多久行房1次？

为什么经期结束后，要喝四物汤？

第五章 女性健康药膳 一、排毒让你的身体更健康 为什么要排毒？

建立正确的排毒观 你的体质很“酸”吗 身体排毒系统的巡礼 如何做到有效排毒 二

、前20种排毒、防癌食物食谱 补血、补气药膳精选 调经、增强免疫力药膳精选 养颜、安神药膳精选

章节摘录

一、了解你的生殖器官 基本上不论男人或女人，在生理结构以及功能上并没有太大的区别，而真正用来决定性别的最大关键，就在于生殖器官的不同。生殖器官又称为“性器官”，虽然它对人体具有非常重要的功能，但大部分的人对它的认知几乎是一知半解，有些人甚至可以说完全没有概念。

你想要做一个能够100%掌握自己的身体的女人吗？那么就要从了解自己的生殖器官开始，因为这是专属于你的器官。身为女人，你自然更要了解它、宝贝它、进而宠爱它…… 知识链接 处女膜破了，就不是处女吗？

处女膜是附着于阴道口内侧的一层结缔组织，不是完全封闭，而是一个有小孔洞的膜状物，厚度与形状因人而异，作用则是帮助经血顺利排出。

至于以往大家都用这层膜来作为判读女性是否仍为“处女”的方法，这其实真的是一个十分愚蠢的观念。

因为处女膜很容易受外力刺激或冲撞而破裂，例如骑自行车、激烈的运动（如劈腿）……都会导致处女膜的破裂、进而出血。

因此，用这个膜的存在与否，或是新婚之夜新娘子没有所谓的“落红”来判断她已非完璧，这实在是可笑、也很错误的想法。

你知道女性阴部长什么样子吗？

还记得我在内科实习的时候，就曾遇过一桩蛮有趣的临床经验。

有一个年约30多岁的妇女来问诊，一直嘀咕自己的阴部每隔一段时间就会不舒服，经过医师诊断后表示既不是白带过多，也不是什么细菌感染，甚至几乎看遍全国各地的妇科名医，反正就是弄不好这个毛病，许多医生在看过之后，也总是说不出个所以然来…… 直到这次她再来求诊，刚好是由我的指导教授亲自帮她看诊，这下子终于找出她的阴道究竟是出了什么毛病。

原来她患的是一种名为“阴道抑郁症”的性学心理病。

哈哈！

当时这位妇人听完大笑不已，还一直嘀咕说：“我只听过人会得抑郁症，倒还没听过这阴道都会抑郁……”。

其实不然，因为如果你发现自己的阴道缺乏光泽、没有血色、而且皱襞平顺，那可能就正在反映出它可能不是那么快乐呢！

而这位妇女在经过一段时间的诊疗后，这个困扰她多年的毛病也就因此不药而愈。

据她自己事后跟我们透露，她那段时间正好是碰上老公外遇，身心都备受煎熬的时候……。

因此我们建议她，单纯而正常的性行为是让阴道不抑郁的最好方法，因为藉由性行为的发生，可以让阴道的血液循环正常，加上单纯固定的性伴侣，则能降低细菌感染的概率，相信大家一定都意想不到吧！

其实借着这个例子，我也只是建议普天下的妇女同胞们，不妨多去了解自己的性器官。

因为撇开身体的困扰，心理的重重压力往往也是让女性朋友不再健康的主因，而上述的临床经验，正是一个宝贵的例子。

接下来我们就来谈谈女性的生殖器官吧！

一般说来，它可分为外生殖器及内生殖器两个部分。

我在这边教大家用一个最简单的方法来区分它：你可以拿个镜子照照自己的阴部，从外面就可看到的就称为“外生殖器”，也称为“外阴部”，包括阴道前庭、前庭球、阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、尿道口、阴道口和处女膜及会阴。

阴道前庭 通常在讲到“阴道前庭”时，我比较习惯将阴蒂、阴唇、尿道外口、阴道口以及前庭球和前庭大腺一并提到。

因为其实只要你认真观察过自己的外生殖器，你会发现这些小器官其实几乎是长在一起的，而且彼此之间都还有着某种程度的关联与作用。

<<女性保健百科>>

例如“阴道前庭”是指围在小阴唇两侧的一个菱形区块，而长在它的两侧地方的则是“前庭球”，因为表面被球海绵体肌覆盖，所以又称为“海绵体”。而前庭球又与“阴蒂”相连，所以这个部位很容易受到刺激而充血，故“阴蒂”正是女性性高潮的发源地之一，相对地，也是许多性病的传染温床。

阴蒂 那既然已经讲到阴蒂了，我们就不妨来好好聊聊它！

阴蒂又名“阴核”，长在小阴唇两侧之间的顶端位置，外观呈椭圆形，里面有着与男性海绵体相类似的组织，加上阴蒂因为有神经末梢分布，所以很敏感，程度相当于男性的龟头，所以才也会有性快感产生。

在性兴奋当时，会略微膨大勃起，所以在不断刺激阴蒂的状态下，就会有所谓的“性高潮”产生了。

小、大阴唇 至于“小阴唇”的形状、大小因人而异，位于大阴唇内侧的皱襞处，褐色、表面湿润，与大阴唇之间隔着深沟，左右各一，神经末梢丰富，极为敏感。

而大阴唇靠近两侧大腿的内侧，是一对长圆形隆起的皮肤皱襞，是脂肪丰厚的皮肤组织，负责保护尿道口及阴道口等性器官的皮肤皱褶，到了青春期时，会长出阴毛，内侧皮肤平滑、湿润，含有皮脂腺。

阴阜 “阴阜”位于下腹部及耻骨交接的隆起处，女性到了青春期时，耻骨的前面会因脂肪蓄积而膨胀起来。

此处的脂肪与其他部位的脂肪有什么不同，都是储藏热量的组织。

到了青春期该处的皮肤开始生长阴毛，呈尖端向下的三角形，阴阜也可以用来保护耻骨交接处，避免性生活时被撞伤。

尿道口、阴道口 在我多年临床经验中时常会发现，很多人都会将尿道口与阴道口弄混淆，其实女性生殖器官的复杂，绝非三言两语可以说完。

例如尿道口指的是尿道的开口，位于阴道前庭内，阴蒂后下方，略呈圆形。

而阴道口指的是阴道的开口处，位于尿道口的更后方，大小、形状则是呈现不规则状。

开口处覆盖有一层薄黏膜，就是大家统称的“处女膜”。

而处女膜中间都会有个开口，每个月排出的经血就是由这里流出的。

至于位于阴道口的腺体，一般称为“前庭大腺”或“巴氏腺体”，可以说是最佳的天然润滑液，如果女性朋友处在性兴奋的状态时，就会从这里分泌黄白色黏液来润滑阴道，借以让性行为进行得更顺利。

一般有所谓“性冷感”困扰的妇女朋友，巴氏腺体的分泌应该都是呈现失衡状态者为多。

会阴 会阴位于小阴唇与肛门之间，孕妇在自然分娩时，医生会依据胎儿头部的大小采取所谓的“会阴侧切术”，或是在胎儿因体积过大造成撕裂伤时，给予适度的缝合。

其实真要说到每个人的生殖器官，还真长的都不太一样，我总是会建议妇女朋友们，有时间不妨拿面镜子多多观察它们；因为其实有许多妇科疾病的发生，都是从这些小地方的观察而找出来的唷！看到现在那么多的媒体营销宣传，老是不停地喊着口号说要多多宠爱自己，那我在这里就衷心地建议所有的女性读者们，就从观察自己的生殖器官开始做起吧！

毕竟这个部位的器官还是可以透过自己的肉眼就能看到的，待我们聊到下一个章节的内生殖器官时，那可就是必须借助医疗器材，甚至是专业医师的帮忙，才能一窥究竟了。

产妇爱发问 结婚多年，怎么一直无法怀孕呢？

不孕的问题，其实很有可能是由许多的因素所造成的。

不过最常见的例子，多半是卵巢排卵不正常的问题。

因为只要排卵功能正常的女性，打从青春期开始到停经为止。

每个月固定会排出一颗成熟的卵子，卵子经由输卵管移动至子宫，而卵巢正是担此重责大任的场所。

但是女性一旦过了45岁之后，因为激素分泌的大量减少，卵巢功能会逐渐衰竭，排卵数量随之减少或者甚至是卵子素质变差，这样一来就会导致受孕困难，不孕的问题自然就增加了。

你在怀孕前是否已经做好充分的心理和生理准备了？

对于自己的生殖器官，你是不是全面了解呢？

至于该在怎样的条件下你才能正常受孕，这些林林总总的问题，你是否都已有正确的答案了？

<<女性保健百科>>

孩子是如何孕育出来的？

在医院工作的时候，常常看到一些年纪不过十八九岁的小女生，自己都还只是个孩子，却就已经不小心怀了孕，时时为了肚子里的小生命烦恼不已。

当然也常看到许多在婚后受“不孕”问题困扰的夫妻，只为了拥有一个健康的宝宝，用尽一切方法，付出很多努力和代价。

生命说来其实很脆弱，但往往却又坚强无比，想要怀孕的你，是不是对于自己的子宫有着足够的了解呢？

你知道女性的内生殖器官具有哪些构造？

而子宫和卵巢对女性来说，又有多大的重要性呢？

你可以想象得到吗？

一个就像拳头大小的子宫里面，居然可以孕育一个小生命，不但可以受孕，还能借由母体供给养分，由此可见，比起其他的身体构造来说，生殖器官其实真的是要复杂得多。

阴道、子宫、卵巢都是藏在你身体内部的器官，许多女性朋友连自己身体的构造都不见得全然了解，因此自然无法确切地描述或察觉自己身体的种种不适，当然进而也无法知道该怎样去预防这些疾病和症状的产生，并做好妥善的日常保养，所以，彻底地认识它是绝对必要的。

女孩子一旦跨进青春期之后，不仅仅是身体的外观会有改变，甚至是身体内部也会产生极大的变化。

女性的内生殖器官包括子宫、卵巢、输卵管、阴道等等，都会在这个时候逐渐发育成熟，而经由这些内生殖器官的构造与功能，人类才能完成所谓的排卵、受精、怀孕、分娩等繁衍过程，而借着这个过程，人类才能生生不息、一代传一代。

子宫 子宫的构造 “子宫”可说是上帝送给女人最美好的礼物了，它可是保护、孕育宝宝的最佳场所。

子宫位于骨盆中央、盆腔内，上接输卵管，下通阴道：前面有膀胱，后面有直肠，外观呈现倒置的梨形，前后略扁，借由周围的韧带，将它牢牢固定在膀胱和直肠之间。

子宫的构造可分为：子宫底、子宫体、子宫峡部及子宫颈4部分。

(1) 子宫底：位于两侧输卵管入口以上的部分，子宫腔的两侧上端与输卵管相通处，也称为子宫角。

(2) 子宫体：介于子宫底与峡部之间，前后略扁，又分为前后两面、左右两边，前与膀胱、后与直肠相邻。

(3) 子宫峡部：是子宫体与子宫颈之间的狭窄部，在妊娠期间，子宫峡部逐渐扩展、拉长，临产时可以扩张达10cm左右，形成子宫下段。

(4) 子宫颈：位在子宫的下1/3，长约2~3mm，呈圆柱状，插入阴道，故又分为子宫颈阴道上段和子宫头阴道段。

再说到子宫的内部，它也有3层的组织结构。

子宫壁内膜层含有所谓的“腺体”，由外向内依序为外膜、肌层和内膜。

最外层是黏膜，也就是腹膜的一部分；而肌层则是由纵横交错排列的平滑肌组成，其中有血管贯穿，因此血液供应丰富，青春期后和停经前的妇女，子宫内膜均会呈现周期性的生长与脱落。

子宫内膜表面因为分布着血管，因此可以提供胎盘与胚胎所需的营养，而内膜的厚度亦会随着月经周期而变化，所以在女性激素的影响下，内膜细胞会以同样的速度生长，这样一来内膜就逐渐变厚。

但是如果女性没有怀孕，所有的细胞就会死去并剥落，这也就成了女性每个月都会有的月经来潮。

子宫的主要功用 子宫是月经形成、受精卵着床、胎儿发育以及分娩时将胎儿送出的场所，因此子宫的主要功能其实就是提供胎儿生长的地方。

没有怀孕的时候，子宫的容量大约是10ml，待肚中胎儿足月时，子宫的容量可达到4000ml，子宫从正常大小扩大到可以容纳足月胎儿，在这段期间，子宫并不会长出新的肌肉细胞，完全依靠原有的细胞增大、拉长，并在分娩时将婴儿推出母体之外，分娩之后再逐渐收缩回复到原来的大小。

输卵管 输卵管的构造 说到输卵管和卵巢，其实它们都是呈现两两成对的状态，也就是左

<<女性保健百科>>

右各一条，从子宫的上面两侧，朝外侧延伸而出。

到了末端会逐渐扩大，形成像是一个喇叭状的开口，经由这个开口，将卵巢排出的卵子抓住并吸入输卵管中，再借着纤毛运动，把受精卵送到子宫安全着床。

而说到输卵管，它可以细分为以下4个部分。

(1) 漏斗：在输卵管远端，最靠近卵巢的地方，可以罩住整个卵巢。

(2) 壶腹：是输卵管中最长、最宽的部分，约占了输卵管的2/3，也是胚胎受精的处所。

(3) 峡部：呈现波状，短而狭窄，而且最靠近子宫部位。

(4) 穿过子宫壁的壁内部分：包括黏膜层、肌肉层以及浆膜层。

输卵管的主要功用 其实女性的输卵管在生殖系统内扮演着极为重要的角色，因为它是精子和卵子结合必经的通道，具有输送精子、摄取卵子和把受精卵输送到子宫腔，具有三大功能。

很多女性之所以不孕，极大多数的比例是因为输卵管阻塞，因此我建议若是已届生育年龄，既没避孕却又迟迟没有消息的妇女们，不妨去做个仔细的输卵管检查，或许就能帮你找出问题、迎刃而解。

而说到输卵管的功能，其实就是以下几个重点：(1) 摄取卵子：其实若是输卵管的活动力不够旺盛，它就无法成功捕捉到卵巢每个月排出的卵子，也就会有极大的可能性让排出的卵子掉到腹腔里头，如此一来，卵子就永远不可能与精子结合，想要受孕可就难上加难了。

(2) 输送精子：输卵管上皮细胞会分泌液体，此液体可以让精子顺利地向前游动。

(3) 将受精卵输送到子宫腔：精子与卵子一旦在输卵管成功受精，就会成为所谓的受精卵，接着就会进行所谓的细胞分裂，而形成胚胎。

加上输卵管里面因为含有纤毛细胞，因此可以利用纤毛摆动的功能，成功地将胚胎送入子宫内部。

一般说来，胚胎在输卵管内大约需要4~5天的运送过程，一旦输卵管运送的功能发生故障，胚胎无法进入子宫顺利着床，就会形成所谓的“宫外孕”。

宫外孕很可能会造成输卵管破裂，进而造成体内大出血，所以孕妇在做产检时，记得要特别小心这部分。

我就曾经碰过一个孕妇，验血与验尿的结果均表示她已怀孕，而且至少超过5周了；但是不管怎样做超声波，就是找不到胚胎。

后来判读确定是宫外孕，当下马上开刀切除半边的输卵管及卵巢，这才及时救回她的一条命。

因为一旦胚胎过大撑破输卵管，造成体内大出血，那就是很严重的后果了。

而后来即便只剩下半边的输卵管与卵巢，但由于功能正常，她还是在一年之后又顺利怀孕，并且产下一个健康的男宝宝。

编辑推荐

要命的痛经、女性健康检查、妇科癌症的检测与治疗，不能大声说出的秘密悄悄话！

易读&实用的女性健康知识，爱自己，就从健康开始吧！

女性难以启齿的妇科疑难杂症立即解答，丰富的临床实例，中、西医的对照治疗方法，你一定要知道，前50名可能致使的妇女疾病及征兆，让女性远离疾病，一生必备的健康书！

爱自己，就从健康开始吧！

step 1 认识生殖器官的功能与生理变化，知己知彼百战百胜，想要彻底做好保健，了解身体器官绝对是第一要素。

step 2 详细检视的不适症状，预防重于治疗。

小毛病是会养成大病的；所以一定要清楚这些小病痛的起因，才能常保健康。

step 3 健康检查何时做？

怎么做？

子宫颈抹片、乳房检测、阴道超音波...，告诉何时该做健检？

健检项目又有哪些？

step 4 从中、西医观点做保健，中医讲调理，西医重治疗，《女性保健百科》综合二者优点，让做好预防，也能有效达到治疗。

step 5 舒缓妇科疑难杂症小常识，生活中的保健小秘方，有助于舒缓不适与预防妇科疾病发生，我们将在书中一一告诉。

step 6 吃对食物，保健真轻松，介绍最常见的防癌、抗氧化，排毒食物，精选的女性药膳更是让气色好，身体更健康。

你是不是也有这样的疑问？

用堕胎药堕胎有危险性吗？

阴道老是发痒且有白色分泌物，我是不是得了性病或癌症？

月经来的前几天，为何我的脾气总是特别大？

速翻《女性保健百科》“疑难杂症快速答”单元，妇科常见病症大公开！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>