

# 从私密“风韵”事说女人健康

“风韵”这个词，造出来就是为了形容女人，也只有在形容女人的时候，才最具“风韵”。但现代女性需扮演如此多的角色：工作、家庭、丈夫、孩子……她们的压力和责任，越来越大。女人真该要懂得关爱自己。女人的健康的确有很多特殊之处。从7岁，肾气开始充盛，开始换恒牙；到14岁，太冲脉充盛，月经来潮；最后49岁，月经闭绝，形体老化衰疲，生殖能力消失。由此可见，风韵女人健康要从私密“风韵”事说起。



## 模样

上海真爱医院专家吴剑云主任介绍：通常情况下，阴道和外阴经常会有少量的分泌物以保持适度湿润的水平，这就是白带，它由阴道粘膜渗出物、宫颈腺体和子宫内膜的分泌物组成，并含有阴道上皮脱落细胞。正常的白带大多颜色透明，状似蛋清，洁净而适量。中医认为，脾虚者带下色白或淡黄，肾虚者带下清冷，湿热者带下黄稠，湿毒者黄绿如脓。西医则说如果阴道分泌物增多并变成稀薄的泡沫状，伴有外阴瘙痒，要当心滴虫性阴道炎；如果白带成豆腐渣样，还有尿痛、甚至性交痛，应注意念珠菌性阴道炎！

**专家指导：**忘情的甜蜜时刻千万不要忘记自我保护，使用安全套是对彼此的爱负责的表现。在游泳池、洗浴中心、公共厕所等场所更要注意防护，避免无意间被传染上疾病。如果出现白带异常，异味、痒要及时去医院诊治。

## 光洁度

作为孕育小宝宝的House，子宫的宫腔舒适、平整，腔内有粘膜覆盖——那就是子宫内膜，它柔软而光

滑，深受卵巢激素的作用和影响，其表面2/3的部分为功能层，能周期性产生月经，余下的1/3没有周期性变化，称为基底层。如果在宫颈口处发现了疙疙瘩瘩的息肉可要千万当心，因为这些息肉往往是由内而外生长，借助细长的蒂附着在子宫内壁的肿物，它包含了诸多种可能性，比如单纯的子宫内膜息肉、恶性肿瘤等等……

**专家指导：**进入青春期后，尤其是35岁以上的女性因为雌激素活跃，是最容易出现本症的群体。当发现月经过多或者经期不规律的延长要及时到医院进行检查，以免误诊和治疗。可在宫腔镜下采用微创治疗、摘除或刮除息肉。

## 紧致度

阴道壁是由粘膜、肌层和纤维层组成，长约7至9公分，周围附着许多肌肉和韧带，使其保持一定的倾斜角度和适当的张力，加上阴道内壁黏膜上的皱襞更增加了它的紧致性，不仅能增加性爱时的快感，更是年轻状态的魅力展现。也有一些已婚已育女性，当自然分娩，甚至是剖宫产生出小宝宝后，女性的阴道可能因为产伤、劳累等因素变得松弛，轻者通过适宜的保健在若干个月

便能基本恢复，重者不仅会导致性生活的质量下降，出现长久性的阴道松弛！

**专家指导：**锻炼是个好方法，端坐在椅子中，有节律地反复做提肛、缩肛运动能从内部锻炼盆底肌肉、提升肌力。但锻炼总是个持之以恒的事情，很多人往往坚持不下来，或者三天打鱼两天晒网，最后收效不大。妇科私密微创紧缩手术就成了很多人的制胜法宝，现代医学科技是不错，但要提醒的是一定要选正规医疗机构。

## 爱心小课堂

妇检对女性朋友是很有好处的，值得提醒女性朋友的是，做妇科检查项目时要注意检查的时间。一般妇科检查的最佳时间是月经干净3天以后，检查是否妊娠者，应在停经50天左右就诊；准备做输卵管通畅性检查，上环或取避孕环、宫颈治疗、宫腔镜检查、宫腔造影等，均应在月经干净后3~7天进行，且在月经后至检查前禁止房事，而病患者检查卵巢是否排卵做诊断性刮宫时，应在预测行经前12小时或月经来潮初期刮取子宫内膜，而不是在月经后。