



南京中西医结合医院副院长、妇科专家王佩娟提醒说,月事是女人健康的“晴雨表”,“她”如果“发怒失常”,背后往往潜伏着诸如子宫肌瘤、卵巢囊肿、内膜异位症、多囊卵巢综合征、卵巢早衰等大麻烦。

实习生 倪晶 快报记者 史丽君

# “好朋友”的话 你读懂多少?

## 关于味

Q:月事时总伴有异味。

A:月经来潮会改变阴道原有的酸性环境,有利于细菌和霉菌的生长,有人会出现阴道炎、瘙痒和异味就是阴道炎的表现。如果是豆渣

样的分泌物,霉菌可能性大,可用达克宁治疗;若是细菌感染,可用抗生素局部治疗;也有部分人因为对卫生巾等用品过敏出现瘙痒,停用即可,或使用外用抗过敏的软膏。

## 关于量

Q:前两天量大,后几天极少。

A:每个人体质、局部脏腑功能和年龄层不同,所以月事会有量的改变,只要总量稳定就不用太过担心,不过还是要留意一些异常情况。

Q:为什么走了几天之后又回潮?

A:回潮在医学上称为“不规则阴道流血”,一定要查找原因,排除肿瘤、炎症、上环等引起的出血。

## 关于时

Q:例假时间较长,普遍7天以上,而且稀稀拉拉不干净。

A:正常月事期应为5-7天,超出7天属于经期延长。月事来潮受外界各种信号刺激的影响,比如很多女性因为丧偶、家庭变故出现月经失调;一些女生因为到外地求学、考试紧张等多会出现月经失调。少部分是因为妇科炎症、肿瘤、出血凝血功能异常造成。中医认为,月事时间长和肾虚、血热有关,可适当在饮食上调理,如银耳、莲子、梨、芹菜、苦瓜、冰糖等,尽可能避免油腻及辛辣刺激食物。药食同源,也可以用中

药膏方来调理,加些生地、白芍、早莲、知母、黄芩等。

Q:例假提前和推后属于正常吗?

A:月事周期只要在21天以上,都认为正常。短于21天,属于周期缩短。而月事延后,偶尔闭经,大多为病态。假如有规律地40-50天左右来一次月经,经量正常,与卵巢自身的活动规律有关,不需要治疗,不认为是病态,即中医所谓“并月”、“季经”。有些人在夏季可能会停经1-2个月,过后自行恢复正常周期,均属正常。否则要检查是否患上了多囊卵巢综合征、甲状腺疾病等。

## “好朋友”耍性子 咪咪也会“小”

不少女性在月事来之前的几天,乳房胀痛,有的还能摸到肿块。紫颖资深美胸师于娜表示:“月经和乳房就好比肝胆,‘肝胆相照’,月经和乳房同在一个食物链上,自然会有连锁反应。月经不正常,胸也会胀疼。”而症结都在于女人的秘密花园——卵巢。卵巢分泌着决定女性胸部及性感性征的雌性荷尔蒙。卵巢功能衰退就会反映到女性身体的方方面面,情绪、体型、皮肤、消化系统这些问题都会纷至沓来。乳房也会出现扁平、松弛、下垂,月事也会出现异常。

少,人就会衰老;卵巢就好比是大树的根,月经和乳房同是大树的叶。当女人卵巢切除之后,会衰老很快也是这个道理。”

### 美胸手法到达子宫

记者了解到,为了从根本上达到丰胸、美胸的目的,紫颖的美胸手法有很多都是到达子宫、卵巢部位的,通过卵巢的保养来滋润乳房;同时,

紫颖的6套技法也会适应地按摩胸部穴位激活卵巢,从而达到卵巢保养的作用。“女性调理”大多是结合了胸部的按摩和卵巢的保养,既能让阳光照到大树的叶子上,又给大树的根补充了水分。

此外,于娜还提醒说,女人要学会自我调节情绪。现代医学研究认为,人的情绪轻松愉快时,脉搏、血压、胃肠蠕动、新陈代谢都处于平稳协调状态,体内的免疫活性物质分泌会增多。



实习生 蔡欣 快报记者 史丽君  
性感早衰源于卵巢

胸部萎缩松弛下垂,结节增生;月事不调、闭经;身材曲线走形,脂肪从本该出现的地方比如胸部流失,而堆积在不该出现的地方比如腹部、腰肢、手臂、背部……这些性感早衰的常见征兆,都源于卵巢功能低下。于娜介绍说,“卵巢是内分泌的总导演,女性25岁之后卵巢就会变小,分泌量也会减



店庆分享 紫颖美胸课程3.3折

时值山西路苏宁银河店一周年店庆,一向倡导健康、绿色丰胸的紫颖美胸,特别推出“美胸课程3.3折店庆分享价”,据了解,这是紫颖开业以来推出的最低折扣的优惠活动,仅限店庆期间。详情请咨询:83270327(苏宁银河店)、84730818(金鹰店)。

La Zéphire 紫颖  
美胸·美容·纤体专业连锁机构  
http://www.ziying.com.cn

店庆分享价  
美胸课程3.3折

紫颖美胸  
成就胸部健康之美

源自法国宫廷美胸技艺,有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。增进乳房健康,提高乳房组织免疫力,改善及预防乳房诸多疾病。

- ☑ 美胸业界风向标,10年行业领先
- ☑ 疗程3-8厘米增大,签约保证
- ☑ 全新升级技法,更快速,更持久
- ☑ 高级定制专属丰胸方案,一对一专业咨询及服务

非手术 非药物 自然健康 安全有效

紫颖  
您的私人  
美胸顾问

只需电话预约即可享受  
免费专业丰胸咨询  
+专家乳腺检测  
+居家美胸护理指导

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730828 84730818 苏宁银河店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 83270327 83270337