

女人要知道 6个秘密

女人有一条重要的“管道”，收获健康、享受快感，都依赖于它——阴道。但多数女人对阴道知之甚少。美国“女性日”网站近日邀请专家，为广大女性介绍一些需要了解的女性秘密。

阴道具有自我清洁的功能。“阴道内各种腺体分泌一些液体，润滑和清洁阴道。”洛杉矶注册资深护士丽莎·斯坦介绍。需要注意的是，洗澡时过度清洗阴道，会把那些天然的润滑剂和益生菌冲走，造成厌氧菌和霉菌繁殖，导致不正常分泌、有异味和瘙痒等。因此冲洗外阴即可，别用阴道内冲洗剂。

在性刺激下，阴道会“变长”。正常状态下，阴道的平均长度为8.5厘米~12厘米。“受到性刺激后，阴道会变形，增至原来的两倍。”妇科医生，《只能问妇科医生的事》一书作者利萨·兰推荐，充分的前戏能使阴道“容积”进一步扩大，也会使性爱感受不断增强。

阴道也会长皱纹。女人私处的外观会随年龄增长而变化。雌激素水平降低，使阴唇不那么丰满，脂肪萎缩，胶原蛋白的丧失都会使阴唇日益下垂，长出皱纹。这都是正常的生理改变，不会明显影响性感受。



高潮时，阴道也会射精。“这是一个需要学习才能掌握的技巧。当女人懂得身体的机理后，高潮时阴道射精就会很常见。尿道旁边有很多腺体，特别是阴道前壁受到刺激后，它们就会分泌液体。”鲁特大学护理学院性健康研究部贝弗利·惠普尔教授称，这片由腺体、血管、神经和海绵组织组成的区域，可谓是“女人的前列腺”。

分娩后，阴道没啥改变。分娩后，阴道外观和组织的改变，其实远不如女性理解得那么明显。从外部观察，除非生产时有撕裂现象，否则很少有人能从外观分辨一个女人是否已经生育。也有些女性在生产后，觉得阴道下坠、明显松弛。利萨·兰建议，这样的女性可以多收缩盆底肌肉，每次持续几秒，重复10次以上。

阴道8小时分泌1.55克液体。生育期女性，每8小时的阴道分泌物约重1.55克。“如果阴唇外翻较明显，分泌黏液就更多。”贝弗利·惠普尔说，“分泌物颜色多变。多数情况下，阴道分泌物是白色的，变干后会略微发黄。如果分泌物在湿的情况下发绿，或感到私处灼烧、瘙痒，分泌物闻起来很腥，就需要尽快去医院接受检查。”（李林）

生理期享受六大美事

很多女性不喜欢生理期，觉得既痛苦又麻烦。但其实女人专属的生理期也可以给女性带来享受——要知道这个特殊的时期，可以做好多事情呢。只要你自己去留意，那么在这个特殊时期做出来的事情会有翻倍的效果。女性朋友应该愉快地度过生理期，在这特殊的几天里，尽情享受六大美事。

想大吃一顿甜食，却担心发胖，这个愿望可在月经期实现！月经期是“瘦身福利期”，也是“荷尔蒙调整期”，在这个非常时期，你一定不要错过这六大美事！

尽情吃甜食

冰淇淋、多纳圈、水果糖……在你的月经期，这些“瘦身克星”可以被绿灯放行！在月经第1天，人体的糖分代谢速度比平时高16%，在第2~3天，糖分代谢速度可在原基础上再提高一成！更重要的是，平时晚餐后，你的新陈代谢速度会有所减缓，然而在月经期，晚上的燃脂速度一点也不比白天慢！

如果你一直想看电影边吃爆米花，那最好的时间是月经期！当然，从月经期第4天开始，糖分代谢速度会逐渐恢复正常，那时一定要管好自己的嘴。

做补水面膜

在月经期，体内荷尔蒙水平

会迅速上升，这时你的皮肤会变得细腻、光滑，毛孔也会缩小甚至消失。如果你能在荷尔蒙上升期为皮肤补充足量水分，那水分子在真皮层的驻留时间会比平时大大增长。月经结束后，你看上去还是一样水灵动人！

另外有研究发现，在月经期，女性皮肤对果酸的吸收力较强，如果你能在此时多吃水果，或用苹果、柠檬等具有防晒功能的水果自制面膜，就不用担心在夏季被晒黑！

喝碳酸饮料

由于气泡作用，喝碳酸饮料可让你内心的愉悦指数提高18%！可碳酸饮料的缺点显而易见，大量糖分会让你的身体发胖，其中的特殊成分还会夺走骨骼里的钙……但好消息是，在月经期，你的骨骼会产生自我防御反应，以防血液“偷”走骨头里的铁元素。

这种自我防御反应也会保护钙元素的流失，此时适当喝些碳酸饮料，基本不用担心缺钙问题！而月经期的糖分代谢过程也不会让你因喝了碳酸饮料而发胖。要注意的是，千万不要贪凉喝加冰块的碳酸饮料，过冷的温度会让你身体受寒，产生痛经，常温碳酸饮料才是最好的选择！

读本好书

WHO(世界卫生组织)的医

学研究发现，在月经期，你的记忆力有显著提高，思辨能力也比平时更强！更重要的是，月经期的你虽然敏感、易冲动，但也更容易与文字产生共鸣。

建议你利用这个难得的时机读本好书，你会发现，自己的阅读效率会比平时高很多！

按摩

传统意义上认为，月经期不能享受按摩，因为按摩师指尖的力度会让你身体受压，影响血液循环。美国纽约大学的医学专家指出，这是女性健康学中的学术误区之一，轻柔地舒缓按摩并不会影响你的血液循环，还能放松肌肉，减少痛经。

只要不让按摩师在你后背下方、子宫周围做过度的按压，你就不用担心健康问题。由于月经期的燃脂速度较快，适度的按摩还会有瘦身效果。更好的消息是，由于荷尔蒙作用，你会感觉自己的胸部在月经期“膨胀”一点，如果你让按摩师用精油为你按摩胸部，还可为乳房塑形、升级你的Bra！

睡够9小时

美国医学专家指出，对于繁忙的白领女性而言，最佳睡眠时间是9小时15分！既然平时很



难睡那么久，不妨在月经期好好享受！月经期由于荷尔蒙水平上升，你的皮肤达到最佳状态，如果辅以充足睡眠，那么光滑的皮肤、后翘的曲线、浓浓的女人味可维持一整月！

或喝杯暖暖的甜豆浆，不但不会增加多余卡路里，还能使肠胃和大脑充分放松，让你心满意足地睡到天亮！（林枫）

女人熬夜要防4种病

都市白领女性白天工作风风火火，晚上也是“越夜越美丽”，透着青春也透着健康。喜欢精彩夜生活的都市女性，面临着健康危害，却不自知。对此，我们总结了白领女性4大健康隐患，提醒女性规律生活，注意预防。

妇科炎症 工作繁忙，身体有些小问题习惯自己解决，面对频发的妇科炎症，女性应在医生的指导下使用抗菌药物治疗，切不可自行处理。

妇科炎症中，尤其以阴道炎、宫颈炎和盆腔炎最为普遍。

患者生活中应努力做到饮食清淡，生活规律，不使用护垫，勤换内裤，用干净的温水清洗外阴并保持身体干燥洁净。严重者不要擅自处理，及时到医院接受正确治疗。

子宫肌瘤 极不规律的工作生活、不良的生活环境和生活方式、盲目减肥、扰乱了体内激素的正常代谢，成为子宫肌瘤的重要诱因。

女性如发现月经变化、白带增多、腰腹有疼痛感、下腹有质硬不平的包块、膀胱有压迫感等一种到两种症状时，必须提高警惕，及时到医院诊治，以免延误病情。

月经不调 初潮年龄过早、子宫内膜异位，不良情绪和压



力、雌激素分泌紊乱、经常吹空调、不注意饮食调理等不良生活习惯都有可能造成月经不调。

持续的月经失调需要找出病因，如果经血过多是激素失调所引起，就要对症下药。也有些是避孕环导致子宫内膜发炎，造成出血，停止使用就能恢复正常。如果是功能性失调所引起的出血，可以在医生指导下接受中西医疗。

乳腺疾病 工作生活中的不良情绪无从宣泄、经常浅睡多梦、吸烟酗酒等生活习惯很容易给乳腺健康造成巨大影响。女性

乳腺疾病最常见的就是小叶增生。

乳腺自检可帮助发现早期乳腺病变，选择月经来潮后7至10天，对着镜子仔细观察自己两侧乳房是否对称，乳头是否存在内陷或抬高，乳房皮肤是否存在局部凹陷或其他异常改变，然后仰卧于床上，两手分别触摸对侧整个乳房和腋窝，检查有无异常硬块。建议女性朋友每半年接受一次钼靶检查。生活中要注意调节情绪，及时释放压力，养成规律生活的好习惯。

（刘凌）

挺起胸膛 受人欢迎

一个不经意的小姿势，也会对你的魅力产生很大影响。近日，发表在美国《进化》杂志上的一项最新研究发现，挺起胸膛能让人光彩照人，受到他人的欢迎与喜爱。

澳大利亚新南威尔士州纽卡斯尔大学心理学教授达兰·布尔克领导了这一研究。通过对上百名参与者进行观察记录，他们发现，当人们将头略微抬起，下颚收紧放低，胸部挺起时，可以让人显得最具风度和魅力，更能吸引异性目光。

研究者表示，前英国王妃戴安娜的贵族气质，与她头略微昂起不无关系。而著名影星安吉丽娜·朱莉也熟谙此道，一向颇有淑女气质。

研究者表示，这个动作十分简单，但大多数人忽略了它的重要影响。无论男人还是女人，要想让自己显得更有魅力，不妨从现在开始，挺起胸膛，微笑面对他人吧！更有意思的是，在拍照时使用此种姿态，能让摄像师更加集中注意力和增加拍摄热情，拍出的照片因此也会更加光彩照人。

（据《生命时报》）