

借

女人必备宝典

了解女人种种禁忌细节
全面提升女人生活品质

女人的禁忌

Woman's
Taboo

王丽 王岚 ◎编著

3 R173 58

女人必备宝典

女人的禁忌

Woman's Taboo

王丽 王岚 ©编著

CIP 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的禁忌 / 王丽, 王岚编著; - 北京: 中国电影出版社, 2006.6

ISBN 7-106-02551-8

I. 女... II. ①王...②王... III. 女性 - 生活 - 禁忌 IV.D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054802 号

女人的禁忌

编 著: 王丽 王岚

责任编辑: 皖 萧

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpw@edude.net

经 销: 新华书店

印 刷: 北京通州京华印刷制版厂

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

规 格: 开本 787X960 毫米 1/16

印张 /13 字数 /150 千字

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-106-02551-8/D·0007

定 价: 22.80 元



Chapter 1 少女禁忌

- 少女忌忽视青春保健/2
- 少女忌忽视补充维生素/2
- 少女忌过多摄入膳食纤维/2
- 少女忌不吃早饭/3
- 少女忌多吃零食/3
- 少女忌喝浓茶/3
- 少女忌缺铁/3
- 少女忌节食减肥/4
- 少女忌过早开始性生活/4
- 少女忌情绪郁闷/4
- 少女忌过分害羞/4
- 少女忌神秘/5
- 少女忌任性/5
- 少女忌好斗/5
- 少女忌依赖/5
- 少女忌傲慢/5
- 少女忌造作/5
- 少女忌租用游泳裤/6
- 少女忌不懂性知识/6
- 少女忌讳疾忌医/6
- 少女忌用激素类药物丰胸/6
- 少女忌忽视泌乳现象/6
- 少女忌束胸/7
- 少女忌过早用文胸/7
- 少女忌乳房外伤/7
- 少女忌束腰/8
- 少女忌穿紧身衣/8
- 少女穿牛仔裤忌太紧太小/8
- 少女经期忌游泳/8
- 少女忌穿高跟鞋/9
- 少女忌长期穿尖头皮鞋/9
- 少女忌烫发/9
- 少女扎辫子忌太紧/9
- 少女忌拔眉/9
- 少女忌挑痣/10
- 少女忌妖冶/10
- 少女忌用嗓过度/10



Chapter 2 美容禁忌

整形手术忌随心所欲/12

七类人不宜整容/12

不宜做眼部整容术的女性/13

女性化妆十四忌/13

美丽肌肤十二忌/14

不宜做双眼皮手术的女性/15

女性抗衰老防皱纹十二忌/16

不要忽视化妆品的副作用/17

不宜使用搁置较久的化妆品/18

忌使用多厂家生产的化妆品/19

不宜直接用手指挑用化妆品/19

果蔬汁敷脸是错误的美容方式/19

忌把“胎盘组织液”当成美容用药/20

夏季美容十忌/20

忌每天化妆/20

秋冬护肤五忌/21

面部不宜多用化妆品/22

晚上睡前忌搽化妆品/22

忌就诊时化妆/22

洗脸水忌夏冷冬温/23

忌过频洗脸/23

不要盲目“驱铅”/23

皮肤瘙痒忌乱用药/24

面部按摩忌太频/24

脸上“痘痘”忌用手挤/25

面膜忌频繁使用/25

脸上黑痣忌挑除/25

使用防晒霜的七大误区/26

警惕精华素感染/27

警惕化妆品致癌/27

女性化妆忌不符年龄/27

化眉与脸型的禁忌/28

秀发十四忌/28

女性发型八忌/30

洗发忌用指甲刮擦头皮/30

忌过勤洗头发/31

不宜频繁用去头屑洗发水/31

忌用碱洗头发/31

不宜用尼龙梳子梳头/32

烫发次数不宜过多/32

不宜频繁染发求美/32

当心“离子烫”会伤发/33

冷烫精忌溅入眼内/33

不宜留披肩发的女性/33

假发梳洗的禁忌/34

戴假发忌过松或过紧/34

女性红唇保湿四不宜/34

涂完唇膏忌抿嘴/35

涂口红时忌不画轮廓线/35

不宜久用口红/35

使用眼霜的五个误区/36

忌拔眉毛/36



眼睛过大忌画眼线/37
 眼睛红肿忌热敷/37
 美容时忌剪眼睫毛/37
 涂睫毛膏忌过浓和不干净/38
 手部护理的禁忌/38
 不宜总涂指甲油/39
 提防“美甲”易毁甲/39

哪些情况忌画鼻侧影/40
 进美容院做护理的三个误区/40
 女性不宜依赖香熏美容/41
 使足部放松的按摩禁忌/41
 美容忌承诺几分钟改变肤质/41
 香水使用禁忌/42

Chapter 3 形体保健禁忌

女性健身三忌/44
 夏天健身后四不宜/44
 忌认为身材越瘦越美/46
 忌用家务劳动代替健美/46
 忌过分依赖骑自行车健美/47
 健美训练忌达到目标后就不再锻炼了/48
 健美动作忌过猛过快毫无节奏感/48
 忌运动时不注意呼吸方法/49
 忌运动不当引发妇科病/49
 颈部健美禁忌/51
 女性乳房健美八忌/51

忌不正确佩戴文胸/52
 忌强力挤压乳房/52
 忌用过冷或过热的浴水刺激乳房/53
 忌乳头、乳晕部位不清洁/53
 忌认为哺乳会使乳房下垂/53
 忌长期使用健美丰乳膏/54
 乳房忌过多的日光浴/54
 哪些人忌接受英捷尔法乐隆胸/54
 女性忌盲目追求大乳房/55
 美臀禁忌/55

Chapter 4 减肥禁忌

体重减轻就叫减肥吗? /58
 忌盲目节食减肥/58
 减肥忌不吃主食/59

不宜单纯以水果代餐减肥/59
 减肥不宜用红辣椒/60
 减肥忌“节约用水”/61



- 减肥忌用腹泻法/61
忌用推迟给孩子断奶的方法减肥/62
减肥忌急于求成/62
减肥不宜束腰节食/63
减肥不宜东施效颦/63
不吃早餐能减肥的误区/63
忌想通过熬夜减肥/64
减肥只能做剧烈运动的误区/64
反弹后再次减肥是无用的观点是错误的/65

Chapter 5 社交礼仪禁忌

- 女性社交场合十忌/67
女性社交场合十不要/68
忌背后议论人/68
开玩笑忌过分/69
与人相约忌误时/69
忌在公共场合过分亲昵/69
社会场合中禁忌的语言行为/70
初次见面女性不宜谈的话题/71
女性在办公室有损个人形象的禁忌/72
女职员六种引人厌恶的行为/72
女性与人握手禁忌/73
交谈礼仪禁忌多/73

Chapter 6 着装穿戴禁忌

- 哪些人忌穿健美裤/76
办公室女性装饰六不宜/76
中年妇女穿着十忌/76
中老年女性装扮八不宜/77
臀部较大的女性忌穿窄裙/77
腰部丰满的女性忌穿着太合身/78
肩膀瘦削的女性忌穿着无领装/78
高而瘦削的女性忌穿着平板/78
高个子女性忌穿直条纹衣服/78
体瘦女性着装禁忌/78
矮个子女性忌穿横条纹衣服/79
娇小玲珑的女性忌穿深色衣服/79
体胖忌穿白色,体瘦忌穿黑色/79
职业女性着装禁忌/79
女性服装忌过分透露/80
夏季着装的禁忌/80
春寒时忌穿短裙装/81
穿暴露装时忌露腋毛/81



女性忌秋冬季不戴文胸/81
 乳房不同形状的穿着禁忌/82
 忌选择太紧的文胸/82
 穿丝袜忌硬拉/82
 忌久穿牛仔裤/83
 忌将围巾当口罩用/83
 忌久穿长筒袜、连裤袜/83
 忌久穿高跟鞋/84

佩戴首饰忌不符身份/84
 忌长时间佩戴宝石饰物/84
 戴戒指忌太紧/85
 忌夏天常戴金属首饰/85
 忌久戴合金项链/85
 过敏体质的人忌戴项链/86
 耳饰的佩戴忌不符规矩/86
 保养金银首饰的禁忌/86

Chapter 7 情感禁忌

失恋女性八忌/88
 聪明女人爱情十不宜/89
 年轻夫妻十忌/91
 情侣夫妻交往女性十忌/91

妻子忌与第三者比高低/91
 丈夫有外遇,妻子忌无休止斥责/92
 女性忌“丈夫总是别人的好”/92

Chapter 8 性爱禁忌

新婚妻子忌性恐惧/94
 初夜性生活忌期望过高/94
 月经期忌性交/96
 新婚女子忌精液过敏/96
 初夜忌破损的处女膜发炎/96
 忌盲目崇拜性技巧/97

忌情绪不好进行性生活/97
 忌饱食或饥饿时性交/97
 性交时忌男尊女卑思想作祟/98
 忌病中同房/98
 更年期女性不宜忽视性生活/98



Chapter 9 日常生活禁忌

- 生活中忌乱发脾气/100
- 女性忌打探别人的隐私/100
- 女性忌缺乏果断与主见/101
- 假日里不宜太放纵/101
- 女性不宜做重体力劳动/102
- 女性不宜忽视睡眠/102
- 女人忌以自我为中心/102
- 女性忌空调冷房病/103
- 女性内衣不宜翻晒/103
- 女性不宜多吃肉/104
- 损害女性魅力的30个不宜/104
- 中年女性不宜忽视定期体检/105
- 中年女性不宜忽视心理和生理保健/105
- 中老年女性不宜长期处于紧张状态/106
- 更年期女性不宜忽视体育锻炼/106
- 卫生护垫不宜长期使用/107
- 女性经期禁忌/107
- 宫颈糜烂者忌使用卫生杯/108
- 宫颈炎患者忌使用卫生杯/108

Chapter 10 怀孕、避孕、孕妇、产妇禁忌

- 蜜月旅游忌怀孕/112
- 忌带病怀孕/112
- 甲亢女性忌怀孕/112
- 忌高龄妊娠/113
- 孕前忌吸烟、饮酒/113
- 初冬至初春忌受孕/113
- 患哪种疾病的妇女忌用口服避孕药/114
- 哪些女性不宜放避孕环/114
- 忌避孕药与抗生素同服/115
- 女性更年期忌忽视避孕/115
- 女性第一次怀孕不宜做人工流产/115
- 女性不宜多次进行人工流产/116
- 早产及流产后不宜立即再孕/116
- 忌忽视早早孕流产/116
- 孕妇忌营养过剩/117
- 忌妊娠期营养不良/118
- 喜酸的孕妇忌食山楂/118
- 孕妇慎食半生肉/118
- 孕妇忌多食桂圆/118
- 孕妇忌饮咖啡和浓茶/119
- 孕妇忌多饮汽水/120
- 孕妇忌多吃冷饮/120
- 孕妇忌过多食用油条/121
- 孕妇忌只吃精白米和精白面/121



- 孕妇忌过多食用咸味食物/121
- 孕妇忌过多食用刺激性食物/122
- 孕妇忌过量食用高糖食物/122
- 孕妇忌食用农药污染的食物/123
- 孕妇忌食用发霉和被霉菌毒素污染的食物/123
- 孕妇忌吃过敏性食物/123
- 孕妇忌过多食用滋补食物/124
- 孕妇忌食用罐头食品/124
- 孕妇忌食用过多的动物肝脏/125
- 孕妇慎吃火锅/125
- 孕妇忌乱吃酸/125
- 孕妇禁忌烟酒/126
- 孕妇不宜缺乏蛋白质/126
- 孕妇不宜全吃素食/126
- 孕妇不宜忽视早餐/127
- 孕妇晚餐不宜多吃/127
- 孕妇不宜多吃方便食品/127
- 孕妇不宜多吃豆制品/128
- 孕妇不宜吃黄芪炖鸡/128
- 孕妇忌服人蜂王浆/128
- 孕妇忌食田鸡/129
- 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤/129
- 孕妇不宜忽视粗粮/130
- 孕妇不宜用沸水冲调营养品/130
- 孕妇不宜过量吃的几种水果/130
- 孕妇不宜过多食用鱼肝油/131
- 孕妇不宜多吃菠菜/131
- 孕妇不宜吃热性香料/132
- 孕妇不宜饮水过多/132
- 孕妇不宜吃发芽的土豆/132
- 孕妇不宜长期采用高脂肪饮食/133
- 孕妇不宜长期采用高糖饮食/133
- 孕妇忌缺锌/133
- 孕妇忌缺铜/134
- 孕妇忌缺钙/134
- 孕妇忌缺铁/135
- 孕妇忌缺维生素E/135
- 孕晚期忌缺维生素K/136
- 孕妇忌过多补充维生素A/136
- 孕妇忌过多服用维生素D/136
- 孕期美容忌不安全/137
- 孕妇禁用的化妆品/137
- 孕妇慎用祛斑霜/138
- 孕妇不宜浓妆艳抹/138
- 妊娠期忌烫发/138
- 怀孕忌过度减肥/139
- 孕妇不宜配戴隐形眼镜/139
- 准妈妈不宜长途旅行/140
- 准妈妈出游不宜忽视安全/140
- 孕妇忌闻汽油味/140
- 孕妇忌接近汽车尾气/141
- 孕妇乘飞机外出的禁忌/141
- 怀孕三月的注意事项/142
- 孕妇忌情绪紧张/142
- 孕妇不宜忽视心理保健/143
- 孕妇忌暴躁心理/143



目录

CONTENTS

女人的禁忌

- 忌给自己太大的压力/144
- 忌情绪不佳导致习惯性流产/144
- 妊娠后期忌用松紧度太强的束腰带/145
- 孕妇忌穿高跟鞋/145
- 孕妇忌穿化纤内衣裤/146
- 孕妇不宜穿三角内裤/146
- 孕妇不宜穿着邋遢/146
- 孕妇不宜忽视清洁卫生/147
- 孕妇忌久坐久站/147
- 孕妇忌睡席梦思床/148
- 孕妇不宜戴文胸/148
- 孕妇忌多看电视/149
- 孕妇忌过多接触洗涤剂/149
- 孕妇忌压到腹部和腰部/149
- 妊娠末期忌过早休息/150
- 孕妇做运动的禁忌/150
- 孕妇忌涂清凉油、风油精/152
- 孕妇忌感冒/152
- 早孕反应太剧烈不宜保胎/153
- 不宜忽视孕期阴道流血/153
- 孕妇忌做X线检查/153
- B超检查时间不宜过早/154
- 孕妇不宜做CT检查/154
- 孕期忌疫苗接种/154
- 孕妇不宜忽视电磁辐射的危害/155
- 妊娠前忌用的药物/155
- 怀孕期不宜自行服药/155
- 不宜忽视先天性风疹综合征/157
- 孕妇不宜从事的工作/158
- 孕妇不宜接触农药/158
- 孕妇不宜接触某些化工毒物/159
- 孕妇不宜忽视煤气中毒/159
- 孕妇不宜感染/159
- 孕妇不宜忽视某些疼痛/160
- 妊娠期不宜过长/160
- 忌孕妇使用电热毯/161
- 孕妇不宜忽视发热/161
- 忌孕妇洗浴水温过高/162
- 妊娠头三个月及最后三个月忌性交/162
- 怀孕期间忌性生活无度/162
- 忌妊娠期不体检/162
- 忌忽视孕妇晕厥/163
- 忌忽视孕妇坐骨神经痛/163
- 忌孕妇忽视中风的危害/163
- 孕妇忌性病/164
- 孕妇忌脱肛/164
- 忌怀孕期玩猫、狗等宠物/164
- 孕妇忌牙龈炎/165
- 孕妇忌巨大胎儿/165
- 孕妇忌胎儿宫内发育迟缓/165
- 孕妇忌羊水过多/166
- 孕妇忌羊水过少/166
- 孕妇忌忽视鼻出血/167
- 孕妇忌病毒感染/167
- 孕妇忌皮肤瘙痒/168
- 忌噪声损害胎儿听觉系统/168



- 孕妇不宜拔牙/168
- 忌盲目保胎/169
- 忌忽视高危妊娠因素/169
- 忌忽视孕期过度肥胖的危害/170
- 慎用黄体酮保胎/170
- 孕妇忌甲醛/171
- 孕妇忌铅/171
- 孕妇忌贫血/171
- 孕妇忌大量使用葡萄糖液/172
- 孕妇忌多服补药/172
- 孕妇忌一氧化碳中毒/172
- “坐月子”忌“捂”/173
- 剖宫产副作用大/174
- 剖宫产前后四不宜/175
- 不宜做体操运动的产妇/175
- 产后忌吃太多的红糖/175
- 产后忌发胖/175
- 产后忌多吃鸡蛋/176
- 产妇不宜吃炖母鸡/176
- 产后忌抑郁/177
- 产后忌束腰/177
- 产后忌盆浴/178
- 产后忌喝茶/179
- 产妇不宜躺在床上给孩子喂奶/179
- 产妇产后不宜急于服用人参/179
- 产妇不宜长时间仰卧/180
- 产妇不宜马上熟睡/180
- 产妇不宜多吃辛辣、生冷、坚硬的食物/180
- 产妇忌吃麦乳精/181
- 产妇不宜多看书或织毛衣/181
- 产妇不宜多看电视/181
- 产妇忌忽视初乳/182
- 产妇忌忽视第一次小便/182
- 产妇不宜多喝黄酒/182
- 哺乳期不宜忽视避孕/183
- 产妇不宜急于节食/183
- 产妇不宜睡席梦思床/184
- 产妇忌用香皂洗乳房/184
- 怎样的产妇忌哺乳/184
- 乳母忌只吃精食/185
- 不宜母乳喂养的情况/186
- 哺乳期妇女忌喝啤酒/186
- 哺乳期禁用药物/187
- 产妇运动后不宜立即哺乳/188
- 哺乳期忌过长/188
- 产妇忌忽视产后检查/188



Chapter 11

妇科病患者禁忌

功能性子宫出血饮食禁忌/191

月经不调患者禁忌/191

痛经病人的禁忌/192

闭经的饮食禁忌/192

白带异常(带下病)饮食禁忌/192

妊娠呕吐饮食禁忌/192

先兆流产饮食禁忌/193

妊娠中毒症饮食禁忌/193

产后出血饮食禁忌/193

产后发热饮食禁忌/193

产后缺乳饮食禁忌/193

更年期综合症饮食禁忌/194

外阴瘙痒饮食禁忌/194

乳腺增生和乳腺腺瘤饮食禁忌/194

乳腺癌饮食禁忌/194

外阴肿瘤和白斑饮食禁忌/194

宫颈癌饮食禁忌/195

卵巢肿瘤饮食禁忌/195

盆腔炎患者饮食禁忌/196

糖尿病妇女不宜用节育环避孕/196

老年女性不宜忽视阴道炎/197

女性忌忽视乳头溢液/197



少女禁忌 >>





I 少女禁忌

少女忌忽视青春保健

处于青春发育期的少女,虽然身体的抵抗力比儿童时期增加了许多,但机能并未完全稳定,抵抗力还不强,如果在这一时期不注意自我保健和卫生防病,及时补充生长发育所需要的营养,就会容易发生肝炎、肺结核、甲状腺肿大、肾炎、贫血及妇科病症,影响生长发育,甚至造成终生遗憾。因此,少女不宜忽视青春保健。

少女忌忽视补充维生素

女性进入青春期后,由于特殊的生理条件,每次月经失血为20~150毫升,失铁为6~60毫克,所以女性应特别注意补铁。为了促进铁的吸收,就必须有充分的维生素C辅助才行。尤其是患有经前期紧张症的少女,多数还伴有镁缺乏的各种症状,常服用维生素B₆、维生素E可以减轻症状,因为维生素B₆可矫正细胞内低镁的状况,而维生素E可以维持生育酚的适当水平。患痤疮的青年女性应摄入充足的维生素A及锌,才能维持上皮细胞组织的健康,保持皮肤整洁、光滑,避免皮肤毛囊的角化,减少痤疮的发生。

青春期增加钙摄入可以获得理想的骨密度,对中老年预防骨质疏松症有重要作用。但是,补钙时必须注意补充维生素D,因为维生素D可以促进钙、磷在肠内的吸收,并促使钙在骨骼中沉积。冬季不要忘了室外活动,利用阳光使皮肤合成维生素D。

少女忌过多摄入食物纤维素

如果少女吃的食物纤维素含量较多,那么食物中的胆固醇便可以较多地通过大便排出肠道,从而减少胆固醇的吸收。这样就会导致女孩体内女性激素合成的减少,并会影响子宫等生殖器官的发育,使少女月经初潮的年龄推迟。



少女忌不吃早饭

豆蔻年华的少女正处于长身体长智力的阶段,学习任务也很艰巨。长期不吃早饭会对消化系统造成损害,甚至会造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。对于那些想要靠不吃早饭来减肥的女孩子来说,反而容易造成脂肪积累进而导致肥胖。长期不吃早饭还会对大脑的发育造成损害,影响脑的重量和形态的发育。



少女忌多吃零食

女性的胃容量比男性的小,因此每顿食量较小,往往还不到下顿饭的吃饭时间,就会产生饥饿的感觉,这时就很想吃些零食。但吃了零食,就会降低吃饭时的食欲。如果饮食没有规律,就会影响正常的消化机能,减少了对食物中营养素的吸收,造成营养缺乏,这对正处在成长发育期的少女极为不利。如果吃零食成了习惯,不停地含着、嚼着各种零食,食物就会不均衡地进入胃肠,使胃肠得不到休息,胃肠分泌的消化液也得不到调节,容易造成消化不良和其他胃肠疾病。



少女忌喝浓茶

浓茶中含有很高的苯鞣酸,苯鞣酸易和食物中的铁质合成鞣酸铁盐类,从而妨碍肠粘膜对铁质的吸收,使少女造成缺铁性贫血。此外浓茶所含的咖啡碱较高,咖啡碱可使心跳加快,尿频,从而加重了少女的心肾负担。



贴心小提示

少女忌缺铁

人体内如果铁量不足,往往会导致血红蛋白减少。血红蛋白是红细胞的主要成分,血红蛋白不足会造成贫血。少女正处在青春期发育阶段,大都已出现月经初潮,月经是一种慢性失血现象,少女容易发生慢性失血性贫血。如果此时吃含铁食物过少,比如瘦肉、肝脏、豆类、蛋黄、菠菜、胡萝卜等,就会因饮食中缺铁而引起缺铁性贫血。因此,少女饮食不宜缺铁。



少女忌节食减肥

正常情况下,人体内应保证具有一定的脂肪量,它在调节女性的生育功能上起着不可忽视的作用。少女正处在生长发育阶段,然而,一些少女为追求苗条,盲目地节制饮食,不仅得不到健美的体魄,而且会引发低血糖、月经不调、营养不良等病症,严重的甚至引发厌食症,危害生命安全。所以,少女不应盲目节食减肥,体形过于肥胖的少女应在医生的指导下进行科学的减肥。

少女忌过早开始性生活

少女月经初潮的到来只能表示卵巢和子宫的生理功能开始建立,而并非完全发育成熟。在性器官没有完全成熟的时候就开始性生活,这对少女的生长发育、身心健康一点好处都没有。少女正处在身体发育的关键时刻,如果这个时期就谈情说爱,发生两性关系,必然会影响情绪和健康,给将来的婚后生活带来不良的后果。因此,少女不宜过早开始性生活。

少女忌情绪郁闷

有些少女一遇到不顺心的事或受到委屈,就爱生闷气。一般来说,爱生闷气的女性性格都比较孤僻内向,她们能克制自己的情绪,不因受到委屈或有不顺心的事大吵大闹。这固然有好的一方面,但遇事想不开、闷在心里,时间一长是会影响身体健康的。

要想改掉爱生闷气的毛病,就要学会超脱、大度一些,这样就不会把烦恼憋在心里了。其次,要学会幽默,让生活中充满情趣和笑声,这样就不会感到苦闷、烦恼了。医学实验证明,笑可以促进血液循环,通气开窍,消除紧张和烦恼。给自己创造一个充满笑声的环境,有利于改掉爱生闷气的毛病。另外,如果遇到烦心的事,还可以找信赖的朋友把烦恼说出来。

少女忌过分害羞

少女过于害羞,过于紧张拘束,会给心理造成很大压力,影响社交活动和正常的交往,甚至难以获得理想的职业,踏上成功的道路。此外,过于害羞的少女