

女人私语

打造精致女人的完美秘籍

主编 王峰 孙永建 于云
济南电视台·都市频道

减肥药到底该不该吃？
女人的直觉到底有多准？

预防乳腺癌的方法

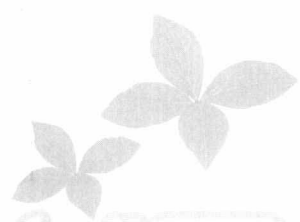
消除鼻子上黑头的绝佳窍门



随书赠送
光盘一张



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



女人私语

——打造精致女人的完美秘籍

主编 王 峰 孙永建 于 云

● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人私语 / 王峰, 孙永建, 于云主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

(打造精致女人的完美秘籍)

ISBN 978-7-5331-5144-7

I. 女… II. ①王… ②孙… ③于… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 170844 号

主 编: 王 峰 孙永建 于 云
副主编: 袁冬霞 袁小冬 李 鲁 魏宗玲 徐冬青 王晓红 李全伟
马维尧 周雪涛 吴东辉 贾 涛 丁焕荣 刘 莉
编 委: 郑方方 刘小明 潘 娜 陈克磊 刘 婷 卢海燕 崔 哲
米 旗 张如兴 付 荣 王晓明 王 宁 李丹丹 马 骏
王菲菲 张 萍 张 羽 朱 真 黄莉娜 黄昭鹏 于 辉
侯念花 王 轶 王 彬 李 宁 李多春 王 真 王秋实
朱金丽 孙 佳 冀 萍 司俊华 沈 佳 李金洋 杜 杰
刘冰冰 董 斌 卢西猛 王 芳 陈成所 陈强强
医疗美容顾问单位: 济南阳光女子医院 济南华夏医院
济南美容整形医院 山东武警医院整形美容中心
济南爱容医院

女人私语

——打造精致女人的完美秘籍

主编 王 峰 孙永建 于 云

出版者: 山东科学技术出版社

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 20.5

版次: 2009年3月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5144-7

定价: 29.00 元



前言

水是灵动曼妙，始于源清，女人的万千风姿缘于健康。

从女孩到女人，从女人到妻子到母亲，从青春期到更年期，女人的一生是美丽的，但也是波折的，痛经、流产、生育，各种妇科疾病带给女性无尽的烦恼。永远忙不完的工作、复杂的人际关系、烦恼的婚姻、烦琐的家务——面对生活，许多现代女性最深的感受是“活得好累！”。女性健康正越来越引起人们的关注。让我们真切的关注女性健康，帮助她们走出烦恼的阴影。

《女人私语》是济南电视台都市频道倾力打造的以关注女性爱情、婚姻、家庭生活以及心理健康状态的一档服务类节目，指导帮助女性调节良好的心理状态，从美容、健身、保健以及家庭生活窍门等方面为女性提供帮助，指导女性修炼自身魅力，提高自身品味。而且通过短信平台和语音留言信箱与栏目互动，解答观众提出的健康问题。

栏目开播两年以来，收视率屡创新高，应广大读者和观众的需求，栏目组将开播以来的播出稿件进行了大幅度修订，并增加许多新篇章，编辑出版。

女性不同的健康需求，需要特别的关爱。所以本书内容涉及女性生活中的美容时尚、调理养生、妇科疾病、女性心理等，内容科学，论述细致，相信能为女性朋友们送上福音。

这是一本细说女性健康的科普读物，全书共分为：女性保健、心理健

2009年1月

目录

第一篇 女性保健

- 私语1 “好色” 肝炎偏爱年轻女性 / 2
- 私语2 “慢” 养生助你长寿 / 4
- 私语3 5种食物让你百毒不侵 / 4
- 私语4 6类植物帮你“吸走” 室内毒气 / 5
- 私语5 7招减少手机对你的危害 / 5
- 私语6 20~ 35岁的女人最缺什么营养? / 6
- 私语7 40岁女人留住青春要做的事 / 8
- 私语8 熬夜时女人如何养身? / 9
- 私语9 白带周期可以预测排卵 / 10
- 私语10 白领女人背部保健的10种妙方 / 11
- 私语11 办公室女性巧防夏日病 / 12
- 私语12 保护白领女性的办公室“健康三宝” / 13
- 私语13 保养卵巢，保鲜女人味 / 14
- 私语14 避免卫生间里几个谋害健康的坏习惯 / 16
- 私语15 便秘需要治疗吗? / 17
- 私语16 女性冬季别忘补肾 / 18
- 私语17 不做30岁的“更年期” / 19
- 私语18 步步为营抗衰老 / 21
- 私语19 茶水煮饭既好吃又防病 / 23



- 私语20 称一称，你的内脏超重了吗？ / 24
- 私语21 吃豆腐缓解更年期症状 / 25
- 私语22 春季护肝正当时 / 26
- 私语23 春季来临之时要防3种妇科病 / 28
- 私语24 春季排毒4大妙招 / 29
- 私语25 春节健康饮食妙招 / 30
- 私语26 寒冬时节梨和甘蔗的妙用 / 31
- 私语27 冬季如何保宫？ / 31
- 私语28 对付夏季脱发的小技巧 / 33
- 私语29 更年期保健的必知常识 / 34
- 私语30 更年期潮热汗出的食疗方法 / 35
- 私语31 更年期女性应向失眠说再见 / 35
- 私语32 更年期女性健康的生活法则 / 37
- 私语33 更年期女性心理保健要“四自” / 38
- 私语34 过分苗条受孕难 / 40
- 私语35 寒冬时节冬笋的妙用 / 42
- 私语36 缓解胃痛的4种方法 / 43
- 私语37 混服药的危害 / 44
- 私语38 减肥药到底该不该吃？ / 46
- 私语39 减压体操，让你压力释放 / 47
- 私语40 简单易学的强肾保健法 / 48
- 私语41 健康要从脚做起 / 49
- 私语42 紧急避孕药怎么吃？ / 49
- 私语43 经期哪些水果会令你不舒服 / 51
- 私语44 经期舒服过有窍门 / 52
- 私语45 警惕黑眼圈与妇科病的关系 / 53
- 私语46 抗衰老的健身处方 / 54
- 私语47 脸上警讯显示什么健康问题？ / 55
- 私语48 流产后的“遗留问题” / 56

- 私语49 妙招助女人调节内分泌 / 57
- 私语50 敏感性皮肤夏季如何进行养护? / 58
- 私语51 能最快消除运动疲劳的吃法 / 59
- 私语52 你适合哪种中草药瘦身茶? / 60
- 私语53 年轻人掉头发如何解决? / 61
- 私语54 告别你的“第三状态” / 62
- 私语55 女人春天应多喝5种蔬菜汁 / 64
- 私语56 女人和酒的关系 / 65
- 私语57 女人身体的5部位每天要清洗 / 66
- 私语58 女人生气会引发8大疾病 / 67
- 私语59 女人一生7种非正常月经 / 68
- 私语60 女性“生理四期”的巧妙锻炼 / 70
- 私语61 女性冬季健康问题的7大对策 / 70
- 私语62 女性过30岁后留神假性衰老 / 73
- 私语63 女性护乳抗癌应该吃什么? / 74
- 私语64 女性开车族需防尿路感染 / 75
- 私语65 女性每月的绝佳减肥期 / 75
- 私语66 女性如何做“私处保养”? / 76
- 私语67 女性排毒的5大疑惑 / 77
- 私语68 女性防辐射的好方法 / 79
- 私语69 巧妙饮食优化你的遗传基因 / 80
- 私语70 青春期少女乳房过小怎么保健? / 81
- 私语71 清晨3个好习惯保你健康 / 82
- 私语72 秋冬季节巧用莲藕去痘 / 83
- 私语73 人到中年5不熬 / 84
- 私语74 人流术后5个麻烦的解决方法 / 84
- 私语75 如何消除经前乳房胀痛? / 85
- 私语76 上班族春季如何保胃? / 86
- 私语77 瘦身内衣久穿有5大伤害 / 87



- 私语78 丝瓜帮你解痛经 / 88
- 私语79 小诀窍助你快速恢复精力 / 89
- 私语80 夏季将至，警惕内分泌失调 / 90
- 私语81 小心！白领女性谨防“冷房病” / 91
- 私语82 饮食可让月经如期而至 / 92
- 私语83 饮用绿茶的注意事项 / 94
- 私语84 用饮食来拯救6类枯黄头发 / 94
- 私语85 远离过敏的肌肤清洁4原则 / 95
- 私语86 月经期穿什么内衣最好？ / 95
- 私语87 月经前心情烦躁有解药 / 96
- 私语88 张曼玉塑身养生3原则 / 97
- 私语89 真正美丽的女人是调养出来的 / 98
- 私语90 中年女性小心踏入健康雷区 / 99
- 私语91 中西合璧帮你缓解痛经 / 101
- 私语92 注意女性身边的“隐性污染” / 102
- 私语93 子宫保健的5大常识 / 103
- 私语94 做好5件事，30岁女人更青春 / 104



心理健康

- 私语95 25岁后的女人爱要怎么谈？ / 106
- 私语96 30岁女人如何提高相亲成功率？ / 107
- 私语97 30岁的女人属于什么？ / 109
- 私语98 爱情保鲜法则——戒掉懒 / 110
- 私语99 拜金女何时钓得金龟婿？ / 111
- 私语100 不漂亮如何将帅哥“勾”到手 / 113
- 私语101 不幸福的婚姻会遗传 / 115
- 私语102 初婚女嫁二手男吃亏了吗？ / 116

- 私语103 春节后调整身心的3大对策 / 118
- 私语104 聪明女人如何哄男人去逛街? / 119
- 私语105 当男人发火时你该怎么做? / 121
- 私语106 婚姻秘笈——学点糊涂才快乐 / 122
- 私语107 嫁给有钱人必须会的3大本领 / 123
- 私语108 简单几招老公永远离不开你 / 125
- 私语109 制怒的5个高招 / 127
- 私语110 解决外遇的7种方法 / 128
- 私语111 恋爱中如何保持你的神秘感? / 129
- 私语112 男女恋爱必定会想5个问题 / 130
- 私语113 男人都喜欢会撒娇的女人吗? / 131
- 私语114 男人会视为珍宝的5种女人 / 133
- 私语115 男人眼里过日子的女人啥样? / 134
- 私语116 你嫁给多大的男人才最合适? / 136
- 私语117 女人必须会对男人说的谎言 / 137
- 私语118 女人的直觉到底有多准? / 139
- 私语119 女人极致性感的10个要素 / 140
- 私语120 女人结婚后一定不能有的想法 / 142
- 私语121 女人靠什么得到男人的心? / 143
- 私语122 女人如何让男人不变心? / 144
- 私语123 女人在人际交往中常见的心理障碍 / 145
- 私语124 女人最让男人苦恼的做法 / 147
- 私语125 判断花心男人的8种方法 / 149
- 私语126 品质女人必修炼的4种素质 / 151
- 私语127 婆媳和睦相处的秘笈 / 153
- 私语128 亲爱的他会为你跑几步? / 155
- 私语129 如何打造“家务男人”? / 156
- 私语130 如何对付小气的男朋友? / 157
- 私语131 与父母住如何保护私密空间? / 158





- 私语132 如何看清爱情的12个真相? / 160
- 私语133 失恋不能失态, 流泪不如流汗 / 162
- 私语134 淑女怎样“放电”最诱惑? / 163
- 私语135 现在流行37度男人 / 165
- 私语136 新鲜词汇“干物女” / 166
- 私语137 性爱生活如何保持心理卫生? / 168
- 私语138 怎样选择爱情伴侣? / 169
- 私语139 真正需要学习的接吻技巧 / 170
- 私语140 男女恋爱必定会想5个问题 / 171
- 私语141 小心, 第四类情感是亚健康 / 173
- 私语142 幸福夫妻懂得吵架的艺术 / 174

第三篇 两性健康

- 私语143 她为什么不喜欢亲密接触? / 177
- 私语144 房事后不要用湿巾清洁 / 178
- 私语145 不可不防身边的性危机 / 179
- 私语146 触景生“情”不可过度 / 180
- 私语147 完美性爱的秘密 / 181
- 私语148 性爱的催化剂 / 182
- 私语149 夫妇间应如何领会彼此的性暗示? / 183
- 私语150 性爱时科学地对待前戏 / 184
- 私语151 如何同时到达高潮? / 185
- 私语152 随“性”所欲的7个小诀窍 / 186
- 私语153 小夫妻不要做床上狄仁杰 / 187
- 私语154 女性也会患“阳痿” / 188
- 私语155 如何和患上性功能障碍的丈夫过性生活? / 190
- 私语156 和谐标准“性”福时刻 / 191

- 私语157 性爱过后最让人厌恶的是什么？ / 192
- 私语158 性爱中制服诱惑的科学道理 / 194
- 私语159 性爱中女人的委屈 / 195
- 私语160 漂亮女性为什么容易性冷淡？ / 196
- 私语161 食欲和性欲的关系 / 197
- 私语162 健康的精子是怎么培养出来的？ / 198
- 私语163 性生活后总想上厕所的原因？ / 200
- 私语164 性革命——预约同床 / 200

第四篇 孕产期健康

- 私语165 准确判断是否已经怀孕的6招 / 204
- 私语166 藏在手指上的生育能力 / 204
- 私语167 产后不适，应对有招 / 205
- 私语168 怀孕与工作怎样才能两不误？ / 206
- 私语169 母乳喂养时间影响宝宝智商 / 208
- 私语170 女性该知道的怀孕与流产知识 / 208
- 私语171 妊娠过期及时“叫停” / 210
- 私语172 怎样由母乳喂养转为人工喂养？ / 211
- 私语173 胎教的方法 / 212
- 私语174 夏天受孕须知的5项注意 / 213
- 私语175 想怀孕就多吃点“金属元素” / 214
- 私语176 预防宫外孕的措施 / 215
- 私语177 孕期B超该怎么做？ / 216
- 私语178 孕期进补的秘笈 / 216
- 私语179 怎么吃可以缓解早孕反应？ / 218
- 私语180 准妈妈如何与妊娠纹作战？ / 219



第五篇 妇科疾病

- 私语181 预防乳腺癌的方法 / 222
- 私语182 治阴道炎切忌“见好就收” / 223
- 私语183 子宫肌瘤也会误伤到卵巢 / 225
- 私语184 女性痛经预示哪些妇科病? / 226
- 私语185 乙肝转阴后4招防复发 / 227
- 私语186 白领女性的便秘问题 / 229
- 私语187 霉菌性阴道炎的外治法 / 230
- 私语188 自治经期怪病 / 231
- 私语189 乳腺增生的防治要点 / 232
- 私语190 月经为什么会出现推迟? / 233
- 私语191 女性不孕的大敌——抗精子抗体 / 234
- 私语192 乳头变色可能是危险的信号 / 235
- 私语193 抓住5点, 妇科肿瘤可以早知道 / 237
- 私语194 “太平公主”的乳房不再太平 / 237

第六篇 美容美体

- 私语195 “塑身内衣”少穿为妙 / 240
- 私语196 4个步骤按摩, 消除脸部赘肉 / 240
- 私语197 让胸围迅速变大的4种方法 / 241
- 私语198 4种省钱美容的小方法 / 241
- 私语199 5大叠穿法轻松复制明星味 / 242
- 私语200 5招让你达到扮靓的最高境界 / 243
- 私语201 瘦腹的6大高招 / 244
- 私语202 拒绝美食诱惑的6个妙招 / 245
- 私语203 9步骤画眼妆, 让你的眼睛“增大”2毫米 / 247

- 私语204 30岁女人如何拥有25岁的性感胸线? / 247
- 私语205 30岁女性怎样抗老保养? / 248
- 私语206 办公室一族最佳洁肤5步骤 / 249
- 私语207 便宜有效的3大美白方法 / 251
- 私语208 标准S形美人儿的秘笈 / 251
- 私语209 不花钱的有效瘦脸小绝招 / 252
- 私语210 不节食又省钱的自制减肥茶 / 252
- 私语211 不同年龄女性选择眼霜的秘笈 / 253
- 私语212 不用花钱的健康美容秘方 / 254
- 私语213 彩妆师最常用的7个小技巧 / 255
- 私语214 餐前喝水可防发胖 / 256
- 私语215 超级洗脸禁忌 / 256
- 私语216 吃出嫩白好肤色 / 258
- 私语217 春夏季的妆后保养 / 259
- 私语218 冬季克服食欲的减肥小秘密 / 260
- 私语219 对付皱纹的锦囊妙计 / 260
- 私语220 高效简易的骑车健身法 / 261
- 私语221 古代的美容秘法 / 262
- 私语222 化妆应急3大绝招 / 263
- 私语223 画夏日生活妆的方法 / 264
- 私语224 减掉赘肉的拉伸体操 / 264
- 私语225 几种鲜为人知的美容食品 / 265
- 私语226 简单省时的推脂美胸操 / 265
- 私语227 美女明星减肥的内幕 / 266
- 私语228 懒人减肥法 / 267
- 私语229 两个淡化斑点的小窍门 / 268
- 私语230 家庭主妇养颜护肤的4个小绝招 / 269
- 私语231 美发师的7条小诀窍 / 271
- 私语232 美丽又省钱地整理化妆包 / 272





- 私语233 女性模特减肥的3大秘法 / 273
- 私语234 木瓜丰胸有效吗? / 274
- 私语235 能控制食欲的几个妙招 / 275
- 私语236 女人如何控制食欲? / 276
- 私语237 女人要优雅, 注意6件事 / 277
- 私语238 女性胸部保养的6个妙招 / 277
- 私语239 日常健身的小贴士 / 278
- 私语240 巧搭刘海, 让你回头率猛增 / 280
- 私语241 巧画腮红, 让你成为粉嫩小美人 / 281
- 私语242 巧用牛奶美白的奇招 / 281
- 私语243 消除鼻子上黑头的绝佳窍门 / 282
- 私语244 秋冬滋润每个毛孔的按摩保湿法 / 283
- 私语245 如何防止皮肤变粗糙? / 284
- 私语246 如何减少嘴唇皱纹? / 284
- 私语247 如何让毛孔变小? / 285
- 私语248 如何延缓眼袋的产生? / 286
- 私语249 如何拥有挺拔秀美的鼻子? / 286
- 私语250 色调相近的衣服如何搭配? / 287
- 私语251 上班族女性指甲护理的方法 / 287
- 私语252 让你拥有苗条身材的10大原则 / 288
- 私语253 使乳房变丰满的4大绝招 / 289
- 私语254 4种肌肤不同的换季保养方案 / 290
- 私语255 唐朝“皇后专用”丰胸秘方 / 291
- 私语256 天生皮肤黑如何变白? / 292
- 私语257 土豆减肥法 / 293
- 私语258 完美女人挑选胸罩的小技巧 / 294
- 私语259 完美无残留卸妆法 / 294
- 私语260 1个月见成效的美腿方法 / 295
- 私语261 隐藏眼袋的两大妆术 / 296



私语262 用化妆解决水肿和黑眼圈 / 297

私语263 最有效的6大睡觉美容法 / 297

私语264 上班族的窈窕美腿操 / 298

私语265 做个柔软健康的猫式女人 / 298

私语266 做个性感女人 / 300

第七篇 整形美容

私语267 妇科整形——追求幸福的金钥匙 / 303

私语268 如何正确进行美容整形? / 304

私语269 如何科学的去痣? / 306

私语270 选择适合自己的除皱手术 / 308

私语271 整容保险——让你安心寻找美丽 / 309

私语272 夏天整形美容3类手术要慎重! / 310

第一篇

女性保健

