

送给幸福女人的最好礼物

*Hehu Nuren Shengqi De
Jiankang Mima*

呵护

女人身体

健康密码



橡树国际健康机构/著

让女人不生病的 实用健康手册

向身体做投资，向健康要幸福
女人一生的身体呵护手册
掌控女人一生的健康密码

中国商业出版社

送给幸福女人的最好礼物



橡树国际健康机构/著

*Xue Shu Wuren Shengti De
Jiankang Mima*

呵护 女人身体的 健康密码

让女人不生病的
实用健康手册

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呵护女人身体的健康密码/橡树国际健康机构著. -北京: 中国商业出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6210 - 7

I. 呵… II. 橡… III. 女性 - 保健 - 基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092341 号

责任编辑 王 彦

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市金星印务有限公司印刷

*

787 × 1092 毫米 16 开 16.5 印张 字数 225 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



健康是真正意义上的财富

对于健康，人们有一个很生动的比喻：就是把健康比作数字“1”，而把诸如亲情、友情、爱情、金钱、地位、权力等都比作数字“0”。只有当“1”存在的时候，“0”的存在才有价值，也才会有增多的可能；如果“1”不在了，再多的“0”也没有任何意义。

一个生动的比喻道出了健康的重要性。由此可见，健康是人最大的财富，也是人活着的基础。但是，要呵护好健康却不是件容易的事。

在现实生活中，很多女性由于忙碌于家庭和事业之间而忽视了这份财富。等到失去的时候，她们才知道自己已经错过了最宝贵的东西。

女人们一生都忙碌于钱或权之间时，一旦生病了，也顾不上过多地呵护自己的健康，而只懂得依赖于医生、药物或医疗设备。也有不少人由于其他原因顾不上自我保健，使得本来可以预防的疾病，最后却危及生命。还有些人已经患有某种疾病很长时间，却对自己的疾病知之甚少，从而忽视了自己的健康。

事实上，呵护女人身体健康的密码就在女人自己手里。经过科学调查显示，如果人们能在日常生活中多注意自我保健，有许多疾病是可以避免的。因为人们可以通过自我调试来达到身体健康的目的。

女性疾病，一般都和生活中的不良习惯有关。由于女性在生理结构上与男性不同，所以更容易患有一些疾病。宫颈癌和乳腺癌就是女人的两大杀手，而且其发病年龄还在不断地年轻化，如果不及时接受治疗，就很可能有生命危险。





如果女人拥有积极的自我保健意识，并注意到生活中的一些小细节，这些病症完全可以预防。

在生活中有很多女人会忽略身体向自己发出的健康警告，这其实是对身体不负责任的行为。要想身体健康，就需要注意自己的身体，从根本上杜绝发病源。

健康就在日常生活的点点滴滴中，拥有科学的生活习惯，才会拥有健康的身体。身体健康是生命的基石，因为只有身体健康，才能有幸福的生活。所以女性朋友一定要在日常生活中提高保健意识。

本书从女性生理和心理两方面入手，帮助女性朋友了解自己的身心健康状况，并介绍了一些女性日常保健的知识，提供了切实有效的解决措施。另外，此书着重介绍女性自我保健的方法和技巧，是集科学性、知识性、实用性为一体的图书。有这样一本实用的健康手册，女性朋友在追求健康的道路上也就掌握了破译健康的密码。

在本书的出版过程中，王彦、李锦清、田伟、武振等人对本书的编写给予了大力支持和帮助，在此向他们表示感谢。

虽然本书在创作过程中，态度是严肃认真的，但是由于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者进行批评指正。

——橡树国际健康机构



目 录

Part 1 吃出健康，营养美人的肠胃革命

- 女人应该给自己的一份健康菜单 2
- 女人要健康，就要远离十大垃圾食品 4
- “点击”健脑食物 6
- 水果健康美人计划 8
- 新女人素食主义的健康法则 11
- 吃巧克力的健康理由 13
- 油炸食物危害女性健康 15
- 商家如此炮制“问题水果” 16

Part 2 日常呵护，女人永葆青春的必修课

- 疲劳是女性健康的最大杀手 20
- 上班族女性的疲劳护理 22
- 长坐电脑前的你需要自我拯救 23
- 学会喝水，做个健康的水美人 25
- 食补不如水补，女人要学会对症喝水 27
- 调整睡姿，健康女人睡出来 29
- 每年妇科检查不能少 31

Part 3 有氧运动，重塑女人的健康形体

- 有氧运动塑造完美身材 33
- 找到适合你自己的有氧运动 34
- 运动健身中的十宗罪 36



慢跑运动：有氧运动之王	38
行走是最基础的运动	39
巧用社区器械进行美体锻炼	41

Part 4 健康提示，有益于女人一生的健康忠告

只要养生方法得当，人应该活到 120 岁	44
许多人不是死于疾病，而是死于无知	46
女性身体健康保养的独特方法	47
最好的医生是自己	48
凡膳皆药——药补不如食补	50
女子不可百日无红糖	53
人衰先走脑，脑衰人自老	55

2

Part 5 呵护肌肤，维护健康身体的第一道防线

常见的肌肤疾病及预防	59
女人的肌肤护理时间钟	61
影响女性肌肤的重要因素	63
皱纹是如何产生的	65
女性祛斑要从日常做起	67
补水对于女性肌肤的重要性	69
美丽女性应该正确预防晒斑	72

Part 6 健康排毒，让美丽由内而外

毒素对女人的伤害	75
女人排毒饮食表	77
女人身体的中毒信号	80
女性排毒方法的误区	81
认识女性全身排毒系统	83
饮食排毒的一些误解	85

女性排毒：健康从此起跑	87
-------------------	----

Part 7 健康睡眠，让身心得以喘息

打败干扰睡眠的敌人	91
女性的睡姿与健康	93
美丽女人睡眠十法	94
营造良好的睡眠环境	96
改掉睡眠中的不良习惯	98
女性睡眠不足的危害	99
改掉不好的睡觉习惯	101
走出睡眠的误区	103

Part 8 远离疾病，女性常见病的自我判断与预防

阴道炎的预防与护理	106
子宫肌瘤——女性健康的杀手	108
乳腺癌的预防与治疗	110
预防子宫癌的常见办法	112
摆脱宫颈炎的困扰	113
远离贫血的困扰	115
卵巢癌的预防须知	117

Part 9 心理健康，向坏情绪全面反攻

保养生命，重在心理平衡	120
做自己的心理医生	121
自制：与自我的角逐	123
摆脱压力化生存	124
对生气说“NO”	126
放松点，没什么大不了	128



Part 10 调节内分泌, 做自己的健康顾问	
内分泌失调的症状	131
卵巢早衰催人老	132
内分泌解忧处方	134
如何调节女性内分泌	136
30岁以后的内分泌调理	138
内分泌保养提升美丽潜质	139
保护好你的荷尔蒙	141
Part 11 和谐情感, 让幸福从心开始	
和谐婚姻, 让幸福从心开始	145
在温馨的港湾里演绎幸福人生	146
让争吵成为婚姻有益的沟通	148
女人的“七年之痒”	149
该放手时就放手	151
谁让感情在半路出了轨	152
及时弥缝感情裂痕	154
Part 12 真爱健康, 女人一生的“性”福	
和谐的性生活是女性美丽的催化剂	158
让性生活有美妙的开场	160
学会制造浪漫的氛围	161
不让自己一直“冷”下去	162
避免不健康的性心理	164
保持性生活的新鲜	166
女人三个重要年龄段的“性”事	167
Part 13 生理健康, 特殊时期的特殊照顾	
经期护理与保健常识	171

别让痛经变成“杀手”	173
孕期妇女的心理调试	175
产前必要的准备工作	177
令人担心的生产情形	179
分娩后的身体调养	181
怎样治疗更年期综合征	183

Part 14 保护私密，保护女人的特区

女性易患的疾病	187
了解女性生殖系统	189
月经的基础知识	191
分泌物的基础知识	193
女士备忘录：内生殖器的健康保养	195
常见的避孕方法	197
误区一：经常用洗液清洗私处	199
误区二：自以为是给阴道用药	200
误区三：私处干涩要补雌激素	201

Part 15 健康环境，让身体远离污染

让身体与水亲密接触	205
健康，从卧室开始	207
给生活一抹健康的绿色	208
居家绿色植物的功用	210
健康源于热水浴	211
卫浴的清洁与健康	213
甲醛——居室中最大的污染源	214

Part 16 中医养生，揭开女人长寿的密码

怎样做一个“红颜”美人	217
-------------------	-----





女人健康与阴阳平衡 219

“眠养生”与“食养生”——女人储备生机的良方 221

女人健康情趣养生 223

女人应注重心理健康 224

女人特殊时期的健康养生 226

职场女性的养生方案 227

女人四季养生方案 229

Part 17 健康预警，你不知道的健康常识

掉头发代表什么 233

什么是健康的面色 234

通过眼睛的颜色判断健康状况 236

舌苔的颜色与疾病 238

口气与疾病 240

爱出汗与什么疾病有关 242

指甲状况与健康 245

新陈代谢与健康 246

附录1 女人身体健康的晴雨表之一——嘴唇 249

附录2 女人身体健康的晴雨表之二——白带 249

附录3 女人身体健康的晴雨表之三——月经 250

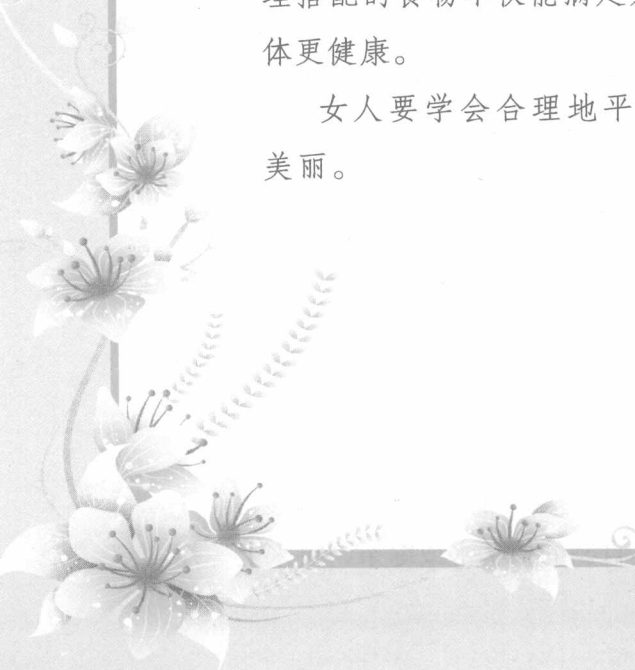


Part 1

吃出健康， 营养美人的肠胃革命

对于女人来说，拥有了健康就等于拥有了美丽。而健康的获得，需要从科学的饮食方面着手——合理搭配的食物不仅能满足人的营养需要，还能使人体更健康。

女人要学会合理地平衡膳食，吃出健康、吃出美丽。



1 女人应该给自己的一份健康菜单

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌。”

吃饭实在是人们日常生活中的重中之重。但现代女性对饮食的追求不该仅仅是为了吃饱吃好，还要吃出健康。

一些比较时尚的女人喜欢追求简单的饮食方式，不愿意亲自动手去做饭，而是用一些营养素药物来补充人体所需的营养。这种观念足够时尚，却是不健康的饮食方法。营养素补充药物只适合于一些特定的人群，比如儿童、孕妇或老人等。而人摄取营养的最佳途径还是应该通过日常饮食，仅仅几个药片不可能代替食物的作用。

在一日三餐中，早餐对人的健康很重要。因为早餐吃不好，会影响人体对营养的吸收，而且还会影响上午的工作效率。但是现代女性往往由于各种原因而忽略早餐。

对于早餐，她们大概有三种态度：崇尚西式早餐的女性，每天早上大多是牛奶和面包，虽然营养丰富，但有可能导致体内糖分过多；典型的中国式早餐是茶叶蛋和油条等食物，虽然有一定营养，但是却很油腻；还有一些上班族忙得团团转，早餐总是和午餐一起解决，这就使身体缺乏了必要的营养。其实对待早餐的态度是哪一种并不重要，重要的是饮食应该讲究平衡，保证食物的多样化。只有这样，才能保证摄入人体必须的营养物质。而导致营养摄入不平衡是因为人们对食物的搭配不是很合理。

亲爱的女士们，从现在开始，制订一份适合自己的健康菜单。这份健康菜单会让你充满健康与活力。

1. 适合女人的健康早餐

在燕麦中加入切碎的苹果丁，再加入一些葡萄干、麦芽、蜂蜜，然后熬一锅香浓的麦片粥。加上一杯自制的桔子水或绿茶，再来上一片

抹上黄油的烤面包片。这就是最适合上班族的健康早餐。其中麦芽中含有大量的维生素E,可以降低人体内的胆固醇,两种饮料中也含有大量的维生素。

2.适合女人的健康早茶

最适合女人的健康早茶非豆奶莫属。植物性雌激素可以使女性患乳腺癌的几率大大降低,而豆奶是人体摄取植物性雌激素的最好途径。一杯豆奶可以为人体提供30~40毫克植物性雌激素。

3.适合女人的健康午餐

午餐这样搭配比较合理:水产品、鸡肉、绿叶蔬菜和米饭。

在午餐一小时后吃一些水果对身体更有益处;鸡肉和水产品中都含有低脂高蛋白的营养元素;绿叶蔬菜和水果则可以给人体提供抗氧化物质;米饭的主要成分是碳水化合物,它可以给人体提供足够的能量。

4.适合女人的健康晚餐

在晚餐前,最好先喝少量红葡萄酒,因为红葡萄酒可以保护心脏。正餐可以是汤类、鱼类,再加一些水果沙拉,主食是面条,饮料可以选择绿茶。

汤类食品大多营养丰富;鱼类比其他食品脂肪含量低,但蛋白质的含量却比其他食品高,而且鱼本身含有大量脂肪酸,可以降低胆固醇和血压;面条比其他主食容易消化,不会造成肠胃负担;水果可以提供给人体大量的维生素;绿茶则可以补充人体的抗氧化物。

健康小贴士

JIAN KANG XIAO TIE SHI

在日常生活中女性应注意营养均衡,饮食要尽量多样化。每天都应该食用一些奶制品和新鲜的水果与蔬菜,还要适当地吃些鱼类。

在感到疲劳的时候应当适量摄入糖分,因为糖分是人体能量的主要来源。



2 女人要健康，就要远离十大垃圾食品

垃圾食品是危害女人健康的重要元凶之一。为了使自己的身体保持健康，女性朋友应该拒绝垃圾食品。

以下是世界卫生组织公布的十大垃圾食品的名单：

垃圾食品之一：油炸类食品

油炸食品可导致肥胖症和心血管疾病。这是因为油炸食品含有大量的氧化物和油脂，其中有些化学物质会使蛋白质变异，并破坏人体内的维生素，而且食物在油炸的过程中易产生致癌物质。

医学专家研究发现，爱吃油炸类食品的人，患有癌症的可能性远远高于少吃或不吃油炸食品的人。

垃圾食品之二：腌制类食品

由于在腌制食物过程中需要放大量的盐，这会导致腌制食品中的钠盐含量超标，而且食品在腌制过程中，会产生大量的致癌物质——亚硝胺，从而加重了肾脏负担，增加了恶性肿瘤和鼻咽癌的发病率，还易引起高血压等心血管疾病。同时腌制食品还会影响人体的黏膜系统，容易让人产生上火、溃疡和发炎等状况。

垃圾食品之三：加工肉食类食品（肉松、肉干、火腿等）

亚硝酸盐是三大致癌物质之一。在加工的肉食中，为了防止食物腐烂和变色，通常会加入一定数量的亚硝酸盐，所以经常食用加工肉食的女性，有患癌症的风险。而且加工的肉食中通常会添加防腐剂和增色剂等化学物质，这对人的肝脏有所损伤。大量地食用加工肉食还易导致人体吸收盐分过多，对肾脏产生一定的伤害。

垃圾食品之四：各种罐头类食品

不管是哪一种罐头食品，食物中的营养都会大量流失，特别是

食物中的维生素,在加工过程中几乎全部流失。这种流失使蛋白质的性质发生变化,很难被人体吸收。此外,有许多水果类的罐头含糖量很高,热量过多,但营养成分却很低,这会让人们在食用后血糖大幅攀升,导致胰腺负荷过重。由于罐头热量较高,还易导致肥胖症。

垃圾食品之五:各种烧烤类食品

在烧烤类食品中,含有强致癌物质三苯四丙吡,它位居三大致癌物质之首。在食物的烧烤过程中,蛋白质的炭化变性会加重肝脏和肾脏的负担。

垃圾食品之六:冷冻类甜食(雪糕、冰淇淋等)

许多女性喜欢吃冷冻食品,其实冷冻类食品对人体有很大的害处,应该远离这种食品。

冷冻类甜食被列为垃圾食品有三个理由:首先,这类食品大都是奶油制品,经常食用奶油制品会导致肥胖或血脂、血糖升高;其次,因为甜食热量较高,会影响人的食欲,甚至导致胃食管反流,使人体内营养不均衡,许多人空腹食用奶制品后会出现反酸的情况;最后,冷冻类食品因为温度过低会刺激人的肠胃,影响肠胃健康。

垃圾食品之七:方便类食品(膨化食品、方便面等)

方便类食品属于低维生素、低矿物质、高脂肪的食品。这类食品营养成分很低,热量却很高,经常食用会破坏人体内的维生素。而且这类方便食品的盐含量比较高,会加重肾脏负担,可能导致高血压或其他心脑血管疾病。这类食品中还含有大量香精和防腐剂等化学物质,对肝脏有很大伤害。

垃圾食品之八:果脯类食品(蜜饯、话梅等)

果脯类食品的亚硝酸盐含量比一般食品要高,这种物质可结合胺在人体内形成致癌物质。而且果脯类食品的香精等物质容易损害人的肝脏。果脯类食品可以说是一种只有热量却没有营养的垃圾食品。

垃圾食品之九:碳酸类食品

可乐或汽水等碳酸饮料含糖量过高,往往会影响人的食欲。而且碳



酸饮料会使人体内的钙大量流失。

垃圾食品之十：肥肉或动物内脏

许多人都知道动物内脏中含有大量的蛋白质和矿物质等对人体有益的营养，但是却忽略了动物的内脏中还含有大量的胆固醇和有害物质，这些物质正是引发心脏病的罪魁祸首。据科学研究发现，大量食用动物的脂肪和内脏会增加人们患恶性肿瘤和心血管疾病的几率。

健康小贴士

JIAN KANG XIAO TIE SHI

可以代替垃圾食品的食物有很多，其中最佳的蔬菜有芦笋、卷心菜、花椰菜、金针菇、甜菜、胡萝卜、芹菜、茄子、荠菜、茼蒿菜、白菜；最佳水果有柑橘、猕猴桃、木瓜、草莓、芒果、柿子；最佳肉食是鸡肉和鱼肉。



3 “点击”健脑食物

现代女性大多处于家庭和事业的双重压力之中，大脑每天不停地运转来处理自己面对的各种问题。为了缓解大脑疲劳，维护大脑健康，女性朋友应该多吃些健脑的食物。

以下食品，有很好的健脑功效。

蛋类（鸡蛋、鹌鹑蛋等）

蛋类食品中含有大量卵磷脂、蛋白质和钙等元素，这些都是大脑新陈代谢不可或缺的元素。其中鸡蛋比其他蛋类产品含有更多的乙酰胆碱，乙酰胆碱是维持记忆必需的元素之一。鸡蛋中还含有甘油三酯和卵黄素，这两种元素对神经的发育起重要的作用，有益智的功效，适于脑力工作者食用。每天都吃一两个鸡蛋，不仅有健脑的作用，还会使自己精力充沛。