

❖ 爱美女孩最实用的时尚健康主题书 ❖

- 健康、漂亮、瘦身、美白、时尚……我全想要！
- 不是痴心妄想，不是白日做梦，本书为你解惑释疑，全方位的指导、全方位的分析，帮你远离诸多误区，从而让漂亮的你足够健康，让健康的你绝对漂亮！
- 无论是衣食住行还是吃喝玩乐，本书都会给你展现一个健康新视野，让你成为一个实实在在的健康俏佳人。

— 翎 ◎ 编著

要美丽 更要健康

健康俏佳人

…… 优质美女不可不知的500个健康细节 ……

华夏出版社

健康 俏佳人



爱美女孩最实用的 **时尚 健康** 主题书

— 翎 / 编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康俏佳人 / 一翎编著. — 北京 : 华夏出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5080-4935-9

I. 健… II. 一… 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 132382 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

健康俏佳人

作 者 一 翎

责任编辑 魏晓舸

美术编辑 魏晓舸

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.5

字 数 194 千字

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-4935-9

定 价 28.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

序言

在每天大量的网络、电视、报纸中，有一个词语被频频提及，而这个词语也在每时每刻代表着潮流趋势，聪明的你一定猜到了，这个词语就是——时尚。

我们生活中的衣、食、住、行都已经被各种时尚所渗透，它刺激着我们的视觉、嗅觉、味觉、触觉，带来新的体验与享受。时尚使生活变得绚丽缤纷、五彩斑斓，它浑身散发着让人不能抵挡的魔力，殊不知，在人们疯狂追求时尚的同时，它却在悄悄地谋杀着我们的健康。也许有人要说这有些危言耸听，那让我们来看看下面几条新闻：

“美国一名少女在生日当天，穿了时下流行的乳环，谁料一个月后，伤口发生了噬肉菌感染，导致大面积皮肤组织坏死，最后她不得不切除了胸部，才保住了性命。”

“某知名品牌推出了一款睫毛增长液，受到广大爱美女士的追捧，但是医药卫生部门检测发现，该款产品里面所含的一种成分，会让人产生眼睛发红、发痒等症状，严重的可导致失明。”

类似的报道屡见不鲜，如果拿健康和时尚作选择，我相信大家都会毫不犹豫地选择健康，可是在实际生活中，人们却把健康通通抛在了脑后。那么如何才能时尚和健康两者之间找到最好的平衡点呢？翻开这本书，让我们共同探索答案。





目 录

序言 /1

开篇测试：时尚的你是否够健康？ /1

PART 1

漂亮的装点也可能谋杀你的健康 /1

- 第1节 薄与厚——是一个问题/2
- 第2节 高跟鞋——多高才刚刚好/10
- 第3节 BRA——女人最贴心的呵护/18
- 第4节 小配饰——小也有大道理/26
- 第5节 打洞刺青——损伤难愈/34

CON

PART 2

化妆品背后的隐形杀手 /41

- 第1节 排毒餐——可能过量丢失健康/42
- 第2节 防晒——误区伤害皮肤/51
- 第3节 整容——致命的尝试/59
- 第4节 染发烫发——毁发不倦/67
- 第5节 化妆品——是毒品吗？ /73



PART 3

时尚生活方式暗藏健康危机/85

- 第1节 夜生活频繁——亚健康来袭/86
- 第2节 电脑使用过度——全身是病/94
- 第3节 过分依赖空调——危害靠近/103
- 第4节 PARTY背后——身心压力大/111
- 第5节 独居——危机四伏/119

PART 4

时尚饮食，健康面面观/127

- 第1节 咖啡——有副作用的饮料/128
- 第2节 饮酒——伤身伤大脑/134
- 第3节 香烟——皮肤头号杀手/141
- 第4节 海鲜——高蛋白高风险/147
- 第5节 零食——让你欢喜让你忧/154

PART 5

要时尚也要内外兼修的健康/161

- 第1节 运动——也可能弊大于利/162
- 第2节 发泄——别用错方法/170
- 第3节 阅读——谨防双面杀手/178
- 第4节 旅游——安全才能尽兴/186
- 第5节 交友——换来身心伤害/194



结语：现在的你，够时尚、够健康了吗？/202

ENTS



*
PART 1

漂亮的装点也
可能谋杀你的健康

第1节

* 薄与厚——是一个问题 *

俗话说：“衣食住行。”“衣”排在了首位，可见它对人们的生活起到了至关重要的作用。形形色色的服装，不仅保护了我们的身体，使它不受到冷热的刺激，同时美丽的衣服也给我们带来了一次又一次的视觉大餐。

护体和美观，是衣服的两大功能，二者相辅相成，缺一不可。人们不能只为了美而忽略衣服的根本作用，但是也不能不考虑到服装的审美价值。这样问题就产生了，人的体温是一个很恒定的值，在原始社会穿衣服就是要保证体温恒定，防止身体得病，后来经过长时间的衍变，衣服开始与人的爱美心理密切地联系在了一起，逐渐影响到一个人的风度和精神面貌。一年有四季，每季的冷暖都各不相同，春天温暖、夏天燥热、秋天凉爽、冬天寒冷，在温度和风度面前，我们到底该如何去选择呢？

答案很简单，只有八个字——春捂秋冻，夏凉冬暖。也许你还不

大明白这八个字的具体意思，那么让我来慢慢告诉您。

被臃肿棉服包裹了一个冬天的时尚女士们，总算盼到了春天的脚步声。于是，很多人迫不急待地换上了漂亮的裙装，开始展示自己那婀娜的身材与青春的活力，但是新春的天气总是那么反复无常，这让那些爱美的女士们付出了早春穿薄和露的代价——发烧、感冒、咽喉疼痛。

医生指出，人体虽然能调节自身的热量，但是这个范围仅仅是在17~30℃的环境中，如果空气温度低于17℃，我们就要穿上合适的衣服来适应温度。低温会损害我们的免疫系统，轻则感冒、发烧，重则患上冻疮、风湿等疾病。

在这样一个春意盎然的季节，我们不能被天气、温度所左右，合理地选择衣服，让我们畅快地宽衣，迎接初春的到来。

春装如何选购：

1. 要注意外套的长度和厚度。不要太长，太长就像冬天的风衣，而太厚就不适合初春相对上升的温度。如果比较喜欢混搭，可以选择领子较大的外套，里面配围巾或者是高领的衬衫，这样既时尚又保暖。
2. 选择多件套穿的样式。穿脱方便，完全可以应付早春各类天气变化。
3. 针织衫，在这个乍暖还寒的季节里是最合适不过了。外套可以抵御春寒，而内里的针织衫可以为你在温暖室内赢得颇高的回头率。
4. 春季的衣服要避免灰暗的颜色，但是又不要太过鲜艳，最好是淡粉、纯白、淡绿之类的颜色。

夏季天气炎热，因此凉爽、简便、美观便成了夏季着装的首要原则，但是夏季穿衣很容易走入误区之中。

误区之一：穿得越少越凉快

盛夏时分，随便到街上走一圈就会发现，现在的时尚美女穿得可是越来越少了，什么吊带装、露脐装、抹胸装，甚至是肚兜装，虽然非常吸引人们的眼球，看上去也是

十分的凉爽，但是你知道吗？这样穿着不仅不凉爽，反而更热。

研究表明，皮肤只能在高于环境温度的时候才能传导散热，而盛夏之时，气温往往都是接近或者超过37℃，有的地区甚至更高，在这样的情况下，皮肤不但不会散热，反而会从空气中吸收热量，所以露得越多，人越热。



我们都知道，皮肤是通过蒸发汗液来散发多余热量的，这个过程简单来说，就是身体排出汗液，通过汗液的蒸发带走热量，但是当我们的皮肤大面积暴露在阳光下的时候，体表温度升高，使得很多小汗珠还没来得及蒸发，就汇聚成了大汗滴，大汗滴很容易流淌和滴落，这样就减少了汗液蒸发的概率。

● 误区之二：化纤面料轻薄凉爽

化纤面料通常都质地轻薄、价格低廉，并且染色性非常好，所以夏季很多厂家都喜欢采用这类面料做衣服，不但经济实惠，而且花色时尚美观。但是，夏季人体出汗非常多，化纤面料的透气性和吸湿性不佳，这样我们的皮肤就很难通过蒸发汗液来散热，所以这样衣料的衣服穿上身，并不凉快。另外，汗液中含有很多成分，如果不及时蒸发，滞留在体表，会刺激我们的皮肤，如果跟化纤面料中的化学成分混合，还会导致过敏和多种皮炎。

很多有经验的女士都比较喜欢在夏季穿着真丝衣物，这样做是非常正确的。因为真丝是蛋白质纤

维，由于它的透气性、吸湿性很好，所以穿起来十分凉爽，而且真丝还能有效地防止紫外线的辐射，是夏季的首选衣料。

● 误区之三：夏天穿浅色衣服最好

在我们传统的观念中，夏天穿浅色衣服肯定比穿深色衣服要凉快，原因很简单，因为深色比较容易吸光、吸热，而浅色则是能反射大量的光，也就不会吸收太多热量了。不过，哈佛大学的一项研究表明，在夏季穿深色衣服比穿浅色衣服其实要凉爽。虽然深色比浅色吸热更多，但是被吸收的热量在衣服里会形成对流，这样衣服内的空气流通更快，可以带走更多的热量，人们就会觉得凉快，如果衣服稍微宽松点，那么效果会更好。

一阵秋雨一阵凉，秋天到来的时候，我们应该怎样穿衣来顺利地度过呢？

初秋的气温开始慢慢地下降，但是却并不让人觉得寒冷，昼夜的温差也不大，我们大可以稍微“冻一下”，无须着急地给自己加上厚

衣服。“秋冻”就是让人的身体慢慢从夏热过渡到秋凉的一个过程，这个过程可以提高人体对气候变化的适应性和抗寒的能力，对巩固人体的防寒技能有非常大的帮助，还能有效地预防呼吸道疾病的发生。但体质较差的人，比如患有慢性支气管炎、哮喘等疾病，是不宜“秋冻”的。

近年来冬天的温度节节攀升，“暖冬”这个词语被人们频频提及。而不少不畏严寒的爱美女士，在冬季依旧是一袭靓丽的裙装，可谓是一道风景线，但这个风景让人不禁感叹，美丽“冻人”啊！记得曾经看过这样一个小故事，寒冬时节一对祖孙走在街上，奶奶问孙子长大了想要做什么，孙子很自豪地回答，想当科学家。奶奶连忙跟孙子说，让他长大了当医生。孙子不解，奶奶说，你看这么冷的天气，街上那些小姑娘都穿着裙子，等到上了年纪以后，她们的腿肯定要得风湿病。看到这里有的人要说了，那我穿很多件衣服，这样就不会有什么问题了吧？其实在冬季，穿太多和穿太少，都是不健康的穿衣方式。

首先，冬季的温度低，气候

也相对干燥，人的皮肤都是出于收紧的状态，而且为了保持正常的体温，血液也都是集中在皮肤的深层之中，这样皮肤的自我保护能力就大幅下降。女士们在冬天穿着裙装，受害最大的部分就是腿，因为腿不可能全面地包裹在衣服中，露在空气中的部分受到寒冷的刺激，就容易产生肌肉痉挛，不利于伸屈。而且穿得太少，人的皮下脂肪会抱团，形成不容易分解的“脂肪团”，使得人们的身材走样。

其次，穿得多虽然很温暖，但是穿得太多保温性却会下降。衣服的保暖程度和衣服之间空气层的厚度有密切关系，当衣服和身体紧密



贴合在一起的时候，空气层厚度基本为零，这样保暖性就很差。如果这个时候一层一层地增加衣服，空气层也会随之增加，保暖性也就提高了。不过空气层厚度超过15厘米之后，由于衣服和衣服间空气对流力度加大，就会导致保暖性的下降。并且穿得太多，衣服的重量也会压迫身体，束缚我们的自由活动。

最后，冬天的时候很多人喜欢穿着各类漂亮、厚实的睡衣入睡，这样的做法也是不利于健康的哦。人在睡眠的时候，身体各部分都处于休息、恢复的状态，人体也会透

过皮肤分泌和散发一些化学物质，这个时候身上的睡衣就成为阻碍皮肤正常呼吸的罪魁祸首，而且衣服与身体摩擦，也会影响血液循环，人体体表的温度就会下降，这样人反而觉得寒冷。

选购衣服的时候，挑选款式和花色固然很重要，但是衣服的用料也是不能忽视的一项，同样的一款衣服如果用不同的料子来制作，所表达出来的感觉和衣服本身的质感，以及我们穿在身上的感觉，是完全不一样的哦。

不同衣料的对比

材质	优点	缺点
丝绸	1. 舒适、美观，具有特殊的透气性，在一定程度上，可以起到调节体温和水分的作用。 2. 能有效防止紫外线的辐射、防御有害气体侵入、抵御有害细菌。 3. 可以增强体表皮肤细胞的活力，促进皮肤细胞的新陈代谢，对某些皮肤病有良好的辅助治疗作用。	1. 抗皱性较差，比较怕日光的长时间照射。 2. 由于丝绸是蛋白质纤维，所以比较怕碱性的物质。 3. 丝绸极易吸附在身上，质地不够结实。 4. 容易褪色、变形，不宜用机器洗涤，最好是干洗。
棉料	1. 穿着舒适、透气吸汗、手感柔软。 2. 染色相对容易，光泽比较柔和，看上去有一种质朴、自然的亲切感。 3. 耐热和耐碱的性能很好。 4. 清洗方便。	1. 容易起皱、褪色，缺乏弹性。 2. 保持形状的性能较差，过水后容易缩水和走形。 3. 非常怕酸性物质。如果碰到酸度稍高的东西，就会破洞。

人造丝	1.穿着舒适，有很好的透气性和吸湿性。 2.不易褪色，有很好的染色性，摸起来手感爽滑。 3.清洗方便，当出现褶皱的时候，喷水挂起，第二天就可以恢复平整。	1.不耐酸碱。 2.容易起毛，不耐水洗、不耐磨。 3.缩水率较高。
纱	1.质地轻盈，穿上之后给人以飘逸的感觉。 2.强度比较高，相对结实。	1.出汗后容易粘在身上。
毛料	1.轻薄爽滑、有很好的吸湿透气性。 2.由于毛本身就是卷曲的形状，这样的形状更有利于保暖，比较适合做春秋天的衣料。 3.有非常好的延展性和弹力回复性，在高温熨烫后有较好的保形性。	1.毛纤维比较容易粘连在一起，造成缩水反应。 2.毛料比较容易被虫蛀，并且经常摩擦会起球，影响美观。 3.不耐光、不耐热，非常怕碱性物质，洗涤时如果遇碱，会使缩水更严重。
麻	1.十分透气，拥有独特的凉爽感，并且在出汗以后不会粘在身上。 2.不容易褪色和缩水，有较好的天然光泽，颜色比较鲜艳。 3.抗虫蛀、抗霉菌，对酸碱反应不大。 4.吸湿和导热的性能非常好。	1.垂感差，质地比较粗糙，不爽滑。
涤纶	1.手感光滑，不易走形，抗皱和抗缩水性能较好。 2.耐酸、耐碱，不容易褪色。 3.质地比较结实，耐磨性好。 4.清洗方便，干得快。	1.吸湿性和透气性差，穿着时有闷热的感觉。 2.容易产生静电，从而吸附空气中的灰尘。 3.特别容易起球。
腈纶	1.手感跟羊毛很接近，质地较轻，保暖性和弹性比较好。 2.耐热、耐酸碱腐蚀，不怕日光暴晒和虫蛀、霉烂。 3.清洗方便，干得快。	1.耐磨性较差，吸水性和染色性不好。 2.不耐脏，比较容易产生静电。



通过上面的表格，我们可以清楚地了解到各种面料的优点和缺点，这样我们就可以根据不同场合的需要，选择不同面料的服装，不会因为料子的问题，给自己造成不必要的麻烦和尴尬。(小提示：有的衣服上面没有具体的成分标识，或者是成分标识模糊不清，那么请尽量不要选购这样的衣服，一般而言，越是有品质保证的衣服，它的成分标识就越详细。)

如今，市场上各类环保产品琳琅满目，连衣服都被挂上了“环保”、“绿色”等字样。有人就奇怪了，衣服也需要环保吗？那么我们就先来看看衣服是不是会存有有害物质。

- 1.在衣服的加工和储存过程中，要添加很多的防腐剂、防虫剂和防霉剂，有的衣料在加工的时候，还会添加一些增白剂、氧化剂等等。
- 2.很多衣料为了增加手感，比如防皱、防缩水，就必须添加化学物质。
- 3.衣服上面的金属纽扣或者是金属拉链，有的重金属含量超标。

从上述三点可以看出，服装在加工、运输的过程中，的确是会

用到很多不安全的物质，而这些物质如果残留在衣服上，就会在不知不觉中危害我们的健康。在这样的情况下，“绿色服装”就诞生了。

“绿色服装”又被称为生态服装，它无毒、安全，穿着舒适、自然，并且还能保护我们的身体健康。它的质地是棉、麻等纯天然原料，生产的过程也是符合环保要求的，不会添加有害的物质。

通过看、摸、嗅、洗，我们就能轻松地识别“绿色服装”。

看：绿色服装的标签上，都印有衣服的生态指数。一般有禁止的条款，色彩的等级和牢固程度，基本的评价指标等等。

摸：色彩较鲜艳的衣服，可以蘸一点水后，用手触摸，如果有颜色遗留在手上，那么这个衣服一定不是绿色服装。有的用涂料作为印花材料的服装，摸上去感觉很硬，那么也不能做贴身穿着的绿色服装。

嗅：贴近衣服仔细闻一闻，如果有浓厚的、原料之外的味道，这个衣服肯定不是绿色服装。

洗：新买的衣物，一定要清洗过后才可以上身，一来可以把衣

服上残留的灰尘等物质清理掉，另一方面可以看看多次清洗后是否褪色，如果洗过多次后，依然褪色，那么这样的衣服也不能算是绿色服装。但初次清洗时有轻微褪色，属正常现象。

“法国一名2岁的儿童，在睡梦中窒息身亡，杀人凶手竟然是干洗有机溶剂。原因是这名孩子的父母把床单、被罩都送去干洗，洗净之后就铺到了儿童床上，结果上面残留的有毒气体，致使小男孩在睡梦中死亡。”

干洗衣物，在今天已经不再是一种奢侈的生活方式。很多不适合水洗的衣物我们都会把它送到干洗

店，不但方便而且快捷，从干洗店取回的衣物都被熨烫得平平整整，有的还散发着淡淡的清香。但是你知道吗？当你陶醉在那美妙香味的时候，你可能已经吸进了一种可以致癌的有毒气体。

衣服送去干洗之后，上面或多或少都会存留一些化学味道，这种化学气味可以造成肝和肾的损害，有致癌的可能；如果气味非常重，还会造成人呼吸系统的麻痹，导致死亡。专家建议，干洗的衣物拿回家之后，首先要拿掉上面的塑料防尘膜，挂在通风处，等到上面的气味都消散了以后，再收进衣柜或者是穿着。



第2节

* 高跟鞋——多高才刚刚好 *

很久以前，人们都是光着脚在丛林中奔跑、穿行。可是树木茂盛、荆棘遍地，有几个聪明的人把柔韧的草绑在了脚上，以降低脚部受到伤害的概率，从此鞋子便诞生了。所谓：

“人之有足，犹如房屋有基，草木有根。”这句话的意思就是说，人的双脚，就好比高楼大厦的地基，花草树木的根一样，是我们人的根基，不论是站立、行走、跳跃、跑步，我们都离不开这双脚。

● 脚的重要性：

1. 脚上分布着密密麻麻的神经末梢，这些神经末梢很多又跟腰椎、脊椎的神经相连。
2. 脚是人体接触地面最多、接触时间最长的部位，脚部的颜色变化和冷暖的感知，可以反映心脑血管、肾功能。
3. 脚是人体最显著的晴雨表，当人身体中有器官生病的时候，脚上的反射区都会有信息提示。
4. 脚是离人体最远的，可以及时反

映出人体血液循环的状况，所以脚经常被称为“人的第二心脏”。

没有鞋子穿的时候，我们固然苦恼，但是有了鞋子以后，苦恼依旧挥之不散。现今市场上鞋子的款式可谓千变万化，让人眼花缭乱。但是很多厂家都过分注重鞋子的外观，而忽略了鞋子的实用性和舒适性。不少人穿上时尚的鞋子却是苦不堪言。经常看到听到，有人抱怨自己的脚起了泡、出了血、如何如何的不舒服，我们的脚一直忍受着种种折磨，真是应了那句话——鞋子合不合适，只有脚知道。

一双穿起来不舒服的鞋子，带来的坏处可不是仅仅让你觉得难受，还会严重损害你的健康哦。让我们来细数一下，错误穿鞋的七宗罪：

● 第一宗罪：鞋子太小、太挤

很多人在买鞋子的时候，试穿起来觉得有点小或者有点窄，就会对自己说：“没关系，鞋子都是越穿越大的。”殊不知，鞋子在人们走动的过程中，会一直跟脚进行

挤压和摩擦，这时候如果鞋子较小或者较窄，摩擦就会成倍增大，长期如此，脚部的角质层就会过度增生，在人脚底前中部、小拇指外侧或者大拇趾内侧边缘，形成黄豆大小、行走或者受到压力的时候十分疼痛的鸡眼，如果鸡眼破裂还可能造成皮肤溃疡。

第二宗罪：鞋跟过高

高跟鞋，从17世纪诞生至今，在三百五十多年的时间里它虽然一直折磨、束缚着女人的双脚，但是它却是女人们唯一心甘情愿不舍得抛弃的饰物。适当高度的鞋跟，让女人们看上去更加妩媚、动人，也可以帮助人收紧腹部、提升臀部，挺起胸部，使得整个人完全挺拔起来。但是过高的鞋跟却会使我们的脚趾和跖骨受到挤压，受力也会增大，而跟腱也处于长时间紧张状态，使得跟腱弹性不足，以至于造成脱下高跟鞋就不会走路的尴尬状况。

由于鞋跟过高，走路的时候人的重心会前移，为了保持平衡，膝盖就会自然地微微弯曲，腰部的肌肉则会向后弯曲，小腿后侧的腓

肠肌会因为一直是紧张状态而自动上移，时间一长，膝盖和腰都会疼痛，小腿会因为血液循环不顺畅，形成肌肉缺氧，造成抽筋。

走路的时候人的脚是向下弯曲的，鞋跟越高这个弯曲的弧度也就越大，这样会使肌腱和足部的肌肉收缩变短，如果某一天在不注意的时候突然拉伸了足部的肌肉和肌膜，就会使肌膜发炎，严重的时候造成无法下地行走。

