

北京协和医院妇产专家 向阳倾力指导

家庭
宝典

女性健康 圣经

向阳 主编

最新专家指导版

为您的健康保驾护航!

- ★ 破解女性身体密码
- ★ 了解女性健康关卡
- ★ 诠释女性养生秘诀
- ★ 成就女性一生健康

女性健康类
全国销量
第1名

· 家庭宝典系列 ·

北京协和医院妇产专家 **向阳** 倾力指导

女性健康圣经

最新专家指导版

向阳 主编

图书在版编目(CIP)数据

女性健康圣经 / 向阳主编. — 重庆: 重庆出版社,

2010.3

(家庭宝典)

ISBN 978-7-229-01595-4

I. ①女… II. ①向… III. ①女性—保健 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第000221号



家庭宝典

女性健康圣经

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞 季萌

封面设计: 北京方合四季文化传播有限公司

版式设计: 鲍丽丽

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京正合鼎业印刷技术有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 40印张 字数: 500千字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

魅力女性 精彩生活

自信的女人最美丽。因为自信会让人神采飞扬，使人的内心饱满丰盈，双眼散发出聚神、坚定的光芒。健康、自信的女人意志坚定、落落大方，不大会被外界打倒。人的相貌是天生的，是不能改变的，但内在气质是可以培养的，优雅使女人一生都美丽迷人，健康使女人一生都幸福快乐。

每位女性朋友都希望拥有健康的体质、魅惑的曲线、如水的肌肤、靓丽的妆容、优雅的谈吐、迷人的气质、幸福的生活以及成功的事业。

女性在人生的不同阶段，身体功能和生活结构都会发生变化，比如青春期出现月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后担负起怀孕、生育、哺乳，以及相夫教子、维系家庭的重任；更年期更会让女性遭遇生理和心理两方面的巨大波动……与此同时，女性还要面临各种妇科疾病的威胁。可以说，生活为女性提供了展现魅力的舞台，同时也带来了诸多的挑战。

本书作为一本综合性的女性保健、美容、生活完全宝典，内容涵盖了女性一生阶段性生理健康知识、常见病预防与调理、美颜塑身的好方法以及女性特殊时期的调养方式，以生动的语言、精美的插画亲切地为女性提供贴心的指导。

愿本书能够为广大的女性朋友带来切实的帮助，帮助所有的女性朋友健康、美丽、时尚、快乐，这是本书最大的愿望！



Foreword 前言

第1章

目录

由内而外的营养攻略

>>

女性缺乏维生素的症状一览表

维生素A：女性肌肤护理专家

爱心小贴士 维生素与亚健康

维生素B₁：精神理疗师

维生素B₂：对抗皮肤油腻的武器

爱心小贴士 不爱吃动物肝脏怎么办

健康直通车 如何更好地补充维生素

维生素B₅：让你神采飞扬

健康直通车 防止维生素B₅流失

维生素B₆：特殊时刻的呵护

爱心小贴士 尽量少食用罐头类加工食品

叶酸：使皮肤充满生机与活力

维生素B₁₂：素食女性的补益品

维生素C：最廉价的美容保健品

健康直通车 最好吃新鲜的水果、蔬菜

维生素D：远离乳腺疾患

爱心小贴士 防止乳腺癌

- 37 健康直通车 蘑菇最好晒过再吃
- 38 维生素E：抗皱保湿又美白
- 39 维生素K：堵住钙质流失的源头
- 39 爱心小贴士 如何防止维生素K流失

❖ 日常食物 一日三餐中的健康之源

- 40 小米：最理想的滋补品
- 40 健康直通车 小米要注意与其他谷物的搭配
- 41 玉米：女性保健的黄金食物
- 41 薏米：抵抗辐射增食欲
- 42 燕麦：生命的奇效素
- 42 爱心小贴士 巧用燕麦片去角质
- 42 荞麦：既降血脂又解毒
- 43 糙米：调节全身，增强体质
- 43 黑米：延缓衰老的黑珍珠
- 44 黑豆：药食两用的佳品
- 44 黄豆：天然的植物性雌激素
- 44 爱心小贴士 如何去除黄豆豆腥味
- 45 红薯：厨房里的抗癌明星
- 45 花生：滋润皮肤抗老化
- 46 白菜：护肤减肥又防癌
- 46 菠菜：补血养颜能防病
- 47 圆白菜：杀菌消炎防溃疡
- 47 不同颜色蔬菜的健康作用
- 48 空心菜：洁齿防龋除口臭
- 48 生菜：镇痛催眠抑病毒
- 49 番茄：养阴凉血抗衰老
- 49 健康直通车 吃番茄不要去皮
- 50 芹菜：利尿消肿降血压
- 50 黄瓜：厨房里的美容剂
- 51 丝瓜：洁肤除斑调月经
- 51 苦瓜：健脾开胃降血糖
- 51 爱心小贴士 避免吃到“黑丝瓜”
- 52 冬瓜：消肿减肥健体形
- 52 豌豆：消炎清肠助康复
- 52 爱心小贴士 冬瓜子的妙用
- 53 莴笋：调节神经助睡眠
- 53 竹笋：防病免疫去脂肪
- 54 土豆：宽肠通便护血管
- 54 芋头：养颜乌发防癌瘤
- 55 莲藕：补中养神益气力
- 55 爱心小贴士 不要食用生藕
- 55 茭白：清热解毒助消化
- 56 香菇：延缓衰老降血脂



口蘑：抵抗病毒助减肥

木耳：养血驻颜清肠胃

银耳：滋阴去斑抗肿瘤

爱心小贴士 银耳宜用沸水泡发

苹果：提神醒脑护皮肤

梨：护心降压保肝脏

健康直通车 吃梨忌过量

健康直通车 橘子不宜与牛奶同食

柑橘：美容抗癌解疲劳

橙子：缓解紧张护血管

桃：补益气血止咳嗽

木瓜：健脾通乳止痉挛

猕猴桃：延缓衰老防疾病

樱桃：补铁益智嫩肌肤

爱心小贴士 电脑工作者应该多吃樱桃

香蕉：润肠护胃强肌力

西瓜：利尿降压减皱纹

健康直通车 香蕉不宜空腹食用

椰子：抗病消肿润皮肤

草莓：明目养肝防贫血

爱心小贴士 清洗草莓有窍门

柚子：增强体质助孕育

柠檬：美白肌肤防结石

核桃：护脑润肤缓压力

榛子：补虚开胃

防癌症

健康直通车 核桃的食疗方法

松子：软化血管消疲劳

芝麻：补肾养血护皮肤



你了解自己属于哪种虚性体质吗

当归：益气补血调月经

红枣：养血安神护肝脏

枸杞子：明目护肝补精气

爱心小贴士 枸杞叶的妙用

天门冬：养阴清热防便秘

麦门冬：强心利尿解心烦

百合：清心安神除郁结

茯苓：宁心健脾消水肿

荷叶：解热抑菌消肥胖

爱心小贴士 荷叶的最佳搭配

芦荟：清热祛毒退肝火

人参：益气养阴降血糖

陈皮：理气温中缓乳痛

山楂：行淤消食护血管

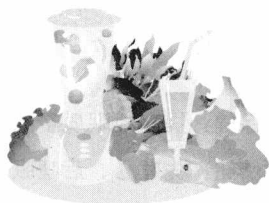
健康直通车 陈皮的营养宜忌

燕窝：滋阴活血助免疫

爱心小贴士 燕窝食用宜忌

●●排毒养生 无毒美人一身轻

- 76 人体内的毒素种类与饮食对策一览表
- 78 饮水排毒：每天保证8杯水
- 78 爱心小贴士 喝水过量危害大
- 79 食醋排毒：维持人体的酸碱平衡
- 80 禁食排毒：净化血液排废物
- 80 健康直通车 禁食排毒的注意事项
- 81 素食排毒：清洁身体，避免污染
- 81 健康直通车 排毒餐的最佳搭配
- 82 蔬果汁排毒：减少腐败物和毒素的形成



- 83 茶饮排毒：清除活性氧自由基
- 84 靓汤排毒：达到食物的酸碱平衡
- 85 粥羹排毒：厨房里的“排毒养颜秘方”

●●养颜美容 漂亮女人的饮食密码

- 86 3个不同年龄段女性的美容饮食
- 87 美白：吃出白皙肌肤
- 87 健康直通车 美白饮食小窍门
- 88 除皱：延缓皮肤衰老
- 89 去斑：如此“吃喝”消雀斑
- 89 爱心小贴士 去斑饮食小窍门
- 90 乌发：让头发拥有充足的营养
- 91 战痘：消减痘痘靠饮食

- 91 健康直通车 战痘饮食小窍门
- 92 明眸：营养均衡防眼袋
- 92 健康直通车 消除眼袋饮食小窍门
- 93 护齿：厨房里的天然牙医
- 93 爱心小贴士 护齿饮食小窍门
- 94 红唇：性感嘴唇吃出来
- 94 健康直通车 美唇饮食小窍门

●●完美塑身 饮食帮你调理曲线

- 95 9种最适合女性减肥的蔬菜
- 96 丰胸：美乳食品ABC
- 97 玉腿：拣饮择食防粗腿
- 97 爱心小贴士 辛辣食物助排脂
- 98 美腹：“吃”掉腹部赘肉
- 99 蛮腰：完美腰部饮食调
- 100 挺拔：骨骼营养要注意



女性各阶段的生理特征与饮食要点

活泼儿童：打好一生健康基础

健康直通车 儿童期女孩的营养要求

避免儿童期饮食的误区

青春少女：护脑健体是关键

青春期少女营养缺乏的症状与原因

白领丽人：平衡营养是关键

白领丽人必吃的五色食物

更年期女性：粗细结合少油腻

健康直通车 更年期饮食烹调的注意事项

事项

老年期女性：注重搭配防疾病

养生无处不在

起居与养生 >>

爱心小贴士 睡补比药补更重要

测一测你的睡眠质量



睡前保健：提高睡眠质量的关键

平和情绪：先睡心，后睡眠

健康直通车 催眠的体位疗法

合理晚餐：让你安然入睡

健康直通车 不吃晚餐有危害

减轻负担：轻松入眠更健康

选择睡姿：采用适合自己的睡眠方式

根据疾病采取相应的睡姿

赖床贪睡：影响健康易发胖

习惯裸睡：改善循环睡得香

健康直通车 裸睡的注意事项

睡眠环境：温度适宜常通风

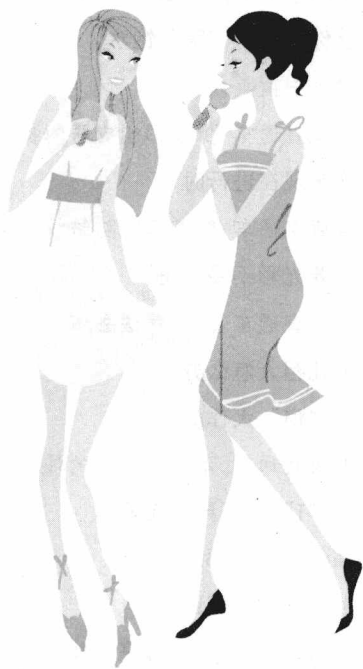
爱心小贴士 卧室尽量少用芳香剂

枕头选择：让自己睡得更舒服

床铺舒适：舒展筋骨解疲劳

健康直通车 床铺要高低适中

- 126 重视午睡：给身体充充电
- 126 健康直通车 饭后不宜立即睡觉
- 126 爱心小贴士 睡眠的六宜六忌
- 127 世界卫生组织衡量女性健康的10条标准
- 127 爱心小贴士 定期检查身体很重要
- 128 洗漱：冷水洗脸，热水泡脚
- 128 健康直通车 常梳头发助健康
- 129 沐浴：洗澡的三种保健功能
- 129 爱心小贴士 女性洗澡三不宜
- 130 卫生：特殊时刻的特殊清洁
- 130 健康直通车 卫生巾巧保存
- 131 排废：让体内保持清洁
- 132 穿衣：要美丽，更要健康
- 132 爱心小贴士 衣服如何保存
- 134 染发：别让自己患上“彩色病”
- 134 爱心小贴士 染发时的注意事项
- 135 辐射：当心看不见的“健康杀手”
- 135 健康直通车 如何正确使用手机
- 136 污染：找回清新的空气
- 137 健康直通车 良好习惯保清洁
- 138 香烟：当心“玩酷”付出的代价
- 139 爱心小贴士 如何减少二手烟对我们身体所造成的伤害
- 140 工作：选择健康的工作方式
- 143 拥抱大自然：新鲜空气中的养生之道
- 143 健康直通车 旭日浴与雨后日光浴
- 144 欣赏音乐：用旋律调节人体节律
- 144 爱心小贴士 音乐欣赏推荐
- 145 演奏乐器：振奋精神，活动机体
- 145 爱心小贴士 学会腹式呼吸
- 146 翩翩起舞：调整身心，一举两得
- 146 健康直通车 参加舞会要注意公共和个人卫生
- 147 逛街购物：避免劳累，注意卫生
- 148 遨游网络：虚拟世界莫久留
- 149 夜生活：时尚外衣下潜藏的危险
- 149 爱心小贴士 避免长期过度夜生活
- 150 女人日常养生五要点



●●休闲 娱乐中的健康元素

- 142 爱心小贴士 娱乐要有度

第2章 美丽女性



肤如凝脂不是梦

皮肤护理与美容

女性皮肤类型与护肤对策

如何选择最佳护肤的时间

不同季节的护肤法则

让你的肌肤“喝”饱水

做个白皙美人

健康直通车 少吃影响皮肤的食物

除皱现在进行时

健康直通车 躺着睡觉防皱纹

只要光彩不要“斑”

健康直通车 激光疗法去斑

毛孔粗大怎么办

抗“痘”大作战

健康直通车 治疗痤疮时的注意事项

让“T”区不再油光闪闪

精心呵护唇部皮肤

彻底告别黑眼圈

爱心小贴士 卸妆程序不能少

搞定恼人的大眼袋

爱心小贴士 女性必不可少的眼霜

“熨平”眼角鱼尾纹

健康直通车 一分钟按摩去皱纹

柔滑玉颈需保养

爱心小贴士 可用面霜、晚霜代替颈霜

呵护出的纤纤玉手

爱心小贴士 冬季避免将手长时间浸

在水里

根据用途来划分化妆品的类型

化妆品不是越多越好

手把手教你掌握化妆步骤

洁面：美丽妆容的前提

爱心小贴士 化妆品的摆放有窍门

“眉如远黛”靠修饰

爱心小贴士 眉毛过浓如何修饰

化妆水为你添神采

爱心小贴士 使用化妆水的方法

用面霜为肌肤加层“保护膜”

- 180 上好粉底，为化妆打基础
- 181 让鼻子突出你的美丽
- 181 爱心小贴士 画鼻影的要诀
- 183 “明眸善睐”最迷人
- 184 爱心小贴士 防止睫毛膏结块的小窍门
- 185 淡抹轻描画美眉
- 187 腮红提升整体格调
- 188 爱心小贴士 如何让脸色红润自然
- 189 无限风情在红唇
- 191 别让下巴成为美丽的“死角”
- 191 爱心小贴士 整齐的牙齿能让脸部更漂亮
- 192 改变额头也能美化形象
- 192 爱心小贴士 如何去除抬头纹
- 193 秀发飘逸更出众
- 194 爱心小贴士 选择刺激性低的洗发精
- 195 补妆让你更完美
- 195 爱心小贴士 避免导致脱妆的小动作
- 196 以我为主，根据脸型巧化妆
- 196 爱心小贴士 化妆的小技巧
- 197 让化妆体现个性美
- 198 卸妆比化妆更重要
- 198 爱心小贴士 不要吝啬卸妆品的使用量
- 202 爱心小贴士 使用蔬果面膜当心过敏
- 203 清爽水嫩的蔬菜面膜
- 204 爱心小贴士 蔬菜面膜对材料的要求
- 205 花草敷面更清香
- 206 健康直通车 花粉美容又健身
- 207 蛋奶嫩肤又美白
- 209 精油养颜味芬芳
- 210 爱心小贴士 别让精油挥发掉
- 211 汉方本草的靓肤攻略
- 213 眼膜贴敷更全面
- 215 唇膜滋润更细腻
- 216 爱心小贴士 嘴唇干燥脱皮巧处理
- 217 颈膜让“青春计时器”停摆
- 218 手膜：敷出柔嫩与弹性
- 219 嫩肤美体有体膜
- 220 健康直通车 使用体膜的注意事项
- 221 “膜”法Q&A

❖ 面膜 敷出来的晶莹剔透

- 199 面膜的分类与适用皮肤
- 200 自制面膜使用宝典
- 201 回归自然的水果面膜



魅惑曲线的自我修炼

运动与塑身 >>

保持乳房丰挺五要素

爱心小贴士 私房胸部健美操

最简单的徒手丰胸运动

哑铃让你的胸部更丰满

爱心小贴士 坐椅子能塑胸

处理乳头凹陷的秘诀

爱心小贴士 使用丰乳产品要谨慎

沐浴中的乳房健美

爱心小贴士 持续3个月的健胸操

按摩乳房更挺拔

不可不知的乳房健美禁忌



完美身材的10个标准

根据年龄选择运动方式

健康直通车 算算你的体重指数

好计划让你的塑身更轻松

爱心小贴士 选择一个好的健身房

选择最佳的运动时间

夏天运动前喝一杯盐水

最简单的11种瘦身运动

有氧运动：青春永驻的良方

造就完美曲线的普拉提运动

“暴走族”的减肥塑身之道

步行需要遵循的规律

游泳：最有效的瘦身运动

健康直通车 完美曲线来自游泳

垫上运动帮你消灭肚腩赘肉

爱心小贴士 酸疼后的紧实让人充满

成就感

丰满臀部让你拥有立体美

爱心小贴士 利用堵车锻炼臀部

纤细腰围成就完美曲线

修长玉腿烘托魔鬼身材

爱心小贴士 锻炼腿部的机会无处不在

- 250 让秀美双臂为美丽加分
- 251 健康直通车 梳头减肥法

❖ 瑜伽 减压塑身调机体

- 253 放松肌肉，驱走紧张
- 253 爱心小贴士 做肌肉放松练习的注意事项
- 254 缓解失眠，消除疲劳
- 255 锻炼骨盆，促进顺利分娩
- 256 锻炼四肢肌肉，美化双肩形状
- 257 柔韧颈部，消除腹部赘肉
- 258 增强背部肌肉，保持脊柱柔韧
- 259 分散腰部脂肪，让身体更柔软
- 260 伸展全身，让身体更具活力
- 261 爱心小贴士 拜日式要做两遍

❖ 保健操 白领丽人必修课

- 262 爱心小贴士 爬楼梯测耐力
- 263 颈椎保健操
- 265 足部保健操，让步伐更轻盈
- 265 健康直通车 我的护颈椎“小动作”
- 265 卧室保健操，缓解疲劳
- 266 毛巾保健操，就地取材巧减肥
- 266 地板保健操，让你拥有体态美
- 267 背部保健操，缓解背痛有方法
- 268 办公室保健操，工作健身两不误
- 268 护脑保健操，思路清晰效率高
- 269 蹲起保健操，多蹲少坐
- 269 爱心小贴士 运动的注意事项
- 270 性保健操，享受“性福”



❖ 养生操 赶走衰老与疾病

- 271 运动自我监测表
- 272 科学运动才能事半功倍
- 273 饭后百步走，活到九十九
- 274 慢跑，永葆青春的重要法宝
- 274 爱心小贴士 准备活动要做足
- 275 练好“五禽戏”，养生又长寿
- 276 “八段锦”让你长生不老
- 277 太极拳：延年益寿又健身
- 277 健康直通车 锻炼后要做整理活动
- 277 老年女性打太极拳时应注意
- 278 手指养生操：预防老年痴呆
- 279 甩手养生操：甩走疾病，甩来健康
- 279 爱心小贴士 摇头晃脑能养生
- 279 背部养生操：增强身体柔韧度
- 280 腿部养生操
- 280 健康直通车 咬牙切齿能防病
- 281 床上养生操：轻松又实用

千变女郎巧装扮



>>

如何穿出温柔的一面

穿出自由开放的感觉

爱心小贴士 服装搭配的5条铁律

体现自己的干练与简洁

活泼女孩这样穿

打造高贵美人的穿衣要领

用西服表现流畅柔美的线条

百变裙装，无限风情

身材高大如何穿

骨感美人怎样穿出风采

爱心小贴士 瘦女着装大忌

胸大臀小巧装扮

又矮又胖的穿衣攻略

爱心小贴士 身材矮小又丰满的女性

怎样穿衣

身材瘦小的装扮宝典

腰短腿长如何突出上半身

腰长腿短的穿衣指南

怎样装扮才能掩饰“水桶腰”

巧妙掩饰“大象腿”

怎样穿出修长的感觉

颈部有缺陷，穿衣来弥补

脖子肥短的女性适合的领型

宽肩美人的穿衣绝招

手臂缺陷如何掩饰

美化腿部缺陷的穿衣法

爱心小贴士 如何根据脸型穿衣服



暖色皮肤的打扮要领

爱心小贴士 服饰与发色巧搭配

皮肤明亮如何穿

天生丽质也要会装扮

爱心小贴士 服饰与彩妆如何搭配

深色皮肤如何穿出活力

如何让吉祥色增添喜气

爱心小贴士 怎样化妆更喜庆

搭配出清新与自然

白色穿出纯净之美

黄色服装的搭配之道

掌握花色服装的色彩搭配

将百搭黑色穿出个性

服饰选配 展现魅力的点睛之笔

- 300 披出来的高贵感
- 300 爱心小贴士 披肩款式的变化十分多样
- 301 美颈虽好，还需项链衬托
- 302 令你仪态万千的秘密武器
- 302 爱心小贴士 同一部位不要有两种饰物
- 303 百搭丝巾让你永不落伍
- 303 爱心小贴士 丝巾的百变用途
- 304 眼镜：实用型的时尚装饰品
- 305 把魅力戴在头上
- 305 爱心小贴士 怎样选择礼帽
- 306 束在腰上的风情
- 306 爱心小贴士 个子较高的女性怎样穿衣
- 307 看衣穿鞋，美丽从脚开始
- 308 让手袋体现你的气质和风度

- 311 及时调整自己的不良情绪
- 311 青春期少女生理变化一览表
- 312 填补与父母之间的“代沟”
- 313 尽情展现自己的青春美
- 313 健康直通车 青春期少女的体貌变化
- 314 爱心小贴士 少女使用化妆品要谨慎
- 315 呵护乳房，从现在开始
- 315 爱心小贴士 何时应当戴胸罩
- 316 穿出青春活力与动感
- 317 学会交际，为进入社会作准备
- 317 爱心小贴士 学会与朋友沟通
- 319 别让早恋结出青涩的苦果
- 319 爱心小贴士 警惕性行为的危害

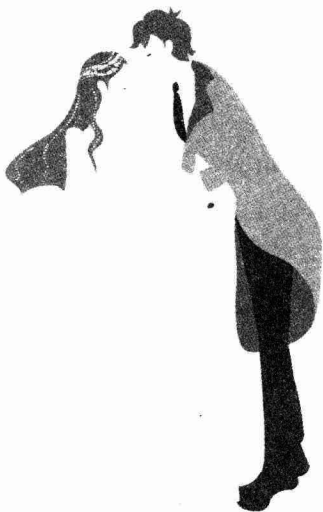


花样年华，美好生活
舞动灵韵，张扬魅力

少女 张扬律动的青春

- 310 用自信来迎接生命的转折点





灵敏地捕捉爱情信号

借我一双慧眼吧

掌握约会的规则

爱心小贴士 不想赴约时的拒绝方法

恋爱更需要智慧

爱心小贴士 如何应付多人追求

做他心目中的完美恋人

缘来缘去，缘如水

爱心小贴士 正当途径宣泄心中郁闷

丈夫永远迷恋你

给对方一点空间

给婚姻来点浪漫的“作料”

爱他就要适应他

爱心小贴士 注意自己的婚后形象

“修理”老公有绝招

爱心小贴士 爱情是一门艺术

吵架也是一门艺术

爱心小贴士 如何避免与丈夫发生冲突

警惕婚姻中亮起的“红灯”

小心婚姻的“危险期”

爱心小贴士 让婚姻更幸福的4个窍门

当“小三”不期而至

爱心小贴士 婚姻生活五不宜

欣赏你的另一半

常回家看看

一定要为父母做的事

送礼贵在有心意

婆媳相处好，全家没烦恼

和妯娌做好姐妹

爱心小贴士 与丈夫的亲友融洽相处

把小姑子变成“娘家人”

精致女人，收获幸福

职场抑郁症倾向自测

女人也怕入错行

爱心小贴士 不可忽视的工作环境

相信自己，面试并不可怕

穿对衣服，给自己加分

婚姻心理小测试