

WOMAN



细节

决定女人健康

DETAILS OF THE

张家林◎编著

DECISION OF A WOMAN HEALTH

- 对身体要投资，向健康女人看齐
- 掌控女人一生的健康密码
- 此书的每一页都充满了智慧和启迪



河南人民出版社

WOMAN



细节 决定女人健康

■ ■ DETAILS OF THE
DECISION OF

张家林◎编著

ALTH

- 对身体要投资，向健康要幸福
- 掌控女人一生的健康密码
- 此书的每一页都充满了智慧和启迪



河南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定女人健康 / 张家林编著. — 郑州: 河南人民出版社,
2009.11

ISBN 978-7-215-07057-8

I. ①细… II. ①张… III. ①保健—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第205020号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002 电话: 65788036)

新华书店经销 北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16 印张 16

字数 250千字

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

定价: 26.80元

目录



一、 浅谈健康 1

- 1. 什么是健康 3
- 2. 什么是亚健康 5
- 3. 不可忽视的女性健康 9
- 4. 健康从身边的每一件小事做起 11
- 5. 女人一生的健康时间表 14

目
录





细节决定女人健康

二、让生活动起来 17

- 1. 运动多一点，美丽多一点 19
- 2. 运动对于女性的重要性 22
- 3. 快步走使你健康美丽 24
- 4. 日常生活巧运动 26
- 5. 有氧运动是健康的关键 29
- 6. 健身运动告别亚健康状态 32
- 7. 办公室简易健身 34
- 8. 踮脚也能健身 37
- 9. 跳绳运动锻炼全身 39
- 10. 慢运动促健康 41

三、生活中需要注意的细节 45

- 1. 从睡觉开始 47
 - (1) 透支睡眠损害健康 47
 - (2) 选择最适合的枕头 49
 - (3) 睡前的饮食保养 52
 - (4) 午睡不可少 53
 - (5) 女人美容要睡子午觉 55
 - (6) 从睡眠开始养护秀发 56
 - (7) 避免不健康入睡 58
 - (8) 裸睡也健康 60
 - (9) 贪睡影响女性健康 62
 - (10) 女人睡眠禁忌 64
 - (11) 学会在百忙之中睡觉 66
 - (12) 冬日睡眠有学问 67
 - (13) 营造优质睡眠 68
- 2. 从饮食开始 72
 - (1) 细嚼慢咽, 全身受益 72
 - (2) 食不可偏 74
 - (3) 远离垃圾食品有益健康 75
 - (4) 健康食品祛病防病 77
 - (5) 美丽饮食 79





细节决定女人健康

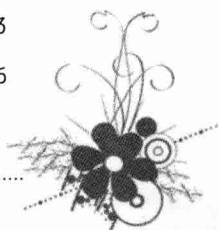
· 4 ·

- (6) 科学吃盐 80
- (7) 饮食限盐小招术 81
- (8) 吃好早餐的好处 82
- (9) 多吃胡萝卜健体又年轻 83
- (10) 吃大蒜可以防癌症 85
- (11) 爱吃甜，小心妇科疾病上门 85
- (12) 吃出美丽 86

●●● 3. 从喝入手 88

- (1) 常喝白开水有益健康 88
- (2) 晨起一杯白开水 90
- (3) 要适当多喝水 91
- (4) 科学喝汤 92
- (5) 美味豆浆是女人的理想饮品 93
- (6) 喝茶有学问 94
- (7) 正确饮用牛奶，有益身体健康 96
- (8) 红茶：流感的“克星” 97
- (9) 谨慎喝咖啡 98
- (10) 不要总是喝冷饮 100
- (11) 选果汁要细看 101
- (12) 饭前喝水的六大好处 103
- (13) 怎样喝才能美容 104
- (14) 巧喝酸奶健康体质 107
- (15) 花粥养出如花般美人 108

●●● 4. 购物有讲究	111
(1) 固定店铺, 锁定购物	111
(2) 超市购物需计划	112
(3) 疯狂购物不可取	114
(4) 网上购物小心谨慎	115
●●● 5. 不要让手机成为健康的隐形杀手	119
(1) 手机通话要养成好习惯	119
(2) 安全使用手机	121
(3) 不良的打电话方式, 辐射大危害健康	122
(4) 常用手机小心肘管综合征	123
(5) 枕边手机危害大	124
●●● 6. 美丽不是减出来的	126
(1) 不可不知的减肥误区	126
(2) 节食法不科学	132
(3) 合理饮食	134
(4) 要适当地运动	136
(5) 理想的减肥方法——游泳	138
(6) 有氧运动健美身材	139
●●● 7. 别让服装害了你	141
(1) 不恰当的内衣洗涤方法危害健康	141
(2) 要学会挑选内衣	143
(3) 不可久穿塑身内衣	145





细节决定女人健康

· 6 ·

(4) 牛仔裤时髦，不可常穿 146

(5) 低腰裤不再美丽动人 147

(6) 盐水洗新衣除甲醛 149

●●● 8. “妆”点生活 150

(1) 日妆宜淡 150

(2) 合理使用化妆品 152

(3) 白天的化妆品不宜在晚上用 153

(4) 不可在浴后立即化妆 154

(5) “香飘万里”不可取 155

●●● 9. 女性的点睛饰品 157

(1) 打耳洞防感染 157

(2) 首饰既要戴也要摘 158

(3) 玉石的选择 159

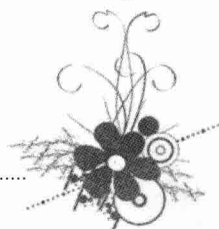
(4) 水晶有利于健康 161

四、女性的健康食物 165

●●● 1. 榴莲	167
●●● 2. 苹果	169
●●● 3. 枣	172
●●● 4. 大蒜	174
●●● 5. 香菜	176
●●● 6. 藕	179
●●● 7. 大白菜	181
●●● 8. 木耳	184
●●● 9. 丝瓜	186
●●● 10. 豆浆	189

目

录





细节决定女人健康

五、生活小细节 191

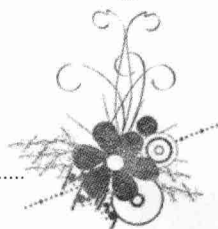
- 1. 正确刷牙 193
- 2. 小卫生间大污染 196
- 3. 冲马桶要盖盖子 199
- 4. 枕头要常洗常晒 201
- 5. 牙刷上的杀手 203
- 6. 毛巾不可久用不换 205

六、 如何当好办公室里的白领佳人 207

●●● 1. 摆脱痛经困扰	209
●●● 2. 午间工作餐很关键	211
●●● 3. 白领谨防空调病	214
●●● 4. 坐姿不正引起坐骨神经痛	217
●●● 5. 不健康装扮影响健康	219
●●● 6. 忙碌白领要防“胃肠职业病”	222
●●● 7. 面对电脑工作注意保健	224
●●● 8. 预防亚健康	226
●●● 9. 女性常用电脑易患乳癌	228
●●● 10. 常用电脑，注意手的健康	230
●●● 11. 操作电脑，要抹隔离霜	232
●●● 12. 睡前使用电脑影响睡眠	234
●●● 13. 注意键盘卫生预防疾病	236
●●● 14. 办公室一族易患咽喉炎	238
●●● 15. 办公室白领如何预防颈椎病	240

目

录





Part 1

一、浅谈健康

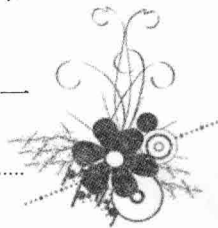


1. 什么是健康

世界卫生组织提出了人体健康的新标准，这个标准可以简单地概括为肌体健康的“五快”，即食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。

精神健康的“三良好”，即良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系。人体健康是心理健康和生理健康的统一，两者是相辅相成、互相依存的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又促进生理健康。众所周知，当人生病时，往往会情绪低落、萎靡不振或烦躁不安，影响工作和学习，而心理不健康往往会导致冠心病、高血压、糖尿病和癌症等严重疾病，还会使人的社会适应能力遭到破坏，直到无法进行正常的家庭生活和社会生活。

中医是研究人体生理、病理，以及疾病的诊断和防治等的一





细节决定女人健康

门学科。在中医中认为身体健康有十大标准：

眼睛有神 目光炯炯有神，无呆滞之感，说明精充、气足、神旺，脏腑功能良好。

声息调和 说话声音洪亮，呼吸从容不迫，反映出心肺脏功能及循环功能良好。

小便通畅 小便通畅，每天尿量1000至1500毫升，说明泌尿功能正常。

大便通畅 大便每日一次或两次，无腹痛、腹泻，提示消化功能健旺。

体形适中 保持体形匀称，不胖不瘦。标准体重=身高（厘米）-105（女性减100）（千克）。

牙齿坚固 保持口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

腰腿灵便 保持每周3次以上的运动，每次半小时，使肌肉、骨骼和四肢灵活自如。

脉搏正常 脉搏从容和缓、柔和有力、节律整齐、不浮不沉、不大不小，说明心脏和循环功能良好。

饮食有节 每日定时定量，饮食均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，不酗酒，不吸烟。

起居准时 能按时起床和入睡，睡眠质量好。

2. 什么是亚健康

随着社会生活节奏加快，女性工作与生活的压力增大，尤其是在繁忙嘈杂的都市，女性亚健康人群越来越多。加强对女性亚健康的特点、规律、预防等方面的研究，已经成为现代医学一项重要课题。

面对生活，许多现代女性最深的感受是“活得好累”。不仅心累，身体也疲劳乏力、反应迟钝、活力降低，对什么事都提不起精神，常常感觉焦虑、烦乱、无聊和无助，到医院检查，却什么毛病也没有。经常处于上述状态的女性其实就属于“亚健康”。

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚即次等之意），是界乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、第二状态。亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶

