

气色美女 特效食谱

林禹宏 编著 洪尚纲 萧千佑 审订推荐



吃出女人好气色
打造自然健康美

- 正确饮食调养，从里到外都漂亮
- 营养师推荐162道养颜食谱
- 吃对食物，解决女性8大烦恼
- 精选明星食材，胜过顶级保养品

图书在版编目 (CIP) 数据

气色美女特效食谱 / 林禹宏编著. —北京:

中国纺织出版社, 2010.7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6499-4

I. 气… II. 林… III. ①女性—保健—食谱

IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第100940号

原文书名:《美人养身特效食谱》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-3573

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 80千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

气色美女 特效食谱

林禹宏 编 著

洪尚纲 萧千佑 审订推荐



 中国纺织出版社

Part 1 美貌与身体, 都要小心呵护 5

Part 2 162道女性调养特效食谱 17

肥胖 低脂、低热量饮食, 轻松有效控制体重 18

- p.18 **高纤蔬果** ● 清炒芦笋金针菇 / 18 ● 木耳香炒蘑菇 / 19 ● 银耳烩山苏 / 19
 ● 番茄黄瓜蔬菜卷 / 20 ● 红茄烩木耳 / 20 ● 高纤番茄魔芋冻 / 21
 ● 凉拌牛蒡魔芋丝 / 21 ● 凉拌鲜笋沙拉 / 22 ● 红烧竹笋 / 22
 ● 香烤丝瓜 / 23 ● 彩椒芦荟汤 / 23
 p.24 **营养主食** ● 鲜味海参粥 / 24 ● 高纤糙米饭 / 24
 p.25 **元气肉类** ● 银芽炒鸡柳 / 25 ● 番茄烩鱼片 / 25
 p.26 **活力海鲜** ● 生菜虾松 / 26 ● 西瓜翠衣拌蜆皮 / 26
 p.27 **点心甜品** ● 酸甜莓果冻 / 27 ● 窈窕山楂冻 / 27 ● 什锦水果塔 / 28
 ● 芦荟苹果蜜 / 28 ● 柚香绿茶 / 29 ● 菠萝猕猴桃汁 / 29
 p.30 **养生茶饮** ● 神曲麦芽茶 / 30 ● 橘香决明茶 / 30 ● 山楂荷叶茶 / 31
 ● 山楂乌梅茶 / 31

肌肤问题 少油炸、辛辣, 多水分、蔬果, 肌肤紧致又健康 32

- p.32 **高纤蔬果** ● 鲜果海苔手卷 / 32 ● 枸杞热炒圆白菜 / 33 ● 圆白菜烩鲜菇 / 33
 ● 凉拌菜花 / 34 ● 奶香鲜贝烩菜花 / 34 ● 菠萝焖苦瓜 / 35
 ● 凉拌翠玉丝 / 35 ● 凉拌糖醋芦荟 / 36 ● 彩椒炒豆泡 / 36
 ● 银耳炒蛋 / 37 ● 美肌茼蒿蛋饼 / 37
 p.38 **营养主食** ● 百合薏米粥 / 38 ● 茭白燕麦粥 / 38
 p.39 **元气肉类** ● 橙醋翡翠牛肉卷 / 39 ● 黄瓜炒猪肝 / 39 ● 橙汁香鸡柳 / 40
 ● 金香菠萝拌鲑鱼 / 40
 p.41 **活力海鲜** ● 焗烤南瓜虾 / 41 ● 葡萄海鲜沙拉 / 41
 p.42 **点心甜品** ● 雪耳炖木瓜 / 42 ● 美白薏米牛奶 / 42 ● 草莓杏仁冻 / 43
 ● 橙香番茄汁 / 43
 p.44 **养生茶饮** ● 美颜荔枝参茶 / 44 ● 玉竹参茶 / 44 ● 首乌灵芝茶 / 45
 ● 双豆薏米茶 / 45

头发问题 摄取均衡营养, 补充微量元素, 就能拥有健康秀发 46

- p.46 **高纤蔬果** ● 时蔬桑椹沙拉 / 46 ● 松子拌玉米 / 47 ● 开阳芥兰 / 47

- p.48 **营养主食** ● 芝麻糯米粥 / 48 ● 高钙黑豆粥 / 48
- p.49 **元气肉类** ● 木瓜鸡肉沙拉 / 49 ● 桑椹醋炒鸡柳 / 49
- p.50 **活力海鲜** ● 杏仁虾球 / 50 ● 五味鱿鱼 / 50 ● 牡蛎海带味噌汤 / 51
- 海带鲜鱼汤 / 51
- p.52 **点心甜品** ● 核桃莲藕甜汤 / 52 ● 奶香芝麻藕粉 / 52 ● 紫米杏仁浆 / 53
- 冰镇水晶荔枝冻 / 53
- p.54 **养生茶饮** ● 首乌红枣茶 / 54 ● 桑椹桂圆茶 / 54

经前症候群、痛经 补血暖身, 有助摆脱经期不适 55

- p.55 **高纤蔬果** ● 小油菜炒香菇 / 55 ● 山药红枣排骨汤 / 56 ● 梅香山药 / 56
- 明日叶沙拉 / 57 ● 脆炒明日叶 / 57 ● 什锦水果薯泥 / 58
- 咖喱土豆 / 58 ● 青椒炒蛋 / 59 ● 苹果豆苗鲍鱼沙拉 / 59
- 韭菜拌核桃 / 60 ● 核桃拌香蕉 / 60 ● 腰果炒西芹 / 61
- 草莓芦笋手卷 / 61
- p.62 **营养主食** ● 养生甘薯糙米饭 / 62 ● 高纤全麦红枣饭 / 62 ● 清心百合红豆粥 / 63
- 有机芽菜吐司卷 / 63
- p.64 **元气肉类** ● 橘香木耳炒肉片 / 64 ● 番茄猪肝汤 / 64 ● 牛蒡鸡肉清汤 / 65
- 茄汁牛蒡烩鸡肉 / 65 ● 双菇拌鸡肉 / 66 ● 青椒炒牛肉 / 66
- p.67 **活力海鲜** ● 干贝芦笋 / 67 ● 腰果虾球 / 67
- p.68 **低卡豆腐** ● 木须豆腐 / 68 ● 金瓜豆腐饼 / 68 ● 凉拌豆腐 / 69
- 海带芽凉拌嫩豆腐 / 69
- p.70 **点心甜品** ● 银耳甜薯汤 / 70 ● 山药红豆汤 / 70 ● 舒压苹果酸奶 / 71
- 核桃苹果牛奶 / 71 ● 果香鲜豆奶 / 72 ● 香蕉木瓜汁 / 72
- p.73 **养生茶饮** ● 玫瑰香附茶 / 73 ● 茉莉蜜茶 / 73 ● 薰衣草薄荷饮 / 74
- 山药莲枣茶 / 74

泌尿生殖系统疾病 均衡、清淡饮食, 增加抵抗力, 远离恼人疾病 75

- p.75 **高纤蔬果** ● 三色四季豆 / 75 ● 麻油川七 / 76 ● 蒜香龙须菜 / 76
- 百香果青木瓜 / 77 ● 凉拌蒜味脆瓜 / 77 ● 蔓越莓拌莲藕 / 78
- 蔓越莓芦笋卷 / 78
- p.79 **元气肉类** ● 蔓越莓鲑鱼沙拉 / 79 ● 果香醉鸡冻 / 79 ● 鸡肉鲜蔬卷 / 80
- 鸡蓉炒小油菜 / 80
- p.81 **点心甜品** ● 蔓越莓蔬果汁 / 81 ● 哈密瓜香蕉牛奶 / 81

贫血 均衡饮食, 加强铁质补充, 轻松改善贫血症状 82

- p.82 **高纤蔬果** ● 茼蒿腰花汤 / 82 ● 芥兰炒牛肉 / 83 ● 苋菜炒羊肉 / 83
● 红凤菜炒蛋 / 84 ● 秋葵香炒培根 / 84
- p.85 **元气肉类** ● 翡翠菠菜猪肝汤 / 85 ● 绿菠鲷鱼卷 / 85 ● 三彩牛腩 / 86
● 香芒鸡柳 / 86
- p.87 **活力海鲜** ● 焗烤生蚝 / 87 ● 辣炒九孔鲍鱼 / 87 ● 丝瓜蛤蜊 / 88
● 凉拌鲜干贝 / 88
- p.89 **点心甜品** ● 粉红佳人樱桃汁 / 89 ● 樱桃番茄酸奶 / 89

手脚冰冷 多吃温热食物, 加强血液循环 90

- p.90 **高纤蔬果** ● 香油甘薯叶 / 90 ● 胡萝卜炒蛋 / 91 ● 香辣雪里红 / 91
● 豆瓣酱烧茄子 / 92 ● 塔香紫茄 / 92
- p.93 **元气肉类** ● 鸡丝拉皮 / 93 ● 梅香咕咾肉 / 93
- p.94 **活力海鲜** ● 宫保鲑鱼 / 94 ● 姜味蛤蜊汤 / 94 ● 泰式咖喱海蜇皮 / 95
● 蟹肉芦笋手卷 / 95
- p.96 **点心甜品** ● 姜汁红糖甘薯汤 / 96 ● 元气桂圆姜茶 / 96

水肿 选择利水食物, 帮助体内水分代谢 97

- p.97 **高纤蔬果** ● 丝瓜茶汤 / 97 ● 高纤魔芋蔬菜卷 / 98 ● 香蕉莓果薯泥 / 98
- p.99 **活力海鲜** ● 鲜蔬凉拌海蜇 / 99 ● 冬瓜蛤蜊汤 / 99
- p.100 **点心甜品** ● 祛湿红豆薏米汤 / 100 ● 焗烤香蕉奶酪卷 / 100
- p.101 **养生茶饮** ● 荷叶冬瓜茶 / 101 ● 红豆红枣排毒茶 / 101 ● 参芪茯苓茶 / 102
● 茯苓桂枝饮 / 102

Part 3 中医妇科调理篇 103

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克	细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升	半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明, 均为一般食用植物油, 所用葱为小葱, 如用大葱应酌量减少, 正文中不再说明。

◎为便于读者理解, 本书中热量单位均采用“千卡”, 千卡与千焦的换算如下:
1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗, 不能替代正式的治疗, 且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适, 以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

美貌与身体，都要小心呵护

- Q1 女性该怎样照顾自己的身体？
- Q2 为什么越减越肥？
- Q3 拥有美丽肌肤的秘诀
- Q4 如何养护头发？
- Q5 怎样才能摆脱痛经？
- Q6 阴道分泌物很多，怎么办？
- Q7 怎样补血，才有好气色？
- Q8 如何改善手脚冰冷？
- Q9 容易水肿怎么办？



Q1 女性该怎样照顾自己的身体？

拥有健康生活状态，维持雌激素平衡，就能漂亮生活

头痛、手脚冰冷、痛经、莫名烦躁……女性朋友对这些不适症状，应该不陌生。青春痘、肤色暗沉、皮肤粗糙……这些讨人厌的现象，总是不请自来。你知道吗？它们多半跟雌激素有关，如果能搞定雌激素，就能搞定你的身体！

雌激素维持女性正常生理周期

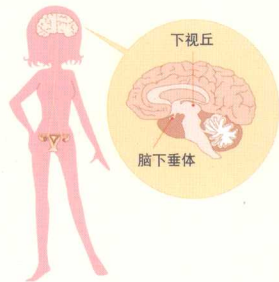
雌激素对于女性朋友的健康具有举足轻重的地位。从青春期、月经来潮、受孕到更年期，各个阶段的改变，都与激素的分泌有关。当雌激素失调，不仅对生理会造成影响，在心理上易产生情绪的变化。

在人体结构中，与雌激素最息息相关的是卵巢、下视丘与脑下垂体。雌激素主要由卵巢制造生成，而下视丘则是最高统帅。下视丘会释放信息给脑下垂体，脑下垂体接到指令后，会释放出滤泡促进激素

与黄体生成激素到卵巢，通知卵巢并促使它开始动工，制造雌激素及黄体素。

这一连串过程，形成女性有规律的生理周

雌激素分泌图



期，也就是约以28天为一周期的月经。

雌激素的作用

雌激素能让皮肤充满光泽、阴道具有弹性、骨骼强壮、脑部细胞活跃、情绪稳定、体态有曲线、心血管功能良好……一旦雌激素的分泌状态改变，身体的免疫力、代谢状况都会随之受影响。

雌激素水平低的症状

1 性交困难



2 皮肤干燥没弹性



3 骨质疏松



4 情绪不稳定



5 容易长痘痘



6 头痛、肩颈酸痛



平衡激素的生活模式

要维持激素平衡，首先要有健康的生活规律。生活作息正常、均衡饮食，是两个最重要原则。现代人习惯熬夜，长期熬夜会造成体内雄激素增加，相对的，雌激素就会减少，引发生理失衡。营养不良，会使内分泌失调，导致雌激素减少。

Q2

为什么越减越肥？

控制饮食搭配适当运动，健康瘦身，轻松甩掉脂肪

对于很多女性朋友来说，有两个数字是秘密，一个是年龄，一个就是体重。许多人终其一生，都在跟体重奋战。实际上，体重没有这么难应付，问题可能在于减肥方式错误。

为什么会越减越肥、越来越难瘦？

许多女性采用节食的方式来减肥，认为只要吃得少，就会瘦下来。实际上，人会设定“体重内定值”，当我们长期进行节食，所摄取的营养较少、热量较低，身体为了维持正常体重，只好降低新陈代谢的速度，以减少能量的耗费。当新陈代谢率降低，减肥就会更加困难，这也就是减肥会碰到瓶颈的原因。

过度的节食，会导致营养不良，在短时间内，体重的确会往下掉，但这是非常不健康的做法。节食同时减掉肌肉跟脂肪，只要回复原来的饮食习惯，脂肪反而会比肌肉更容易增加。

“减肥→复胖→减肥→复胖”这种现象，称之为“溜溜球现象”。复胖后回到身上的是脂肪，想要再减更不容易，这就是为什么许多人越减越肥、越来越难瘦的原因。

外表瘦不一定就是瘦

肥胖可说是许多慢性病的主要凶手之一，想维持身体健康，体重控制很重要。但除了控制体重外，“体脂肪率”更为重要。最近医学上测量肥胖，不再只用体重，而是看脂肪占体重的比例。一般标准男性体脂肪率为25%以下，女性为30%以下。女性朋友在斤斤计较体重机上的数字时，别忘了注意自己的体脂肪率。

最好的减肥方式

我们所摄取的热量，除了提供日常生活所需之外，多余的部分99%会以脂肪的形式堆积。减肥最基本的原则就是，消耗的热量比吃进去的热量多，最好的减肥方式就是控制饮食加上运动。

控制饮食加上运动，虽然是老生常谈，但它确实是最理想、最健康的减肥方式。节食固然可以减少热量的摄取，但却同时会减掉肌肉组织，而且可能会导致营养不均衡。

同样重量的肌肉组织，比脂肪组织消耗更多热量，在减肥的同时，保有肌肉组织，能提升减肥效果，还可以维持新陈代谢率，不会导致越减越肥的恼人状况。

不让脂肪上身的秘诀

减少热量的摄取，是减肥最大的原则。运动则是对抗肥胖最理想的辅助方式。但对许多人来说，在忙碌的生活中，抽出时间来运动，不是件容易的事。倘若无法做到固定运动，至少每天要走30分钟。

进食之后，血液中的葡萄糖浓度会升高，胰岛素会开始分泌。胰岛素作用，会把葡萄糖从血液运至脂肪细胞，使得脂肪细胞变大，身体因而肥胖。

从吃完饭到血糖浓度升高，大概需要一个小时的时间。进食30分钟后，小肠开始发挥作用，小肠吸收后30分钟，血糖浓度开始升高。建议女性朋友们，在吃完饭30分钟后，不要坐着或躺着，可以稍微动一动，如散散步、整理房间等，以减少脂肪的产生。



青春痘不是年轻人的专利

青春痘的学名叫做“痤疮”。人体的皮肤上，有一种称为皮脂腺的腺体，它会分泌油脂以滋润肌肤表皮。当皮脂腺阻塞、发炎时，痤疮就会产生。我们的脸部、胸部跟背部，是皮脂腺分布较多的区域，痤疮就常发生在这些部位。

痤疮的状况有轻重之分，未发炎的痤疮，称为粉刺，初期为白色粉刺，随着黑色素逐渐堆积，则会形成黑头粉刺。发炎痤疮，会呈现红肿状，有丘疹、脓包及囊肿等类型。

为什么叫青春痘？

痤疮好发于青春期，其发生原因通常与青少年阶段体内激素分泌急剧变化有关，故习惯上称为“青春痘”。

造成青春痘的原因

● 睡眠不足

皮肤所需激素，只有进入睡眠状态后，才会大量分泌。熟睡时氧气与营养素会进入皮肤中，帮助老化的废物排出，促使皮肤进行新陈代谢。长期缺乏睡眠，皮肤无法获得养分，废物也无法顺利排出，新陈代谢缓慢，青春痘就容易冒出来。

● 压力

压力会使肾上腺皮质素增加，高浓度的肾上腺皮质素，会促进皮脂腺的分泌，过多的油脂会导致皮脂腺阻塞，提高痤疮发生几率。

● 内分泌变动

女性在排卵之后，黄体素会增加，皮脂分泌相对增加，这时皮肤的代谢机制较紊乱，对细菌的抵抗力较弱，容易有发炎现象产生。

● 化妆

厚重的粉底，会让皮脂腺阻塞，增加

青春痘发生的几率。

● 反复地摩擦脸部

女性朋友的刘海垂到脸上，会增加与脸部摩擦的机会，刘海上的油脂、脏污都是促使青春痘产生或恶化的原因。骑车上下班，安全帽和扣带也会摩擦皮肤。

如何有效抗痘？

消除青春痘的方法	成功抗痘说明
做好清洁工作	用温水洗脸，选择去油能力强的洗面乳，彻底清洁皮肤
保养品要谨慎使用	有些油性的保养品容易阻塞毛孔和皮脂腺，反而会诱发痘痘生长
定期更换粉扑	粉扑容易藏污纳垢，滋生细菌。洗完脸后，用不干净的粉扑上妆，会让脸部又沾染上污垢，不但容易长青春痘，还可能会导致发炎。建议每四天清洗一次粉扑，每个月检查是否需要更换
多喝水、多吃新鲜蔬果	水分能帮助排毒，促进新陈代谢。新鲜蔬果中的维生素C、维生素E，具有良好的抗氧化作用，能让肌肤更健康、美丽
足够的睡眠	条件允许的话，建议晚上11点~2点间，要熟睡，以帮助皮肤进行新陈代谢
放松心情	长期处于紧绷的情绪，会使皮肤的油脂增加，想要告别青春痘，要学会放松心情
做好防晒	紫外线会导致皮肤汗腺与皮脂腺作用旺盛，平日应防晒。若怕防晒乳太油腻，让青春痘恶化，可暂时不擦，但要撑阳伞、戴帽子

黑眼圈 防晒、按摩与保养，让你摆脱熊猫眼

黑眼圈大致可分为三种类型，分别是色素型、血管型与皱折型。

色素型黑眼圈

眼部周围皮肤黑色素沉淀，是色素型黑眼圈形成的原因。遗传与阳光的曝晒，是造成色素型黑眼圈的主因。紫外线促使黑色素活跃，并向皮肤表层推移，形成黑眼圈。赶走色素型黑眼圈，防晒是关键。

血管型黑眼圈

眼部血液循环不良，会使血液聚集在眼眶周围，形成暗沉，即血管型黑眼圈。造成血管型黑眼圈最主要的原因，多半是熬夜。要赶走血管型黑眼圈，可以多做按摩，促进血液循环。

皱折型黑眼圈

有些人天生皮肤皱折处较暗沉，当肌肤老化形成皱纹，皱折堆叠在眼部周围，便会出现皱折型黑眼圈。要赶走皱折型黑眼圈，需要多加保湿，使眼部周围肌肉紧实有弹性。

黑眼圈类型一览表

黑眼圈类型	颜色	形成原因	改善方式
色素型黑眼圈	咖啡色	● 遗传 ● 阳光曝晒	● 使用浓度低的美白产品，如维生素A、维生素C、果酸、A酸
血管型黑眼圈	蓝紫色	● 熬夜 ● 用眼过度	● 按摩 ● 冷热敷交替，可加速血液循环
皱折型黑眼圈	咖啡色	● 老化	● 加强保湿、抗皱，如氨基酸多肽类、胶原蛋白、维生素A、玻尿酸、卵磷脂

皮肤暗沉 适当保养与运动，暗沉再见

4种皮肤暗沉的类型

暗沉类型	造成皮肤暗沉的原因
① 阳光日晒型	紫外线易造成胶原蛋白流失，使肌肤出现缺乏弹性、老化现象
② 角质堆积型	年龄渐长，皮肤代谢变慢，老化角质易堆积于表皮，造成暗沉
③ 血液循环不佳型	血液循环差，肤色会显得暗沉。多运动，促进循环，就能改变
④ 作息不正常型	经常熬夜，皮肤无法通过高质量的睡眠，进行复原与再生，就易显得暗沉

想要拥有好气色，应该把握以下几个原则。① 睡眠充足。② 定期帮皮肤去角质。③ 做好保湿工作。④ 做好防晒工作。⑤ 常运动。

改善气色5大原则



皱纹 日常生活中全面落实抗皱，肌肤才会水嫩有弹性

为什么会长皱纹？

皱纹是脸部肌肤老化的第一步，大概会从25岁开始出现。年轻时，皮肤中的胶原蛋白与弹性纤维蛋白含量丰富，使皮肤充满弹性又平整。随着年龄增长，两种蛋白质逐渐减少，皮肤就会出现老化现象，变得松弛并产生皱纹。

皮肤老化的头号公敌是日光。紫外线会损害维持肌肤紧实有弹性的胶原蛋白以及弹性纤维蛋白，加速老化过程。女性朋友若不希望细纹、皱纹在不经意间爬上脸庞，防晒工作一定不能省。除了紫外线，生活状态、环境、饮食习惯以及脸部表情，都会影响皱纹形成的速度。

加速皱纹产生的原因

- **生活状态**：熬夜、睡眠不足的生活状态，会加速自由基形成，破坏肌肤组织，日积月累，皱纹就会产生。
- **环境**：废气、工厂废烟等空气中的污染物，也会加速自由基的形成。
- **饮食习惯**：习惯重口味，吃得太咸，会导致脸部细胞失去水分，造成皮肤出现老化现象，久而久之，皱纹就会出现。
- **脸部表情**：年轻的时候，皮肤充满弹性，即便脸部表情多且夸张，皮肤也能在短时间内恢复原状。年龄渐长后，皮肤弹性降低，过于夸张的表情，会造成弹性纤维的疲乏，进而产生大大小小、深浅不一的皱纹。

从生活中落实抗皱

作息规律，不熬夜

夜晚是肌肤进行更新的时间，维持良好的新陈代谢功能，肌肤才会水嫩

有弹性。

避免夸张表情

适度脸部运动，有益肌肤健康，但表情过度夸张，则会有反效果。

饮食清淡

摄取过多盐分，会加速水分流失，形成皱纹。

不要抽烟

抽烟会加速皮肤老化，而且会使肤色暗沉。

做好防晒

为了防止紫外线伤害皮肤，请准备防晒乳、伞及外套。

适当保养

肌肤老化是不可抗拒的，但适当保养可以延缓老化过程。含左旋C、A酸、果酸的产品，抗皱效果最佳。

多摄取新鲜蔬果

蔬菜水果富含维生素C，可抗炎、减缓自由基破坏的速度，达到保健肌肤的效果。

多喝水

水能促进肌肤新陈代谢，同时保持肌肤水分充足。

抗皱从生活做起

1 作息规律，不熬夜



2 避免夸张表情



3 饮食清淡、多吃蔬果、多喝水



4 不要抽烟



5 做好防晒



6 适当保养



Q4

如何养护头发？

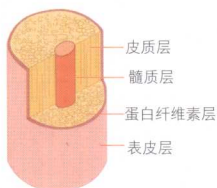
适当清洁、保养且温柔对待，秀发就能闪闪动人

了解你的三千烦恼丝

头发由毛囊与毛干两部分组成。毛囊是头发长出来的地方，里面有皮脂腺，负责供应皮脂。皮脂腺分泌的多寡，决定头发为干性、中性还是油性。一个毛囊会经历15~20次，从生长期、退化期到休止期，三个阶段的循环，之后正式萎缩。

毛干是摸得到的部分，分为表皮层、皮质层与髓质层。

表皮层是头发最外层，保护头发，抵抗有害物质，防止水分蒸发。皮质层是头发主要部分，含自然色素粒子，决定头发颜色。髓质层则是头发的里层组织。



毛干横切面图

头发生长周期

周期	时间	生长状态
生长期	3年左右	在任何期间，头顶上处于生长期的毛囊约有90%。在生长期，生发能力旺盛，一天大概长发0.03厘米，一个月约1厘米
退化期	3个星期左右	毛囊经过3年不眠不休的工作后，会进入退化期，生长能力迅速降低。3星期后进入休止期
休止期	3个月	休止期毛囊不再生长。3个月后，发根与毛囊底部脱离，头发掉落

如何维持一头美丽的秀发

想要拥有闪亮动人的秀发？只要把握以下原则，你就可以做到。

选择适合的洗发精 根据发质状况，选择适合自己的洗发精。双效合一或三效合一的洗发精，效果并不会比较好。

正确使用润发乳 润发乳可以让头发好整理。使用时，建议从头皮抹到发尾，若发尾有分叉、干燥等情况，可加强滋润。

适度使用护发霜 护发的作用是将掀起的毛鳞片抹平，效果是暂时的，无法修复受损头发。建议护发产品涂抹在发梢即可。

避免同时染烫 无论是染发或烫发，一定会损伤头发。同时染烫，对发质的损伤很大，应避免。无论染发或烫发，两者之间最好能间隔三四个月。

不近距离吹发 洗完头后，以干毛巾轻拭头发表面的水分，勿用力搓揉。吹头发时，温度不宜太高，吹风机应与头发保持25厘米以上的距离。

均衡饮食 平均摄取六大类食物，才能有足够的营养。适量的蛋白质，能帮助头发生长。

充足睡眠 皮肤和头皮在夜间进行新陈代谢，睡眠足够，头皮才能获得充分休息。

喝足够的水 缺少水分，头发会显得干燥，且容易掉落。

避免生活压力 压力会加速掉发或白头发的形成。

恼人的经前症候群

经前症候群指从女性生理期开始前7~10天，到生理期开始为止，这段时间内会发生生理和情绪的变化，如脾气暴躁、下腹及胸部胀痛。

经前症候群的原因，至今仍没有定论。黄体素和雌激素比例失调、营养不均、维生素B₆不足、甲状腺内分泌失调、泌乳素过高、钙质缺乏、身心压力等，都可能是女性出现经前症候群的原因。

经前症候群最常出现的症状

- 体重增加
- 乳房肿胀或触痛
- 下腹胀痛
- 头晕、头痛
- 疲倦，没精神
- 情绪不稳
- 脸上冒出粉刺
- 食量大增
- 腹泻或便秘

经前症候群的高危险群

经前症候群在每个人身上，有不同的表现，持续时间、症状都因人而异。根据调查，经前症候群最常发生在25~35岁间的女性，不见得每次月经周期都会出现。以下为经前症候群的危险因子：

- 年龄25~35岁的女性，月经周期较不规则者
- 不喜欢运动者，生活压力大、不太会缓解压力者
- 有忧郁症或产后忧郁症者
- 母亲或姐妹有经前症候群者
- 结扎或服用避孕药者

如何改善经前症候群？

女性在一生当中，可能多少都会面临经前症候群的困扰。绝大部分的人，可以通过自我调适舒缓种种不适。接下来，我们就从各个层面，来探讨经前症候群的对应策略。

饮食疗法

● 高碳水化合物，如全麦面包、土豆、蔬果等，有助于增加脑中血清素的含量，能稳定情绪，帮助睡眠。蛋白质会妨碍血清素的合成，经前症候群严重时，应避免大量摄取蛋白质。

● 避免生冷的食物，如生菜沙拉、生鱼片、冰品、饮料等，会促使腹腔血管收缩，加剧疼痛感。

● 多吃新鲜蔬果。新鲜蔬果中的纤维素，能够帮助清除体内过量的动情素，减缓各种不适感。

● 少吃高脂肪、高盐、高糖或含有咖啡因、酒精等刺激性成分的食物。

● 补充足量的钙。钙质有助于解除烦躁的情绪，可以从小鱼干、黑芝麻、雪里红等食物中摄取钙质。

● 补充维生素B₆。维生素B₆能对抗忧郁情绪，与维生素C一起作用时，还能稳定情绪，帮助睡眠。鱼类、全谷类、坚果类食物，都是不错的来源。

运动保健

温和的有氧运动，如拉筋伸展、散步、慢跑、游泳等，有助于促进血液循环、提振心情。

中医治疗

柴胡、益母草、当归、芍药及逍遥散等药材，皆可舒缓经前症候群不适的症状。每个人体质不同，适合的药方不同，应到专业中医院就诊。

西医疗法

西医疗法会针对症状，给予不同药剂，如激素、止痛药、抗焦虑剂、抗忧郁剂等。

为什么“好朋友”来会痛？

痛经一般分为两类，原发性痛经与继发性痛经。

原发性痛经主要是体质因素，通常在初经来的前一两年就出现。痛经一般发生在月经开始前的几小时，或月经刚来时，大概三天内就结束。子宫内膜的前列腺素分泌较旺盛，刺激子宫收缩，是造成原发性痛经的主要原因。

继发性痛经是盆腔问题所引起的疼痛，如子宫内膜异位症、子宫肌腺症、子宫肌瘤、子宫和肠道粘连等。痛经在初经后好几年才慢慢产生。痛经持续时间较长，有时从月经来潮前的1~2周就开始，一直持续到生理期结束后几天，才慢慢缓解。

2种痛经比一比

痛经类型	原因	发生年龄	持续时间	疼痛方式
原发性痛经	前列腺素分泌旺盛	初经之前一两年	几小时至三天	月经刚来会剧痛，一两天后就好
继发性痛经	盆腔、子宫病变	初经后一阵子	整个周期，甚至持续到经期结束	月经刚来就会有感觉，但是会越来越痛，一直到结束后几天，才慢慢缓解。不管是次数还是疼痛程度，都比原发性痛经严重

痛经时该怎么办？

● **热敷腹部**：可以促进血液循环，让肌肉放松，舒缓疼痛。

● **喝热饮、红糖水**：例如红豆汤、桂圆红枣茶等。

● **洗热水澡**：能放松心情、肌肉，促进血液循环。

● **做柔软操**：痛经时，若不动，缩成一团，会使肌肉更紧绷。

● **多摄取鱼油等不饱和脂肪酸**：特别是鱼类含有的 ω -3和 ω -6不饱和脂肪酸等，可以稳定激素，减少痛经现象。

● **吃止痛药**：最好先让妇科医生检查，确定没其他病变再开药。

生理期要好好照顾自己

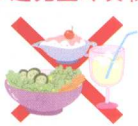
想要远离痛经，生理期时一定要好好照顾自己。建议女性朋友，在生理期时不要吃生冷的食物，以免引发子宫收缩；穿着令自己感到舒适的衣物，透气非常重要，建议不要穿着闷热的牛仔裤；饮食方面，要均衡摄取六大类食物，营养素充足能有效舒缓不适症状；远离烟酒及含有咖啡因等刺激性成分的食物；充足睡眠、适当运动，能让情绪更稳定。

改善生理期的不适

1 均衡饮食



2 避免生冷食物



3 选择宽松、舒适的衣物



4 远离咖啡因、烟、酒



5 充足睡眠



6 适当运动



吃巧克力能缓解痛经吗？

每个人对于巧克力的反应不同，有些女性朋友痛经时，吃些巧克力会感到舒服，有些则反而会感到更不舒服。

巧克力中含有镁，有稳定情绪的作用，还会诱发脑内释放出脑内啡，能使人感到愉快，但巧克力同时含有咖啡因，是造成不适的原因。

阴道分泌物很多，怎么办？

远离感染，首重清洁，若出现不适，一定要就医

正常的分泌物

阴道分泌物就是一般说的“白带”。正常情况下，女性阴道都会有些分泌物。排卵期和怀孕时，分泌物的量会增加。阴道分泌物的颜色与状态，会随月经周期而变化。只要不觉得痛、痒或不舒服，就不需过度担心。至于气味，一点微酸是正常的。

异常的分泌物

分泌物的颜色、气味或状态异常，代表阴道感染或子宫有病变。造成异常分泌物常见的原因，有细菌性阴道炎、宫颈炎、念珠菌感染、阴道滴虫、甚至子宫颈癌，其中，阴道感染是最主要原因。抵抗力良好时，感染性阴道炎多半三天后会自动痊愈，但如果持续或反复发炎，就必须就医。

分泌物比较表

项目	生理性白带（正常分泌物）	病理性白带（异常分泌物）
形成原因	由外阴、子宫颈、子宫、输卵管等黏液组成	阴道感染、子宫颈病变
作用	润滑、清洁阴道	无
数量	不多，会随着月经周期变化	多
颜色	透明、白色、淡黄	黄、黄绿、绿、灰白色，带血丝
味道	无味、微酸但没有恶臭	鱼腥味、腐酸味、略有甜味
状态	黏液状	泡沫状、豆腐渣状
瘙痒感	无	有
说明	不需就医	需要就医

照护阴道，避免感染

阴道感染虽然不算是重大疾病，却极度恼人，严重影响情绪。把握下面几大原则，就能让自己远离分泌物困扰。

- 选择棉质、透气的内裤，一般日子别频繁使用护垫。
- 少穿紧身、闷热的牛仔裤。
- 分泌物多的时候，可随身携带内裤，以便更换。
- 内裤单独洗，不跟其他衣物混在一起，尤其是袜子，以免细菌感染。
- 如厕后，擦拭清洁方向应该由前往后。
- 不过度使用阴道清洁剂，否则会改变阴道细菌生态，增加感染机会。
- 勿随意在阴道附近抹药膏。
- 适当运动，增加盆腔血液循环。

提醒女性朋友，阴道出现任何异常或不舒服状况，一定要立即就医，别因为排斥或感到不好意思，而拖延治疗。



医生提醒您



Q 口服避孕药会增加分泌物吗？

A 服用避孕药，也会让分泌物的量增加，这属于正常现象。

Q7 怎样补血，才有好气色？

补充铁质，“铁”定美丽，拥有好气色

常见的缺铁性贫血

贫血是女性常见的困扰，大部分女性贫血都属于缺铁性贫血，而且主要是因为月经过多。根据调查，13~34岁女性普遍缺铁。

女性之所以容易有缺铁性贫血，是因为每次经期，都会耗损体内所储存的铁质。尤其有子宫肌腺症、子宫肌瘤等问题的女性，更容易因为经期大量出血，而出现缺铁性贫血的现象。

缺铁性贫血多半是因为长期失血、铁质流失的结果。人体有代谢调控机制，当身体缺乏铁质时，会自动增加食物中铁质的吸收，当铁质储存量长期过低，来不及补充时，就会产生缺铁性贫血。

缺铁性贫血检测



我缺“铁”吗？

一般说来，缺铁性贫血的人，会有缺乏血色的状况。你可以站在镜子前，检查你的下眼睑、嘴唇、牙龈以及下唇黏膜色泽。倘若这些部位较苍白、缺乏血色，则可能有缺铁性贫血问题。此外，指甲失

去光泽、泛白且变薄、易断裂，也是个警讯。想进一步确认，建议到医院进行抽血检查。

如何补充铁质？

- 动物性食物所含的铁，称为血红素铁，人体对动物性铁质的吸收率、利用率，是植物性铁质的3倍，如非特别因素，女性朋友应适量摄取动物性食物。
- 颜色越红的肉，所含血红素铁越高，女性朋友不妨适量摄取。牛肉是首选，肝脏、猪肉、文蛤、猪血、鸭血，也都是铁质良好的来源。
- 多摄取富含铁质的食材，如黄豆、燕麦、黑麦、土豆、胡萝卜、南瓜、豌豆、红豆、苋菜等。
- 适量摄取蛋白质，蛋白质能帮助铁的吸收。
- 多摄取含叶酸的食物，叶酸能帮助制造红细胞。可从豆类、绿色叶菜类、肝脏、鸡蛋、鱼类、坚果类、五谷杂粮类中摄取。
- 维生素C可增加植物性铁的吸收率达3倍。进餐的时候，配一杯含维生素C的果汁，如橙汁，可促进人体对铁质的吸收。
- 饭后不要喝浓茶或咖啡。茶、咖啡中的单宁酸会与铁结合，减少铁质吸收。
- 牛奶以及奶制品中含有钙和磷酸盐，会影响铁质的吸收。钙质与铁质的补充应该错开。市面上针对女性所贩售的高铁高钙牛奶，功效并不大。
- 考虑补充铁剂或复合维生素。