

Healthy Slim Beauty

琳琳
朵出版

编著

这次你一定瘦！

最简单的苗条美人养成排毒术

台湾地区狂销5万册

上市1个月立即列入新书榜榜首

一定瘦的苗条秘笈

台湾的大明星都在用！

排毒 瘦美人

北方妇女儿童出版社

李山书馆
书章

Healthy
Slim
Beauty

琳朵
出版

排毒 瘦美人

图书在版编目(CIP)数据

排毒瘦美人 / 朵琳出版主编. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5385-4541-8

I. ①排… II. ①朵… III. 毒物—排泄—基本知识
②减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068974 号

吉林省版权局著作权合同登记号: 图字 07-2010-2425 号

本著作的出版权由台湾八方出版股份公司—朵琳整合行销授权出版, 由北京磨铁图书有限公司转授权, 北方妇女儿童出版社独家出版中文简体版本。

排毒瘦美人

朵琳出版主编

责任编辑: 张晓峰

特约编辑: 崔晓燕

特约策划: 李希畅

特约监制: 孟 祎 冯 倩

装帧设计: 门乃婷

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 北京雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4541-8

定 价: 26.80 元

版权所有 盗版必究



痒！“妹妹”患了阴道忧郁症

憋尿！当心憋出膀胱炎

我不要当“小腹痛婆”——跟肥肚肚说Bye—bye

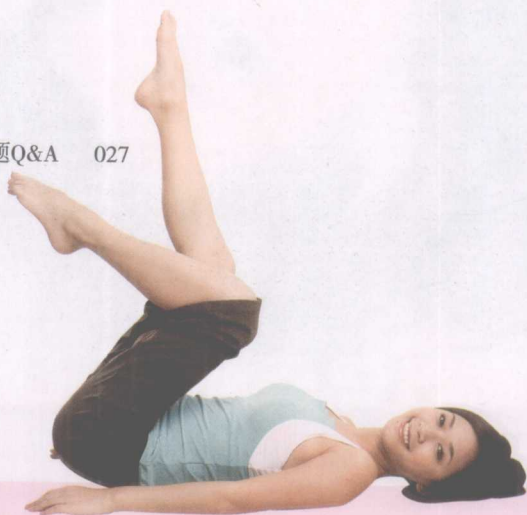
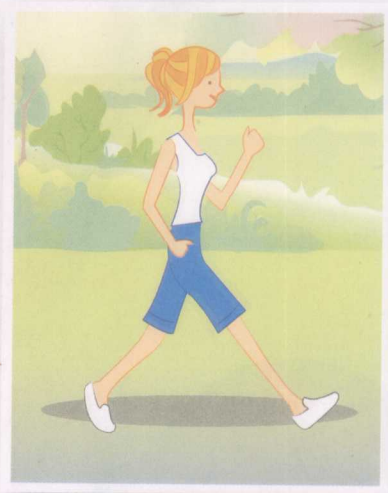
颈肩酸痛——“麻木不忍”不要拖

目录 Contents

Chapter 1

窈窕美人保健班 001

- 痒!“妹妹”患了阴道忧郁症 002
- 憋尿!当心憋出膀胱炎 005
- 痛!该如何面对每月的经痛? 008
- “嗯嗯”不顺或“嗯”不出来,哪里有问题? 011
- 腰酸——酸痛难耐怎么办? 013
- 手脚冰冷“病西施”——手足四肢冷感症 015
- 我不要当“小腹婆”——跟肥肚肚说Bye-bye 017
- 颈肩酸痛——“麻木不忍”不要拖 019
- 毫无预警的骨质疏松症 021
- 嘘——我漏尿啦! 023
- 更年期前兆免紧张 025
- 医师来解答! 妇女常见保健问题Q&A 027

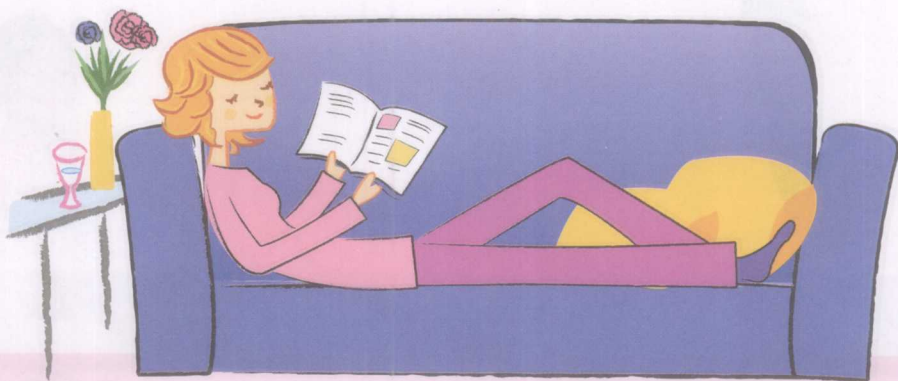


Chapter 2

窈窕美人体操班 031



- 百分百美腿大作战 给你纤瘦细腿 032
- 运动后的舒缓伸展操 维持腿部优雅线条 035
- 纤腿名模按摩秘招打造完美小腿肚&曲线大腿 037
- 久坐下半身水肿 运用穴位按摩消除 040
- 秀出“比基尼”好身材 努力拥有易瘦体质 042
- 超easy! 7招塑身操 5分钟躺着瘦 044
- 摆脱酸痛 美人私房按摩自疗, 彻底消除颈、肩、背、腿、臂酸痛困扰 052
- 酸痛不上身, 来做放松伸展操 067
- 打造匀称美体, 塑身操进阶班 076



目录 Contents



Chapter 3



窈窕美人排毒抗老化班 081



呵护身体六大排毒器官 抗老又美颜 082

做个水当当美人“抓毒”特攻队 085

知道你有多“毒”吗? 086

美女保持美丽秘诀 体内排毒净化动起来 088

为什么瘦不下来? 原来是“毒”在作怪! 090

按摩排毒 每天3分钟就能年轻10岁 192

7招汤匙排毒法 从头到脚燃脂去油 194



Chapter 4

窈窕美人舒压班 105

- 泡澡享瘦 美丽升级 106
- 如何泡出 美体保健加分 108
- 精油泡澡秘技 让你祛病变美 110
- 精油达人Q&A 112
- 四季药泡泡澡乐 114
- 温泉美容乐活泡汤趣 116
- 资深美容作家的个人经验谈 118
- 谁说坐月子不能狂吃甜品 124



Chapter 5

窈窕美人食补班 131

- TOP18排毒食材大集合 132
- 在家自己做 12道排毒美食上桌 136
- 轻食新主张 5分钟美味瘦便利料理 148



Chapter 1

窈窕美人 保健班

痛！该如何面对
每月的经痛？

“嗯嗯”不顺或
“嗯”不出来，
哪里有问题？

腰酸——酸痛难
耐怎么办？

手脚冰冷“病西
施”手足四肢冷
感症

毫无预警的骨质
疏松症

嘘——我漏尿啦！

更年期前兆免紧张

医师来解答！妇
女常见保健问题
Q&A

痒!“妹妹”患了 阴道忧郁症

是否外阴部或阴道老是觉得瘙痒难耐，实在很烦人，又难启齿？提醒你，平常就做好卫生保健，别让这个“隐疾”影响你的正常生活。

● 女性常见阴部红肿与阴道瘙痒

人体皮肤与阴道呈弱酸性，尤其阴道皮肤比其他部位更敏感，一旦因为“大姨妈”或分泌物等因素，使阴部处于温热潮湿状态，阴道 PH 值上升，就容易受到细菌或霉菌感染，而出现瘙痒灼热感，分泌物增多的情况。

常见的阴道感染症状

◆ **外阴及阴道霉菌感染**：这种最常见的感染，多半为念珠菌感染，此时外阴或阴道表皮会有奶酪状的白色分泌物，患者有瘙痒、刺痛、灼热感。治疗使用阴道塞剂或抗霉菌药物，一个礼拜内即可改善。

◆ **细菌性阴道炎**：常见链球菌或葡萄球菌等感染，此时外阴与阴道会肿痛。治疗使用抗生素及消炎止痛药。

◆ **阴道滴虫症**：原虫栖息在阴道及下泌尿道，通常经由性行为传染（属于性病），因此好发于多重性伴侣或性交次数较频繁者，此时症状是大量、有点黏稠、有异味的黄绿色分泌物，且气味难闻，有些患者会解尿困



难。治疗使用口服抗滴虫药物，性伴侣也必须治疗。特别提醒你，阴道滴虫在阴道外可存活3小时以上，要慎防经由非性行为的传染，如做水疗、泡汤或马桶等公共设施时，要特别注意卫生。

◆**尖头湿疣**：俗称“菜花”，主要经由性行为接触传染（属于性病），女性怀孕期间染上菜花，多以电烧、镭射治疗，分娩时采剖腹生产，以免胎儿在经过产道时感染，性伴侣也必须治疗，以避免“乒乓传染”。值得注意的是，性接触感染菜花，也可能罹患外阴癌、阴道癌及子宫颈癌前病变。

◆**寄生虫感染**：蛲虫经直肠爬入阴道产卵，有些学龄女童会出现稀黄色黏性分泌物，使外阴瘙痒。治疗使用驱虫药。

◆**萎缩性阴道炎**：主要为更年期后雌激素缺乏，以致外阴或阴道表皮萎缩，这段期间性交容易疼痛或发炎。治疗时使用雌激素。

● 正常的白带不需要治疗

除上述阴部感染症状外，其实正常的阴道分泌物为透明或淡黄色，略带酸味，一般女性无须过度忧心。很多人因为观念错误，反给自己添麻烦，如正常的白带根本不需要治疗，因为这种正常菌丛维持阴道弱酸环境，可以抑制对抗不正常菌种；若未经医师处方而使用抗生素或其他阴道塞剂，反而会引起念珠菌感染。

● 错误保健观念，麻烦上身

正常情况下，外阴部一天只用清水冲洗两次，再以干净毛巾擦干即可，阴道内则不用清洗，因为阴道本身会维持清洁工作，平常会产生少量淡白色分泌物，在健康情况下常清洗阴



道内部，反而会增加细菌感染。最要不得的是，使用消毒药品或阴道冲洗液，因为阴道内有好菌与坏菌，经常“消毒”，会把好菌杀光，增加感染机会。

目前网络谣传乳酸益菌可中和弱酸、清洁阴部，以致有人用养乐多清洗阴道，造成细菌感染，瘙痒到受不了而就医的程度。所以聪明的你绝对不要听信偏方。

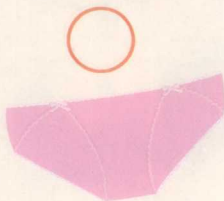
● 正确卫生保健——跟痒痒说 Bye-Bye

其实，只要平常注意阴部卫生，不需要特别使用清洁或保养品，不要动不动就使用卫生护垫，尽量穿着棉质内裤，保持阴部干爽清洁。另外，可使用弱酸性沐浴乳或是用 1 : 5 的醋水，清洗外阴部，也可以有不错的保健效果哦！

贴心

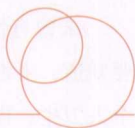
小叮咛

平时宜穿着棉质内裤及比较透气的裤子，少穿牛仔裤、束裤或裤袜；新内衣先洗再穿；月经期间勤换卫生棉；如厕后由前往后擦，才不会将肛门细菌传入阴部；房事前可多喝水，完事后排尿；不宜剃阴毛，以免感染；过敏肤质者宜选择中性肥皂或沐浴乳。



憋尿！

当心憋出膀胱炎



你是否经常憋尿又不喜欢多喝水？如果你尿尿酸痛、有灼热感、血尿或经常性尿频、尿急、尿失禁，可就要注意了。

● 认识膀胱炎

膀胱炎就是尿路感染并发症，患者解尿困难、尿急、尿频，甚至耻骨上方疼痛，尿液会混浊带有异味，30%的病人尿中会出现鲜血。膀胱炎又因成因不同分为细菌性膀胱炎、间质性膀胱炎、慢性膀胱炎、放射性膀胱炎。

● 如何预防女性常见恼人的膀胱炎

一、细菌性膀胱炎

是指尿道口有细菌入侵（大肠杆菌最常见），引起尿频、尿急、排尿灼热感或疼痛、血尿等症状，严重者甚至引发急性肾盂肾炎，即膀胱炎。如果合并发烧、侧腰痛就表示细菌已经往上感染到肾脏了，尤其在喝水量不足、憋尿的情况下，更容易让细菌有机会在膀胱滋生。

预防解决之道，就是保持正常排尿习惯，预防细菌侵入，喝一定量的水，同时不要憋尿。生活作息正常，让自我免疫力正常，就较不会感染。患有“蜜月膀胱炎”的

年轻女性，在性接触后罹患膀胱炎，并不仅限于新婚期，而是因为性交时将阴道或肛门周围细菌推挤进入紧邻阴道口的尿道，或性交时阴茎抽送动作对阴道前壁造成过度刺激，造成会阴皮肤裂痕。

未曾有性生活或未生产过的妇女较容易发生性交后的下泌尿道感染与会阴伤害。要知道，女性阴部只有尿道是无菌的，阴道和肛门都有许多细菌，因此，平时要注意个人卫生，做好防范措施，包括上大号、行房后要用清水往后面冲洗，不能只是稍微擦拭。

二、间质性膀胱炎

症状与一般膀胱炎类似，虽迹象，但患者膀胱容量变小，质性膀胱炎的致病原因仍不清楚，因膀胱上皮黏膜出现病变，分刺激膀胱肌肉与神经，导致不适症状。常见症状有尿频、尿急、夜尿、涨等，有些患者甚至出现过敏症、自体免疫疾病（如风湿性疾病、大肠躁症、并发忧郁症等）。

间质性膀胱炎治疗需要一段时间，高度配合，才能获得最佳治疗效果。是，根据美国医学会杂志报告指出，近来有近六成类间质性膀胱炎患者无法找出明确病因，在合并阴道抗菌剂治疗，并给予性伴侣同样治疗后，结果有七成患者症状明显改善。有学者认为，这可能与性病中的披衣菌感染有关；部分大肠杆菌也会借由性行为传染，所以性伴侣

然各种检验都没有细菌滋生一涨尿就会剧痛。有关间

楚，一般认为使尿液中成人出现许多不尿时下腹疼痛（如红斑性狼

病患须与医师值得一提的



需同时治疗。

三、慢性膀胱炎

一开始是细菌感染，若治疗不够及时，排尿不适症状会再复发，且细菌将对抗生素产生抗药性，增加治疗的难度。

四、放射性膀胱炎

有些子宫颈癌等癌症患者接受放射治疗后，膀胱组织弹性变差或血管壁较脆弱，容易大量出血，这是属于特殊性质的膀胱痛症状。不过因放射治疗进步，现已少见放射性膀胱炎患者。

贴心
小叮咛

经期卫生保养可降低膀胱炎发生概率，最好勤更换月经期使用的卫生棉，或使用较宽松、透风的卫生用品；更年期女性膀胱炎可能是长期激素缺乏，引起局部黏膜状态改变，开始可能并用抗组织胺药物，若未见改善，短期使用女性激素也不失为理想预防之道。



痛！ 该如何面对每月的经痛？

据统计，68%的女性生理期有经痛问题，比头痛、牙痛或胃痛，更困扰女性朋友。那么，你知道如何面对每个月都会来的“好朋友”？又知道怎么解决月经失调、经前症候群吗？

● 了解经痛——解决经痛

月经来潮因激素变化、压力导致月经前与月经期间下腹疼痛、胸部胀痛、头痛、青春痘、躁动、情绪不稳、容易与人冲突等，这些症状称为“经前症候群”，上述情况通常在月经前陆续出现，月经开始后的24小时内结束，严重程度与时间因人而异。

“原发性经痛”与“继发性经痛”

最扰人的月经来时的不舒服和疼痛，简称为“经痛”，妇女生理期疼痛七成属于“原发性经痛”，另一则是如子宫内膜异位、子宫发炎、巧克力囊肿等器官病变，引发的“继发性经痛”，就要特别注意。

一般女性的“原发性经痛”是因为排卵后黄体素升高，前列腺素刺激子宫收缩，子宫血流减少而引发经痛；要预防及保健，则是充足的营养、适度运动、不喝咖啡、冰品或刺激性食物，如果MC前两天，下腹部不舒服，也可以喝温热黑糖水，有助舒缓解闷痛。

中医汉方药补 让你减缓MC疼痛

汤，或MC期间可以吃一些补血、活血药方，中药材的鸡血藤、益母草，则让经期更顺，经血排得更干净，都必须依个人体质调配，有些方剂适合经期服用，有些则建议月经结束后服用，这些都必须问清楚再吃。另一治疗方法，则是在疼痛开始前或疼痛一开始就服用抗前列腺素的药物（止痛药），除减缓止痛，也可以减少月经出血量，若还无法改善则要求助妇科医师，仔细检查。

另一个要注意的是，MC时流失过多经血，也流失不少铁质，在经期结束之后，就要补回来，除了熟知的“四物汤”外，另一帖中医师的妙方——当归“一份”加黄芪“五份”方式，加水煎熬，可以取代四物汤服用，达到补血、补气效果，也有助疏缓下次MC来的疼痛，让你每个月都很顺，也会越来越美丽哦！

要注意少女剧烈经痛——可能是“子宫内膜异位”

一般来说，子宫内膜异位症比较可能发生在25~45岁妇女身上，现已有十几岁少女发生子宫内膜异位的病例。有些小女生在经期中，产生剧烈经痛或下背酸痛症状，可能罹患子宫内膜异位症，要赶紧挂妇科，以免延误病情。

● 月经失调怎么办

一般而言，正常女性生理期，平均约28天，但21~35天的经期只要规则，皆算正常，时间因人而异，月经期则约3天到7天，年龄越大或接近更年期的女性，月经周期则会比年轻时候短。从医学角度讲，可从月经是否规律、流血量与经期长短，据以判断是否为“月经失调”。若只是偶而不规律，那就无须紧张；但是，月经失调若持续下去，则

