

NR

现代健康丛书



女

人

的

保健细节和养生

TONGJIANKANGCHANGSHOUDECHAOJIKUACHIE

XIANDAIJIANKANGCONGSHU

NR

ISBN 978-7-5613-4101-8



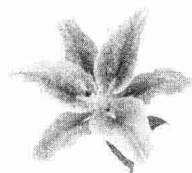
9 787561 341018 >

定价：393.60元(全十二册)

通往健康长寿的超级快车

● 向健康要幸福
● 向身体做投资

李子豪 / 编著



• 现代健康丛书 •

XIANDAIJIANKANGCONGSHU

女人 的

保健细节和养生

TONGJIANJIANKANGCHANGSHOUDECHIAOJIKAICHE



WOMAN

当一个女人试着去改变自己而不是去改变世界时，她就已经是一个成熟的女人了。女人要想活的年轻、活的精彩，就得从心态上改造自己，让自己成为内在的“女强人”！

陕西教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代健康丛书/李子豪 编著. ——西安:陕西教育出版社,2007.12

ISBN 978 - 7 - 5613 - 4101 - 8

I. 现… II. 李… III. 生活 - 保健 - 养生 IV. B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171095 号

图书代号:SK7N1112

女人的保健细节和养生

责任编辑:王 璐

编 著:李子豪

出版发行:陕西教育出版社

社 址:陕西省西安市长安南路 150 号

邮 编:710061

经 销:全国新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司

开 本:700 mm × 1000 mm 1/16

印 张:192

版 次:2008 年 12 月第一版

印 次:2009 年 1 月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5613 - 4101 - 8

总 定 价:393.60 元

前 言

天底下哪个女人不爱美,哪个女人不想永葆青春!很多女人为了美丽甚至是不惜任何代价的、盲目追求美丽的结果是让一些女人整容不成反“毁容”瘦身不成反“伤身”女人千万别不小心让美丽伤了自己。

女人由于生理结构和男人不同,所以比男人更容易患有一些疾病。但由于各种原因,女人又常常有意或无意忽视自己的健康,这其实是对自己身体不负责任的行为。

当一个女人试着去改变自己而不是去改变世界时,她就已经是一个成熟的女人了,女人要想活得年轻、活得精彩,就得从心态上改造自己,让自己成为内在的“女强人”!

一些女人患上某些妇科疾病后,总是不好意思跨进妇科的大门,她们把这些“难言之隐”一拖再拖,结果损害了自己的健康,性病给女性朋友带来的痛苦不仅是身体上的,同时也是精神上的,所以性病的防治对女性而言就显得格外重要,每个女人都应多对性病多些知识,这样才能更好的保护自己。如果女人拥有积极的自我保健意识,并注意到生活中的一些小细节,这些疾病完全可以预防。

健康其实是一个积累的过程,只有你在日常生活中拥有健康的好习惯,才会拥有健康的好身体,只有健康的身体,才能有美好的生活,在此,祝天下女人健康、快乐、幸福!



目 录

第一章 水做的女人:认识女性 认识健康

一、爱自己从认识自己开始	2
二、因为我们是女人	11
三、健康是女人最大的资本	19

第二章 吃出健康,营养美人的肠胃革命

女人应该给自己的一份健康菜单	31
女人要健康,就要远离十大垃圾食品	32
“点击”健脑食物	34
水果健康美人计划	36
新女人素食主义的健康法则	39
吃巧克力的健康理由	40
油炸食物危害女性健康	41
商家如此炮制“问题水果”	43
疲劳是女性健康的最大杀手	45
上班族女性的疲劳护理	46
久坐电脑前你需要自我拯救	47
学会喝水,做个健康的水美人	49
食补不如水补,女人要不会对症喝水	50



调整睡姿,健康女人睡出来	52
每年妇科检查不能少	53
只要养生方法得当,人应该活到 120 岁	54
许多人不是死于疾病,而是死于无知	56
女性身体健康保养的独特方法	57
最好的医生是自己	58
凡膳皆药——药补不如食补	60
女子不可百日无红糖	62
人衰先走脑,脑衰人自老	64

第三章 爱美有尺度:别让美丽伤着自己

一、美丽女人护肤全攻略	68
二、新美女养成计划	74
三、S 曲线不是梦	80
常见的肌肤疾病及预防	91
女人的肌肤护理时间钟	93
影响女性肌肤的重要因素	95
皱纹是如何产生的	97
女性祛斑要从日常做起	99
补水对于女性肌肤的重要性	101
美丽女性应该正确预防晒斑	103
毒素对女人的伤害	105
女人排毒饮食表	106
女人身体的中毒信号	109
女性排毒方法的误区	110
认识女性全身排毒系统	112
饮食排毒的一些误解	114
女性排毒:健康从此起跑	116





打败干扰睡眠的敌人	118
女性的睡姿与健康	119
美丽女人睡眠十法	121
营造良好的睡眠环境	122
改掉睡眠中的不良习惯	123
女性睡眠不足的危害	125
改掉不好的睡觉习惯	126
走出睡眠的误区	127

第四章 心理健康,向坏情绪全面反攻

保养生命,重在心理平衡	131
做自己的心理医生	132
自制:与自我的角逐	133
摆脱压力化生存	135
对生气说“NO”	136
放松点,没什么大不了	138
和谐婚姻,让幸福从心开始	139
在温馨的港湾里演绎幸福人生	140
让争吵成为婚姻有益的沟通	141
女人的“七年之痒”	143
该放手时就放手	144
谁让感情在半路出了轨	145
及时弥缝感情裂痕	147
和谐的性生活是女性美丽的催化剂	149
让性生活有美妙的开场	150
学会制造浪漫的氛围	151
不让自己一直“冷”下去	152
避免不健康的性心理	154





保持性生活的新鲜	155
女人三个重要年龄段的“性”事	156



第五章 生理健康,特殊时期的特殊照顾

经期护理与保健常识	160
别让痛经变成“杀手”	161
孕期妇女的心理调试	163
产前必要的准备工作	165
令人担心的生产情形	166
分娩后的身体调养	168
怎样治疗更年期综合征	170
让身体与水亲密接触	172
健康,从卧室开始	174
给生活一抹健康的绿色	175
居家绿色植物的功用	177
健康源于热水浴	178
卫浴的清洁与健康	179
甲醛——居室中最大的污染源	180

第六章 中医养生,揭开女人长寿的密码

怎样做一个“红颜”美人	183
女人健康与阴阳平衡	184
“眠养生”与“食养生”——女人储备生机的良方	186
女人健康情趣养生	188
女人应注重心理健康	189
女人特殊时期的健康养生	190
职场女性的养生方案	192



女人四季养生方案	193
掉头发代表什么	195
什么是健康的面色	196
通过眼睛的颜色判断健康状况	199
舌苔的颜色与疾病	200
口气与疾病	202
爱出汗与什么疾病有关	204
指甲状况与健康	206
新陈代谢与健康	207

第七章 产孕保健:一个人的健康一家人的幸福

一、准妈妈的健康指南	211
二、女性健康分娩全攻略	222
三、产后保健要做好	232





第一章

水做的女人：认识女性 认识健康

女人是水做的，每一段线条每一个举手投足都是那样的灵韵脱俗。热情如火、柔情似水……但这些还不够，美丽女人的最佳气质还应该加上健康这一项，神采飞扬的女人永远能吸引男人的目光。我们不做捧心的病西施，不扮娇弱的林黛玉，女人应该因健康而幸福，因健康而美丽。现代女性对自己的身体应该有足够的了解。这样才能真正做到爱护自己、照顾自己。





一、爱自己从认识自己开始

你有迷人的体态、性感的风姿,然而你真正了解自己的身体吗?你的一身美丽从何而来?你的身体封印着怎样一道谜题?

不知道吗?没有关系。女人的一切秘密,将在这里为你开启!

1. 女人的隐秘女人知

长久以来,女人的私密之处一直被视为一个禁忌的话题而讳莫如深。生理课本上的那几页或者被撕去,或者被告知“这种东西不必看不必学!”而女性一般也羞于去探寻自身的秘密,于是很多人虽然身为女性,却对自己一无所知。事实上,一个女人如果对自己的生殖器官没有足够的认识,那她就称不上是一个真正的女人。

现在就让我们一同走进一个真实的女性世界!

女人是神圣的,不仅是因为她们美丽、优雅,更因为她们为世界孕育了新的希望,使人类能够一代代地繁衍下去。然而女人们,你们了解自己的身体是怎样完成这一神圣使命的吗?到底是怎样精巧的结构让你成为了一个完整的女人?

阴道、子宫、一对卵巢和一对输卵管,就是这些让女人得以成为母亲,我们把它们叫做女性的内生殖器。

首先让我们从内生生殖器的入口——阴道开始。阴道是个肌性管道器官。正常情况下阴道长度为8~10 cm。阴道上端包围子宫颈即形成阴道穹窿,下端开口处为阴道口。

阴道壁由三层组织构成,阴道里层为阴道上皮,类似于口腔黏膜层,阴道壁中间为肌肉层,肌肉层外为纤维层,以弹力纤维覆盖。阴道有许





多横纹皱褶,伸展性好,所以阴道为富于弹性的柔韧的管形器官。阴道的构造使其具有极强的扩张能力和极强的弹性。阴道上端比下端宽。

由于阴道的巧妙结构,使其能在性交时接纳男性阴茎插入并且接纳射精、储存精液。阴道也是月经排出和胎儿娩出的通道,因此阴道也被称为生殖道。

接下来就是女性孕育宝宝的天堂——子宫。

子宫位于骨盆腔的中央,呈倒置的梨形,子宫在盆腔的位置是依靠四对韧带使它维持正常位置。子宫大小约为长7.5 cm、宽4.5 cm、厚2.5 cm。

子宫帮助女性孕育和营养胎儿,给未出生的宝宝一个安稳的休息场所,是女人最重要的器官之一。

输卵管非常奇妙也非常重要,作为一个名词,女性朋友对它都非常熟悉,但它到底是什么样子却没有多少人说得出来!

输卵管为一对细长、弯曲的管,输卵管全长约为8~14 cm。输卵管一端和子宫角相连,另一端靠近卵巢,呈游离状,称为输卵管伞部。伞部像手指样突起,伸向卵巢表面,可以接住卵巢排出的卵子,有“拾卵”的作用。

输卵管是由三层组成,外层为浆膜,中层为肌层,肌肉收缩可帮助受精卵向子宫腔运行,内层为黏膜层,黏膜层有绒毛,绒毛也向子宫方向摆动,帮助受精卵向子宫腔运行。到达子宫后,一个小生命就开始生长了。

很多女性对卵巢的认识都存在误区,她们认为卵巢只有一个,而事实上每个女性都有一对卵巢。卵巢位于子宫两侧,与输卵管伞部接近,在输卵管的后下方。卵巢呈扁椭圆形,大小约为长4 cm、宽3 cm、厚1 cm。卵巢平均重约6 g。

卵巢是女性性腺,具有两个重要功能:产生卵子和制造、分泌女性激素。因此它不仅有生殖作用,还会影响到女性的外在美。现在有一种SPA是专门保养卵巢的,女性朋友闲暇时不妨去体验一下。

走进了女人的神秘殿堂,我们对女人才有了更深一层的认识,女人原来是如此奇妙!身为女人的你,又怎能不爱护自己,为自己自豪!



2. “峰”景这边独好



丰挺的胸部是性感女人的标志,从坊间种种丰乳霜、健胸丸热卖的程度,我们就可以得知女性对胸部的重视了。可是很多时候,由于女性对乳房的了解不全面,就胡乱进行各种“丰胸术”,结果给自己留下了遗憾,个别女性甚至因此丧失了哺育孩子的权利。这对女性来说是一件多么痛苦的事啊!那么,女性的胸部到底是由什么组成的呢?为什么乳房的发育有那么大的差异?

乳房是女性的第二性征之一,不仅是用于哺乳的器官,而且也是主要的性敏感区之一。如果你问起乳房的构造,相信大部分女性都会回答是脂肪,其实乳房的内容结构很复杂,绝不是像我们想像的那样简单。

乳房位于女性的上胸部。乳房是由15~20个乳房小叶组成,周围由脂肪和纤维组织包绕。这些组织的外面由皮肤覆盖,每个乳房小叶分别开口于乳头。乳头位于乳房的顶部是由平滑肌纤维组成,富于神经末梢。乳头受到抚摸刺激后平滑肌收缩,乳头竖起。乳头周围颜色较深的区域称为乳晕,乳晕的颜色会随着女性年龄的增长而加深,为此不少女性都会使用一种药膏使乳晕重新嫩红起来。

乳房的底部为胸大肌、乳腺组织(乳腺腺泡及乳腺导管)、纤维组织及脂肪。乳房的丰富程度主要是由脂肪组织决定的,当然胸大肌较发达也使得乳房更丰满、坚挺。

其中乳腺组织是包在支撑乳房的纤维组织和起填充作用的脂肪组织之中,共同形成了成熟女性既柔软又富弹性的圆锥状乳房。但女性乳房的发育通常存在着较大的差异,有的人是“巨无霸”,有的人却是“太平公主”,于是有人烦恼有人着急。其实女性朋友对乳房的大小不必太过担忧,它除了可能会影响一点美观外,对你的身体不会有太大影响。

乳房的发育有早有晚,有大有小,没有绝对标准。它通常要受体型、发育、营养、遗传等方面因素的影响。身体瘦小的人,乳房也会小而平





坦,矮胖的人乳房比较丰满,这与体内脂肪多少有关。有的人在少女时乳房很小,而婚后在妊娠、哺乳期时,由于乳腺得到最大程度的发育,不仅乳房变得膨大,而且奶水也很多。所以,女孩子们请注意不要因为乳房较小而垂头丧气,大小无所谓,正常健康就好。

但是,也有少数少女,由于种种原因,出现了乳房发育异常:

——小乳房。即乳房偏小,胸部扁平如同男性。如果外阴发育正常,月经规律,其他发育也都正常,是为生理性变异,不必焦虑,待结婚妊娠哺乳时,一般可以增大。但不可因乳房小而随意用雌激素药治疗,这样往往会引起月经紊乱等副作用。唯一的办法是加强胸部肌肉的锻炼,经常按摩乳房,以增加形体的曲线美,促进乳腺发育。

——乳房不对称。这主要是较小一侧乳房对激素反应较差的缘故,用激素治疗往往无效,采用按摩方法,效果较好。有些少女,由于写字姿势不正确及劳作、运动习惯,致使两侧胸大肌及其结蒂组织的发育不同,因而也影响了左右乳房的对称。只要注意纠正姿势,就可以得以改观。

——乳房发育不良。少女过了16岁,乳房仍不发育,其他性征也仍处于幼女阶段,应考虑是否性发育不全,并及时看医生。

——巨乳症。乳房巨大,可下垂到脐部。这种现象属极少见的病理性肥大,必须服用孕酮或外科手术整形。

——多乳头。就是除了正常发育的两个乳头外,体躯两侧,如腋窝和大腿根部还有许多对称的小乳头排列于原始乳脊的相应线上,而以腋窝的副线最为明显,但它们一般不会充分发育,无需特殊治疗。

——无乳房。可分为完全无乳房与不完全无乳房。完全无乳房指乳房和乳头都阙如;不完全无乳房指乳腺阙如,乳头尚在。不论哪一种,均系先天性乳腺阙如,自然也就没有乳腺的分泌功能。这种异常目前无治疗方法,倘若月经及其他性征正常的话,日后照样能够婚育,只是不能哺乳而已。

当女人了解自己的身体,就不会再有无谓的担忧;当女人真正认识了自己的身体结构,才能够拥有和展示发自内心的美丽。



3. 珍爱女性的“人体长城”



当我们谈起一个漂亮女人时,往往会先提到她的皮肤是怎样的白皙细柔。“冰为肌骨玉为神”,“温泉水滑洗凝脂”,皮肤是女人的第二张面孔。事实上还不仅如此,皮肤覆盖在我们身体的表面,是人体的第一道防卫屏障,素有“人体长城”的美誉。女性的皮肤会随着生理现象发生较大的改变,所以爱美的姑娘们要注意了。只有了解了皮肤的生长特点才能够给皮肤适当的呵护哦!

一个成年女性皮肤的总面积大约有 1.5~2 平方米,作为人体的外表,它可以阻挡细菌和寄生虫的侵入,是十分重要的感觉器官。通过皮肤,我们能感受到疼痛、触摸和压迫,感受到冷和热。对机体无用的物质可以通过皮肤上无数个汗腺和皮脂腺排泄出去。

当我们还是小女孩时,我们的皮肤柔滑细腻,几乎看不到毛孔,但随着年龄的增大,女孩子的皮肤也会慢慢变得粗糙起来。等我们到了 15 或 16 岁时,女孩的脸上就会开始出现粉刺和痤疮,这一时期的皮肤特别敏感,如果不注意清洁卫生,很容易就会出现各种皮肤问题。另外,很多女孩子也都发现了,每到月经来临前,自己的皮肤就会容易出油和出现痤疮。皮肤基本在 24 岁时就开始走向衰老,皮肤细胞活力减弱,因此女性到了 24 岁以后一定要注意皮肤的保养问题。

皮肤的生理作用是保护躯体,它主要分为表皮、真皮、皮下组织三层,真皮、皮下组织都含有大量纤维和大量血管、淋巴管、神经、汗腺、毛囊与皮脂腺。皮肤的毛细血管非常丰富,几乎容纳了人体 1/3 的循环血液,所以擦破皮很容易出血。据统计,全身约有 300 万个汗腺,施展着分泌汗液、调节体温的功能。汗腺分泌不足,则皮肤干燥,容易开裂;长期出汗过多,皮肤过于潮湿,有利于细菌生长,容易生疮长癣。女性朋友应该根据环境,调整好皮肤的干湿湿度,避免皮肤损伤。

皮肤除了有肤色的不同之外,还有“干”与“油”之分。干性皮肤的





女性,其皮脂腺分泌的皮脂少而均匀,皮肤颜色较浅,毛孔不明显,给人以白嫩细腻的感觉,但比较娇嫩,经不起情绪变化和环境变迁的“刺激”,容易衰老。而油性妇女的皮肤,皮脂分泌较多,看上去脸面油光发亮,肤色较深,毛孔明显,部分毛孔犹如橘皮。但抵抗力较强,经得起风吹日晒和各种刺激,不易起皱,也不易衰老,却比较容易长粉刺。还有一种介于“干”与“油”之间的中性皮肤,既不细腻,也不粗糙,比较美观,又不太敏感,耐受性大。不过往往有不同程度的偏向干性或油性皮肤。三种不同的皮肤的女性,在使用化妆品时应有所区别。

女性的皮肤宛如一面镜子,能反映出人的健康状况。身体健康的少女和青年妇女,面色红润,容光焕发;体弱多病的女人,则面色苍白、枯萎,皮肤干瘪起皱。

青春期少女,生理上处于发育的突增阶段,皮肤也显得细腻、柔嫩、光滑、红润、富有弹性,洋溢着青春的气息。皮肤中与柔嫩有关的成分是真皮中的透明质酸酶。上了年纪的人,皮肤中的透明质酸酶的含量明显减少,所以皮肤逐渐老化起皱。

但是,女性的皮肤也会由于不可避免的生理现象并伴有病理改变,影响了女性皮肤的健美,所以,女性应该根据自己皮肤的类型和特点,采取适当的护肤方法。

每一个女人都渴望有美丽的肌肤,一个皮肤娇美的女性,不管她的实际年龄有多大,看上去都会光彩动人。然而要想保持美丽的肌肤并不是一件简单的事,我们要先得了解皮肤的生理特点,据此采取科学的保养方法才能让肌肤绽放出动人的光彩。

4. 女性毛发隐藏的秘密

每个女人都想拥有乌黑亮丽的头发、长长的睫毛、浓浓的眉毛,人们也常用这些词语来形容女性的美。毛发也许不是人体的重要器官,但它却长在人体最显眼的部位,是美丽女人不可或缺的元素之一。



人的毛发附着于皮肤之上,毛发生长旺盛、漂亮,可使人显得朝气蓬勃,妩媚动人,给人以美的感受,而且也是身体健康的标志。

有些女性常为毛发过多而烦恼,怀疑自己的毛发发育有问题。其实正常女性,除了口唇、手掌、足趾、乳头、指(趾)末节背面和阴唇内侧外,到处都布满了毛囊,长满毛发。

女子的一生中可依次出现3种类型的毛发。一是初生毛,又称胎毛。早在胚胎的第3个月就开始在眉、上唇及颊部出现,一直到8个月以前,还在强烈地发展着。胎毛很柔软,颜色浅淡,而且发丝很细。在出生前大多脱落而被次生毛所代替。

次生毛是纤细的浅色毛,含髓质。分布于躯干和四肢等处,比较粗壮。头发、睫毛、眉毛等属于次生毛。这种又细又柔的毛发就是通常所说的胎发,妈妈们一般会将宝宝的胎发剪去,让宝宝长出更健壮的头发表来。

进入青春期后,在少女身体的一定部位出现了再生毛。这种毛就比较粗壮了。女性的阴毛、腋毛便属于再生毛。阴毛自青春初期在大阴唇外侧萌生,逐渐扩展到阴阜;到16~17岁时,在阴阜处的分布呈典型的女性特有的倒三角形。腋毛晚于阴毛1~2年出现。此时,少女的体毛也相继明显,但体毛不属于再生毛。

成年女子的毛囊共约500万个,其中约10~14万个位于头皮上。随着年龄的增长,毛囊数目逐渐减少。毛发本身不断生长、脱落。每根毛发都有自己的生长期、退行期和休止期。在生长期中,毛发不断生长加长;而后进入退行期,毛乳头退化,毛发停止生长;接着进入休止期,毛乳头萎缩,毛球角化,停止生长的毛发脱落。继而,毛乳头又重新发育,形成新的毛球,长出新的毛发。但是,人的毛发不像哺乳动物那样,具有一定的脱毛长毛时间,而是逐渐脱落、逐渐更新的。对少量的脱发问题,女性朋友不必大惊小怪,因为这是正常现象。

头发的密度最大,女性头发的生长速度要比男子快得多,一本健康杂志给出的数据是每昼夜长0.45毫米,怎么样,很惊人吧!头发的生长期约3~4年,退行期约数周,休止期约3个月,每根头发的寿命约4~5

