



女性身心健康 自疗法

十句赞美，不如一个好方法

健康生活图书编委会◎编著

省时、省事、简单、有效的自疗法，给在职场和家庭中奔忙的女性更多关怀
女人再忙也要关爱自己，每天给自己30分钟，坚持下去
赘肉、皮肤问题、大病小痛都会远离你，让你由内而外散发迷人的魅力

吉林科学技术出版社

女性身心 自疗法



健康生活图书编委会◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性身心健康自疗法 / 健康生活图书编委会编著.
—长春: 吉林科学技术出版社, 2010.3
(健康生活图书)
ISBN 978-7-5384-4630-2

I. ①女… II. ①健… III. ①女性—常见病—防治
IV. ①R45

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039946号

女性身心健康自疗法

编 著: 健康生活图书编委会

责任编辑: 李 梁 隋云平 孙 默

书籍装帧: 墨工文化传媒有限公司

封面设计: 涂图工作室 张 虎

技术插图: 赵易博 杨 帆 于 航 陈 男 王志国 王 艳 张 文
周 莹 杨秀丹 刘三义 于守营 高雅丽 于 旋 马秀文

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

规 格: 880毫米×1230毫米 32开 11印张 280千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4630-2

定 价: 25.00元

女人就要爱自己

无论你是青春洋溢的女孩、初涉社会的青涩上班族，还是初为人妻的少妇、刚为人母的新妈妈，你们在家庭、职场中奔忙，在这些角色的转换中，你们付出了许多，有过多少不为人知的酸甜苦辣，从青春靓丽到容颜开始衰老，除了家人，谁还可以给女人们最贴心的关怀和呵护呢？那就是女人自己。

女人啊，随着年龄往上长，腰围也在长，臀围也在长，更可怕的是其他的都在往下掉，容颜皮肤、肌肉、乳房，还有内脏都越来越下垂，更不用说隔三差五的病痛也会找上你了。

相信很多女性朋友对于偏头痛、胃痛或是手脚冰冷等问题肯定不会感到陌生，这些小病小痛，总是层出不穷地困扰着女性。尤其是很多女性朋友对于妇产科总是畏畏缩缩；而一讲到内诊，更是“心存恐惧”，这样的困扰，更让许多小病转眼就拖成大毛病，所以，相比之下了解自己的身体更显重要，而进一步有效地保养身体，当然是拥有健康的不二法门。

通过阅读此书不仅可以使女性朋友们更全面地了解自己，而且还为自己的工作、生活提供更实用、更安全、更科学的健康指导，以达到身心健康的目的，做一位健康、自信的现代女性，使女性的生活更加幸福、美满。

Contents



CHAPTER1

美丽是每个女人的追求



01 做个水灵灵的美人 12

- 肤质不同，保湿也大不同..... 12
- 补水是最好的保温方法..... 17
- 肌肤补水也要适当..... 24

02 下一站，美白 25

- 要美白，先防晒..... 25
- 10分钟让肌肤白嫩光洁 27
- 打造美白肌肤的技巧..... 28
- 走出美白误区，健康美白..... 30

03 在家DIY果蔬面膜 34

- 简单又实用的水果面膜..... 34
- 经济又有效的蔬菜面膜..... 38



04 内调外养，好习惯让美丽100分…41

- 饮食不当是女人健康的天敌……………41
- 好的睡眠，比任何护肤产品都有助于美容…43
- 不进美容院，美丽一样绽放……………46
- 懂生活的女人总是让人感到赏心悦目……………48
- 揪出不讲卫生的“小坏蛋”……………52
- 幸福“养颜液”——在情感世界左右逢源…55

CHAPTER2

女人爱自己，从关注 健康开始

01 常见症状家庭自疗法…59

- 痛 经……………59
- 失 眠……………63
- 足跟痛……………65
- 雀斑与黄褐斑……………68
- 脱 发……………72
- 视疲劳……………77
- 贫 血……………79
- 肥 胖……………85
- 低血压……………90
- 慢性疲劳综合征……………93
- 腰肌劳损……………101
- 牙 痛……………104

02 常见病家庭自疗法…108

- 三叉神经痛……………108
- 紧张性头痛……………111
- 神经衰弱……………113
- 坐骨神经痛……………118
- 高血压……………123
- 糖尿病……………127
- 慢性腹泻……………132
- 慢性胃炎……………135
- 胃溃疡……………138
- 慢性肠炎……………142
- 便 秘……………146
- 哮 喘……………148

慢性鼻炎·····	152
慢性咽炎·····	154
肩周炎·····	157
颈椎病·····	159
类风湿性关节炎·····	161
腰椎间盘突出·····	166
痔 疮·····	169
痤疮·····	172

03 妇科疾病家庭自疗法···174

月经不调·····	174
闭 经·····	179
慢性盆腔炎·····	181
乳腺增生·····	187

CHAPTER3

内因决定外貌——不 花一分钱的内养秘籍



01 人体五脏中，忧伤最喜招惹肺部··· 191

多愁善感令美丽打折·····	191
心情郁闷之时，要学会情绪发泄·····	192
做好迎接一切的心理准备，勇敢地前行·····	192
学一学什么叫波澜不惊·····	193

02 喜怒哀乐与胖瘦美丑的关系 ··· 194

情绪能左右人的体重·····	194
千万不要吃了就睡，睡醒就吃·····	195
你可以自己制造一些生活的乐趣·····	195
女人，要善待自己·····	196



03 坏情绪令皱纹丛生 197

- 即使再天生丽质，也经不起情绪的折磨····· 197
- 解铃还需系铃人，心病还需心药医····· 198
- 凡事不可欠缺，但也不可太过····· 199

04 心情不好，痤疮就来凑热闹 ··· 200

- 肺主皮毛，坏情绪催生满脸小痘痘····· 200
- 治疗痤疮要懂得一些小办法····· 201
- 试着和自己说说话····· 201
- 再苦也要笑一笑····· 202

05 从根源上制止白头发的产生 ··· 203

- 多愁善感为什么会早生华发····· 203
- 放松神经，用平常心对待平常的生活····· 203
- 相信自己，正视自己，不要过于高估自己····· 205

06 糟糕的脾气，糟糕的气色 206

- 火气越大，脸色越差····· 206
- 暴脾气的解决之道····· 207

07 照照镜子，消除脸上紧张的神情·· 208

- 紧张的情绪给人带来皮肤病····· 208
- 有张有弛，才是适度有效的生活····· 209



08 《黄帝内经》的经络养颜智慧… 210

- 高悬的药囊——睛明、攒竹、丝竹空…… 210
- 大横穴——经济实惠的“排毒养颜口服液”… 211
- 按揉腹结和气海——永葆青春的不老药方… 213
- 每天敲胃经，面色红润葆年轻…………… 214
- 四白穴——天生的美白养颜穴…………… 215
- 明目通耳，防病就是求舒心…………… 216
- 找准你身上美容瘦身的穴位…………… 216

09 瑜伽修整你的精神境界 …… 220

- 练习瑜伽，塑身又修心…………… 220
- 28天瘦身排毒养颜瑜伽 …… 221
- 练好瑜伽的要领及注意事项…………… 234

10 动出好身体——打造迷人的你 …236

- 10分钟丰胸运动，告别“太平公主” …… 236
- 眼部按摩，击退讨厌的“熊猫眼”和眼袋… 238
- 给眼部做做SPA…………… 241
- 抗皱按摩操，肌肤年轻的奥秘…………… 243
- 活肤按摩，让肌肤永葆水嫩…………… 246
- 纾压按摩操，让肌肤更清爽…………… 248

CHAPTER4

饮食和运动，让女人的身体更美丽



01 果蔬是最好的美容师 251

水果的美容作用.....	251
蔬菜的美容作用.....	257
饮食排毒小窍门.....	262
有益于女性养颜的20种食物	265

02 有氧运动，做个动感美女 268

有氧运动.....	268
走路，女人的补药.....	270
慢跑，女人的不老药.....	273
经常游泳的女人，身材就是好.....	275
骑车，最完美的健身运动.....	276

03 做个仪态万千的双“S”美人... 279

颈部——纤细颈部，保持年轻态的不老方 ...	279
上肢——轻盈双臂，为体态加分	280
胸部——紧实的胸部，玲珑曲线，引人注目 ...	281
腰腹——杨柳细腰，风情万种的魅力	285
臀部——小巧坚挺塑造性感美臀	287
下肢——修长美腿，展露女性的性感与风情 ...	289
美好的体态，就是最好的语言	298

CHAPTER5

“好心态”是最好的 抗衰老药



01 年轻20岁的秘籍 306

- 抗衰老的灵丹妙药 306
- 饮食影响美丽容颜 310
- “笑”是抗衰老的特效药 312
- 年轻心态是青春不老的秘诀 313
- 留住青春，全面抗衰老 316
- 如何选择抗衰老养颜保养品 319
- 四季调神与自然协调 323

02 好气质为美丽加分 327

- 自信的眼神里有坚定的亮彩 327
- 宽容是一种财富，在时间推移中升值 329
- 心底平和，一颦一笑都随性自然 332
- 女人有了笑容，不管美丑都能赏心悦目 333

03 好修养是不老的法宝 335

- 看文字品人生，让你的生活如茶般清香 335
- 不必做音乐家，但要做一个欣赏者 337
- 天地精神相往来，花草丛中养性情 339
- 回望来路，在感悟中与生活和解 342
- 没有年龄的差异，只有生活的差异 344
- 女人的命运在嘴上 347
- 无论你有什么样的经历，请学会感恩 349

CHAPTER1

美丽是每个女人 的追求



01 | 做个水灵灵的美人



肤质不同，保湿也大不同



油性肌肤说明你的肌肤缺水了

● 油性肌肤表现

油性肌肤往往表现为油光满面，尤其是鼻翼两侧，毛孔也较粗大。很多人对自己的这种肌肤很是痛恨，却不知道这种情况往往是肌肤缺水的表现。

● 缺水导致油性肌肤

当肌肤的水分和油分不平衡的时候，比如油大于水的时候，就表现为油性肌肤。

● 判别肌肤是否是油性肌肤

用洗面奶清洗面部后，15分钟感觉不到一点紧绷的感觉。1小时后用吸油纸就可以吸到面油，这就是油性皮肤的典型特征。上粉后容易脱妆、毛孔明显，容易出粉刺黑头的，当然也属油性皮肤。



油性肌肤清洁补水窍门

● 彻底清洁第一步

对于油性肌肤来讲，要想为肌肤补充充足的水分，首先要做的就是彻底清洁。因为彻底清洁能畅通油性肌肤的毛孔，使肌肤的吸收能力提高，之后再给肌肤进行补水养护，其效果是最好的！



● 选用纯天然不刺激的洁面产品

油性肌肤一般比较敏感，容易发红，因此可以选用纯天然不刺激的洁面产品来护理肌肤。比如含有绿茶成分的洁面产品往往可以在清洁肌肤的同时收缩毛孔，并能彻底清除角化细胞和多余油脂。蕴涵的茶叶成分，带走毛孔中的油腻及不净物质。丰富的泡沫，轻盈润滑，让洁面成为一种享受，洗后脸部肌肤感觉清爽不紧绷，还有柔滑的嫩嫩感觉呢。



相关链接

为了对付油脂，夏天油性皮肤者往往爱用洁力强的洗面皂或洗面膏洗脸去污。但其实过强的泡沫洁面液会带走脸上的水分及皮脂，所以最好选用不含泡沫、性质较温和的洗面乳洗脸。水温最好在 20 摄氏度左右，过热会令皮脂水分流失，过冷又无法清洁。



油性肌肤慎选保湿产品

● 选购基本原则

洁面后所选用的补水产品应挑选质地清爽不含油脂，同时兼具高度保湿效果的。选亲水性强的控油乳液，保湿凝露，喷洒矿泉水或化妆水，之后以保湿凝露抹匀，含有茶树油的产品可以去除肌肤表面多余油脂，达到消炎、抗菌，治疗暗疮的效果。

● 选购细节呵护

建议油性肌肤的人，选择不含油脂的保湿精华露，做深层的保湿，再配合清爽型的乳液，让水分不易蒸发，能长久地留在脸上，同时，对油性的肌肤也不会造成负担。在使用保养品时，不要选择含油脂成分过高的产品，或混杂各式品牌，反而使出油的情况更严重。

干性肌肤保湿的重点

● 干性肌肤尤其需要保湿

干性肌肤由于皮脂腺不活跃，肌肤会表现为缺少油脂和水分，而导致皮肤没有光泽，手感粗糙。特别是在寒风、烈日、空气干燥环境和持续在空调房里工作，干性肌肤的缺水情况会更加严重，并且很容易产生皱纹。所以干性肌肤尤其要注重保湿。

● 干性肌肤的养护和油性肌肤有所不同

干性肌肤的油脂分泌量较少，容易使肌肤内的水分蒸发，所以保养必须强调调水油平衡的概念，如果只注意补水，不注意补油，会让肌肤中的水分流失得更快，是干性肌肤的保湿养护大忌。



● 相关链接

干性肌肤的保湿养护不仅仅需要依赖平时的日常保养，其实还可以通过饮食来改善肌肤缺水的现象。干性肌肤的人在饮食中要注意选择一些脂肪、维生素含量高的食物，如牛奶、鸡蛋、猪肝、黄油及新鲜水果等。

干性肌肤的洁面方法

● 干性肌肤宜用毛巾洗脸法

这里说的毛巾，是指洗脸用的毛巾粉扑、绢质粉扑等等。当你感到肌肤粗涩不光滑，特别是出现白色粉刺等堵塞毛孔时，用毛巾轻轻地揉洗皮肤，去掉肌肤表面还很柔软的角质层，清除堵塞毛孔的皮屑、粉刺、油脂，因为这些堵塞物仅用手掌洗脸是清除不掉的。



● 保湿化妆水不可缺少

干性肌肤使用保湿化妆水也是很有必要的，可以在洁面后3分钟内使用保湿能力强的化妆水，化妆水是洁面后，为了湿润角质而使用的保湿护肤品。选择使用简单、保湿能力强的产品为佳，最重要的还是在于洁面后立刻喷抹。



干性肌肤早晨养护重点

● 选对最佳时间

早晨是干性肌肤补水的最佳时间，要保证乳液、润肤油能有效地锁住水分不外散，做到油分补给不可缺。

● 锁水工作很重要

往往在肌肤变干燥的时候，人们只会立刻想到“补水”，即使在短暂的时间内补水很充足，但是如果沒有很好地锁水，好不容易补给的水分也会慢慢蒸发掉，这样是无法保持肌肤一整天的湿润的。而乳液与润肤油可以起到“锁水”的作用。同时，肌肤自身的锁水机能也可得到强化，提高肌肤湿润度，早晨是最好的“补水”时间。

混合性肌肤的保湿重点

混合性肌肤的人常觉得T字部位很油，但是两颊又显得干涩。洗脸后，经常感觉双颊紧绷，而额头、下巴、靠近鼻头的脸颊又会冒出小痘痘，这样的肌肤的确是让人头疼，到底混合性肌肤要怎么保湿呢？

对于混合性肌肤来说，最苦恼的地方就是T字部位了，所以混合性肌肤的人在早晚洗脸后可擦清爽型的乳液。平时上班要多注意鼻头出油的现象，可先将T字部位的油分吸掉，再干干的脸颊旁抹上保湿凝露或喷保湿喷雾。还可以利用午休时间在鼻头贴上滋润或保湿的面膜，最后记得要使用冻胶类乳液镇定肌肤，这样就可以加强水分补充，持久保湿。

混合性肌肤保湿面膜

混合性肌肤的保湿面膜做起来十分简单。准备蜂蜜1匙，新鲜胡萝卜汁1匙，优酪乳75毫升就可以了，做法也并不复杂，只要将蜂蜜、胡萝卜汁、优酪乳混合调匀，然后均匀涂在脸上，待20分钟后洗净便可。这样做的主要功效就是有效促进肌肤的油水平衡，同时滋润干燥的肌肤，令皮肤水嫩透白且有光泽。



敏感性肌肤养护重点

敏感性肌肤常出现红点或泛红现象，一些具有香味的产品常令肌肤瘙痒难耐，甚至隐约刺痛，也常常因为日晒、风吹或寒冷的影响而立刻变红，还或许肌肤因为穿某种布料或花粉、香精的刺激而瘙痒。正因为如此，很多人常常因自己是敏感性肌肤而苦恼。的确，敏感性肌肤比起其他几种皮肤来讲不容易养护，敏感性肌肤平时想要找到一瓶适用的保养品，可能要像尝百草一样地试用许多产品，而每次试用产品时，还必须背负着是否产生过敏反应的风险。对于敏感性肌肤，在换季时，或是气候变干时，很容易出现各种敏感现象。而大多数敏感性肌肤都是偏干的，所以特别要注意保湿产品的使用。

对于敏感性肌肤而言，日常保养最需要的是促进肤质形成的保护层，同时能由肌肤内部进行改善，帮助肌肤抵御周围环境所引起的侵扰或伤害。当肌肤开始增强自我保护能力时，过敏反应自然减少，肌肤也能显得平静舒爽。敏感性肌肤的人在开始与肌肤保湿作战前，一定要先了解对含有哪些原料的产品过敏。最好不要使用有乙醇成分的保湿产品，可用脸部矿泉水喷洒全脸，拭干后再使用冻胶式的无香精保养品来镇定滋润肌肤，这样不但可以起到消炎的作用，也可以使红彤彤的脸暑气全消。