

完美人生系列丛书



完美女人 加减法

魅力女人玩转62招

Wanmei nvren jiajianfa



· 养生篇 ·



- ◎ 这是一本针对**女性健康**的枕边书
- ◎ 点亮智慧人生，包括饮食**营养**、生活**习惯**、**按摩**保健、**心理**疗法等方方面面
- ◎ 汇集了有助于女性健康的**奇招妙法**

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



魅力女人玩转62招

魅力女人玩转62招

◎ 时尚潮流 · 职场精英 · 情感智慧

1. 职场精英 · 情感智慧 · 时尚潮流
2. 职场精英 · 情感智慧 · 时尚潮流
3. 职场精英 · 情感智慧 · 时尚潮流
4. 职场精英 · 情感智慧 · 时尚潮流

魅力女人玩转62招



· 完美人生系列丛书 ·

完美女人加减法（养生篇）

魅力女人玩转62招

◎ 兰政文 编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人玩转 62 招: 养生篇 / 兰政文编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.1
(完美人生系列丛书. 完美女人加减法)

ISBN 978-7-5132-1259-5

I . ①魅… II . ①兰… III . ①女性—妇幼保健—基本知识 IV . ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 285866 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/24 印张 10 字数 196 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1259-5

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

加上营养减去毒素，好体质打造靓丽形象

- 第 1 招 营养“开小灶”——10 种养分天天补 / 2
- 第 2 招 “食补不如水补”——念好你的“补水经” / 5
- 第 3 招 “条条道路通罗马”——吃够营养有捷径 / 9
- 第 4 招 “优胜劣汰”——好脂肪是个宝 / 13
- 第 5 招 “先苦后甜”——苦味食物助你潇洒度炎夏 / 16
- 第 6 招 “粗中有细”——粗食保健优势多 / 20
- 第 7 招 “盐”多有失——低盐养生法应运而生 / 24
- 第 8 招 “食不可无鱼”——四季餐桌飘鱼香 / 27
- 第 9 招 不是“狗尾续貂”——饭后巧吃利健康 / 30
- 第 10 招 “针锋相对”——营养“反扒”进行时 / 33
- 第 11 招 “老树著新花”——新吃法让传统食品焕发青春 / 37

- 第 12 招 “疑义相与析”——流行早餐模式大勘误 / 42
- 第 13 招 煮酒论健康——酒逢知己也要少喝 / 46
- 第 14 招 “林妹妹”吃成“宝姐姐”——餐桌上的“变奏曲” / 49
- 第 15 招 “失之东隅收之桑榆”——熬夜族调节膳食以补救健康 / 53

加上规律减去无序，女人四十也是花

- 第 16 招 “一丘之貉”——三大烟害罪行录 / 58
- 第 17 招 “狼来了”——核辐射就在你身边 / 62
- 第 18 招 “治未病”——小梳子的大贡献 / 65
- 第 19 招 “让生活像钟表一样有规律”——拨准你的生物钟 / 69
- 第 20 招 “知书”方“达理”——读懂你的特殊“月历” / 73
- 第 21 招 “后 30 年睡不着”——更年期睡眠障碍之谜 / 77
- 第 22 招 不用奇招用科学——给卵巢以真正的关爱 / 81
- 第 23 招 “人与人不同”——别盲目攀比绝经年龄 / 85
- 第 24 招 噩梦醒来是早晨——让内分泌听话不是难事 / 89
- 第 25 招 “多事之秋”——经营好天然长城才是硬道理 / 92
- 第 26 招 “护眼永不言晚”——8 招助你逃离视疲劳 / 95
- 第 27 招 数字作证——女人的心脏比乳房更软弱 / 99
- 第 28 招 “曲径通幽”——脸蛋年轻的秘密在壮骨 / 102
- 第 29 招 护好“小蛮腰”——女人四十也是花 / 105

第 30 招 40 岁的女人 30 岁的脚——“脚龄”年轻人不老 / 109

第 31 招 “生命在于运动”——活到老动到老 / 113

加上细心减去粗心，健康是女人美丽的前提

第 32 招 调解小麻烦——中草药就 OK / 120

第 33 招 “为有源头活水来”——性器官也要保湿 / 123

第 34 招 “岁岁有今朝”——省啥别省妇科体检 / 126

第 35 招 医用镜——不照红妆照疾病 / 129

第 36 招 沉默不是金——大大方方说疼痛 / 134

第 37 招 迎战“早衰”——“三大战场”全面出击 / 137

第 38 招 终身相约——“好胆固醇”多多益善 / 141

第 39 招 别“捡了芝麻丢了西瓜”——拯救脊柱最要紧 / 144

第 40 招 “后来居上”——将护肛进行到底 / 148

第 41 招 听中医的——“苦夏”不再来烦你 / 152

第 42 招 一个旗号两种疾病——莫让“秋燥”忽悠了 / 155

第 43 招 及时应对癌前病变——教你做个防癌“超女” / 158

第 44 招 “见微知著”——看白带查疾病 / 162

第 45 招 “来者不善”——盆腔炎不是盏省油的灯 / 165

第 46 招 自己当大夫——阴道炎自查自疗方法 / 168

第 47 招 “步步为营”——三步锁定宫颈病 / 172

- 第 48 招 从“肠”计议——让“吉祥三宝”陪伴你过中年 / 175
- 第 49 招 “洗手做羹汤”——当心厨房里的健康“杀手” / 179
- 第 50 招 疾病也“夫唱妇随”——常见“夫妻病”大解读 / 183
- 第 51 招 “叶落知秋”——性冷淡报警多种疾病 / 187

加上精致减去烦恼，聪明女人学会爱自己

- 第 52 招 女人的脸不是“试验田”——美容品不良反应扫描 / 192
- 第 53 招 长斑就进美容院——错 / 196
- 第 54 招 先看医生后减肥——对 / 199
- 第 55 招 心病要用心药医——教你学看心理医生 / 203
- 第 56 招 “真凶”显形——当心疾病引发坏脾气 / 207
- 第 57 招 众里寻“它”千百度——选择最适合你的避孕方式 / 210
- 第 58 招 “爱你有商量”——清洁剂是把“双刃剑” / 216
- 第 59 招 “一项也不能少”——7项举措为性健康保驾护航 / 219
- 第 60 招 穿对内裤——让贴身关爱也贴心 / 223
- 第 61 招 “做女人真好”——卫生用品大解析 / 227
- 第 62 招 “只选对的，不选贵的”——女人“用水”大公开 / 231



加上营养减去毒素
好体质打造靓丽形象

第①招

营养“开小灶”——10种养分天天补

“同睡一张床，同吃一锅饭”，似乎已成为千古不变的夫妻生活铁律。虽有助于夫妻情感的深化，却未必符合健康。不妨看看生活中的实例吧。

生活实例

刘浩与王晨的婚姻在单位传为美谈，兴趣爱好差不离，口味也较一致。可婚后一段时间，刘浩渐渐有了体力不足的感觉，王晨在一次例行体检中也发现血色素偏低。营养师询问了他们的一日三餐后，认为问题很可能出在夫妻俩的食谱太一致上，建议各自开点“小灶”：刘先生可增加一小碟富含肌酸的瘦肉（猪瘦肉、兔肉或牛肉），王女士则宜添一小碗富含铁质的素炒畜禽血（鸡血、鸭血或猪血）。因为女性有每月1次的月经来潮，可造成铁质额外流失，所以需要补充；男子需要的则是促进肌肉生长的养分，如肌酸、铬等，以保持男子汉的强健体魄与阳刚之美，若疏于补充，则有肌肉衰弱而导致体力下滑之虞。夫妻俩照此调养了一段时间后，果然都恢复了活力与健康。

专家点评

营养师的建议完全正确，男女因生理不同而“营养有别”，女人开“小灶”大有必要，在坚持平衡膳食原则的前提下向 10 种养分倾斜，一种也不能少。

☺ 钙

女性自 20 岁起，骨密度开始缓慢减少，30 岁以后减速加快，一生中可减少 42%（男子一生只减少 10%），因而容易攀上骨质疏松症等骨病。建议食物：奶制品、豆类、绿色蔬菜、动物骨，确保每天至少摄取 1000 毫克钙；若在怀孕期、喂奶期或绝经期，则须增加至 1500 毫克。在缺乏这些食物的季节和地区，可在医生的指导下酌服钙片。

☺ 铁

女性每天需铁量约 18 毫克，高于男子（每天需铁 12 毫克）。建议食物：畜禽肝、羊肚、猪血、鸭血、豆制品、芝麻、蘑菇、木耳、海带、紫菜、桂圆。多用铁锅烹调，按每天饮水 1000 毫升、食大米 500 克计算，每天将可多获得 14.5 毫克铁元素，获益匪浅。

☺ 锌

锌是维持头发光泽的主要成分，且在促进发育、维持正常性功能、增强抗病能力方面拥有优势。建议食物：蛤蜊（每 100 克含锌 174.5 毫克，位列富锌食物榜首）、海产品、豆类、苹果、瓜子、芝麻、块根蔬菜。

☺ 镁

镁可缓解痛经，且是高血压、高胆固醇、高血糖的“克星”，有助于防治中风、冠心病和糖尿病。建议食物：青豆、黄豆、绿豆、玉米、面粉、麦芽、蘑菇、茴香、菠菜、黄瓜、柿子。

☺ 维生素 A

维生素 A 可使眼睛明亮有神，皮肤光洁而富有弹性，且有一定的防癌潜力。建议食物：奶酪、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、杏、柿子、南瓜。

☺ 维生素 B₅

维生素 B₅ 可促进皮肤及黏膜更新、头发生长和红细胞生成，有助于女性调经养血，嫩肤美容，且为减肥的“良药”。建议食物：动物杂碎、脑髓、奶粉、全营养大米、蛋黄。

☺ 维生素 B₆

维生素 B₆ 在防治神经、血液等系统疾病和某些妇科疾病方面功效独到，被称为女性保健素。建议食物：麦芽、香蕉、胡萝卜、土豆、核桃、花生、牛肉、羊肉、瘦猪肉、鸡肉、鸡蛋、鱼类。

☺ 叶酸

叶酸除可防止胎儿神经畸形外，尚可抵消诱发动脉硬化的代谢产物——同型半胱氨酸，保护动脉血管，使你少受或不受心脏病、中风等疾患之害。建议食物：动物肝肾、绿叶蔬菜。若用药补，每天 400 微克足矣。

☺ 维生素 C

首先，维生素 C 可保持阴道菌群正常，防止因菌群紊乱而引起的妇科感染。另外，“重女轻男”的胆石症也可在维生素 C 面前低头。流行病学调查显示，血中维生素 C 水平高的妇女，患胆囊疾病者仅为低维生素 C 水平妇女的一半。其奥妙在于维生素 C 可通过帮助胆固醇（结石的主要成分）转变为胆汁酸而排往肠道，从而阻止结石生成。建议食物：鲜枣（每 100 克中含维生素 C 540 毫克，乃果蔬之冠）、柑橘、蔬菜、番茄。

☺ 维生素 E

维生素 E 不仅在防治习惯性流产、先兆流产及不孕症等方面功效卓著，而且具有改善血液循环、促进卵巢功能的作用，对女性易患的皮肤粗糙、硬皮病、红斑狼疮、大疱性皮炎及女性阴痒等症均有良好的效果。建议食物：香蕉、牡蛎、蜂蜜、鲜橘、胡萝卜、鸡蛋、牛奶、麦芽。

第2招

“食补不如水补”——念好你的“补水经”

老祖宗一句“药补不如食补，食补不如水补”的名言，将水在养生中的地位概括得精辟之至。作为女人，不可不了解其中的奥妙哦。

生活实例

岑女士是一位教师，每天早晨6点准时起床，到操场散步或慢跑，7点吃早餐，然后准备上课。虽然在半年前就被医生戴上了冠心病的帽子，但她坚持服用消心痛，一直未出现不适症状。可入冬不久，胸闷、憋气甚至疼痛的感觉不时出现。她怀疑消心痛不灵了，要求医生换药。接诊医生详细地询问了她的日常起居与用药情况，建议她暂不换药，可在后半夜起床小解后喝一杯白开水（约200毫升）。她采纳了建议，以后清晨起床后果然未再出现胸部不适的感觉。

专家点评

补水何来如此神功？因为及时补足了通过呼吸、出汗、排尿等渠道丢失的水分，维持了血液的正常黏度与循环状态，心脏供血得到了充分保障，胸闷、憋气等症状便随之化解——病人补水受益之大由此可见一斑。

健康人呢？受益将更大，如促进代谢，加快废物排泄，发挥“内洗涤”作用，所以补水不失为最方便也最科学的排毒法。再如肥胖男女，补水可有效地促进体内代谢，将过多的脂肪化解为热量而散失掉，其瘦身之效不逊于其他任何减肥方法。另外，补水还可使细胞内、外液充足，使皮肤光洁而富有弹性，堪称最廉价的美容品。具体补水方法，可归纳为喝足水、多摄水、留住水，即补水“三字经”。

☺ 喝足水

现代保健观赋予喝水的含义是不渴也喝水，谓之主动喝水。至于喝什么，喝多少，怎样喝，则应根据当时的身体状况决定。

健康人	晨起后、上午10点、下午4点及睡前，各喝1杯水（约200毫升），以20℃～25℃的白开水（俗称“凉白开”）为佳
便秘者	清晨起床后喝1杯“凉白开”，须大口喝，吞咽动作快一些，让水尽快到达大肠，刺激肠蠕动而促进排便
肥胖者	餐后半小时喝1杯白开水，促进消化，及时排出有害物质，帮你瘦身
感冒者	比平时喝更多的水，宜将白开水、蔬菜汁、米汤、姜葱汤等交替饮用
咳嗽者	多喝热开水，借助热开水的稀释痰液之功，使痰易于咳出，减轻咳嗽的症状
胃病患者	多喝粥，熬粥的温度要超过60℃，可产生一种糊化作用，软嫩热乎的粥入口即化，很容易消化
失眠者	睡前喝1杯热开水，可弥补体温的下降而助你入梦
烦躁时	增加喝水的次数，多排尿，将体内因情绪烦躁而产生的过多荷尔蒙——肾上腺素及时排出体外，烦躁情绪可随之缓解甚至消失

运动中饮
用“凉白
开”

当你上健身房或在野外做了较剧烈的运动后，体温轻度上升，大量出汗，劳累感与疲乏感会缠上你，“凉白开”可谓“解危济困”的“及时雨”，因为水可以调节血液和组织液的正常循环，溶解营养素，使之供给体能，散放热量，调节体温，增加耐力，劳累感遂得以消除，但要注意饮水方法，不可猛烈补水，如一口气喝上两瓶饮料等，这样会进一步增加心脏的负担，应在运动中以间断性、小口补水为好

☺ 多摄水

食物本身也是水的“富矿”，多搭配一些富含水分的食物，每天你将至少多获得20%的水分，需要掌握以下3个技巧。

调整烹调方式，多
炖煮、少煎炸

煮面条时尽量多放点水，可让面条吸收高达本身重量6倍的水分；蒸米饭时多放半杯水，亦有异曲同工之效。肉类尽量不用煎炸，如各类瘦肉的含水量约在70%上下，一般的烹调方式可损失其中20%~30%的水分，煎炸损失的水分则更多，而炖煮的烹调方式则可减少损失，保证你摄入更多的水分

蔬菜切大块，水果
整个吃

蔬菜、水果的含水量高达80%以上，按每天进食300~500克蔬菜及200~400克水果计算，仅此一项你就可摄入超过500毫升的水分，相当于1瓶矿泉水的量了，要保证这1瓶“矿泉水”不因烹调而“缩水”，最好将蔬菜切成大块，水果整个吃，如果别出心裁地制作成精致的果盘，将会使部分水分流失

多喝汤

美国营养学家建议，三餐应该各喝一碗汤，尤其是不加盐或加少量盐的淡汤，如番茄汤、玉米汤等，不仅能补充水分，还可以稀释正餐中过多的盐分

☺ 留住水

除了主动喝水，还要学会科学地留住水。一些人水喝得多，也“吃”得不少，可机体仍出现了皮肤干燥等缺水症状，即在于体内的储水功能较弱，没有留住水

之故。

留住水的关键是补足营养。人体的储水功能主要依赖于由无机盐所构成的晶体渗透压和由蛋白质所构成的胶体渗透压，所以在补水的同时，还要配置合理的三餐膳食结构，多摄取含蛋白质、黏多糖、卵磷脂、维生素、矿物质丰富的食品，以增强包括皮肤

在内的储水系统的实力。如体内津液严重不足，还可在中医师的指导下内服中药汤剂或膏剂以滋阴生津，补津血之不足，如生地、西洋参、枫斗、麦冬、枸杞子、白蜜、阿胶等。

防晒也是留住水分的重要一招。强烈的日光不仅直接灼伤皮肤，也是导致身体失水的一大元凶。

食物	德国科学家提倡每天食用番茄酱 40 克、橄榄油 10 克，可大大减低紫外线之害
衣裤	如长袖衫、长裤、手套、太阳帽等有一定的保护作用，就防晒效果而言，棉织面料优于化纤类；就棉织类而言，细密的优于粗织的，深色的优于浅色的，宽松的优于紧身的
防晒霜	选择防晒指数为 18、25、30 的物理防晒产品即可
避开烈日	尽量不在上午 10 点到下午 3 点之间到户外活动，外出最好打伞
健身房或野外锻炼	以温和的锻炼方式为好，不做或少做剧烈运动，微汗即止，防止过强的运动，导致大量出汗而失水
慎用利尿药	除非病情需要，不要盲目使用利尿药，以留住体内的水分，保持身体的水平衡

第3招 “条条道路通罗马”——吃够营养有捷径

吃没吃饱人人都能感觉到，可营养是否摄足就难以凭感觉来下结论了。有没有可以操作的具体标准与方案呢？

生活实例

陶女士爱看保健类书刊，深知营养对健康的重要性，每次安排食谱时都要查阅营养成分表。尽管这样，她心里还是没有底：每天摄入的养分够吗？会不会发生营养缺乏呢？

专家点评

陶女士的担忧不无道理，但也不必太过精确，只要坚持以下几条，尽管你不是营养学家，照样能实现营养均衡的膳食目标。

☺ 每天吃够 30 种食物

乍一听似乎很吓人，其实关键在于怎么算。就说简单的一盘肉沫豆腐吧，主料虽说只有肉与豆腐两样，但你可能会放入葱花，再加上盐、花椒。瞧，这一份