



Female health
management handbook

360度 女性私人健康 管理手册

赵仲龙 编著

赵仲龙，中国健康促进与教育协会常务理事、副秘书长，
被聘为中央文明办、卫生部“相约健康社区行”活动全国巡讲特聘专家、
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



www.gingyngtang.org



*Female health
management handbook*

360度 女性私人健康 管理手册

赵仲龙 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可
不得转载

或抄袭本书的部分或全部内容。

图书在版

仲龙编著. —北京:电子工业出版社, 2012. 1

ISBN 97

I. ①3… II. ①赵… III. ①女性—保健—手册 IV. ①R173-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第241373号

责任编辑: 于 兰

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司
装 订:

出版发行: 电子工业出版社
北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 16.75 字数: 295千字

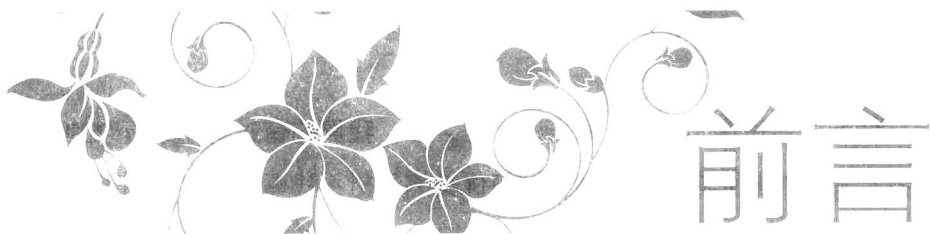
印 次: 2012年3月第2次印刷

定 价: 32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与
本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zllts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



职场无性别，每一个进入职场的人其实都承受着同样的压力，面临着同样的困境，拥有着同样的烦恼，遭遇着同样的瓶颈；同样需要奋斗，需要拼搏，需要颠倒昼夜地加班。

上帝在造人的时候，区分了男女，然而职场让男女之间的界限荡然无存。我们都是被生活驱赶着不断前进、不能后退的羊群。

好在，职场之外，我们还有生活，还有期待，还有那些只属于女性的烦恼。

童话里说，世界上每一个女孩的降临，都伴随着一朵缓缓绽放的最美丽的花朵。

所以，作为女性的你，有责任让那朵只属于你的花朵停留得更久一点，开放得更美丽一点。作为女性的你，有义务将职场中的风风雨雨转化为花朵必需的阳光和雨露，让只属于你的花在风雨中接受考验，洗净尘埃。

你需要拥有健康的体魄，它能承受忙碌的工作，也能让你体会到游玩的乐趣。

你需要拥有优雅的曲线，它能让你充满青春的活力，也会让你尽显女性的魅力。

你需要拥有美丽的容颜，它能让你容光四射的你拥有站稳职场的自信，也能让你成为芸芸众生中最特别的一份子。

你需要拥有一颗宁静的心，它可以为升职而坚强，也会为清晨晴空上的白云而柔软。

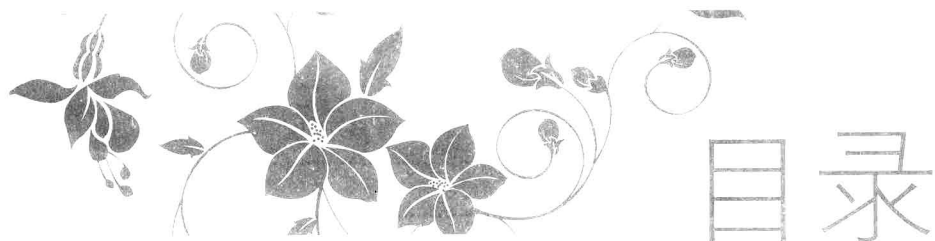
你或许会有疑问，身处职场的重压之下，我真的有时间完成复杂的肌肤保养？我真的能克服职业环境，保持优美的身材？我真的可以动用不熟悉的厨具，完成那些保养的佳肴？我真的能挤出时间，坚持每天的运动？

答案是肯定的。只要你下定决心用科学健康的生活习惯代替懒散随便的陋习，那么你就可以在保证工作的同时，拥有一如既往的年轻与美丽。当保健养生的概念成为一种习惯，在你生活的方方面面固定下来时，你就会发现，拥有美丽与健康，其实并不是一件困难的事。有志者，事竟成。这句话同样适用于热爱一切美好事物并不懈追求完美的职场女性。职场女斗士也可以美丽、健康、精致、温情、优雅，美得动人心魄。

本书将向您详细介绍职场女性保持健康需要关注的方方面面，包括职场减压、运动健身、美容保健、饮食瘦身、生活细节、生理保养等内容。从职场心理健康到职场生活习惯，从饮食保养到按摩保健，从日常美容保养到办公室简单运动，全方位多角度地关注职场女性的健康生活，为您点亮保持身心健康的明灯，为您提供健康生活的指南针。

关注生活，关注健康。精彩内容，尽在《360度女性私人健康管理手册》！

在此对顾勇、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、顾菡、郝云龙、郝小峰、田颖、梁学娟、魏晓佳、王学典、魏立军、边同贺、张虎军参与本书的写作表示感谢。



前言

第一章 职场减压新方法 快快乐乐女人行 1

一、新女性减压高招	2
(一) 职场女性的快乐减压法	2
(二) 八卦, 很好的减压方式	3
(三) 舞动心情, 女性全新减压法	4
(四) 走入琴房, 妙音减压新趋势	5
(五) 零食, 女性经典减压法宝	6
(六) 精油按摩, 享受与减压双得	7
二、应知的保健小常识	8
(一) 吸烟, 万不可取	8
(二) 咖啡, 多饮伤身	9
(三) 喝茶, 时机很重要	10
(四) 眼睛, 你会用吗	12
(五) 胃溃疡, 上班族的死敌	13
(六) 酗酒, 不可沾染的坏习惯	14

(七) 自我按摩, 白领必学.....	15
三、“疲”中解“乏”的妙方.....	16
(一) 工作间隙要“小眠”.....	16
(二) 裸睡, 睡眠中的SPA.....	17
(三) 周末睡到自然醒.....	18
(四) 睡眠的按摩操.....	19
(五) 提高睡眠质量的高招.....	20
(六) 睡前泡脚益处多.....	21

第二章 引导健康新时尚 营养要靠餐食配 23

一、职场丽人的餐食.....	24
(一) 重要的早餐.....	24
(二) 午餐的禁忌.....	25
(三) 科学的晚餐.....	26
(四) 吃主食的学问.....	27
(五) 夜班女性如何吃.....	28
(六) 吃得太少易得病.....	29
(七) 职场准妈妈如何吃.....	30
(八) 职场女人饮食禁忌.....	31
二、女人要学会看“色”下菜碟.....	32
(一) 面色苍“白”吃什么.....	32
(二) “黑”眼圈吃什么.....	33

(三) “黄”脸婆吃什么.....	34
(四) 头发枯“黄”吃什么.....	35
(五) “白”头屑, 吃什么.....	36
(六) “红”疙瘩吃什么.....	38
(七) “黄”褐斑吃什么.....	39
(八) 脸色显“黑”吃什么.....	40
三、女人要把食物用“活”.....	41
(一) 丰胸, 你要这样吃.....	41
(二) 防皱, 吃上的学问.....	42
(三) 美白, 食物是良方.....	43
(四) 痛经, 请吃这些.....	44
(五) 减肥, 控制住食欲的食物.....	45
(六) 亮眸, 玉米的力量.....	47
(七) 健美, 科学地吃.....	48
(八) 失眠, 要学会对症下“食”.....	49
(九) 善忘, 不可忽略“吃”的作用.....	50
(十) 便秘, 吃这些最管用.....	51
四、女人食物的禁忌.....	52
(一) 月经期必禁的食物.....	52
(二) 坐月子的食物禁忌.....	53
(三) 桂圆, 好吃不可多食.....	54
(四) 蜂蜜, 不可热水冲泡.....	55
(五) 烧烤, 女性大忌.....	56

(六) 大枣, 多食的危害处.....	57
(七) 减肥, 水果不可当正餐.....	58
(八) 西洋参, 不可乱补.....	59

第三章 动一动百病祛 一本万利赢健康.....61

一、女人必知的保健按摩术.....	62
(一) 八种按摩法, 让你美丽长存.....	62
(二) 按摩不当易伤身.....	63
(三) 走出足底按摩的误区.....	64
(四) 淋巴按摩让女人更美.....	66
(五) 精神紧张, 这样按一按.....	67
(六) 消除疲劳的按摩法.....	68
(七) 女性自我保健按摩法.....	69
(八) 按摩让你提提神.....	69
(九) 怕冷, 抗冷按摩法.....	70
二、清除疲劳, 重新开始每一天.....	71
(一) 心、脑也会疲劳.....	71
(二) 消除常见的肌肉疲劳.....	73
(三) 眼部疲劳不可忽视.....	74
(四) 减轻你的肠疲劳.....	75
(五) 情绪疲劳, 你遇到过吗.....	76

三、享受运动，无损健康，不失时尚.....	77
（一）运动不当易得妇科病.....	77
（二）有雾的早晨不宜锻炼.....	78
（三）运动时一定要戴上文胸.....	79
（四）骨盆控制运动.....	80
（五）职场女性的相反运动法则.....	81

第四章 精致生活是保障 不可小看细微处.....83

一、女人特有的生活细节.....	84
（一）卫生巾不可存放在洗手间.....	84
（二）不要忌讳妇科检查.....	85
（三）被褥常晒保健康.....	86
（四）肌肤补水的问题.....	87
（五）卫生护垫不可久用.....	88
（六）卫生巾要勤换.....	89
（七）选择紧身内衣需谨慎.....	90
（八）零食不可多吃.....	91
（九）隐形文胸不戴为妙.....	92
二、容颜护理细节不可小瞧.....	93
（一）不可用口水来润唇.....	93
（二）青春痘越挤越“皮”.....	94
（三）护发不当会长皱纹.....	95

(四) 梳发要适度.....	96
(五) 敷面膜的学问.....	97
(六) 女人洗脸不简单.....	98
(七) 护肤误区大点“兵”.....	99
(八) 你误会了眼霜.....	101
三、女性健康受损的信号灯.....	102
(一) 嘴唇, 内脏的信号灯.....	102
(二) 小便, 肾脏的信号灯.....	103
(三) 腰疼, 疾病的先兆.....	104
(四) 头晕, 低血压的信号灯.....	105
(五) 抽筋, 身体在要“食”.....	106
(六) 脱发, 健康在受损.....	107
(七) 皱纹, 疲劳的信号灯.....	108
(八) 成人痘, 情绪不佳的信号灯.....	109
(九) 涌泉穴, 身体异样的信号灯.....	111
(十) 脸色暗, 抑郁的信号灯.....	111

第五章 保养之道青春驻 妙招帮你换新颜..... 113

一、自制面膜焕新肤.....	114
(一) 正确涂面膜的步骤.....	114
(二) 绿豆粉去角质面膜.....	115
(三) 豆腐去角质面膜.....	116

(四) 愈痘痘的面膜.....	117
(五) 治晒伤的面膜.....	118
(六) 深层洁肤的面膜.....	119
(七) 去皱的面膜.....	120
(八) 黄瓜、酸奶补水面膜.....	121
(九) 精油时尚多效面膜.....	122
二、美就美在细节处	123
(一) 美齿白牙的简单方法.....	123
(二) 民间护手有方.....	124
(三) “高跟足”，怎么办.....	126
(四) 让你的脚丫白嫩起来.....	127
(五) 眼睛也要做防晒.....	128
(六) 美睫毛，立即拥有.....	129
(七) 细致你的毛孔.....	130
(八) T区，几下帮你搞定	131
(九) 女人厌恶“草莓鼻”	132
(十) 手指甲的护理方法.....	133
三、民间护肤秘方大放送	134
(一) 源自土耳其的祛痘秘方	134
(二) 中国古代护肤秘方.....	135
(三) 美白的秘方.....	136
(四) 皮肤嫩滑的秘方.....	137
(五) 抗衰的秘方.....	138

(六) 去雀斑的秘方	139
(七) 瘦脸的秘密方	140

第六章 闺中自有含羞事 私密呵护解忧愁 143

一、女人私处羞事的认知误区	144
(一) 清洗私处一定要用清洗液吗	144
(二) 丁字裤健康性感吗	145
(三) 得了妇科病，原因去问谁	146
(四) 常用卫生护垫可以保持卫生吗	147
(五) 私处天天洗才健康吗	148
(六) 有白带就是有炎症吗	149
二、胸部，你要精心呵护	150
(一) 乳房自检，每个女人都要会	150
(二) 揪出胸部下垂的“元凶”	152
(三) 防止胸部下垂的按摩法	153
(四) 不可用香皂洗乳房	154
(五) 产后怎样让胸部坚挺	154
(六) 不要用力挤压乳房	156
(七) 经前胸胀正常吗	157
(八) 隆胸丰乳莫盲目	158
(九) 青春期如何护理乳房	159
(十) 少女也会溢乳吗	160

(十一) 老年妇女不要忽视对乳房的护理	162
(十二) 针对乳房发育不良的丰乳法	163
(十三) 两侧乳房不对称的纠正	163
三、女人特征器官的保养之道	164
(一) 卵巢的保养方法	164
(二) 别让输卵管误了你的生育大计	166
(三) 外阴的正确洗法	167
四、“性”生活幸福	168
(一) 揭秘性爱的最佳时间	168
(二) 哪些女性不宜吃避孕药	170
(三) “蜜月病”要当心	171
(四) 不宜“合床”的时机	172
(五) 和谐性爱的秘诀	173
(六) 感情交流是“性”的快乐剂	175
(七) 性爱体语，妙不可言的爱语	175
(八) 性洁癖，是种毛病	177
(九) 产后性生活要注意	178
五、准妈妈的调养之道	179
(一) 保持心情愉悦	179
(二) 不宜长时间看电视	181
(三) 不要长久“蜗居”	182
(四) 宠物，最好不要养	183
(五) 准妈妈忌大吃大补	184

(六) “酸”不可乱吃.....	185
(七) 准妈妈要远离微波炉.....	186
(八) 准妈妈少用手机为妙.....	187
(九) 准妈妈的运动指南.....	189
(十) 常和“宝宝”说说话.....	190
(十一) 调整好自己的“生物钟”	191
(十二) 给肚子里的“宝宝”补补脑.....	192
(十三) 练习腹式呼吸.....	193
六、流产，不是一件小事.....	194
(一) 别不把流产当“病”养	194
(二) 流产药没你想得那么简单	195
(三) 人工流产的术后护理.....	196
(四) 人工流产的术后调养	197

第七章 打造魔鬼身材 运动与饮食的结合 199

一、运动，打造女人S曲线.....	200
(一) 简单的“有氧运动”	200
(二) 女人练出“川”字腹肌	201
(三) 肩颈曲线，女性之美.....	202
(四) 减掉可怕的手臂赘肉.....	203
(五) 甩掉你的“游泳圈”	204
(六) 打造完美的大腿曲线.....	205

(七) 臀部变挺翘.....	206
(八) 减掉肋部赘肉.....	207
(九) 打造完美胸形.....	208
(十) 聚拢胸部的运动.....	208
(十一) 三种不易减肥的运动	209
二、速效瘦身的健康食谱	210
(一) 减肥药, 不可吃.....	210
(二) 减肥时, 饿了吃什么.....	211
(三) “懒人”一周速效减肥法	213
(四) 七日速效瘦身汤.....	214
(五) 减肥食谱也丰盛.....	216
(六) 神奇的三日瘦身餐.....	217
三、摒弃错误观念, 走出减肥误区	218
(一) 不吃早餐对减肥无效.....	218
(二) 熬夜不能减肥.....	219
(三) 少女不可节食减肥.....	220
(四) 不是所有女性都适合减肥	221
(五) 每餐只吃水果万不可取	222
(六) 错误的减肥“偏方”	223
(七) 蔬菜减肥易脱发.....	224
(八) 仰卧起坐并不适用于久坐人群	225
(九) 生理期这些减肥方法不适用	226
(十) 减肥时最易陷入的误区	227

第八章 职场女性健康经 摒弃你的“老毛病”229

一、飞出“压力”锅，做轻松丽人.....	230
(一) 从梦境看你的压力有多大.....	230
(二) 职场女性看上去都很累.....	231
(三) 压力源于“不合群”.....	232
(四) 做情绪的主人，职场不相信眼泪.....	233
(五) 职场减压四大妙招.....	234
(六) 想减压，学一学“耍赖”.....	235
(七) 大声说出你的焦虑.....	236
二、上班族要打好“健康保卫战”.....	237
(一) 扫荡办公室“恶视力”.....	237
(二) 电脑族的面部防护.....	238
(三) 拯救要命的“电脑脖”.....	239
(四) 小心“鼠标手”.....	240
(五) 这样坐小心乳房下垂.....	241
(六) 办公室30秒塑身小体操.....	242
三、职场女人保健要点.....	244
(一) 职场女人四个健康陋习.....	244
(二) 职场女人健康保健四要素.....	245
(三) 职场女人最需保养性感部位.....	246
(四) 职场女人失败后的心灵调解.....	247
(五) 职场女人心理问题提醒.....	248