

女性健康
枕边书系列

主编 [日] 对马琉璃子
译者 周逸之 翟志敏

如何 摆脱 水肿

如何摆脱水肿

医学专家教您
如何摆脱
水肿

{ 致希望消除水肿、
瘦身的你 }

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

女性健康
枕边书系列

水肿



主编 [日]对马琉璃子
译者 周逸之 翟志敏



NLIC2970877079

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖]版贸登记号: 1210855

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱水肿/(日)对马琉璃子主编;周逸之,翟志敏
译. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.2

(女性健康枕边书系列)

ISBN 978-7-5337-5717-5

I. ①如… II. ①对…②周…③翟… III. ①水肿-防
治-女性读物 IV. ①R442.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 155367 号

·上述作品的英文的版权表示如下:

むくみをとってやせやすくする本

©2010 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2010 by

Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao
and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.
through Shanghai Viz Communication Inc.

如何摆脱水肿 主编 [日]对马琉璃子 译者 周逸之 翟志敏

出版人: 黄和平 选题策划: 何迅文 责任编辑: 杨 洋
责任校对: 盛 东 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场
邮编: 230071 电话: (0551)63533330

印 制: 安徽新华印刷股份有限公司 电话: (0551)65859128
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 100 千
版次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5717-5

定价: 14.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

女性和男性在无论是性激素水平的作用,还是每个人的心理状态、生活规律,

或是易发病和常见症状,都大有差别。

因此,需要有一个综合众多科室的医疗单位,
作为医疗窗口诊治我们女性的各种不适。

不过,大部分医院的医生

都只是分管某一科疾病的专家。

将妇科、内科、精神科、泌尿科、整形外科等专家都聚集一堂,针对某一症状甚至还有一些不能称为疾病的症状、进行会诊,但是现在我们的医疗机构还做不到这一步。

这本书中,我们将各科的医生和保健食品顾问,运动、芳香疗法等医疗专家集中起来,针对女性常见症状及体内性激素水平和心理、生活规律的失调,从各个专业的角度一起进行诊疗,从这个角度上可以说本书是女性患者的贴心医生。

希望本书能发挥作用,帮助你变得更加健康!





致希望消除水肿、瘦身的你

致下午脚会肿的你，
致喝了酒第二天早上眼肿都不能睁开的你，
如果你认为这是老毛病而不加以重视的话，
你的身体将会日益臃肿、越来越胖！

水肿的最大原因在于体内水液代谢障碍。

改变生活习惯，从本书中找到答案。

本书中有中医科、妇科、内科医生和运动学各领域的专家，教您消除水肿、瘦身的方法。

让我们来解决你的消肿瘦身问题!

主编 妇产科



对马琉璃子

出生于青森县。女性保健银座门诊院长。妇产科医师。宏前大学医学部毕业。专业为围生医学、女性健康。同时开创了“女性医疗网”，为女性医疗的发展进行各种各样的活动。

内科·营养



今村理子

出生于福井县。内科医师。金泽医科大学毕业。毕业后到2008年担任金泽医科大学医院女性门诊主任医师。今后将担任今村医院（福岛）的女性门诊主任医师。擅长营养方面问题的诊疗。同时从事中药、代替疗法、芳香疗法的咨询服务。

整形外科



大井律子

出生于熊本县。整形外科医师。高知医科大学毕业。担任山口大学医学部附属医院、关门医疗中心女性门诊主任医师。同时也担任女性保健银座门诊医师。为患者提供从外伤止痛到各种病症自我处理的综合指导。

泌尿科



关口由纪

出生于神奈川县。泌尿科医师。作为理事长，经营横滨元町的女性医疗诊所LUNA和LUNA·ANNEX。横滨市立大学医学部硕士。专业为女性泌尿科学。同时担任母校泌尿专业的客座副教授。

眼科



高村悦子

出生于东京都。眼科医师。东京女子医科大学眼科副教授。东京女子医科大学毕业。专业为角膜感染症、干眼病、眼睛过敏。1993年开设了干眼病门诊。

皮肤科



平田雅子

出生于静冈县。皮肤科专科技师。日本大学医学部毕业。从皮肤科、妇科、内科、心理科等多角度，为每位女性提供个性且专业的诊疗服务，解决女性特有的烦恼和身体不适。

芳香疗法·运动



神崎贵子

出生于东京都。运动芳香理疗师、针灸师、指压按摩师。NPO法人日本运动芳香理疗师协会副会长。同时致力于沙龙内部的治疗活动、运动芳香理疗师的培养和职业运动员的理疗服务。

精神科



光岛茶丘子

出生于冈山县。精神科医师。东京女子医科大学毕业。担任野花心理诊所女性门诊主任医师。善于通过长时间心理咨询寻找治疗精神疾病的良策。擅长治疗女性忧郁症。

耳鼻科



铃鹿有子

出生于大阪府。金泽医科大学医学部教授、耳鼻科医师。关西医科大学毕业。担任21世纪多学科医疗中心的女性综合医疗中心主任。擅长治疗重听、眼花、听觉障碍。同时还致力于如何利用听觉的特殊性来激活大脑潜力、达到抗衰老目的的研究。

内科



村岛温子

出生于山梨县。国立成育医疗中心母性内科医师长。内科医师。日本内科学会综合内科专科医师。日本胶原病学会专科医师、日本胶原病学会理事。筑波大学医学部毕业。专业为胶原病。从事胶原病等内科疾病患者怀孕、生产的诊疗。

中医



渡边贺子

出生于熊本县。麻布缪斯门诊院长。日本东洋医学会专科医师、主任医师和汉医药学会理事。久留米大学医学部毕业。此外，还担任庆应大学附属医院女性专科门诊主任医师，运用中药进行内科诊疗。





快速指南

想立刻消除
水肿时

P14

想知道水肿和容
易发胖的关系时

P22

想了解水肿
的原因时

P32

希望知道怎样变
成不水肿、容易瘦
身的体质时

P74

●如果不是特别着急,请按顺序阅读

目 录

Chapter



现在就设法解决“水肿+不能瘦身”

的问题! 1

面部水肿、身体发沉

设法消除这“水肿”! 2

现在就想消肿! 各部位水肿急处理 4

各级消肿方法及其特点 14

Chapter



为什么会肿? 为什么瘦不了? 15

水肿实际上是细胞营养和水液不足

的状态 16

水肿的机制

体内水液流动出现障碍和新陈代谢差

引起水肿 18

水肿和肥胖

水肿和肥胖之间类似蛋和鸡的关系,

提高代谢水平是瘦身的关键 22

水肿和排毒

目标是打造排毒体质! 充满活力的细胞使你

变成健康美人! 24

危险的水肿

水肿,危险的疾病信号? 26

有水肿症状的疾病	30
----------------	----

Chapter



找到原因就能消除水肿水肿原因有很多	31
--------------------------------	-----------

水肿的原因

水肿原因有很多,运动、营养、水液不足等.....	32
--------------------------	----

本来就是“水肿体质”的人,如身体虚弱、

淋巴管细等.....	34
------------	----

冷寒证的问题

八成女性有冷寒症,冷寒症往往也会

伴有水肿	36
------------	----

运动不足的问题

没有肌肉,淋巴液回流会变得缓慢而

导致出现水肿	38
--------------	----

营养的问题

喜好快餐食品、不合理减肥的人会快

速变成水肿体质!	40
----------------	----

水分摄取的问题

控制喝水反而使水肿更严重!	44
---------------------	----

女性激素的问题

不要太在意经前的一时性水肿!	46
----------------------	----

女性激素究竟是什么?	48
------------------	----

经前综合征引起的水肿,可口服小剂量

短效避孕药	54
-------------	----

疼痛的问题

当身体有肩周炎、腰痛、子宫内膜

异位症等炎症时..... 56

自主神经功能和水肿关系密切,压力过

大是原因之一 58

药物的问题

有的人因药物副作用而出现水肿,

请及时替换不合适的药物 60

年龄的问题

35岁后代谢衰退更应注重防治水肿 62

❶ 用中药调节体内水液平衡是治疗水

肿的捷径 64

有水肿症状的疾病

心脏疾病(充血性心力衰竭) 72

肾脏疾病 72

Chapter



排毒节食减肥以消肿瘦身 73

通过排毒节食减肥消除水肿、完美瘦身 74

每天的计划

❶ 你从什么时候开始出现水肿呢? 78

每天都充分摄取蛋白质补养身体、

分泌女性激素 80

❷ 含盐分多的和精制的食物都不宜食用,

富含维生素B₁和钾的适宜多食 82

	每日套餐	84
	每天喝水10次,每次200 ml	
	少量多次饮水效果更好!	86
	全面排毒期	
	从月经后到排卵日这段时间将毒素	
	彻底排出体外	88
	摄入提高排毒能力的食物,加强肝脏	
	功能、排出代谢废物	90
	排毒套餐——以鱼类为主	94
	每天按摩血管泵,可迅速排出下半身毒素	96
	锻炼下半身肌肉,脚不容易水肿	102
	每天早上步行30分钟,实现完全排毒	104
	激素失衡期	
	最易水肿的经前期要注意少吃,	
	洗冷热交替浴	106
	服用维生素B ₆ 、辅酶Q ₁₀ 预防水肿	108
	中国风味改善平衡套餐	110
	按摩淋巴管消肿!	112
	反复进出浴缸的冷热交替浴,有	
	助于消肿	116
	正确选用精油,不但可以消肿,	
	还可以治疗PMS	118
	保存体力期	
	经期要多休息	120

	搭配服用维生素B ₁₂ 和叶酸补血	122
	经期最好食用能使身体发热的食物	124
	暖身活血套餐	126
	从月经第一天起就应注意保暖	128
	经期做做运动,改善下半身血液循环	130
	不论喝多少酒,都不要忘记睡前做按摩!	132
	水肿时的应急早餐是水果加保健食品	133
	医生寄语	
	水肿状态和饮食记录	134
	交替冷热敷和按摩消除失衡期的水肿!	134
	排毒节食减肥日记	136
	有水肿症状的疾病	142
	下肢静脉血栓症	142
	突发性水肿	142

此书中出现的图案

	中医药
	饮食生活
	水分摄取
	按摩
	运动
	洗澡
	精油或花草
	日常生活

Chapter



现在就设法解决 “水肿+不能瘦身”的问题！

早上起来后就发现脸肿得鼓鼓的！

甚至眼睛都睁不开！

傍晚脚肿得鞋子都脱不下来！

我们教你一些马上见效的护理方法，帮助你从
困境中解脱出来！

面部水肿、 身体发沉

设法消除这“水肿”!

今天有重要的聚餐会或有重要的派对,但是
为什么肿成这副模样了呢?
向医生咨询怎样做才能解除这些烦恼。

医生的建议

在办公室坐一整天,水液当然会滞留身体下部,如果记住哪些穴位能促进体内水液回流,只需在换鞋子前做做相应按摩就行了。

消肿的方法 P8

下午下班时,脚一般会肿得鼓鼓的。穿凉鞋时,鞋带都勒进肿着的脚背里了,穿长靴有时拉链只能拉到一半的地方!

早上起来发现脸肿了,是不是昨天喝啤酒造成的呢?

医生的建议

在喝酒后体内水液失衡容易出现水肿,喝酒时尤其注意不要吃含盐分太多的下酒菜。饮用一些排毒饮料,排出这些水分!

消肿的方法 P4-P6,P12

医生的建议

和脚一样,手长时间垂下时体内的水液也会滞留在指尖。你需要经常摇晃手腕和胳膊、做做按摩,预防水肿。

消肿的方法 P11

“有时候戒指根本摘不下来。握拳时指头有别扭的感觉……我发现如果站着工作时间久了,就会发生这样的事情。”

医生的建议

月经前由于体内女性激素水平的影响容易发生水肿。从某种程度上看这是正常的生理现象,但如果一个月内的体重在月经期前后有2kg以上的变经,最好去看下妇科。

消肿的方法 P10

“月经前总会出现水肿,不只是脸和脚,有些人连肚子周围都感觉胀胀的。平常能穿的牛仔裤也穿不进去了,我非常郁闷。”

医生的建议

眼睑皮肤薄,容易产生消肿。交替冷热敷可以帮助。只是,因药物引起的水肿会由于服药反复出现,最好改服别的药物。

消肿的方法 P4

吃了止痛药后,第二天早上眼睑一定会肿!甚至原来的双眼皮变成了单眼皮,眼睛都睁不开。我一直有偏头痛的毛病,不得不吃药,这该怎么办呢?

现在就想消肿！

各部位水肿 急处理

靴子穿不进！脸肿得像包子不敢出去见人……
如果出现这样的紧急状况，你不妨试试这些办法！

眼睑肿得眼睛都睁不开！

交替使用毛巾冷热敷

眼睛

准备好拧干的热毛巾和冷毛巾各1条，
交替敷在眼脸上，反复2~3次。



要点

与单纯采取热敷或冷敷相比，交替冷、热敷产生的温差，可促进血液循环，快速消肿。