

健康生活百科系列

女人身心 保健百科



郑国权◎编著

新时代女性必备的身心性保健枕边书

权威专家倾情奉献的一部
最全面实用的女性保健全书

科学实用的保健方法 简单实用的美丽法则

- ◆由内而外全面打造
- ◆让健康美丽变得如此简单



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

女 人身 心 性 保 健 百 科

生活百科系列

郑国权◎编著



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人心身性保健百科/郑国权编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5375-5270-7

I. ①女… II. ①郑… III. ①女性—保健 IV.
①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第135098号

女人心身性保健百科



出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 悦读纪

责任编辑 / 胡占杰

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 三河市航远印刷有限公司

开 本 / 710×980 1/16

印 张 / 23

字 数 / 360千

版 次 / 2012年7月第1版

印 次 / 2012年7月第1次印刷

定 价 / 32.00元



目录

contents

第一篇 女人身体保健——做最健康的美女

有健康，女人的美丽才能长久	002
身体健康是美丽的物质基础	002
简单四招，看你的身体是否健康	003
肾虚让女人不再美丽	004
女性肾虚的表现及改善方法	006
内分泌失调，女性美丽健康的天敌	009
乳腺纤维腺瘤，20几岁女性美丽的杀手	010
乳腺增生，30几岁女性美丽的敌人	011
妇科疾病是女性的健康杀手	012
测一测你的免疫力强弱	015
全面提升你的免疫力	016
无法怀孕，让女人的美丽存在缺憾	017



饮食保健，吃出最健康的女人	020
营养均衡让女性气色更好	020
女性膳食平衡5层宝塔	021
女性要遵循的四项饮食原则	022
女性应抛弃的不良饮食习惯	024
养成饭前喝汤的习惯	025
吃饭细嚼慢咽的养生之道	026
女性一生应该吃的15种排毒食物	027
喝对豆浆，让女性更加健康美丽	030
补钙是女性一生的事业	031
补钙应以食补为主	032
多吃补铁食物让女性脸色红润	034
女性皮肤保养的饮食原则	035
多吃美容食物，帮你抵御黄褐斑	036
女性健康杀手——过量吃甜食	037
女性饮食减肥的4大绝招	039
女性应该这样喝咖啡	040
改善经期问题的营养调理	041
手脚冰凉女性的饮食救星	044

人工流产后的补养食疗方案	045
中老年女性宜常吃的食物	047
中老年女性祛除皱纹的饮食	048
这些食物帮女性延缓衰老	050
运动保健，动出最有活力的女人	051
常运动的女人青春常驻	051
让女性健康一生的运动方案	052
适合职场年轻女性的健身运动	053
常练瑜伽，身心健康更美丽	056
瑜伽能助女性预防卵巢早衰	058
可在家做的简易瑜伽	059





电脑族女性要多做保健操	062
做仰卧起坐赶走妇科病	070
让小腿更纤细的运动处方	071
女性要留心“运动型伤害”	073
女性运动要注意的7件事	074
特殊时期运动的健康提示	075
孕妇健身操	077
产后体形恢复操	080
日常保健，健康始于良好的生活习惯	082
不良生活习惯是女性的健康杀手	082
女性要培养健康的生活方式	084
日常生活中的5个“不能等”	085
女性要走出这些健康误区	087
鞋跟太高有害女性健康	089
不宜经常剔牙和挖耳	090
为了健康，应少过夜生活	091
提高睡眠质量的4要素	092
女性如此睡觉有损健康	093
女性提高睡眠质量的方法	095

常见头痛病的缓解方式	096
女性乳房的日常护理	098
女性如何正确地清洗乳头	099
预防乳房疾病的6个建议	100
乳房自我检测的2种方法	101
乳房检查可以早期发现乳腺癌	102
乳房疼痛的7种常见原因及对策	103
如何保养你的子宫	104
如何保养你的卵巢	105
阴道炎的症状及预防措施	108
子宫颈癌的症状及预防措施	110
三春保健，变特殊时期为黄金保养期	111
女性青春期保健的重要性	111
少女何时开始戴胸罩	112
少女月经期的保健	113
月经期间养颜秘籍	115
预防痛经的有效措施	116
月经不调怎么办	117
少女不要乱吃避孕药	119



孕期日常保健与护理	120
孕期如何预防妊娠纹	122
孕期如何祛除黄褐斑	123
产后保健的重要性	123
产后保健与自我护理	124
产后瘦身应注意什么	125
产后抑郁的预防措施	127
更年期保健的重要性	128
更年期保健从日常生活入手	129
顺应四季调理更年期	130
更年期也需要避孕	133
适合更年期女性的避孕方式	134
更年期不宜使用的避孕方式	134
正确对待更年期的症状	135
进入更年期，需要补充雌激素	136
更年期补充雌激素的作用	137
雌激素的食补原则	139
补充雌激素的食物选择	140

第二篇 女人心灵鸡汤——做个知性美女

养颜先养心，由内而外散发女性魅力	144
优雅的风度是内在美与外在美的结合	144
“心”美的女性更美丽	145
女性心理健康的标准	146
女性心理老化的15个表现	148
女性青春期的心理保健	149
女性失恋后的自我心理调节	150
女性妊娠期的心理保健	151
女性更年期的心理保健	154
现代女性的养心秘诀	156
修身养性，提升自我涵养	157
女性要学会自我安慰	159
精神过度紧张要不得	161



清理情绪垃圾的自我调节法	163
抑郁是女性健康的大敌	165
把忧虑挡在一米之外	166
克服孤独，让心晒晒太阳	167
心理压抑时，把积郁释放出来	170
遇到挫折也要笑一笑	171
及时制怒，别让怒火灼伤自己	173
相信自己，自信的女人最知性	175
自信的女人最美丽	175
自信是漂亮女人的法宝	176
自信的女人更受欢迎	177
女性不自信的原因	178
自我怀疑是自信的大敌	179
超越自卑，找回你的自信	181
学会肯定自我存在的价值	182
这些行为能让你变得更自信	184
女性独立是自信的前提	186
青春少女如何让自己更自信	188
职场女性如何让自己更自信	189

更年期女性如何让自己更自信	192
老年女性如何让自己更自信	193
做豁达女人，宽容是养心的法宝	196
宽容，让女性与众不同	196
宽容的女性最具亲和力	197
宽容带来双赢结局	198
多一点豁达，心才会更轻松	200
怎样在生活中培养宽容的心态	202
克服猜疑心理，宽容会很容易	204
克服嫉妒心理，宽容会很容易	205
理解是宽容的基础	206
善待别人就是善待自己	208
留点余地，得饶人处且饶人	209
忘记伤害让你变得更豁达	210
生气是用别人的错误惩罚自己	211
“小心眼”的时候，把心放宽些	214
保持随和，但不可过度	215
宽容，并非没有原则	217



做智慧女人，及时将压力转化成动力	218
不同年龄的女性都面临压力	218
压力过大，压垮女性健康	219
压力过大会表现出的症状	220
不必给自己完美的负担	221
心中无压力，社交更轻松	223
心理压力化解妙法	224
通过自我暗示转化压力	226
“婆婆妈妈”也可减压	228
找个倾诉对象，把不良情绪发泄出来	229
学会将压力转化为动力	231
积极的看待挫折	232
如何减轻压力引发的焦虑	233
女性应当回避的错误减压方式	234
少女如何缓解学习压力	235
如何缓解职场上异性带来的压力	238
职场女性该如何应对工作压力	240
管理好时间，从根本上消除压力	242
值得职场女性一试的减压方法	244

处理好与丈夫的关系	248
处理好与婆婆的关系	251
处理好姑嫂及亲友之间的关系	253
处理好忙与闲的关系	255
善待自己，忙里偷闲做女人	256

第三篇 女人性保健——做最“性”福的女人

新婚蜜月，别为一时快乐酿成终生遗憾	260
婚前保健须知	260
新婚之夜预备知识	262
婚期与经期相撞怎么办	263
消除初次性生活的恐惧	264
新婚期怎样才能达到性和谐	266
如何应对女子新婚不适症	267
新婚女性如何保护私处	269



蜜月选用哪种避孕方法好	270
新婚同房要防止哪些问题	273
每次行房都见红是怎么回事	275
女性外阴损伤的防治方法	276
性放纵有碍身体健康	278
如何防止新娘蜜月综合征	279
如何应对新婚尿道综合征	280
日常性保健，关系女人一生的“性”福	282
和谐性生活令女性更健康	282
影响女性性欲的10大原因	284
女性应遵循的7大性爱原则	286
美满的性生活需要相互沟通	289
性保健操助你提高性趣	290
性生活中女性要规避的9大禁忌	293
女性羞于启齿的9大“性问题”	294
经期行房会埋下不孕根	296
警惕这些性爱习惯	297
禁吃避孕药的10种女性	298

8种错误的避孕观念	299
选择最佳避孕方式	300
女性上环后应注意什么	302
女性人工流产要谨慎	303
孕期性生活要有所节制	304
妊娠早期和晚期不宜过性生活	305
孕中期安全性生活	306
中年女性如何营造和谐性爱	307
为你的性生活增加一点新鲜感	308
产后性保健，打造产后性福生活	310
产后亲密“过早”的后果	310
产后多久可以开始性生活	311
测一测，是否可以重涉性福之旅	312
产后恢复性生活的建议	315
产后性生活应维持多长时间	317
产后“第一次”需注意什么	318
如何应对产后性生活出血	320
如何防止生孩子后性快感的减退	321



产后女性性冷淡的原因	322
做一个有性趣的新妈妈	325
产后一定要做“阴道紧缩术”吗	327
改善产后阴道松弛的小方法	329
产后性生活五忌	330
认清这些产后避孕误区	331
产后采取什么避孕措施	333
更年期性保健，别让焦虑赶走你的性福	335
更年期女性性心理的变化	335
更年期女性性功能的变化	336
更年期女性并未丧失性功能	337
更年期女性更需要性生活	338
如何调适更年期性生活	340
如何增强更年期女性的性欲	341
如何让更年期的性爱更加完美	343
有助改善性能力的营养素	345
饮食改善更年期性能力	346
当心不当饮食破坏“性”致	348
更年期性障碍的应对方法	349