



女性 私人生 医生

详解女人的十大烦恼

焦书英 主 编
刘 佳 副主编

肌肤 / 减肥 / 毛发 / 情绪 / 乳房
月经 / 贫血 / 便秘 / 失眠 / 炎症

先做健康的女人才能
真正拥有美丽的身姿



解决烦恼
呵护青春



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

女性 私人 医生



详解女人的十大烦恼

焦书英 主 编
刘 佳 副主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性私人医生：详解女人的十大烦恼 / 焦书英主编. —北京：电子工业出版社，2017.3

ISBN 978-7-121-30839-0

I. ①女… II. ①焦… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第016054号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：谷秀莉

印刷：北京世汉凌云印刷有限公司

装订：北京世汉凌云印刷有限公司

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：720×1000 1/16 印张：15 字数：264千字

版次：2017年3月第1版

印次：2017年3月第1次印刷

定价：49.80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）88254888，88258888。

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

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

女人都想拥有美丽的外表。不过，天生丽质虽然抢眼，但如果没有健康的支撑，这种美丽则十分容易逝去。正如著名作家罗兰所说：“我们希望见到的首先是健康的女人，然后才有资格谈美丽。”

毋庸置疑，健康的女人才更美丽。而在追求健康和美丽的道路上，每个女人都会或多或少碰到一些让人烦心的事儿。

★肌肤问题：毛孔粗大、皮肤暗沉无光、粉刺痘痘频生、斑点若隐若现；

★减肥：赘肉凸显、身材走形、越减越肥、减肥减出疾病来；

★毛发：毛发干枯易断、头皮屑如雪花、头皮爱出油、大量脱发；

★情绪：情绪不稳定、暴躁易怒、抑郁焦虑、烦躁不安或心理压力大；

★乳房：乳房下垂、乳房肿块、乳房疼痛；

★月经：痛经、月经量少或过多、月经提前或延后、提早闭经；

★妇科炎症：阴道瘙痒、白带增多、阴道出血、下腹部疼痛；

★贫血：面色苍白、容易疲劳、心悸气短、头晕眼花；

★便秘：排便困难、脸色暗沉、腹胀如鼓、食欲不振；

★失眠：入睡困难、容易惊醒、早醒缺觉、精神萎靡。

那么，女人怎样做才能远离这些烦恼呢？正所谓“授之以鱼，不如授之以渔”，我们特意编写了《女性私人医生——详解女人的十大烦恼》一书。

本书为女性朋友详细讲述了威胁健康的十大烦恼，如内分泌失调带来的烦恼，内容涉及肌肤、减肥、毛发、情绪等方面；常见的妇科烦恼，如

序 言

乳房疾病、月经不调、妇科炎症等女人的“难言之隐”；还有一些日常生活中常见的烦恼，如贫血、便秘及失眠。对于每一种困扰女性身心健康的烦恼，我们不仅讲述了基本常识、预警信号及防治方法，还从饮食、运动、生活习惯等方面讲述了远离这些烦恼需要养成的健康生活方式。

本书在注重科学性、知识性的同时，更加突出实用性、可操作性。全书脉络清晰，语言简洁，内容全面。此外，书中还配有众多精美插图等，让女性朋友在轻松阅读的同时，愉悦身心，加深印象，在不觉间了解更多健康知识，收获快乐、幸福生活！

最后，希望与所有女性朋友共勉：只有对自己好的女人，才会更美丽，更有魅力！



目 录

CONTENTS

上 篇

女人烦恼，多因内分泌失调

Part 1

肌肤问题，是让女人烦恼的大事

有关肌肤，你了解多少 / 003

你了解自己的肤质吗 / 003

你的肌肤属于哪种类型 / 004

导致肌肤问题的几大因素 / 005

20、30、40、50，肌肤保养 / 007

原来，这都是肌肤的求救信号 / 009

求救信号一：毛孔粗大 / 009

求救信号二：黑头、痘痘 / 010

求救信号三：肌肤暗黄 / 011

求救信号四：干纹、细纹 / 012

这样做，肌肤烦恼远离你 / 013

挑选护肤品，别被忽悠 / 013

防晒大作战，别踩雷区 / 014

解救老化的“肌肤断食法” / 017

轻松应对手部干裂的烦恼 / 018

及时去角质，助肌肤恢复光泽 / 019

恰当清洁是远离痘痘的关键 / 021

肌肤防干燥，及时补水很重要 / 022

调养肌肤的健康饮食 / 024

补充维生素，吃出水嫩肌肤 / 024

植物蛋白是不错的美容剂 / 025

多吃粗粮为肌肤排排毒 / 025

水果——天然的护肤品 / 026

6道超有效的美容食谱 / 027





调养肌肤的科学运动 / 029

打羽毛球，改善颈部细纹 / 029

面部水肿，做几个仰卧起坐 / 029

瑜伽，有利于淡斑和去痘 / 030

面部按摩，让肌肤活起来 / 031

Part 2

减肥，女人一辈子的事业

有关减肥，你了解多少 / 033

了解你是哪种类型的肥胖 / 033

不仅没体态，肥胖还加速衰老 / 034

你是否真的需要减肥 / 036

女性要警惕易发胖的危险期 / 036

原来，这都是身体的求救信号 / 038

求救信号一：懒惰易累 / 038

求救信号二：胃口变大 / 038

求救信号三：赘肉凸显 / 039

这样做，肥胖烦恼远离你 / 040

减肥过度平添身体烦恼 / 040

最适合女性的生理期减肥 / 041

提高基础代谢率是减肥关键 / 043

别让脂肪反弹找上门 / 045

有利减肥的健康饮食 / 047

减肥要和垃圾食品说拜拜 / 047

调整进食顺序，想多吃都难 / 048

饭前吃水果更利于减肥 / 049

吃够主食才能减肥 / 050

富含纤维的食物有助减肥 / 050

每天自制一杯减肥花草茶 / 051

6道健康甩脂食谱 / 053

有利减肥的科学运动 / 055

拯救懒人们的HIIT运动 / 055

船式瑜伽，告别小肚腩 / 056

呼啦圈，轻松甩掉“水桶腰” / 057

猫儿伸展，帮你练出美背 / 058

瘦腿运动，拯救大象腿 / 060

爬楼梯，有助提臀减肥 / 061





Part 3

那些“毛”事儿，女人很苦恼

有关毛发，你了解多少 / 063

头发好不好，头皮说了算 / 063

你了解你的头发吗 / 064

你的头发是否健康 / 065

这样做，头发很受伤 / 066

不想要的毛发，是去是留 / 068

原来，这都是毛发的求救信号 / 071

求救信号一：头皮屑 / 071

求救信号二：大量脱发 / 072

求救信号三：毛发内生 / 073

这样做，毛发烦恼远离你 / 074

挑选护发产品，洗出好发质 / 074

不伤头发，关键在养发 / 076

正确吹头发，让秀发不毛躁 / 078

护理毛发的健康饮食 / 080

Ω -3脂肪酸有益头皮健康 / 080

碘元素可促进头发光泽秀美 / 080

蛋白质是营养秀发的好选择 / 080

防止脱发，补充铁元素 / 081

女性多毛，试试薄荷茶 / 081

6道养发营养食谱 / 082

让毛发受益的科学运动 / 084

骑行，让头皮呼吸新鲜空气 / 084

跑步，使头发获得更多营养 / 084

轻揉发根，促进头发生长 / 085

Part 4

情绪化，与女人相伴相随

有关情绪，你了解多少 / 088

女性的情绪变化也有周期性 / 088

这些疾病或是坏情绪惹的祸 / 089

原来，这都是情绪的求救信号 / 091

求救信号一：抑郁 / 091

求救信号二：愤怒 / 092

求救信号三：焦虑 / 093





这样做，情绪烦恼远离你 / 094

轻松应对职场坏情绪 / 094

女人要学会聪明吵架 / 095

好心情从整理房间开始 / 096

掌握一些让自己放松的方法 / 097

一分钟内让自己变快乐 / 098

改善情绪的健康饮食 / 100

补充色氨酸，远离忧郁 / 100

心烦意乱时吃点甜食 / 100

心情沮丧提防暴饮暴食 / 101

巧妙饮食助你拥有好心情 / 101

6道改善心情的美食 / 102

改善情绪的科学运动 / 104

女性晨练促进血清素分泌 / 104

深呼吸是不错的减压方法 / 104

风吹树式瑜伽舒展身心 / 105

“解忧”按摩宜经常做 / 106

中 篇

十个女人，九个有妇科烦恼

Part 5

乳房，与健康、美丽息息相关

有关乳房，你究竟了解多少 / 109

你的乳房是否达到健美标准 / 109

20、30、40，乳房保养关键 / 110

乳房自检与诊断“五部曲” / 111

原来，这都是乳房的求救信号 / 113

求救信号一：乳房疼痛 / 113

求救信号二：乳房肿块 / 114

求救信号三：乳房下垂 / 115

这样做，乳房烦恼远离你 / 116

选好内衣帮你守护乳房 / 116

乳房娇嫩，清洁要当心 / 118

纠正坏姿势，让乳房更挺拔 / 119

走出乳房保养的五大误区 / 120

保养乳房的健康饮食 / 122

蛋白质不足让胸部缩水 / 122

木瓜吃不对，反而会瘦胸 / 122

保养乳房的食物大盘点 / 123

远离伤害乳房的食物 / 125

6道乳房保养食谱 / 127

保养乳房的科学运动 / 129

巧选运动让罩杯升级 / 129

每天5分钟塑造完美胸形 / 129

合十操，打造迷人胸部曲线 / 131

Part 6

“大姨妈”，是朋友也是烦恼

有关月经，你究竟了解多少 / 133

你的月经是否正常 / 133

关于月经的八大误区 / 134

原来，这都是月经的求救信号 / 136

求救信号一：周期紊乱 / 136

求救信号二：痛经 / 137

求救信号三：闭经 / 138

这样做，月经烦恼远离你 / 139

经期更要注意个人卫生 / 139

卫生巾是女性经期的好闺蜜 / 140

经期的“雷区”不要踩 / 141

远离痛经，从“暖宫”开始 / 143

调理月经的健康饮食 / 145

巧选饮食，缓解经期不适 / 145

女性经期补铁很关键 / 146

喝红糖水有助于排出瘀血 / 147

6道经期营养食谱 / 148

调理月经的科学运动 / 150

经期最好分阶段运动 / 150

左右锁腿式缓解痛经 / 151

眼镜蛇式调节月经 / 151

骆驼式缓解经期不适 / 152





Part 7

妇科炎症，女人的难言之隐

有关妇科炎症，你究竟了解多少 / 154

四种常见的妇科炎症 / 154

定期妇检，守护身体健康 / 155

原来，这都是私处的求救信号 / 156

求救信号一：白带异常 / 156

求救信号二：外阴瘙痒 / 156

求救信号三：阴道出血 / 157

求救信号四：下腹疼痛 / 158

这样做，妇科烦恼远离你 / 159

阴道是妇科健康的天然防线 / 159

选对内裤，给私处细致呵护 / 160

性生活前后的卫生是大事 / 162

坚持在医生指导下规范用药 / 163

调理妇科炎症的健康饮食 / 165

多饮水，防止合并尿道感染 / 165

天然的植物抗菌素——大蒜 / 166

酸奶，预防妇科炎症 / 166

饮食忌口，避免炎症反复 / 167

6道妇科炎症调理食谱 / 168

调理妇科炎症的科学运动 / 170

屈膝仰卧起坐保护腹腔脏器 / 170

提肛运动，轻松养护盆腔 / 171

扭胯操，帮助骨盆深呼吸 / 172



下 篇

生活小烦恼，稍不注意就来到

Part 8

贫血，女人或多或少都会有

有关贫血，你究竟了解多少 / 175

气血——女人的精气神儿 / 175

你一定要了解的6类贫血 / 175

原来，这都是身体的求救信号 / 177

求救信号一：心悸气短 / 177

求救信号二：面色苍白 / 177

求救信号三：头昏头痛 / 178

这样做，贫血烦恼远离你 / 179

女性一生都要和贫血作战 / 179

远离导致贫血的坏习惯 / 180

女人补血，不要忘了补气 / 181

改善贫血的健康饮食 / 182

饮食误区影响铁吸收 / 182

选对食物，促进铁吸收 / 183

补气养血的食物大盘点 / 183

6道贫血调养食谱 / 185

改善贫血的科学运动 / 187

有氧运动，增加血红细胞 / 187

大树操，帮助改善贫血 / 188

伸展操，促进血液循环 / 188

4个简单动作舒畅气血 / 189

Part 9

便秘，女人“永恒”的烦恼

有关便秘，你究竟了解多少 / 192

你是哪种类型的便秘 / 192

宿便对健康危害很大 / 193

破解女性便秘的诱因 / 194

原来，这都是便秘的求救信号 / 196

求救信号一：粪便干硬 / 196

求救信号二：便次和便意减少 / 197

求救信号三：排便不畅 / 197

这样做，便秘烦恼远离你 / 199

大笑，可防止一两天内的便秘 / 199



按时上厕所，排便更轻松 / 200

1 分钟快速解决便秘问题 / 200

改善便秘的健康饮食 / 203

晨起一杯水，便秘远离你 / 203

胶质食物，润滑肠道 / 203

膳食纤维，促进肠胃蠕动 / 203

益生菌，改善肠道内环境 / 204

6 道便秘调养食谱 / 205

改善便秘的科学运动 / 207

按摩腹部可“按”走便秘 / 207

扭着走，让你远离便秘 / 207

活动髋关节，加强排便反射 / 207

俯卧抬腿，改善便秘很有效 / 208

Part 10

失眠，现代女性的“流行病”

有关失眠，你究竟了解多少 / 210

女性长期失眠，危害不小 / 210

经常失眠先找找原因 / 211

测一测，你是否失眠 / 212

原来，这都是身体的求救信号 / 213

求救信号一：入睡时间延长 / 213

求救信号二：多梦 / 214

求救信号三：早醒 / 214

这样做，失眠烦恼远离你 / 216

保持一个不变的睡眠节奏 / 216

顺从天性，做好入睡的准备 / 216

把卧室营造成睡眠天堂 / 218

正确睡姿，有助缓解失眠 / 219

改善失眠的健康饮食 / 221

饮食不当，睡眠遭殃 / 221

多吃促进褪黑素分泌的食物 / 222

九大助眠食物，让你睡好觉 / 222

紧张性失眠试试睡前饮醋 / 223

6 道助眠的营养食谱 / 224

改善失眠的科学运动 / 226

有氧运动，有效改善失眠 / 226

婴儿式瑜伽，助眠睡得香 / 227

足底按摩，提高睡眠质量 / 227

背部按摩，减压又助眠 / 228



上 篇

女人烦恼， 多因内分泌失调

现代女性约90%都遭受过内分泌失调的困扰，由内分泌失调引发的一系列问题令女性朋友十分烦心，如肌肤问题、肥胖、毛发糟糕、情绪多变等。要想远离这些烦恼，不仅要平衡好内分泌，而且要掌握积极应对这些烦恼的好方法。

Part 1

肌肤问题，是让女人烦恼的大事

了解肌肤是解决肌肤烦恼的先决条件。

因为只有认识了肌肤，才能选择适合自己肌肤的护肤品，

并有针对性地采用正确的护肤方法，

只有这样才能真正快速而有效地解决自己的肌肤问题。



年过三十，早已不是豆蔻年华的小美，最近发现自己平滑的脸蛋上竟长了许多痘痘。是老公的戏言“可怜太太的第二青春期”，还是自己对脸部呵护不够呢？

接下来的一周内，尽管小美依然紧张工作，依旧每天只有四五个小时的睡眠时间，但她却挤出更多时间来洗脸、抹润肤霜、拍打按摩……开始了对面部“无微不至”的照顾。

结果呢？痘痘却越洗越多！

实际上，小美的痘痘是内分泌失调的产物。精神压力过大和疲劳过度的女性，本身体内雌激素就不容易平衡，而长期熬夜劳累时，肾上腺会分泌对抗压力的皮脂酮，它类似雄性激素，会影响毛孔代谢，于是痘痘不可避免。

得知了真相的小美，改变了工作、生活和精神状态。一段时间之后，小美果然脸蛋儿又平滑如初了。

其实，痘痘烦恼只是诸多肌肤问题中的一个，现实生活中，千千万万的“小美”们或许正在错误的护肤道路上越走越远。只有正确护肤，才能告别肌肤烦恼！

有关肌肤，你了解多少

你了解自己的肤质吗

干性肌肤

肌肤角质层水分低于10%，表面肤质轻薄，皮脂分泌较少，肌肤很少长粉刺和暗疮、痘痘，毛孔不明显，每当气候干燥时，就会出现脱皮现象。

保养要点：要特别注重保湿滋润。紫外线会造成小皱纹及斑点，应特别注意防晒。

油性肌肤

表面肌肤油脂分泌得比较旺盛，经常满面油光，T字区的出油现象尤为明显，毛孔较粗大，爱长粉刺和暗疮，但这类肤质不易滋生皱纹。

保养要点：除了日常脸部彻底清洁外，不要忘记做去角质及敷脸的工作，不能只是清除油脂，更重要的是要避免出油。

中性肌肤

肌肤水油分泌平衡，既不干也不油，肤质平滑有弹性，对外界刺激有很好的抵抗力，是比较理想的肤质类型。

保养要点：只要做好基础的日常保养，再加强防晒即可。





敏感性肌肤

易因外界刺激而引起某种程度不适。换季或突然遇冷、遇热时，肌肤局部会发红或起小丘疹，肌肤皮层较薄，甚至有清晰可见的红血丝。

保养要点：避免使用有刺激性的保养品，还宜增加肌肤的含水量。

混合性肌肤

混合了两种及两种以上不同肤质特征，常表现为T字区泛油光，其他部位偏干燥，大部分女性（约70%）都是这类肤质。

保养要点：春夏两季容易出油，应保持肌肤的清爽和毛孔的收敛，秋冬两季可多加强保湿。

你的肌肤属于哪种类型

下面这两种小方法，可以帮助你进行正确的自我肌肤诊断。

方法一：洗脸测试法

将脸清洗干净，感受肌肤紧绷的时间长短：

油性肌肤：紧绷感20分钟后消失。

中性肌肤：紧绷感30分钟后消失。

