

女人 健康细节

— Women Health —

❁ 全书 ❁

细节决定女人的健康和美丽，健康和美丽是女人一生幸福的基础

— 焦亮 / 主编 —



1 /

形体细节 | 饮食健康细节 | 私密部位健康细节 | 特殊时期健康细节 | 妇科疾病调理细节
性健康细节 | 心理健康细节 | 职业健康细节 | 起居健康细节

 江西科学技术出版社



本书倡导了“细节决定健康”这一理念，主要从美容美体细节、饮食健康细节、私密部位健康细节、特殊时期健康细节、妇科疾病调理细节、性健康细节、心理健康细节、职业健康细节、起居健康细节九个方面，提出了女人一生当中必须注意的几百个健康细节，旨在帮助广大女性朋友摆脱不良的生活和工作细节，指导女性健康生活。



女人 健康细节 全书

Women Health

焦亮 / 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

女人健康细节全书 / 焦亮主编. —南昌：江西科学技术出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5390-5572-5

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（2016）第030526号
国际互联网（Internet）地址：
<http://www.jxkjcb.com>
选题代码：KX2016023
图书代码：D16002-101

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010—84853028 联系人：松雪

女人健康细节全书

焦 亮 主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
印刷 北京嘉业印刷厂
经销 各地新华书店
开本 889mm × 1194mm 1/16
字数 757千字
印张 27.5
版次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5572-5
定价 59.00元

赣版权登字：—03—2016—091
版权所有，侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

❖ 前言 ❖

现代社会中,女性经常是身兼数职于一身,既要确保工作出色,又要照顾好家庭,可谓上得厅堂,下得厨房。但现实中细心观察不难发现,女性在辛勤工作、勤俭持家的同时,往往会忽视自己的健康问题。大多数被疾病困扰的女性常常不明白自己的身体为什么会出现这样那样的问题。其实,解决这一问题的关键就在于关注生活中的各种细节。

“千里之堤,毁于蚁穴”,长期不注意生活细节,不健康的生活习惯可能会使女性引病上身,甚至危及生命。以最常见的现象来说:很多女性上班坐着、回家上网坐着、上下班乘车坐着。但谁能想到每年有 200 多万人竟然是死于“久坐”?相信很多女性还有过这样的经历:头发没干便急着睡觉,经常染发、烫发,为了减肥不吃早餐,总穿塑身裤以塑造完美身材,经期不注意饮食,孕期狂吃滥补……也许你根本不认为这些习惯有什么问题,可事实却是,这些小细节正是威胁健康的隐患。有时候,就是因为忽视了这些健康细节或是对健康细节一直存在着错误的认识,所以才有那么多的女性患上了高血压、关节炎、乳腺癌、子宫肌瘤等种种疾病。

细节决定女人的健康和美丽,而健康与美丽又是女人一生幸福的基础。如果你爱自己的身体,爱自己的生活,就应该从细节做起,在日常生活中纠正自己不良的生活和工作习惯。健康不是一蹴而就的事情,而是一个循序渐进的过程,这就需要每一位女性从身边不起眼的小细节做起。例如,按时吃早餐,并保证早餐营养均衡,便可以预防营养不良、便秘、糖尿病、胆结石等多种疾病;饭后漱口,可以有效预防牙结石、牙龈炎;每天用温水清洗阴部,能减少阴道炎、宫颈炎等的发病概率;用冷热水交替洗脸,能细致毛孔、控制油脂分泌,轻松打造水嫩、亮白的肌肤……想要健康,就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。只有正确认识健康细节对健康的影响,关注健康细节,告别不健康的生活方式,才能提高健康水平,享受美好生活。

注重细节是女人疼爱自己的方式,健康是女人赢得幸福的资本。本书倡导了“细节决定健康”这一理念,从美容美体细节、饮食健康细节、私密部位健康细节、特殊时期健康细节、妇科疾病调理细节、性健康细节、心理健康细节、职业健康细节、起居健康细节九个方面,提出了女人一生当中必须注意的七百余个健康细节,希望能够帮助广大女性摆脱不良的生活和工作细节,指导女性健康生活。

健康是获得其他资本的前提条件,注重健康细节是女人拥有健康身体的最佳方法。女性朋友只有从现在开始,注意健康细节,关注自身健康,才能使自己体格健壮、精力充沛,由此获得更多的幸福体验。为了成就自己的美满人生,请从健康细节开始做起吧!

.. 目录 ..

第一篇

美容美体细节:养护你的健康和美丽

第一章 基础护肤	2
早上洗脸,用热水好还是用凉水好	2
油性皮肤的女人应如何洗脸护肤	3
如何最大效率地使用化妆棉	3
使用面霜时容易进入哪些误区	4
过了 25 岁就要使用精华素吗	5
眼霜的错误使用方法有哪些	6
选用保湿喷雾有哪几大误区	7
敏感肌肤的女人如何挑选护肤品	7
婴儿护肤品适合成年女性使用吗	8
使用护肤品要遵循怎样的先后顺序	8
脸部要怎样卸妆才算彻底	10
化妆工具也要清洗吗	10
环境改变时,如何预防肌肤过敏	11
如何保持唇部红润	11
常拔眉毛有哪些害处	13
使用香水有哪些禁忌	13
孕妇禁用哪些化妆品	14
第二章 美白嫩肤	15
用物理防晒品好,还是用化学防晒品好	15
防晒品的防晒系数越高越好吗	16
如何根据肤质来挑选防晒品	17
常见的晒伤小症状该如何处理	18
面膜怎么敷才能事半功倍	19
应如何根据自己的肤质来挑选面膜	20
常用的蔬菜美白面膜有哪些	21
常用的水果美白面膜有哪些	22

敷面膜有哪九大误区	24
长痘痘了可以用手挤吗	25
常用的祛痘印小方法有哪些	26
祛痘时要避免进入哪些误区	27
女人要注意避开哪四大祛斑误区	28
如何巧用汤匙来收缩毛孔	29
收缩毛孔需避开哪些误区	29
祛除鱼尾纹的小方法有哪些	30
快速消除眼袋的小方法有哪些	31
如何敷眼可消除黑眼圈	32
第三章 护发美发	34
几天洗一次头发最健康	34
为什么不能在早上、晚上洗头发	34
为什么干洗头发不宜超过 6 分钟	35
洗发的最佳水温是多少	36
哪种洗头姿势最健康	36
如何根据头皮来挑选洗发水	36
如何根据发质来挑选护发素	37
使用护发素必须注意哪些禁忌	38
为何洗头时不可反复搓洗头发	39
对梳子的选择有哪些讲究	39
为什么说“发要常梳,也要适度”	40
为什么要减少喷发胶的次数	40
为什么要将染发频率控制在半年一次	41
如何将烫发的危害降到最低	42
第四章 美体塑形	44
36.7℃ 是瘦身的最佳温度吗	44
让减肥事半功倍的关键时期有哪些	44
睡前三小时是减肥的最佳时期吗	45
换只手吃饭可瘦身吗	46
如何利用辣椒来减肥	46
怎样逛街可大幅消耗热量	47
如何利用牵伸练习来最大限度消耗脂肪	48
经常伸颈可预防颈部皱纹吗	49
防治乳房下垂,可用三步丰胸按摩法吗	50
多做芭蕾腹肌练习法就能瘦腹吗	50
简单的扭腰盘也能美腿瘦腰吗	52
为什么女人要多做提臀健美操	52
哪些错误走姿会影响女人腿形	53
消除“萝卜腿”的小动作有哪些	54
在睡前按摩腿部能瘦腿吗	54
如何利用哑铃来瘦腿美腿	55

女人常做手指操可健美手形吗	55
---------------------	----

第二篇

饮食健康细节:科学饮食让女人更健康

第一章 饮食习惯	58
科学的饮食顺序是怎样的	58
“少吃饭,多吃菜”的饮食习惯科学吗	58
为什么吃饭宜细嚼慢咽	59
为什么吃东西忌偏嚼	59
为什么吃饭时最好不要讲话	60
暴饮暴食会带来哪些健康问题	60
长期饱食对大脑有什么损害	61
为什么长期空腹易导致胆结石	61
哪些食物不宜空腹吃	62
分餐吃饭有益胃健康吗	62
可以用水果代替正餐来减肥吗	63
长期不吃肥肉有害健康吗	63
适合肥胖女性吃的肉类有哪些	64
哪些食物不宜吃得太新鲜	64
为什么生吃活食不健康	65
为什么剩饭剩菜不能随便吃	65
在冬季吃火锅有哪些禁忌	66
第二章 饮水健康	67
怎样喝白开水最健康	67
为什么不宜过多饮用纯净水	67
饭前喝汤好,还是饭后喝汤好	68
喝全脂奶好,还是喝脱脂奶好	68
哪些女人不宜饮用牛奶	69
饮用牛奶要避开哪些禁忌	69
如何饮用酸奶更有益健康	70
饮用豆浆有哪些禁忌	71
为什么女人不宜经常喝可乐	71
苏打水要怎么喝才健康	72
可以一边喝酒一边吸烟吗	72
醉酒后可喝浓茶醒酒吗	72
如何饮用葡萄酒最有益于健康	73
常喝酒酿可补血吗	73
为什么喝酒并不能御寒	74
为什么饮酒后不宜马上看电视	74
为什么睡前不宜饮酒	75

哪些女性不宜喝啤酒	75
为什么头遍茶不宜喝	75
哪些女性不宜饮茶	76
第三章 维生素补充	77
选择优质维生素要注意哪四点	77
补充维生素宜在饭前还是饭后	77
哪些女人需要补充维生素 A	78
服用维生素 A 时要忌吃哪些食物	78
女人补充维生素 B ₁ 有什么益处	79
为什么皮肤油腻的女人要补充维生素 B ₂	79
为什么素食女性要注意补充维生素 B ₁₂	80
服用 B 族维生素时要忌吃哪些食物	80
哪些女人需要注意补充维生素 C	81
为什么不能大量饮用维生素 C 饮料	81
维生素 C 不可与哪些食物同服	82
补充维生素 D 可让女人远离哪些疾病	82
补充维生素 E 时要忌用哪些药物	83
过量补充维生素 E 有哪些危害	83
哪些女人需要补充维生素 K	84
维生素 K ₃ 不宜与哪些食物同食	84
服用避孕药的同时要服用维生素吗	85
为什么在噪声环境中工作要多补维生素	85
第四章 食物排毒	86
毒素以哪些方式存在人体中	86
哪些女性的肌肤最应该排毒	87
饮食排毒,先要做到哪“四戒”	87
如何利用食醋来排毒清体	88
什么时间禁食,排毒效果最好	88
排毒效果超好的素食有哪些	88
为什么早盐晚蜜是最适合女性的排毒法	89
怎样利用蔬果汁来排毒	90
怎样利用茶饮来排毒	90
适宜女人饮用的排毒靓汤有哪些	91
经常喝哪些粥有益于排毒	91
常用的中草药解毒方有哪些	92
第五章 养生药膳	93
你了解自己属于哪种虚性体质吗	93
为什么肝血虚的女人要多吃红枣	94
哪些女人需要多吃枸杞子	94
为什么月经不调的女人要多吃当归	95
女人防治便秘可吃点天门冬吗	95

小便不利的女人能吃麦门冬吗	96
女人多吃百合可清心安神除郁结吗	96
脾虚水肿的女人适合吃茯苓吗	97
荷叶对女人有什么健康功效	97
为什么芦荟是女人清热祛毒的法宝	98
体虚的女人应多吃人参吗	98
女人乳房疼痛可吃陈皮缓解吗	99
为什么女人暴饮暴食后要吃点山楂	99
燕窝对女人有什么健康功效	100

第三篇

私密部位健康细节：私房护理让你更有女人味

第一章 乳房保健	102
如何自测乳房健康	102
完美胸形的国际标准是什么	103
文胸是化纤的好，还是纯棉的好	103
大胸的女性如何挑选文胸	104
小胸的女性如何挑选文胸	104
孕妈妈如何挑选文胸	105
怎样穿文胸才能呵护乳房健康	106
为什么女人不要用香皂洗乳房	106
为什么女人小于 35 岁莫用 X 线检查乳腺	107
未婚未育的女性也会溢乳吗	107
乳房疼痛一定是疾病的征兆吗	108
为什么爱生气的女人易患乳腺疾病	108
为什么说错误坐姿是健美乳房的最大敌人	109
导致乳房下垂的因素主要有哪些	109
为什么护胸要从肾气、气血着手	110
如何做好不同年龄时期的乳房呵护	111
为什么女人最好不要隆胸	112
常用的丰胸美乳小动作有哪些	112
能帮助胸部再次发育的小秘诀有哪些	113
可预防胸部下垂的美胸靓汤有哪些	114
第二章 “私处”保健	116
为什么女人要格外注意私处保健	116
如何自查外阴健康	116
为什么私处不痛不痒也要体检	117
哪几种内裤对女人健康有害	118
如何清洗内裤更健康	118
阴道灌洗一定能清洁阴道吗	119

为什么健康女性不宜使用阴道洗液	120
私处用药要注意哪六个关键点	120
剃掉阴毛对健康有益还是有害	121
可以天天使用护垫吗	122
卫生纸如何使用才健康	122
产后阴道松弛该怎么办	123
阴道干涩多是缺乏维生素 B ₂ 吗	123
第三章 子宫保健	125
女人如何自检子宫健康	125
为子宫保暖,要多吃哪些食物	125
完整孕育可降低子宫病概率吗	126
最容易伤害子宫的行为有哪些	127
怎样将子宫“挪”到合适的位置	128
经常游泳可提升宫缩力吗	129
如何利用“暖宫操”来祛除宫寒	129
紧张过度,子宫就会“发脾气”吗	129
经常憋尿会使子宫后倾吗	130
点揉子宫穴也能呵护子宫健康吗	130
为何仰卧起坐也有保养子宫的作用	130
第四章 卵巢保健	132
卵巢功能降低会对女人造成什么影响	132
如何通过测体温来了解卵巢状态	132
女人久坐,卵巢就容易“缺氧”吗	133
为什么白带过少要当心卵巢早衰	133
经血稀少,可能是卵巢功能低下吗	134
养护卵巢应多吃哪些食物	134
哪五种食物不利于卵巢健康	135
暴饮暴食也会导致卵巢早衰吗	136
如何通过按摩和熏脐来呵护卵巢健康	136
常按腿上的三阴交穴可保养卵巢吗	137
为什么简单的抬腿动作也能促进卵巢内分泌	137
为什么和谐的性生活有益于卵巢健康	137

第四篇

特殊时期健康细节:特别的爱,给特别的你

第一章 青春期保健	140
什么是青春期	140
青春期女性怎样知道自己的身高是否正常	140
青春期女性怎样使自己的身体长得高些	141

为什么青春期女性容易发胖	142
青春期女性的消瘦症是怎么一回事	142
青春期女性补钙可选用哪些食疗方	143
什么是月经初潮	144
为什么月经初潮并不意味着性成熟	145
过早性生活会给少女带来什么危害	145
为什么青春期女性的月经容易不规律	146
青春期女性体重过低会影响月经吗	146
为什么有的少女月经期会流鼻血	147
为什么有的少女会出现闭经现象	147
青春期女性乳房发育异常的情况有哪些	148
青春期女性乳房发育迟缓的原因是什么	149
为什么有些少女会出现分泌乳汁现象	150
紧身裤对少女的发育有何不利	150
为什么青春期女性不宜穿高跟鞋	151
为什么有的少女会长胡须	151
青春期女性为什么会出现高血压	152
青春期女性如何克服害羞心理	153
青春期女性为什么会出现“异性恐惧症”	154
第二章 生理期保健	155
卫生巾的国家标准是什么	155
为什么女人要慎用药物卫生巾	156
使用置入式卫生棉要注意哪些事项	156
使用卫生巾要注意哪些误区	157
如何正确选购生理裤	158
为什么经期洗头最好安排在中午	159
为什么经期不能拔牙	159
在经期要慎用哪三类药物	159
为什么说经期的保暖重点在腰	160
为什么经期要注意为足部保暖	160
经期腰痛可以捶打腰背吗	161
经期乳房胀痛该如何缓解	161
哪些职业会影响女人的月经	162
手机也是干扰女性经期的“元凶”吗	163
第三章 妊娠期保健	164
女人生育的最佳年龄是多少	164
夏末秋初是女人最佳的孕育季节吗	164
如何缓解排卵性腹痛	165
女人如何改善生育能力	165
女人在哪些情况下可选择人工授精	166
怀孕后,女人的躯体状况有哪些变化	167
怀孕后,女人的心理状态有哪些变化	168

孕期需要做的常规检查有哪些	168
为什么女人在孕期要控制食盐量	169
在孕期补充维生素要注意什么	170
为什么女人怀孕前后都要补充叶酸	171
挑选孕妇装时要注意哪些细节	172
孕期洗澡需特别注意哪些事项	173
孕妇最适宜哪种睡姿	173
孕期做家务要注意哪些细节	174
缓解孕吐的方法有哪些	175
怎样推算预产期	176
入院备产前要准备哪些物品	176
产前需要做的准备有哪些	177
常见的临产征兆有哪些	178
为什么出现“流产先兆”时不能一味保胎	178
为什么自然分娩对胎儿和准妈妈都好	179
准妈妈在哪些情况下宜选择剖宫分娩	179
第四章 产后恢复	181
为什么女人小产后也要“坐月子”	181
产后 42 天要及时做哪些检查	182
产后洗澡要注意哪些事项	183
月子里刷牙有哪些讲究	183
产后饮食要注意哪四点	184
素食的产妇在月子里该如何进补	185
产妇坐月子吃多少鸡蛋为佳	185
为什么产后不宜马上进补营养高汤	186
为什么产后不要急着喝催乳的汤	186
为什么产后不能久喝红糖水	187
为什么产后催奶宜吃公鸡而不是母鸡	187
为什么产后不要立即使用束缚带	188
产后虚弱可喝哪些滋补酒	188
常用的喂奶姿势有哪些	189
为什么不能躺在床上给孩子喂奶	190
产后乳汁过少或无乳该怎么办	190
哺乳期如何做好乳房养护	190
消除妊娠纹的小方法有哪些	191
女人在哺乳期要禁用哪些药物	192
第五章 更年期保健	193
什么是女性更年期	193
女性更年期和绝经期是一回事吗	193
女性进入更年期就是衰老了吗	194
怎样预测女性更年期的到来	194
更年期女性的月经会出现哪些变化	195

更年期女性的生殖器官有哪些改变	195
更年期女性的消化系统有哪些改变	196
更年期女性的泌尿系统有哪些改变	196
更年期女性的皮肤有何变化	197
更年期女性的牙齿有什么变化	197
为什么女性更年期要防抑郁	198
为什么更年期女性更要护心	198
更年期女性怎样补钙才健康	199
更年期女性如何进行脑部保健	199
更年期女性保持性生活有哪些好处	200

第五篇

妇科疾病调理细节:做好自己的健康顾问

第一章 乳房疾病	202
关注乳房,别让乳头凹进去	202
为什么乳房出现“酒窝”要当心癌变	202
容易引起乳房红肿的疾病有哪些	203
乳房胀痛,女人该怎么办	203
乳头溢液的常见原因是什么	204
乳头血性溢液一定是癌吗	204
乳头、乳晕变色预示健康有问题吗	205
乳房部湿疹长期不愈是怎么回事	206
得了急性乳腺炎还能继续哺乳吗	206
为什么会发生乳房窦道或瘘管	207
为什么乳腺增生病和月经周期密切相关	208
该如何防治乳腺增生	208
乳腺纤维腺瘤应怎样治疗	209
乳房脂肪坏死是怎么发生的	209
引起乳腺囊肿的原因有哪些	210
保乳手术的适应证和禁忌证有哪些	210
晚期乳癌如何调养护理	211
第二章 白带异常	213
如何自查白带健康	213
医院中的“白带检查”一般包括哪几项	214
白带增多可能患哪些妇科病	214
为什么要小心人工流产后白带消失	215
白带中带血是妇科病的征兆吗	215
白带呈灰绿色预示着什么疾病	216
白带过少也是病吗	216
水样白带多是哪些疾病的先兆	216

怀孕期间白带异常怎么办	217
第三章 月经异常	218
引起月经失调的七个“罪魁祸首”是什么	218
用女性激素治疗月经失调要注意什么	219
月经提前的女人适用哪些食疗方	219
月经合理延后可以抗衰老吗	220
月经先后无定期的食疗方有哪些	221
经期过长可选用哪些中成药和饮食方	221
经期过短适用的中成药和饮食方有哪些	222
月经量过多的女人大多是气虚吗	222
为什么月经量过少的女人要注意补血	223
月经量时多时少该怎么办	224
月经忽断忽行是怎么回事	224
月经颜色浅淡多跟“虚”有关吗	225
月经颜色紫黯该怎么办	225
治疗经质黏稠有哪些简易方法	226
治疗经质清稀有哪些简易方法	227
月经来时血凝成块的女人该如何调养	228
经如牛膜有哪些简便治疗方法	228
经味异常也是病吗	229
如何区别原发性痛经与继发性痛经	230
缓解痛经要注意哪七个生活细节	231
治疗痛经的常用中成药有哪些	231
如何用姜帮助女人摆脱痛经烦恼	232
第四章 妇科炎症	233
“宫颈糜烂”是子宫真正的溃烂吗	233
前庭大腺囊肿的主要症状有哪些	233
非特异性阴道炎该如何治疗	234
幼女为什么也会得阴道炎,如何预防	235
滴虫性阴道炎怎么治疗	235
霉菌性阴道病治疗中的注意事项有哪些	236
老年女性如何防治老年性阴道炎	236
为什么阴道炎要夫妻同治	237
急性宫颈炎该如何治疗	237
慢性宫颈炎治疗要注意什么	238
HPV 感染是否需要治疗	239
急性子宫内膜炎和子宫肌炎怎样治	239
慢性子宫内膜炎和子宫肌炎怎么治疗	240
急性输卵管卵巢炎如何治疗	241
慢性输卵管卵巢炎如何治疗	241
盆腔脓肿治疗有哪些注意事项	242
盆腔结缔组织炎如何治疗	243

如何预防慢性盆腔炎反复发作	243
生殖器结核治疗有哪些注意事项	244
第五章 妇科肿瘤	245
怎样区分妇科良性肿瘤与恶性肿瘤	245
为什么中老年女性易患外阴癌	245
哪些女性容易患阴道癌	246
为什么子宫肌瘤被称为“妇科第一瘤”	246
子宫肌瘤可分为哪几类	247
易患子宫肌瘤的女性有哪些	248
没结婚的女人也会得子宫肌瘤吗	248
子宫肌瘤一定都要切除吗	249
子宫颈癌的早期症状有哪些	249
远离子宫内膜癌,就要远离肥胖吗	250
为什么更年期女性易患子宫内膜癌	250
卵巢囊肿会对女性产生哪些危害	251
巧克力囊肿的易发人群有哪些	251
口服避孕药可预防卵巢囊肿吗	252
卵巢囊肿术后要注意什么	252
卵巢癌的早期症状有哪些	253
卵巢癌有哪些并发症	253
第六章 安全用药	254
服药也有时间限制吗	254
服药姿势有哪些讲究	255
哪些药片不能掰开吃	255
中成药常用的服用方法有哪些	256
服用中成药有哪些禁忌	257
皮肤病用药有什么讲究	257
哪些药物不能用热水服用	258
为什么不能用茶水服药	259
在服药前后可以吃水果吗	259
哪些女人不宜服用安眠药	260
腹痛吃镇痛药只会加重病情吗	260
为什么不要在睡前吃降压药	261
为什么化脓伤口不能涂抹紫药水	261
服错了药物要怎样补救	262
常见的服药坏习惯有哪些	262
服用速效救心丸时要注意什么	263
如何选用眼药水	264
三高人群的最佳服药时间是什么	264
用药期间要控制调味品摄取量吗	265