中华文化撷英

健 康 知 识

（一）

黄兵明　主编

北京银冠电子出版有限公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

中华文化撷英/黄兵明主编．—北京：北京银冠
电子出版有限公司，2003

ISBN 7-900060-29-4
Ⅰ．中…　Ⅱ．黄…　Ⅲ．文化知识－普及读物－中国
Ⅳ．Z228.527
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 007295 号

北京银冠电子出版有限公司发行
(北京海淀区增光路 45 号　100037)
全国各地新华书店经销　北京双青印刷厂印刷
开本：787×1092　1/32　印张：512　字数：4 900 千字
2003 年 12 月第 1 版　　2003 年 12 月第 1 次印刷
印数：1～5 00 册
版号：ISBN 7-900060-29-4/Z·03
定价：9998.00 元(1CD,含配套书)

目　录

◎卧室请勿“香熏”.....1
◎咖啡可防放射线伤害.....1
◎隐形眼镜不宜天天戴.....2
◎女人，请关爱你的身体.....4
◎健康女人必修课.....5
◎知识女性的健康标准.....11
◎皱纹反映出健康状况.....14
◎预防妇科病的三小妙计.....15
◎冬天的健康洗出来.....16
◎女性双脚冰凉应泡药浴.....20
◎经期按摩会增加月经量.....21
◎“一双鞋穿到底”危害大.....22
◎勤换卫生巾避免惹麻烦.....26
◎女性经期的饮食禁忌.....27
◎女人岁月无痕靠内养.....28
◎乳房健康美丽秘语.....32
◎女性冬季防“三症”.....38
◎女性性冷淡药物是“元凶”.....41
◎夫妻同甘也共“病”.....42
◎健康是可以自己管理的.....46
◎女性健康“杀手”出新.....49
◎一种难以查出的腹痛.....51
◎给你的眼睛放个假.....52

◎天冷请暖守身前两个弱区.....54
◎冬天穿裙子要有资本.....56
◎女人身上的六大弱点.....59
◎办公族如何面对疲劳.....61
◎与众不同的美人计.....68
◎上班族的冬日养生忠告.....70
◎按摩治疗女性常见疾病.....71
◎女性糖尿病的特有警号.....72
◎手机挂胸前影响心脏和内分泌.....73
◎女性保健有四忌.....74
◎不是所有运动都适合女性.....75
◎爱自己珍爱皮肤.....78
◎女人腰痛的原因.....79
◎留意指甲发出的健康警告.....80
◎每天 4 个 3 分钟健康有保证.....84
◎女人偶尔放纵情绪有利身心健康.....85
◎健康习惯，您还坚持吗？.....87
◎女性保健新观点.....91
◎二十四小时健康自测.....93
◎换季时节须防病.....95
◎您的健康需要日积月累.....96
◎维生素 B_6 与女性保健.....97
◎女性如此入睡不健康.....97
◎女性自身保健要诀.....98

◎卧室请勿“香熏”

最近，一种名为“香熏”的新型用品已悄然进入不少家庭的卧室。所谓“香熏”是一种多孔透气陶瓷制成的特殊香味散发器。只要打开盖子后注入天然香精油即可使室内充满幽香。

据香熏生产商介绍，天然香精油对室内空气有清洁及杀菌作用。此外，人处在洋溢着花香（因香精油大多用鲜花提炼而成）的环境中容易安然入眠。这对忙忙碌碌的“上班族”颇有吸引力。据科学家研究，来自植物的天然香精油其化学成分非常复杂。尤其是香精油的挥发性有机物并非百分之百对人体安全。所以专家认为：厂商宣传的“天然”香精油对人体安全无害这一结论是草率和不科学的。

那么消费者也许会问：家庭能否购置“香熏”？对于这一问题比较客观的答案是：可以购买，但应将香熏放置于大客厅中，这样既可使香熏发挥空气消毒作用又能使来访客人觉得环境幽香。但卧室之中切勿放置香熏。因为晚上卧室门窗通常是关闭的。香熏的香味挥发物浓度太高，长时间吸入过浓的香味不利于人体健康。

◎咖啡可防放射线伤害

放射线伤害已经成为目前较突出的一种污染和

需要全本请访问 www.ertongbook.com

危害。尤其是家用电器的辐射，如长期操作电脑的人，家中的微波炉、电视机等等。尤其对孕妇的辐射，已影响到下一代的健康。

印度科学家研究发现，咖啡能保护实验老鼠免于受到放射线的伤害，且可能也对人类有同样的功效。印度原子研究中心研究人员发现，注射了咖啡因的实验老鼠在接受一般足以致死的高剂量放射线后，有70%在 25 天后仍然存活，而未接受注射的老鼠则全数死亡。

◎隐形眼镜不宜天天戴

沈阳中国医大二院的眼科专家李维昌说，到医大二院眼科看病的年轻病人中绝大部分是戴隐形眼镜不当“闯的祸”，有的人眼睛患了严重的炎症，一两年都没有治好。

沈阳某新闻单位的记者小王佩戴隐形眼镜已经有两年的历史了，最近总觉得眼睛胀得慌，涩涩的，还有点疼。到医院检查发现右眼已经患有严重角膜炎，左眼则是结膜炎。李维昌说，小王必须“告别”隐形眼镜一段时间，幸亏治疗得早，还没有引起病菌性角膜炎。李维昌说，隐形眼镜有美观、真实的特点，特别受年轻人的欢迎。但是如果佩戴隐形眼镜的时间过长，就会导致角膜缺乏氧气，时间长了，就很容易

引起各种炎症。因此每天佩戴隐形眼镜的时间不宜过长，最好控制在 6 个小时以内。

隐形眼镜不宜天天戴，李维昌说，一周内最少有两天要带框架眼镜，以缓解隐形眼镜给自己眼睛带来的压力。据不完全统计，每天都戴隐形眼镜而患角膜炎等眼科疾病的概率是两种眼镜轮流戴的两倍多。

一些年轻人因为怕麻烦，有时隐形眼镜一戴就是两三天，隐形镜片的网状结构被污染物堵住，眼睛‘呼吸不畅”，埋下了炎症的隐患。

隐形眼镜的使用寿命也是一个有争议的问题，一般的生产商的观点是隐形眼镜的使用寿命是一年半左右，但一些使用者总结出来的经验大部分隐形镜片戴一年左右就会有不适感觉。加上镜片使用寿命受平时的佩戴习惯、护理等因素的影响，一些佩戴者只有到眼睛不舒服的时候才换镜片，结果造成了对眼睛的伤害。

李维昌建议，不能因为要漂亮而牺牲眼睛的健康，隐形眼镜不能完全代替框架眼镜，只能作为框架眼镜的补充在某些特殊的场合使用。很多电视台主持人就只有在录节目等特定场合才用隐形眼镜替代框架眼镜。

另外，李维昌告诫说，长时间与电脑为伍的人更

要慎戴隐形眼镜。

◎女人，请关爱你的身体

日常生活中的自我保健至关重要，自我保健涉及方方面面，任何盲目、想当然或不科学的随意之举都可能给健康带来损害。以下是女性在保健中容易犯的毛病：

1、“减”出来的病：胖一点对女性是一件好事。女性对脂肪的生理需求与男子不同，在维持女性生理特征方面，脂肪有着不可磨灭的功劳。就青春期而言，少女必须获得至少体重17%的脂肪才有月经初潮，并保持每月1次月经来潮的规律性。就是到了中年之后，足量的脂肪也是维持体内正常的雌激素浓度、延缓皮肤老化的保证。因此，女性只有当体重超标30%以上时，方可视为肥胖，切不可动不动就去减肥。

2、“罩”出来的病：适时佩戴乳罩，确有益于乳房保健与身体健美。一般在16～18岁开始佩戴。但乳罩不宜戴得过久，尤其是晚间睡眠时一定要解除，给乳房以放松的机会，否则乳房淋巴循环受阻，增加癌症的隐患。

3、“净”出来的病：健康女性阴道中生存着足量的有益菌，使阴道保持一定酸度，从而抑制其他细菌生长，医学上称为阴道的自净作用。如果经常使用阴

道洗液冲洗，一来刺激外阴与阴道黏膜吸收水分，使阴部产生燥热、瘙痒等不适感；二是有益菌也难幸免，往往使阴道失去酸性环境，严重削弱自净作用。

4、“洗”出来的病：专家分析，溶解在水里的洗衣粉可通过皮肤吸进入人体内，每次的吸收量虽然微不足道，但长期的积累却很惊人，足以起到对造血和肝功能的损害，或造成不孕。另外，人的双手常接触洗衣粉，易使皮肤角化、皲裂；洗衣粉洗头可使发色变黄、头发脱落，并会诱发面部蝴蝶斑的形成。

◎健康女人必修课

对自己身体外在的形态，及内在生理周期之变化具有基本认识的女性，要比那些不了解的妇女更能及早确认自己是否生病，或那里出了问题。这些妇女也能做好较周全的准备来为她们身体的照顾及维护做决定。每一位妇女都该为维护自己的健康负责，其中包括了持续规律的自我检查，一年一次的健康检查，还有当发现任何改变和症状时马上采取进一步的检查。

月经为生理周期做记录

每一位妇女在青春期及停经期之间，应持续记录下她的生殖周期。这份记录将提供一个精细、正确的历史，对诊断许多不同的问题时有所助益。确实的记

需要全本请访问 www.ertongbook.com

录能呈现妇女的周期型态，当有任何变化或是症状出现时，对医师来说要比模糊的搜集记忆更有参考价值。

每一次经期到下一次经期来时，约间隔二十八天。周期的长度因人而异，即使是同一名女性，每次周期长度亦有所变化。一般而言周期在二十五天至三十四天之间，皆是正常的。

在月历或日记上，将月经开始出现的那天写上“第一天”，在其后有月经的日子继续记上记号，如果有其他重要的讯息如：剧烈的腹部绞痛、经血量特别的多、情绪变化或乳房胀痛，也要记录下来。

如果你关心“经前症状群”，可以特别在月经前约一个星期左右，将你所注意到如头痛、情绪躁动等特殊症状记录在月历上。

如果你想知道自己的排卵日，有一个特殊的讯息存在于整个月经周期中间，你可以记录下来。这项讯息可从测量自己的基础体温和观察阴道分泌的动液性质得知。

每隔几个月检视自己的记录，看看月经周期的型态有没有变化，如果有的话最好去请教医师。

问：每当我去看妇科的时候，护士总询问我最近一次月经的日期，我不知道怎样精确地定义来潮的第

一天。常常我预知到月经将来的时候，会发现分泌物中带有很淡根模糊的褐色或粉红色污迹，接下来两天什么都没有，然后接着有四、五天的经期。所以我的月经周期要从何时开始算起呢，是起先的红点，或是两天后明显的经血？

答：短暂、轻微流量的经血称为“点状出血”，当你发现这种现象可记录在月历上。当经血更加稳定、更多的时候，则记上“水流状出血”。下一次去看妇科的时候带着记录去询问，何种型态的经血是你的“第一天”。

问：我是个十四岁的女孩，不知道目前所面临的问题是否算。我的月经自二年前开始，二个月前我的月经来时，开头二天是正常的，之后就变成褐色。之前的一个月我的月经出现变化，颜色呈带褐色的红色。我还没有告诉我母亲，不知这是正常的还是代表着存在的问题？

答：事实上“正常的”月经型态范围很广，一般的女性很少去比较彼此的状况，所以无法对什么是“正常的”有清楚的概念。

经血的颜色与其持续的时间是依子宫内膜剥落的快慢而定。快速的剥落形成较红的经血，剥落速度慢的话则颜色偏近褐色，褐色代表血是较旧、较平的。

洗粉红色、红色或暗红色甚至有的人接近黑色，对多数的女性而言都是正常的。

你还处于发展成熟的阶段，在未来的几年你的周期不管在颜色、流量和时间上还会有很大的变化。

问：我十七岁，我的月经周期大约为六十天，这是不是有问题？

答：对年轻的女性而言，周期之间间隔天数的变化并不罕见。大多数的女孩，平均需要约七年的时间，才能达到较规律的周期型态，尔后一直维持到整个成年期。

每次月经周期是一个月是错误观念。成年女性周期在二十五到三十四天中是正常的。但研究也显示十五至十九岁之间的年轻女性，通常比其他年龄层的妇女有较长的月经周期。

造成月经周期延长或错过的因素有许多，包括压力、体重减轻、营养不适当，和规律剧烈的运动，以上种种都会改变荷尔蒙的分泌。

长的周期或错过周期常常是因为卵巢中无卵排出（称为无排卵性月经），这在年轻女性也常见。然而你还是去看妇科确定一下。比较年长的妇女如果周期长达三十五到九十天（称为月经过少），就必须去看医师。

除非你想怀孕或是你的周期已超过九十天（称为闭经）。否则较长或跳过的周期，对年轻女性来说不算是有问题，上述的个案必须去求教妇产科医师。如果需要的话可使用荷尔蒙来刺激排卵或促进子宫内膜的剥离。

问：同住在一起的女性是否她们的月经周期也会近似？这种情形会发生在我和我室友的身上，我有些朋友也会担心。

答：研究者曾证实过，女性如果长时间在一起——如室友、密友、母女、姊妹，甚或工作伙伴，有一种倾向，她们的月经周会接近同一天开始，这种现象称为“同步月经”。

当新的群体形成或当新的女性加入一个团体，大约要四个月左右的时间，才会使月经周期同步化。在一个研究中，七位一起工作的生涯指导员，夏天她们刚合作时，月经周期差距很大，经过三个月后，她们的经期都在四天内相继来临。

至今尚不知道同步月经是如何形成的。研究者已排除一些简单的解释，像是类似的饮食或是同处于压力时期，因为住同一个学校宿舍或女子监狱的女性并未发生此种现象，它亦不是受言语的影响而产生的（当自己月经来时告知对方）。

许多研究显示这种月经的同步化与相处时间的多寡有关。某些有趣的实验找出一个潜在生理性的原因。研究者搜集一些周期规则妇女腋下的汗液混合酒精给实验组的女性闻，另外只拿酒精给另一组女性闻。经过数个月后，那些闻过汗液的妇女在给汗液妇女月经周期来的三天以内也都分别来了月经，而另一级未闻汗液的则否。因为这样的结果，科学家推测女性身体会随着生理周期释放不同的化学物质，而这种物质能触发其他妇女月经周期的。

此种费洛蒙（自体所产生的化学物质可刺激引起同种生物之其他成员反应）的存在，已在许多动物身上发现，而且与某些特定的行为（包括求偶）有关联。如果研究者能在人类身上找到类似的“化学传达物质”，并测量它对男性及女性生殖行为的影响，将会非常有趣。

问：为什么女性有月经？为何身体会出血？那是过多的、必须清除的血吗？

答：月经来潮是身体健康良好的征象。它意味着女性复杂的生殖系统运作良好。经血中含有多种来自子宫的不同液体、子宫内膜的碎片、和来自子宫内膜的血液——并非直接来自静脉或动脉。虽然看起来血量很多，但和一般出血不同，对大部份的女性来说：

“平均每次月经流出的血量总共约两盎司（一盎司相当于四到五大汤匙），分散在四、五天。少数女性有特别多的经血量；如果超过三盎司，则需接受医疗检查和监测是否有贫血产生。

虽然经血看起来和一般血一样，但它并不是直接由血管出来的。因此经血不能被视为“过剩的血”。

◎知识女性的健康标准

人活一辈子，最高目标是追求快乐。知识女性处于女性生活的最上层，享受的生活机遇比一般女性更充分，如受教育的机遇、职业机遇、婚姻机遇、晋升机遇、获取高报酬的机遇等，因而知识女性应该是最快乐的女性。

然而知识女性的生活现实并非人人如此。知识女性首先是职业女性或事业女性，最好的职业职位与最成功的事业也免不了给人带来烦恼和困惑，因为责任重挑战性更强。进入新世纪，科学技术日新月异、思想观念不断解放和发展无疑为知识女性提供了史无前例的体现自身价值的更为广阔的天地，但据联合国统计，占全世界 1/2 人口的妇女，她们付出了全人类工作时数的 2/3，但所得的报酬却只有 1/10，她们所拥有的财产只有 1%，职业女性中高薪阶层只占 3%至 4%。在知识女性的职业生涯中，有许多无形的障碍：

因为是女性，应聘时可能败于一个素质、能力比你差的男性；因为你是女性，你的工作能力可能屡受怀疑。女性常常顶着压力加倍努力，付出比别人更多。对于知识女性，职业与事业的压力是挑战也是一种社会病，社会病正是快乐的敌人。知识女性尽管因为有知识而应追求高尚的事业并取得成功，然而，她们也不能缺少一个普通女性应该享受到的快乐。

日常生活中，人人都有心理上、情绪上的低落、波动，这不仅与个人性格、生理周期内分泌状态等固有因素有关，而且非常容易受工作压力、事业坎坷、爱情挫折和家庭不和等外界因素的影响，知识女性有压力社会病更是屡见不鲜。有人说，做女人难。其实，做一个快乐的知识女性更难。转换角色观念和行为模式，营造良好心境是知识女性的必修课。心理学家有一个形象的说法“心境是被拉长了的情绪”，它使人的其他一切体验和活动都留下明显的烙印。俗话说，“人逢喜事精神爽”，良好心境使人有“万事如意”的感觉，遇事也能迎刃而解；消极的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。知识女性因为有知识，最能成为快乐心境的主人，而要自觉地培养和掌握自己的心境，保持经久快乐，须谨记心理学家的十六字箴言：“振奋精神，自得其乐，广泛爱好，乐于交往。”詹

姆斯说过：“如果你感到不快乐，那么你要找到快乐的方法，那就是振奋精神。”常为自己所有而高兴，不为自己所无而忧虑，就是自得其乐的主要方法。培养多种业余爱好，可以陶冶情操，增加乐趣。广泛交友更是保持心境快乐必不可少的环节。只有健康女性才会拥有持久的快乐人生。如果这一认识有道理，那么知识女性应该努力成为健康女性。

关于健康女性，尚无统一和明确的标准。按心理学分析，可从心理统计、心理症状和内心体验三方面去认识。按社会学解释，则可以根据解决生活中所面临的实际问题的能力作为标准。凡是能正确理解自己的社会角色，正确理解自己所处的社会环境、有能力解决自己所面临的问题、有一定目标并为之努力的知识女性，一定是健康女性。

新世纪的知识女性遇上了前所未有的发展机遇。第一，高科技发展推进了人类的地球时代，发展机遇的全球化速度加快。第二，改革开放不断深入，中国正由乡土社会转向工业社会，世界正由工业社会转向信息社会，发展机遇正由低层次向高层次攀升。第三，中国的经济体制由计划转向市场，发展机遇正由计划主导转向个人与市场融通，个人主动性越来越强。第四，党和政府的工作重心由政治中心转向经济中心，

需要全本请访问 www.ertongbook.com