

养生馆

第2辑

细节决定健康  
女性健康必知的  
300个细节



饮食+起居+运动，细节让女人健康有活力。  
美肤+养颜+塑身，让女人美丽优雅有魅力。  
养护身心灵，调理女性常见病，让女人幸福一生。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方· 养生馆· 第2辑 ·

# 女性健康必知的 300个细节



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康必知的300个细节 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①女… II. ①书… III. ①女性-保健-基本知识  
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036224号

书立方·养生馆·第2辑



## 女性健康必知的300个细节

责任编辑: 徐丽萍

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

## 第一章 ▶ 日常营养细节，吃出健康与美丽

- 优质蛋白可延缓女性衰老 ..... 12
- 糖类可改善女性心情 ..... 13
- 维生素B<sub>1</sub>助女性保持胃肠畅通 ..... 14
- 维生素B<sub>2</sub>通过腺体滋养女性 ..... 15
- 维生素B<sub>6</sub>让你远离妇科病 ..... 15
- 孕妇宜多补充叶酸 ..... 16
- 补充维生素C，做漂亮女人 ..... 17
- 补充维生素E，防容颜衰老 ..... 19
- 女人要维持酸碱平衡 ..... 20
- 科学摄取脂肪，有益女性健康 ..... 21
- 补充女人最易缺乏的钙 ..... 22
- 女性为何要常吃猪血 ..... 23
- 秋季女人吃什么最健康 ..... 23
- 女性喝葡萄酒好处多 ..... 24
- 怕冷女性该吃什么 ..... 25
- 女性哪些时期不宜只吃素 ..... 25
- 青春期少女饮食原则 ..... 26
- 20~30岁女性饮食原则 ..... 30

- 
- 40岁以后女性饮食原则 ..... 34
  - 月经期饮食原则 ..... 35
  - 更年期饮食原则 ..... 41

## **第二章** ▶ 日常起居细节，让女人优雅有活力

- 睡补比药补更重要 ..... 44
  - 睡前保健可提高睡眠质量 ..... 44
  - 采用适合自己的睡眠方式 ..... 46
  - 刷牙适宜用温水 ..... 49
  - 洗脸适宜用冷水 ..... 49
  - 洗脚适宜用热水 ..... 50
  - 排废，让体内保持清洁 ..... 51
  - 穿衣要美丽，更要健康 ..... 52
  - 如何对付电磁辐射 ..... 56
  - 远离污染，找回清新空气 ..... 58
  - 警惕上班路上的“恶习” ..... 61
  - 白领女性久坐不动有危害 ..... 62
  - 选择健康的工作方式 ..... 63
  - 沐浴的三种保健功能 ..... 64
  - 戴文胸睡觉影响健康 ..... 66
  - 女性不宜穿花衬裤 ..... 66
-

- 
- 单肩短带挎包会伤身 ..... 67
  - 女性不宜骑硬座自行车 ..... 68
  - “快走”对女性健康有帮助 ..... 68
  - 女性不宜洗冷水澡 ..... 69
  - 能用香皂清洗乳房吗 ..... 70
  - 高跟鞋影响女性性欲 ..... 70
  - 女性“四期”不能喝浓茶 ..... 71
  - 经期不能多吃盐 ..... 71
  - 经期不宜做足底按摩 ..... 72
  - 经常熬夜会导致月经异常 ..... 72
  - 经期捶腰影响健康 ..... 73
  - 经期能过性生活吗 ..... 73
  - 经期不宜拔牙 ..... 74
  - 女性如何保护外阴 ..... 74
  - 紧急避孕药不能随便吃 ..... 75
  - 不宜长期使用高锰酸钾清洗下身 ..... 76
  - 卫生巾过敏怎么办 ..... 76
  - 卫生护垫能经常用吗 ..... 77
  - 经期不能参加重体力劳动 ..... 77
-

### 第三章▶美容养颜细节，嫩肤亮发不再愁

- 拒绝黑色素，吃出润白 ..... 78
- 美白应多吃的水果 ..... 79
- 美白应多吃蔬菜 ..... 80
- 如何抵抗干燥皮肤 ..... 81
- 轻松吃掉黑眼圈 ..... 81
- 吃走毒素，让肌肤更嫩白 ..... 83
- 喝水能促进排毒 ..... 84
- 选择最佳护肤时间 ..... 84
- 女性皮肤类型与护肤对策 ..... 85
- 补水滋润双管齐下 ..... 86
- 美白从日常做起 ..... 87
- 日常除皱窍门 ..... 89
- 躺着睡觉防皱纹 ..... 90
- 易产生眼部皱纹的坏习惯 ..... 90
- 如何护眼抗皱 ..... 91
- 造成毛孔粗大的原因 ..... 91
- 有助于收缩毛孔的好习惯 ..... 93
- 预防痘痘的生活习惯 ..... 94
- 正确洗脸防痘痘 ..... 95
- 治疗痤疮的注意事项 ..... 95

---

• 改善T区黯淡皮肤 .....	96
• 改变唇部陋习 .....	97
• 唇部的日常护理 .....	98
• 选择唇膏需慎重 .....	98
• 每周做一次颈膜 .....	99
• 按摩是最简单的美颈法 .....	99
• 手部护理5步骤 .....	100
• 如何美白双手 .....	101
• 手把手教你掌握化妆步骤 .....	101
• 使用专门的卸妆液 .....	103
• 不化妆是否需要卸妆 .....	103
• 增白化妆品不可多用 .....	104
• 夏季化妆的注意事项 .....	104
• 晚间不宜用固体护肤品 .....	105
• 正确的洁面步骤 .....	105
• 不同状况的洁面方法 .....	106
• 清洁不只是洗脸 .....	106
• 不用强碱性洁面物品洗脸 .....	107
• 用凉开水洗脸好 .....	107
• 蒸气熏脸能洁肤 .....	108
• 皮肤上的痣能随便除掉吗 .....	108

---

- 
- 四季皮肤保健要点 ..... 109
  - 各年龄段皮肤保养须知 ..... 109
  - 如何洗发有益头发健康 ..... 110
  - 去屑洗发水一周最好只用一次 ..... 110
  - 先护发再洗发 ..... 111
  - 梳头发不可用力过度 ..... 111

#### **第四章** ▶ 减肥塑身细节，打造完美曲线

- 完美身材的标准 ..... 112
  - 根据年龄选择运动方式 ..... 113
  - 选择最佳的运动时间 ..... 115
  - 有氧运动：青春永驻的良方 ..... 117
  - 造就完美曲线的普拉提运动 ..... 118
  - “暴走族”的减肥塑身之道 ..... 119
  - 游泳：最有效的瘦身运动 ..... 120
  - 垫上运动消灭肚腩赘肉 ..... 122
  - 丰满臀部让女性拥有立体美 ..... 124
  - 纤细腰围成就完美曲线 ..... 126
  - 修长玉腿烘托魔鬼身材 ..... 128
  - 让秀美双臂为美丽加分 ..... 130
  - 瑜伽助女性放松肌肉 ..... 132
-

- 
- 锻炼四肢肌肉，美化双肩形状 ..... 133
  - 柔韧颈部，消除腹部赘肉 ..... 136
  - 增强背部肌肉，保持脊柱柔韧 ..... 137
  - 分散腰部脂肪，让身体更柔软 ..... 139
  - 颈椎保健操，还你健康美颈 ..... 141
  - 毛巾保健操，就地取材巧减肥 ..... 143
  - 地板保健操，让你拥有体态美 ..... 144
  - 背部养生操，增强身体柔韧度 ..... 145

## **第五章** ▶ 心态调理细节，让女人收获幸福

- 女性恋爱必知的技巧 ..... 146
  - 注意恋爱中的禁忌 ..... 149
  - 如何摆脱失恋的痛苦 ..... 150
  - 与男友分手时的注意事项 ..... 151
  - 家庭需要用心来经营 ..... 152
  - 如何让丈夫永远迷恋你 ..... 153
  - 爱他就要适应他 ..... 156
  - 与丈夫习惯不同怎么办 ..... 157
  - “修理”老公有绝招 ..... 157
  - 如何觉察丈夫有外遇 ..... 159
  - 如何应对丈夫的外遇 ..... 161
-

- 婚姻生活五不宜 ..... 162
- 关爱老人，自己更幸福 ..... 163
- 与婆婆相处的禁忌 ..... 165
- 把小姑子变成“娘家人” ..... 165

## **第六章** ▶ 常见不适调养细节，女性烦恼一扫光

- 女性特殊时期如何用药 ..... 166
- 女性苦夏如何调理 ..... 167
- 女性色斑是如何形成的 ..... 168
- 如何预防色斑 ..... 168
- 如何调理可改善色斑 ..... 169
- 缓解痛经的小窍门 ..... 170
- 月经过多时如何自我调节 ..... 171
- 女性如何调节性冷淡 ..... 171
- 如何预防和治疗乳腺增生 ..... 172
- 乳腺癌的食疗方法和食疗原则 ..... 173
- 子宫肌瘤自查方法 ..... 174
- 子宫肌瘤的家庭预防措施 ..... 175
- 如何治疗外阴瘙痒 ..... 176
- 外阴瘙痒能用热水烫洗吗 ..... 177
- 如何防治萎缩性阴道炎 ..... 177

- 
- 如何治疗滴虫性阴道炎 ..... 178
  - 如何缓解孕期疲劳 ..... 179
  - 如何应对孕期抑郁症 ..... 180
  - 准妈妈如何应对乳房胀痛 ..... 181
  - 如何预防产后头晕 ..... 182
  - 如何减少产后脱发 ..... 183
  - 如何预防和治疗产褥感染 ..... 184
  - 产后风的预防及治疗 ..... 185
  - 如何治疗更年期高血压 ..... 186
  - 怎样防治更年期糖尿病 ..... 187
  - 更年期糖尿病患者怎样控制饮食 ..... 188
  - 更年期妇女为何易患骨质疏松症 ..... 188
  - 如何防治更年期骨质疏松症 ..... 188
  - 如何防治更年期骨关节炎 ..... 189
  - 如何防治更年期耳鸣 ..... 190
  - 如何调护更年期白内障 ..... 190
  - 如何消除女性更年期潮热 ..... 191
-

## 第一章

# 日常营养细节，吃出健康与美丽

### 【优质蛋白可延缓女性衰老】

蛋白质是维持生命不可缺少的物质，身体组织的修补和更新需要蛋白质的参与。女人要想永葆青春活力，就必须补充身体需要的蛋白质，爱美的女性更是如此，因为当蛋白质供应不足时，会导致制造皮肤等结缔组织的胶原细胞合成速度减慢，从而使皮肤失去弹性，干燥粗糙，就像缺乏水分的树叶一样发黄、萎缩。从食物中摄取优质蛋白质，尤其是从植物蛋白中获得胱氨酸和色氨酸，可轻松解决这一问题。

植物蛋白是女性最理想的蛋白质。它的最佳来源是豆类食品，豆类中含有的蛋白质接近人体的需要，植物蛋白的另外一个重要来源是米面类，只是米面类来源的蛋白质中缺少一种身体必需的氨基酸——赖氨酸。

动物蛋白对于女性来说，动物蛋白的最好来源是鱼肉，其次还有蛋、奶、瘦肉等。动物蛋白



中人体必需的氨基酸种类齐全，比一般的植物蛋白更容易消化，且营养价值相对较高。但是动物蛋白往往含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，长期过量摄入，也容易造成一些负面影响，比如血管硬化、脑梗死等。

### 【糖类可改善女性心情】

如果糖类这个名词令你感到陌生，那么说起“淀粉”、“糖”、“膳食纤维”这些糖类的几种基本形式，你一定再熟悉不过了。我们平时餐桌上的米饭、馒头等主食，以及水果蔬菜等的主要成分都是糖类。

除了填饱我们的肚子之外，糖类另外一个作用就是可以改善我们的不良情绪。糖果里的单糖和面包里的多糖都能促使大脑分泌一种化学物质，这种化学物质能帮助人们缓解紧张、易怒、抑郁等压力。这是因为糖类消耗时，会使大脑中一种类似化学“信使”的5-羟色胺的物质将信号转送到大脑的神经末梢，促使人的心情安宁、愉快，甚至可以减轻疼痛。失眠的朋友，如果在睡前喝一杯热牛奶或糖水，或者吃1~2片面包，即可安然入睡。



那么在复杂多变的心情之下，如何获得平静呢？你可以在伤心时吃一些汤、面、粥等慰藉性食物。愤怒时可以选择爆米花、芹菜等坚硬、清脆的食物。窘困时吃香蕉类乳液状食物。兴奋、激动时可以吃糖果、饼干等多糖的食物。紧张时，吃土豆、面包类食物。

### 【维生素 B<sub>1</sub> 助女性保持胃肠畅通】

维生素B<sub>1</sub>可协助糖类的代谢，能量的生成，维持正常的神经功能。缺乏维生素B<sub>1</sub>时，会造成胃肠蠕动缓慢，消化道分泌物减少，食欲缺乏、消化不良等障碍。长期下去，会使我们易疲劳，丧失胃口，使皮肤过早衰老，产生皱纹。

成人每天需摄入2毫克维生素B<sub>1</sub>。它广泛存在于蛋黄、牛奶、瘦肉等食物中，尤其在种子外皮及胚芽中，如米糠、麦麸、黄豆、酵母中。此外，番茄、白菜、芹菜及防风、车前子等中药也富含维生素B<sub>1</sub>。

维生素B<sub>1</sub>易溶于水，在食物清洗过程中会随水大量流失；经加热后食物中维生素B<sub>1</sub>主要存在于汤中；维生素B<sub>1</sub>在碱性溶液中加热极易被破坏，而在酸性溶液中则对热稳定。





## 【维生素 B<sub>2</sub> 通过腺体滋养女性】

维生素B<sub>2</sub>是人体细胞中促进氧化还原的重要物质之一，协助食物中能量的产生，协助红细胞的产生，参与各种代谢过程，并有维持正常视觉机能的作用。人体如果缺乏维生素B<sub>2</sub>，就会影响体内生物氧化的进程而发生代谢障碍，继而出现口角炎、眼睑炎、结膜炎、唇炎、舌炎、耳鼻黏膜干燥、皮肤干燥脱屑等症状。

在日常生活中，女性要注意多吃富含维生素B<sub>2</sub>的各种食物，以防维生素B<sub>2</sub>缺乏症的发生。维生素B<sub>2</sub>主要食物来源有牛奶及其制品、动物肝肾、蛋黄、鳝鱼、蘑菇、菠菜、圆白菜、甜菜、杏仁、胡萝卜、橘子、芦柑、橙子等。

## 【维生素 B<sub>6</sub> 让你远离妇科病】

维生素B<sub>6</sub>协助食物中能量的释放，参与脂肪的代谢，参与红细胞、激素的合成，是蛋白质、神经系统、免疫系统功能正常发挥的基础。特别是女性的雌激素代谢也需要维生素B<sub>6</sub>，因此它可以帮助你远离妇科病。

因服用避孕药而导致情绪悲观、脾气急躁等症的女性，每日可以补充60毫克维生素B<sub>6</sub>。



还有些妇女在月经前出现眼睑、手、足浮肿，失眠，健忘等症状，每日吃50~100毫克维生素B<sub>6</sub>后症状可完全消除。

绝经期的妇女会发生忧郁症，表现为情绪悲观、脾气急躁、缺乏性要求，自感乏力等，一次补充20毫克维生素B<sub>6</sub>，每日3次，服用1~2个月就能解除忧郁，恢复正常。

更年期的妇女有的手足旁会长出骨刺或刺结节，被称为绝经期关节炎，服用维生素B<sub>6</sub>配合其他药物也可以治愈。

维生素B<sub>6</sub>广泛存在于各种食物，如肉类、鱼类、禽类、豆类、全谷类食物以及蔬果中。富含维生素B<sub>6</sub>的食物有金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、香蕉、花生等。

## 【孕妇宜多补充叶酸】

叶酸又叫维生素M，是一种广泛存在于绿叶蔬菜中的B族维生素，由于它最早是从叶子中提取而得，故名“叶酸”。

叶酸在体内的功能和作用主要是参与氨基酸、胆碱、激素、磷脂等化合物的合成；参与和促进核苷酸、核酸等生命物质的合成，维持生长