



21 SHIJI

科学全面实用的幸福指南  
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU

# 女性 健康 美丽 幸福 密码

◎ 陈红玉/编著

河北科学技术出版社

# 女性 健康 美丽 幸福 密码

◎ 陈红玉/编著



河北科学技术出版社

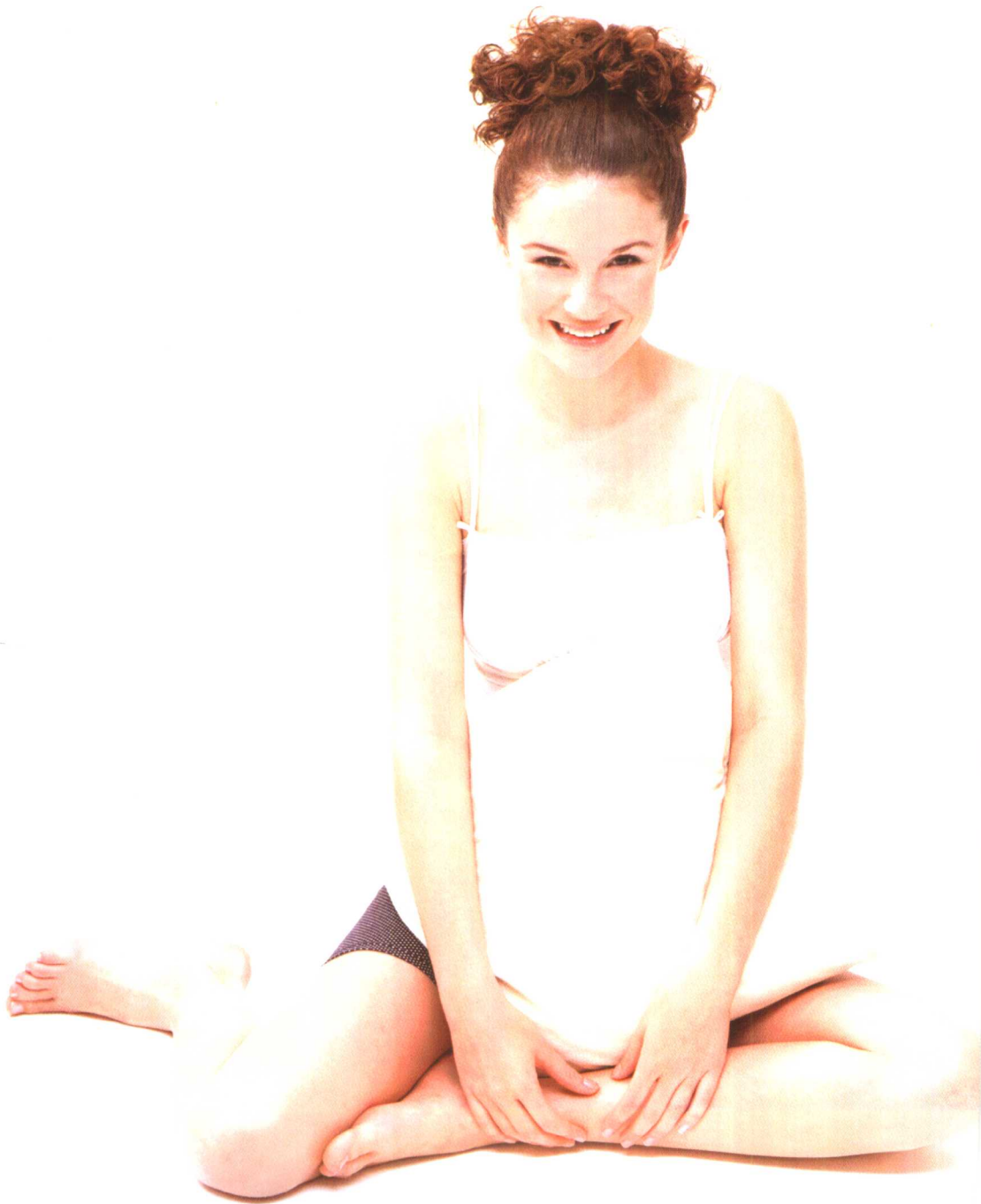
## 图书在版编目(CIP)数据

女性健康美丽幸福密码/陈红玉编著.  
—石家庄:河北科学技术出版社,2006  
ISBN 7-5375-3499-3  
I.女… II.陈… III.女性—保健 IV.R173  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132814 号

出版发行/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  
责任编辑/张 健  
封面设计/鲁 冰  
美术编辑/慈向群  
印 刷/北京佳顺印务有限公司  
开 本/880×1275 1/32  
印 张/15  
字 数/350 千  
版 次/2006 年 12 月第 1 版  
印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷  
定 价/24.80 元









## 前 言

女性是美丽的代言人。

只要一提起女人，男人们就会将女人与美丽联系在一起，浮想联翩。女人如花的容颜，清风一般掠过的笑容，轻盈似水的体态，冰雪聪明的玲珑，温婉雅致的性情，润泽万物的母性情怀，无一不在烘托女人美丽的特性，无一不在诠释着女人美丽的丰富内涵。

作为现代女性，对美丽的认识应该更清醒，更理智。在这样一个崇尚健康的时代，美丽，健康首先是第一位的，而品性、修养、气质也是不可或缺的资本。可以说，没有健康的美丽是无法持久的，只能昙花一现。健康是美丽的基础。而毫无内涵的美是空洞的，苍白的，只能是一只漂亮的花瓶。只有内在美与外在美完美结合，才能美丽一生，美丽一世。

美丽，是女人一生的事业。追求健康，追求美丽无疑是女人的一种人生大智慧。女人越懂得享受上天赐予的美丽，越懂得用健康去维持美丽，女性的光辉就越灿烂，越能体味到作为女人的幸福感。

《女性健康美丽幸福密码》就是这样一本书，它告诉



女性在追求美丽的同时如何保持健康——饮食健康、运动健美、生活健康、生理健康、心理健康与内在美；告诉女性在追求美丽时，如何进行肌肤保养、美容化妆、美体塑形；告诉你幸福的女人最美丽，幸福是值得你用心去营造和呵护的。

健康是桨，美丽是帆，幸福就是那宁静的港湾。愿天下所有女性都拥有一个健康、美丽、幸福的人生！

编 者

# 目 录

## 第一篇 健康，为你的美丽加分

女性健康新概念 .....	( 3 )
身体健康是美丽的物质基础 .....	( 3 )
健康的女人更美丽 .....	( 5 )
时尚女性的健康标签 .....	( 6 )
肌肤健康 .....	( 6 )
秀发的健康密码 .....	( 10 )
玉手的健康呵护 .....	( 11 )
明眸的健康物语 .....	( 13 )
红唇的健康语言 .....	( 13 )
保护口腔健康 .....	( 14 )
足下生辉好健康 .....	( 15 )
拥有健康才有美丽 .....	( 19 )
免疫力低的女人易衰老 .....	( 19 )
肾虚让女人美丽不再 .....	( 21 )

## 第二篇 白里透红，自然与众不同

健康一生的饮食计划 .....	( 29 )
女性营养清单 .....	( 29 )
女性膳食原则 .....	( 31 )



女性补水计划 .....	( 32 )
水灵美人的饮水计划 .....	( 32 )
女性运动后应补水 .....	( 34 )
女性补钙计划 .....	( 36 )
钙是女性的保护神 .....	( 36 )
美丽女性需要有钙撑腰 .....	( 37 )
让自己获得充足的钙质 .....	( 39 )
女性补血计划 .....	( 40 )
养血美肌肤 .....	( 40 )
补血养颜食物大放送 .....	( 41 )
补血养颜的食疗药膳 .....	( 43 )
女性排毒计划 .....	( 44 )
健康排毒新主张 .....	( 44 )
轻松排除毒素 .....	( 45 )
彻底清除体内垃圾 .....	( 47 )
做个无毒美女 .....	( 51 )
女性宿便的饮食调理 .....	( 55 )
吃出来的美丽 .....	( 60 )
三大营养物质的美肤健体功效 .....	( 60 )
营养素的美容功效 .....	( 61 )
美女必须要吃的食物 .....	( 63 )
豆腐吃出丰翘臀部 .....	( 65 )
让你身材变得魔鬼的十八种食物 .....	( 66 )

### 第三篇 运动健美，打造时尚女性

不妨做个动感女人 .....	( 71 )
女性，常运动更健康 .....	( 71 )



留住青春脚步 .....	( 72 )
漂亮女孩早晚健身操 .....	( 73 )
女性消肿按摩操 .....	( 75 )
<b>运动, 健美的密码 .....</b>	<b>( 77 )</b>
游 泳 .....	( 77 )
慢 跑 .....	( 78 )
羽毛球 .....	( 79 )
跳 绳 .....	( 80 )
骑自行车 .....	( 81 )
沐浴健身操 .....	( 82 )
时尚健身运动 .....	( 83 )

#### 第四篇 规律生活, 健康美人

<b>睡出一个健康美人 .....</b>	<b>( 89 )</b>
女性更应关注睡眠健康 .....	( 89 )
科学睡眠四要素 .....	( 90 )
好床睡出好梦来 .....	( 91 )
舒适睡姿 .....	( 93 )
好睡眠的前奏 .....	( 94 )
“睡美人”的美丽宝典 .....	( 95 )
女性如此睡觉不健康 .....	( 96 )
<b>远离不良生活方式 .....</b>	<b>( 97 )</b>
走出误区才有健康 .....	( 97 )
戒烟正在进行时 .....	( 104 )
慢生活, 保健康 .....	( 107 )
夜生活下的健康隐患 .....	( 110 )
别让咖啡因成为伴侣 .....	( 111 )



“娱乐”药物的危险圈套····· (112)

## 第五篇 非常女人，非常保健

青春期保健·····	(117)
青春期少女的乳房保健·····	(118)
少女开始戴胸罩的时间·····	(119)
青春期少女保健十不宜·····	(119)
青春期少女易贫血·····	(121)
只要青春不要痘·····	(122)
青春期束胸束腰害处多·····	(123)
青春期少女也有妇科问题·····	(124)
青春期少女闭经的对策·····	(127)
青春期少女保健的重要性·····	(129)
月经期保健·····	(130)
月经期出血过多应留意·····	(130)
月经期卫生不可小觑·····	(131)
通过月经掌控自己的健康·····	(133)
经期需防腹膜炎·····	(134)
女性经期不宜捶腰·····	(135)
经期瘙痒怎么办·····	(136)
经期用药·····	(136)
经期饮食·····	(138)
经期运动·····	(142)
经期怪病的自我调治·····	(143)
乳房保健·····	(145)
乳房的位置与形态·····	(145)
乳房健康与健美·····	(146)



乳房的正常发育 .....	(147)
乳房发育不良的丰乳法 .....	(148)
两侧乳房不对称的纠正 .....	(149)
月经周期与乳房的关系 .....	(150)
月经期乳房保养 .....	(151)
妊娠期乳房保养 .....	(151)
哺乳期乳房保养 .....	(152)
乳房自查的意义与方法 .....	(153)
乳房视诊的内容 .....	(154)
乳房触诊的内容 .....	(155)
乳腺增生 .....	(157)
乳痛症 .....	(160)
<b>围生期保健 .....</b>	<b>(161)</b>
做个健康的准妈妈 .....	(161)
为了下一代, 不可轻易隆胸 .....	(162)
正确对待早孕反应 .....	(163)
孕期早保健 .....	(164)
产后瘦身计划 .....	(166)
剖宫产后的体形恢复 .....	(167)
产后美腹行动 .....	(168)
寻回曼妙的腿和脚 .....	(169)
产后美容祛斑 .....	(170)
<b>更年期保健 .....</b>	<b>(172)</b>
女性更年期开始的时间 .....	(172)
绝经期的判断法 .....	(173)
更年期的生理变化 .....	(174)
更年期综合征 .....	(175)



保养卵巢，延缓衰老 .....	(177)
让更年期来得更晚些 .....	(178)
更年期心脏综合征 .....	(179)
更年期发热的调治 .....	(180)
只要润泽，不要瘙痒 .....	(181)
绝经期阴道流血不容忽视 .....	(182)
更年期心理保健 .....	(183)

## 第六篇 美丽从“心”开始

永葆年轻的心 .....	(187)
做个心理健康的美人 .....	(187)
心美，美丽才会持久 .....	(188)
内在美才是女人美丽的资本 .....	(190)
美丽女人应具备的五大要素 .....	(191)
为美丽而快乐 .....	(193)
控制情绪，让快乐伴你美丽一生 .....	(194)
做个气质女人 .....	(200)
风度何来 .....	(200)
做一个个性美女 .....	(202)
做一个气质美女 .....	(203)
做一个婉约温柔的美女 .....	(205)
做一个有教养的美丽女人 .....	(206)

## 第七篇 肌肤保养，青春永驻

肌肤保养 .....	(211)
皮肤的日常保养 .....	(211)



皮肤的保养步骤 .....	(214)
中老年妇女皮肤保养 .....	(215)
<b>脸部保养</b> .....	(221)
洗脸用具的选择 .....	(221)
一天应洗几次脸 .....	(222)
选择不同的洁面皂 .....	(224)
“洗”出美丽的脸来 .....	(226)
“贴”出美丽脸来 .....	(227)
塑造瘦脸的四项秘诀 .....	(228)
简便易行的“瘦脸”方法 .....	(230)
怎样除去黑眼圈 .....	(231)
如何防治雀斑 .....	(232)
消除脸部疾患 .....	(233)

## 第八篇 美容化妆，完美女人

<b>美容</b> .....	(239)
经期美容 .....	(239)
一生美容计划 .....	(247)
<b>化妆</b> .....	(252)
化妆的原则 .....	(252)
局部化妆技巧 .....	(253)
<b>嘴唇保养</b> .....	(268)
怎样呵护你的红唇 .....	(268)
美唇护唇的秘招 .....	(271)
红唇保湿五部曲 .....	(272)
懒人双唇保湿的妙招 .....	(273)
<b>美白牙齿</b> .....	(274)





预防牙周病 .....	(274)
牙线可消除牙垢 .....	(276)
牙齿美白五法 .....	(277)
<b>美颈</b> .....	(279)
细心呵护颈部皮肤 .....	(279)
美颈需补充的维生素 .....	(280)
常做颈部淋巴引流操 .....	(281)
<b>美发</b> .....	(282)
飘逸的秀发 .....	(282)
头发类型的自我辨识 .....	(284)
干性头发的呵护 .....	(284)
油性头发的养护 .....	(285)
让你的秀发一年四季飘柔 .....	(286)
科学的洗发方法 .....	(290)
不同发质的润发方法 .....	(292)
不同发质的护发方法 .....	(293)
洗头护发的常见误区 .....	(294)
头发枯黄的调护 .....	(295)
出现白头发的调护 .....	(296)
头发总是脱落的调护 .....	(296)
头皮屑过多的调护 .....	(297)
头发开叉的调护 .....	(300)
<b>美甲</b> .....	(301)
指甲保养的原则 .....	(301)
美化指甲的技巧 .....	(302)
修指甲的技巧 .....	(302)