



水样女人系列

生活由细节构成，细节影响健康



女人，别让 细节毁了健康

水淼 编著



航空工业出版社

女人，别让细节 毁了健康

水淼 编著

航空工业出版社

北京



内 容 提 要

今天的女性,除了追求美丽,更追求健康和快乐。本书从女性日常生活中常见的卫生习惯和美容细节入手,剖析了其中暗藏的不健康因素,提示女人呵护自己,令自己更健康,更充满活力。全书分五章,内容包括:都是爱美惹的祸;特别的时期,特别的脆弱;白领丽人的健康杀手;女人身体看不见的秘密;粗心女人的坏习惯,是一部关爱女性健康的贴心宝典。

图书在版编目(CIP)数据

女人,别让细节毁了健康/水淼编著. —北京:航空工业出版社, 2007. 1

ISBN 7-80183-853-X

I. 女... II. 水... III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124996 号

女人,别让细节毁了健康

Nüren, Bie Rang Xijie Hui Le Jiankang

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64919539 010-64978486

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 700×1000 1/16

印张: 12

字数: 180 千字

印数: 1—6000

定价: 22.80 元

健康属于有心人

世界上有些东西，当你拥有它时，你毫不在乎它，但当你一旦失去了它，你就感到它无比珍贵。健康正是如此。

随着生活水平的提高，女性展示美丽的机会越来越多，从而给女性带来的健康隐患也在增多。21世纪的女性，除了追求美丽和时尚，更需要追求健康和快乐。

大多数女性都十分注重生活细节，她们精心生活，认真工作；她们知道健康对自己有多重要，也努力要让自己变成一个健康美人。但是她们却总在不知不觉中遇到一些健康问题，因为她们对生活的细节还关注不够，对健康的误解太多太多……

女性对健康生活形成的一些错误观点和不经意间形成的一些不良习惯，以及对自身健康问题的不重视，致使她们有时候不得不面临一些健康问题。总的来说，女性在健康问题上常犯的一些“小”问题主要有：

女性天生具有“爱美”情结。女人天性爱美，先天条件一般的女人总是希望靠修饰来弥补，而天生丽质的人希望通过后天的进一步打造，使自己始终独领风骚。她们一味地追求美与时尚，结果形成一些不健康的习惯，例如无节制地吃减肥药，穿紧身衣；午夜在烟雾缭绕的歌舞厅徘徊。爱美女人的时尚生活有滋有味，却是“杀人”于无形。

生活讲究的女性过度“洁体”。女性身体的特殊生理结构，让一些讲究卫生的女人很在乎自身的健康问题，但是她们对身体的“关爱”存在一些不科学的方式，自以为是的想法让她们的“关爱”适得其反。例如由于频繁地用洗液清洗下身，削弱了下体的自净作用，从而患上妇科疾病，恰恰是没“病”找“病”。

女性对自己的呵护不够。女人要懂得关心自己，因为女性一生要经





历很多特殊时期，如果在特殊时期不注意细节保养，就会导致特殊的生理时期产生特殊的健康问题。例如经期和孕期的女性，若仍像平时一样不注意保养，吃冰冷食物，洗冷水澡等，就会导致一些后遗症。

不良习惯是健康的大敌。每个人都有自己的习惯，而且很多女人都认为自己的习惯是最正确而科学的，然而，女人的身体常常因这种自以为是受到伤害。

女性在生活中若不拘小节同样也会影响到健康。很多女性对身体疾病发出的信号视而不见，等这些小信号变成大问题的时候，才意识到问题的严重性，让身体受到严重损伤。如果长期忽略小病小痛，积少成多，小病早晚会成为大病。

一个人只有身体和心理都健康，才是真正的健康。对现代女性来说，保持良好的心态十分重要。当女性“顶起半边天”以后，女性的生活压力日渐增加，她们一方面要努力工作，另一方面又要协调家庭生活，工作和家庭的双重压力使得她们在生活中产生一些莫名其妙的紧张感，乃至心理上不堪重负。郁郁寡欢是身心健康的最大敌人，只有具备健康的心理才能迎接生活和工作中的各种挑战。

世界上有多少个人就有多少种生活方式，就有数不清的生活细节。一本书不可能将女性生活中所有的健康细节问题都列举出来；然而，这本书却提醒了女性：生活由细节构成，细节影响健康。每个女性都应该关心生活，关爱身心健康。书中不仅提出了这些“小”问题，也告诉了女性如何摆脱这些问题的方法。

这本书不是健康专著，只是对女性一些生活常识的提示，提醒女人在工作生活中好好对待自己。要知道，现代人的亚健康状态，不是在一两天两天内形成的。

其实，生活中有些健康危害可以轻而易举地避免——如果你是个有心人。

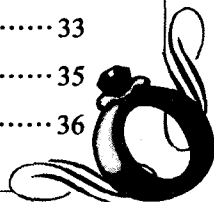
最后，感谢在本书编写过程中给过我指导和帮助的几位医生朋友。

水森

2006年6月

目 录

第一章 都是爱美惹的祸	1
第1节 美颜也“疯狂”	2
大胆的美容小手术	2
把手交给街头“美甲师”	3
指甲也要自由呼吸	5
饰品店的“无痛穿耳”	7
理想的“人工眉”	8
最爱仿金饰品	9
久戴不摘的戒指	11
吸油面纸时时用	13
漂亮廉价的太阳镜	14
隐形眼镜时常戴	16
大胆使用试用品	17
色彩缤纷的头发	19
“醉人”香水洒遍全身	21
头发也要“卸妆”	23
对头发无意识的伤害	24
用面霜替代眼霜护肤	25
脸部卸妆不彻底	27
习惯成自然的“护肤”法	29
挤掉脸上的小疙瘩	32
腋毛的存在与否	33
芦荟原汁直接擦脸	35
避孕药的“妙用”	36





第2节 为伊消得人憔悴	38
性感却难受的丁字裤	38
紧身内衣的瘦身效果	39
“挺”好的小文胸	41
情有独钟的隐形文胸	43
长筒丝袜的魅力	44
高高在上的痛楚	45
健康小锦囊：“高跟”缓压小动作	48
一双合脚的鞋穿到坏	49
影楼里的公用婚纱	50
温馨小提示：从里美到外的健康	52

第二章 特别的时期，特别的脆弱

53

第1节 每个月总有那么几天	54
生理期间照常过	54
与“老朋友”亲密接触的卫生巾	56
生理期间的“百无禁忌”	57
经期瘙痒用手抓	58
美容时细菌“作祟”	59
推迟经期的小药丸	60
方便护垫天天用	62
健康小锦囊：身体健康“晴雨表”	63
忍一时风平浪静	65
彻底洗个干净	66
第2节 准妈妈的生活细节	69
准妈妈忌泡热水澡	69
准妈妈宜适当运动	70
准妈妈忌狂补营养	72
准妈妈不要贪吃	74

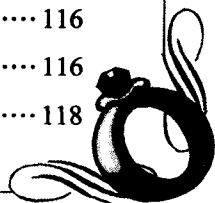
准妈妈的饮品	75
准妈妈的性爱生活	76
对宝宝无意中的伤害	79
准妈妈不要感冒	82
怀着宝宝如何睡	84
准妈妈爱美的心	85

第三章 白领丽人的健康杀手 89

凑合着的一日三餐	90
水果替代主食	91
早上再多睡一会儿	92
对椅子的超级依赖	94
习惯成自然的坐姿	95
都是挎包惹的祸	97
温馨小提示：“小”毛病，不可“小”瞧	98
与电脑面对面的午休	99
健康小锦囊：电脑前的健身操	101
喝杯咖啡提提神	103
键盘里的大量“存货”	104
上厕所是件麻烦事	105
闲来有零食减压	107
从不忘记吃营养药	109
公厕里的坐便器	110
健康小锦囊：忙里偷闲，找回健康	111

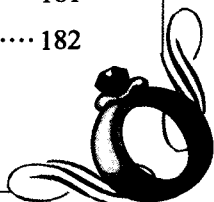
第四章 女人身体看不见的秘密 115

第1节 洁身小毛病	116
内裤上的“难言之隐”	116
每天都用洗液清洗私处	118



擅自解决“小”问题	119
乳房不喜欢香皂	120
爽身粉带来的“清爽”	121
健康小锦囊：简简单单赶走妇科病	122
常进桑拿房	123
第2节 性爱小秘密	125
性爱后的疲惫	125
性爱前洗澡助阵	126
温馨小提示：性爱，“小不忍则乱大谋”	127
体验多次性高潮	128
疯狂性爱后的疼痛	129
温馨小提示：危害健康的性爱方式	130
紧急避孕药的伤害	131
温馨小提示：女人的性保健操	132
第五章 粗心女人的坏习惯	135
把身体“搓”干净	136
蒸桑拿防感冒	137
每天都洗冷水澡	138
洗脚凉水冲一冲	139
使劲刷牙	140
有效的“健康疫苗”	142
洗澡离不开浴霸	143
晚睡所以晚洗	144
睡前想起要洗头	146
温馨小提示：不要睡得太“沉重”	146
向左睡还是向右睡	147
睡前在卧室点香薰	148
起床后叠好被子	149

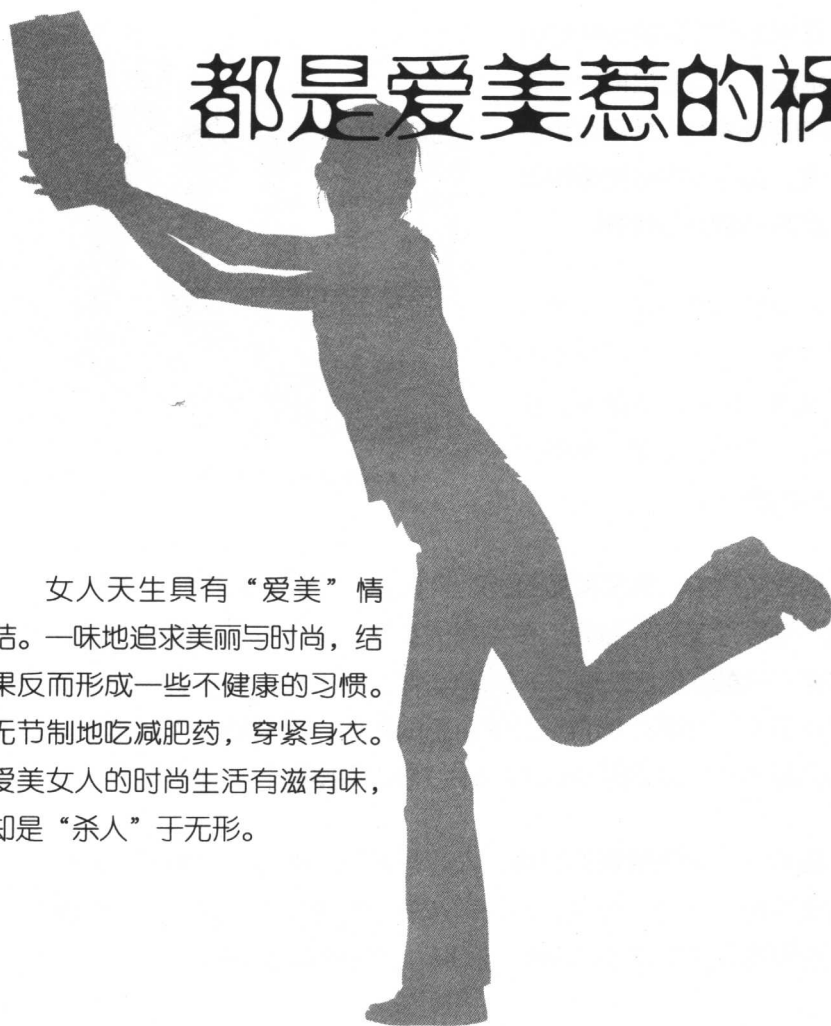
空气干燥舔嘴唇	150
手机挂在脖子上	151
乌烟瘴气的晨练	152
所有伤口都靠“创可贴”	154
把手当成清洁布	155
洗衣粉是万用清洁剂	157
冲马桶时不盖马桶盖	158
用干抹布擦桌子	159
痰到嘴边又咽下	160
有泪不能尽情流	161
打喷嚏时捂紧嘴	162
运动时胸部“大解放”	164
美容时爱聊天	165
用完电脑马上睡觉	166
“享受”高分贝音乐	167
用卫生纸代替餐巾纸	169
迫不及待穿上新衣裳	169
餐后的水果拼盘	171
牛奶加鸡蛋的早餐搭配	172
席间不离生食	173
“万能”的保鲜膜	174
温馨小提示：剩菜打包的学问	175
干花茶当保健品	176
用饮料送服药物	178
街头麻辣烫当晚餐	179
喜欢吃宵夜	180
省掉主食却引来烦恼	181
在烟雾中“熏陶”	182



第一章

都是爱美惹的祸

女人天生具有“爱美”情结。一味地追求美丽与时尚，结果反而形成一些不健康的习惯。无节制地吃减肥药，穿紧身衣。爱美女人的时尚生活有滋有味，却是“杀人”于无形。



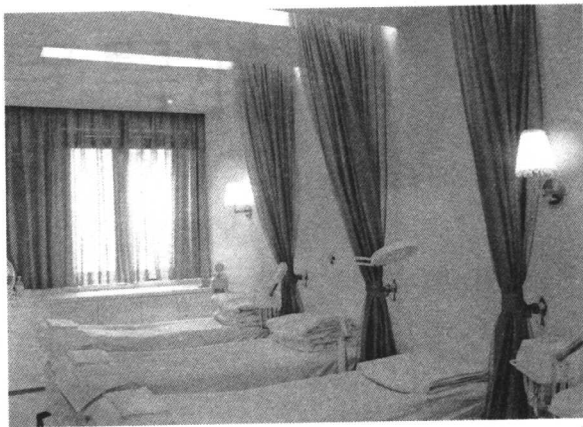


第1节 美颜也“疯狂”

大胆的美容小手术

喜欢上美容院的你在做美容手术前，一定要记得先检查美容院的消毒流程是否达到卫生标准，美容院固然能保障美丽，但不一定能保障健康。

有一位女性，在一个美容院拔牙的过程中，由于手术用具不洁净，感染了艾滋病。这不是骇人听闻的故事，而是一个可怕的事实。



● 美容院固然能保障美丽，但不一定能保障健康。

现代生活中，越来越多的医疗美容正成为女性健康的“杀手”。生活中因不洁医疗美容导致患上传染病的女性也越来越多。医疗美容成为继生活密切接触、输血之后又一疾病传染源。不少女性在选择美容场所时，只注重美容师和医生的技巧及美容后的形象，而忽视了手术过程中最重要的消毒环节，因此得传染病的机会也越来越多。

随着人们审美情趣的提高，人们开始流行美牙。爱美的女人们开始出入美容场所修牙、补牙，为牙齿做矫正美容手术，但在一些美容院美牙很容易造成交叉感染，传染上肝炎、艾滋病等传染病。

很多疾病都是通过血液传播的，如艾滋病、乙肝、丙肝等，而许多美容项目都有可能伤及真皮，导致出血。如大多数人在洗牙或者补牙时



都伴有牙龈出血的现象，如果前一个人洗牙或补牙的机头消毒不彻底，那么，机头上残存的血液很有可能将疾病传播给下一个人。

在做美容手术前，一定要记得先检查美容院的消毒流程有没有达到卫生标准。美容院固然能保障美丽，但是不一定能保障健康。美牙一定要到具备严格消毒条件的大医院，这样才能保证美牙的卫生环境。病从口入，凡是与“口”有关的美容项目，女性们更应该谨慎，不要忽视美容流程中的细节。

常美容的女性还需要注意的是，不仅口腔美容容易感染疾病，还有很多美容小手术，如文眉、文眼线、修脚及美容手术等，都有可能成为疾病的传播途径。

女性不要因为爱美而付出沉重的健康代价，要坚决抵制违法操作的非正规美容店，那里虽然价格便宜，但是不一定卫生，不要为美染上一身病。

把手交给街头“美甲师”

街头“美甲师”太厉害了，他们用美甲工具把本来健康靓丽的手指甲“美”得红肿流脓。你最好还是别趟这个浑水，他们大多瞄准的是你的钱袋，而不是手指甲。

刚工作不久的白领张美娜特别喜欢贴仿真指甲，经常光顾街头美甲店。美甲店给她贴仿真指甲的方法是，美甲人员先用专业锉刀把她的指甲表层锉薄，再用胶水把带有美丽图案的仿真指甲贴在指甲上。只需要十几分钟的时间，就能使她的手指看起来更加修长和漂亮。

然而，几个月后，张美娜突然发现：她的指甲比以前厚了。为了不妨碍到美观，她只能不断地把指甲锉薄，指甲的颜色也逐渐变灰，她只



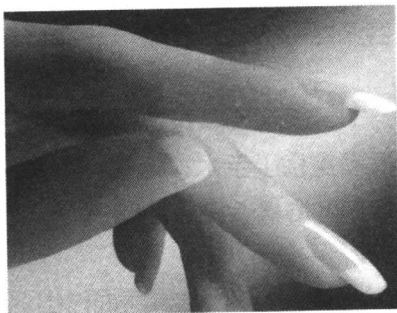


好通过涂厚厚的指甲油来掩盖。

指甲的这些细小的变化并没有让她想到指甲会染上什么病。直到有一天，她发现指甲周围开始红肿流脓，才意识到事态的严重性，忙到医院治疗原本健康的手指甲。

后来她再也不敢轻易地把手交给别人修饰了，见到花花绿绿的指甲油就心有余悸。

手被称为“女人的第二张脸”，古人用“指如削葱根”来形容女子的一双玉手，可见古人已非常注重手的美感。在美容大行其道的今天，越来越多的女性除了关心脸蛋，还纷纷热衷于美化“第二张脸”。



●手被称为“女人的第二张脸”，古人用“指如削葱根”来形容女子的一双玉手，可见古人已非常注重手的美感。

美甲兴起后，在一些大城市的购物中心、地下商城等“时尚”地带，随处都可以找到美甲店。女人们在指甲上涂上五颜六色的指甲油，在指甲上贴花、打洞、穿指甲链……花样繁多，她们看着一双工艺品似的手，满足地笑了，却不知指甲漂亮了，但在不知不觉中却失掉了很多东西。

一把甲钳、一副锉刀、一个酒精棉球，就是很多美甲店“全套”的工具。爱美的女人常常不假思索地把纤纤玉手交给街头美甲员。小店的“美甲师”“修理”了一个顾客，接着“修理”下一个……

经常美甲的女人会有这样的发现：做了几次美甲后，欲罢不能。因为自己的真指甲已经变得“面目可憎”。逐渐变厚的指甲，只能不断锉薄，以维持“形象”；由于频频美甲，指甲颜色变暗、变灰，只好涂厚厚的指甲油来掩盖。更有甚者，由于不断涂指甲油以掩盖变形的指甲，形成恶性循环，最终，指甲周围的指肉红肿流脓，如果感染状况严重，会

迅速化脓，形成甲沟炎。这主要是因为把指甲小皮除掉或推后，指甲基质就失去保护，使皮下组织发红、肿痛。

美甲通常要去指甲小皮、锉指甲。除掉或推后顾客指甲上的小皮，也就是将指甲上靠近月白处、蒙在指甲上的皮肤锉薄，甚至去除，这对于指甲是一种伤害，因为指甲本身是一个完整的结构，把指甲表面锉薄，无疑打开了门户，让微生物肆意侵犯。

大多数街头美甲店的美容师忙于挣钱，所有的美甲用具当然来不及消毒，于是，一些病菌便疯狂地在女人的玉手之间传播，例如，手癣、灰指甲、甲沟炎、肝炎等疾病。

上美容院做美甲的女性，一定要注意器具是否消毒妥善，修剪指甲的技术是否正确，如果指甲周围硬皮修剪得太多而伤到皮肤，或过于平推指甲表面而伤到基部，都会使指甲生长受损而凹凸不平。

爱美的女人们在美甲时，千万不要盲目地把自己健康的双手交给街头“美甲师”们，以免稀里糊涂地染上疾病。也许你多次到美甲店修饰指甲，现在指甲还没有出现大问题，但是，谁会保证你的指甲一直都会像原来那样健康呢！

指甲也要自由呼吸

粗心大意的你，即使忘了把心爱的他放在哪里，也不会记错放指甲油的地方。可是你不知道，指甲跟你一样也需要“呼吸”，不然它们会窒息，从而影响到你的健康。

指甲油是爱美的女性，特别是年轻女性钟爱的化妆品，一天换一个颜色，散发着指甲的魅力。多姿多彩的指甲颜色，似乎也能让生活变得





更加丰富，让女性对自己的纤纤玉指钟爱有加。然而，她们却不知道，经常使用指甲油，特别是街头不合格指甲油有多么危险。

指甲油中有一种化学物质叫邻苯二甲酸酯，且含量很高，它主要起到软化作用。这种物质会通过呼吸系统和皮肤进入人体，如果过多使用，会增加女性患乳腺癌的几率。

也许，很多女性已经发现，市场上的指甲油虽然颜色丰富，价格低廉，甚至一元钱就可以买到一小瓶，但大多数指甲油的包装和标签上都没有中文标志。这些不合格指甲油的最突出的问题是使用禁用色素，其成分中含有大量可能致癌的荧光剂，另外，用于美甲的表皮磨光剂、指甲增强剂等成分不清，很可能含有毒物质。由于指甲很容易吸收外界物质，所以，长期使用铅、砷、汞、苯等重金属超标的指甲油可能会出现慢性中毒，甚至致癌。



● 多姿多彩的指甲颜色，似乎也能让生活变得更加丰富。

经常美甲，对女人们最严重的后果是导致流产和畸胎。指甲油中的邻苯二甲酸酯如果长期被人体吸收，不仅对女人的健康十分有害，而且在怀孕后，很容易引起流产及生出畸形儿。尽管指甲油是准妈妈涂的，受害的却是腹中的宝宝，尤其是男宝宝，因为这种有害物质还会危害宝宝腰部以下的器官，引起生殖器畸形。

指甲的美观、健康有赖于健康的身体、均衡的营养、指甲的洁净以

及适当的修剪和手部的保养。身体的一些疾病往往会反映在指甲上面，因此指甲如果出现变化，最好咨询医师，不要用指甲油掩饰指甲发出的信号。

涂指甲油的时候，要选用有质量保证的指甲油，劣质指甲油含较多的酒精和甲醛，它剥夺了长出健康指甲所需的重要营养元素。在涂抹的时候要通风，因为指甲油中的高挥发性气体对人体有害。使用褪指甲油剂时，同样应该注意通风，用后要立即洗手，以免残留物刺激皮肤。

习惯抹指甲油的女人要留给指甲“休假”的时间，指甲也需要“呼吸”。人的指甲表层有密密麻麻的一层微细小孔，这些小孔是供指甲“呼吸”的，如果一年内涂指甲油的时间超过4个月，就会出现不良影响，危及健康。如果你的指甲非涂不可，每个月最好能有一周的时间不要使用指甲油。

因为怕指甲画上美丽的图案会掉色，很多女性还会减少洗手的频率，这样手上就积存了大量细菌，导致疾病，所以，涂了指甲油也要常洗手。

饰品店的“无痛穿耳”

不要靠近首饰摊上的“无痛穿耳”，那些都不卫生，不要拿健康冒险。要打耳洞还是去专业的美容院吧。打了耳洞后，别忘了涂点消炎药。

时尚生活中，打耳洞、戴饰物的女性越来越多。一些追逐时尚的女性不仅在耳垂上佩带耳环，还在耳朵上部耳廓外缘软骨部位也穿耳洞，戴上自认为既炫又酷的耳环。殊不知，耳朵是人体特殊器官，过多地打耳洞，很容易导致感染，甚至有割耳的危险。

穿耳洞很容易导致感染。医生们一般都用抗生素来治疗感染，但是外耳主要由软骨构成，在整个头部器官中，外耳的血液循环量最少，所

