

美丽女人一定要读的(健康)(保)(养)(书)

女人一生的健康美丽护照

宋爱莉教授主编
(我国著名乳腺病专家)

😊 健康的才是美丽的



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

女人 一生的 健康美丽护照

宋爱莉◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

女人一生的健康美丽护照/宋爱莉主编. —青岛: 青岛出版社, 2013

ISBN 978-7-5436-4519-6

I. ①女… II. ①宋… III. ①女性 - 保健 - 普及读物

IV. ①R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第154361号

声 明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 女人一生的健康美丽护照——给女性朋友最好的健康礼物

主 编 宋爱莉

副 主 编 高 媛 江 威 王 尧 薛 辉

编 委 王天水 张一方 王 伟 王 敏 章丹萍 逢 克 林伟立
姜琳娜 蔡志平 王 强 王 丹 张 放 梅 竹 唐 伟
李 涛 张 强 马良知 张 明 张 立 李 敏 李 军
李梦晓 高立平 孙俊虎 胡建林 王立光 郭东军 赵冬华

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路182号, 266061)

本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)

邮购电话 13335059110 (0532) 68068026 (兼传真) (0532) 85814750

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 祝玉华

排 版 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 8 月第 2 次印刷

开 本 16 开 (700 mm × 1000 mm)

印 张 20

字 数 300 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4519-6

定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

前言

当今社会生活的节奏越来越快,女性们每天穿梭于行色匆匆的人群之中。现代女性以自己的能力和勇气摆脱了“弱者”的地位,成为不折不扣的“半边天”。纵观女性的一生,除了要担负与男性同样的社会工作,同时还要担负起生儿育女、繁衍后代、照顾家人的家庭重任。殊不知,沉重的工作压力、无规律的饮食习惯等,让她们在展现自身光彩与荣耀的同时,也无奈地透支着健康。

毫无疑问,随着生活方式的改变,女性健康不断受到新挑战的时代已经到来,有数据表明,中国逾九成女性出现早衰现象,五分之四的女性出现疲劳综合征。中国妇联组织的一次女性健康调查显示,当前中国职业女性多处于亚健康状态。健康问题已成为女性生活幸福与否的首要因素。

说到底,我们生活质量的好与坏,生命延续的长与短,无不与健康息息相关。所以身为女性,首先就必须学会爱自己。与男性相比,女性的身体并无优势可言。对于众多女性来说,谁不想拥有满意的工作,丰厚的收入和温馨的家庭?但这一切都必须建立在身心健康的基石之上。一旦失去了健康,所有的梦想与追求也必将化为云烟随风而去。正所谓“皮之不存,毛将焉附”?

现代女性,你意识到健康的重要了吗?你知道如何呵护自己的健康吗?也许,你早已意识到了这一点,但心中却有太多的健康困惑,或者不知从哪些方面入手。为了让更多的女性客观、正确、全面地了解自己,使她们能够更加健康、更加幸福地度过自己的人生,我们精心编写了这本《女人一生的健康美丽护照》。

本书从维护现代女性健康的角度出发,将很多女性朋友关注的话题娓娓道来,内容涉及呵护自己、合理饮食、美容瘦身、健身运动、生活习惯、

女性疾病、两性生活、孕育保健、心理健康及养生之道等多个方面,可谓是一本全面阐述女性健康问题的百科全书。

该书观点新颖,涵盖面广,实用性强,相信每一位女性朋友阅读本书,都无疑就是一次健康之旅。希望更多女性朋友在经过健康之旅之后,会重新认识自己的健康状况,学会爱惜自己,学会对自己的身体负责。

女人

一生的健康美丽护照

——给女性朋友最好的健康礼物

目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 呵护自己:健康女人的保障	1
------------------------	---

女人最大的资本是什么,是年轻、漂亮还是能力,正确的答案是健康。20岁时,没有健康你就会错过很多美丽;30岁时,没有健康你就无法享受生活;40岁时,没有健康你也就没有了一切!女性是一个充满智慧的机体,有其特殊的运转规律。现代女性要改变等待和依赖的健康观念,从现在开始,用积极、正确的生活理念关爱自己的身体,这是新时代女性呵护自己的新选择。

健康是女人一生的财富	1
女人健康的八大软肋	3
白领女人,亚健康偏偏钟爱你	6
当女人遭遇健康尴尬时	8
十个疾病信号,女性不宜忽视	11
八大难言症状,影响女人一生	14
面对妇检请别走开	16
女人健康:不同年龄不同关注	18
女人防衰老的黄金定律	20
女人的私密女人知	22
乳房的“表情”你该懂	24

女性经期保健那些事	26
-----------------	----

第二章 合理饮食:营养均衡毛病少

29

在影响女性健康的诸多因素中,营养不均是极其重要的因素之一。科学合理的饮食则对促进和维持女性机体的正常生理功能、增强体质、延缓衰老、防治疾病具有良好的作用。作为新时代的女性,家庭和事业同样重要,而要两者兼顾就得以健康的身体为基础。因此,新时代的女性需要新时代的营养要求,吃得好不再是女性的饮食标准,吃得健康才是新女性的追求。

女性不可或缺的元素	29
不同的时期,不同的营养	31
会吃的女人更健康	33
科学膳食,合理搭配	35
女人全身“食物地图”	37
女人吃太少,健康受影响	39
“禁食”新主张,身体更健康	41
科学饮食,延缓衰老	42
排毒饮食让女人更年轻	44
女人吃素有讲究	46
教你做个“水美人”	49
吃黄色食物,保女性健康	51
多吃“怪味”食物,有益女性安康	53
女人吃苹果好处多	55
坚守健康早餐原则	57
女性,请为你的“骨”补“力”	58

月经不顺, 饮食调理	60
------------------	----

第三章 美容瘦身: 要美丽更要健康 63

美丽是每个女人的梦想, 也是每个女人的追求。无论是都市丽人, 还是乡野村妇, 凡是女人, 对美总有一种眷顾的情结。现代女性要美丽, 但美丽不仅仅是为了迎合别人的眼光或所谓的潮流, 而是为了变得更美丽、更健康、更快乐。盲目追求美丽的结果是让一些女人整容不成反“毁容”, 瘦身不成反“伤身”, 女人爱美是天经地义, 但千万别让美丽伤着自己, 现代女性的口号是: 要美丽更要健康。

皮肤保养因人而异	63
女性护肤, 跟着生理周期走	65
睡前十大“亲肤行动”	67
春天女性保养肌肤的方法	69
面色扫“黄”新方案	70
和岁月抢夺美貌	72
只要美丽不要斑	74
轻松做个小脸美人	76
完美“背景”, 炎夏绽放	78
破解生活美臀小危机	80
“电脑丽人”巧保容颜	82
精油: 给女人精心的呵护	83
自然排毒, 让身体零负担	85
保护好女人的“第二张脸”	87
肥必须拒绝的食品	90



边做家务边享“瘦”	91
自我按摩帮你瘦	93
运动六个招式,练出窈窕身材	95

第四章 健身运动:动出最健康的你 97

运动,使人青春常在,使人身心愉悦,使人的生命充满阳光。如今,越来越多的女性已经认识到了“生命在于运动”的益处,于是,越来越多的女性加入到运动行列,有的去女子健身中心跳健美操,练瑜伽等;偷点懒的,干脆在家里跟着电视节目中的口令做有氧操。可以说,现代女性进行运动不仅是为了追求美丽的曲线形体,更重要的是促进身心的健康。在运动中,完善自我,超越自我,让内在和外表的美丽达到永恒的统一。

女性运动,益处多多	97
女性运动要科学	99
女性运动常见误区	101
找到适合你的有氧运动	103
适合女性春天做的运动	105
运动计划,年龄说了算	107
特殊时期如何做运动	109
悠然的散步健身法	111
多样的骑车健身法	112
柔韧,女人的代名词	114
运动为“性感”加分	116
打坐助女人精力充沛	118
厨房健身,其乐融融	120

户外运动“三层着装”不可少	122
运动损伤巧处理	124
 第五章 生活习惯:细微之处保健康	126
 健康“藏”在习惯之中。好习惯是“健康银行”,可从“健康储蓄”中提取“健康利息”,享受终生;坏习惯则是“健康赌博场”,对健康损害于不知不觉、日积月累之中。这是因为习惯一旦形成,便有“累积、迭加效应”。现代女性的不良习惯主要有抽烟、喝酒、熬夜、饮食失调等。这些习惯看似平常,却在潜移默化之中蛀蚀着女性的身体,甚至导致最后的崩溃。而日常生活中的好习惯,比如爱运动、兴趣广泛等等,既能陶冶情操,缓解压力,又能让身体得到休息,从而调整到最佳状态。	
 健康生活六个“不能等”	 126
养成好习惯,衰老会减慢	128
“时髦”着装——女性健康的杀手	130
珍爱健康,远离烟草	133
女性必知的六个健康常识	134
女人,请穿好你的内衣	136
胸罩选戴须合适	138
谁破坏了你的睡眠?	140
别犯!清晨起床四禁忌	142
女人,请不要“太干净”	144
你会正确使用卫生巾吗?	146
女人洗澡千万要注意这些	148
清洁私处有方法	149



女人,小心厨房里的毒	151
女性便秘有原因	153

第六章 女性疾病:护好女人的禁区 156

妇科疾病是女性常见病、多发病。但由于许多女性对妇科疾病缺乏应有的认识,缺乏对身体的保健,加之各种不良生活习惯等,使生理健康每况愈下,导致一些女性疾病缠身,且久治不愈。给正常的生活、工作带来极大的不便。如果不想被它们“骚扰”,那么从今天开始,就从生活的每一个细节着手去预防妇科病,让妇科病的阴云彻底从我们的生活中散去。用我们的健康去拥抱生活的美好。

老朋友不听话——月经异常	156
痛“不可忍”——痛经	158
女人难言的隐痛——阴道炎	160
“十女九带”——白带异常	163
女人私处的尴尬——外阴瘙痒	164
莫让“附件”成负担——附件炎	166
困扰女性的妇科常见病——盆腔炎	168
健康乳房拒绝增生——乳腺增生	169
女性健康“杀手”——乳腺癌	171
难缠的隐形杀手——宫颈炎	173
伸向妇女们的魔爪——宫颈癌	175
无声的健康隐患——卵巢肿瘤	176
子宫的不速之客——子宫肌瘤	178
健康晚年的绊脚石——更年期综合征	180

“性”福背后的隐患——女性淋病	182
-----------------------	-----

第七章 两性生活:和谐性爱更健康	185
------------------------	-----

性是生命的延续,爱是人与人之间的亲密。在这个信息奔涌不息的时代,曾经的各种性禁忌被纷纷推翻,性无处不在。但是,在欲望和不加节制的背后,人们正在陷入另一种困境:健康危机,激情丧失等等。女人的婚姻幸福需要性爱的和谐,幸福的女人在经营婚姻的同时更需懂得,并享受性爱的美好。因此,现代女性要把关注两性健康作为贯穿一生的功课,尊重自然规律,做好自我保健,这样才能拥有长久和谐的“性福”。

性爱,为女人健康加分	185
女人性健康的八个注意点	187
性事中的“红色警报”	189
性生活突发意外时的自救	191
婚前自慰,当心不孕	192
在两性相处中女人也要知书达理	194
摆脱孕期“性真空”	195
将性“恐惧”消灭在婚前	197
走出性的低谷——性压抑	199
女性性冷淡,“复温”莫扫“性”	201
更年期女性,别和“性福”说再见	202
女人,找回你的性高潮	205
补充雌激素,“伟姐”帮你忙	207
学会享受床上激情	208

第八章 孕育保健:与健康携手同行 211

一个女人最难忘的就是当医生告诉你,你已经是一名准妈妈时刻。你知道怎样照顾好自己,保护好腹中的胎儿吗?你知道怎样做好分娩准备,让宝宝顺利健康地降生吗?你知道产后如何保养自己,令自己健康美丽更胜从前吗?孕育是一个较漫长的过程,期间可能会遇到这样或那样的问题。作为现代女性,只有拥有科学的护理知识,学会自我调理和自我保健,才能确保宝宝和自己的健康。

做好孕前调养,拥有完美宝贝	211
先治这些病,然后再怀孕	214
选择“易孕期”,实现“计划受孕”	216
向孕期不适宣战	218
孕期保健,从细节做起	221
准妈妈最需防辐射	223
重视临产保健,喜迎伟大时刻	225
保养好分娩“主动力”	228
临产产妇的注意事项	229
科学坐月子,健康做妈妈	231
你可以忘掉的三种老说法	234
产后妈妈怎么吃	236
帮你解决产后常见病	237
产妇穿衣有讲究	239
产后恶露的自我调护	241

第九章 心理健康:心态是最好的药..... 243

人如花,美丽的花朵需要精心的呵护。然而,对于现代女性来说,日益增大的生活压力和出色扮演好社会和家庭双重角色的需要,都让她们的心里不堪重负,出现了各种心理问题。女性的心是复杂而憔悴的,无论是在少女阶段、在职场上、还是在婚姻内外,处处都透着无奈与无助。现代女性不需要背着重负前行,累与不累,就在于你能不能给自己的心理减压。只要你愿意敞开心扉,快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中。

女人,别让生气伤了你的身	243
不要让坏情绪入侵你	245
拥有好情绪,身体更健康	246
快乐女人更健康	249
淑女快乐法则	251
我“运动”,我“快乐”	253
聆听音乐可静心	254
女人也可以“一笑而过”	256
别拿小事儿太当事儿	258
轻松塑造无压力女性	260
学会平衡自己的生活	261
远离女性抑郁症	264
心理护养,摆脱压抑	265
告别自卑,做健康女性	267
婚后女人要懂得释放心灵	269

第十章 养生之道:让女人生命常青 272

现代女性由于本身有经、带、孕、产等特殊生理过程,日常生活中肩负工作、家庭的双重压力又越来越大,往往比其他人群更易受到风、寒、暑、湿、热等外邪的侵害,导致气机失调。又因为女性比较敏感,情绪不稳定,容易因忧郁、急躁、怒气、思虑过度等内在因素扰乱气血运行,导致身体状态的恶化,所以女性在日常生活中更应该重视养生,提升自身的健康水平。

女人养生必知的五件事	272
二十一世纪养生十法	274
美丽健康“睡”出来	276
女人要对自己“暖”一点	279
放慢你的生活节奏	281
天凉未寒好锻炼	283
清晨一杯水,排毒保健康	285
女性健康,药膳调养	288
女人补血先要养血	290
女人,请调养好你的腰	292
轻松按摩除疲劳	294
晨起十分钟,健身有奇功	296
栽花种草巧养生	298
女性全年养生计划	300

呵护自己：健康女人的保障



女人最大的资本是什么，是年轻、漂亮还是能力，正确的答案是健康。20岁时，没有健康你就会错过很多美丽；30岁时，没有健康你就无法享受生活；40岁时，没有健康你也就没有了一切！女性是一个充满智慧的机体，有其特殊的运转规律。现代女性要改变等待和依赖的健康观念，从现在开始，用积极、正确的生活理念关爱自己的身体，这是新时代女性呵护自己的新选择。

健康是女人一生的财富

对人类来说，健康是一个永恒的话题，作为女人，健康更是第一期望。德国叔本华曾说过：“在一切幸福中，人的健康实甚过其他幸福，我们可以说一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”在现实生活中，人除了拥有自己的身体，生命之外，金钱、地位、权力……全都是身外之物，所以，当一个人拥有了健康，他其实便拥有了人世间一切的财富。

健康乃是生命力的主要源泉，如果没了健康，则生趣索然，效率锐减，生命也因而暗淡。因此，一个人拥有了健康的思想和健康的身体，本身便是一种幸福。无论从事何种职业，我们都不应为了金钱去牺牲我们生命中最高贵、最美丽的东西。一些受过高等教育的年轻人，既有知识也有才能，只可惜，因为身体的原因，虽抱有远大的志向却终不能使之实现。无数人因身体的羸弱过着忧闷的生活，因为他们觉得自己纵有满腹经纶，雄韬伟略，却因身体的原因不能发挥出来。许多人之所以做了身体的奴隶，并由此而壮志难酬受着失望的痛苦，主要是因为他们一开始就不知道保养身心使之健全，所以，每个人都要懂得使自己身体和精神获得健康的方法。

许多人对健康的看法是：只要身体上无疾病就是健康。但是经科学认定：人



是一个身体与心理完整的统一体。健康就是指人身体上和心理上都无疾病和异常。对于“健康”，1946年联合国世界卫生组织曾下过这样的定义：“所谓健康，不是单纯的指身体无病或不衰弱，而是不可分割的把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。亦即是指一个完整的状态。”近年来，世界卫生组织又将健康定义为：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”在这三个健全的状态中，两个是心理和行为方面，因此，健康的内涵和外延更扩大了。也就是说，一个人的健康应该包括身体健康、精神健康、社会适应能力良好三个方面。

如何衡量身体健康和心理健康呢？世界卫生组织又具体地提出了身体健康和心理健康的衡量标准。即用“五快”来衡量机体健康状态，用“三良”来衡量心理健康状况。

1. “五快”

所谓“五快”，包括食得快、说得快、走得快、睡得快、便得快。

(1) 食得快：进食有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

(2) 说得快：语言表达正确，说话流利。说明头脑敏捷，心肺功能正常。

(3) 走得快：行走自如，活动灵敏。说明精力充沛，身体状态良好。

(4) 睡得快：一旦有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

(5) 便得快：一有便意，能很快排泄完大、小便，且感觉良好。说明胃肠肾功能良好。

2. “三良”

所谓“三良”，包括良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

(1) 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能应付复杂环境，对事物的变迁保持良好的情绪，有知足感。

(3) 良好的人际关系：待人宽厚，珍视友情，助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。不吹毛求疵，不过分计较。

“五快”、“三良”衡量法使我们能够全面地掌握自己的身体状况，对不良的行为可适当的作出调整，让健康永远伴随你我左右。