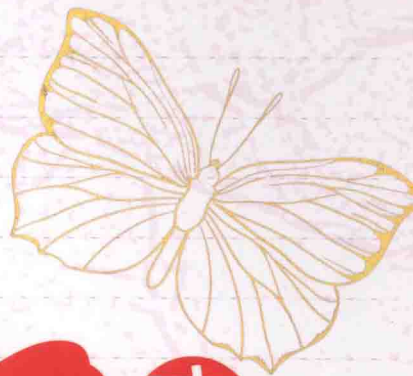


呵护身体健康
美丽一生一世

Female Health
Management Handbook



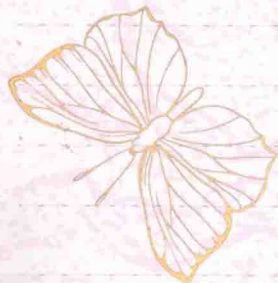
360

度



女性私人健康 管理手册

编著 张清



健康不是偶然的

而是细心规划管理的结果

了解自己的身体，并且精心地呵护

让每个女性都做自己的健康CEO



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

360度 女性私人健康 管理手册

张清 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

360 度女性私人健康管理手册 / 张清编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.1
ISBN 978-7-5308-8626-7

I . ① 3… II . ① 张… III . ① 女性—保健—基本知识 IV . ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 319297 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 31.25 字数 780 000

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

对于现代女性而言，美丽、健康、智慧、事业、爱情……缺一不可。她们在追求外表美丽的同时，也会努力去做一个有内涵、有气质、有魅力的女人；在积极主动地追求真爱、追求婚姻幸福、追求家庭美满的同时，也会追求事业的成功，体现自身价值；她们与男性平等地在职场拼搏，不断地“充电”完善自己。当然，她们更需要懂得身体的保养，因为健康才是幸福家庭、成功事业、美丽外表的根基，是高品质生活的保障。对于女人而言，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！

现代社会为女性提供了展现魅力的舞台，同时也带来了诸多的挑战。当今社会生活的节奏越来越快，她们每天穿梭于行色匆匆的人群之中。一提起女人，人们很容易联想到那些衣着光鲜的靓女们。殊不知，沉重的工作压力、无规律的饮食习惯，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。职场更是没有性别之分，每个进入职场的人都要承受同样的压力，面临同样的困境，遭遇同样的瓶颈；同样需要奋斗，需要拼搏，甚至需要昼夜颠倒地加班。上天在造人的时候区分了男女，然而，职场让男女的界限荡然无存。女性承受的生活压力、工作压力以及变幻莫测的情感压力，再加上女性自身的生理特点，使她们遇到了各种各样的身心健康问题：失眠、肥胖、卵巢囊肿、乳腺癌、抑郁症、神经衰弱……这些疾病严重影响了女性的健康，侵蚀着她们的容貌，破坏了机体功能，影响了她们的生活质量。所以女性要学会关爱自己，关注自己的生活，关注自己的身体健康。女性的身体构造有其自身的特点，在不同的阶段有着不同的健康状况，需要以不同的方式来保持身体的健康。女人应该了解自己的身体，爱护自己的身体。当女人真正地了解了自己的身体，关爱自己时就能够事半功倍。因此，女性深入、充分地了解自己的身体，正确调理、保护自己的身体，有效防治妇科疾病，不仅仅是打造一个魅力女性的需要，也是对家庭和自己的未来负责。

你需要拥有健康的体魄，它能承受忙碌的工作，也能让你体会到游玩的乐趣；你需要拥有优雅的曲线，它能让你充满青春的活力，也会让你尽显女性的魅力；



你需要拥有魅力的容颜，它能让你充满自信，也能让你成为人群中的焦点。本书针对现代女性生活节奏快、工作压力大、家庭负担重，精神时常处于紧张状态，饮食不科学也不够规律，长期缺乏运动等生活状态，从营养搭配、生活细节、运动瘦身、保养美颜、私密健康及心理养护等方面，多角度为女性的健康提供可行的健康管理策略，是现代女性在生活中必备的健康管理书。本书内容翔实，涵盖女性健康管理问题的方方面面，全方位、多角度地解读了女性的健康密码，指导女性远离不良的生活方式，消除健康隐患。

当关注健康、管理健康成为一种习惯，你会发现健康和美丽是可以共存的，事业与健康也从来不会相悖，其实拥有健康并不是一件困难的事。无论你是驰骋职场的白领女性，还是回归家庭的全职主妇，都可以美丽、健康、精致、温情、优雅，美得动人心魄。



目录

第一章 健康——女人幸福一生的资本

第一节 现代女性要掌握的健康密码.....	2
头发——“精神”的反光镜.....	2
鼻子——肺脏的第一道门户.....	4
牙齿——饮食习惯的测度表.....	9
皮肤——营养状况的比色卡.....	11
痤疮——内分泌的传感器.....	16
手指手掌——抬手可见的健康指针.....	18
脚——人体的第二心脏.....	21
大便——肠胃健康的风向标.....	25
小便——泌尿系统的信使.....	32
睡眠——人生第一道晚餐.....	37
第二节 女人一生的健康管理.....	40
童年时代——让女孩儿更聪明的“脑黄金”.....	40
童年时代——培养乐观心态的5个办法.....	40
花季少女——关于月经的7个生理常识.....	40
花季少女——青春期焦虑症的治疗前提.....	41
成熟女性——5个部位重点保养.....	42
成熟女性——月经量过多的7种预警.....	42
孕产妈妈——女性的最佳生育年龄.....	43
孕产妈妈——必须暂时离开工作岗位的6类女性.....	43
孕产妈妈——营养储备的7个准则.....	43
孕产妈妈——在外就餐必须掌握的7个技巧.....	44
人到中年——延缓衰老的3个绝招.....	44
人到中年——更年期女性多吃富含雌激素的6类食物.....	44
人到中年——更年期女性的4种心理调整方式.....	45
老年时光——老年女性的饮食推荐.....	45
老年时光——老年女性吃水果宜忌.....	46
老年时光——老年女性的6味药膳调理.....	46



第三节 生活起居，细节决定健康	47
让脚从高跟鞋中解脱出来	47
做家务时要保护关节	49
头发没干时，别急着入睡	51
决不强迫自己控制情绪	52
每年定期体检	54
注意保持稳定的体重	55
了解自己的家族病史	57
不坐在马桶上看报纸	58
劳逸结合，打造健康生活	60
办公桌前坐姿端正	61
午休时不要与电脑面对面	62
就餐方式要健康	62
别沉迷十字绣	64

第二章 引导健康新时尚，营养要靠餐食配

第一节 “红、黄、绿、黑、白、蓝、紫” 吃出健康色彩	66
红色食物——生命力量的来源	66
黄色食物——天然的维生素 C 源泉	66
绿色食物——人体的天然“清洁工”	67
黑色食物——滋阴养肾，非黑莫属	67
白色食物——生命的能量仓库	68
蓝色食物——镇定你烦躁的情绪	69
紫色食物——延年益寿不可少	69

第二节 美人美食养颜经，吃出如水好容颜	70
美白是女人毕生的事业	70
扫除黑色素就这么几步	71
拥有完美营养的鸡蛋，还你婴儿般肌肤	72
细嫩光滑的皮肤是吃出来的	73
“唇唇”欲动，养出娇嫩双唇	74
齿绽美丽，养出一口编贝美齿	74
关注你的“身份名片”，让身份和容貌都更高一层	76
祛斑，就看本草的功效	77
再掀素食养生美颜革命	78
茶香四溢，养生美颜皆有妙处	79
食色天香——饮食中的抗衰妙方	79

第三节 饮食有窍门，食物也能减压抗疲劳	81
让饮食做你的“减压器”	81



维生素 C——最能缓解压力的营养素	82
让抗压食品替你承受压力	82
疲劳时应该吃什么	83
正确饮食, 让你活力四射	83
营养缺失后, 如何找回活力	84
拒绝“垃圾食品”, 永葆健康活力	84

第三章 打造魔鬼身材, 运动与饮食的结合

第一节 养瘦从了解自己开始	86
你需要减掉多少体重	86
分析自身现状	86
增强减肥自信的 7 个步骤	88
确定自己体形的必要性	89
第二节 确定自身的现状	91
测量指标体系	91
确定自己的体形	93
影响减肥的因素	95
第三节 运动瘦身方案	96
选择适合自己的运动强度	96
通过减肥变得健美	98
选择适合自己的运动方式	99
针对不同体型的锻炼方法	101
第四节 会吃才能瘦	108
通过饮食创造能量差	108
“时尚饮食减肥法”的是是非非	112
如何降低能量摄入水平	113
推荐食谱	116
第五节 行动起来, 健康养瘦	118
健康养瘦方案一	118
健康养瘦方案二	119
健康养瘦方案三	120
健康养瘦方案四	121
健康养瘦方案五	122
扫除减肥行动中的障碍	124
维持好减肥成果	126



第四章 保养之道青春驻，妙招帮你换新颜

第一节 美丽肌肤法则	128
最佳美容护肤时间一览表	128
不同年龄护肤法则	129
八大细腻元素	130
15 种天然排毒养颜食物	131
第二节 面部肌肤护理	134
肤质判断	134
不同肤质的护理	135
洁面乳的使用	135
十大洁面常识	136
使用自制面膜的注意事项	137
面部按摩好处	138
面部按摩禁忌	138
常用的功能性面部按摩法	138
第三节 眼部护理	139
消除眼袋的 9 种方法	139
十大消除眼部皱纹法则	140
黑眼圈的预防与防治	141
卸除眼妆的注意事项	143
眼霜的使用方法	143
使用眼霜的六大误区	143
让眼膜高效的九大高招	144
第四节 唇部护理	145
嘴唇干燥的原因及预防	145
唇部日常护理	146
唇部按摩法	146
天然唇膜自制配方	147
天然唇膏自制配方	148
第五节 头部护理	150
头部肌肤护理	150
不同发质的特点与护理	150
容易损伤头发的不良习惯	151
如何鉴别洗发水	152
护发素使用误区	152
天然护发素自制配方	153



第六节 颈部护理	158
颈部衰老的原因	158
颈部护理程序	158
天然颈膜自制配方	159
第七节 手部护理	160
手部护理 5 步骤	160
手部细致按摩法	161
手部的日常护理	161
指甲的护理	162
手膜分类与选择	163
天然手膜自制配方	163
第八节 肘膝护理	165
肘部的保养	165
膝盖的保养	165
天然磨砂膏自制配方	165

第五章 健康女人花草伴，花养女人美如花

第一节 养花吃花，女人健康美如花	168
桃红四物汤：活血养颜第一汤	168
一碗红糖桃花粥，粉润脸颊色泽	169
月季花，调理月经好帮手	170
月季花珍馐，疏肝养肝的佳品	171
金银花炖肉，保肝利胆的佳肴	171
玫瑰花茶，让你神清气爽	172
玫瑰枣仁心，养心又安神	173
牡丹红花粥，活血调经悦颜色	173
荷花：活血化瘀驻容颜	174
荷叶饭，开胃健脾	175
百合粥：舒舒服服“睡美人”	176
百合花茶，让你远离焦虑	177
常饮茉莉花茶：让口气清新起来	178
合欢花粥，令人欢乐无忧	179
桂花芋头汤，瘦身又美容	180
第二节 花养女人，驻颜有术	181
花草洗出飘飘秀发	181
花草巧治掉发，魅力重现	182
花草让你远离熊猫眼	183



花草养出自然“美眉”	185
花草呵护完美胸部的不老术	185
花草丰胸有妙方	186
难言之狐臭，花香除之	187
第三节 花养女人，内外兼修	188
花茶，情绪的调剂妙品	188
熬夜提神，茶比咖啡好	188
薰衣草：沐浴出安宁心境	190
常喝人参花茶酒，神经不衰弱	190
清心安神的荷花桂圆茶	191
止咳平喘的花草粥	191
花草呵护“好朋友”	192
女人不孕，花草调养助你一臂之力	194
红花丹参粥：产后养血又补津	194
第四节 花养女人，名医汉方有妙招	195
一杯四药茶，补气又补血	195
中暑就喝“香薷饮”	196
香疗法调和心神	197
淡茶养生，醒脑促消化	197
芳香开窍“十香返魂丹”	198

第六章 助你扫除心理阴霾，打造优雅快乐女人

第一节 心理健康了，生理才会健康	200
心理健康是女性幸福人生的基础	200
影响女性心理健康的各种因素	200
现代女性产生心理疾病的诱因	201
女性心理健康的判断标准	202
女性心理不健康的主要表现	203
女性应避免的十二种心理陷阱	204
走出影响女性心理健康的认识误区	205
第二节 别让你的心承受太大压力——女性压力心理护养	205
压力可以成就你，也可以毁灭你	205
外表影响心态，靓丽的外表可以为你减压	206
女性防衰老，重在清除“心理垃圾”	207
职业女性下班后的九条减压法	208
学会用幽默的态度缓解压力	208
找回童心，还身心自由和快乐	209



第三节 能屈能伸秀出职场风采——女性职场心理护养	210
职场女人，要学会利用自己的柔弱	210
从容应对你无法承受的“高位”	211
嫉妒是埋在女人心底的一颗“地雷”	212
塑造良好的职场“印象”，包装女性心灵	213
拒绝职场性骚扰，绝不默默承受	215
如何应对职场中的“冷暴力”	215
承认错误，别找借口掩饰错误	216
拒绝抱怨，遇事先检讨自己	217
找到家庭和事业的平衡点	218
第四节 心境决定你的美丽——女性社交心理护养	218
不要让自卑干扰了你的社交心情	218
不管受不受欢迎，都要学会坦然面对	220
女性的柔弱留在面上，较劲放在心里	220
多与人接触，让别人熟悉你、喜欢你	221
在社交场合尽量展现你的笑容	222
不自信的表现，给人“极差”的印象	222
别把别人当成标准，否则会失去自我	223
打开束缚女性心灵的桎梏——社交恐惧症	224
用热情驾驭社交，女性可以更成功	225
第五节 在爱中保持你的感性和理性——女性婚恋与性心理护养	226
沉迷爱情时，要适时地让自己冷静一下	226
保持女性的独立性，永远要保留自己的隐私	227
不要企图用美丽的脸拴住丈夫的心	228
不被男人宠坏，也不去宠坏男人	228
婚姻不是全部，自立让女性更美丽	229
初恋的美好也许只适合留在记忆中	230
怕被丈夫抛在一边，就要学会夫唱妇随	231
女人不要试图用“初夜”抓住男人的心	232
别用钱的多少来检测爱情的纯度	233
爱情不是全部，女人可以失恋但不能失志	233
第六节 扫除不良情绪，做阳光新女性——女性情绪护养	235
疯狂购物真的可以缓解情绪压力吗	235
适当地任性不讲理会让你很可爱	236
独自悲伤的女人只会变得更悲伤	236
逆境中，女人要学会用乐观自救	237
活在当下，别让空虚消磨你的斗志	238



第七节 “心病”还需“心药”医——女性心理疾病治疗 239

豁达让女性不在忧郁的世界挣扎	239
像对付感冒一样对付抑郁症	240
神奇的放松法，让焦虑无影无踪	240
让女人不再恐惧的自我治疗法	241
治疗神经衰弱，先要还心灵自由	242
走出疑病的焦虑怪圈	243
走出自闭，沐浴群体阳光	244
让“强迫症”不再强迫你	245

第七章 女人28天健康日历，贴心呵护每一天

第一节 生理期：生命宠爱女人的方式 248

第1天：准备充分，欢迎“好朋友”	248
第2天：轻松应对女人的私房痛	252
第3天：女人休息好，就能美到老	256
第4天：血液要温，流得才顺	258
第5天：驱除月经不调的烦恼	260
第6天：预防妇科病的关键时期	261
第7天：干干净净告别“好朋友”	264

第二节 安全期：魅力绽放的女人性感周 267

第8天：不可错过的补血最佳时机	267
第9天：燃脂瘦身就在今天	269
第10天：妇科体检的最佳时机到了	271
第11天：唤醒未知潜能，做智慧女人	275
第12天：和谐性爱让女人更美	278
第13天：不可错过的绝佳丰胸期	280
第14天：女人补肾正当时	282

第三节 排卵期：身体撒娇的女人保鲜周 285

第15天：创造最优宝宝的最佳时机	285
第16天：保养子宫卵巢的好时光	290
第17天：防治水肿从今天开始	291
第18天：肠道健康，美丽常在	293
第19天：别让白带成为你的烦恼	294
第20天：安全避孕正在进行时	297
第21天：多些情趣让他更爱你	299





第四节 经前期：放松心情的女人气质周	300
第22天：女人不能不关心的激素	300
第23天：稳定情绪是首要任务	303
第24天：小心！此刻的乳房最脆弱	304
第25天：别让辐射伤害你	306
第26天：盆腔也要好好疼爱	308
第27天：美白祛斑正当时	311
第28天：美丽女人要战“痘”	313

第八章 闺中自有含羞事，私密呵护解忧愁

第一节 现代女性要掌握的健康密码	318
痛经了？这些东西不要碰	318
女性止痛的两大误区	319
宫寒性痛经的治疗方法	320
经期腰痛，捶打不是办法	321
睡前烫脚，防病又止痛	321
活动你的手指，缓解经期坠胀	322
足底推拿，让痛经不再可怕	323
舒缓痛经的瑜伽动作两式	324
经期内绝对不能吃的药	325
第二节 美丽胸部，从健康自检开始	326
让你胸部二次发育的食品	326
乳房最容易出现的疾病	327
给乳房最细致的呵护	328
乳房胀痛的饮食禁忌	329
丰胸美食吃出完美身材	330
穿对文胸才能挺美	330
不同性质的乳房肿块有不同的治疗方法	332
从细节入手，让丰胸更有效	332
让乳房变形的三大错误坐姿	333
第三节 子宫卵巢，守卫你的前庭后院	334
让子宫时刻保持温暖	334
肥胖女性要对子宫多留神	335
子宫保养的五个小绝招	336
有害卵巢健康的六种食物	337
预防卵巢早衰的中医药膳方	337
卵巢保健的两个妙招	338
卵巢囊肿调治有方	339



卵巢囊肿的饮食宜忌	339
哪些女性易患卵巢癌	340
多囊卵巢综合征的饮食建议	340
第四节 击退女性常见顽疾	341
简单几招教你预防乳腺癌	341
关元穴的简易调经法	342
艾灸隐白穴，调治崩漏	343
突然闭经，你做错了什么	343
通气血要常做“五禽戏”	345
养生油搓八髎巧治炎症	347
四种妇科病最青睐熬夜女	347

第九章 挖掘传统养生精华，打造时尚健康疗法

第一节 《本草纲目》针对不同人群的食疗法则	350
血虚体质的食疗原则	350
气虚体质的食疗原则	351
阴虚体质的食疗原则	351
阳虚体质的食疗原则	352
痰湿体质的食疗原则	352
瘀血体质的食疗原则	353
阳盛体质的食疗原则	353
气郁体质的食疗原则	354
第二节 《本草》好搭档，养出好容颜	354
柠檬加蜂蜜，细致毛孔不粗大	354
鸡蛋搭配珍珠粉，去除黑头不留痕	355
胡萝卜携手橄榄油，全面保湿效果好	356
葡萄爱上圆白菜，紧致肌肤葆青春	357
猪肝配绿豆，演绎明眸养成术	359
黑芝麻配花生，养护顺滑发丝的不二法则	360
橄榄油、燕麦片祛除颈部皱纹	361
第三节 《本草纲目》中的女人养颜经	362
古方新用，千年本草焕发美丽生机	362
祛斑，升阳排湿是关键	363
提前衰老，你想过食物的原因吗	364
饮食抗衰要注意八宜和八忌	365
外敷不如内补，三类粥与你一起唤回年轻的身姿	367
精选本草，七大排毒食物	368
李时珍推荐的美容法：刺激经络穴位	370

三千缕青丝养护全攻略	373
准妈妈也可以漂亮	375
熬夜女性的养颜绝招	375
《本草纲目》中的祛湿美容品	376
第四节 《黄帝内经》中的女人养颜经	377
《黄帝内经》教你判断体内是否有湿邪的方法	377
胶筋煲海马，女人更要补充阳气	378
在《黄帝内经》中寻找肌肤水润的秘诀	378
泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑	380
衰老早现，从脾经上着手解决	380
最简单的美白养颜法：按压四白穴	381
美丽不求人——经络穴位其实很好找	382
第五节 《黄帝内经》奉献给女人的养生祛病大法	383
按摩经络就能远离女人易患的很多疾病	383
更年期综合征，按压三阴交穴最可靠	383
太冲和膻中是乳腺疾病的克星	384
内分泌失调——从三焦经寻找出路	385
经期腹泻，驱除脾虚是关键	386
经期头痛，得从补充气血上下手	387
子宫脱垂，足三里、百会和关元让你轻松摆脱	387
应对宫颈糜烂，日常保健加食疗	387
气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效	388
内调加外用，治疗阴道炎	389
孕期呕吐，要学会与经络切磋	389
第六节 自我按摩，做自己的美容健康专家	390
自我按摩的常用手法	390
自我按摩的 10 大必知事项	396
自我按摩的禁忌证	397
美容美体的自我按摩	398
丰胸自我按摩	403
瘦腰自我按摩	404
细臂自我按摩	404
美腿自我按摩	405
肥胖症的自我按摩治疗	406
月经不调的自我按摩治疗	420
痛经的自我按摩治疗	425
第七节 重拾传统拉筋拍打，寻回女人健康和美丽	434
消除疲劳的四种经络瑜伽	434
防治肠胃病的三种经络瑜伽	435



善用拍打法，女人闭经不再是难题.....	436
拍打手掌：手掌、手背、指尖都是养生要点	437
拍打头部：两手合力轻拍打，治疗多种疾病有奇效	437
拍打胸背部：双手半握拳，先拍胸再拍背.....	438
拍打腹部：拍打 + 扭腰，消减腰腹部赘肉效果好	438
拍打下肢：腰腿疾病，可拍打大腿、小腿来治	438

第八节 刮痧、拔罐和针灸，健康生活不能少439

刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	439
常见妇科疾病的刮痧疗法	439
常见妇科疾病的拔罐疗法	442
常见妇科疾病的针灸疗法	450
美容保健的刮痧疗法	464
刮痧调理亚健康	470
拔罐美容法	477

