

陈国珍◎编著

女性 养生保健

150个 警示

 金盾出版社

女性养生保健 150个警示

陈国珍
编著



金盾出版社

内容提要

本书本着科学性和实用性相结合的原则,重点从早衰警示、癌症警示、疾病警示、饮食警示、日常保健警示5个方面,为女性朋友提出了日常生活中最常见、最容易被忽视的150个警示。书中内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合基层医务工作者,女性朋友及广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

女性养生保健 150 个警示/陈国珍编著. —北京:金盾出版社,2014.2

ISBN 978-7-5082-8604-4

I. ①女… II. ①陈… III. ①女性—养生(中医)—基本知识 ②女性—保健—基本知识 IV. ①R212②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 170339 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:140千字

2014年2月第1版第1次印刷

印数:1~7000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝,是一门内容十分丰富的学问。随着改革开放的深入发展,市场经济的广泛实施,人们的日常生活节奏日益加快,女性朋友的生活压力和精神压力越来越大,加上空气污染、食品污染越来越严重,这就使得广大女性朋友对养生保健的内容和质量也有了更高的要求。作为女性,在其生理和心理上有着她的特殊性,大多数女性朋友是一边坚持工作,一边照顾家务,即便是身体出现了不适也不能及时去医院看病,往往是一拖再拖,这就给女性朋友的健康造成了更大的威胁。

针对这种情况,我们组织编写了《女性养生保健150个警示》这本书,其中包括早衰警示、癌症警示、疾病警示、饮食警示、日常保健警示5个方面内容。旨在让女性朋友了解如何正确地养生保健,力图使女性朋友在最短的时间内,了解对自己健康最为重要的一些保健养生知识,从而较好地做到防止过早衰老、保持青春容

愿、预防各种疾病的发生,提高自己的健康水平。

由于作者水平有限,书中如发现有不当之处,敬请不吝指正,我们深表谢忱。

作 者

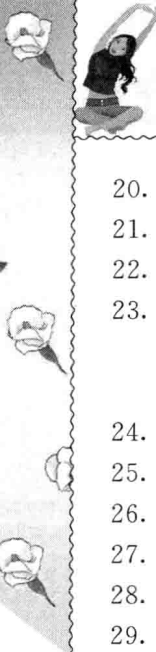




cantente

一、早衰警示

1. 多种因素可导致女性早衰	1
2. 5 大信号预示女性开始衰老	4
3. 女性卵巢早衰的症状及 9 大因素	6
4. 让女性迅速衰老的 11 大原因	7
5. 8 个不容忽视让女性衰老加速 10 倍	9
6. 致命“3 纹”让女性显老 10 岁	10
7. 吃这些食物让女性的肌肤越来越差	11
8. 7 种护肤错误让女性一夜变老	12
9. 7 种方法吃早餐不易衰老	14
10. 简单“7 个一”推迟女性衰老	15
11. 8 个小动作助女性抗衰老	16
12. 女性养生抗衰老的 8 个秘诀	17
13. 女性假衰老现象不可忽视	18
14. 女性老不老 6 个部位可知道	19
15. 女性“青春永驻”的 9 个秘密	21
16. 让女性变丑的 13 个坏习惯	23
17. 常做 12 件事让女性毁容	26
18. 最不赞许的 15 个美容“秘方”	29
19. 滥用美容保健品易得妇科病	32



- 20. 警惕“美容强迫综合征” 33
- 21. 办公室女性要提防“屏幕脸” 35
- 22. 女性切不可乱用抗生素 36
- 23. 秋季皮肤干燥补水的 5 个谎言 36

二、癌症警示

- 24. 大龄女性易患无痛性乳腺癌 39
- 25. 8 种女性易患子宫内膜癌 40
- 26. 易患乳腺癌的女性 41
- 27. 6 种女性易患外阴癌 42
- 28. 易患阴道癌的主要因素 42
- 29. 易患宫颈癌的高危人群 43
- 30. 易患卵巢癌的高危人群 43
- 31. 易患输卵管癌的主要因素 44
- 32. 高度警惕绒毛膜癌 44
- 33. 头发颜色异常不容忽视 46
- 34. 女性腰腹“发福”要警惕癌症 47
- 35. 不正常性关系可诱发女性癌症 48
- 36. 女性小心安全套“套”来癌症 49
- 37. 盲目补充雌激素是女性患癌的因素之一 50
- 38. 嗜烟嗜酒易使女性患癌症 51
- 39. 女性吸烟与癌症的 10 个事实 51
- 40. 煎炸烤食物使女性患癌的可能性增加 1 倍 52
- 41. 牛奶喝太多会诱发女性癌症 53
- 42. 不良生活方式为女性埋下癌症隐患 53
- 43. 塑料食品袋易让女性患癌症 55
- 44. 孤独是女性癌症的危险因素 55
- 45. 压力是女性易患卵巢癌的因素之一 56



46. 女性肥胖易患宫颈癌	56
47. 女性熬夜易患癌症	57
48. 常上夜班的女性易患乳腺癌	57
49. 长期便秘可能引起乳腺癌	58
50. 女性每天化妆易患癌症	59
51. 女性长期染发易患癌症	60
52. 女性美甲易致慢性中毒和癌症	60
53. 日光浴易让女性得癌症	62
54. 厨房油烟易致女性肺癌	62
55. 长期使用电脑的女性易患癌症	63
56. 乳罩戴用不当易致癌	64
57. 多次“人流”易患乳腺癌	65
58. 过早堕胎的女性易患乳腺癌	65
59. 绝经期女性使用激素疗法易致癌	66
60. “丁克”女性更易患乳腺癌	66
61. 胸大的女性更易患乳腺癌	67
62. 生活西化的女性易患癌	68
63. 使用爽身粉易患卵巢癌	68
64. 女性嗜吃海鲜易患甲状腺癌	69
65. 女性被动吸烟易患癌症	69
66. 血糖高的女性易患癌	70
67. 白领女性易患乳腺癌	71

三、疾病警示

68. 妇科病致癌率排行榜	72
69. 从小便状态看女性健康状况	74
70. 一些小症状预示着妇科病	75
71. 女性 5 大部位最易生病	77



72. 未婚女性也需警惕乳腺疾病	78
73. 最易伤害子宫的行为	79
74. 女性子宫有 10 怕	80
75. 女性小心子宫会“中风”	81
76. 风险系数高的 3 大妇科病	82
77. 妇科医生的悄悄话	83
78. 女性应保护好自己的乳房	85
79. 女性乳房小隐藏大危机	87
80. 不良习惯引发月经不调	88
81. 经期不宜做的 17 件事	89
82. 经期的饮食禁忌	93
83. 年轻女性易患的 4 种妇科病	95
84. 育龄女性警惕宫外孕的 6 种信号	96
85. 易怀葡萄胎的女性	97
86. 女性应警惕三角区的危害	97
87. 口服避孕药的 4 大误解	100
88. 不可忽视的女性泌尿系统疾病	101
89. 女性易患 6 种妇科病	101
90. 女性应警惕外阴白斑	103
91. 女性阴道出血的病因	104
92. 女性应警惕阴道炎	106
93. 女性应警惕突发肚子痛	107
94. 不容忽视的 8 种表现	108
95. 冬季女性当心 4 个疾病信号	110
96. 心衰的 4 个异常信号	111
97. 引起女性腰痛的 13 个原因	112
98. 保护好自己的胰腺	114
99. 女性贫血的症状	115



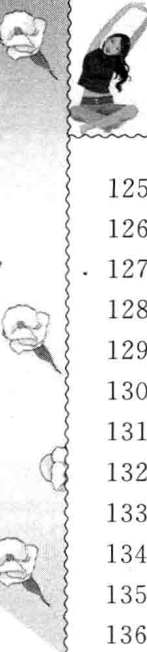
100. 女性谨记 5 个“绝茶期”	116
101. 女性易患甲亢的病因	117
102. 女性排毒更重要	118
103. 女性绝经后要警惕的病症	120
104. 女性便秘带来的 5 大危害	121
105. 9 类孕妇要警惕糖尿病	121
106. 应警惕青春期女性痛经	123
107. 女性头发减少可能是 3 大疾病	124
108. 女性气血不足的 6 种症状	124

四、饮食警示

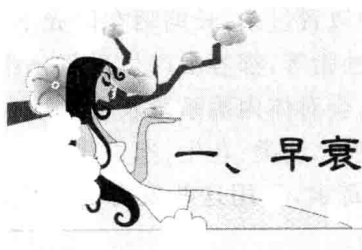
109. 阻碍女性健康饮食的 9 大因素	129
110. 女性早餐应避免的 5 大误区	131
111. 女性抗衰老的健康早餐	133
112. 使女性营养流失的 4 个方面	135
113. 女性春季养生 10 种食物不宜吃	136
114. 冬季饮食女性需警惕 12 个误区	138
115. 女性不宜吃的 14 种高热能食物	140
116. 8 种食物易引起不孕不育	142
117. 孕期进补的 10 大错误做法	144
118. 坐月子饮食禁忌	146
119. 女性宜吃 8 种食物	149
120. 喝酸奶的 6 个误区	150
121. 8 种食物最易致癌	152
122. 不宜合用的食材	152
123. 12 种食物易产生毒素	154

五、日常保健警示

124. 女性 3 大健康警示	156
-----------------------	-----



125. 女性易步入的 7 大养生误区	157
126. 6 大方式危害女性健康	159
127. 女性应遵守的 9 个健康生活方式	160
128. 女性生气易患两种疾病	161
129. 白领女性 8 个过劳信号	162
130. 卫生间里不宜做的 5 件事	164
131. 女性保养黄金 6 定律	164
132. 白领女性警惕 4 大心理“绝症”	166
133. 女性春季警惕内分泌失调	166
134. 女性春季保健须知	168
135. 加速女性衰老的 7 个睡眠误区	169
136. 伤害女性睡眠的 9 大习惯	171
137. 女性睡醒后不宜做的 3 件事	172
138. 女性洗澡的 9 项注意	173
139. 沐浴液选用不当隐患多	175
140. 冬季喜欢穿靴的女性小心易患脚部疾病	175
141. 女性须警惕——鼠标手	176
142. 女性易污染的日常物品	178
143. 女性不宜憋尿	180
144. 女性过度苗条易导致的疾病	180
145. 白领女性不可忽视着装健康	182
146. 4 种内裤易给女性带来健康危害	184
147. 女性应选用管理好内裤	185
148. 女性私密用品的使用方法	185
149. 10 类女性禁吃避孕药	188
150. 中年女性养生保健常见注意事项	189

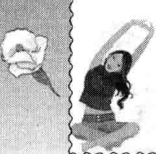


1. 多种因素可导致女性早衰

正值风华正茂的你,也许以为自己年纪尚轻,距离衰老还有漫漫长路。不过生活中的某些因素足以让女性提早“年老色衰”,常常被人们忽视的因素有许多。

(1)用具污染催人老:水垢中含有较多的有害金属元素,如汞、铝、铬等。经常饮用带有污垢的水就会引起消化、泌尿、神经、造血等系统的病变,从而导致衰老。因此,杯子在长时间使用后产生的水垢、茶垢等应经常清洗。这是由于水垢中含有较多的有害金属元素如镉、汞、砷、铝等。专家曾对使用过 98 天的热水瓶中的水垢进行过化学分析,发现有害金属元素较多:镉为 0.034 毫克、汞为 0.44 毫克、砷为 0.21 毫克、铝为 0.012 毫克。铝锅、铝勺等铝制品的大量使用,也可导致铝元素的摄入过多,直接破坏神经内遗传物质脱氧核糖核酸的功能,使人早衰。因此,应尽量减少铝制炊具的使用。

(2)含毒食物数不清:生活中要减少腌制、霉变及过氧化脂质等促人早衰的食品摄入。在腌制肉、鱼等食品的过程中,加入的食盐易转化成亚硝酸盐,它在人体内酶的催化作用下易与



体内的各类物质作用,生成亚胺类的致癌物质。要尽量减少过氧化脂质的摄入,过氧化脂质是一种不饱和脂肪酸的过氧化物,如炸过鱼虾的食用油放置过久;长期晒在阳光下的鱼干、腌肉等;长期存放的饼干、油脂等,都容易产生过氧化脂质。这些过氧化脂质进入人体后,会对体内酶系统及所含维生素等产生破坏作用,催人衰老。粮食、油类、花生、肉类等发生霉变时,会产生大量的病菌和黄曲霉素,食用这些发霉的物质后,轻则腹泻、呕吐、头昏,重则致癌。

(3)防晒不足损肤色:即使脸上没有皱纹或雀斑,也不表示皮肤并未受损。专家指出,青少年时期因紫外线引起的伤害,会延至 20 多岁后才逐渐显现,所以及早防范才是上策。全年应使用含有氧化锌或氧化钛的防晒用品防紫外线侵害皮肤,长期使用含有维生素 C 的护肤品,有助于皮肤的保养。

(4)疲于奔命损面容:工作上的压力、各种会议、社交活动,足以引起女性脱发、粉刺和便秘等疾病,令人面容憔悴。此外,压力会削弱免疫系统,使人体易受细菌的感染。因此,必须学会减压,进行精油按摩不但会令人身体放松,也是对女性身心的调整。

(5)暴肥暴瘦有遗患:体形的巨变往往令人沮丧,导致血压升高及精神压力的加重。如皮肤渐渐地失去弹性、下巴松弛、乳房下垂,甚至产生皱纹。

(6)吞云吐雾皱纹生:吸烟不仅是呼吸系统疾病的元凶,亦会使皮肤丧失生命力。吸烟会减少皮肤的血流量,令皮肤变黄变灰,并且产生皱纹。此外,吸烟的动作更会引发唇部四周形成细纹。因此,戒烟是当务之急,并应经常做按摩促进面部血液循环,涂搽含有果酸的护肤品,只有这样才能有效地修护皱纹皮肤。



(7)经常醉酒老化快:专家指出,酗酒是必须戒除的恶习。研究表明,过量的酒精会增加自由基的数量,加速老化,同时危害健康。大量饮酒或经常饮酒,更会令皮肤发红肿胀,使肝脏负担加重,甚至引发肝大、发炎;还可出现月经不调、停止排卵、性欲减退等早衰现象。因此,饮酒要少量。

(8)高温油:人们常喜欢用高温食用油来烹调菜肴,灶台温度比西方家庭的灶台温度高出约 50%。通常食用油在高温的催化下会释放出含有丁二烯成分的烟雾,而长期大量吸入这种物质不仅会改变人的遗传免疫功能,而且易患肺癌。

研究表明,菜子油比花生油的致癌危险性更大,因在高温下的菜子油比花生油释放的丁二烯成分要高出 22 倍。为避免这种危害,女性在制作菜肴时食油加热最好不要超过油的沸点,以油热为宜,这样可避免引起烟熏火燎损害健康和促使面部生成皱纹。

(9)烟雾:当炉火、煤烟、香烟、灰尘中的有害气体,经呼吸道吸入肺部,渗透到血液中后,就会给人带来极大的危害。尤其是吸烟者,将烟吸入肺部,尼古丁、焦油及一氧化碳等为胆固醇的沉积提供了条件,会造成动脉硬化,促人衰老。

(10)罐头类食品:不论是水果类罐头,还是肉类罐头,其中的营养素都遭到大量的破坏,特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。罐头制品中的蛋白质常常出现变性,使其消化吸收率大为降低,营养价值大幅度“缩水”。还有,很多水果类罐头含有较高的糖分,并以液体为载体被摄入人体,使糖分的吸收率因之大为增高,可在进食后短时间内导致血糖大幅攀升,胰腺负荷加重。同时,由于能量较高,有导致肥胖之嫌。

(11)加工的肉类食品:这类食物含有一定量的亚硝酸盐,故可能有导致癌症的潜在风险。此外,由于添加防腐剂、增色

剂和保色剂等,造成肝脏负担加重。还有,火腿等制品大多为高钠食品,大量进食可导致盐分摄入过高,造成血压波动及肾功能损害。

(12)大发雷霆折寿命:轻易发怒也会令人产生皱纹。因为当怒火在你胸中燃烧之际,会不自觉地紧皱眉头,久而久之,脸上皱纹便大量涌现。此外,大发雷霆时会引起肾上腺激素的升高,从而令心跳加速、血压提升,引起头痛。必须在勃然大怒之前先行自我冷静,深深吸一口气,然后外出散步或想一些快乐的事。如果仍未奏效,亦不要极力抑制情绪,抒发过后心情一定会好的。

2.5 大信号预示女性开始衰老

女人随着年龄的增长身体会慢慢地发生变化,慢慢地处于衰老状态,那么女性衰老有哪些症状和信号呢?

(1)脱发增多,眼睑水肿:曾拥有一头人见人爱的乌黑长发,可是最近它却渐渐干枯稀疏,失去光泽。最好的洗发护发用品,一星期一次的专业护理,也不起作用。早晨起床时,眼睛干涩,或许会认为是前一天在电脑前工作太久的缘故,但当仔细观察一下,自己的下眼睑水肿得很厉害?这是肾虚的信号。

(2)肌肉疼痛,难以缓解:如果是一位 30 岁的白领丽人,是否常常感觉肩背酸痛?长期伏案,以及大量需要在电脑前操作的工作,会使你的颈肩部肌肉处于过劳状态。肌肉保持紧张状态需要消耗大量的能量,在氧化反应不足的情况下,机体会分解脂肪来提供足够的能量,产生大量乳酸,积蓄在细胞内,久而久之,会对局部细胞造成不可逆的伤害,肩周炎就此将伴随终身,挥之不去。

(3)乳房检查发现形态异常:研究发现,女性从 25 岁开始,



每年乳房会下垂 1 厘米,所以适当做一些胸部按摩是必要的。在按摩的同时,应该具备一些自我诊疗的常识,不同的女性在不同时期,虽然正常乳房的外形多样化,但其轮廓始终应是浑圆,无论从何角度观察其外形曲线,总是保持光滑平整的外观。如果这种曲线和外形轮廓的任何一处出现凹陷或隆起,都说明乳房可能发生病变。由于这个年龄段(30 岁以后)体内的雌激素处于相对的高水平期,所以易引起各种乳腺疾病,乳腺增生对于女性来说并不少见,特别是 30 岁以上的女性都会或多或少地罹患此病。

(4)皮肤粗糙突现大量斑点:女性年轻时为了工作加班熬夜,是上班族的常事,20 岁时通宵不睡,第二天照样精神抖擞。30 岁以后可再不能这样了。长期熬夜加班之后,发现自己的皮肤有细微的纹路在眼角、眼睛下方和前额,脸色苍白,皮肤色泽晦暗,斑点浮现,嘴唇不再柔软润泽,出现开裂脱皮的现象。这不仅是劳累,也是缺乏 B 族维生素的表现,B 族维生素是皮肤新陈代谢所必需的营养成分。专家提醒,突然长斑说明身体出现了异常。一定要引起足够的重视。

(5)头痛频发:女性在工作中用眼过度,长时间专注屏幕、睡眠不足、压力太大等都是导致头痛的直接原因。有些女性常感到头一跳一跳地痛,或好像有东西缠着头部,绞着痛,并伴有眩晕症状。

这时需要女性打开窗户让室内空气流通,离开办公桌,戴上耳机听音乐。头痛时不要乱吃止痛片,那只会令人对痛的感觉变得迟钝、损伤脑部神经,却解决不了根本问题。而放松心情和身体,闭上眼睛或到室外做简易舒展运动,才是解决头痛的根本办法。



3. 女性卵巢早衰的症状及 9 大因素

(1) 卵巢早衰的症状: ① 女性第二性征不明显, 缺乏坚挺的胸部、纤细的腰肢、饱满的臀部。② 女性魅力减少, 乳房开始下垂, 出现产后松弛及哺乳后萎缩, 失去弹性及饱满。③ 嗓音逐渐粗哑, 缺乏女性温柔特质。④ 肤色晦暗无光泽, 肤质粗糙、干燥, 出现皱纹、色斑、中年暗疮, 肌肤缺乏弹性。⑤ 体态变化, 骤然发胖, 脂肪大量堆积于腰、腹、臀, 失去玲珑曲线。⑥ 绝经期提前, 面色潮红, 常常难以自控, 焦虑抑郁, 丧失自信, 健忘多梦, 易失眠。⑦ 内分泌失调, 白带过多过稀, 或呈现异味、异常色泽, 阴道分泌物不足。⑧ “性”情变化, 阴道分泌物少, 较难享受性高潮, “性”福不再。⑨ 容易患上妇科疾病, 常常发生由于免疫力不足导致细菌感染的炎症。⑩ 经前综合征, 月经失调、痛经, 经量过多。

(2) 根据症状判定卵巢是否早衰

以上症状出现 1 项, 表示卵巢功能稍差, 应注意自己的生活状态。以上症状出现 2 项, 表示卵巢功能出现紊乱, 应适度进行保养。出现 3 项及以上, 表示卵巢功能衰退, 趋向疾病状态, 应立即去医院就医。

(3) 导致卵巢早衰的 9 大因素: ① 与生育状况有关。首先与首次怀孕的年龄有关, 即首孕年龄越大, 绝经越早。另外, 哺乳时间越长, 绝经越晚。还有, 口服避孕药时间越长, 绝经越晚。② 与生活习惯有关。每周吃两到三次鱼、虾的女性, 绝经年龄较晚; 常年坚持喝牛奶的女性, 喝牛奶量较多、坚持时间越长, 绝经越晚; 从不锻炼身体的女性, 绝经年龄早; 受到被动吸烟侵害越多、时间越长, 绝经越早。③ 与过度减肥有关。导致体内脂肪急剧降低, 当脂肪比率过低时就会影响体内雌激素的