

HUOLI MEIREN JIANKANG JIHUA

活力美人 健康计划

(美容瘦身系列)

人生MENU编辑部 ◎ 编

HUOLI
MEIREN
JIANKANG
JIHUA



健康计划



知识出版社

活力美人 健康计划

(美容瘦身系列)

人生MENU编辑部 ◎ 编



知 識 出 版 社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

中文简体字版由台湾广厦出版集团授权出版

北京市版权局著作权登记号 图字：01 - 2002 - 5123

图书在版编目 (CIP) 数据

活力美人健康计划/人生 MENU 编辑部编. —北京：知识出版社，
2003.8

(瘦身系列)

ISBN 7 - 5015 - 3926 - X

I. 活… II. 人… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067886 号

责任编辑：简菊玲 姚传森

责任印制：王丽荣

装帧设计：康笑宇

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编：100037 电话：010 - 68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京四季青印刷厂

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张：6.125 字数：100 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 10000

ISBN 7 - 5015 - 3926 - X/C·135

定价：12.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

Slimmer & Healthier

活力美人

人生MENU编辑室◆编著

知识出版社

女人要成就 自己的伟大

推荐序

有人会说，一段人生是一段风景，一片风景是一种心情。那么，我们的人生风景呢？也许是春之娇媚、夏之艳丽、秋之萧瑟、冬之冷峻四时皆有吧！在人生旅程中何尝不是如此呢？创业的艰辛、理想的坚持、目标的执著、播种的企盼、收割的喜悦……那是血泪与欢笑交织而成的人生历程啊！

英国文人卡莱尔曾说：“每一个人都有责任，要成就自己的伟大。”因为没有人甘于平凡，也许，这就是我多年来疼惜女人，关怀女人，一步一个脚印筑梦的心愿吧！生在21世纪的女性，摆脱传统礼教的包袱，有太多的压力、挫折、难为与不舍，她们要活出自我与信心，在平凡中见真纯，在平凡中有伟大。

欣喜出版发行美颜养身生活用书Miss系列，提供给女性朋友一套健康、美丽、自然、实用的生活保养书籍，将理论融入书中，借图片生动地传达美的信息。长久以往，女性可以更了解女人，更关怀女人自己。希望女性朋友能

在生活中不断地充实自己、疼爱自己，因为在生活的长河中，惟有继续不断地吸收、反省、更新，才会开灿烂的花，结丰硕的果。

当然，此为居家用书，如果你在瘦身、美容、舒压方面需要更深入的了解，以寻求解决之道的話，仍需要专家的指导与协助。

求雅清



序

女人，

编辑手札

你可以更爱惜自己

相信很多女孩子都有这样的经验，虽然身体没有明显的病症，但是总感觉好像哪里不对劲，一下子腰酸、一下子背痛，或者眼睛疲劳、消化不良又便秘。这些看起来不像是病的症状，很可能正潜藏了某些危机，但想要去医院检查，却又不知从何看起。

万一到医院经过一番折腾后，确定是属于所谓的“妇女病”在作祟，须要看妇产科医师时，心理却有障碍——害羞又担心延误病情，不知如何是好？

真教人直叹现代女性为难啊！除了外表要美丽窈窕、跟得上时尚潮流外，内在的人文素养与专业知识也急需补充。但是遇到与自身健康息息相关的妇女病痛时，仿佛又回到老祖母那种难以启齿的年代。不禁令人再三感叹，女人啊！女人！究竟要到几时才会乐于与自己的身体共舞，而不是听人任意起舞！

尤其是“性”，每个女人最私密的空间，却常常是只能做而无法说！内心深处也许早已存在诸如“什么是性高潮、

如何完美地做爱、如何避孕、如何享受性爱、我的另一半到底在想什么?……”等一连串的问题;好奇,却又不知如何开口问人。

“为什么要活得这么辛苦!”女人总得经过一段为时不短的“为他人而活”后,内心才会如此觉醒。但又何妨!相较于不知不觉,得知后总是还有机会来得及补救或挽回。

从今而后,本书彻底提供现代女性展现内外在均衡美的保健长方,让女人在注重外表美丽窈窕的同时,更不能轻忽自己内在生理与心理的需求!请跟随本书各篇内容,学习如何解决身体各种恼人症状当个健康美人儿,如何使用窈窕妙方每天过得快乐有活力——水疗、按摩、泡澡,让浴室变成健身房。准备好了吗?别忘了大声宣示:“我相信,窈窕美丽很简单!” Let's go!

目录

PART

0

序

002

推荐序——女人要成就自己的伟大/庄雅清..... 002

编辑手札——女人，你可以更爱惜自己..... 004

PART

1

告别病痛篇HEALTH&BEAUTY

008

■健康，让我越来越美丽!..... 010

■拥抱“好朋友”生理痛BYE BYE 047

■改善虚冷症，拒当冰山美人..... 057

■干眼症掀起文明病新风潮 072

PART

2

窈窕享瘦篇 ENJOY LIFE

084

- 多吃不胖的15个TIPS 086
- 浴室变成健身房 108
- 泡汤美容，时髦又健康 135
- 我走路，我做懒人操，动出好气色！ 145

PART

3

秘密花园篇 WOMAN'S TALK

160

- Love Lesson 做爱做的事 162
- 脸不红心不喘 EASY 看妇科 179



PART

1

告别病痛篇

HEALTH&BEAUTY

相信很多女孩子都有这样的经验，虽然身体没有具体病症，但是总感觉好像哪里不对劲……

这些病状以腰酸背痛、便秘、眼睛疲劳、脸部身体，甚至生理痛、虚冷症等最具代表性。它们虽不是病，但可能正潜藏了某些危机，追求健康的美人儿，可绝不能有轻忽。本篇提供彻底解决这些恼人症状的保健方法，只要稍加留意，每天就可以过得更快乐、更有活力。

PART
1
告别病痛篇

PART
2
告别病痛篇

PART
3
告别病痛篇

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

PART
1

血流不顺、肌肉疲劳

血液循环不良就无法运送二氧化碳及养分，会导致肌肉缺氧、营养不足。肌肉就会更加疲劳、僵硬。

肩膀有负担

我们用双脚站立，颈部及肩膀为了支撑头部及双臂的重量，便会造成肌肉负担沉重。长时间维持同一个姿势会使紧张的状态持续。尤其是坐在桌子前的姿势，更是颈部、肩膀肌肉的一大负担。

肌肉收缩压迫血管

肌肉持续紧张与疲劳，会压迫毛细血管，造成血液循环不良，使细胞运送废物及养分的功能停滞。

简单小妙方，肩膀酸痛说BYE-BYE!

注意充足的休息与睡眠

睡眠是肌肉的休息时间，惟有充分休息，才能完全放松肌肉。

放松全身泡个舒服的澡

摄氏38度的温水澡对血液循环最好，浸泡20~30分钟，消除一整天的压力、放松紧绷的肌肉。

健康小秘诀

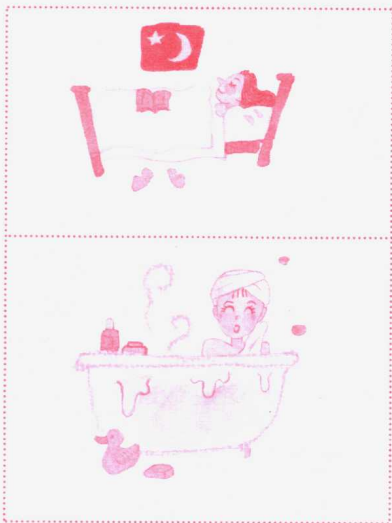
肩膀僵硬是因为血液流通不顺畅，导致肌肉收缩压迫毛细血管，造成血液循环不良，使细胞运送废物及养分的功能停滞所引起的。如果再加上疲劳，就会造成恶性循环。解决之道首重促进血液循环。

适度按摩，松弛肌肉

按摩是借外来的刺激松弛紧张的肌肉，并促进血液循环。但是千万不要太用力，以免加重肌肉的负担。

保持运动的习惯

长期运动不足会使肌肉失去柔软度，血管也跟着硬化，肌力的衰退会使姿势更差。为了促进血液循环，养成持续运动的习惯吧！



这时候，该看医生喽！

注意不寻常的疼痛。其他疾病也会引起肩膀酸痛。高血压、低血压、贫血、肠胃炎、糖尿病、感冒，或是脊椎、颈部骨骼损伤等等，都会引起肩膀酸痛。若想改善肩膀酸痛，最有效的方法就是根治这些疾病。尤其是高血压，一旦疏忽，可能会造成中风或心肌梗塞等并发症。该看医生时，可别偷懒喔！

腰痛

又瘦又高的人最容易腰痛，最好尽早看医生以免产生并发症。

腰痛的原因很多

负担体重60%的腰部是最脆弱的部位，除了用力不慎之外，骨质疏松、肥胖及压力等，都会造成腰部疼痛。脊椎骨由24节的小骨连结而成，身材瘦高的人每根小骨的间隔较宽，肌肉支撑骨盆较费力，所以易引起腰痛。

过度剧烈的运动

剧烈的动作会带给腰部沉重的负荷，一不小心可能会扭伤肌肉而受伤。当身体弯曲或扭转时，会牵动脊椎骨，也会带来肌肉与骨头间的冲击，椎间盘就是担任缓和这项冲击的角色。

姿势不良

除了站立时弯腰驼背会带给脊椎伤害之外，睡在过软的床垫上导致睡姿不良，也会引发腰痛。

你是这样子拿起重物的吗？

拿起地上的物品时如果没有蹲下来，可能使某部分连结脊椎的椎间盘扭曲，产生剧烈的疼痛，所以，请随时注意日常生活中每一个不经意的小动作。

这时候，该看医生喽！

因为内脏的疾病而引起腰痛。位于腰部及脊椎周

健康小秘诀

负担体重60%的腰部是最脆弱的部位，除了用力不慎之外，骨质疏松、肥胖及压力等，都会造成腰部疼痛。身材瘦高的人易引起腰痛。

围，以及骨盆内侧的脏器，如肾脏、泌尿器官、生殖器官、胆囊等的病变也会引起腰痛。当腰痛伴随发烧、呕吐、血尿等症状出现时，极可能就是患了这些疾病，一定要立即就医。此外，骨癌及大肠等消化器官的疾病也会造成腰痛。

利用中药改善恼人的症状

如果你总觉得哪里不舒服，就试试中医吧！

历史悠久的中医疗法，兼顾心理及生理的治疗，相较于只重视治疗病理症状的西医，中医更能针对包括病人的心理在内的“广义的疾病”加以调理。此外，中药都是使用天然药材，副作用极少，最适合慢性病症。

哪一种特征比较多，就是你的体质

体力	体形	个性	脸色	发音	肠胃状况	体温	
精神饱满	肌肉结实	积极	红润	大	食欲佳 正常	体温高且 怕热	实热型
体力虚弱	消瘦或水肿	消极	苍白	小	虚弱且 胃口差	体温偏低 且怕冷	虚冷型
介于实热型与虚冷型之间							中间型



每一种体质都有不同处方

中医十分重视“个人体质差异”，即使是患了同样疾病的人，开出的处方也会不同，真正是“量身订做”的医疗法。中医重视个人脉象的诊断，所谓脉象是指个人体质对疾病的反应状态，可分为“温”、“虚”、“平”3种，必须由合格的中医师才能正确地判别。请参考左页下方的简易分类表。

此外，中医认为人是由“血”、“气”、“水”三者构成，若失去平衡，疾病也就因此产生。肩膀酸痛是“气血停滞”所致，解决之道可以用针灸配合药材疏通血路。而腰痛是“寒冷”所致，只要改善“血、水”的循环，注意腰部保暖即可。

不要忽略养生之道，穴道按摩十分有效

正确的中药疗法，必须经由中医师诊断后开处方笺，或是到合格的中药店说明自己的症状，选购适当的药材。此外，中医也讲求为了增加抵抗力，必须重视身心方面的保养，意即“养生之道”。借由饮食及生活环境的改善，达到保养及治疗的双重效果。

若能同时配合穴道按摩，功效倍增。按摩时，在每个穴道上按压3~5秒，重复5~10次即可。

健康小秘诀

中医十分重视「个人体质差异」，即使是患了同样疾病的人，开出的处方也会不同，真正是「量身订做」的医疗法。