

時尚

时尚女孩系列丛书 ▼ 身体书

时尚杂志社
编著

听身体在说话

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

听身体在说话/时尚杂志社编. —北京:北京出版社,
2004

(时尚女孩系列丛书·身体书)

ISBN 7-200-05206-X

I. 听… II. 时… III. ①女性-保健-通俗读物
②女性-心理卫生-通俗读物 IV. ①B844.5-49 ②
R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026479 号

时尚女孩系列丛书·身体书

听身体在说话

TING SHENTI ZAI SHUOHUA

时尚杂志社 编著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 48开本 2.75印张

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

印数1-16000

ISBN 7-200-05206-X

TS·15 定价:10.00元

时尚女孩系列丛书 ▶ 身体书

听身体在说话

时尚杂志社 编著



北京出版社

Contents 目录

4 Part*1 宝贝你的皮肤 skin care

- 6 和痘痘说 bye-bye!
- 14 远离晒伤的危险
- 18 我自清凉无汗

22 Part*2 爱眼有方 eye guard

- 24 明眸之十大劲敌
- 28 同恶视力交手
- 32 好色眼睛的问题

36 Part*3 口腔保养手册 oral cavity

- 38 盥洗间里的小可爱
- 40 让春风在嘴里兜个圈
- 42 门面装修四大步
- 44 牙齿美白术
- 46 和智齿斗争到底

48 Part*4 胸前读本 proud breast

- 50 “美胸”非常识
- 52 是什么干扰你美丽
- 54 胸部日常保养
- 56 我的胸部怎么了?
- 60 爱上你的胸

62

Part*5 健康隐私手册 secret garden

64

了解“佳期”伴侣

68

老朋友对我说什么？

70

从容应付经前综合症

76

月月经月月痛？

80

告别难言之隐

82

第一次独自去妇科

88

Part*6 健康小大事 health business

90

“嘘嘘”进行曲

94

身体要畅通

96

半梦半醒之间

100

摆脱头痛脑热之苦

104

假日健康 A-Z

110

Part*7 健康真经 36 问 rudiments

112

健康真经 36 问

1

Part

精心呵护的脸庞上，怎么能允许出现瑕疵？面子问题关乎大体，自然值得我们下番功夫来解决。来听听皮肤专家的建议吧。

skin

宝贝你的皮肤

n care

和痘痘说 bye-bye!

远离晒伤的危险

我自清凉无汗

和痘痘 说 bye-bye!

进入青春期，恼人的痘痘立刻来袭。难道说婴儿般的肌肤真的一去不返了吗？其实玄机就在于你对皮肤的了解，只要挖出这个玄机，就不难对这些斑斑点点说上一声“谢欢迎光临”了。

魔镜魔镜告诉我

泄密区域：额头

内在联系：额头是痘痘最爱光顾的区域之一，通常是闭锁性粉刺（即白头粉刺）。在额头的上方，临近头发长出的粉刺是由于泌尿系统出了故障；而在额头的下方，靠近眉心生出的粉刺则是告诉你肠胃有了问题。

外在原因：过于偏爱糖果、乳制品、红色的肉类（如猪、牛、羊肉等）和高脂食物，加重了肠胃的负担，或是正在服用一些影响泌尿系统工作的食物。

丽肤箴言：对于这些亲密食物，你的身体显然承受不起，从而造成了毒素在体内的堆积。所以暂时忍痛割爱是解决这一问题的最佳途径。但如果你正在被一种远比面子问题更棘手的疾病所困扰，而那些药物又是必不可少的，那么也只能让面子问题退居二线了。

泄密区域：眉心

内在联系：眉心也是最容易出现粉刺的地方，这通常是由于肝脏的问题引起的。

外在原因：你是速食文化的忠实拥护者，特别是那些高脂肪油炸食物、奶油冰淇淋或是巧克力；或者你本身就是性情中人，情绪起伏过大；还有一种可能就是一过多地摄入了酒精。

丽肤箴言：逐渐用烧烤食物、蒸煮的食物取代油炸食物。也可以选择橄榄油作为烹调用油，而不是你厨房里的花生油，甚至色拉油。

学着调节自己的心绪，因为情绪的骤然波动对肝脏的损害是最大的，可以用花茶来辅助心情的调理，比如在白牡丹沏泡的茶中加入一两片当归；同时，在心中高挂禁酒令，而且要令行禁止。

Tips: 酒中豪杰，还是暗疮女王？



少量的饮酒可以改善血液的流通，促进身体健康，但是过度的饮酒则对皮肤十分有害。

1. 超量饮酒后，大量的酒精进入血液，加重了肝脏的解毒负担，使血液的含氧量降低，毒素增加，通常酒后暗疮增加就是表征之一。

2. 最重要的是如果经常过量饮酒，使皮肤不能进行正常的新陈代谢，会加速皮肤的老化。下次拿起酒瓶前，先想想法国作家杜拉斯的脸庞吧，你也要一张布满皱纹的脸么？

泄密区域：眼睛下方

内在联系：有没有被黑眼圈骚扰过？有没有发现眼睛下面突然冒出了一个个小黑点？这很可能是肾脏的正常运转出了问题。

外在原因：方方面面的压力让你喘不过气来，睡眠的质量也不高，再加上摄入的营养不均衡或是微量元素的严重缺乏。

丽肤箴言：黑眼圈或是眼睛下面明显的色素沉积意味着你的肾脏缺乏活力，这在很大程度上是由于你的生活缺乏规律和心理负担过重引致的恶果。适当地增加体育运动是让你身心放松的最好方式，而营养和微量元素的补充也是刻不容缓的。这些都可以增加肾脏的功能。

泄密地带：脸颊

内在联系：小雀斑爆发的高危地点，出现状况的内在根源就是——肺。

外在原因：标准的肉食主义者，喜欢大鱼大肉，对蔬菜、水果缺乏感觉。经常在外面吃饭会使你的饮食结构遭到严重的破坏。缺少维生素和粗纤维的摄入。此外，检讨一下你是否奶制品、可乐和高糖食物的忠实信徒。而烟草对肺的损害已经不需要说明了。

丽肤箴言：奶制品和高糖食物会增加肺部的粘液分泌，造成肺部的感染；而蔬菜瓜果不仅利于身材的保持，更是肺部的清道夫。多参加一些户外的锻炼，每个月最好能有一天到郊外去感受一下清新的空气。如果你还固执地难舍对烟草的情有独钟，那么除了面子的问题，你还会遇到数不胜数的问题。

泄密地带：鼻梁

内在联系：鼻梁上的小小斑点已经完成了从可爱到恼人的过渡，而这通常是由于你的脾脏出了故障。

外在原因：长期饮食不规律使你血液中的血糖含量失去了平衡。由于减肥而导致的对食物中的卡路里关注过多，使得身体里缺乏必要的脂肪和蛋白质补充。最后一个原因，也许是酒精搞乱了你的吸收系统。

丽肤箴言：不必谈“卡路里”色变，适当的脂肪和充足的蛋白质是使你的身体正常运转的必须。而按时进食是保持血糖稳定的首要条件，千万不可以“饥一顿、饱一顿”地折磨自己。另外，别忘记和酒精说再见吧！

Tips: 你的皮肤被睡坏了！

充足良好的睡眠能够给皮肤带来安抚和彻底的放松，但是不正确的睡姿往往会给皮肤带来负面的影响，甚至在不知不觉间你的皮肤就被睡坏了。

1. 长期朝向一边侧卧睡。长期朝向一边侧卧，会使一侧的脸部皮肤受到压迫，血液流通不畅，甚至表情肌变形，长期导致的后果将是一侧脸部的形状和肤质受到影响。

2. 俯卧睡。脸朝下趴着睡比侧卧更糟糕，脸部被大力压迫的结果是会早早出现皱纹和皮肤松弛，而且这个姿势导致呼吸不通畅，引起噩梦。

专家建议：仰面睡是最科学的，原则上也可以两边交替侧卧。

泄密地带：鼻尖

内在联系：这是心脏出现问题的前兆！鼻尖上的小包，可能不是简单的粉刺或饮食不注意造成的偶尔上火，可能是你心脏功能出差错的警讯。

外在原因：健康的心脏可以维持身体内血液的正常流动——这也是肌肤美丽的首要条件！而“能坐着就不站着”的生活“习性”、营养不良的“夜猫子”一族会削弱心脏功能，影响血液循环规律，造成肌肤问题。

丽肤箴言：制定切实可行的每日健身计划是当务之急，最好可以精确到每一个时间段。找个最要好的朋友监督你锻炼，让你没法偷懒。补充足够的营养，因为这已经不是减肥的时候了，毕竟你的心脏比苗条身材重要得多。改变作息习惯，你不是猫，尽管你也可以晚上不睡，但在你白天辛苦劳作的时候，猫却在会周公。

另外，冬天时多吃山楂，山楂对心脏的益处早在上千年以前就被印证了。

Tips: 洗脸过勤也会让肌肤缺水

你是否有这样的体验：如果你在脸上洒一些水，皮肤会立刻变得柔软光滑，但随着水分的蒸发，皮肤也很快变得干燥、紧绷。皮肤表面有一层天然的油脂保护膜，有助防止水分的挥发，过分频繁的洗脸或让洁面乳长时间留在脸上都会破坏这层保护膜，使肌肤容易缺水。所以给皮肤提供水分最明智的办法是大量饮水，或者直接使用高水分且能保存水分的护肤品。

告别经期粉刺

你来月经的小秘密是否总是被晦暗、起痘的肌肤泄漏，可现在别人再也猜不到你的秘密，因为你懂得了生理期的肌肤护理。

肌肤的“危难期”与你的生理期总是一同来临：脸色灰暗、肌肤粗糙、冒出小痘痘，好像在告白天下，你的月经已经到来，真是苦恼又无奈。

其实这个恼人的问题并不是无法解决的，就算无法百分之百的消除，也可相当程度地改善，以下就让我们一起来面对生理期的肌肤保养。

生理期肌肤规律

一般说来，女性肌肤问题最多的阶段是在生理期，而肌肤状态最佳的时候，则是在生理期后至排卵期左右。

如果细心观察，当女性生理期快到时，皮肤状况会变得不好，并且容易长痘痘。而在生理期结束后，皮肤就会看起来比较娇嫩、有光泽，这是由于肌肤新陈代谢周期与体内内分泌的影响。另外，肌肤本身都有新陈代谢周期，在这段期间，从皮肤的基底层分裂出新生细胞，并往上推挤一直到皮肤最表面的角质层，最后再以老化的角质剥落完成肌肤的再生。而从细胞新生到老化脱落段周期通常是21天至28天。

关怀特别时期的肌肤

生理期肌肤问题：晦暗、起青春痘、粗糙

特别护理：加强清洁步骤，增加去角质与面膜的次数

女性在经期前一两天，皮脂腺的分泌会比较旺盛，因而容易长青春痘。因此应该注意脸部清洁，选择清爽型的保养品，或在经期前一个星期，由医生为你开小剂量的药物，以调整荷尔蒙的平衡。

另外，生理期来临时，因为黄体酮支配着身体的分泌，此时油脂分泌过旺，因而导致皮肤的透明感消失，皮肤会显得较粗糙、脱皮、晦暗，皮肤的清洁也就显得格外重要。

生理期皮肤问题：易敏感

特别护理：改用低敏化妆品

生理期前后，是肌肤变化最为明显的时期，也是最敏感的时期，因此不要使用刺激性或营养性过高的保养品，可以考虑使用护理敏感性肌肤的化妆品。

生理期肌肤问题：易长斑点

特别护理：加用美白产品

而皮脂分泌量旺盛期，肤质很容易阻塞毛细孔，同时麦拉宁色素（黑色素）极易形成，黑斑点也就会大量增加，在这肌肤最不平衡的状况下，当然不应再给与刺激，特别要注意忌口，少吃酸辣食品。这时期肌肤也特别容易受紫外线影响，预防色素斑也就成为首要课题。不能忽视防晒与美白的护理。

肌肤最佳护理时期——生理期后十天

在女性生理期结束后的十天中，使体内雌性激素分泌最为旺盛的时期，也是肌肤新陈代谢最快速、吸收养分最好的时候。因此不妨抓紧这十天，给予肌肤最深层的滋润，以恢复肌肤自然的活力与光彩。

敏感性或混合性肌肤可以使用低刺激性的按摩品，让肌肤形成自然的保护膜，预防肌肤干燥。但是，属于油性肌肤的人，如果皮脂分泌依然旺盛，敷脸的重要性更甚于按摩。生理期后，肌肤渐渐进入安定状况。你可以仔细观察自己的肌肤，如果已进入最佳状况，可大胆使用高品质的护肤品，以增加肌肤的滋润与光滑。

提请注意：排卵期的敏感性皮肤

敏感性肌肤的女性在排卵期肌肤特别容易致敏。这时就要避免按摩与敷脸，减少肌肤的刺激性。使用收敛性化妆品，会令你有不同的舒爽感。



远离 晒伤的 危险

防晒是一年四季的必备工作。要是防晒出了问题，皮肤就会拉响警报。如何避免被晒伤，又该如何处理晒伤后的皮肤？本节提供了一些小常识，希望对你有所帮助。

日光浴的代价

Jenny 是日光浴的爱好者。在日光浴后的最初几天，她的皮肤看起来光洁漂亮，可是过不了多久，她的身上就开始长出丘疹。你是否也为同样的问题苦恼不已？

其实，当你刚晒过太阳之后，你的皮肤看上去会很光洁，这是由于太阳引起的一种生理反应——轻微的皮肤肿胀使斑点和粉刺疤痕被填平，变得不太明显了。不幸的是，几天之后，你的皮肤会经历一个快速的细胞增长期，以替换被太阳损伤的细胞。因为细胞的脱落速度赶不上细胞的生长速度。皮脂腺被堵塞，以至于造成日光浴后遗症——丘疹。

皮肤专家建议：解决丘疹问题应该双管齐下。晚间可以在易长粉刺的地方使用富含水杨酸的护肤品，白天应该使用不含油质的、SPF 值为 15 的防晒霜保护你的皮肤。另外，在运动之后和睡觉之前，一定要洗去防晒霜以及油脂和灰尘。洁肤可以选用抗菌的清洁液。

跟晒黑的皮肤说再见

古铜色的皮肤使人看上去很有魅力。但是最近，专门从事将皮肤晒黑工作的室内美肤沙龙却坏消息不断。

有一份调查研究结果表明，接受室内晒黑的人，其皮肤癌的发病率要比从不接受这种美肤方法的人高出大约 2.5 倍以上。这项调查研究的负责人解释说，由于皮肤晒黑的设备放射出的紫外线辐射非常集中，其剂量和浓度都很高，足以致癌。而且，你开始进行室内皮肤晒黑的年龄越小，患皮肤癌的危险就越大。所以，热衷于黝黑皮肤的女孩清醒吧，世界上根本就没有安全晒黑这样的美事！

走出超级防晒的误区

是不是 SPF 值越高防晒效果就越好呢？其实大部分皮肤专家认为，SPF 值为 15 的产品已经足够了。如果你的皮肤非常白皙，你则应该选用 SPF 值为 30 的产品，任何 SPF 值更高的产品通常是不必要的。

原因如下：一般情况下，如果你出了汗或把皮肤弄湿了，你就需要再次使用防晒品，不论它的 SPF 值是 15 还是 30。但是，SPF 的高强值意味着产品中的化学物质高度浓缩，容易刺激你的皮肤。所以，你应该购买这些新产品吗？如果你本人或你的家庭成员有皮肤癌的病史，你可以选用 SPF 值在 30 以上的防晒品；如果你无此后顾之忧，请放心地选用 SPF 值为 15 或 30 的产品。