



40

健康生活

健康人生终极版 · 天伦之乐享颐年

岁以后

SISHISUI

YIHOUDEJIANKANG
SHENGHUO NVXINGPIAN

女性篇

马飞◎编



40岁以后的 健康生活

SISHISUI YIHOU
DEJIANKANGSHENGHUO NVXINGPIAN

女性篇

马 飞◎编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

40岁以后的健康生活·女性篇/马飞编. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社, 2004. 9

ISBN 7-5380-1270-2

I. 4… II. 马… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093122 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/达 来

封面设计/武晓强

印 刷/大板金源民族印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/17

字 数/400 千

印 数/1—5000 册

版 次/2004 年 9 月第 1 版

印 次/2004 年 9 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元

内 容 提 要

40 岁以后的女性，一般都正值更年期，是生理和心理都非常复杂的时期。既承担着赡老抚幼的义务，操持着繁重的家务，又是社会的中坚，每天忙碌于单位、家庭之间，身心疲惫，殚精竭虑。因此，正是需要加强医疗预防和养生保健的关键时期。为此，我们综合国内外的最新研究成果，根据现代 40 岁左右女人的身体和心理状况，编辑了本书。主要内容包括生理健康、运动保健、饮食健康、性爱保健、美容与健康、减肥与健康、按摩保健、心理保健、医疗保健等内容，具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性。为了满足广大读者易学、易懂和易用，特别强调以预防保健为主，淡化有关临床技术和医学病理等专业知识，是现代家庭和基层医务工作者用于女性医疗预防和养生保健的良好读物。

目 录

生理健康

40岁女性保健的重要环节	(3)
中年女性的生理特点	(5)
女性外生殖器的构造与功能	(18)
女性内生殖器的构造与功能	(20)
女性泌尿器的构造与功能	(22)
女性骨盆的构造与功能	(22)
乳房的构造与功能	(23)
中年女性易患骨质疏松症	(24)
中年女性要警惕肿瘤	(26)
观肚脐眼知健康	(27)
观瞳孔知健康	(28)
观鼻子知健康	(28)
观大便知健康	(29)
观指甲知健康	(30)
口腔与健康	(31)
不要克制身体的自我保护	(32)
白带增多的原因	(33)
40岁女性不可忽视暴发性耳聋	(34)
卵巢癌的判断方法	(35)

引发尿道炎的原因	(35)
抑制脑退化的要诀	(36)
胸部保健法	(37)
背部保健法	(37)
腰部保健法	(38)
腹部保健法	(39)
心脏保健法	(39)
肝脏保健法	(41)
肺脏保健法	(43)
肾脏保健法	(44)
脾胃保健法	(45)
女性月经后的保健方法	(46)

运动保健

体育锻炼对消化功能的作用	(51)
体育锻炼对心血管功能的作用	(52)
体育锻炼能增强肝脏的功能	(53)
体育锻炼与神经系统的关系	(54)
体育对中年人身体健美的作用	(55)
体育与长寿的关系	(56)
中年女性的运动保健	(57)
运动保健的原则及方法	(60)
制定适合自己的锻炼强度	(62)
体育锻炼的“四忌”与“四要”	(63)
户外锻炼的环境和气候选择	(66)
要注意运动量的自我监督	(67)
运动损伤的预防和处理	(68)

强肾抗衰保健功	(70)
中年妇女健美操	(71)
中年女性保健功	(73)
早晨健美操	(75)
强身抗老的新五禽戏	(76)
旅途伸展运动操	(77)
防衰形体操	(78)
胸部健美操	(80)
腰腹健美操	(80)
“三、一、二”经络锻炼法	(82)
看电视时的保健运动	(84)
锻炼应注意膝关节的保护	(84)
散步与健康	(85)
登山与健康	(87)
跳舞与健康	(88)
跑步与健康	(89)
爬楼与健康	(90)
健身球与健康	(92)
跳绳与健康	(93)
爬行与健康	(93)
赤足行与健康	(94)
倒行与健康	(95)
倒立与健康	(96)
悬挂与健康	(97)
运动后的“五不宜”	(98)
中年人游泳应注意的问题	(98)
醒后不宜立刻做剧烈运动	(100)
冬天锻炼要注意保护皮肤	(100)
晨跑后不宜睡“回笼觉”	(101)

冠心病病人的体育锻炼·····	(102)
腰腿痛患者的体育锻炼·····	(103)
慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人的体育锻炼·····	(104)
感冒患者的体育锻炼·····	(105)
胃下垂病人的体育锻炼·····	(105)
肺结核病人的体育锻炼·····	(106)
适合痔疮病人的医疗体操·····	(107)
手足冰冷症的体育医疗·····	(108)
失眠的体育疗法·····	(108)

饮食健康

中年女性的饮食原则·····	(113)
从饮食中获得健康·····	(114)
从饮食中获得性保健·····	(114)
适量摄取维生素和矿物质·····	(115)
人体必需的微量元素·····	(117)
营养素缺乏症的判断方法·····	(118)
更年期妇女要注意补充钙质·····	(119)
中年女性不宜多食麦乳精·····	(119)
人到中年要多食多糖·····	(120)
中年女性应常吃益肾食物·····	(121)
有益于中年女性的主食·····	(122)
对头发有保护作用的食物·····	(133)
可减缓衰老的食物·····	(134)
禁食对健康有害·····	(135)
常见的健脑食品·····	(136)
脑力劳动者的饮食注意·····	(137)
饮食防癌的方法·····	(138)

乳腺癌的饮食预防·····	(138)
可以抗癌的五十种食物·····	(140)
皮肤皸裂的饮食调理·····	(141)
牛皮癣的饮食调理·····	(141)
皮肤粗糙的饮食调理·····	(143)
鱼鳞病的饮食调理·····	(144)
春季的进补·····	(144)
夏季的进补·····	(145)
秋季的进补·····	(146)
冬季的进补·····	(146)
中年女性宜多吃新鲜蔬菜·····	(148)
中年女性宜多吃水果·····	(149)
中年女性宜常吃鱼·····	(151)
要重视饮水健康·····	(154)
饮茶有益健康·····	(157)
喝点啤酒有益健康·····	(162)
以茶解酒不科学·····	(165)
科学饮食能使人精力充沛·····	(165)
干嚼食物益处多·····	(166)
常用调味品的药用价值·····	(168)
吃糖的学问·····	(169)
吃味精的学问·····	(171)
常吃玉米面有益健康·····	(172)
最佳进餐时间·····	(172)
常吃花生果有利健康·····	(173)
未煮熟的鱼不能吃·····	(174)
隔夜白菜汤不能喝·····	(174)
烹调用油不宜过多·····	(174)
反复炸过的油不能吃·····	(175)

吃盐过多有损健康·····	(176)
减少蔬菜维生素损失的方法·····	(177)
有斑的地瓜不宜吃·····	(178)
发芽的土豆不能吃·····	(179)
鸡蛋不能与豆浆同食·····	(179)
不宜与猪肉同食的食物·····	(180)
不宜与猪肝同食的食物·····	(181)
牛肉不宜与栗子同食·····	(182)
不宜与羊肉同食的食物·····	(182)
兔肉不宜与鸡肉同食·····	(183)
鹌鹑肉不宜与蘑菇同食·····	(183)
黄鳝不宜与狗肉同食·····	(184)
不宜与鲤鱼同食的食物·····	(184)
不宜与蟹同食的食物·····	(185)
不宜与田螺同食的食物·····	(186)
应常服用抗衰老药膳·····	(186)
宜多吃聪耳明目的药膳·····	(194)
宜服润喉清音的药膳·····	(197)
应常吃点安神助眠的药膳·····	(201)
中年女性也应服壮阳益精的药膳·····	(205)

性爱保健

性爱与婚姻的关系·····	(213)
性爱与健康的关系·····	(214)
性爱的时间选择·····	(217)
性爱的同步性·····	(217)
性爱的卫生讲究·····	(219)

要掌握性生活的频度·····	(219)
性生活过频或过度的判断·····	(221)
性爱的秘诀·····	(223)
性爱的禁忌·····	(225)
性爱与心理卫生·····	(228)
性爱与生理卫生·····	(229)
女性性功能特点·····	(231)
更年期妇女的性活动·····	(232)
中年妇女绝经后不应绝爱·····	(234)
子宫内膜异位症的性保健·····	(237)
乳腺癌病人的性生活·····	(239)
宫颈癌患者的性生活·····	(240)
切除子宫或卵巢不会影响性爱·····	(241)
妻子应杜绝性惩罚·····	(243)
女性性交也“射精”·····	(246)
丈夫的性秘密·····	(248)
夫妻性障碍的克服·····	(250)
性爱的和谐方法·····	(251)
性爱的情调制造·····	(253)
影响性高潮的心理因素·····	(256)
矫正性冷淡的方法·····	(257)
性障碍的心理治疗方法·····	(258)
影响性高潮的生理因素·····	(260)
延长性交时间的方法·····	(261)
阴道性功能的自我训练·····	(262)
性爱中妻子应主动出击·····	(264)
警惕性传播疾病·····	(266)
中年女性性心理特点·····	(269)
发挥女性性器的主要作用·····	(270)

美容与健康

中年妇女的化妆技巧·····	(275)
中年妇女简易美容操四则·····	(275)
使用药物化妆品不宜时间过长·····	(276)
中年女性的美容窍门·····	(277)
正确护理头发的方法·····	(278)
保持“三围”的窍门·····	(279)
防止面部生皱的方法·····	(280)
美容六忌·····	(281)
有损美容的食物·····	(282)
医学美容须知·····	(283)
应根据皮肤选择食物·····	(284)
洗澡后不要马上化妆·····	(285)
面部保健操忌过频·····	(285)
牙齿的保健·····	(286)
忌久用口红·····	(287)
忌使用搁置较久的化妆品·····	(288)
不宜长期使用一种洗发膏·····	(288)
蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面的作用·····	(289)
微量元素与美容的关系·····	(290)
饮水与美容的关系·····	(292)
美容食物的性味与功能·····	(293)
美容饮料的自制方法·····	(294)
睡前卸妆,让皮肤透口气·····	(296)
最简便的驻颜秘方·····	(298)
正确使用香水四法·····	(299)

防治痤疮的方法	(299)
化妆品有保质期	(300)
识别变质化妆品的窍门	(301)
选购化妆品的窍门	(301)
选购处理化妆品的窍门	(302)
白天选用化妆品的窍门	(303)
滋润皮肤的最佳时间	(304)
颈部的保养	(304)
柠檬可以消倦容	(305)
护脸的窍门	(305)
洗脸香皂的选用	(305)
俄罗斯民间美容方	(306)
自制美容保健面膜	(308)
居室生活美容法	(310)
自测皮肤性质的方法	(311)
去除手上的烟熏及水果渍的方法	(312)
保养腿部皮肤的方法	(312)
保养脚部的方法	(313)
鸡眼的处理	(313)
防止脱发的窍门	(314)
盐水洗头可治脱发	(315)
啤酒可以护发	(315)
戴假发仍须勤洗头	(316)
假发的正确梳洗方法	(316)
“冷烫精”溅入眼内的处理	(317)
发生脱发症的处理	(317)
头发稀薄的原因	(318)

减肥与健康

减肥要对自己的健康负责·····	(321)
减肥要保持体内维生素·····	(321)
需要减肥的女性·····	(322)
成功减肥的心理要则·····	(323)
采用科学的减肥方法·····	(324)
正常的减肥标准·····	(328)
应防“减肥综合征”·····	(329)
制定合理的减肥目标·····	(330)
减肥的注意事项·····	(332)
有助于减肥的食物·····	(332)
有助于减肥的药物·····	(334)
减肥食物热量表·····	(335)
食醋有利于减肥·····	(337)
食肉也可以减肥·····	(337)
胖人要少吃甜食·····	(337)
胖人要少吃盐·····	(338)
长期食素减肥法并不科学·····	(339)
健美减肥新食谱·····	(340)
食疗减肥的方法·····	(340)
不可滥用利尿剂·····	(342)
不可滥用民间偏方·····	(343)
“自我折磨”式的减肥有害身体·····	(343)
减肥操之过急易患胆石症·····	(344)

按摩保健

躯体按摩常用穴位·····	(347)
头发健美按摩法·····	(348)
眼部美容按摩法·····	(349)
耳部美容按摩法·····	(350)
鼻部美容按摩法·····	(351)
口齿美容按摩法·····	(352)
颊部美容按摩法·····	(353)
颈部美容按摩法·····	(354)
肩、臂、胸部按摩法·····	(354)
大腿健美按摩法·····	(355)
小腿健美按摩法·····	(355)
润手嫩肤按摩法·····	(356)
水冲肌肉松紧法·····	(356)
沐浴按摩法·····	(357)
面部防皱按摩法·····	(358)
消除面部皱纹的穴位按摩法·····	(359)
延缓眼睑皮肤下垂的方法·····	(360)
治疗上眼睑下垂按摩法·····	(361)
穴位按摩治黄褐斑·····	(361)
按摩疗法治粉刺·····	(362)
按摩疗法治雀斑·····	(362)
穴位按摩治疤痕·····	(363)
按摩治疗酒渣鼻·····	(364)
按摩治皮肤粗糙·····	(365)
按摩治面无光泽·····	(365)

按摩治面色晦暗·····	(366)
按摩治面孔潮红·····	(366)
按摩消除臀部下方黑垢·····	(366)
自我按摩治头皮屑·····	(367)
按摩治面颊消瘦·····	(367)
气功点穴按摩美容法·····	(368)

心理保健

心理健康标准·····	(371)
心理健康表现·····	(371)
心理健康因素·····	(374)
心理健康与身体的关系·····	(375)
心理健康与情绪的关系·····	(376)
心理健康与精神的关系·····	(377)
女性心理需要·····	(378)
女性的生活心理·····	(380)
女性的情感心理·····	(381)
女性的依赖心理·····	(382)
女性安渡“危机期”的方法·····	(383)
焦虑症的心理疗法·····	(385)
舒缓精神紧张的方法·····	(387)
保持心理平衡的十一条秘诀·····	(389)
中年女性的心理卫生·····	(391)
中年女性心理卫生要则·····	(393)
女性更年期心理卫生·····	(395)
克服虚荣心的方法·····	(397)
克服封闭心理的方法·····	(398)

克服多疑心理的方法·····	(400)
克服自卑心理的方法·····	(401)
抵御消极心理的方法·····	(402)
加强自我心理保健的方法·····	(405)
消除忧虑的方法·····	(406)
女性良好生活习惯的培养·····	(407)
女性良好心理习惯的培养·····	(410)
摆脱空虚感的方法·····	(413)
消除孤独感的方法·····	(414)
更年期女性心理变化·····	(416)
女性要正确认识丈夫的“性”·····	(416)
女性要有正确的性观念·····	(417)

医疗保健

13

甲状腺癌的防治·····	(421)
便秘的防治·····	(422)
食管肿瘤的防治·····	(426)
乳腺纤维瘤的治疗·····	(428)
乳腺增生的治疗·····	(430)
乳腺肿瘤的防治·····	(434)
乳腺导管内乳头状瘤的治疗·····	(436)
肛裂的防治·····	(437)
子宫肌瘤的防治·····	(440)
子宫颈癌的防治·····	(443)
子宫体癌的防治·····	(445)
子宫内膜异位症的防治·····	(446)
造成乳头出水的原因·····	(452)

目 录