

女性**健康**枕边书

环保身心新方法

健康自己与生物钟合拍

奇妙的手技**健身**

“偷走”美丽的不良习惯

国际流行十大健康风

按血型饮食增强免疫力

刘 敏 主编

花 城 出 版 社



女性健康枕边书

环保身心新方法

刘 敏 主编



花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康枕边书

刘敏主编.

- 广州: 花城出版社, 2004.11

ISBN 7-5360-4444-5

I. 女...

II. 刘...

III. 女性-妇幼保健-通俗读物

IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104549 号

责任编辑: 詹秀敏 冯沛祖

技术编辑: 薛伟民

策 划: 三合点秀工作室

封面设计: 王惠敏

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东公安高等专科学校印刷厂

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 11.375 1 插页

字 数 240,000 字

版 次 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 2 次印刷

印 数 8,001-13,000 册

书 号 ISBN 7-5360-4444-5/R·9

定 价 22.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

特别的爱给特别的您

这本书是专为女性健康幸福而编写的。

没有健康,任何事业、金钱都会黯然失色;没有幸福,对人生意义内涵的诠释是远远不够的。只有具备了健康的身体,享受到幸福的人生,女性朋友的生活才是丰富、完美和快乐的。

日常生活中,许多细节有损健康,比如晚上忘了刷牙,有的女性只有当牙痛并拔除坏牙后才知道对牙齿的保护,等等。如果我们在平时做到早晚刷牙、饭后漱口,坚固的牙齿怎么会落到腐朽的地步?再如,劣质卫生纸的使用,一些女性朋友由于这方面的疏忽,胡乱使用结果造成“性病”,真是有口难言……还有许许多多诸如此类的常识误区都给女性带来不便。如果掌握了健康知识,略加注意,女性朋友就不会出现这些难堪的事情。

《女性健康枕边书》抓住了生活中常见的一些健康知识,介绍了国内外最新的保健信息,以其实用性将女性朋友引进健康幸福的天地,尽情呼吸着健康的空气,享受着环保的幸福。

健康幸福是人类永恒的话题。愿这本新颖、科学、简洁、实用的小册子给女性朋友带来健康、幸福和快乐。

编者

2004年10月

目 录



第一部分 新潮环保健康

(美丽的首先是健康的)

一、筑好免疫大堤留意身体警讯

(一) 提高免疫功能的措施和方法 (2)

认识衰老和免疫功能 (2)

测测自己的免疫力 (3)

增强免疫力有效抗衰老的措施 (4)

人体内“毒”从何来 (6)

正确排毒,增强免疫力 (7)

提高免疫力的忠告 (8)

增强免疫力的二十一条妙方 (11)

增强免疫力所需的营养素 (14)

增强免疫力的水果 (15)

能提高免疫力的五谷杂粮和蔬菜 (16)

记住六个一,提高免疫力 (17)

损害免疫力的行为 (18)

增强免疫力十一招 (19)

(二) 察颜观色留意身体内的警讯 (20)

自测进入亚健康状态(第三状态) (20)

揽镜自顾查健康 (21)

自测体质小技 (23)

看面色知五脏疾病 (24)

脸上斑点察毛病 (25)





察眼识病	(26)
看鼻涕“诉苦”	(27)
反复鼻涕带血警惕鼻咽癌	(28)
讨厌乙肝的种种征象	(29)
听嘴里苦、淡、酸、甜、臭“说话”	(29)
天冷留意五官疾病	(31)
急性阑尾炎发作的“信号”	(31)
内脏有癌,皮先知	(31)
识小痛防大病	(33)
警惕健身时的异常感觉	(33)
大便,疾病的通讯员	(34)
晨起看疾病	(35)
中风前的蛛丝马迹	(36)
肾脏病人可自查尿蛋白	(38)
食欲变化察病情	(38)
警惕时尚心理病	(39)
关注心脏的“呼救信号”	(40)
心脏不适,查查甲状腺	(40)
疲劳给健康提个醒	(41)
致癌“杀手”知多少	(42)
警惕日常生活的致癌“杀手”	(43)
恶性肿瘤的早期信号	(44)
子宫癌前病变的征兆	(45)
常见癌症的信号和对策	(45)
器官过大节时的“自述”	(47)
留意指甲发出的健康警告	(49)
反复鼻出血当心脑出血	(50)
频繁眩晕莫小觑	(51)
老人舌痛要当心	(51)



四十岁,麻烦不请自来	(52)
老年痴呆有征兆	(54)
心理衰老的表现	(54)
警惕长期不明原因的“贫血”	(55)
疾病跟着节气走	(55)
人类健康的十大威胁	(56)
健康不健康自己测一测	(56)
女性长期便秘小心宫颈癌	(57)
头发变白警惕疾病侵袭	(57)
子女是如何承继父母血型遗传的	(58)
血型与疾病的关系	(60)
易由母系遗传的疾病及预防	(60)

二、小计谋大健康

(一) 时尚健康新概念

国际流行十大健康风	(63)
新年里的健康月历	(64)
神奇的“人体三角”与疾病防治	(66)
你能让衰老的脚步放慢	(69)
护好五大保健区	(70)
轻捶除百病	(70)
清晨做好三件事	(71)
轻轻跳一跳骨质不疏松	(71)
一日三梳保健康	(72)
梳头十分钟,预防脑中风	(73)
冷水脸温水牙	(74)
火海逃生有窍门	(75)
膝关节锻炼方法要适宜	(76)
日常生活防癌有方	(76)





血管年轻人不老	(77)
每天七件事护好心血管	(78)
十二字经消腹胀	(78)
慢支患者巧过冬	(79)
预防高血压病的有效措施	(80)
高血压病人一日巧安排	(80)
多用左手防中风	(81)
零度气温当心脑中风	(81)
急中风的治疗康复齐步走	(82)
女性补钙可预防中风	(82)
心脏病病人慎补钙	(83)
蹲一蹲能增强心脏活力	(83)
家庭健身小窍门	(84)
年老锻炼有讲究	(86)
老人爱流泪记住多喝水	(87)
老人保健三平衡	(88)
晨练健康贴士	(88)
女性快走最益健康	(89)
运动“拨”准生物钟	(89)
搓摩脚底强身祛病(教授如是说)	(90)
一拍三摩暖手脚(久病者喜告)	(91)
运动要适量	(92)
女性入冬防“四症”	(92)
“吃肉减肥”有新证	(93)
冬冷防病五法	(93)
寒冬养生八宜	(94)
运动防治腰椎间盘突出	(95)
我是这样“走掉”腰椎间盘突出的	(96)
轻松十分钟,预防颈椎病	(96)



胖女性不吃减肥药的三个理由	(97)
防感冒的呼吸操	(98)
降伏感冒六法	(99)
黑芝麻拌白糖止咳效果好(芝麻也能治皮肤癌)	(99)
睡前一杯水,预防脑血栓	(100)
“七佳”助你度炎夏	(100)
轻微运动防痛风	(101)
预防亚健康的良方	(102)
小细节防心脑血管病	(102)
脑血管病防治四误区	(103)
在家预防糖尿病	(104)
骨关节炎患者的锻炼	(104)
中老年人长跑技巧	(105)
送你节日十一道“健康大餐”	(105)
节日健康应急对策	(112)
小计谋带来的大健康	(118)
延缓大脑退化的招术	(119)
巧用葱白治鼻炎	(120)
健康保健最佳时间	(120)
白领女性健康一点通	(122)
白领女性常见病解决之道	(122)
除腋臭消烦恼	(124)
提倡“FVN”抵抗“现代都市病”	(125)
健康需要“倒行逆施”	(127)
冬春季如何预防呼吸道传染病	(128)
轻松抵御流感的小诀窍	(130)
预防非典的指导原则	(131)
预防非典的十五条基本策略	(131)
怎样预防禽流感	(132)



家庭智慧健康疗法	(133)
家有病人急救忌“急躁”	(136)
“忙人”巧健身	(137)
每天击掌健康又长寿	(138)
热水妙用是良药	(138)
爬行运动健康无忧(成功者的经验)	(139)
十招快速祛腰痛	(140)
维生素 E 有助痛经治疗	(141)
护好您腰椎骨妙招	(141)
足底按摩祛病延年	(143)
“清毒”重于进补	(144)
摇头晃脑治颈僵	(144)
健身宝典九字诀	(145)
哑铃操,让全身动起来	(146)
养生的“五个一”工程	(147)
随时随地健身	(147)
转脚腕降血压	(148)
体胖中老年人的健身方	(148)
走桥摸钉,正月十六走百病	(149)
“轻体育”巧健身	(150)
一分钟,更好的健康	(151)
奇妙的手技健身	(151)
美丽自己与生物钟合拍	(153)
健康生活每一天	(153)
风靡全球的依血型减肥法	(154)
按血型健康饮食	(156)
最新科研:餐前快走降血脂益心脏	(158)
远离“过劳”的诀窍	(158)
(二)时尚健康新忠告	(159)



经常烹饪,增加女性患肺癌危险	(159)
果汁+菜泥不是“加法”是“减法”	(160)
上午喝绿茶,下午喝枸杞	(160)
有损大脑的生活因素	(161)
警惕劣质纸饭盒带来胆结石	(162)
使用薄膜制品需谨慎	(162)
镶假牙后要补充营养	(163)
春季少吃糯米	(163)
不要将手机放床头	(163)
老人乘车莫倚窗	(163)
春日佳蔬韭为先	(164)
早春不要急减衣	(164)
反复感冒,请换把牙刷	(164)
睡不香就换个时间睡	(164)
春捂要讲科学	(165)
夏季须防空调引起中风	(165)
入秋天燥排便难小技可解忧	(166)
入冬警惕脉管炎	(167)
胸痛千万莫“等天亮”	(168)
温度骤降 10℃ 易发心肌梗塞	(168)
关注寒潮下的“呼救信号”	(168)
刷牙有助驱疲倦	(169)
常发无名火须防动脉硬化	(170)
贫血切勿乱补	(170)
腰腿痛时别随便按摩	(170)
头部被撞可能存隐患	(171)
早餐吃冷食易伤胃	(171)
倦时莫用凉水冲头	(171)
眼睛也需要“假期”	(171)





出汗可缓解紧张情绪	(172)
中年妇女保持体形可防乳腺癌	(172)
糖尿病患者应管住嘴	(172)
莫把胳膊给孩子当枕头	(173)
高脂血症者应管住自己的嘴	(173)
健康也要拘小节	(173)
健康生活新解析	(175)
八大因素诱发高血压	(175)
防治高血压有标准	(176)
最经典的降压八法	(177)
女性难言之隐一“泡”了之	(178)
夏天正是女性减重时	(178)
五种开水不能喝	(179)
滴鼻净也会伤鼻	(179)
“久坐一族”小心坐出病	(180)
仰头止鼻血,小心	(181)
用床细节有讲究	(181)
金丝边眼镜帮手机害眼	(182)
帮你数数钞票上的细菌	(183)
吃海鲜过量会造成汞中毒	(184)
酸奶饮用不当损健康	(184)
四杯酸奶营养抵不过一杯牛奶	(184)
睡前服蜂蜜能促进睡眠	(185)
多吃核酸人年轻	(185)
锻炼刚完莫洗澡	(185)
空调“开开停停”有益健康	(186)
别对家庭污染视而不见	(186)
小心家中“美丽的毒品”	(187)
摆盆“吸毒”花,居室保健康	(188)



晒完被子别拍打	(189)
柑橘浴促进血液循环	(189)
穿衣谨防中毒	(189)
小心第三大污染源:电磁辐射	(190)
保鲜膜出汗会“带毒”	(191)
给教师的“教师病”提个醒	(191)
中老年女性莫要仰头过度	(193)
腹胀消,胃肠好	(194)
女性“好脸色”的好方法	(194)
人到中年五不熬	(195)
酒精的用途广泛	(197)
自购药物常见误区	(198)
什么是药物副作用	(199)
忌与盐同服的药物有哪些	(199)
服“救心药”的二十字诀	(200)
服药用水有哪些讲究	(201)
混服药物有禁忌	(201)
人种有差异,慎用进口药	(204)
用药误区须谨记	(204)
油盐酱醋过多影响药效	(205)
经期亦需慎用药	(206)
安全用药大法	(206)
服药也应男女有别	(207)
常见病症的饮食禁忌	(207)
不同药物的食物禁忌	(208)
请改变有些貌似卫生的做法	(209)
这些“习惯”有损健康	(210)
这些不良习惯会“偷走”美丽	(212)
紧身衣裤惹麻烦	(213)



女性日服阿司匹林易患癌	(214)
心脑血管病人留个神	(214)
商场试妆:当心染上肝炎、艾滋	(217)
减肥不慎易患胆石症	(218)
老人应警惕白天嗜睡	(218)
当心“化妆性眼病”	(218)
血管阻塞,“老寒腿”来	(219)
干燥冬季,提防咽炎来侵扰	(220)
乙肝病毒携带者不要盲目追求“转阴”	(221)
别让药物损伤了眼睛	(221)
莫让北风吹寒了肠胃	(222)
女性长期染发易患癌症	(223)
早晨水龙头要先放水	(223)
怎样降下你的高血脂	(223)
留意,宠物翻脸不认人的季节	(227)
如何补充“空气维生素”	(227)
头部降温可急救脑出血	(228)
十种女性不宜吃避孕药	(228)
女性不生育健康受损害	(229)
乙肝病毒携带者能怀孕吗?	(230)
自降雌激素,可防乳腺癌	(231)



三、做个心理健康美人

(一)送你多种心理“维生素”



女性应警惕心理“亚健康”	(233)
“女人善妒”与其生理周期有关	(234)
坏脾气易带来身心疾病	(234)
情绪失调容易秃顶	(235)
“敌视情绪”损健康	(235)

警惕“情绪中毒”	(236)
与情感饥饿说拜拜	(236)
声光色会影响你的情绪	(237)
为什么人们对别人的丑闻感兴趣	(238)
脚语:独特的心理泄露	(239)
十种正常的异常心理现象	(240)
已婚女性心理更健康	(241)
“小事糊涂”益健康	(242)
维生素帮您找回精神健康	(243)
心理减压妙招	(243)
有色食物帮你找回好心情	(246)
女性处理压力优于男性	(247)
预防记忆减退八法	(247)
少女情绪波动应及时补铁	(248)
控制你的心理减压阀	(249)
十个妙点子送你一天好心情	(250)
如何排解“心理垃圾”	(252)
意外事件中的心理自救	(252)
中年女白领巧对心理危机	(253)
心理健康的“维生素”	(254)
女性幸福的八大定律	(255)
好性格可以吃出来	(256)
(二)睡出个健康美人	(257)
现代人睡眠不足问题严重	(257)
如何预防失眠	(258)
睡眠不好易患糖尿病	(259)
睡前做好六件事	(259)
女性如此睡觉不健康	(260)
改变睡眠体位可阻止肾结石复发	(261)



午觉应该这样睡	(261)
注意被窝里的小气候	(262)
有效的催眠食物	(262)
自我点穴治失眠	(263)
轻度失眠可服维生素 B ₁ 和谷维素片	(263)
健康专家教你睡眠“技巧”	(263)
吃猪蹄治失眠	(265)

第二部分 时尚医学卫生

(健康的是由医学卫生保障的)

一、美丽的也应是卫生幸福的

(一) 这些性保健知识很重要	(267)
如何摆脱已婚男同事的性骚扰	(267)
女性触碰男人的意义	(268)
随年龄变化的“性”福人生	(268)
女性的“性感训练”	(269)
维生素 B ₂ 可助性	(269)
洗澡可以增强性功能	(270)
女性性高潮到底有多高	(270)
女性的助“性”饮食	(272)
如何防止“性福”难在	(273)
慎用性药保健康	(273)
女性性欲与食欲成正比	(274)
五味子可延缓女性衰老	(275)
巧吃水果妙助性	(275)
如何防止性衰老	(276)



“性”领域有了新发现	(277)
女“性”三态	(278)
不做都市无性夫妻	(279)
荡起爱的“双桨”	(280)
心血管病人,性生活有讲究	(283)
夫妻恩爱是女性良药	(286)
恩爱就别“性执着”	(287)
性爱时间不宜过长	(287)
剧烈性生活可导致失明	(288)
学会暗示性需求	(288)
“三班倒夫妻”的甜蜜生活	(289)
“亲密”之后需补水	(289)
“性匹配”不可忽视	(290)
性惩罚有害无益	(291)
老公没“性趣”,怎么办?	(292)
夫妻分床要看时机	(292)
当心疾病成为夫妻失和的第三者	(293)
女性巧度“第二蜜月”	(294)
性爱中的环境美学	(295)
“借性浇愁”愁更愁	(296)
破坏女人“性福”的六“损招”	(296)
老年性不满会引发家庭不和	(299)
中老年女性如何追求性权利	(300)
边做爱边健身	(300)
扫“性”药物知多少	(302)
夫妻间如何“性保磁”	(303)
给你一个“性”致勃勃的春天	(303)
婚床上的“花招”	(307)