

防治疾病的贴心顾问 呵护身心的健康指南

吴 鸿 编著

女人健康幸福百科



NVREN JIANKANG
XINGFU BAIKE

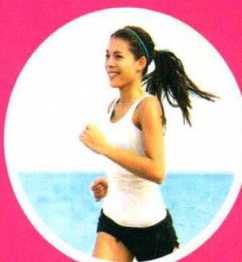
速查速用

通俗易懂

丰富实用

经济简便

掌握健康密码 收获幸福人生

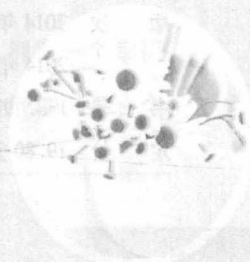


让生命充满活力 让美丽如影随形

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

吴 鸿 编著

女性健康幸福 百科



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人健康幸福百科/吴鸿编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5993 - 4

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267805 号

女人健康幸福百科

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 14

字数 210 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5993 - 4

定价 19.80 元

版权所有 翻印必究

我说鸟儿比森林更美妙，因为鸟儿能将森林之美集于自己悠扬婉转的歌声中；我们说儿童比太阳更灿烂，因为儿童能将太阳的绚丽光芒绽放在自己的脸庞上；我们说健康幸福的女人比花朵更娇艳，她们能将花朵的缤纷多姿展现在自己的生活中。

没错，一个美丽健康的女人，脸上常带着幸福的笑容。在日常生活中我们会经常碰到这样一种女人，她们并不漂亮，但看上去却很舒服。有着为人母的慈爱、为人妻的贤淑，一举一动透出涵养、知性与贤达。这样的女人，其实已符合了做健康美丽女人的基本标准。

没有健康的美丽是无法持久的，更是无法收获幸福的，而毫无内涵的美丽更是空洞、苍白的，其幸福来得并不长久。只有当内在美与外在美相结合，才是真正健康、幸福的女人。都说天下没有丑女人，只有懒女人；没有不幸的女人，只有不懂得把握幸福的女人。做美丽女人，随健康同行，享幸福人生。

基于此，我们编写了这本《女人健康幸福百科》，意在告诉女人，一个真正幸福的女人，拥有的不仅是健康的身体，还包括健全的心态。本书通过对女人的饮食、运动、修身养心、日常调养、美容着装、婚姻生活、赶走疾病、孕期护理等方面进行了经典的诠释。总结出了一些关于女人如何获得幸福和健康的方法。

《女人健康幸福百科》意在引导女人，做一个健康的女人，拥有一个幸福人生，珍惜并享受之中那一份淡然的轻盈，从容地越过层层荆棘，每一个

女人都能成为健康的幸福女人。当然这是个漫长的修炼与积累过程，只要不断地学习和补充，灵活、明智地运用一些行为准则和做事指导，相信每一个女人都会成为一道靓丽的风景，幸福地行走在蜿蜒曲折的生命里，开启一个崭新的人生。

女人们，无论你是如月亮般婉转，还是如泉水般清澈，最重要的是，你要学会经营自己的幸福人生。我们希望每个女性都能身心放松，让自己充满信心，从细节开始做起，一点一滴收集幸福，在人生的道路中与幸福相遇。现在，就让我们怀着对幸福的希望翻开本书，踏上寻找幸福的健康之旅吧！

编者

Part 1

合理饮食

——关注健康从饮食开始

一日三餐，吃喝有窍门	002
养生要舍得花时间吃饭	003
五色食物，饮食健康之道	005
学会合理搭配粗细粮	007
食物的搭配禁忌你了解多少	008
这样吃水果最有营养	009
养麦虽小，解毒功效大	010
豆浆，增强免疫力的天然激素	011
适食核桃，补脑又护肝	011
鸡蛋好处多，益智补气血	012
乌鸡是治病养生的灵丹妙药	012
吃法科学，鲤鱼好处数不尽	013
花椰菜送健康，多吃可防癌	014
黄瓜是个宝，减肥美容少不了	014
菠菜利五脏，预防贫血效果好	015
柠檬美白清肠胃，女性应常吃	016



Part 2 快乐运动

——女人经常运动好处多

拒绝借口，将运动进行到底	018
科学安排运动，效果事半功倍	019
年龄不同，运动种类有差异	022
运动中的不良习惯，你有吗	023
避免盲目，运动不宜跟风	025
根据病情掌握运动的宜忌	027
巧用器械运动，告别臃肿身形	029
几个小动作，小胸轻松变大胸	030
献给办公室“久坐族”的保健操	032
塑造迷人曲线的有氧运动	034
有氧运动种类多，按需选择最有效	035
瑜伽锻炼，修炼完美好身材	038
坚持跳绳，健身塑身两相得	039
时尚普拉提，窈窕新招数	040
慢跑，保持健康的不二法门	041
花样走路，走出健康与长寿	043



Part 3 养心修性

——学会情绪平衡的方法

物随心转，境由心造	046
不做孤独的小女人	048
给焦虑的心情洗个澡	050
脾气改不了，但可以控制好	051
摆脱完美的压力和阴影	052
别让虚荣心淹没了你	054
轻松应对“年龄恐惧症”	055
远离抑郁，开启幸福之门	056
告别自卑，做自信女人	057
不要把时间浪费在猜疑上	058
莫让害羞囚禁了你	059
欣赏音乐，为自己减减压	060
有一种智慧叫放下	062
适时倾诉，释放你的情绪	064
遇事不看消极的一面	066
直面挫折才能幸福每一天	067



Part 4 关爱自己

——特殊时期的特殊保护

学会推算“好朋友”何时到来	070
检测你的月经是否正常	071
“好朋友”造访巧护理	073
月经过多，身体发出的“红色警报”	074
经量少的原因及预防方法	075
女性在经期如何护肤养颜	076
经期乳房胀痛，应如何调理	077
有些食物在经期不能碰	077
养生小妙方，解决痛经的困扰	079
女性闭经，生活有4忌	081
哪些症状表明步入更年期	082
女性对更年期的10大误解	083
“多事之秋”更需好心境	085
开心度过更年期的饮食疗法	086
更年期如何进行卫生保养	088
更年期女性应警惕癌症来袭	089



Part

5

赶走疾病

——扫清体内的疾病木马

了解自己的私密部位	092
自测是否患有妇科疾病	094
妇科病来了也会有信号	095
什么是真菌性阴道炎	096
警惕滴虫性阴道炎	097
外阴瘙痒，注意卫生很重要	098
白带异常需提防妇科病	098
外阴炎反复发作怎么办	099
慢性宫颈炎的护理措施	100
子宫内膜炎能治好吗	101
女人年过 30，留心子宫肌瘤	103
治疗盆腔炎需对症下药	104
卵巢早衰有先兆，可治可防	104
产妇更易患急性乳腺炎	105
乳腺小肿块，不动不痛最可怕	106
乳腺增生会癌变吗	107



Part 6 日常调养

——健康离不开生活细节

晨饮一杯水的神奇作用	110
饮水机的健康隐患	111
摒弃不科学的卫生习惯	112
吃零食后别忘记保护牙齿	114
学会正确的刷牙方法	115
熬夜的危害及应对小方法	116
女性更应注意避寒保暖	118
清晨开窗等于引“毒”入室	119
炎炎夏日，不可太贪凉	119
硬木家具更益于身心健康	120
“电脑族”的自我保护	121
睡觉时别把手机放在枕下	124
卧室内不能放这些盆栽	124
内衣不可以买来就穿	126
选卫生巾也是大学问	126
内裤选购不当易导致妇科病	127



Part

7

美容着装

——魅力女人的自我修炼

根据自己的脸型化妆	130
教你如何自制美容面膜	131
让眼袋消失的小妙招	132
精心呵护唇部肌肤	133
口红虽好，使用要谨慎	134
你知道香水的正确用法吗	135
用手指抚平岁月的“痕迹”	136
让你越吃越年轻的食物	137
选择服饰是一门学问	138
不同身材如何搭配衣服	140
特殊体形的着装技巧	141
上班族女性穿衣打扮文化	142
社交前必读的着装规范	145
如何选择适合自己的内衣	145
用挑男友的眼光挑裙子	147
女人穿衣打扮须知	148



Part

8

和谐婚恋

——幸福需要用心经营

熟谙爱情的真谛	150
了解自己钟爱之人的方法	151
择偶时不可太过挑剔	152
女性择偶的 7 种心理类型	153
婚前准备你做好了没	155
什么季节结婚最好	156
将彼此的心灵好好呵护	156
让丈夫感觉到你的爱	159
为生活制造一点浪漫	161
教你改变乱花钱的老公	162
如何应对“醋”意浓厚的老公	163
让婚姻安全度过危险期	164
当“第三者”不约而至	165
及时弥补感情上的裂痕	166
把握好冷战的时机和尺度	167
女人迟钝一点，婚姻更幸福	168



Part

9

甜蜜性爱

——活学活用性生活技巧

健康性爱的 10 大益处	172
性生活注意事项大盘点	174
性生活合理日程表	175
女人如何面对第一次	176
性交痛的原因有哪些	177
性爱前戏，最动情的时刻	179
性生活的基础：抚摸、拥抱	180
女人做爱时要学会呻吟	181
选择适合自己的性交体位	182
几个小细节催开性爱之花	183
甜言蜜语让性生活更和谐	184
永葆激情的性生活技巧	186
做好性后戏，让幸福延续	187
女性无“性”趣怎么办	188
性生活次数影响精液质量	190
性爱后发生腹痛应查明原因	191

Part 10

孕期护理

——孕育出最健康的宝宝

孕前准备工作要做足	194
情绪不稳定是优生的大敌	194
孕前饮食要多花心思	195
补充肾气，让你交好“孕”	196
调整孕前的衣食住行	197
要宝宝之前，夫妻应戒酒	198
想怀孕，“问”过口腔了没	199
孕前不可滥服安眠药	201
实现高质量受孕的方法	202
营造温馨的室内环境	202
揭秘女性怀孕的整个过程	203
缓解妊娠呕吐的小妙招	204
准妈妈能戴隐形眼镜吗	205
孕期用药的7个“潜规则”	206
准妈妈健康着装指南	207
水果并非吃得越多越好	208
坚持喝牛奶，胎儿更健康	208

Part
1

合理饮食

——关注健康从饮食开始





一日三餐，吃喝有窍门

对于美食的选料既要符合营养保健的基本要求，又要注重食物的自然风味，同时还要确保食品的卫生与安全。因而在选用各种食品原料时，应考虑以下一些基本要求：

● 主食类

在选择主食类食品时，首先要考虑的应当是绿色食品、有机食品或是无公害食品，然后根据当地货源情况考虑品种与口味。如现在市场上大米品种相当多，应该选择绿色、优质、糯香、新上市的大米。在选择主食时还应考虑适当搭配杂粮、薯类、豆类等的比重。

● 畜肉类

在选择畜肉类食品时，要注意肉类的新鲜程度和肉的类型。肉的类型即为来自动物的哪一部位。明确肉的类型，以选择最适合的烹调方法。在选择各种肉类时，还应注意观察是否具有检验合格标志，以防买到病畜肉、“注水肉”或可能存在激素污染的畜肉，最好到肉类专卖店或是当地信誉度高的正规大型超市去购买“放心肉”。

● 禽蛋类

禽蛋类最好选择野外放养的，尽量不要选用规模圈养并喂食饲料的，因为放养的禽蛋类既营养又安全。例如，在自然环境下放养的鸡，不仅肉味鲜美，而且鸡蛋中脂肪、蛋白质、维生素、钙、铁等各种营养素的含量也要比人工养鸡场的高得多，因为这种鸡吃的全是自然环境中的昆虫和草。放养鸡