



— Your Beautiful Body —

30岁女人 身体 使用手册

静涛◎编著

- ◆ 最好的医生也只能医治疾病，而你自己却能让身体不出毛病。
- ◆ 让时间停驻的秘密不在于使用越来越高级的化妆品，而是净化身体和心灵的每一个角落，提升肌肤和身体活力。
- ◆ 健康是吃出来的，动出来的，也是养出来的。在30岁这个美丽的季节，一定别忘了保养自己的身体。不要让“年轻时拿命挣钱，年老时拿钱换命”的悲剧发生在自己身上。

30岁女人 身体 使用手册

静涛◎编著

图书在版编目(CIP)数据

30岁女人身体使用手册/静涛编著.—北京:新世界出版社,2009.5

ISBN 978-7-5104-0305-7

I. 3… II. 静… III. 女性—保健—手册 IV.R173-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第061924号

30岁女人身体使用手册

作 者: 静 涛

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

特约编辑: 侯伟宁

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 260千字 印张18.75

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0305-7

定 价: 29.80元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言 Foreword

健康对于美丽女人,是永葆娇艳的灵丹妙药,只有健康的女人才能拥有幸福的生活。

女性健康的标准是什么呢?没有疾病就是健康吗?世界卫生组织给健康制定了一个标准,女性朋友不妨自己对照一下。

他们把健康分为躯体健康和心理健康两方面。

躯体健康可用“五快”来衡量:

◆ 吃得快:进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭。这说明内脏功能正常。

◆ 走得快:行走自如,活动灵敏。这说明精神充沛,身体状况良好。

◆ 说得快:语言表达正确,说话流利。这表示头脑敏捷,心肺功能正常。

◆ 睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒,这说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

◆ 便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉良好。这说明胃肠功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量:

◆ 良好的个性:情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

◆ 良好的处世能力:观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

◆ 良好的人际关系:助人为乐,与人为善,与他人的关系良好。

女人的健康影响着—一个家庭。女人一定要关注自己的身体,在身体出现状况时,一定要及早发现,及早治疗,才能不让小病变大病。

如果你要很久才能适应黑暗,常常感到眼睛疲劳,容易患感冒,皮肤干燥,那么你可能是缺乏维生素A。如果你平均每周三次在外吃晚餐,容易起小脓包

和湿疹,站立时曾感到眩晕,身体时常感到疲劳,经常饮用清凉饮料,容易引起口腔炎,最爱油腻食物和甜食,那么意味着你可能缺乏B族维生素。如果你刷牙时牙龈处有出血现象,轻微撞伤而导致出血过多,应酬时喝酒的机会多,初春时易患花粉症,长期服用抗生素,经常情绪急躁,最近斑点增加,容易便秘,那么意味着你可能缺乏维生素C。如果你总是待在室内的时间很长,稍微跌倒而发生骨折,时常腰酸背痛,讨厌吃鱼类,时常抽筋,容易动怒,那么意味着你可能缺乏维生素D。如果你皮肤易产生皴裂,经常脸色不佳,从事运动血压会升高,怕冷,则可能是因为缺乏维生素E。

其实,我们身体的每一点状况,都可以通过饮食、运动等来调理,都可以把状况消灭在萌芽状态,都可以让身体更健康地享受阳光,享受美好的生活。

如果你是一个聪明的女人,在30岁这个美丽的季节,一定别忘了保养自己的身体,让健康随自己远行,让健康的自己实现灿烂的梦想。

目录 Contents

前 言

第①章 30岁女人的健康警讯

- | | |
|--------------|-----|
| 30岁女人的身体警讯 | /2 |
| 工作给女性健康带来的危机 | /5 |
| 30岁女人健康八大忌 | /7 |
| 小心家务损害健康 | /9 |
| 损害女性健康的小动作 | /11 |
| 有害女性健康的坏习惯 | /13 |
| 女性可怕的酸性体质 | /14 |
| 小心过早被疲劳困扰 | /15 |

第②章 好心情：女性永远年轻的良药

- | | |
|---------------|-----|
| 身心健康才是真健康 | /18 |
| 别为小事生气 | /20 |
| 学会遗忘生活中的不快 | /21 |
| 太以自己为中心的女人活得累 | /22 |
| 节假日,不做孤独的小女人 | /24 |
| 女性告别忧郁有绝招 | /25 |
| 让女人告别自卑和猜疑 | /27 |
| 太强的嫉妒心最害人 | /28 |

要做就做真实的自己	/30
控制好自己的情绪	/31
女性上班族压力管理	/33
几种常见减压运动	/35
女人要用理智面对愤怒	/38

第③章 月经：女人花期的标志

月经的基础知识	/42
月经其实是你的好朋友	/43
正确应对月经期的不适	/45
经期护理与保健常识	/46
细心照顾“好朋友”的特殊期	/47
掌控排卵期,掌控身体	/49
用饮食调理月经	/51
用对方法,经期乳房胀痛去无踪	/53
别让痛经变成“杀手”	/54

第④章 瘦身：女人永远都聊不完的话题

容易发胖的生活习惯	/58
燃烧脂肪的秘诀	/59
明星的瘦身攻略	/61
最实用的减肥运动	/63
调节女性身材的食物	/64
能使腿部苗条的水果	/66
和小肚腩说“再见”	/67
不可不减的内脏脂肪	/68
远离减肥误区	/69

第⑤章 排毒：是为了更年轻

毒为何物	151	174
自我检测体内毒素	151	176
30岁女人,你了解排毒吗?	151	177
排毒必选的食物	151	180
远离有毒的食物	151	184
两天饮食排毒菜单	151	185
迷你禁食和单一饮食排毒法	151	186
简单有效的断食排毒法	151	188
排毒瘦身的“五路线”、“四阶段”	151	190
血淤型美女健康排毒食谱	151	192
水毒型美女排毒减肥食谱	151	194
痰滞型美女排毒减肥食谱	151	197
解除烟毒,重现活力	151	198
轻松扫除“垃圾”之毒	151	1100
无毒也需要我们维护	151	1104

第⑥章 饮食：不一样的女人，不同的饮食习惯

30岁女人应懂的5种吃道	151	1106
办公室一族的十大饮食危机	151	1107
30岁的饮食对策	151	1109
女人最需要的八大营养素	151	1110
30岁白领饮食的健康规则	151	1111
维生素女人的营养菜单	151	1113
女子有糖颜不老	151	1115
调理女性身体的健康食品	151	1116
食物预防心脏病	151	1118

- 食疗降脂最安全 /119
- 精于煲汤的女人懂得生活 /121
- 女性的健康饮食习惯 /123
- 食物保健养生之道 /126
- 保持蔬菜营养的方法 /128
- 正确补钙对女人尤其重要 /130
- 熬夜女人容颜不老的秘密 /133
- 电脑族女人的营养选择 /135
- 电脑一族每天必喝的健康茶 /137
- 白领合理晚餐益处多 /138
- 30岁女人选择素食的十大理由 /139
- 30岁白领的一日三餐 /140

第七章 运动：30岁了，我们也可以快乐运动

- 运动能放松情绪，消除紧张 /144
- 怎样运动最有效 /145
- 聪明简单地来锻炼 /146
- 办公室里的小运动 /148
- 胸部健美运动 /149
- 平腹——女孩的性感之源 /150
- 留意健身时的危险讯号 /151
- 瑜伽健身 /153
- 上班途中的简单健身法 /155
- 午饭后最适宜的动作 /157
- 起床同步健身法 /158
- 家庭情趣健身操 /160
- 沙发健身操 /162
- 睡前简易床上操 /163

第⑧章 休闲：会休息和放松的女人，都是珍爱自己的女人

- 007 好的睡眠让女人变得更漂亮 /166
- 010 调整睡姿，健康女人睡出来 /167
- 011 吃对食物，夜夜安眠 /168
- 015 闲暇时读一本好书 /170
- 019 洗个热水澡，也能给你带来快乐 /172
- 020 冥想帮你驱赶压力 /174
- 015 按摩帮你推掉所有压力 /176
- 053 睡眠是放松身心的法宝 /178
- 112 用音乐给自己减压 /180
- 122 女人都喜欢休闲减压 /182
- 125 通过旅游放松自己 /183

第⑨章 保养：女人一定要重视日常对身体零件的保养

- 005 主动妇检的女人是聪明女人 /186
- 010 乳房的自我检查 /187
- 011 养成好习惯，保养子宫 /189
- 012 保养卵巢让女性留住青春 /190
- 013 养肾是女性的美丽与健康之源 /191
- 014 消除废气，腹胀不再来 /193
- 015 常给肝脏减减负 /194
- 016 健康生活预防胆石症 /196
- 017 消除水肿的方法 /197
- 018 女人和补血有关 /199
- 019 吃对食物给血液排毒 /201
- 020 保养内分泌，才能更美丽 /202

第④章 养生：实用而且简单的女人养生术

- 061 女性八种体质的养生方法 / 206
- 062 30岁女人的内分泌调理 / 210
- 063 简简单单关爱女儿身 / 211
- 064 从细节入手保养身体 / 212
- 065 自我调节帮女性赶走疲劳 / 214
- 066 顺应四季的女性养生方案 / 215
- 067 女性寒冷季节要远离的健康误区 / 218
- 068 生活细节让职场女性远离亚健康 / 220
- 069 日常小病自己解决 / 221
- 070 女人一定要掌握的对症喝水 / 223
- 071 正确喝水,做个健康美人 / 225
- 072 常见的肌肤疾病及预防 / 226
- 073 清洁是皮肤保养的第一步 / 228
- 074 30岁小美女的健康保养秘诀 / 229
- 075 七件事让你健康美丽 / 231
- 076 流产后,把伤害降到最低 / 233

第⑤章 防病：不要让可怕的疾病成为健康杀手

- 077 容易困扰女性的疾病 / 236
- 078 女性易得的疾病——贫血 / 238
- 079 多多注意身体分泌物 / 239
- 080 白带异常的病理性原因 / 241
- 081 轻松摆脱宫颈炎的困扰 / 243
- 082 遭遇子宫肌瘤不必惊慌 / 244
- 083 宫颈癌要防治结合 / 245

帮女性朋友远离子宫脱垂	/246
盆腔炎的治疗和保养	/248
乳腺肿瘤的预防与治疗	/249
健康饮食预防乳腺癌	/251
走近卵巢癌	/252
怎样预防卵巢癌	/253
积极预防、治疗阴道炎症	/254
不要忽视小痒的问题	/256
私处变白要及时就医	/257
了解不正常的阴道出血	/259

第 10 章 孕产：你要做妈妈了吗？

产前必要的准备工作	/262
月经不是怀孕的“报警器”	/264
用对方法，远离孕期烦恼	/265
孕期的心理调试	/267
准妈妈要跟烟酒说“拜拜”	/268
孕期用药要安全	/270
早孕反应的科学处理	/271
提高孕妇产力的方法	/273
令人担心的生产情形	/275
孕妇临产前的注意事项	/277
产程中要与医生配合	/279
分娩后的身体调养	/281
产后妈妈的健康饮食	/282
科学解决产后便秘	/284
产后常见病的个人调理	/285

30岁女人 身体 使用手册

第一章 30岁女人的健康警讯





30岁女人的身体警讯

你今年30岁,你看上去很健康。你定期做面部护理,尽量合理饮食,经常运动,因而保持着良好身材。然而你是否也注意到,身体有时会力不从心?头发掉得比以前多,脸上不长青春痘却长上了别的斑斑点点?

其实人体的衰老,是从出生之初便已开始,新陈代谢是万物生长的根本,细胞在不断凋落和更新,各个器官正调整自己以适应外界的环境。在这个过程中,疾病是难免的。也许一些容易忽略的“小毛病”,正是你的身体在悄悄向你发出警讯。所以,30岁的女人一定不要忽视下列6种健康警讯。

1. 周期性口腔溃疡和疱疹

春夏季节到来时,你的口唇边是否常常莫名其妙冒出许多疱疹,口腔内频频出现溃疡?这是健康状况变差的信号,说明你的身体正处于相当疲劳的状态。民间说法常把口腔溃疡和疱疹称为“上火”,但科学研究表明,这种说法并不完全正确。究其原因,95%以上都是病毒感染,易导致口腔溃疡的两种病毒分别为人类巨细胞病毒和EB病毒(非洲淋巴细胞瘤病毒,一种疱疹病毒),其中人类巨细胞病毒潜伏在血液中T淋巴细胞内,EB病毒则是潜伏在血液中的B淋巴细胞内。在平时抵抗力较强时,这些病毒会潜伏在细胞核内悄悄繁殖,一旦感冒、情绪压力大、身体疲倦或精力不足、免疫力差时,它们便出来兴风作浪。

研究指出,病毒性感冒及艾滋病会激活潜伏在体内的这些病毒,而精神压力太大与激素水平过高则是溃疡的诱因。事实上,有许多人的口腔溃疡和口唇疱疹之所以会发作,都是因高度紧张的工作和巨大的精神压力所引起的。这种时候,首先要注意放松心情,缓解压力,多休息,保证足够的睡眠时间;其次可

在医生指导下,服用一些抗病毒抗感染的药物;另外,可通过合理的膳食安排和设计,达到良好的效果。

2. 脱发增多和眼睑浮肿

你注意到了吗?你曾经拥有的一头人见人爱的乌黑长发,最近却渐渐干枯稀疏,失去光泽,最好的洗发护发用品,一星期一次的专业护理,也不起作用。而且早晨起床时,眼睛干涩,你千万不要认为是前一天在电脑前工作太久的缘故,仔细观察一下,你的下眼睑是否浮肿得厉害?如果是那你一定要注意了,这些都是肾虚的信号。

肾气的强弱,在头发上可以表现出来。女性肾气最盛的时期是二十一二岁左右,二十五岁之后,就开始渐渐衰退,表现为头发不再有光泽,手感枯涩,如果用力梳头,头发掉落量明显多于从前。如果再并有晨起时的眼睑水肿,说明肾脏不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素,功能正在减退中。

中医典籍上说:“肾主水液,藏精纳气,开窍于耳、司二阴。”如果肾气虚弱,则易出现耳鸣、听力减退等症,体现在泌尿系统,则会出现尿频、尿多、尿失禁,再加上女性尿道较短而易感染的特点,极易引起急慢性肾盂肾炎或肾小球肾炎。除此之外,女性还承担着生儿育女的任务,生殖功能由肾主控,这更是一件极为耗费肾气精血的事。

为防止过早出现肾虚,女性朋友不妨采取养生+食补的方法。养生主要是指锻炼身体和适当节制房事,食补是说在平时(一般冬季进补为佳)可多食用一些有助补益肾阴的食物,例如山药就是很好的滋补食品,既补气又补阴,还可以煮枸杞羊肉汤温补肾气。如果肾虚较为严重,有腰膝酸软、耳鸣、盗汗潮热等症状,还可以口服中成药补益肾气,如六味地黄丸、肾气丸等。

3. 皮肤变粗和突现大量斑点

年轻时为了工作加班熬夜,是上班族的常事,20岁时通宵不睡,第二天照样精神抖擞。30岁的你,现在可再不能这样。在长期熬夜加班之后,要注意观察自己的皮肤状况:细微的纹路在眼角、眼睛下方和前额发际线下渐渐聚拢来,脸色苍白,皮肤色泽晦暗,斑点浮现,嘴唇不再柔软润泽,出现开裂脱皮的现象。

这不仅是劳累,也是缺乏B族维生素的表现,B族维生素是皮肤新陈代谢所必需的营养成分。此外,维生素C和B族维生素对性功能有重要影响。科学研究证明,缺乏B族维生素,可引起烦躁和性欲减退,如不及时补充,症状则会加

重。因此,要多吃粗加工的米、全麦面粉和杂粮,还应吃些动物肝脏。维生素C主要依赖水果、蔬菜获得,这些食物中的维生素C含量丰富,正常饮食即可满足。如果正在服用避孕药,那就要补充较多的维生素C,以保护肝脏和性功能。如果脸颊部位出现过多斑点,不仅有可能预示着你的肝脏功能受到部分损伤,还可能预示着盆腔炎、乳腺炎、乳房小叶增生、宫颈炎等诸多妇科病变。一方面,过多的酒精会让肝脏分解毒素的效率减低,造成色素在面部及其他部位的沉积;另一方面,从中医的角度来说,面部长斑往往是体内病情变化的征兆。

斑点的产生是由气血津液淤滞不通,郁积在上半身所致。血液之所以阻滞,原因多是肝脾肾的虚弱。肝脾受阻,气滞血淤之征,表现于面部为色斑,积存于体内则形成囊肿、炎症。这种“病变斑”,往往还伴有脸色发黄、发灰、发暗的症状。如果此斑点是妇科病引起的,通常会出现白带异常。专家提醒,突然长斑说明身体出现了异常。一定要引起足够的重视。

4. 肌肉疼痛,难于缓解

如果你是一个30岁的白领,你是否常常感觉肩背部酸痛?长期伏案,以及大量需要在电脑前操作的工作,会使你的颈肩部肌肉处于过劳状态。肌肉保持紧张状态需要消耗大量的能量,在氧化反应所供应的能量不足的情况下,肌体会分解脂肪来提供足够的能量,产生大量乳酸,积蓄在细胞内,久而久之,会对局部细胞造成不可挽回的伤害,肩周炎就此将伴随你终生,挥之不去。

5. 性生理现象发生异常

到了30岁,女性开始更容易罹患各种妇科疾病,由于女性的性生理特征,通常都表现为局部的一些异常现象,主要集中在几个方面,如月经改变、白带异常、腰骶部疼痛坠胀、阴道不规则流血等。

6. 身体形态改变

专家调查研究发现,女性从25岁开始,每年乳房会下垂1厘米,所以适当做一些胸部按摩是必要的。在按摩的同时,应该具备一些自我诊疗的常识。不同的人在不同时期,虽然正常乳房的外形多样化,但其轮廓始终应是浑圆,无论从何角度观察其外形曲线,总是保持光滑平整的外观。如果这种曲线和外形轮廓的任何一处出现凹陷或隆起,都说明该处乳房可能有病变。出现这种情况应该及时去医院找专科医生检查,以免延误治疗时机。



工作给女性健康带来的危机

30多岁的女人,仍然是衣着光鲜靓丽、气质优雅动人的美女,她们经过拼搏努力,大多都可以坐在冬暖夏凉的写字楼里,领着令人眼红的优厚薪水,过着让不少人羡慕的优越生活。可是她们也有自己的苦衷,健康经常亮起红灯。

1. 电脑带来的烦恼

从事广告设计的彤彤这几天接了一个紧急任务,只得没日没夜地坐在电脑前赶项目,有时一坐就是四五个小时,连续几天“夜车”开下来,彤彤感觉自己双眼干涩、视力越来越模糊,而且颈椎疼痛,只要右手一碰鼠标就感到背部抽痛。去医院看也无济于事,医生说她患上了“电脑综合征”。

电脑美女们要小心了,如果你长时间从事数据输入、键盘打字,动作单一、幅度变化小,部分神经肌肉组织就会呈紧张状态。如腕部紧张持续时间长久,会引起手、腕、臂甚至肩部的肌腱发炎、疼痛,有时可累及腱鞘和肌肉组织。长期在计算机前工作,双眼干涩、视力模糊,容易患上“干眼症”,甚至引起“暴盲”。有关数据表明,计算机操作人员中有70.3%曾出现眼疲劳症。北京的一项调查显示:IT业已成为六大高危行业之一。

正确的解决办法是:

- ◆ 养成正确的坐姿,用键盘打字时,键盘的中行应与肘部平行,双脚平置于地面,腰部保持正直靠在椅背上,座椅最好能调节。
- ◆ 操作面要调整合适。每隔数十分钟,离开座位活动一下身体各部位,尤其是肩周,以放松紧张的视力和肌肉组织。
- ◆ 办公室内照明应保持充足柔和,荧光屏的上沿应不超过坐位时双眼的水平。