

✿ 7堂课，将女人养生最重要的常识浓缩，精炼、实用，献给每一位爱自己、爱生活的女性！

女人养生

最重要的

7堂课

女人，
疼爱自己是一种责任，
健康生活是一种态度，
保养身体更应该成为一种习惯！
从今天起，行动起来，
从了解开始，
做一个健康而美丽的女人！

宋明静

国家级知名中医健身专家 茹凯

《知音女孩》主编 沈永新

《伊媚》主编 小鸟凶猛

《三晋都市报》男女周刊主持人 周俊芳

联手推荐！！！！

女人养生

最重要的7堂课

宋明静

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

女人养生最重要的 7 堂课 / 宋明静编. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5399-3096-1

I 女… II. 宋… III. 女性—保健—手册 IV. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 014860 号

书 名 女人养生最重要的 7 堂课

编 者 宋明静

责任编辑 杨 倩

责任校对 易 青

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏新华印刷厂

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 180 千

印 张 14.25

版 次 2009 年 4 月第 1 版, 2009 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3096-1

定 价 22.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

第 1 课 气血充盈女人香	1
1. 女“色”——女人的健康晴雨表	2
2. 基础体温有多重要	5
3. 暖字当头,女色为先	8
4. 女人美容保养重在滋阴	11
5. 肺主皮毛,肺气足脸色才美	13
第 2 课 女人身体,可以说的秘密	17
(一) 卵巢,女人的秘密花园	18
1. 与卵巢,初相识	18
2. 测试,你的卵巢还好吗	20
3. 养巢是女人的必修课	23
4. 怀孕避孕还要遵循卵巢生物钟	25
5. 健康卵巢需要平衡雌激素	29
6. 把卵巢囊肿扼杀在萌芽阶段	34
7. 早期识别和预防卵巢癌	37
(二) 子宫,人之初的最美宫殿	39
1. 与子宫,初相识	39
2. 子宫最怕的八大杀手	41



3. 与子宫紧密相连的避孕环	45
4. 子宫肌瘤,它就是纸老虎	48
5. 月经不调,应怎样调	50
6. 宫颈糜烂就是癌前病变吗	58
7. 不安分的移民:子宫内膜异位	61
8. 通往子宫的神秘通道——阴道	64
9. 阴道炎种种,一个都别有	67
10. 白带到底是什么东西	69
11. 洗洗更健康,你真的会洗吗	71
(三) 乳房,女人的骄傲与荣光	73
1. 与乳房,初相识	73
2. 小心乳房最易得的七种病	76
3. 可怕的不是乳头和乳晕发黑	80
4. 胸部自检七部曲,你会吗	82
5. 要给乳房做个一生呵护档案	84
6. 健康乳房最喜欢你做八件事	88
7. 乳房还有 N 个神奇秘密	90
8. 警惕美丽的败笔:乳房整形	93

第 3 课 美丽来自内在,你关注过内分泌吗

1. 内分泌,女性健康预报员	98
2. 激素,让青春期少女楚楚动人	100
3. 中年女性最怕荷尔蒙缺乏	102
4. 维护内分泌稳定的锦囊妙计	105
5. 饮食调理,做个平衡小美女	107

第 4 课 泌尿系统事小,健康美丽事大

1. 泌尿系统,一说你就懂	112
---------------------	-----



2. 尿路感染为何“偏爱”女性·····	114
3. 观闻尿液知健康·····	117
4. 中年女性要小心“尿裤子”·····	119
5. 关于血尿的来龙去脉·····	121
6. 肾结石,谁都要小心·····	123
第5课 几招简单有效的经络按摩 ·····	127
1. 学会经络按摩,好好爱自己·····	128
2. 大致了解一下人体经络·····	129
3. 基本按摩手法和注意事项·····	138
4. 头部经络按摩,舒压醒脑,健康每根发丝·····	140
5. 脸部经络按摩,抗皱靓颜,清白每寸皮肤·····	143
6. 肩颈经络按摩,减压解乏,活力四射很容易·····	145
7. 背部经络按摩,舒活筋骨,让脊椎撑起美丽·····	147
8. 腹部经络按摩,窈窕细腰,平坦小腹按出来·····	149
9. 腿部经络按摩,告别水肿,塑造迷人美腿·····	151
10. 手部经络按摩,保养护理,玉手健康全身爽·····	153
第6课 非常好孕,非常好生 ·····	157
1. 12项孕前检查你知道吗·····	158
2. 又喜又忧的早孕期·····	161
3. 学一学安全的中医保胎法·····	164
4. 孕期妈咪要健康食补·····	166
5. 运动就会动了“胎气”吗·····	169
6. 剖宫产PK自然产·····	172
7. 五招备足,宝宝就是这么好生·····	174
8. 升级妈咪了,更要讲气色·····	178
9. 奶水不足很可怕吗·····	179



10. 产后子宫复原有方法	182
11. 产后要会科学调理身体	184
第7课 职业女性,特别关注	187
1. 千万别做“早餐逃跑族”	188
2. 白领女性小心人到中年健康“死穴”	190
3. 辛苦工作,别让脱发成心病	192
4. 对抗生活中的电磁辐射	195
5. 工间健身操,你总要会几套	197
6. 生还是升,你可以两个都要	200
7. 女性更要小心鼠标手与颈椎痛	204
附录 与女性健康最最相关的宝贝们	207
1. 红枣——女人的宝	207
2. 桂圆——滋益首选	208
3. 山药——纤体冠军	209
4. 当归——调理圣品	210
5. 莲子——清心安神	212
6. 百合——美容佳品	213
7. 花生——长生之果	214
8. 核桃——补脑益智	216
9. 枸杞——滋补圣品	217
10. 蜂蜜——自然之礼	219
11. 黑芝麻——滋润抗衰	220
12. 大豆——青春永驻	221



身为女人，当然希望拥有娇美容颜，神采焕发，而这一切的基础在于保证体内气血充盈。气是维持生命活力的发动机，血是保证人体运转的营养剂，二者密切配合，才能成为内外兼美的健康女性。也许你还在疑惑为什么肤色不够好？秀发不够有光泽？为什么即使在煦暖春日里，你还手脚冰凉？追根溯源，女人要学会以气血由内而外地滋养自己，才是正道。



❀ 女“色”——女人的健康晴雨表

在日常生活里，我们常常习惯用脸色来判断一个人谁健康或不健康，好朋友多日没见，偶然街上遇见了，一方就会不由自主地来一句：“哎呀，好久不见，你这气色可真好呀！”或者，“哟，怎么回事，脸色这么差，是昨晚没睡好吧？”这样的问候语我们都不陌生。

的确，这习惯话没错，它并不只是经验性的约定俗成，从中医理论上讲这是非常有根据的。中医认为，人的气色好是体内脏腑气血协调的表现，所谓“有诸内，必形于外”。

中医传统诊断方式有“望、闻、问、切”四诊，那其中的“望”，就居四诊之首。望，无非是望神、望色、望形、望舌，尤以望色为重。在学生年代，我们都学过“扁鹊见蔡桓公”那篇课文，说扁鹊一见蔡桓公，就知道他病入膏肓了，这关键在于扁鹊善于“望色”，丰富的临床经验让他对人的脸色已经非常敏感。这也就直接说明了人“色”的重要的诊断意义。它就像一面不会说谎的镜子，每天都忠实地反映着我们的真实健康状况。

对于我们女性来说，脸色更是直接反映女性身体健康程度的晴雨表。由于特有的生理进程，女人的确生来事多，比如月经、胎孕、哺乳、产育以及更年期的综合影响，加上卵巢状况、内分泌等因素的干扰，更容易造成气色上的变化多端，其源头也是变幻莫测的，经常让很有经验的医师也捉摸不透，费尽心思。那么，我们总该有一般的检查标准和办法吧，尤其是基本的自诊，对女性来说是非常重要和必要的，每位女性都应该心里有本个人气色账，有个表格，每天给自己打打钩。

对于女性而言，**健康的气色标准应该是**：红黄隐显，明润而有光泽。肤色偏白的，应该在净白里透出红晕和光泽；肤色偏黄的，应该在黄中透出金黄光泽，俗称“飞黄”。当然，随着季节、气候的变化或由于饮酒、劳动、情绪或日晒等多方面因素的影响，总会引起脸色发生临时性改变，也是正常的，



称为客色，不必大惊小怪。

不过很令人遗憾，大部分女性的气色都不达标，很多还呈现出中医常说的“病色”状态。什么是病色？中医讲的病色是指青、赤、黄、白、黑这五大色，且各有主病，通俗点说就是脸色青紫、脸色发红、脸色发黄、脸色苍白、脸色发黑，这些让我们讨厌的“病色”脸，会时不时就来偷袭我们的健康，令人防不胜防。这五大恶魔，到底泄露了我们女人哪些身体机密呢？

脸色苍白：一般是由于脸部毛细血管充盈不足而引起的，中医认为，这种情况大多是虚寒症或失血。面色苍白而虚浮，多是气虚；面色苍白而枯槁，多为血虚。呼吸系统状况不佳的脸色也会发白，比如哮喘病患者，就长期脸色发白；久病体虚、大出血、慢性肾炎等也会脸色苍白，面无血色；有贫血倾向的人，会因为血红蛋白不足而使脸色容易呈现白及萎黄之色；久居室内、不晒太阳的人也会让人有脸如白纸的感觉。

对这种情况，解决之道就不消说了，虚则补之是硬道理。如果没有特别的病症表现，药食同源，食补是最好的办法。脸色苍白的女性平时一定要多补充些坚果、水果、豆类、鱼肉、鸡肉等食物，必要的话，就拿一些红枣和枸杞当零食吃也是很不错的方法。

脸色潮红：中医认为，红色多为热症。血得热则行，脉络充盈，血流加速则皮肤呈现红色。如果满面通红，多是实热；而两颧绯红，可能是阴虚火旺的虚热。有些女性毛细血管扩张性能差，脸上还会出现红血丝，一丝丝纵横交错，如蜘蛛网般，严重者会连成片状，变成红脸，这种皮肤薄而敏感，情绪激动、温度突然变化时脸色更红。

那么对那种脸色长期像块红布一样的女性，要注意可能有心脏方面的疾病，因为心脏如果无法正常运作，会造成内热分布不均而使得脸色容易潮红，患有狭心症、心肌梗塞的人，或是有这些疾病潜在病因的人，多半拥有一个红扑扑的脸蛋，所以长期面色发红的人，需要特别注意心脏方面的健康问题，需及时去医院检查治疗。如果排除病理性因素，可以涂抹一些具有改善作用的化妆品，如雅漾红血丝修护精华露，来改善面部毛细血管扩张的状



况。还要注意坚决杜绝刺激性的食物，同时避免对面部的冷热刺激。

脸色青紫：关于面色青紫的病因，中医认为多为寒症、痛症和肝病。为气血不通、脉络阻滞所致。简单地说，如果血液中的还原血红蛋白（一种没有携带氧气的血红蛋白）增多、皮肤就会呈青紫色，医学上称为发绀^①，常常在舌、嘴唇、耳廓、面颊、肢端最为明显。心力衰竭、先天性心脏病、肝病导致血液中废物过多等，也都会使脸色变为青紫。

这种脸色的人，一般是源于这样几种状况：一是身体疲劳了；或者是压力太大；要不就是营养没跟上，还有一种可能就是患病了，要抓紧去医院检查检查。如果是发绀，表示血液中缺氧，就需要改善你的心肺功能。如是寒症，那就要赶紧“祛寒”，可多吃些牛羊狗肉、胡椒、生姜来激发热能，加快新陈代谢。寒气一去，身体“暖和”起来，脸色自然不再泛青。当然，配以适当的运动效果会更好！

脸色发黄：作为女人，最讨厌别人叫她“黄脸婆”，也千方百计地避免变成“黄脸婆”。这确实不是一个令人心情舒畅的词，其实“黄脸婆”或者“黄脸公”，就是中医里所说的脸色发黄。中医认为面色发黄多因脾虚而水湿不化，或皮肤缺少气血充养。生活中，得了急性黄疸肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化等疾病的人，就会脸色发黄，甚至是蜡黄，主要是因为肝细胞损害，或胆管阻塞使血液中胆红素浓度超过正常范围，渗入皮肤组织与黏膜而造成的。还有一些人，在秋冬季，面部皮肤及手脚掌呈现明显的黄色，原因很可能是吃了大量的南瓜、胡萝卜导致了体内胡萝卜素异常增高。

对于偏食、营养不均衡引起的脸色偏黄，调整膳食结构、补充营养是头条。要及时纠正不良的饮食习惯，多吃高蛋白低脂的肉类，坚持食用石榴、木瓜，喝牛奶和杏仁露。同时别忘了补脾和化湿，经常吃些薏仁、莲子、龙眼和红豆煲糖水。如果患上先天性胡萝卜素代谢转换酶缺乏症，也就是先天性皮肤偏黄，那么就含胡萝卜素的食物绝缘吧。经常熬夜、生活不规律也

^① 发绀：指血液中脱氧血红蛋白增多，致皮肤和黏膜出现弥漫性紫色。



是“黄脸”出现的重大因素，得彻底改掉这个恶劣的生活习惯。

脸色发黑：脸色发黑和肾脏、内分泌系统有关。肾脏具有过滤的功能，能够调节人体内水分的含量，内分泌系统则调节一些人体色素的代谢，若出现问题，会使一些代谢产物淤积在体内，造成肤色黯黑。一开始会在皮肤较薄的地方出现色素沉淀，慢慢从脸部扩散到全身。中医认为脸色发黑多属寒症，虚症，常见于肾虚和血淤，因此需用补肾药物来治疗。

这种情况的女性，平常要多食用具有护肾利尿作用的食物，如核桃、木耳、瘦肉、胡萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子、干果类等，它们都含有丰富的蛋白质、维生素、锌类微量元素等，有利于提高机体的免疫力。同时，注意调节食物的酸碱性，多摄取碱性的食物更为健康。核桃、黑木耳、黑豆、黑芝麻、淡菜、枸杞等都是补肾佳品，用这些食材煲汤或煮粥食用，能长期调养身体。另外，早晨空腹饮用一大杯蜂蜜水，也可以很好地排出体内毒素，减轻脸上黑色素沉淀现象，效果非常明显呢！

✿ 基础体温有多重要

日常生活里，很多人依靠看云来识别天气变化情况，那么，女人的身体里也藏有一朵朵奇妙的“云”，通过这些外显的“云”，我们就能很好地了解身体内部健康状况。

比如月经就是很明显的“云”，它一旦在周期、色泽、浓稠等方面出现了异常，我们马上会引起警觉，及时将疾病扼杀在萌芽状态。还有一朵“云”既非常重要，又非常有意思，却被我们经常冷落了，那就是基础体温。女人是否怀孕，是否处在受孕的最佳时期，是否具备怀孕条件，是否患有某些女性疾病，它最有发言权了。

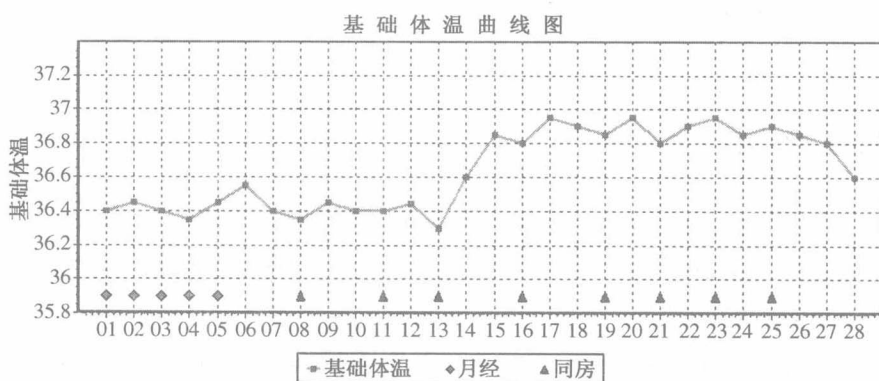
什么叫基础体温呢？基础体温又称静息体温，指人体在经过 6—8 小时的睡眠以后，尚未起床、进食、说话、运动前所测定的体温。临床上我们常把早晨 6—7 点醒来，在排除一切干扰后所测定的体温称为基础体温。基础体



温是人体一昼夜中的最低体温,它主要用来衡量人体的代谢和激素水平。

基础体温,这当然男女都有,但男性每天的基础体温几乎无变化,尽管有小幅波动,但无持续性升温,医学上就称之为单相状态。而女性的生殖激素比较复杂,且总是不断地变化着,所以基础体温也就相应出现波动。

要说清基础体温的变化规律,得先从女性排卵期说起,因为基础体温的变化在时间上是以排卵期为分界点的。排卵期,是指女性在下次月经来潮前的第14天左右。正常育龄女性的基础体温随月经周期表现出明显的生理节律:在每次月经来潮后,测得的体温大多在36.5度左右,在排卵前降到最低点,而在排卵后的1—2天,由于黄体分泌的孕激素作用于大脑的体温中枢,基础体温可迅速升高0.4—0.5度,并一直持续14天左右,到下次月经来潮前的1到2天再度降低。若将一个正常月经周期内,每天测得的基础体温连成线,就成为前半期低后半期高的双相型,也就是医学所说的双相状态。



周期28天正常排卵的基础体温图

每个月都能测到双相体温的女性是很幸运的,这说明她的内分泌正常,卵巢有排卵,且黄体功能正常。反之若为单相,那情况可就不妙了,这表示卵巢有发育,但不排卵,黄体功能不正常。女性朋友可别小看了黄体,对女性而言,它可是决定女性是否具备受孕条件的核心要素之一,也影响着女性的性生活质量。黄体就是成熟卵子排出后留下的卵泡的剩余物,怀孕了就会转成“妊娠黄体”,若没怀孕则自行退化,等待下一轮月经周期。有些女性



不孕,医生会给她打黄体酮也就是这个道理。

如果呈现的是不典型双相体温,那情况就更为纷繁复杂了。那么,从简单的基础体温图上,我们依赖肉眼到底能判断出哪些有价值的信息呢?它又是怎样地指导着我们健康生活呢?概括一下,女性基础体温大概有以下七种功能:

1. 检测黄体发育情况:假如女性呈现的是不典型双相体温,即持续性体温升高维持不了14天,则说明黄体过早萎缩;如果体温升高的维持时间正常,但体温上升的幅度小,不足0.4度,则表示黄体发育不良,分泌孕酮量不足。可去医院抽血化验孕酮,如发现不足即明确诊断,及时治疗,以避免发生让自己遗憾终生的事情。

2. 把握受孕良机,检测早早孕及早孕安危:当女性月经来临时,基础体温为低温;排卵之后,基础体温则会转为高温。一般来说,女性在排卵24小时之后,受精的比率会变得比较低;但是,男性的精子大约可以在女性的子宫里存活72小时。所以,在女性基础体温处于低温、接近排卵期时就应该行房,以增加怀孕几率;若等到基础体温达到高温时再行房,那就错失良机了。还有,看基础体温图也能判断出是否怀孕,若高温期持续16天,怀孕的可能性为97%;而达到20天,怀孕的可能性则高达100%。如果孕早期的基础体温曲线渐渐下降,表示黄体功能不足或胎盘功能不良,会有流产倾向,就要格外引起注意了。

3. 鉴别闭经类型:闭经是女性常见的一种月经失调症,假如呈现双相型体温,则表示病变在子宫;如为单相体温,则病变在卵巢、垂体或下丘脑。

4. 发现多囊卵巢:如果高温期较短,严重的还可能持续低温,那很有可能患上了多囊卵巢。患上此病的女性往往较胖、长青春痘、毛发浓密、月经经常性不准。有这种情况的女性,通常有家族性遗传糖尿病,如怀孕生子,则属于妊娠糖尿病的高危险人群。

5. 检测卵巢功能:如果基础体温的循环周期会缩短,原本的28天,慢慢变为24天或22天,高温期也相应缩短,则说明卵巢功能不好,会影响女性雌



性激素分泌,破坏性生活,损伤女性肤质、肤色,若卵巢衰竭,还会让女性更年期提前到来。

6. 推算适宜的内膜活检时间:月经周期不规则的患者,要了解子宫内膜有无分泌反应和黄体的功能,应在基础体温上升后估计下次月经来潮前两到三天作内膜活检。

7. 提示其他病变:如果月经期间基础体温不降低,可能有子宫内膜异位症或早期亚临床流产,也应及时警觉,及早到医院去作进一步检测。子宫内膜异位症最主要的症状是痛经,其次是一些跟不育有关的症状。

所以说,女性掌握好了基础体温的升降变化规律,就像拥有了一座健康观测站,它能帮助女性随时检测自己的健康状态,及时预防一些可能出现的女性疾病,或者掌握自己的怀孕、避孕的主动权。

那么,基础体温到底该如何自测呢?方法也很简单。每晚临睡前,你就把甩好的基础体温计放在随手可拿的地方。清晨醒来后不作任何活动,包括起床、说话、大小便、喝水等,立即把体温表放在舌下约5分钟。每天测量的时间最好也能固定。将每天的测量结果记录在体温单上,并连成曲线,同时,将影响体温的任何因素如感冒、性交、失眠、月经期、使用电热毯等,也记在体温单上,并作特别标记。根据一段时间的记录就可为女性提供生理健康指导了,掌握自己的基础体温规律,敦促我们及时排查健康隐患。如果你经常上中班或夜班,时间不好掌握,那建议你可以把测量基础体温的时间安排在每次睡觉4—6小时初醒的时候,会比较准确。

还要提醒一点的是,女性的基础体温不比日常体温,没有统一的标准,人与人都各不相同,也没有可比性,需以自测2至3个月的数据作为参考,才可以得出大致的最低温、最高温以及大致走势。

❀ 暖字当头,女色为先

每逢春寒料峭、或隆冬时节,很多女人总是会感觉手脚冰冷,浑身总打



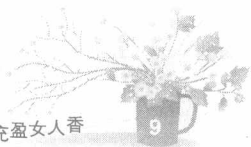
哆嗦,嘴唇乌紫,脸色发青,容颜憔悴,气色看上去十分差。于是走路时也耸肩驼背的,很不雅观,全无一点女人应有的曼妙风采。还有一些皮肤过敏的女人,一到天冷时脸上还会布满小疙瘩,严重时甚至冒脓水。这都是怎么了?

原来是畏寒,畏寒严重影响了一些女人的生活,损害着她们的容颜,所以大多数女性的确比较害怕过冬。而这些表现与症状在男性身上就较少出现。民间俗话说:小伙子睡凉炕,全凭火力壮。其实,火力壮的还不仅是小伙子。一般说来,男人的火力都要比女人壮一些。从中医理论来解释,就是女人之所以怕冷,是因为男人属阳,女人属阴,女人阳气衰微,气血不足,卫阳不固,不能温煦肌肉以抵抗外来寒邪的侵袭,所以天生就比男人怕冷。在冬天面色红润的女性总是要少一些,而春夏秋则不然,就是因为冬天气温偏低,致使女性气血不畅,没法上到脸上来。所以说,这保暖和美丽也是相关的。

按现代医学角度讲,女性较男性畏寒,首先是男人身上的肌肉多、脂肪少,而女人身上的肌肉少、脂肪多。肌肉在使碳水化合物和脂肪氧化的过程中,消耗掉大量的卡路里,散发出大量的热能。所以男人的新陈代谢快,女人的新陈代谢慢,男人的体表要比女人的体表温暖一些。其次,从生理角度看,对于冷,女人更为敏感,因为女人皮肤里的“传感器”比男人敏捷,会更快地把“冷”的信息传递到大脑。大脑接受信息后,会命令血液循环系统从皮肤、四肢退守到躯干。而男人皮肤里的“传感器”比女人迟钝,血液循环系统退守的速度较慢,所以,男人身上总是热乎乎的。

这么说,从中西医两方面来看,女性畏寒都是有原因的。不是个别问题,而是普遍问题。严寒时节如果不注意保暖,女性的健康就会自然冒出一些毛病,比如伤风感冒、气管炎、胃痛、下腹痛等,甚至严重殃及女性的美丽,使脸色乌青,气色差,美丽真是“冻”人啊。那么,我们女人在寒冷时要尤其注意保暖工作,该具体如何做呢?

首先注意脚部保暖。众所周知,人体的血液循环是靠心脏和肌肉的收



缩、舒展来完成的。人的双脚离心脏较远,血液供应少,如果受凉,微血管要痉挛,进一步使血液循环量减少。另外,脚的表面脂肪少,保温能力本身就很差。脚的保暖关键在于锻炼和穿好鞋袜,保持鞋袜、鞋垫干燥。因为湿度能加剧双脚的温度散发,造成微血管痉挛、供血受阻和组织坏死,影响血液循环畅通。

常伸懒腰。伸懒腰看似不雅,其实是一种有益的保健方法。伸懒腰时,人会自然形成双手上举、肋骨上拉、胸腔扩大、深呼吸的姿势,使膈肌活动加强,以此牵动全身,并引发大部分肌肉收缩,遂将淤积的血液赶回心脏,从而达到加速血液循环的目的。所以,常伸懒腰的好处很多。另外,还能消除腰肌过度紧张,及时纠正脊柱过度向前弯曲造成驼背,保持健美体型。伸懒腰是一种简单而易行的活动,它不受时间和空间的限制。女人在工作间隙,不妨多伸几次懒腰,多重复几次,以使精神振作,血液畅通。

摄入足够的热量。漫漫冬季,女性由于阳气虚弱特别怕冷,要保证身体里热烘烘的,每天要多吃些具有御寒功效的食物来进行温补和调养,以起到温养全身组织、促进新陈代谢、改善血液循环的作用。中医认为,羊肉、狗肉、甲鱼、麻雀、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等,都是性温热,且御寒又有补益作用的食物。另外,要相对增加脂肪的摄入量,如在吃荤菜时注重肥肉的摄入量,在炒菜时多放些烹调油等。

办公一族更要多运动。好多女性朋友上班时,一台电脑,一坐就是一天,除了手指在键盘上运动,身体其他部位稳如泰山,导致血液循环较慢,这也加剧了冬天手脚冰凉的现象。建议平常久坐或工作中长时间站立的女性朋友,应当有意识地让自己多走动,如伸缩手指、手臂绕圈、扭动脚趾、原地跳跃等,这些小动作可以恰到好处地把多余的热量释放出来,具有从内部“加热”身体的作用,促进血液循环。如果早上起来就活动一下身体,打开关节,可以让你一整天都精力充沛。

缺铁性贫血一定要补铁。人体血液中若缺铁也会畏寒怕冷,所以含铁高的食物要及时补充。贫血的妇女体温较正常血色素的妇女低,产热量少,

