

女性保健基本知识

女人，要学会照顾自己

●去健身的女人最美丽

●E时代健康食谱 ●什么叫“排毒” ●七招摆脱亚健康

●学会优雅地独处 ●减肥的三个“最佳” ●女性早餐设计的三原则

●睡前的六个好习惯 ●旅游中的健康疗法

都市年轻女性 健康小百科

若 兰◎编著

Dushi Nianqing Nuxing
Jiankang Xiaobaike

都说女人如花，美丽的同时透着几分脆弱。

春夏秋冬的岁月之刀，在如花的女人身上镌刻得比如树的男人更加殷勤。

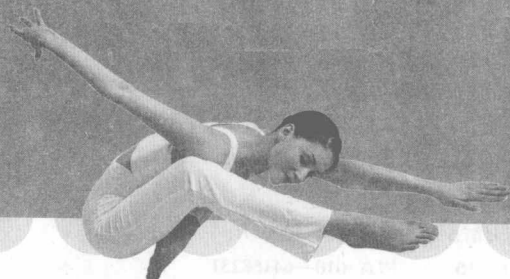
从日常生活中的方方面面告诉都市年轻女性如何关怀与呵护自己。

中国纺织出版社

女性保健基本知识

女人，要学会照顾自己

都市年轻女性 健康小百科



若兰◎编著

从日常生活中的方方面面告诉都市年轻女性如何关怀与呵护自己。

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市年轻女性健康小百科/若兰编著.

—北京:中国纺织出版社,2009.3

ISBN 978-7-5064-5482-7

I. 都… II. 若… III. 女性-保健-基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005771 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:225千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

对于都市年轻女性的健康问题,有关专家提出了一个新概念:“红苹果现象”。什么叫“红苹果现象”呢?

也许答案会让这些年轻女性朋友们有点难以接受:像一个放置久了的红苹果,外表光鲜靓丽、红润诱人,但里面却正在悄悄地变黑腐烂。生活在都市里的年轻女性,在快节奏的生活压力之下使得身体不断地透支。男人要面对的问题(如努力工作),她们几乎都要面对;而男人不需要面对的问题,她们由于不同的生理结构或社会习俗(如孕产、家务),也需要她们用瘦弱的双肩来承担。有人说做男人很累,其实做女人何曾会更轻松!

体力与心力的超支,正威胁着都市女性的健康。调查显示,73.2%的被调查者健康状况糟糕或值得忧虑,而其中女性健康状况不佳的比例要比男性高出10个百分点。这样的情况与女性自身身体较弱且大部分女性经常除了工作还要操持家务有关。调查数据还显示,亚健康呈现明显的年轻化趋势,年轻人的健康状况远远差于中年人。这与年轻人平时没有时间锻炼,没有养成良好的生活习惯有很大的关系。这个客观的调查结果无疑让人看了触目惊心,也给都市年轻女性



敲响了关注健康的警钟。

都说女人如花,美丽的同时透着几分脆弱。春夏秋冬的岁月之刀,在如花的女人身上镌刻得比如树的男人更加殷勤。这还不打紧,各种妇科病如同巨兽般张开血盆大口,肆无忌惮地吞噬着女人的健康。记得在《大马帮》里有一句台词:“女人,要学会照顾自己。”

我们在本书中,将从日常生活中的方方面面告诉都市年轻女性如何给自己以关怀与呵护。各位读者朋友若能将本书“学而时习之”,健康的祥云一定会伴你潇洒走一生!

编者

2009年1月





第一章 要找活力青春靓女,请到健身房

手轻脚健,从容利索;目光流转,顾盼生辉。健身房是青春靓女的培养基地。她们可能不是最漂亮的群体,但一定是最有魅力的一个群体。充满活力与魅力的都市靓女,如一幅流动的风景,一只雀跃的画眉……

目 录

Contents

- 1 / 常去健身的女人最美丽
 - 2 / 怎样选择适合你的健身房
 - 3 / 健身房人会办卡有诀窍
 - 5 / 你选择的健身房安全吗
 - 6 / 有氧运动益处多
 - 8 / 要运动不要盲动
 - 9 / 女性健身:讲科学才更美丽
 - 10 / 练瑜伽时该注意的几个细节
 - 12 / 游泳是女性最佳健美方式
 - 13 / 健身前后最好吃哪些食物
 - 13 / 补水要讲时机、讲科学
 - 14 / 20、30岁女性的健身侧重
 - 15 / 女性健身中的三个不良习惯
 - 16 / 女性健身最容易走入的误区
 - 17 / 健身减肥可以随时随地
- 

目 录

contents

第二章 努力工作的同时,别忘了爱惜自己的身体

新时代的女性为职场添加了一道亮丽的颜色,而职场也为她们提供了一个秀出自我风采的广阔舞台。只是,努力工作的你,千万别忘了爱惜自己的身体。

- 19 / 办公桌上的细菌比洗手间还要多
- 20 / 空气干燥是女性健康的“慢性杀手”
- 21 / 打电话时莫用脖子夹话筒
- 22 / 手机辐射可能危害健康
- 24 / 保护好“剥了壳的鸡蛋”
- 26 / 办公室健身秘诀
- 29 / 伏案久坐女性健身法
- 30 / 久站工作的女性健身法
- 30 / 根除办公室内的不良习惯
- 32 / 工作再忙也要吃午餐
- 32 / E时代健康食谱
- 34 / 洋快餐还是少吃为好
- 34 / 方便面招病挺“方便”
- 36 / 吃自助餐莫贪心
- 36 / 趴在桌子上午休不可取
- 37 / “16点零食”可以吃吗



第三章 排毒养颜,疏通阻塞健康河道里的淤泥

如果你脸上的痘痘红得发亮,如果你皮肤上的斑点越来越多,如果你嘴里的溃疡放肆嚣张,如果你的排便规律不再正常……这些迹象都证明,你的健康河道已经被一些叫“毒”的淤泥所堵塞,你的身体需要一场排毒!

- 39 / 什么是“毒”
- 40 / 百病由毒生
- 42 / 毒从何处来
- 45 / 什么叫“排毒”
- 45 / 三位排毒功臣
- 48 / 食物排毒法
- 51 / 流汗排毒法
- 52 / 通便排毒法
- 54 / 清肺排毒法
- 55 / 清肾排毒法
- 57 / 清胆排毒法
- 59 / 谨防吃进毒素

目录

Contents



目 录

contents

第四章 亚健康,一个在都市中游荡的幽灵

亚健康是疾病的温床,而都市又是滋生亚健康的温床。如何赶走亚健康这个带来疾病的幽灵,是当今都市人需要面对的一个难题。

61 / 为什么会出现亚健康

62 / 都是过度疲劳惹的祸

64 / 亚健康自测 16 题

65 / 主动抵制亚健康

67 / 七招摆脱亚健康



第五章 在真正属于自己的时间里,让身心自由安详

告别了职场的硝烟,又投入了厨房的油烟……终于烟消云散,都市女人迎来了属于自己自由支配的短暂时光。如何才能不辜负这段宝贵的时光?

- 69 / 别把工作带回家
- 71 / 饭后散步有讲究
- 73 / 跳绳对女性尤为适宜
- 73 / 电视不是情人
- 74 / 莫把逛街当爱好
- 75 / 到洗头房洗头的健康隐患
- 76 / 跳舞有益于女性的身心健康
- 78 / 卡拉不会永远 OK
- 79 / “修长城”不要太勤勉
- 81 / 网络成瘾害处大
- 83 / 长期熬夜不可取

目 录

contents





第六章 在鳞次栉比的高楼之间,让心情盛开如花

据说,一个人在生气或嫉妒时,体内产生的毒可以杀死一只小白鼠。在被各种电线分割得支离破碎的都市天空下,在拥挤不堪的地铁中,在移动缓慢的汽车长龙里,在鳞次栉比的高楼缝隙中,我们如何让心情盛开如花?

目 录

contents

- 85 / 心理健康的标准
- 85 / 精神免疫胜良药
- 86 / 打卡生活巧调整
- 88 / 让心情轻轻松松
- 90 / 女人心累人更累
- 90 / 为家庭主妇支招
- 91 / 常做心灵大扫除
- 92 / 如何消除职场焦虑
- 93 / “移情别恋”的妙处
- 95 / 做自己喜欢做的工作
- 96 / 学会优雅地独处
- 97 / 食物是缓解情绪的良药
- 100 / 气味也可以改变心情
- 101 / 坏情绪易招来癌症
- 102 / 不容忽视的抑郁症
- 104 / 努力克服嫉妒心理
- 105 / 多愁善感是一种心理疾病
- 107 / 让空虚的内心充实起来

~ 6 ~



第七章 窈窕淑女,离不开S型魔鬼身材

判断一个女人是否漂亮,身材是一个硬指标。看那些在T型台上无情谋杀菲林的模特们,她们的五官即使精心化妆也鲜有极精致的,但她们骄傲地用她们S型的身材征服大众的眼球。

目录

contents

- 109 / 肥胖是爱美之心的一道疤
- 111 / 让人触目惊心的数据
- 112 / 谁需要减肥
- 113 / 哪些女性易发胖
- 115 / 不良饮食习惯惹的祸
- 118 / 饮食减肥的四大原则
- 120 / 减肥的三个“最佳”
- 122 / 胖姑娘减肥30斤的八条箴言
- 124 / 宋慧乔极速瘦身秘密武器
- 125 / 八个实用高招让胸部曲线诱人
- 127 / 坚决和“救生圈”划清界限
- 128 / 关于减肥药的是是非非
- 129 / 如何选择减肥保健品

第八章 早餐不是吃不吃的问题,而是怎么吃的问题

如果你愿意花一二十分钟甚至更多的时间在穿什么衣服上班这一问题上,为什么不肯花点时间与心思在早餐上?难道健康的身体与活力四射的青春能为你的魅力加分?

目录

contents

- 131 / 女性早餐设计的三原则
- 133 / 教你快速做营养早餐
- 134 / 健康早餐最好加点蜜
- 135 / 典型早餐营养评析
- 138 / 早餐吃冷饮有损健康
- 138 / 不同情况下的早餐设计
- 141 / 谷类早餐让女性更苗条
- 142 / 早餐太“酸”有害健康
- 143 / 提倡吃少盐早餐
- 143 / 燕麦片是夏季早餐的首选
- 144 / 立秋后早晨喝碗粥
- 144 / 和牛奶不和的“冤家”
- 146 / 我就喜欢酸酸甜甜
- 147 / 白色琼汁——豆浆
- 149 / 饮用果汁有学问
- 151 / 自己动手榨果汁
- 154 / 蔬菜汁健美又健康
- 156 / 熬粥秘诀六招



第九章 检查一下,晚餐是否吃得过于丰盛

在闹钟催促下的早餐,总是有些匆忙;在食堂吃大锅菜的午餐,难免有些将就。只有晚餐——可爱的晚餐真正操之在手。我的晚餐我做主!是来一顿饕餮盛宴,还是吃一餐贫民便饭?——这是一个问题。

- 157 / 饕餮晚餐需要支付的成本
- 158 / 健康晚餐的三个原则
- 160 / 完全吃素不利健康
- 161 / 手提篮子,心想身子
- 162 / 偏食不利于健康
- 163 / 生理期间的晚餐设计
- 164 / 吃粗粮有益健康
- 165 / 脑力工作者的补脑餐
- 166 / 通过食物巧补铁
- 167 / 防止体内维生素缺乏
- 168 / 补钙不容忽视
- 169 / 捕捉营养不良的信号
- 171 / 葡萄酒与女人
- 172 / 养成饭前喝汤的好习惯
- 174 / 多吃菜少吃饭对身体有害



第十章 在甜美的梦乡,枕住健康的臂膀

喧闹的都市终于安静了下来,只有街角的霓虹灯还在眨着诡秘的眼睛。对面楼房里的透出的灯光,依次熄灭。是的,该睡了。在梦里,让我们抓住健康的臂膀。

目 录

contents

- 176 / 睡多长时间合适
- 177 / 积极改善卧室环境
- 177 / 恋上一张床,爱上一个家
- 178 / 选个好枕头伴你入眠
- 180 / 睡觉采取哪种姿势
- 181 / 裸睡有益健康
- 181 / 被子应该这样盖
- 182 / 睡觉磨牙怎么办
- 183 / 打鼾不可轻视
- 183 / 呼呼大睡也能减肥
- 184 / 和谐的性生活为健康加分
- 186 / 睡前放松好处多
- 187 / 睡前保健八法
- 189 / 睡前的六个好习惯
- 191 / 不良睡觉习惯十例
- 194 / 有关睡眠的几个误区
- 195 / 什么叫失眠症
- 196 / 失眠症产生的原因
- 198 / 失眠症的综合治疗



第十一章 做漂亮妈妈,与健康携手同行

孕育新生命是一个幸福的过程,但初为人母的女人,腰、腹、臀的肌肉很容易因怀孕而变得松弛。因此,必须从各个方面着手,使身体的肌肤恢复弹性,找回昔日的魔鬼身材,做个“漂亮妈妈”!

目录

contents

- 201 / 年轻孕妇健康饮食八要点
- 202 / 盘点孕期食物七宗“最”
- 202 / 准妈妈怀孕早期的“挑剔饮食”
- 203 / 孕期可以进行夫妻性生活吗
- 204 / 容易导致婴儿畸形的食物
- 206 / 孕妇如何选择衣着
- 207 / 孕妈穿防辐射服利弊谈
- 208 / 民间坐月子的规矩并不科学
- 209 / 如何摆脱产后肥胖的梦魇
- 210 / 孕妇产妇产后如何祛除妊娠纹
- 211 / 产妇产后如何在家中恢复身材
- 212 / 新妈妈适合戴隐形眼镜吗
- 213 / 有此一说:怀孕能治病
- 214 / 危险杀手:产后抑郁症
- 215 / 十个方法帮你产后细腰



第十二章 室内污染,最容易被忽视的隐形杀手

一曲萨克斯独奏的《回家》,勾起多少人心中柔软的情愫。在万家灯火之中,有一盏是为我而亮,有一个家在等待我——这种美好的感觉无法用文字与语言来准确表达。我们是如此的在乎、眷恋着自己的家,我们有义务经营好自己的家——从软件,到硬件。

目录

Contents

- 219 / 上班第一件事干什么
- 220 / 装修杀手来了
- 222 / 家庭装修污染自测
- 223 / 室内生物性污染与人体健康
- 224 / 做好卧室的卫生保健
- 226 / 漂浮在厨房里的杀手
- 228 / 让卫生间真正卫生起来
- 229 / 室内噪音也是污染
- 231 / 远离空调病
- 233 / 加湿器使用有窍门
- 234 / 现代照明病的幽灵
- 235 / 漂亮的陶瓷餐具尽量少用
- 236 / 别让地面成为污染源
- 237 / 驱蚊时别赶走了健康
- 238 / 饲养宠物不当也是污染
- 240 / 为健康打造一片室内绿洲