

100 HEALTH DETAILS THAT WOMEN
SHOULD NOTICE

100个女性最关注的健康问题；100个简单可行的预防治疗方略
现代的女人，要美丽，要事业，也要健康。

现代女性应该注意的

100个健康细节

100 HEALTH DETAILS THAT WOMEN
SHOULD NOTICE

海卉 编著

哈尔滨出版社

WOMEN

现代女性应该注意的

100个健康细节

100 HEALTH DETAILS WOMEN
SHOULD NOTICE



海卉 编著

哈尔滨出版社

WOMEN



图书在版编目(CIP)数据

现代女性应该注意的 100 个健康细节/海卉编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2004.12

ISBN 7-80699-376-2

I.现… II.海… III.女性-保健-基本知识
IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 112591 号

责任编辑: 罗 伟

封面设计: 新锐文化·赵中鹤

现代女性应该注意的 100 个健康细节

海卉 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006

电话: 0451-86225161

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

http://www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

辽宁星海彩色印刷中心印刷

开本 676×896 毫米 1/16 印张 20 字数 200 千字

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-376-2/R·14

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162

前言 *

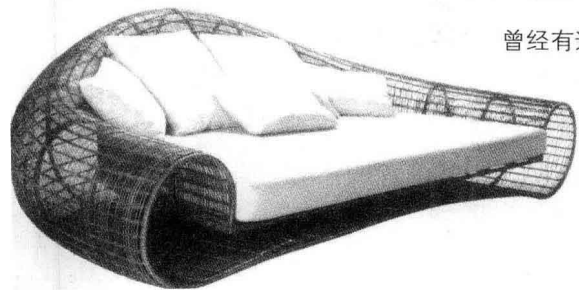
foreword

在这个“她”世纪里，衡量现代女性的标准，不再是一张脸定全局的概念，越来越多的女人们开始追求生存的情调、性情的品位。可是，辛劳地工作和放纵地享受正在慢慢透支现代女性的健康账户。这个世界没有什么事是我们不可以失而复得的，惟有一样是不可以的，那就是健康。

上帝在造女人的时候，并没有对女人施予偏爱，所以女人虽然以自己的勇气和能力洗脱了“弱者”这个称谓，但在与男人的身体对比上，却并无任何优势可言，因此，女人更没什么理由不珍惜自己的身体。

与那些必须要做的事相比，健康细节最容易被忽略。健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福和快乐；而当你不按它行事时，小心，它坏的一面就会在你的身上应验了。平日里，面对生活和工作的双重压力，女人们告诉自己：“再坚持一下。”然而，总有一天，身体会背叛心灵，痛苦会惩罚每一位忽略健康的女性。

曾经有过这样一个比喻，虽然已经不新鲜了，不



过说来还是蛮有道理的：

“把事业、爱情、金钱比喻成个位、十位、百位的那个‘0’，而健康就是最前面的那个‘1’，如果没有这个‘1’，那么再多的‘0’也是没有意义的。”

那就请从今天开始，改变昔日那些损害健康的行径吧！记住，好的开始是成功的一半。不要被惰性所控制，把养成习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭和睡觉一样自然而然简单。

女人，必须学会爱自己。不爱自己，又何谈爱人呢？

——编者



WOMEN

《《 目录

CONTENTS

100HEALTH DETAILS WOMEN
SHOULD NOTICE

身体说话

001	健康头发的养护秘诀	002
002	娇嫩肌肤的防晒护理	006
003	如何保护你的脸	010
004	女性提防眼袋骚扰	013
005	女性易患的流行眼病	016
006	纤纤素手的养护	019
007	保养指甲的学问	023
008	小心高跟鞋伤害	027
009	都是文胸惹的祸	030
010	偏爱女人的偏头痛	033
011	过敏怎么办	036
012	“闹情绪”的肠胃	039
013	守住你的胸前防线	041

目录 >>

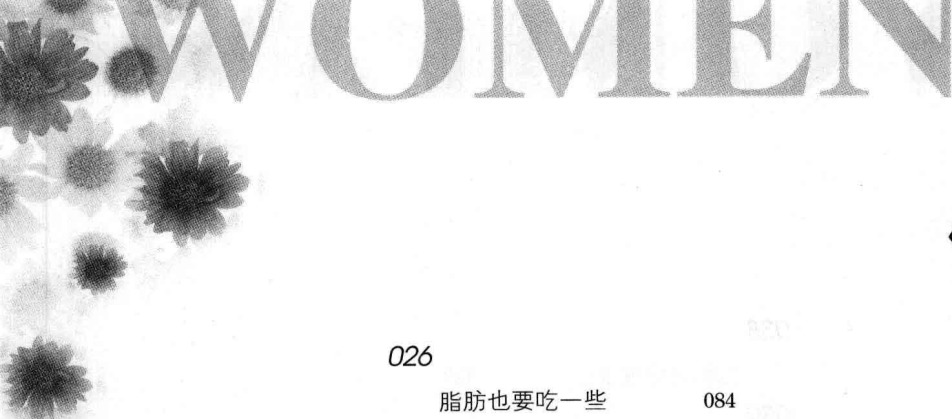
CONTENTS

100 HEALTH DETAILS WOMEN
SHOULD NOTICE

014	提防宫外孕	044
015	谨防泌尿感染侵袭	047
016	你洗得健康吗	050
017	别让你的生育能力透支	052
018	痛经的真相	056
019	“老朋友”与卫生巾	060
020	远离骨质疏松	064
021	子宫里的健康	067
022	从白带看女性健康	071
023	“附件”不是配角	075

饮食革命

024	节食减肥后遗症	078
025	你会吃水果吗	081



《《

目录

CONTENTS

100HEALTH DETAILS WOMEN
SHOULD NOTICE

026

脂肪也要吃一些 084

027

与健食癖有染 087

028

瓦解健康的零食 090

029

女人每天 8 件事 092

030

消失的营养成分 095

031

提防饮食障碍 099

032

减肥食谱的真相 102

033

饮食卫生 8 个误区 105

034

非常时期慎饮茶 108

035

能提高“性”致的食物 110

两性伊甸园

036

渐渐消失的“性”趣 114

037

性观念误区大清点 118

目录 >>

CONTENTS

100 HEALTH DETAILS WOMEN
SHOULD NOTICE

038	如何搞好性卫生	122
039	小心性病找上你	124
040	认识“挤压综合征”	128
041	蜜月警惕“蜜月病”	130
042	你有性洁癖吗	133
043	女性也有性功能障碍	135
044	拒绝生育带来的隐患	138
045	服避孕药要善后	140
046	流产,想好了再做	144
047	小心性生活过度	148
048	经期可行事	150
049	“性”福通道安全守则	152
050	女人的7种“性”格	155
051	什么时间过性生活最好	159

052	为你助“性”的 12 个暗示	161
053	与他的亲密接触	165
054	开发你的性敏感区域	168

可怕的习惯

055	被懒觉蚕食的健康	172
056	睡眠恶习	175
057	夜生活下的伪健康	178
058	遗失的睡眠	181
059	假日放纵的恶果	184
060	小心宠物病	186
061	酒精作祟	188
062	烟雾里的圈套	191
063	当咖啡因成为伴侣	194
064	“娱乐”药物的危险圈套	196

WOMEN

目录 >>

100 HEALTH DETAILS WOMEN
SHOULD NOTICE

065

病毒声讨懒女人 199

美体必读

066

似是而非的运动误区 204

067

运动不当引发妇科病 206

068

从意念塑身开始减肥 208

069

适合女性的运动方式 211

070

女性的肌肉锻炼 213

071

健身房内须注意 215

072

不可坐以待“病” 218

073

女性旅游保健 220

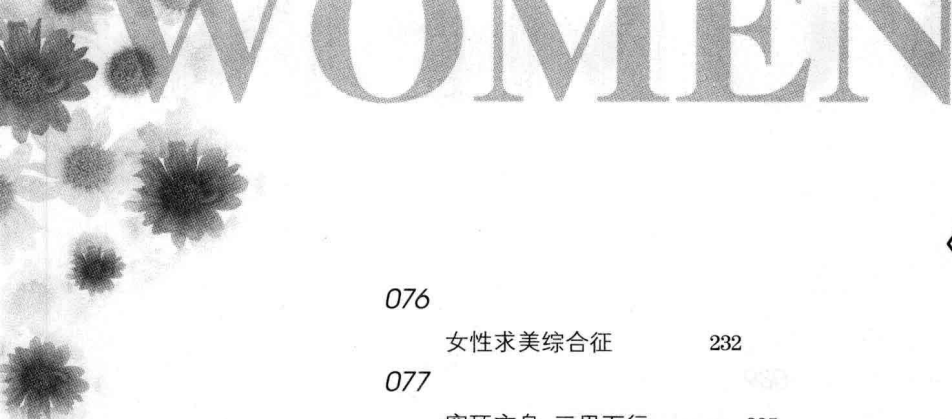
美丽前沿

074

化妆包里 N 宗罪 224

075

你会洗脸吗 228



WOMEN

《《 目录

CONTENTS

100 HEALTH DETAILS WOMEN
SHOULD NOTICE

076	女性求美综合征	232
077	穿环文身,三思而行	235
078	脱毛的警告	237
079	隆胸,女士慎行	241
080	让你变年轻的 15 招	243
081	隐性污染的伤害	246

准妈妈手记

082	大龄妈妈你知道吗	250
083	准妈妈感冒了能吃药吗	252
084	妈妈 10 忌,胎儿 10 怕	254
085	剖腹产的是是非非	256
086	月子病月子里防	259
087	产后的体形健美	262
088	产后性生活	265



目录 >>

100HEALTH DETAILS WOMEN SHOULD NOTICE

089

孕期异常需求医 268

090

孕期的饮食指导 270

城市中的隐形杀手

091

白领综合征 274

092

电脑综合征 277

093

信息焦虑症 281

094

被压力颠覆的健康 284

095

击败你的恐惧症 289

096

不做忧郁女人 292

097

逃离紧张 295

098

警惕情绪失控 297

099

警惕冷房病 300

100

丢失的记忆 302



第一章 身体说话

BODY SPEAKING





001

健康头发的养护秘诀

人们来到这个世界,就开始了无穷无尽的梳头、洗头、剪发、护发的旅程。女人就更苦,烫、染、营养,发型还要花样翻新。即使是穷人,她可以穿补丁衣裤,却不可以不梳头;就是极不讲究的女人,她可以不化妆,但可以不洗头。

和皮肤一样,头发是人体健康程度的天然指示器。如果你的头发已经出现了脱发、干枯、分叉或是枯黄暗淡不易打理等问题的话,肯定是你的身体在向你发出不健康的信号。如果你的头发没有以上任何一个问题,那么恭喜,你不仅头发健康漂亮,身体状况也是一级棒!

秀发禁忌 出现了以上某几个问题的话也还来得及补救,回想一下,看看你有哪些不好的习惯影响了你的秀发生长呢?

长期处于沉重的压力之下。

经常使用吹风机,把头发弄得过分干燥。

洗完头发后喜欢用力擦干。

每天反复梳发超过 50 次。

趁头发很湿时上发卷。

洗发剂泡沫越多越好。

往头发上喷洒香水。

染发与烫发同时进行。

头发干涩时就多抹一些护发乳。

烫发不成功就再来一次。

一瓶洗发用品全家使用。

检查完毕了吗？那就赶紧下定决心，从今天开始就与这些毛病彻底 say goodbye。

一般养护 所有的问题都有它的解决之道，还是来看看拥有一头亮丽秀发的秘诀吧。

刷发。选用刷毛的头呈圆形的宽梳子或发刷，轻拍头皮数下，然后再由前往后顺着头发生长的方向梳几下，后脑的部分，则可以由后往上梳，以刺激头皮来达到促进血液循环的目的，在睡前做，效果更显著。

涂抹头皮护理液。护理液中含有许多营养成分，如维生素 B5、多种植物精华及微量元素等，它能藉由毛囊的吸收，抑制皮脂腺过量分泌，以达到保护及强化毛囊正常运作的目的。

干性发质 选用一种配方特别温和的、完全不含或只含少量洗涤剂但却能有效地补充水分的洗发水很重要。洗发不必过于频繁，两天一次效果最佳，当然不要忘记使用护发素。如果必



须使用电吹风以及其他以电力操作的卷发器具,最好事先在头发上涂一层护发品。

油性发质 你需要的是一种性质温和的洗发水,并经常用它来清洗头发。护发素只要涂在距离发根数寸的发梢上即可。油性发质比较适合染发,染发剂或多或少地会令头发变得干燥,而较多的油脂正好可以起到中和作用。

纤细发质 过于纤细柔软的发质应该寻找一种能渗入头发根部的洗发水,使头发充盈起来。给头发造型时,最好使用能营造丰厚发型的喷雾产品。染发也颇适合这种类型的头发,因为在染发过程中,发茎会逐渐膨胀,产生更强的质感。

有皮屑 去除头皮屑可选择带有止屑配方的洗发水。应该