

不花钱、不吃药，
要想身体好，
养生最可靠！

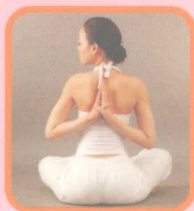


女性



双色图文·修订版

养生智慧



田鹏霞 陈永超◎编著

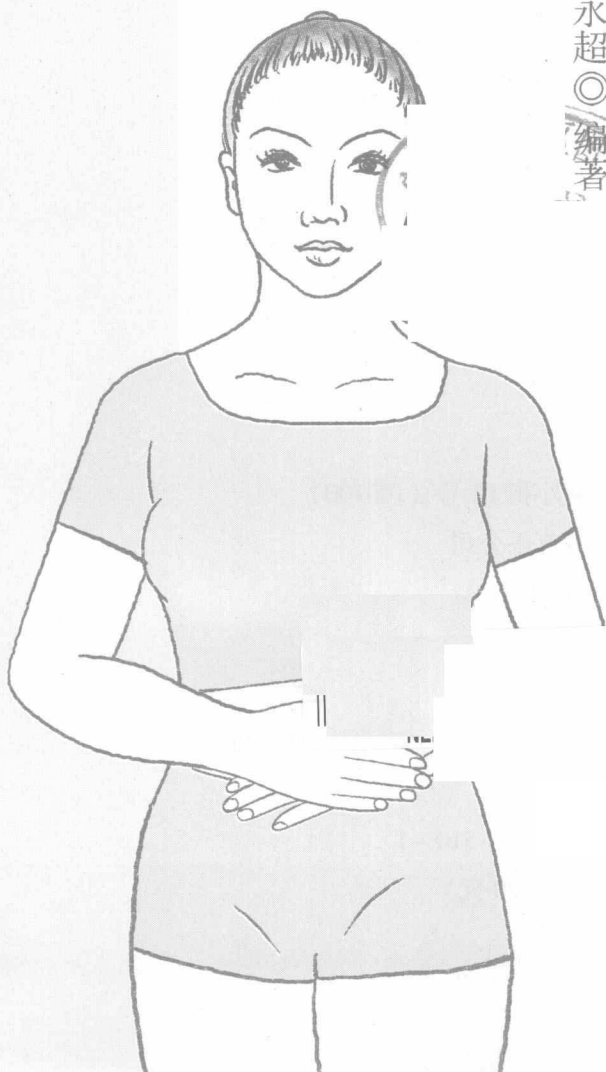
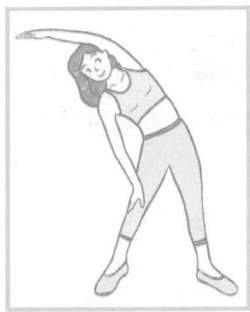
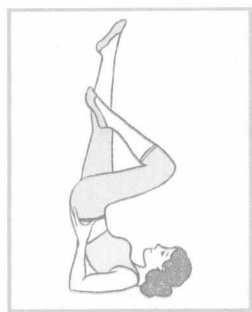
女人如花，纵然天生丽质，也需精心呵护与
保养。更何况女性还要经历月经、怀孕、绝经等特殊
的生理期，所以女性的身体更容易受到伤害。而关注
女性养生，是决定健康的首要任务！

中医古籍出版社

家庭保健养生手册

女性养生智慧

田鹏霞 陈永超◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健养生手册/田鹏霞, 陈永超编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 510 - 1

I. 家… II. ①田… ②陈… III. ①家庭保健 - 基本知识
②养生 (中医) - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050741 号

家庭保健养生手册

女性养生智慧

编 著: 田鹏霞 陈永超

责任编辑: 刘从明 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 17

字 数: 300 千字

版 次: 2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 510 - 1

定 价: 24.80 元 (全套 99.20 元)



健康的女人最美丽。女人超凡脱俗的气质，源于健康的身体和快乐的心灵。一个病歪歪的女人，会有什么魅力可言呢？这就像一朵美丽的鲜花，芬芳黯失，倩影不在，你的生活质量就会明显降低，你的生活激情也将无处可寻！

有句话说得好：“和漂亮的女人交往养眼，和聪明的女人交往养脑，和健康的女人交往养身，和快乐的女人交往养心。”可见女人养生的重要性。养生是一门如何保养生命的学问，里面蕴藏着大智慧。

每个女人都应该有自己的养生之道，只有找到了真正属于自己的养生之法，你的生命才会如花般美丽绽放。那么，作为女人，你如何才能抵御各种疾病的围攻？如何精心呵护你的乳房？如何全面了解你潮起潮落的月经？如何让你的私密处远离病痛的侵袭？如何让自己睡个以内养外的滋补觉？如何才能让自己吃出智慧，吃出健康，吃出美丽？洞房花烛夜，你需要做哪些准备？如何打造和谐的性生活，做一个“性”福女人？如何合理避孕？如何做一个健康、美丽的孕妈妈？如何拥有“晶莹剔透，吹弹可破”的细嫩肌肤？如何让皱纹远离你漂亮的脸蛋？如何自制天然美肤化妆品？如何让你的头发焕发迷人光彩？如何穿出一个俏佳人？如何做一个快乐女人？如何得心应手地调节自己在婚恋、职场、交际方面的不良心理？如何享受生命的“后花园”——休闲时光？……

为了让更多的女性走出如何养生的迷茫，快速登上健康快车，让健康的阳光雕塑女人动人的美丽。我们特组织有关养生专家精心编写了这

本《女性养生智慧》。本书共分八章，分别包括：健康的女人最美丽、会睡的女人青春不老、做一个会吃的小美人、做一个“性”福女人、孕期养生馆、爱美是女人的天性、养心的女人最快乐、享受生命中的“后花园”。在书中，有你想说而难于启齿的话；有你想知道而还不知道的健康密码；有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开。在袅袅清茶或幽幽咖啡香里捧读，会激活你的健康密码，塑造你的完美体态，提升你的优雅气质。

本书语调清新明朗，内容深入浅出、简繁得当、图文并茂，是女性朋友保养身体、展现青春亮丽、欢渡浪漫时光、享受“性”福生活、消除种种烦恼的知心朋友。

最后，衷心祝愿本书能指引你走出健康误区，用科学知识筑起一道健康防护墙。本书在编撰出版过程中，得到了很多专家、学者的审阅校正，在此一并致谢。

编 者

目录

第一章 健康的女人最美丽

1

一、时刻注意的妇科检查	1
1. 妇科检查的重要意义	1
2. 妇科检查的时间很重要	2
3. 妇科检查的内容	3
二、乳房是女人一生的情缘	4
1. 女性乳房的特征	4
2. 女性乳房的构造	4
3. 乳房生长四阶段	5
4. 警惕乳腺炎的侵袭	5
5. 白领易患乳腺癌	6
三、月经——喜怒哀乐半生缘	7
1. 为什么你会来月经	7
2. 全面了解月经	8
3. 月经期要注意你的饮食	8
4. 痛经	9
5. 月经不调	11
6. 原发性闭经	11
7. 继发性闭经	11
8. 子宫性闭经	12

四、月有阴晴圆缺····· 13

1. 女性不孕症····· 13

2. 宫外孕····· 15

3. 流产····· 16

五、私密处的难言之隐····· 18

1. 女性的外生殖器官····· 18

2. 外阴瘙痒····· 19

3. 女性的内生殖器官····· 20

4. 处女膜肥厚····· 21

5. 滴虫性阴道炎····· 22

6. 霉菌性阴道炎····· 22

7. 盆腔炎····· 23

8. 附件炎····· 25

9. 非特异性阴道炎····· 25

10. 宫颈糜烂····· 26

11. 接受私密分泌物传达的信息····· 27

12. 破解便秘的“秘”码····· 28

13. 别让痔疮害了你····· 30

第二章 会睡的女人青春不老 32

一、昨晚，你睡得怎么样····· 33

1. 测试一下你的睡眠质量····· 33

2. 睡眠质量有没有一定的标准····· 34

3. 睡眠赤字，健康的天敌····· 34

4. 优质睡眠，健康的朋友····· 35

二、是谁让你彻夜难眠	37
1. 情绪波动是睡眠的隐形杀手	37
2. 不良的睡眠习惯是睡眠的拦路虎	38
3. 糟糕的睡眠环境是影响睡眠的绊脚石	39
4. 不当的睡眠方式是影响睡眠的天敌	40
三、睡眠是需要精心策划的	41
1. 睡前准备要做好	42
2. 注意睡前饮食	44
3. 设计你的睡眠环境	44
4. 设计你自己的睡眠时间	47
四、女人要关爱“特殊时期”的睡眠	48
1. “老朋友”来的那几天你睡得怎么样	49
2. 睡出美丽健康的孕妈妈	52
3. 哺乳期的你睡得好吗	53
4. 安然度过烦躁的更年期	55

第三章 做一个会吃的小美人

一、饮食习惯决定健康	57
1. 做个慢餐一族	57
2. 一日三餐，稳如泰山	58
3. 最爱五谷杂粮	59
4. 平衡膳食是健康的基础	60
5. 偏食是健康最大的敌人	61
6. 晨起一杯白开水，到老不后悔	63
7. 洋快餐是健康的糖衣炮弹	63

8. 女人勿做餐桌“清洁员”	65
一、食物的独特魅力	
1. 给心脏添加润滑油的食物	66
2. 让你血管年轻的食物	68
3. 从饮食中获得好心情	69
4. 帮你酣然入睡的食物排行榜	71
5. 让你“性”趣盎然的食物	72
二、吃出好身材	
1. 为何“喝凉水也长肉”	73
2. 科学瘦身的吃素之道	74
3. 饮食瘦身要提倡“四少”	75
4. 减肥不成功,是谁在做怪	76
5. 瘦人吃饭,细嚼慢咽	76
6. 进餐时间要尽量躲开代谢高峰	77
7. 少吃多餐是减肥者的最佳选择	77
8. 正确食用蔬菜餐	78
9. 低脂减肥使你免受“饿其体肤”之苦	78
10. 不要将糖列为瘦身的“敌人”	79



第四章 做一个“性”福女人

80



一、必须关注的“花烛”之夜	
1. 新婚之夜新娘的准备	81
2. 克服新婚之夜的恐惧心理	81
3. 新婚性生活处女膜破裂出血	82
4. 新婚第一次性交“未见红”	82

二、“性”福生活中的敏感话题····· 81

1. 爱液在性生活中的作用····· 83
2. 女性在性爱中呻吟的原因····· 83
3. 新婚期性交后阴道出血的原因····· 84
4. 防治新婚期性交后阴道出血····· 84
5. 新娘会发生房事晕厥症····· 85
6. 性交疼痛或性交不适····· 86
7. 性生活后会发生腹痛····· 87
8. 性生活后会出现乳房疼痛····· 88
9. 新娘对精液过敏····· 88
10. 性爱过程中的性红晕····· 89
11. 女性性高潮的具体表现····· 90
12. 性生活中不同阶段的不同心理体验····· 90
13. 女性性冲动的特点····· 91

三、性爱“艺术”面面观····· 92

1. 打造和谐的性生活····· 93
2. 性生活对女性的益处····· 93
3. 抚摸和拥抱使性爱得到升华····· 94
4. 最常用的性交体位····· 95
5. 不同体型的女性适合采取的性交体位····· 97
6. 不同心理状态的女性适合采取的性交体位····· 97
7. 特殊情况时宜采取的性交体位····· 98

四、寻找合适的安全套····· 99

1. 未婚女性避孕应合理····· 99
2. 新婚女性巧避孕····· 100
3. 哺乳期女性要避免孕····· 100
4. 更年期女性避孕方法妙····· 101

五、口服避孕药	101
1. 口服避孕药的利与弊	101
2. 选择避孕药有窍门	102
3. 使用口服避孕药有绝招	103
4. 避孕药漏服别害怕	104
5. 服用避孕药应注意	104
6. 避孕药避免与哪些药物合用	105
六、外用避孕药物	106
1. 女性外用避孕药物种类	106
2. 女性外用避孕药膜使用方法	106
3. 女性外用避孕药栓使用方法	106
4. 女性外用避孕药膏使用方法	107
七、宫内节育器	107
1. 使用宫内节育器的利与弊	107
2. 最适宜放置宫内节育器的时机	108
3. 放置宫内节育器后需注意的事项	109
4. 放置宫内节育器后月经增多原因	109
5. 有些妇女不宜使用宫内节育器	109

第五章 孕期养生馆

111

一、孕妈妈营养细节	111
1. 孕妇营养要适度	112
2. 孕妇偏食有危害	112
3. 孕妇喝牛奶胎儿受益多	113
4. 孕妇应多吃鱼虾	114

5. 孕妇应多吃瘦肉	114
6. 孕妇要少吃方便食品	114
7. 孕妇不宜多吃冷饮	115
8. 孕妇不宜饮咖啡	115
9. 孕妇要孕妇忌吃火锅	116
10. 孕妇不宜多食桂圆	117
二、孕妈妈保健细节	118
1. 建立妊娠保健卡	118
2. 产前检查宜知	118
3. 体重异常增加要注意检查	119
4. 肚子异常隆起要注意检查	120
5. 妊娠期运动的好处	121
6. 孕妇运动宜忌	122
7. 适合孕妇运动的项目	123
8. 孕妇洗澡及注意的问题	126
9. 避开不利胎儿的场所	127
10. 不良情绪对胎儿的影响	127
11. 孕妇的穿戴要求	128
12. 保证睡觉的质量	130
13. 孕妇要戒烟	131
14. 孕妇要戒酒	133
三、孕妈妈用药细节	134
1. 孕妇妊娠期间的用药原则	134
2. 影响孕妇优生的中药	136
3. 影响孕妇优生的中成药	137
4. 影响孕妇优生的西药	137
5. 药物对不同时期的胚胎影响	138
6. 怀孕期间禁用避孕药	138

7. 孕妇多服维生素会影响优生	139
8. 孕妇可以运用的抗菌药	140
9. 孕妇不宜用阿司匹林	140

第六章 爱美是女人的天性 141

一、让肌肤“晶莹剔透,吹弹可破”	141
1. 给你的肌肤放个假	141
2. 油性皮肤的护理	142
3. 干性皮肤的护理	142
4. 打造夏季的清爽肌肤	143
5. 冬季皮肤护理指南	143
二、跟皱纹说拜拜	144
1. 推迟鱼尾纹的到来	144
2. “吃”掉皮肤皱纹	145
3. 美肤去皱小窍门	146
三、美肤化妆品 DIY	146
木瓜滋养膜	147
牛奶润肤面膜	147
番茄甘油洗面奶	147
黄瓜润肤膏	148
草莓面膜	148
蛋清牛奶蜂蜜面膜	149
番茄杏仁面膜	149
水蜜桃按摩霜	149
蜂蜜西红柿面膜	150

苹果醋面膜	150
柠檬啤酒面膜	150
四、让你的手细嫩光洁	151
1. 爱惜你的纤纤玉手	151
2. 秋冬季护手秘笈	152
3. 护手小锦囊	153
五、让头发焕发迷人光彩	154
1. 把头皮屑一网打尽	154
2. 摆脱脱发的苦恼	155
3. 生活细节决定头发健康	155
4. 头发护理 DIY	156
六、与美丽相约——化妆	158
1. 不同肤色皮肤的化妆修饰	158
2. 根据自己的脸型化妆	159
3. 巧妙修饰眉毛	159
4. 女性眼睛化妆技巧	160
5. 鼻部化妆注意事项	161
6. 美唇九步曲	162
7. 使用香水的秘诀	163
七、美丽是穿出来的	164
1. 服装宜符合所处的场合	164
2. 服装色彩搭配技巧	165
3. 肤色不同的人穿着不同颜色的服装	166
4. 气质美女选衣妙招	167
5. 摇曳身姿巧着装	169
6. 四季衣橱小贴士	171
7. 职场着装禁忌秀	172

八、鞋袜体现女人的美丽	173
1. 看鞋识女人	174
2. 性感诱惑——袜子	176
九、温柔的呵护——内衣	177
1. 内衣类型	178
2. 内衣选择方法	178
十、迷人曲线动起来	181
1. 运动减肥要保持良好的心境	181
2. 正确选择减肥项目	182
3. 步行也能减肥	182
4. 为自己制定跑步计划	183
5. 跑步减肥要掌握要领	184
6. 跳绳运动降脂肪	185
7. 游泳是最好的运动减肥方法	186
8. 爬楼梯可使身材健美	187
9. 瑜伽经典6式	188
十一、局部瘦身魔鬼训练	191
1. 紧腰——让你的身材更妖娆	192
2. 收腹——远离大腹便便	195
3. 纤臂——让你的手臂如莲藕般动人	196
4. 健臀——重获丰满翘臀	201
5. 瘦腿——生动的,就是美丽的	202
6. 丰胸——做女人“挺”好	207

一、女性婚恋心理与养生	210
1. 树立正确的恋爱观	210
2. 少女择偶心理面面观	212
3. 独享的曼特宁 —— 单相思	213
4. 怡心苑 —— 失恋者的心灵港湾	215
5. 孤独梅花心语 —— 暗恋	216
6. 网恋者的心理探秘	218
7. “剩女”难寻男友的心理揭秘	219
8. 探究男人心中的好女人	222
9. 揭秘婚姻矛盾背后的心理根源	224
二、女性职场心理与养生	226
1. 行走职场, 心态决定成败	226
2. 求职成功应具备的三种职业心态	228
3. 职业女性的心理误区	229
4. 职场女性减压妙招	231
5. 减压保养会活出一个职场丽人	232
6. 面对裁员, 要保持一颗平常心	234
7. 给职业女性的金玉良言	235
三、女性交际心理与养生	236
1. 走出人际交往的心理障碍	236
2. 为自己撑一把心理保护伞	238
3. 不要让职位晋升成为交际的绊脚石	239
4. 改善人际关系的秘诀和方法	241

5. 女性之间的交际艺术	243
6. 异性之间的交往艺术	244

第八章 享受生命中的“后花园” 247

一、旅游百事通	247
1. 游泳必备用品	248
2. 旅游中的住宿问题	248
3. 预防晕车、晕船小窍门	249
4. 消除乘飞机不适感	250
5. 旅游中的安全细节	250
二、在琴棋书画中自娱其乐	251
1. 享受音乐的女人更美丽	252
2. 坐拥书城的女人有魅力	253
3. 在书画与弈棋中自娱其乐	254