



时尚女人 健康指南

容颜靓丽的妙招 · 美体塑身的妙招

健康生活的妙招 · 远离疾病烦恼的妙招

shishang nüren
jiankang zhinan

于 帆 杨晓霞 ©主编

农村读物出版社

时尚女人

健康指南

于 帆 杨晓霞 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女人健康指南/于帆, 杨晓霞主编. —北京: 农村读物出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5048-5204-5

I. 时… II. ①于…②杨… 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 040713 号

责任编辑	李振卿
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京山润国际印务有限公司
开本	700mm×1000mm 1/16
印张	11.75
字数	200 千
版次	2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月北京第 1 次印刷
印数	1~8 000 册
定价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



编委会成员



于 帆	杨晓霞	刘 梅	吴玉梅
鹿 萌	陈 刚	郭四海	晏 丽
于富强	王春霞	于凤莲	曹烈英
于国锋	傅卫卫	熊 伟	刘红英
袁建财			

前言

「时尚女人健康指南」

前言



你想做一位完美的时尚女性吗？你想在追求高品位、高质量、高素质时尚生活的同时，也能拥有健康的身体吗？你想在领略时尚生活的同时，可以自由地感受健康生活的馈赠吗？你想在享受事业与生活双丰收的同时，引领健康的潮流吗？

青春易逝，红颜易老。没有哪个女性可以逃避衰老。然而，时尚女性可以将衰老延缓，甚至将衰老推移。你可以尽情地享受时尚女性的所有奢望，没有人可以与你媲美。

但是，即使风姿绰约、楚楚动人的时尚丽人，也会遇到健康的威胁，若不注意精心保养，时尚，也将会成为明日黄花，离你远去，从此不复返。

你的皮肤可能会因此而变得日渐粗糙，甚至失去弹性与活力；你的体内可能会悄悄地堆积一些毒素，使你寝食难安；你身上的赘肉可能会在你的暴饮暴食中，肆意疯长；你那双迷人的眼睛可能会在你长时间熬夜之后，失去神采；你漂亮的脸蛋可能会在不当美容之后，彻底毁容；你的体质可能会因长期缺乏运动，而日益衰弱……一





系列的健康问题，可能会因为你过度地透支身体以及疏于保养，而逐渐暴露出来。那时，时尚女人不再是你。

这绝非骇人听闻！唯有关注健康，才不会使你花容失色。

因此，做一位时尚女性，首先应从保证健康做起，这是每一位时尚女性，在追求时尚、品味时尚、贴近时尚的过程中最科学、最正确的做法！

而本书正是着眼于时尚女性的生理特点与生活特点，以关注时尚女性健康为基本出发点，从时尚女性健康的方方面面，包括：美肤、排毒、瘦身、运动、睡眠、补钙、补肾等十一个角度，给大家提出一个比较清晰的全方位参考。主要为现代时尚女性指点迷津，是各位追求时尚的时尚女性健康生活中不可缺少的一部指南书。

如果你是一位时尚女性，请将此书收藏，放在你的床头或者办公桌旁，认真阅读，它会为你带来美丽与健康，让你在描绘精彩的人生蓝图时，享受到更多的幸福。

唯有如此，你才可以拒绝年轮的更替，依然保持青春健康的身体，保持靓丽无限的容颜，让所有的疾病与烦恼统统地靠边站，让健康伴你同行！让时尚成为你生活的主流！你才是时尚女性的主角！



目录

「时尚女人健康指南」

前言

第一章 做“水嫩”女人，打造如水肌肤 1

1. 你了解自己的肌肤吗 1
2. 你的皮肤有老化迹象吗 2
3. 皮肤“生物钟” 4
4. “水美人”保湿必知 5
5. 维生素打造皮肤美 6
6. 春季肌肤护理：预防皮肤病 8
7. 夏季肌肤护理要点 8
8. 秋季护肤，内外兼行 9
9. 冬季肌肤保养“七忌” 10
10. 保养肌肤，防晒先行 10
11. 夜间护肤必知的常识 11
12. 洁面细节不可轻视 12
13. 敏感性肌肤的护理 13
14. 油性肌肤的护理 14

目
录





15. 面部毛孔粗大基本护理	16
16. 告别熊猫眼小对策	18
17. 皱纹是怎样产生的	19
18. 如何防止脸部皱纹	20
19. 防皱面膜自己做	21
20. 根据生理周期进行肌肤护理	24
21. 常见美白误区	25
22. 美白水果排行榜	26
23. 自制保湿面膜	27
24. 自制美白面膜	30
第二章 做个“无毒”女人：自我健康从排毒开始	34
1. “毒”女人有多少毒	34
2. 测试：你需要排毒吗	36
3. 人体的排毒器官及其排毒措施	37
4. 科学攻毒“四原则”	39
5. 运动排毒净化你的身体	40
6. 排毒食物明星榜	41
7. 排毒水果明星榜	42
8. 排毒养生菜谱	43
9. 食醋排毒	46
10. 睡眠排毒	47
11. 苦味排毒	49
12. 禁食排毒	51
13. 按摩排毒	52
第三章 做个享“瘦”女人：远离肥胖	54
1. 导致白领发胖的八大恶习	54
2. 让你远离肥胖的五个饮食原则	56
3. 苹果酸奶瘦身法	57
4. 经济有效的瘦身运动	58
5. 有氧瘦身操	59
6. 天然减肥蔬菜“明星”	60
7. 瘦身水果明星榜	61
8. 享“瘦”健康粥	61
9. 享“瘦”蔬果汁	65

10. 享“瘦”茶饮	68
11. 享“瘦”茶膳	72
12. 瘦身凉菜自己做	74
第四章 做个睡美人：会睡觉的女人最美丽	82
1. 睡眠也能影响女性健康	82
2. 睡前好习惯助你快速入眠	83
3. 控制失眠心理调解法	84
4. 床上助眠操	84
5. 贪睡对健康的危害	85
6. 影响女性健康的睡眠恶习	86
7. 睡个美容觉	87
8. 助眠养颜食物	88
9. 安眠补养食谱	89
10. 不良睡眠的健康警钟	92
11. 测试你的“睡商”	94
第五章 做个芳香女人：建立自己的精油王国	97
1. 揭开精油神秘的“面纱”	97
2. 植物精油的神奇作用	98
3. 复方精油的使用方法	100
4. 单方精油的使用方法	100
5. 精油使用常见误区	101
6. 不同精油的使用禁忌	102
7. 如何选购优质精油	103
第六章 做个“钙”女人：远离骨质疏松与颈椎病	105
1. 易患骨质疏松的几种女性	105
2. 骨质疏松的帮凶	106
3. 骨质疏松的预防	107
4. 预防骨质疏松的五大误区	108
5. 日常高钙食物	109
6. 科学烹饪促进钙的吸收	110
7. 十大“高钙”菜谱	111
8. 饮食补钙误区	113



第七章 做挺好女人：拯救你的乳房	114
1. 乳房健康衡量标准	114
2. 美胸运动让你的乳房 UP 起来	115
3. 自我按摩丰胸法	115
4. 丰胸食物明星榜	116
5. 特效丰胸食谱	118
6. 选择适合你的文胸	120
7. 文胸的正确穿法	121
8. 预防乳房下垂	122
9. 乳腺癌预防守则	123
10. 定期进行乳房自检	124
11. 不要伤害你的乳房	125
12. 乳房认识的六大误区	126
第八章 呵护你的肾，守护健康之源	128
1. 白领女性更容易肾虚	128
2. 肾虚给你的身体“信号”	129
3. 补肾要分阴阳	130
4. 强肾食物大盘点	130
5. 补肾滋阴调养菜	132
6. 女性补肾注意事项	135
第九章 关爱你的私密花园：给私处特别的呵护	136
1. 私处清洁的正确方法	136
2. 夏季私处需特别呵护	137
3. 私处分泌物与月经周期	137
4. 阴道不正常出血	138
5. 白带异常的症状及预防	139
6. 白带异常的食疗	140
7. 私处干燥的原因及其预防	142
8. 内裤选择“四不宜”	144
9. 如何挑选舒适的卫生巾	145
10. 如何正确使用卫生巾	145

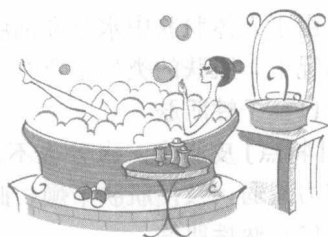
第十章 做个运动女人：炫出你的活力	147
1. 女性运动要注意	147
2. 游泳：秀出优美身姿	150
3. 骑自行车：做一个潇洒女人	151
4. 走路健身：最轻松的运动	153
5. 跑步：运动女人的风采	154
6. 跳绳：有效的全身运动法	157
7. 练瑜伽，让你青春不老	158
8. 时尚有氧运动：拉丁舞	160
9. 特殊时期如何做运动	161
10. 警惕这些运动损伤	162
第十一章 做个无瑕疵女人：远离烦恼小疾病	164
1. 抵御黄褐斑，还你一张纯净的脸	164
2. 给痘痘脸换新颜	165
3. 别让自己成为“白发魔女”	166
4. 关注你的口腔，赶走臭味	168
5. 预防灰指甲，防止传染	169
6. 远离脚气，秀出双足	170
7. 去除腋臭，还原女人味	171
8. 防治甲沟炎，扫除瑕疵	173
9. 预防斑秃，秀出美发	174



第一章

做“水嫩”女人，打造如水肌肤

水是生命之源，在女性护肤养颜方面具有神奇的功效，被称为天然的美容剂。女人是“水做的”，如果女人的肌肤缺水，皮肤就会干燥，显得暗淡而没有光泽，更容易出现雀斑、皱纹，看上去要比实际年龄老。因此，要想做一个水灵的美人儿，补水绝对是不可缺少的保养步骤，只有给自己全方位地补充水分，才会让你拥有如水般的滑润肌肤，如水般的细嫩容颜，做一个水润润的美人！



1. 你了解自己的肌肤吗

肌肤是人体最大的器官，占整个体重的15%左右。它覆盖于人体的体表，也是最先向外界展示的器官。肌肤是主宰美貌最重要的人体器官，她会随着年龄、季节、气温的变化及是否使用药物而有所不同。

女性皮肤的真皮内有丰富的毛细血管，血管里鲜艳的血色通过透明的上皮组织呈现出较嫩的红晕，从而使女性的肌肤艳若桃花。因此，女人美容与护肤，首先应该了解自己的肌肤，并根据时间与地点等变化，适当改变自己的美容养颜方案，让你的肌肤光洁娇嫩。

肌肤的结构

肌肤由外而内分为表皮、真皮及皮下组织三个部分。

(1) **表皮** 表皮在肌肤的最外层，主要起保护作用，保护皮肤不受到有害物质包括化学物质、化学气体及有害光线和微生物细菌等的侵害，以及保护人体的水分及体液不会被蒸发及散发。

(2) **真皮** 真皮层则在肌肤第二层，是构成肌肤的最主要部分，占肌肤的90%，支撑表皮及以各种纤维交织成一支撑网，容纳有血管、淋巴管、神经、



皮脂腺、汗腺及毛囊等。

(3) **皮下组织** 肌肤的最里层称为皮下组织，由脂肪细胞所形成，主要用来阻隔热、吸收震动以及提供能量的来源，可以接受脂肪的形成及储存，也是脂肪代谢的主要地方。

依照美容皮肤学的观点而言，肌肤的光泽度及肤色和抵抗功能来自表皮，而肌肤的柔软度及弹性和紧实度则来自真皮层，而外貌的曲线与轮廓则来自于皮下组织。

肌肤的类型

由于人体肌肤中水分和油脂分泌所占的比例不同，会出现不同的肤质。一般情况下，肌肤的类型主要有干性、油性、中性及混合性等不同肤质。

(1) 干性肌肤

【特点】皮脂少、水分也不足，干性肌肤的角质层比较薄，促使角质细胞密着力减弱，致使肌肤干燥，此肌肤易敏感。

(2) 油性肌肤

【特点】油脂多，皮脂分泌脂肪过多，尤其青春期激素分泌更多，油性肌肤毛孔较大，若清洁不当，污垢、坏死细胞及油垢会阻塞住毛孔而变成黑头粉刺。

(3) 中性肌肤

【特点】功能正常，水油平衡，为最理想之肌肤。

(4) 混合性肌肤

【特点】干性与油性混合肌肤，脸部中央 T 字部位油脂多，两颊油脂分泌量少。

理想肌肤的标准

人的肌肤如果水分充足的话，肌理就会十分饱满，化妆品就会比较容易浸透，而且肌肤的透明感也会增强。

理想的肌肤应该是湿润、含有充足水分、水嫩光滑、水油平衡、妆容调和得很好、肤色柔和、充满弹性。

这也就是女性美容养颜中所讲究的“湿、滑、紧、弹、色”五项原则，即“湿润、光滑、紧致、有弹性、红润”。因此，女性在肌肤护理与美容过程中，可以从这五个方面入手，打造理想的美丽肌肤。

2. 你的皮肤有老化迹象吗

无论哪一种皮肤，都在时刻进行着新陈代谢，排泄着代谢废弃物，清除皮

肤表面的废物，让皮肤表层的油脂畅通无阻地分泌，从而保持皮肤的弹性与光泽。可是，女人的皮肤比男人的皮肤老化得更快一些，若不妥善保养，则在稍不留神之间，皮肤就会出现老化。

有的女人皮肤比实际年龄衰老，这与日常保养有很大关系。尤其是手与面部，会过早地暴露出年龄的痕迹。因为一个人最早出现老化迹象的部位就是面部及手部，如果你的双手不再细腻、光滑，你的双颊不再绯红、靓丽，那么，你的皮肤已经陷入了衰老的轨道中，正在一步步走向老化。此时，可要当心。

专家指出，肌肤的每个部位都有不同的老化特征，皱纹绝对不是判定肌肤老化的唯一特征和最早迹象。因此，要想知道自己有无提前衰老，不妨从以下几个方面判断。

(1) **肤色** 每天早上，清洁皮肤后，从镜子里仔细观察一下自己的面部，就能发现肤色是否有暗淡的迹象。

(2) **皮肤弹性** 双颊皮肤是否缺乏弹性，只要低头照镜子，观察双侧脸颊是否松弛，如果是，则表示皮肤缺乏弹性。

(3) **面部皱纹** 当你感到脸部出现干燥时，可以用镜子仔细观察面部，尤其是眼睛外侧的皮肤，如果有线状的细纹，就表示你的皮肤出现了深度老化的痕迹。

(4) **其他特征** 检查是否有黑头粉刺、瑕疵、血管破裂、干燥、毛孔粗大、黑眼圈、眼袋、色素沉着、老人斑、光亮度或光泽度受损等。

健康皮肤“七标准”

如果你的皮肤符合下面七个标准，那么恭喜你，你现在的皮肤状况非常之好，但一定要继续努力，不要忽略了皮肤的保养。

(1) **皮肤健康** 没有皮肤疾病，也没有其他内脏的毛病。

(2) **皮肤清洁** 没有污垢。

(3) **皮肤无衰老病征** 无枯黄、干纹、皱纹、斑点、色斑等。

(4) **皮肤有弹性** 即光滑、柔软而又富有弹性。

(5) **皮肤有生命活力** 红润光泽、不苍白、无青紫或暗黄。

(6) **皮肤不敏感** 不油腻、不干燥。

(7) **皮肤耐老** 随着年龄增长，肌肤只是缓慢地衰老。

皮肤老化的原因

造成女性皮肤老化的原因很多，但主要是受到两个因素的影响，即内在因素与外在因素。

(1) **内在性因素** 随着生理时钟的运转，人体的废物逐渐堆积，细胞结构的破坏，细胞修补能力的下降，都是造成老化的内在因素；另外，种族肤色、



缺乏营养、内分泌不平衡和新陈代谢失调等也都是。

(2) **外在性因素** 物理性或化学性的刺激或伤害，如阳光、抽烟、自由基、药物、地心引力等等，都是加速皮肤老化的外在因素。其中，又以阳光紫外线照射影响最大，90%的皮肤老化，是由于阳光中的紫外线造成的。

如何预防皮肤老化

要预防或拖延老化过程，小心护理皮肤才是正确的方法。想要拥有美丽健康的肌肤，在平时就好好呵护你的肌肤，让自己从内至外健健康康。

(1) **饮食均衡** 均衡的营养补充对于保养肌肤可以起到很好的效果。例如，每日适量吸收维生素、食物纤维及营养辅助品，可以从身体内部来保养肌肤。低热量、低脂肪、少摄取糖分以及多喝水、多吃蔬菜与水果，对于预防或拖延肌肤衰老有一定的帮助。

(2) **睡眠充足** 人体肌肤的再生是在夜晚进行的，而不规律的生活以及睡眠不足，绝对是健康肌肤的大敌，会使女人的皮肤失去弹性与光泽，加速衰老。因此，你即使再忙，也要每天至少保证6~8小时的睡眠时间。

(3) **放松心情，减低压力** 皮肤的衰老也与人的心情有关。面带笑容的人看起来，总是要比那些整天愁眉苦脸的人年轻一些。一个整天紧绷着脸的女人，她的脸上会过早地出现皱纹。内心堆积的压力会影响激素的平衡，从而造成面部出现粉刺或斑点。所以，保持心情开朗，消除压力绝对是保持年轻的必要手段。

(4) **对抗紫外线** 紫外线是对肌肤最无情的伤害。女人绝不可以轻视防晒工作，因为，即使在室内，紫外线依然可以对你的肌肤造成伤害。

(5) **随时保养肌肤** 随时注意小细纹或肌肤松弛等现象，在小问题还没变严重之前，要仔细地检查，并尽可能地及早进行修护保养，防患于未然。

(6) **保持肌肤清洁** 维持肌肤健康的第一步，就是洁净肌肤，将污垢及化妆品彻底洗干净。这是绝对不可省略的一步。

3. 皮肤 “生物钟”

皮肤是人体最大的器官，但其功能和活力在一天中是随人体机能的不断变化而变化的，这种规律性变化是人体生物钟的一个重要组成，并具有一定特点，我们称之为“皮肤生物钟”。

皮肤“生物钟”是人体机能变化的重要窗口，24小时内人体的机能不停变化着，其活动分为几个时段：即清晨、上午、午后、下午、晚间及睡眠，在每个时段都有一定特点。

(1) **清晨** 肾上腺皮质素（即激素）分泌量逐渐增多，到清晨六七点钟已达最高峰，而脑垂体分泌的生长激素分泌量则明显减少，人体蛋白质合成受到

抑制。

(2) 上午 机体代谢最为旺盛，皮肤的机能和活力逐渐达到高峰，应激能力强，工作效率高。

(3) 午后 机体逐渐产生疲倦感，血液循环集中于消化系统，皮肤血液流量减少，对各种富含营养物质的护肤品吸收能力比较弱。

(4) 下午 由于食物经过消化，大量营养物质被吸收，大脑及心肺功能再次加强，皮肤血流量增加，对营养物质的吸收能力逐步增强，并达到高峰。这段时间最适宜做皮肤护理。

(5) 晚上 机体和皮肤对外界刺激的抵抗能力降低，面部神经末梢及表情肌开始疲劳，面部皮肤容易出现水肿。

(6) 睡眠 即晚 11 点至凌晨 2 点，细胞生长和修复最旺盛之际，因此肌肤对护肤品的吸收力特强，此时使用富含营养物质的滋润晚霜，会使保养效果发挥至最佳。

根据皮肤“生物钟”护理皮肤

根据皮肤“生物钟”的变化，充分利用有利时段进行肌肤护理，可以取得较好效果。

(1) 上午皮肤的机能和活力逐渐达到高峰，对外界各种刺激随之提高，抵抗力强。此时适合做问题性皮肤护理，如面部及身体的去角质术、除痣及治理皮炎暗疮、黑头粉刺等美容项目。

(2) 午饭之后，副交感神经兴奋，血压及激素分泌降低，身体逐渐产生疲倦，血液循环集中于消化系统，皮肤血流减少变缓，对各种富含高效营养物质的护肤品吸收能力比较弱，可以稍微休息一段时间之后，再进行肌肤护理。

(3) 晚间，人体皮肤的免疫力下降，对外界刺激的抵抗力降低，容易出现过敏及血压下降，皮肤血液循环减弱，眼周及下肢容易出现水肿，还有面部神经末梢及表情肌开始疲劳。因此，在这段时间不宜做问题性皮肤护理，可以做一些面部清洁护理，可配合做面部及全身保健按摩和蒸汽浴等，会起到很好的肌肤保养效果。

4. “水美人” 保湿必知

人的皮肤细胞同花朵一样，需要的是足量的水，无论炎热、寒冷、干燥，都会大量夺去细胞中的水分。因此，补水是关键。做一个“水美人”，不仅要注意皮肤补水，也要注意身体补水，具体而言，应该做到以下几点：

(1) 正确洗脸 养成正确洗脸习惯是预防缺水的首要工作，使用温和的弱酸性洗面奶；洗完脸后，用毛巾轻轻地将水吸干，不要用力擦拭。每天早晚各



洗一次脸就足够了，不需要过度或过频繁地洗脸，否则，不仅没有成为“水美人”，反而出现一张干枯粗糙的脸。

(2) 使用爽肤水 爽肤水具有完成清洁程序和平衡皮肤酸碱质的双重功能，它能调节皮肤因洗脸而产生的一些微酸性现象。因此，洗脸之后，用海绵片蘸取爽肤水，轻轻地由下往上擦拭皮肤，可以让你的面部充分地吸收水分，得到更好的滋润。

(3) 做好日间防护 冷风、灰沙、阳光、冷暖气等都是导致女性皮肤缺水而老化的凶手。因此，如果你在每天上班前，搽上具有防晒、保湿功能的日霜，能帮助皮肤形成弱酸性保护膜，以对抗空气污染和大自然对皮肤的伤害。

(4) 去角质及敷脸 如果你属于油性皮肤，建议你每周做一次去角质及保湿面膜；干性皮肤每周做一次保湿面膜，但隔周做一次去角质，可确保皮肤避免角质堆积的粗糙质感和小米粒疙瘩的产生。

(5) 每天8杯水 要使肌肤的水分充足，不可忽视的是体内补水，每人每天应该补充大约8杯水，才能充分保证人体细胞的水代谢平衡。但一次不能喝过量的水，每天饮水总量不超过3000毫升，喝水的次数以每日6~8次为宜，千万不要等口渴了才去喝水。

许多女性利用甜饮料以及咖啡、果汁等代替白开水，不仅不能为肌肤补充水分，反而因为需要利用身体内部水分的稀释来帮助代谢，从而使皮肤更缺水。

(6) 多吃水果与蔬菜 有的女性不爱喝水，可多吃水果、蔬菜及含维生素A的食物如：胡萝卜、猪肝、蛋黄等。服用人参、五味子、麦冬、何首乌等中药，同样可使肌肤润泽、娇嫩有弹性。

总之，水是生活、生理、护肤、美容之必需品。女人补水，要自内而外进行，只有每日补水，才会成为一个浑身剔透的“水美人”。

5. 维生素打造皮肤美

每一位女性都渴望拥有白皙娇嫩的肌肤，补充维生素可以让女性实现这一愿望。维生素具有很好的护肤养颜功效。因此，女性美容护肤不可不知维生素的功效。

(1) 维生素A 被誉为“健美维生素”，具有强化皮肤和黏膜、维护皮肤细胞功能的作用，可使皮肤柔软细嫩，有防皱去皱功效。女人如果缺乏维生素A，皮肤上皮细胞的功能会减退，导致皮肤弹性下降，干燥粗糙，失去光泽。

因此，应注意多摄取维生素A含量丰富的食物，如动物肝脏、奶油、黄油、胡萝卜、甘薯、绿叶蔬菜、栗子、番茄等。

(2) 维生素D 维生素D能促进皮肤的新陈代谢，增强对湿疹、疥疮的抵抗力。皮肤颜色较深的人比颜色浅的人更易缺乏维生素D。而且，人体内维