

医生对女人的
66个忠告



图新◎ 编著

*The Doctor's
Sixty-six Advices
To Women*

中国三峡出版社

Advice To Women



医生对女人_的

66个忠告

图 新◎ 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

医生对女人的 66 个忠告/图新编著. —北京:中国
三峡出版社, 2002. 2

ISBN 7-80099-554-2

I. 医... II. 图... III. 女性—保健—基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 094424 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

北京昌平百善印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1 / 32 印张: 10.625

字数: 207 千 印数: 1-6000 册

ISBN7-80099-554-2 / Z·86 定价: 19.00 元

内容简介

现代生活注重质量，现代人注重健康的生活。本书结合医生多年的行医经验，从日常生活中的保健出发，就女人生理及生活方式提出 66 条忠告，指导读者如何进行自我健康的维护。本书来自实践经验，具有较强的实用性，读者读后将获益匪浅。

医生的话

有人说，每个女人有两位医生：一位是医院的大夫，一位是你自己的健康观念。

在我看来，一个女人若能具有正确的健康观念，比拥有一个良医更为重要。因为这才是从根本上提高女性生活质量和健康水平的好方法！

虽然女人深知健康的身体对自己来说有多么宝贵，但女性天生的奉献意识，使你一生都在为丈夫、为孩子、为事业而忙个不停，却很少静下心来考虑自己的健康问题。而且，女性身体独特的生理构造，使女人患了疾病却不愿意与别人讨论，甚至不愿意向医生询问，这就使所患疾病不可避免地侵蚀你的身体。

同时，女人真正的烦恼并不完全来自于那些可以看得见的危险因素。在大多数时候，女人们只不过由于某种不必要的误解或一个小小的过失，便给自己的身体带来了各种各样的疾病。

因此，在这本书里，我所要告诉女性朋友的均是现代女性日常活动中最常见而又最容易被忽略的健康隐患。

你该明了,那些你曾一度自以为正确的生活习惯,那些你曾经羞于向别人坦白、询问的女性问题,恰恰正是破坏你的身体健康的重要原因。

我全部的努力可以用一句话概括:帮助更多的女性建立起健康生活的理念。我希望这本书能够成为每一位女士的健康助手、生活顾问、家庭护士和你最可信赖的朋友。

是的,身为女人,你应当了解自己的身体,让自己健康的生活,并因此而感到骄傲与幸福——这不正是一个女人快乐一生的根本嘛!



目录

CATALOG

忠告 01: 营养均衡是女性健康的前提 / 1

忠告 02: 女性更需要钙质 / 8

忠告 03: 拒绝贫血, 丰富你的铁 / 12

忠告 04: 不吃早餐不是好习惯 / 17

忠告 05: 经期卫生不可忽视 / 19

忠告 06: 从月经状况衡量女性健康 / 23

忠告 07: 月经异常应尽早就医 / 30

忠告 08: 痛经要引起重视 / 34

忠告 09: 闭经可能意味着多种疾病 / 37

忠告 10: 不排卵月经危险更大 / 41

忠告 11: 外阴瘙痒可能预示着

严重疾患 / 45

忠告 12: 阴道的生态平衡同样重要 / 49

忠告 13: 阴道炎症的威胁时刻存在 / 54

忠告 14: 功能性子宫出血要及时治疗 / 58

忠告 15: 女性自慰不能不节制 / 64

忠告 16: 性爱中也有学问 / 68

- 忠告 17: 性冷淡也是一种病 / 73
- 忠告 18: 性交不慎会引发流产 / 79
- 忠告 19: 性病是女性的最大敌人 / 85
- 忠告 20: 选择怀孕的最佳时间 / 91
- 忠告 21: 当心易导致怀孕失败的疾病 / 95
- 忠告 22: 怀孕也应创造条件 / 103
- 忠告 23: 孕期必须注重保健 / 110
- 忠告 24: 严重孕吐会直接影响胎儿发育 / 116
- 忠告 25: 妊娠期性生活必须谨慎 / 119
- 忠告 26: 不希望怀孕时一定要避孕 / 124
- 忠告 27: 人工流产应谨防后遗症 / 130
- 忠告 28: 不孕症应积极治疗 / 136
- 忠告 29: 换个角度看不育 / 140
- 忠告 30: 乳房异常应警惕 / 146
- 忠告 31: 乳房护理需精心 / 150
- 忠告 32: 老年妇女应保持适度性生活 / 155
- 忠告 33: 绝经期要做好准备 / 160
- 忠告 34: 女人患心脏病更易致命 / 167
- 忠告 35: 癌症常常是在不经意间发现的 / 173
- 忠告 36: 子宫肌瘤不必过分担心 / 178
- 忠告 37: 治愈乳腺癌关键是尽早发现 / 182
- 忠告 38: 吸烟会增加患子宫颈癌的风险 / 188
- 忠告 39: 要习惯妇科检查 / 193
- 忠告 40: 小心一生中几个易发胖的时期 / 199



- 忠告 41: 减肥需从了解脂肪入手 / 204
- 忠告 42: 拒绝肥胖 / 210
- 忠告 43: 过瘦同样不健康 / 216
- 忠告 44: 厌食症可能威胁女性生命 / 218
- 忠告 45: 运动使女性更年轻 / 223
- 忠告 46: 健美项目总有一个适合你 / 226
- 忠告 47: 走出美容观念的误区 / 230
- 忠告 48: 阳光使女性皮肤过早衰老 / 234
- 忠告 49: 吸烟喝酒易损害皮肤 / 240
- 忠告 50: 运动不慎易引发皮肤病 / 243
- 忠告 51: 去除粉刺要谨慎 / 248
- 忠告 52: 护肤应遵循简单化原则 / 254
- 忠告 53: 不要忽视保护眼睛 / 258
- 忠告 54: 对体味不必太担心 / 265
- 忠告 55: 让指甲更健康 / 270
- 忠告 56: 爱护自己的颈部 / 276
- 忠告 57: 保持臀线优美不能一味依赖
减肥药 / 281
- 忠告 58: 精心呵护女人的胃 / 285
- 忠告 59: 不良饮食习惯易导致便秘 / 289
- 忠告 60: 从小处着手改善健康 / 294
- 忠告 61: 讲究洗浴的方式 / 300
- 忠告 62: 个人卫生要靠保持 / 304
- 忠告 63: 控制你的愤怒 / 309

忠告 64: 抑郁也是疾病 / 314

忠告 65: 更年期恐慌使女性加速衰老 / 320

忠告 66: 放松一点, 轻松入睡 / 327



忠告 01:

营养均衡是女性健康的前提

忠告
01

营养均衡是女性健康的前提

1

正如合理的营养是男性活力和勇气的源泉一样，均衡的营养摄入方式也是女性青春和美丽的保障。同时，这更是获得健康的基础。

营养对于人体，好似汽油对于汽车，但并不是任何一种食物都可以提供给你所需要的养分。粗劣的食物所提供的营养只够你的身体运行一会儿。如果坚持健康的饮食，其回报将是惊人的，你的感觉和形象都会变得最好！你不但时刻洋溢着青春的活力，还会远离那些损害女性生命的疾病，如心脏病、癌症、骨质疏松症、糖尿病和肥胖症等等。

健康饮食的基础

健康饮食最重要的前提是什么呢？美国营养协会主席多丽丝·德里廉博士指出，必须巧妙地保持摄入的碳水化合物、蛋白质和脂肪的平衡。所有这些食物的主要成分都为人体提供能量，但研究显示低脂高碳水化合物的食物能显著降低心脏病的发病率，也能显著降低某些癌症发病率，所以专家要求女性严格控制她们的摄脂量。

衡量摄脂量的一个方法是计算每天从脂肪中获取的热量占整天全部摄入食物的热量的百分数。研究表明，美国人的 34% 的热量来自脂肪，也就是他们从沙拉调料、汉堡包、土豆条、法式油炸鱼排和高脂的点心等食物的脂肪中获取的热量占总热量的 $\frac{1}{3}$ 以上。

这个数目远远超过了健康的标准。它诱发心脏病、某些癌症和其他疾病。那么，摄入多大量的脂肪才合适呢？美国《预防》杂志的营养版编辑霍利·迈克科德博士说，摄入的脂肪提供的热量应当低于总热量的 25%。女性应当多多摄入碳水化合物，由碳水化合物提供的热量应当占总热量的 55% 以上。照此计算，蛋白质提供 15% ~ 20% 的总热量。

可是，女人不是机器，没有人可以做到每餐都按固定的百分比数字进食，而且一成不变，坚持到底。因此，医生对女性如何保持营养摄入的均衡提供了一些很容易办到的方案。

怎样选择营养物质

因为会议太长,你错过了午饭;昨天晚餐你只吃了些冰镇巧克力乳酪;还有,仅仅因为你是女人,你合理的热量摄入不能为你提供足够的维生素和矿物质营养。

那么,当你的饮食中营养缺乏时,最好的解决办法是什么呢?首先,尽你可能吃那些营养全面的食物,它们会提供给你在其他食物中得不到的具有潜在保护作用的物质;其次,你可以专门补充你所缺乏的营养物质。

尤其是对于女性,摄入维生素和矿物质平衡的营养品很有意义。但是不能用它们代替正常的饮食,只能把它们当作防止你的营养结构发生断层的保护措施。

你应当选择哪种保健品呢?请选择那些所含维生素和矿物质与标准的日摄值接近的保健品。要谨记:没有多营养的保健品能提供给你 100% 的日摄值。那样的话,药片将大得无法下咽。因此,即使你服用全营养的保健药片,也一定要记住再从食物中获取一定量的营养。

吃低脂食物的好处多

实际上,与男性一样,心脏病是女性最大的死亡原因。虽然一般女性被诊断患上心脏病时,她们都过了绝经期,但是心脏病是在一生中逐渐发展形成的。因此要早早地养成保健心脏的习惯。除运动外,保护心脏的最佳策略是保证低脂的饮食(特别是低的饱和脂肪)

在一项研究中,40 多岁的女性在遵循低脂饮食和锻

炼的生活习惯后,她们的胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的含量都有下降。除此之外,6个月内她们的体重平均下降了4.6千克。

就同等质量而言,脂肪所含的热量是蛋白质、碳水化合物的两倍!

低脂饮食还有其他好处吗?癌症专家指出,诸如日本和中国这些饮食中脂肪(特别是饱和脂肪)含量低的国家的乳腺癌的发生率最低,那些饮食中脂肪含量越高的国家,其乳腺癌的发病率越高。

因此,低脂食物的好处不言而喻。

如何低脂饮食

高脂肪给女人带来的心脏病、癌症本已够麻烦,而更多的女人担心的是,它会使人“一胖不回头”。从这个角度而言,坚持低脂饮食几乎是女人一生的任务。你可以从以下几方面入手:

牢记摄脂要有度 每天都要确信你从脂肪中获得的热量应当低于食物总供热量的25%(某些专家甚至认为应当低于20%),并且从饱和脂肪中摄取的热量不要超过总热量的7%。不过,饮食中一定量的脂肪对健康是必需的,没有医生说过你应完全隔绝脂肪。

经常核对食品标签 一旦你熟悉了自己的摄脂限度,每天就应当核对一下你所吃的食品的标签,这样你就能粗略地估算一天所摄入的脂肪的量和饱和脂肪酸的量,以确保不超过限度。另外,你还会很快记住含脂高和含脂低的食物种类。

理解标签的内涵 值得信赖的标签用语是无脂和低脂。无脂意味着每份食物的含脂量不超过 0.5 克,低脂意味着每份食物的含脂量不超过 3 克。要警惕检验标签所注明的含脂量已降低的广告语,它仅是和脂肪含量高的食品相比较而言的。例如一袋标有含脂量已降低的炸马铃薯,仅仅意味着它的含脂量比平常食用的炸马铃薯条的含脂量低 25%。但是,即便如此,它的含脂量也高得惊人。

买替代品 许多高脂的食物都有相应的低脂的替代食品。你所在地的附近的超市中可能出售无脂的或者低脂的沙拉调味品、蛋黄酱、人造黄油、乳酪、用酸牛奶做的软干酪、牛奶、酸乳酪、冰镇酸乳酪、冰淇淋、热狗、布丁、什锦冷盘、香肠、炸薯条、饼干等等。你在买这些食品前,应先核对一下标签并与常规食品作含脂量比较。

减少食肉量 为减少主食中的脂肪含量,你也许需要将肉作为饮食中一个次要成分。例如,你可以将肉作为配料而不是主食,或者坚持做一个完全的素食者。当你需要增加蛋白质时,可以选择那些含脂量低的食物,如去皮的鱼、火鸡的胸脯肉或者标明是特别瘦的牛肉片。

要吝惜油 低脂的烹调方法有炙烧、火煮、蒸、炒和微波炉烤,煎也常被列入烹调低脂食品的方法。但是如果在煎制食品时,锅中的油太多,所得的菜肴将是高脂的。

对于需要煎制的菜肴,许多人没有意识到可以用水煎,即在锅底用一层水、菜汤或者果汁代替常用的油煎所需的油。如果你爱用油煎,尽量选择那些油香浓郁的油。

这样每次的用量会因你吸入了更多的香气而减少。如果用酱油,用量一定要很少,因为它富含饱和脂肪。

调制烤食 在烧制蛋糕或小松饼这些常需黄油、植物油或者其他油脂来使烤食松脆的食品时,试用低脂或无脂的替代品不仅会给你带来新的口味,同时也提供给你一份低脂的健康食品。试用苹果酱、香蕉酱或者罐制南瓜酱代替油脂,开始时可将油脂和替代品对半掺和,你将会发现加入更多的低脂替代品时味道也不错。接下来,你可以不断地提高替代品的分量。只是要确保烤制的食品不粘锅,此时你只需在锅底洒一层薄薄的油就够了。

冻出脂肪 你有没有喜食的菜汤或者炖的菜肴?你在享用这些美味之前,你可以将它们先在冰箱里冻一冻,油脂就会析到上层。当油脂凝结时,你即可将之捞出,采用此法将能除尽菜肴中的大多数脂肪。

摄取更多营养物质

女性微量营养缺乏的部分原因是她们食量小,每天摄入的热量常少于 7533 千焦 (1800 大卡)。然而研究显示,即使是那些超重的人,每天也必须摄入多于 9207 千焦 (2200 大卡) 的热量才能满足女性对维生素和矿物质的需求。

另外一个问题是,某些女性有非常强的削减饮食中的脂肪含量的意识,但是她们却完全忘记了要通过补充其他食物来弥补这种能量的缺失。女性要记住,她们应关心的不仅仅是饮食中的脂肪。

女性选择富含维生素和矿物质的食物至关重要。许

多女性劳累一天回家后,告诉自己一定要吃点巧克力,以消除一天的紧张。但是她们实际上需要吃一根低脂肪的香蕉并喝一杯牛奶,这才是真正地关心她们的健康的表现。

额外补充维生素和矿物质是非常值得的。女性必需的微量营养物质包括钙和维生素 D、叶酸、抗氧化维生素(维生素 A、维生素 C 和维生素 E)、维生素 B、铁和锌,这些营养都是你需要的。

你得记住,不管你吃什么,都不应当等到你缺乏了某种营养之后才去补充它,那样做无济于事。为了你的健康和对美的追求,你得把那些有益的饮食方式当作你日常生活的一部分,认认真真按预定的步骤去做。