

[女人完美一生必备丛书]

# 女人私人 医生手册

陶涛◎主编

全身心关怀，全方位呵护，让女性朋友更健康、更美丽！

女人如花，如内外因素都不好，则很容易昙花一现，因此，健康和幸福的钥匙就掌握在女人自己手中。你想做个健康美丽的幸福女人吗？那么请打开这本书！

人民日报出版社

女人私人  
医生手册

陶 涛 主编

NURENSIREN  
YISHENGSHOUCE

人民日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女人私人医生手册/陶涛主编. —北京:人民日报出版社,2007

(女人完美一生必备丛书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

I. 女… II. 陶… III. 女性 - 保健 - 基本知识  
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089977 号

---

## 女人私人医生手册

---

主 编:陶 涛

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

---

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

---

开 本:720mm×960mm 1/16

印 张:96 字 数:900千字

印 数:1—5000

印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

---

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

定 价:168.00元

# 前 言

健康是福。如果把人生比喻为一个数字,那健康就是“1”,家庭幸福、财富、事业、声望……都是“1”后边添加的“0”,没有健康这个“1”,所有人都只能是“0”。

女人的健康尤为被社会关注,这是因为女人的健康与否直接关系到整个家庭的幸福与否!女人如花,花有生命和代谢,花也需要浇水和呵护。如果自身素质好,心态平和,生活方式良好再加上爱人的细心关爱与精心呵护,那么女人的生命之花就能盛开百年而不衰!如果内外因素都不好,女人花就只是昙花一现,转瞬间,黄花少女变成了黄脸婆。健康和幸福的钥匙,其实就在女人自己的手里!

珍惜生命,首先就是要身心健康,做到自觉爱惜身体,进而增进身体健康。写本书的初衷,就在于希望所有的女孩子都能健康快乐地成长,愿所有的女人都能够健康幸福地生活!

本书共分为八个章节,分别从心理、美容、瘦身等方面介绍女人该如何呵护自己,让女人重现健康美丽!内容上力求实用,语言上追求简明易懂,希望本书能对女性朋友的健康有所裨益!

美丽的女人,你想了解自己,做个健康、快乐和幸福的女人吗?请打开本书吧,相信你一定会被书中的内容所吸引,而且读了此书,你会对自己有个全新的、全面的认识。

一书在手,妙手回春。一书在手,祛病养颜。一书在手,女人健康,家庭幸福!



# 目 录

## PART1 了解你的心理 ..... 1

妇女能顶半边天。的确,女性是社会所有方面的组成部分,妇女担任多重角色,这使她们有较高发生心理精神障碍的风险,因为她们有可能要面对严重的性别歧视、家庭暴力和性暴力等处境。女性精神心理障碍的发病率远远高于男性,故应重视妇女精神健康问题。

### 女性悄悄话:测试你的心理年龄 ..... 2

No.1 青春期的心理特征 ..... 5

No.2 夕阳中女人的心理 ..... 8

No.3 影响女性成才的心理因素有哪些 ..... 9

No.4 忧郁——健康的“隐形杀手” ..... 11

No.5 虚荣,女人不可不防 ..... 12

No.6 5种方法战胜焦虑症 ..... 13

No.7 害羞——女性交往的障碍 ..... 16

No.8 远离孤独,做个健康快乐的女人 ..... 17

No.9 摆脱空虚感,做个有所追求的美女 ..... 18

No.10 恬静是女人美的源泉 ..... 19

## PART2 幸福的生活要“性”福 ..... 21

性生活在婚姻里扮演着重要的角色,性生活和谐,可使家庭生活美满,





充满乐趣。当然性生活对女性的保健也起着非常重要的作用。

女性悄悄话:你了解自己的性欲指数吗 .....	22
No.1 “性”“情”女人 .....	23
No.2 婚姻与性,红花还要绿叶扶 .....	24
No.3 美满的性生活有益于健康 .....	25
No.4 女人性爱的九大益处 .....	26
No.5 从性爱中女性获得健康效益 .....	27
No.6 初次做爱一定会“见红”吗 .....	28
No.7 性爱保健你懂多少 .....	28
No.8 性爱能滋养你的容颜 .....	32
No.9 性技巧与健康 .....	33
No.10 给性生活加点润滑剂 .....	34
No.11 绝经后妇女的难言之隐——性交痛 .....	35
No.12 女人轻松达到性高潮 .....	36
No.13 性爱时间保健 .....	38
No.14 性厌恶的预防 .....	38
No.15 遇到性心理障碍怎么办 .....	39
No.16 女性性冷淡的杀手锏 .....	42
No.17 性冷淡的治疗 .....	43
No.18 在性爱中,女性怎样保护自己 .....	44
No.19 女性要面对的性爱误区 .....	45
No.20 健康性生活 10 不要 .....	47
No.21 经期做爱留遗憾 .....	48
<b>PART3 妊产期——女人一生中最重要的保健时期 .....</b>	<b>51</b>
<p>女人的一生有三个健康关键期:月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期,尤其是怀孕生产时是女人一生中最重要的阶段。</p>	
女性悄悄话:产后什么时候可以过性生活 .....	52





No.1 女性最佳受孕时间 .....	53
No.2 最佳的生育年龄 .....	54
No.3 优生禁忌有哪些 .....	55
No.4 婚前男女的检查 .....	56
No.5 患有心脏病的妇女怀孕注意事项 .....	57
No.6 孕前饮食要求 .....	58
No.7 科学判断易受孕的阶段 .....	59
No.8 如何判断自己是否怀孕了 .....	60
No.9 孕期检查有什么内容 .....	61
No.10 B超检查对胎儿有影响吗 .....	62
No.11 孕期的性生活 .....	63
No.12 孕期运动应注意些什么问题 .....	64
No.13 妊娠中应注意哪些危险信号 .....	64
No.14 孕妇睡眠应该采取什么样的姿势 .....	65
No.15 孕妇睡觉有什么讲究吗 .....	66
No.16 孕妇不可忽视的几项病症 .....	67
No.17 妊娠期孕妇要控制情绪 .....	71
No.18 “胎教”从何时开始 .....	72
No.19 胎教七法 .....	73
No.20 妊娠期营养的补充 .....	76
No.21 产前须做产前诊断 .....	78
No.22 临产前孕妇要做的准备工作 .....	79
No.23 产后第一周的生活指导 .....	79
<b>PART4 美丽从容颜做起 .....</b>	<b>81</b>

女性的衰老首先从容颜憔悴开始,所以塑造美丽也需从容颜做起。青春短暂,美丽无罪,我们要在最好的时光展现最美的容颜!做个十足十的可爱俏佳人。

#### 女性悄悄话:你的肌肤正处在“后青春期”吗 .....

No.1 完整的皮肤保养步骤 .....	83
----------------------	----





No.2 这样清洁面部才健康 .....	84
No.3 呵护肌肤的黄金时段 .....	86
No.4 日常最简单的 5 大排毒法 .....	87
No.5 油性肌肤护理的 7 大法则 .....	89
No.6 呵护双唇,不能犹豫 .....	93
No.7 DIY 护理青春双眸 .....	95
No.8 常饮美目汤方 .....	96
No.9 拔眉毛——美丽杀手 .....	97
No.10 正确认识自己的脸形特点 .....	98
No.11 眉部的化妆 .....	99
No.12 眼部的化妆 .....	100
No.13 鼻部的化妆 .....	100
No.14 唇部的化妆 .....	102
No.15 20、30、40 岁的美丽面膜 .....	103
No.16 DIY 自制紧肤面膜 .....	103
No.17 美白保水计划 .....	104
No.18 最安宁的美容法 .....	105
No.19 晚睡但不要晚洗 .....	105
No.20 易忽略的美容细节 .....	107
No.21 日常美肤小诀窍 .....	108
No.22 家庭去除皱纹的方法 .....	109
No.23 对抗后青春期的肌肤松弛 .....	110
No.24 7 个细节帮助肌肤留住弹性 .....	113
No.25 全年防晒,刻不容缓 .....	113
No.26 晒后护理 DIY .....	115
No.27 受“压”肌肤的 3 种表象 .....	116
No.28 压力肌肤拯救方案 .....	117
No.29 毛孔急救 SOS .....	119
No.30 给女性朋友的敏感忠告 .....	121







## PART5 美乳,让你挺起来 ..... 123

俗话说:男人看阴茎,女人看乳房。拥有了健康高挺的乳房,女人就增加了自信,乳房是女性朋友们重要的器官,所以日常的保健是必需的。本节就是从女性乳房的美丽与保健着手,让广大的女性朋友们拥有一双健美的乳房。

女性悄悄话:如何进行每月一次乳房自查 .....	124
No.1 乳房——千古之美 .....	125
No.2 女人美胸每日必做 .....	127
No.3 丰胸食谱 .....	128
No.4 少女如何保养乳房 .....	129
No.5 妙龄少女丰胸有菜 .....	130
No.6 戴胸罩不要超过 12 小时 .....	131
No.7 乳腺增生,不应忽视 .....	131
No.8 孕妇应该重视产前乳房护理 .....	133
No.9 丰乳剂不宜长期使用 .....	134
No.10 乳房不宜盲目求大 .....	134
No.11 乳房受伤,小心呵护 .....	135
No.12 乳房肿块不一定是乳腺癌 .....	136

## PART6 瘦身:守候美丽 ..... 137

当今,肥胖、艾滋病和癌症被并称为 21 世纪影响人类健康的三大疾病。尤其肥胖一直是女性朋友们最为关注的话题,那么瘦身自然而然成为爱美女士所关注的热点了,女性的美丽靠的不仅仅是衣装,更重要的是优美的身姿。

女性悄悄话:你是瘦身专家吗 .....	138
No.1 减肥瘦身基本原则 .....	145
No.2 快乐减肥的妙招 .....	146





No.3 纤体食疗 2 例 .....	147
No.4 产后体疗瘦身 8 招 .....	148
No.5 3 大瘦身良机 .....	150
No.6 女性十大减肥误区 .....	153
No.7 有氧运动减肥最科学 .....	156
No.8 不可拒绝早餐来减肥 .....	157
No.9 牢记 12 种美腿食物 .....	158
No.10 长期食素减肥法不可取 .....	159
No.11 水果减肥法 .....	160
No.12 瘦身巧用水 .....	162
No.13 按摩减肥法大剖析 .....	163
No.14 保持“三围”法 .....	164
No.15 粗腰变细腰二法则 .....	165
No.16 大腿减肥方法多 .....	166

## PART7 美丽心得,科学进补 ..... 169

饮食得当就可吃出美丽,眼下,人们的健康意识越来越强,养生之道成为注重点。爱漂亮的女士,通过改变饮食习惯,促进内脏健康,就能让自己变得更美丽、更健康。

女性悄悄话:测测你的免疫力 .....	170
No.1 合理营养——健康的基础 .....	173
No.2 营养可以延缓衰老 .....	174
No.3 身体缺乏营养的信号 .....	174
No.4 合理的饮食能够治疗亚健康 .....	176
No.5 健康饮食 4 大攻略 .....	178
No.6 营养素及食物来源 .....	180
No.7 多喝白开水有益健康 .....	181
No.8 不能食用的几种蔬菜 .....	182
No.9 吃对水果保健防病 .....	184





No.10 如何合理食用蔬菜 .....	185
No.11 食品怎样搭配更有益 .....	188
No.12 不宜同吃的食物有哪些 .....	190
No.13 有助消化的食品有哪些 .....	191
No.14 保健厨房小技巧 .....	192
No.15 一日三餐计划 .....	193
No.16 营养均衡计划 .....	196
No.17 提高免疫力食物 TOP10 .....	198
No.18 如何“吃”出一个聪明大脑 .....	199
No.19 女性的 10 年营养计划 .....	200

## PART8 疾病的预防与生活保健 ..... 203

由于现代女性生活压力加大,以及女性自身的免疫力低和生理特点,导致女性得病的比例越来越高。女性朋友的健康与否将直接关系到子孙后代的健康,因此,她们的健康更需要全社会给予关注。

女性悄悄话:什么是性病 .....	204
No.1 经期重保健,月经不找茬 .....	207
No.2 形形色色的经期并发症 .....	208
No.3 月经量过多,不可忽视的病兆 .....	210
No.4 过度节食求苗条,有害健康乱月经 .....	214
No.5 女性如何自查外阴 .....	215
No.6 常见的女性外阴疾病有哪些 .....	216
No.7 当心静脉曲张袭扰你 .....	218
No.8 预防尿路感染 .....	219
No.9 预防宫颈糜烂 .....	220
No.10 久治不愈的盆腔炎 .....	221
No.11 预防老年性阴道炎 .....	223
No.12 警惕骨质疏松症悄悄向你走来 .....	223
No.13 子宫内膜异位症,预防是关键 .....	225





No.14	警惕宫颈癌的低龄化趋势 .....	226
No.15	更年期谨慎对待功血 .....	228
No.16	防腰酸背痛的小秘诀 .....	230
No.17	危机重重的卵巢肿瘤 .....	231
No.18	习惯性流产 .....	232
No.19	“走班族”的感觉很美 .....	232
No.20	久坐会带走你的健康 .....	234
No.21	被窝里的健身操 .....	234
No.22	上班族女性要关注的生活细节 .....	236
No.23	女人的一生不可缺少雌激素的呵护 .....	240



# PART 1

Liaojie Nide Xinli

## 了解你的心理



妇女能顶半边天。的确,女性是社会所有方面的组成部分,妇女担任多重角色,这使她们有较高发生心理精神障碍的风险,因为她们有可能要面对严重的性别歧视、家庭暴力和性暴力等处境。女性精神心理障碍的发病率远远高于男性,故应重视妇女精神健康问题。



### 女性悄悄话：测试你的心理年龄

1. 我这人喜欢起哄，喜欢热闹。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
2. 无论在多么紧张的情况下，我总是能保持镇静，不会丢三落四，紧张得什么都忘记了。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
3. 我在会上发言时，总是很镇静、自然，胜过大多数人。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
4. 有时会有有一种想一蹦一跳的感觉。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
5. 我发现自己更喜欢与比自己稍年长的朋友在一起。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
6. 很少有人会来嘲笑我或是捉弄我。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
7. 常常会什么都不想就行动，也会因此而出状况。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
8. 喜欢简洁、明快的风格。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
9. 我已经有了比较明确的人生目标，想来也不会有什么大的改变。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
10. 在生人面前或在大庭广众之中讲话，我会感到窘迫。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
11. 在实际生活中，我是位很能忍耐的人。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
12. 我很希望周末或假期来到，这样我就可以狠狠地睡懒觉。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
13. 当家中其他人的朋友和同事来做客时，我总想尽量避开他们，离家外出或躲到别的房间里去。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于A和B之间
14. 我希望能给男人最深的印象是  
A. 细心体贴 B. 性吸引 C. 干练





15. 不知道最近年轻人流行什么。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于 A 和 B 之间
16. 我有时候嘴里会发出“咿咿呀呀”的声音,甚至会自己都没觉得。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于 A 和 B 之间
17. 穿蓝色、咖啡色、黑色等颜色的衣服的时候会觉得心里踏实些。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 介于 A 和 B 之间
18. 我这个人很少浪费,觉得那是很可耻的事。  
A. 完全是这样 B. 完全不是这样 C. 没注意这种事

### 答案分析:

第 1、4、7、10、13、16 题选 A 得 1 分,选 B 得 5 分,选 C 得 3 分;其余题目选 A 得 5 分,选 B 得 1 分,选 C 得 3 分。总分介于 18 到 90 分之间。

解答:你的实际年龄\_\_\_岁。

1. 如果你的得分减去你的实际年龄小于 16, 则你的心理年龄为 8 岁到 12 岁,可称之为少年心;

2. 如果你的得分减去你的实际年龄介于 16 至 36 之间, 则你的心理年龄为 13 岁到 22 岁,可称之为青春心;

3. 如果你的得分减去你的实际年龄介于 37 到 70 之间, 则你的心理年龄为 23 到 45 岁,可称之为成年心;

4. 如果你的得分减去你的实际年龄介于 71 到 90 之间, 则你的心理年龄为 46 岁以上,可称之为老年心。









## No.1 青春期的心理特征

生理变化是心理变化的物质基础。随着生理的变化,以及环境的影响、教育的作用,因此在心理发展上就产生了许多不同的特点。青少年期作为个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期,在心理发展方面更是错综复杂。青少年期的主要心理特征如下:

**(一)智力发展显著** 青少年期由于大脑机能的不断增强,生活空间的不断扩大,社会实践活动的不断增多,从而就能使其认知能力获得长足发展。这个时期,他们的感觉、知觉灵敏,记忆力、思维能力不断增强,逻辑抽象思维能力逐步占据主导地位,通过分析、综合、抽象、概括,并从一般的逻辑思维向辩证思维过渡,更多地利用理论思维,而且思维的独立性、批判性、创造性都有显著的提高。青少年逐步开始用批判的眼光来看待周围事物,有独到见解,喜欢质疑和争论。这时,他们会开始思考人生和世界,提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类问题。由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程,所以他们常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧与不安。

**(二)自我意识增强** 自我意识是认识的一种特殊形式,是个体对自我的认识,或者说是对自我及周围人的关系的认识。个体进入青少年时期,随着对外界认识的不断提高,生活经验的不断积累,开始对自己的内心世界和个性品质方面进行关注和评价,并且凭借这些来支配和调节自己的言行。但在相当长的一段时间内,他们并没有形成关于自己的稳固形象,也即是说,他们的自我意识还不够稳定。在对自己作出评价时,有时会过份夸大自己的能力,突出优点,对自我评价过高,导致沾沾自喜,甚至居高自傲、盛气凌人的心理;由于对事物识别能力不足,看问题时往往片面主观,加上心理的易损性,一旦遇到暂时的挫折和失败,他们往往又会走入另一极端,灰心丧气、怯懦自卑、抑郁不振,甚至自暴自弃。评价别人时也常带片面性、情绪性和波动性。而且,他们对于周围人给予的评价非常敏感和关注,哪怕一句随便的评价,都会引起内心很大的情绪波动和应激反应,以致对自我评价发生动摇。如何建立起对自己的正确认识,变得自信而强大,是青少年期常遇到的心理问题。

