

现代生活
禁忌丛书



禁忌

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

女性生活

禁忌

刘新菊 主编



河北科学技术出版社

现代生活
禁忌丛书



女性生活

禁忌

▲ 刘新菊 主编



XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

河北科学技术出版社

主 编 刘新菊
副主编 赵其景 李季滨 刘 芳
编 者 张素巧 张士敏 王 莉

图书在版编目 (C I P) 数据

女性生活禁忌/刘新菊主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007
(现代生活禁忌丛书)
ISBN 978 - 7 - 5375 - 3495 - 6

I. 女 ... II. 刘 ... III. 女性 - 生活 - 禁忌
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130564 号

女性生活禁忌

刘新菊 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	昌黎太阳红彩印公司
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	6.25
字 数	148000
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	16.00 元



现代生活禁忌丛书

目录

女性职场禁忌

职业女性不宜忽视的警讯	(2)
职业女性不宜忽视厌职情绪	(3)
女性职场中不宜谈论的话题	(5)
女性上班族十忌	(6)
办公室里不宜有的坏习惯	(7)
职业生活中不宜有的坏习惯	(8)
职业女性饮食禁忌	(9)
久站女性莫忘保健	(10)
女性不宜经常跷二郎腿	(11)
女性不宜忽视办公室工作容易诱发的疾病	(12)
女性不宜忽视劳碌综合征	(13)
职业女性不宜忽视熬夜综合征	(15)
职业女性不宜忽视时髦生活综合征	(16)
职业女性慎防“网络成瘾症”	(17)
职业女性不宜忽视空调综合征	(18)
职业女性不宜忽视打字综合征	(20)
职业女性不宜忽视办公室综合征	(21)
职业女性切忌双休日综合征	(22)
女性不宜忽视亚健康快乐	(23)
做精品女人不宜焦虑	(24)

职业女性不宜忽视大脑右半球	(27)
接电话的礼仪禁忌	(28)
同事间的礼仪禁忌	(29)
职业女性不宜忽视年龄恐惧症	(30)
女性切忌事业和婚姻的天平过度倾斜	(31)

美容护肤禁忌

春季皮肤护理的禁忌	(34)
夏季美容禁忌	(34)
秋冬季护肤禁忌	(35)
防止皮肤衰老的禁忌	(36)
女性美容忌滥用精油	(37)
女性不宜长期使用精华素	(38)
女性不宜忽视青春痘	(39)
女性不宜用化妆品治疗痤疮	(40)
女性长了粉刺不宜用手挤	(41)
女性不宜盲目除痣	(41)
女性不宜使用含雌激素的化妆品	(42)
女性不宜长期服用排毒养颜类胶囊	(43)
女性不宜服避孕药来美容	(43)
女性不宜盲目使用瓜果敷面美容	(44)
女性不宜用鲜芦荟汁涂面	(45)
女性不宜盲目采用“吃花、饮花”	(46)
女性不宜盲目给皮肤增白	(47)

女性不宜经常用化妆品增白	(48)
女性不宜经常用面膜美容	(49)
女性不宜浓妆艳抹	(49)
女性不宜天天打粉底	(51)
女性不宜久用口红	(51)
女性不宜盲目做牙齿美白	(52)
女性不宜久用牙贴	(53)
女性不宜乱洒香水	(54)
女性不宜频繁更换化妆品	(54)
女性不宜忽视夜间养颜	(55)
警惕化妆品的绿色误区	(56)
沐浴后不宜马上化妆	(57)
女性不宜忽视“化妆性眼病”	(57)
女性忌乱用眼霜	(59)
女性不宜胡乱修眉	(60)
不宜做双眼皮手术的女性	(61)
女性不宜胡乱穿洞	(61)
女性忌盲目做除皱美容	(62)
女性不宜盲目采用“毒针美容”	(63)
女性不宜盲目采用“光子嫩肤”美容	(63)
女性不宜盲目采用含“褪黑素”的化妆品美容	(65)
女性不宜盲目采用“胎盘素”美容	(65)
女性不宜盲目采用“按摩卵巢”美容	(66)
油性皮肤洗脸不宜忽视温度	(67)
油性皮肤忌不用香皂	(68)
女性护肤切忌忽视生理周期	(68)

女性不宜盲目走进美容院	(69)
中年女性谨防美容院卒中综合征	(70)
蒸汽美容不宜时间过长	(71)
女性不宜盲目“驱铅”	(72)

秀发保养禁忌

女性不宜忽视伤害头发的行为	(74)
不同头型女性发型禁忌	(75)
不宜留披肩发的女性	(76)
马尾辫不宜扎太久、太紧	(76)
女性不宜长期留长发	(77)
女性不宜忽视春天对头发的护理	(78)
女性不宜忽视夏天对头发的护理	(78)
女性不宜忽视秋天对头发的护理	(79)
女性不宜忽视冬天对头发的护理	(81)
女性不宜忽视对白头发的调护	(81)
女性不宜忽视对干性头发的呵护	(82)
女性不宜忽视对油性头发的养护	(82)
女性不宜忽视饮食对头屑的防治	(83)
女性不宜食用过甜或过咸的食物	(84)
女性不宜长期使用二合一产品洗发、护发	(85)
女性不宜长期使用同一种洗发水	(86)
女性不宜经常用去屑洗发液除头屑	(86)
女性忌不正确使用护发素	(87)

女性不宜忽视洗发液的正确使用	(88)
女性洗头后不宜立即揉搓和吹风	(88)
女性不宜忽视脱发	(89)
女性不宜头发分叉就剪掉	(89)
女性不宜经常用尼龙梳子梳头	(90)
女性不宜忽视对头发的经常梳理	(90)
女性不宜频繁洗发	(91)
女性不宜频繁染发	(92)
女性不宜忽视染发过敏	(92)
女性不宜频繁烫发	(93)
女性不宜忽视“离子烫”对头发的伤害	(94)
女性不宜忽视醋的护发功效	(95)

美体瘦身禁忌

少女不宜惊慌“妊娠纹”	(98)
“骨感”美影响生长发育	(99)
女性不宜盲目减肥	(99)
女性减肥不宜在“三期”	(100)
女性减肥不宜胡乱用药	(101)
女性不宜束腰减肥	(101)
女性减肥忌不吃早餐	(102)
不宜单纯以水果代餐减肥	(103)
女性运动后不宜吃鸡、鱼、蛋	(104)
女性减肥忌饮水不当	(105)

不宜用腹泻法减肥	(106)
不宜依靠洗肠减肥	(107)
女性不宜盲目采用“洗血减肥”	(108)
女性不宜忽视减肥误区	(110)
女性减肥不宜忽视脂肪的正面作用	(110)
女性不宜忽视减肥对内分泌的影响	(111)
减肥广告不宜轻信	(112)
吸脂减肥手段不宜盲目尝试	(112)
女性不宜盲目文身	(113)
女性整形手术不可随心所欲	(114)
女性不宜用雌激素隆胸	(115)
女性不宜采用注射隆胸	(115)
女性不宜经常“美甲”	(116)
女性不宜总涂指甲油	(117)

修饰穿戴禁忌

女性不宜经常把工作服穿回家	(120)
女性不宜忽视隐性污染	(121)
女性内衣穿着禁忌	(122)
女性内衣忌买来就穿	(122)
女性不宜经常穿瘦身内衣	(123)
女性不宜长时间穿隐形文胸	(124)
女性不宜忽视文胸综合征	(125)
女青年不宜穿丁字内裤	(126)

女性不宜忽视泳装卫生	(127)
女性不宜忽视化纤织品的危害	(128)
干洗后的衣服不宜马上穿	(128)
女性夏季不宜忽视穿衣细节	(129)
女性冬季着装不宜衣领过高	(130)
女性冬季裙装不宜忽视冻伤	(131)
女性不宜忽视脚的保暖	(131)
青年女性不宜常穿低腰裤	(132)
女性不宜常穿紧身牛仔裤	(133)
女性夏季不宜久穿长筒丝袜	(134)
女性不宜经常穿尖头皮鞋	(134)
青春女性忌穿高跟鞋	(135)
常穿高跟鞋忌忽视足部疾病	(136)
职业女性不宜忽视鞋子的选择	(137)
秋冬季节女性慎防“靴子病”	(138)
女性不宜长时间挎单肩包	(139)
女性冬季不宜忽视美手	(140)
女性不宜戴有放射性的首饰	(141)
女性夏季不宜戴 K 金首饰	(142)
女性医务工作者不宜戴首饰	(142)
家庭主妇同样不宜忽视打扮	(143)
青年女性不宜长时间戴变色眼镜	(143)

女性保健禁忌

哪些女性不宜使用避孕药	(146)
女性不宜选择安全期避孕	(147)
瘦弱女性不宜忽视房事挤压综合征	(147)
女性不宜过早发生性行为	(149)
女性不宜滥用维生素 E	(150)
女性不宜长期使用电脑	(151)
女性不宜长时间逛街	(152)
女性不宜忽视护牙	(153)
女性不宜盲目洗桑拿	(154)
女性不宜忽视跳舞的益处	(155)
女人不宜忽视卵巢早衰	(156)
女性不宜忽视定期妇科检查	(157)
女性不宜忽视主妇综合征	(158)
家庭主妇不宜忽视“职业病”	(159)
“家庭煮妇”不宜忽视“醉油”	(160)
女性不宜忽视“假性衰老”	(161)
中老年女性不可忽视胸闷	(162)
中年女性须警惕 X 综合征	(164)
中年女性不宜忽视尿道综合征	(165)
中年女性不宜忽视经前期综合征	(166)
女性不宜忽视舍格伦综合征	(167)
女性不宜忽视闭经溢乳综合征	(168)



中年女性不宜忽视慢性疲劳综合征	(169)
女性经期不宜做“足部按摩”	(171)
女性“三期”不宜戴隐形眼镜	(171)
已婚女性经前不宜照 X 线	(172)
女性不宜用药物推迟月经	(173)
女性不宜常用卫生护垫	(173)
健康女性不宜使用药物卫生巾	(174)
女性不宜擅自用药物终止妊娠	(175)
人工流产后不宜过早进行性生活	(176)
职业女性不宜忽视更年期早衰	(177)
更年期女性不宜忽视忧郁症	(178)
更年期女性不宜忽视乳腺癌的预防	(179)
更年期女性不宜忽视子宫内膜癌的预防	(180)
更年期女性不宜忽视骨质疏松症	(181)
更年期女性不宜忽视患糖尿病	(182)
更年期女性不宜忽视尿失禁	(183)
更年期女性不宜忽视“功血”	(183)
中年妇女忌不注意阴道卫生	(184)
更年期女性不宜忽视合理饮食	(185)
更年期女性不宜盲目拒绝脂肪	(186)
更年期女性不宜忽视“甜食综合征”	(187)
更年期女性忌不吃大豆	(187)

现代生活禁忌丛书





职业女性不宜忽视的警讯

越来越多的职业女性因忙于事业而忽视自我保健，即使身体发出警告信号也不当回事，从而出现各种疾病，导致生活、事业都受到不同程度的影响。要想在激烈的职场竞争中拥有强健的身体做后盾，就一定要学会发现身体发出的各种报警信号，以便根据情况及时调理或就医。

(1) 应激反应综合征。职业女性除了要像男性一样承受工作压力外，还需要承担较多家务劳动，加上女性生理结构的特殊性，导致女性较男性更容易患病。当这种压力长期或反复出现时，便成为一种不良的外界刺激作用于机体，使女性神经及内分泌系统功能紊乱、神经介质比例失衡和物质代谢异常。这种状态如果超出机体能够承受的极限，便可造成机体的病理性损害，表现为失眠、疲乏无力、食欲缺乏、情绪失调、焦躁、压抑、爱发脾气、精神难以集中、记忆力减退、性功能下降，有时还可出现无原因的低热，甚至伴发胃肠溃疡、心脏缺血等躯体疾病，严重时可导致精神性疾病。因此，职场中的女性参与竞争时，应有充分的心理准备以提高心理承受能力；自我期望要现实适当，不可脱离实际；要有劳有逸，使自己的精力和体力有放松和恢复的时间。

(2) 纤维肌肉疼痛。多发生在 20~50 岁女性，这种疾病可能由于外伤或心理创伤造成，比如跌伤或车祸影响到神经系统，也有研究者认为这可能与生物化学的不正常有关，比如血清素水平的改变。早晨起床时身体有僵硬感，多发生在颈、肩、背部以及臀部，有时还有瘙痒感。这些都是纤维肌肉疼痛的典型症状。研究表明，游泳、步行等运动可以提高肌肉的力



量和柔韧性，减少肌肉疼痛。热疗和按摩也能起到短时间放松的作用。

(3) 甲状腺功能衰退。甲状腺功能衰退是比较缓慢的，一般患者都无意识，大多数被认为是工作压力过大或是年龄增大的原因。疾病一旦出现，甲状腺就产生不了足够的甲状腺激素，这就制约了代谢功能，如不治疗，甲状腺功能衰退会损害心脏和脑。妇女的发病率要比男性高出 5~8 倍。如果出现下列症状：异常的皮肤干燥、皮肤粗糙、变得臃肿肥胖、易患感冒、经血过多、指甲变脆、眉毛变疏、掉头发，那么建议你到医院接受血液化验，以检测体内甲状腺激素的水平。

(4) 缺血性贫血。皮肤苍白、头晕、气短、眩晕发作、冷过敏、情感冷漠、烦躁易怒和注意力不集中，这些都是缺铁性贫血的表现。过去认为妊娠期女性更易患缺铁性贫血，但现在没有怀孕的职业女性患此病的人数也开始增多，其原因是由于体内缺铁而向组织供氧的血红蛋白不足，遇到大量运动、节食、月经期长等情况时缺铁性贫血极易导致完全贫血。多吃含铁食物，如肉、鱼、家禽、豆类以及经过含铁强化处理的谷物和面包，对预防和治疗缺铁性贫血非常有帮助。

职业女性不宜忽视厌职情绪

厌职情绪在女性当中相当普遍，尤其是在年终岁末的时候，辛辛苦苦干了一整年，或许是因为太累，或许是自己的目标没达到，或许是受周围人的影响。总之，在这个时候提出辞职或想辞职的职业女性特别多。这究竟是怎么回事呢？

(1) 压力型厌职。很多销售人员、创意人员和公司的经营者都在抱怨：连续不断的业绩考核和生存压力使神经濒于崩溃，想



放弃工作又舍不得高薪的待遇或已经取得的成绩。但神经长期处在紧张的压力中，对身心是没有好处的。如发现自己因压力过大开始厌职，就应该给自己放个假。因为压力应该是阶段性的，用放松的假期来补偿，由此恢复平衡的心态，这样才可以举重若轻地对待困难。

(2) 挫折型厌职。轻度的挫折型厌职来自对目前职业的不满，如工作枯燥无味、工作条件太差、报酬太低、离家太远、工作时间太长、没有发展前途、同事关系难处、领导脾气太坏等等。年轻的女性经常因此产生厌职情绪，这时可考虑通过更换工作来消除。

(3) 平台期厌职。平台期的厌职倾向在具有一定工作经验和一定职位的女性中非常普遍。当对一项工作已经熟练掌握、并且发现上升空间被限制的时候，厌职情绪就会袭来。可以把平台期的厌职情绪深入解释为内心潜在的危机感和焦虑。既然已经感到了危机和焦虑，就应该着手做防卫的准备。产生平台期厌职情绪的女性通常性格活跃，兴趣广泛，不愿意做重复劳动，需要新奇事物的刺激。所以在仔细思考自己职业目标的同时，在工作中经常尝试一些变革和突破，都会有效地缓解平台期厌职情绪，化不利为有利。

(4) 逃避型厌职。很多感情因素可以让女人产生厌职情绪：沉湎于爱情、寄希望于男友的事业、家人需要照顾等。在这些情绪的影响下，即便她们没有马上提出离职，也降低了对职业发展的热情。但有一点需要注意，感情给予慰藉，工作给予保障，女人从中体会到的快乐是不同的，无法此消彼长地相互代替，只有两者都如意，生活才可以更加丰富和平衡。

(5) 情绪型厌职。女性的情绪化流露一直是影响她们在职业领域里发展的主要障碍。情绪型厌职会在各个年龄段的职业女性中发生，但最多、最频繁的是年轻女性。她们精力充沛，兴趣广



泛，没有家庭经济负担，在工作中担当的责任较少，于是工作对她们来说，有了更多“玩票”的性质，她们更愿意从“兴趣”的角度来对待工作，所以有了很多的“愿意”和“不愿意”，“高兴”和“不高兴”。

工作的第一功能是谋生——取得自立的经济地位。而工作的意义远不止于此。当温饱不再是生活中的难题时，工作是把女性个体和社会群体结合起来的强有力的纽带。从这个意义上来说，工作是女性在现代社会中获得充实生活的保障。找到自己喜爱的工作，便是找到了幸福大厦的入口，这话一点不假。想想自己目前的厌职情绪根源在哪里，然后针对问题加以解决。

女性职场中不宜谈论的话题

在办公室里要做有心人，有些话不可乱讲，否则会招来不必要的麻烦。下面这几个问题提醒大家注意：

(1) 家庭财产之类的私人问题。坦率是要分人和分事的，从来就没有不分原则的坦率，什么该说什么不该说，心里必须有谱。

(2) 薪水问题。很多公司不喜欢职员之间打听薪水，因为同事之间工资往往有不小差别，所以发薪时老板有意单线联系，不公开数额，并叮嘱不让他人知道。同工不同酬是老板常用的手段，用好了是奖优罚劣的一大法宝。但它又是一把双刃剑，用不好就容易促发员工之间的矛盾，而且最终会掉转刀口朝上，矛头直指老板，这当然是他所不想见的，所以对“包打听”之类的人总是格外防备。如果遇到关于工资的话题时，要用适当的方式避而不谈或是转移话题。