

打造内外兼修的魅力女人

王志艳◎编著

healthy tips for  
pretty ladys



# 女人美丽一生的健康处方

修炼自我魅力 呵护美丽心灵




中国纺织出版社

王志艳◎编著



# 女人美丽一生的健康处方

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

身为女性,必须学会爱自己。倾力打造内外兼修的健康美丽女性,正是本书的宗旨所在。这是一本全面阐述女性健康问题的百科全书,是为女人们开具的美丽一生的健康处方。本书内容涵盖面广,实用性强,观点新颖,深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——健康并美丽着,相信每一位读过此书的女性朋友都能从中获益匪浅。

### 图书在版编目(CIP)数据

女人美丽一生的健康处方/王志艳编著. —北京:中国纺织出版社,2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4551 - 1

I . 女… II . 王… 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 125537 号

---

策划编辑:曲小月 责任编辑:杨 婕

特约编辑:王 慧 责任印制:周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@ c-textilep.com

三河新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:255 千字 定价:28.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前

言

● ● ● 女人美丽一生的健康处方

上帝在造女人的时候，并没有对女人施予偏爱，虽然在勇气和能力方面摆脱了“弱者”这个称呼，但在身体方面，却并无任何优势可言。因此，女人没什么理由不珍惜自己的身体。而且，生命延续的长与短，生活质量的好与坏，也是与健康息息相关的。完美的女人不但要内涵丰富、优雅成熟、容颜秀美、时尚风韵、随和内敛，更应有一个可以使美丽延续一生的健康身体。

身为女性，必须学会爱自己。拥有满意的工作、丰厚的收入和温馨的家庭是每位女性的梦想，但这一切都必须建立在健康身心的基础之上。失去了健康，所有的梦想与追求也必将化为云烟随风而去。

健康像一个魔咒，与那些必须要做的事相比，健康细节最容易被忽略。平常日子里，面对生活和工作的双重压力，女人们会告诉自己：“再坚持一下。”然而，总有一天，身体会背叛心灵，痛苦会惩罚每一位忽略健康的女性。如果你注意健康的每一个细节，你就会得到幸福和快乐；如果你不按健康细节行事，痛苦的折磨总有一天会在你的身上应验。

倾力打造内外兼修的健康美丽女性，正是本书的宗旨所在。这是一本全面阐述女性健康问题的百科全书，是为女人们开具的美丽一生的健康处方。其中的内容涵盖面广，实用性强，极富时代特征，观点新颖，深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——健康并美丽着。

“身体说话”为女人们解答了有关身体器官及生理保健方面的困惑；“饮食



革命”教会女性如何吃出美丽与健康；“运动前沿”为女性展示多样的健身方法，保持健康其实很简单；“自然养护”教会女人用自然疗法远离亚健康；“时尚密码”使女性明白：仅仅拥有漂亮的脸蛋是不够的，内外兼修才能把女性妆扮得更前沿、更靓丽；“健康难题”告诉女性：保持良好的生活习惯对于健康至关重要；“美丽伊甸园”提醒女性：健康卫生的性生活可以为你保留青春；“放飞心情”娓娓地对女性说：在纷纷扰扰的城市高压下，心别乱了，身别倦了，放松放松，身心更健康。相信每一位读过此书的女性朋友都能从中获益匪浅。

为使健康长驻，美丽一生，每一位女性朋友都应自觉改正以往的诸多不良习惯，珍爱自己，勤做运动，远离惰性。最好能根据自己的实际情况，制定一套切实可行的生活及健身方案，并努力坚持下去。当习惯成为自然时，健康也就会被你牢牢地把握在手中。

希望本书能够成为一部激发女性生命激情的幸福经典，与女人们健康美丽的人生相伴相随。

编著者

2007年7月



# 目 录

女人美丽一生的健康处方

## 身体说话——美丽女人的健康档案

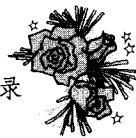
- 秀发轻舞 / 2
- 耳上风情 / 3
- 峨眉舒卷 / 5
- 美目顾盼 / 7
- 美鼻档案 / 8
- 护唇计划 / 9
- 宝贝牙齿 / 11
- 闪亮容颜 / 12
- 洗脸即美容 / 14
- 水样肌肤 / 15
- 为肌肤挡挡阳光 / 17
- 电脑 MM 的美颜宝典 / 18
- 战“痘”到底 / 20
- 粉颈无痕 / 21
- 香肩浮动 / 23
- 性感脊背 / 25
- 诱人酥胸 / 26



- 曼妙细腰 / 28
- 柔美腹肌 / 29
- 雕塑臀曲线 / 31
- 玉臂临风 / 32
- 素手纤纤 / 34
- 靓甲盈盈 / 36
- 美腿物语 / 38
- 精致足音 / 39
- 丰身美体的秘密 / 41
- 养血养颜的诀窍 / 42

## 饮食革命——吃出美丽好女人

- 食“色”生香 / 46
- “把脉”下食 / 47
- “全餐”更均衡 / 49
- 水果健康美人 / 51
- “奶味”女人轻松做 / 52
- 会喝水的女人最美 / 54
- 你的身体要有“碱” / 56
- 素食吃出美人胚 / 57
- 做时尚的维生素美人 / 59
- 保持青春的“强力食品” / 61
- 越吃越苗条的瘦身食品 / 62
- 请别谈“脂”色变 / 64
- 饮食抗疲劳 / 66
- 增强活力的饮食 / 68
- 排毒使女人美丽 / 69



- 养护肌肤的饮食 / 71
- 抗衰去皱饮食 / 73
- 葡萄酒的浪漫与健康 / 74
- 爱巧克力的理由 / 76
- 女人不可或缺的蜂蜜 / 77
- 粗粮不粗 / 79
- 喜欢野菜的理由 / 81
- 酸饮食易早衰 / 82
- 不吃早餐的坏处 / 84
- 别和健食癖有染 / 86
- 过度节食损健康 / 87
- 瓦解健康的零食 / 88
- 提防饮食障碍 / 90
- 饮食不可贪“鲜” / 91
- 女人别忘“苦味”食品 / 93
- 食用果蔬的讲究 / 94

## 运动前沿——打造美丽的运动处方

- 运动的女人最美 / 98
- 运动健康五宗“最” / 99
- 运动项目,让身体做主 / 100
- 越运动越瘦身 / 102
- 似是而非的运动误区 / 104
- 最适合女性的运动 / 105
- 饭后运动小处方 / 106
- 有氧运动,永葆青春 / 108
- 气功健身法 / 109





- 健身之王——爬楼梯 / 111
- 悠然的散步健身法 / 112
- 多样的骑车健身法 / 114
- 游泳让你成为“美人鱼” / 115
- 室内健身操 / 116
- 逆行健身操 / 117
- 甩手健身操 / 118
- 水中健身操 / 120
- 放松健身操 / 121
- 等候健身操 / 123
- 哑铃健身操 / 124
- 肌肉美容有绝招 / 125
- 从意念塑身开始减肥 / 126
- 梳头可以预防脑中风 / 128
- “无益”身体的锻炼 / 129
- 健身房内须注意 / 131
- 小心“运动妇科病” / 132
- 不可坐以待“病” / 134

### 自然养护——让美丽悄悄重现

- 感受绿色森林浴 / 136
- 向阳光要健美 / 137
- 冥想使你更美丽 / 139
- “呼吸操”防病健身 / 140
- 女人解压来静坐 / 141
- 瑜伽为你重塑青春 / 143
- 完美曲线“普拉提” / 144



- 精油:植物“荷尔蒙” / 145  
香熏让你既瘦又香 / 147  
迷人花疗促健康 / 148  
年轻女性的针灸减肥 / 149  
推拿帮“懒女人”瘦身 / 150  
中药减肥不伤身 / 152  
调血通络的热熨疗法 / 153  
拔罐减肥有奇效 / 154  
茶香沉淀美丽 / 155  
足浴防病又健身 / 157  
好皮肤是“泡”出来的 / 158  
保健洗浴有学问 / 159  
健身美体选药浴 / 161  
享用温柔的矿泉浴 / 162  
音乐疗法养心娱神 / 164  
自我松弛消除紧张 / 165  
笑是健康的维生素 / 166  
爱上磁疗 / 168  
心随“色”动 / 170

## 时尚密码——袅袅女人味的超级攻略

- 闻香识女人 / 172  
暗香盈袖 / 173  
聪慧的女人会化妆 / 175  
简约即美 / 176  
魅力源自内心 / 178  
提升魅力的细节 / 179



- 体态折射品质 / 181
- 品位在前,时尚在后 / 182
- 性感女人就是你 / 183
- 性感用雅致说话 / 185
- 女人风度靠培养 / 186
- “修”来的气质女人 / 188
- 做男人心中的完美女人 / 189
- 自信女人的姿态美 / 190
- 做个智慧的女人 / 192
- 让你的谈吐更高雅 / 193
- 讨人喜欢的秘诀 / 194
- 教养如水,发于内心 / 196
- 第一个爱的是自己 / 197
- 阅读滋养心灵 / 198

### 健康难题——美丽女人的健康启示录

- 爱你的大脑 / 202
- 把守胸前防线 / 203
- 宿便之累 / 205
- 懒觉蚕食健康 / 206
- 化解失眠的烦恼 / 207
- 与睡眠恶习 SAY“BYE” / 209
- 不和黑夜抢时间 / 211
- 当咖啡因成为伴侣 / 212
- 小心宠物病 / 213
- 别让酒精作祟 / 215
- 香烟的圈套 / 216



- 午睡小心压坏了眼 / 218
- 你知道怎样穿鞋吗 / 219
- 口腔的火从何而来 / 220
- 小心骨感带来疾病 / 222
- 穿耳洞的“健康隐患” / 223
- 隐形眼镜别乱戴 / 225
- 驾车MM“追”健康 / 226
- 女人不要太“过敏” / 227
- 让骨盆变年轻 / 229
- 白领女性当心“屁股痛” / 230
- 女人肾虚的原因与“罪状” / 231
- 为你的“私事”保密 / 233
- “那几天”不要犯错误 / 234

## 美丽伊甸园——我的天空我做主

- 性,无可替代 / 238
- 你认识“性”吗 / 239
- 提升性魅力 / 241
- 给性加点润滑剂 / 242
- 既要“性”福,也要幸福 / 244
- “丁克”带来的隐患 / 245
- 注意性器官卫生 / 246
- “冰清玉洁”不是性 / 248
- 外阴瘙痒的防治 / 249
- 女人的性功能障碍 / 250
- 性爱机关,一“触”即发 / 251
- 开发性敏感区 / 253



- 避免重复性生活 / 254
- 过性生活最好的时间 / 256
- “性”福通道安全守则 / 257
- 用食物提升“性”趣 / 258
- 和丈夫有关的妇科疾病 / 260
- 性生活别过劳 / 261
- 小心性病找上你 / 263
- 防范性骚扰 / 265

### 放飞心情——拒绝城市高压杀手

- 白领综合征 / 268
- 信息焦虑症 / 269
- 早衰综合征 / 270
- 击败你的恐惧症 / 272
- 电脑综合征 / 273
- 女白领的压力管理 / 275
- 做做“舒缓压力操” / 277
- 轻松生活好心情 / 278
- 做做柔软的减压操 / 279
- 不做忧郁女人 / 281
- 找回上班好心情 / 282
- 下班以后就放松 / 284
- 如何获得心理平衡 / 285
- 丢失的记忆 / 286

### 参考文献



# 身体说话

## ——美丽女人的健康标签

爱美是女人的天性,在追求美丽的人群中,女性永远是主力。选择美丽,已成为爱美女性的主流课题,追求美正在成为她们生活中必不可少的一部分。上天赋予每一个女人不同的品性,也同样赋予每一个身体迥异的特征,因此,身体也是有灵性、有情绪的。不真正了解自己的身体、不知道如何疼爱自己的女人,不可能拥有长久的健康和美丽,因为失去了健康,美丽也将无所依托。爱美并没有错,但可千万别把健康搭上,树立正确的健康美容意识,善待自己的身体,才能为容貌增添光彩。



## 秀发轻舞

对女人而言，亮丽的秀发总让魅力更增几分。你可以不在乎它的浓疏多寡，却不能否认它是身体健康的一个指针。轻舞的秀发可以让你整个人精神抖擞，充满自信。所以，维护头发的美丽就等于维护健康。其实，要做到干净、润泽、发丝飞扬，需要花费的时间和精力并不多。除了求助于美发师，自己平日的精心护理自然是必不可少。如何才能拥有健康美丽的头发呢？

### ◎均衡膳食

注意膳食平衡是护发的基础，高矿物质、低脂、高维生素的食物要多摄取，多吃一些养护头发的蔬果、蛋白质等食品，如大豆、芹菜、香菇、牛奶、鸡蛋、芝麻等。

### ◎经常按摩

洗发时，可以将双手插入发内，将发干、发尾分束，用手指夹住轻轻搓捏；用指尖的螺纹面揉擦全部发根及头皮，待全部搓擦完毕后用温水冲洗干净。水温过低污垢不易洗净，所以洗发时应用温水慢慢洗涤，如有必要可用少许洗发剂再洗一遍。

### ◎坚持锻炼

要保持良好的心境，同时要经常进行有规律的体育锻炼，强健体魄。精神焕发、身心健康的人，头发一定润滑、有光泽。

### ◎勤梳头发

梳头是清洁头发最简单有效的方法。很多人对梳头的认识是头发乱了才要梳，其实，每天都需要多梳几次头。每次可以缓缓梳2~3分钟，每天梳约100次左右最好。但染过或烫过的头发，则不要梳太多次，否则会招致许多不必要的麻烦，

### ◎定时洗发

要根据每个人的头发性质具体掌握。一般来说，要保持头发美观，每周洗1~2次最好。



### ◎使用护发素

头发经过清水洗净后,可能仍有少量洗发剂存留在发根或发干上。这时,可使用护发素,能够有效地清除残存的碱质,使头发不受碱性侵蚀,更加柔软光滑。

### ◎定期焗油

最好能够每周做1次焗油,这样可以保证头发保养、生长所必需的营养需要。每次使用洗发水和护发素后,把焗油产品直接抹在头发和发梢上,保持3~5分钟,然后冲洗干净即可。使用家用焗油产品更加简单轻松。

### ◎勤剪头发

头发长到一定长度后,如果不及时修剪,容易出现分叉,影响头发美观,而且会引起头皮油脂代谢紊乱。因此,头发需要经常修剪。

### ◎洗发要注意

不要用过热或过冷的水洗头,不要用碱性强的肥皂或洗衣粉洗头,洗发剂和护发化妆品不可使用过多、过乱。



## 美丽跷跷板

洗完头发后,一定要用清水细心冲洗干净,切勿使洗发剂残留在头发中。

## 耳上风情

人的两只耳朵的形貌,很像倒卧在母体腹中的胎儿。耳朵的美化一般情况下,并不为人所重视,然而,细心的女人会发现,只要对耳朵稍稍修饰,便会令你倍添魅力。恰当地养护和按摩双耳,则能收到抗衰美容的效果。

### ◎耳的清洁

美化耳朵应从清洁耳廓入手,每次洗脸,都应把耳朵洗净,尤其是要洗净





耳内和耳后的污垢,否则会给人一种不雅观的感觉。另外,耳内细毛过长也应除去,否则也会影响美容。

### ◎耳的化妆

女士们爱搽粉,却常常忘记把耳朵也略略搽一搽。于是,脸孔变白了,双耳却黄或黑,使脸和耳朵的颜色界线分明,真是不雅。其实,耳朵不仅要搽粉,还可抹一点淡淡的红,给人以新鲜活泼的感觉。如果耳形不太理想,可以用头发来掩饰,还可在耳朵上面打点浅色粉底护肤霜,以避免别人的注意力。

### ◎耳环的选择

耳环的佩戴应与脸形相协调。脸形小的女性,耳环宜用中等大小的,其长度不宜超过自耳垂起2厘米。脸形较圆的女性,宜选用较长而下垂的三角形或方形耳环。脸庞大的人,最好佩戴较大的耳环或三角形耳环,以减小脸的宽阔感,不宜用圆形耳环。脸形较长的人,最好选用密贴耳朵的圆形耳环。选择耳环时,除了要看款式之外,更重要的是要注重质量。一般来说,24K金制作的耳环既精美、漂亮又能确保安全。

### ◎按摩耳廓

用两手分别按摩左右耳廓,可以反复摩擦1分钟左右。然后,用拇指、食指捏持耳垂,反复揉搓,并同时向下牵拉(牵拉的力量以不使耳根及耳廓疼痛为度),以带动整个耳廓向下延伸。

### ◎钻肉眼

两手食指分别轻插进两侧耳孔,来回转动十几次,突然猛力拔出。重复10~20次,可以促进耳部的血液流通。

### ◎鸣天鼓

把两手的四指按在后枕部,用掌心按住耳道,然后做有节律的鼓动,一连做约10~20次;再用掌心按住耳道,然后用中指和食指在枕部叩击,耳中可听到击鼓之声,反复做10~20次。

总之,女人不可忽视耳朵的美化和保健。因为一双充满风情的耳朵可以使女人更具魅力,变得美丽而又时髦。