

The background of the cover is decorated with stylized pink flowers and large, overlapping pink leaves. The flowers are scattered in the upper corners, while the leaves are more prominent at the bottom and right sides.

WOMEN'S HEALTH

这是一张精确的健康地图，从这里你可以找到许多你关心的健康问题，它让你重新认识自己、发现自己。世界上的事往往很奇怪，越熟悉的似乎越不了解，女人们总是醉心于外部世界，却容易忽略了自身。当女人了解自己的身体，她就会更加关爱自己，希望自己能永远健康、美丽。

女性健康 一点通

一本指点健康
关注美丽的女性枕边书

这是一本贴心的枕边小语，你的不安与惶惑可以在这里得到慰藉。女人应该了解真实的自我，正视身体不可遏止的本能冲动。

孙 慧/编著

中国华侨出版社

孙 慧/编著

这是一张精确的健康地图，从这里你可以找到许多你关心的健康问题，它让你重新认识自己、发现自己。世界上的事情往往很奇怪，越熟悉的似乎越不了解，女人们总是醉心于外部世界，却容易忽略了自身。当女人了解自己的身体，她就会更加关爱自己，希望自己能永远健康、美丽。

女性健康 一点通

一本指点健康
关注美丽的女性枕边书

这是一本贴心的枕边小语，
你的不安与惶惑可以在这里得到慰藉。女人应该了解真实的自我，
正视身体不可遏止的本能冲动。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康一点通/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 603 - 6

I. 女… II. 孙… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 051629 号

●女性健康一点通

编 著/孙 慧

责任编辑/滕 森

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/王 磊

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 603 - 6/G · 465

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



女性的话题总是被人一说再说：女人的格调、女人的品味、女人的智慧、女人的……而现在，我们希望能呈现给女性朋友这样一本书——它包含了女性健康各个方面的问题，从多种角度给你无微不至的关怀，让你成为一个健康而又美丽的女人！

这是一张精确的健康地图，从这里你可以找到许多你关心的健康问题，它让你重新认识自己、发现自己。世界上的事往往很奇怪，越熟悉的似乎越不了解，女人们总是醉心于外部世界，却容易忽略了自身。当女人了解自己的身体，她会更加关爱自己，希望自己能永远健康、美丽。因此我们愿意充当女性的健康顾问，从女性最私密的烦恼到日常生活中的健康小贴士，从最基本的营养搭配到饮食调理，这里有让你喜出望外的收获。

这是一种神奇的美丽魔法，它可以帮你得到梦想中的美丽。童话中的美人鱼要牺牲自己灵巧的舌头才能换得美丽的双腿，而在这里，你不需要付出任何代价，就可以在健健康康中走向美丽。美丽魔法教你怎样保养肌肤，怎样让秀发柔亮动人，怎样打造完美身材，怎样将自己装扮得更出

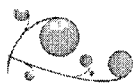


色。不必再在整型医院门前犹豫徘徊，不必再为了追求魔鬼身材而“虐待”自己，跟我们来吧！美丽魔法将让你轻轻松松地走向美丽。

这是一个温暖的幸福指南，它帮女人摆脱生活中的种种困厄，让她们的心找到温暖的家。现在的女人太累了，她们希望自己的价值得到社会的肯定，她们要为丈夫、子女撑起一片晴空，她们要充实自己，让自己做既赚得到钞票又照顾到家人的“新好女人”。她们深陷在烦心、竞争、攀比、惧怕、忧虑汇成的苦海里，她们感到迷惘、困惑，找不到一个可以休息一下、喘一口气的地方。因此我们希望为女性指点迷津，让女性通过对自身健康的重新审视找到真正的幸福！

我们希望借助本书，让每一位女性都能提高对健康的认识，关心、爱护自己；每一位女性都将永葆青春，风采依然美丽，每一位女性都能拥有良好的心态，优雅闲适，悠然自得！

我们祈祷，无论你身处哪里，都健康幸福地生活着……



目 录



第一章 水做的女人：认识女性 认识健康

女人是水做的，每一段线条每一个举手投足都是那样的灵韵脱俗。热情如火、柔情似水……但这些还不够，美丽女人的最佳气质还应该加上健康这一项，神采飞扬的女人永远能吸引男人的目光。我们不做捧心的病西施，不扮娇弱的林黛玉，女人应该因健康而幸福，因健康而美丽。现代女性对自己的身体应该有足够的了解，这样才能真正做到爱护自己、照顾自己。

一、爱自己从认识自己开始

你有迷人的体态、性感的风姿，然而你真正了解自己的身体吗？你的一身美丽从何而来？你的身体封印着怎样一道谜题？

不知道吗？没有关系。女人的一切秘密，将在这里为你开启！

1. 女人的隐秘女人知…………… (2)
2. “峰”景这边独好…………… (4)

3. 珍爱女性的“人体长城” (6)
4. 女性毛发隐藏的秘密 (8)
5. 造化奇妙的女儿身 (10)

二、 因为我们是女人

我们是幸福的，因为我们是女人，我们有丰富的色彩，美丽的体态，有最浪漫、最温柔的情怀；我们是快乐的，因为我们是女人，我们享受阳光，享受生活，每一个女人都是神的宠儿；我们是聪慧的，因为我们是女人，也就只能以女人的方式接受大自然最巧妙的安排。

1. 女人的那一点“守宫砂” (12)
2. 别把它当作脏东西 (14)
3. 麻烦的“好朋友” (15)
4. 不可不知的排卵期 (17)
5. 更年期女人不言老 (19)

三、 健康是女人最大的资本

女人最大的资本是什么，是年轻、漂亮还是能力，正确的答案是健康。20岁时，没有健康你就会错过很多美丽；30岁时，没有健康你就无法享受生活；40岁时，没有健康你也就没有了一切！

1. 健康女人健康生活 (21)
2. 面对妇检请别走开 (23)
3. 白领丽人的健康危机 (25)
4. 于细节处保养你的健康 (28)
5. 风情万种的40岁女人 (30)





第二章 爱美有尺度：别让美丽伤着自己

美丽的女人如花，悦于心赏于目，令人感到愉悦。天底下哪个女人不爱美？哪个女人不想永葆青春？很多女人为了美丽甚至是不惜任何代价的，各种昂贵的化妆品，各种美丽的时装，所有时尚的元素，女人恨不得一下子全用到自己身上去。于是精明的商家也开始瞄准了女人的钱包：瘦身、整容机构如雨后春笋般冒了出来，广告词更是诱惑到了极点，让女人不得不动心。盲目追求美丽的结果是让一些女人整容不成反“毁容”，瘦身不成反“伤身”，女人爱美是天经地义的，但千万别让美丽伤着自己。

一、美丽女人护肤全攻略

容貌是多样的，清纯可爱，妩媚动人，性感成熟……但不管是怎样的容颜，使它焕发光彩的第一要素必定是肤质雪白细柔，因而美丽女人的第一步就是先护理好自己的如水肌肤。

1. 给皮肤一次彻底的清洁 (34)
2. 让岁月“无痕”的保养秘诀 (37)
3. 别让颈部暴露了你的年龄 (38)
4. 美丽女人的美背工程 (40)

二、新美女养成计划

你可曾听说过“三分长相，七分打扮”？你可曾听说过“没有丑女人，只有懒女人”？作为女人的你一定要懂得宠爱自己，让自己拥有属于自己的美丽！

跟着我们的美女养成计划，就可以让你美梦成真！

1. 美丽从“头”开始 (41)
2. 呵护你的纤纤玉指 (44)
3. 给你一双顾盼明眸 (45)

三 S 曲线不是梦

每个女人都梦想拥有凹凸有致的好身材，可在现实生活中，大多数女性的身材都是不够完美的，例如身体偏胖就是一些女性很难摆脱的梦魇。现在我们有针对性地为你制定了一套“变身计划”，让你轻轻松松地成为“S”美人！

1. 美丽女人丰胸手册 (48)
2. “美眉”瘦腿指南 (50)
3. 做一个小脸美人 (52)
4. 帮你重塑下身动人曲线 (54)
5. 让你发胖的生活习惯 (57)
6. 燃烧脂肪的秘诀 (58)

第三章 吃出来的健康：营养均衡毛病少

新时代的女性，家庭和事业同样重要，要两者兼顾就得有健康的身体做基础。新时代的女性，需要新时代的营养要求，吃得好不再是女性的饮食标准，吃得健康才是新女性的追求。爱美、心高的女士不妨在“吃”上多下点功夫，除了做出健康食品的选择外，还要建立全新的饮食概念，使自己活得更加健康、美丽、出色！



一、 营养搭配新主张

目 录

提起日常饮食，我们会想到“早吃饱，中吃好，晚吃少”，但却很少关注一日三餐中的营养搭配。其实营养搭配是否正确对人的健康和寿命有着十分重要的影响，千万不要忽视了。

1. 把粗粮摆上餐桌 (62)
2. 配菜的事儿，你不一定懂 (64)
3. 东西不可乱吃 (66)
4. 中西餐的早餐菜单 (68)
5. 七步让你走向健康美丽 (71)

二、 健康美丽吃出来

现在女人们越来越重视营养保健，因为均衡的营养，不但可以给我们健康的身体，还能给我们提供各种微量元素，让女人永葆青春美丽，因此爱美的女士一定要在“吃”上多下点功夫！

1. 教你做个水“美眉” (72)
2. 白领女性营养计划 (75)
3. 四十年营养健康全攻略 (77)
4. 健康食物大礼包 (79)
5. 肌肤白嫩光洁的秘密 (82)
6. 美丽女人饮食也健康 (84)
7. 吃出你的魔鬼身材 (85)
8. 让衰老迟到十年 (87)



三、健康饮食大补贴

现代人已经逐渐认识到了饮食对健康的重要性，食补也成了最热门的话题之一。如果我们能通过饮食改善自身的健康状况，那又何必再花钱买补药呢？



一本指点健康
关注美丽的女性枕边书
女性健康一点通

1. 月经不顺饮食可调 (89)
2. 女人药膳调养大法 (91)
3. 教你煲锅适合自己的靓汤 (94)
4. 准妈妈的烦恼顾问 (96)
5. 轻松帮你解决痛经之苦 (98)
6. 影响你“性”趣的饮食 (99)

第四章 天天保健：绝对的隐私不绝对的健康

你心中是否存在某些疑惑却羞于启齿，不知向谁求教？你是否总为自己的健康而担心，却又不知该如何保护自己？你是否对自身缺少了解，对女性方面的一些问题的看法存在误区呢？健康的保护要从自我保健做起，我们提倡每个女人都应该掌握足够的保健常识，了解自己、爱护自己、照顾自己，让自己散发出健康的美丽。你准备好了吗？现在就让我们带着期盼健康美丽的美好心愿，开始这次健康之旅。

一、女人的私房密语

总有些话女人对最亲密的人也难以说出口，总有些事女人虽满怀疑惑，却羞于向人说，那么欢迎你来到这里，这里是女人的乐园，你所有的疑问和不解，我们都会为你解答。





1. 新婚里的“蜜月病”	(102)
2. 堕胎, 不期而遇的伤害	(103)
3. 守住女人健康的第一道防线	(105)

二、女性健康护身法则

女人的健康需要细致的呵护, 一个真正的女人是懂得怎样照顾自己的, 怎样将自己的身体调整到最佳状态的, 健康的女人才能淋漓尽致地展现自己的魅力。

1. “好朋友”需要你的细心照顾	(107)
2. 怎样应对“好朋友”带来的烦恼	(109)
3. 白领丽人健康八大忌	(111)
4. 七件事让你健康美丽	(113)
5. 乳房健康美丽大法	(115)
6. 女人, 别让家务谋杀了你的健康	(116)
7. 豆蔻少女健康十大忌	(119)
8. 便秘让你美丽不再	(121)
9. 教你做个“睡美人”	(123)
10. 日常小病自己解决	(125)
11. 八招帮你赶走腿上“小蚯蚓”	(127)

三、女人的保健误区

有人说, 有信仰就有幸福。不过这句话可不是放在哪里都适用, 在女性保健方面, 如果你偏信一些没有科学根据的老说法, 说不定什么时候就会伤害到你的身体。

1. 月经不是怀孕的“报警器”	(129)
2. 细节决定健康	(131)



3. 减肥误区让你越减越肥 (134)
4. 美丽千万不要“冻”人 (136)
5. 更年期后还得去妇科走走 (138)

第五章 我是女人我怕谁：

健康的心理与健康的生活



一本指点健康
关注美丽的女性枕边书
女性健康一点通

古代女性追求一种柔弱美，而现代女性除了要有一份似水柔情外，还要有健康的体质和良好的心理，她们在家里照顾家人，在外要为自己的事业而努力，如果没有良好的心理素质，就无法适应这样激烈的竞争。作为女人，要努力克服性格中的弱点，主动去开发自己的心理潜能，应对生活中的各种心理危机，使整个世界都不得不叹服：女人不是生命的弱者！

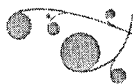
一、女人健康心态修养大法

当一个女人试着去改变自己而不是去改变世界时，她就已经是一个成熟的女人了。女人要想活得年轻、活得精彩，就得从心态上改造自己，让自己成为内在上的“女强人”！

1. 八种行为让你心态提到最高点 (142)
2. 淑女快乐法则 (144)
3. 运动——快乐的“原动力” (146)
4. 女人也可以“一笑而过” (148)
5. 女人，别活得太累 (150)
6. 四个建议让你心态平和 (151)
7. 女人何必太多情 (153)



8. 送你一株“忘忧草”	(154)
--------------------	-------



二、点击女人的弱点

目 录

不可否认，女人有很多性格上的弱点：爱计较、爱嫉妒、爱多疑……然而，弱点不是缺点，只要女人处理的好，这些弱点不但可以被克服，甚至还能转化为优点。

1. 别拿小事儿太当事儿	(157)
2. 女人，收起你的嫉妒	(159)
3. 女人还可以更理智	(161)
4. 不做孤独的小女人	(163)
5. 让女人告别自卑和猜疑	(166)
6. 把挫折当成你的试金石	(168)
7. 女人，你不是宇宙的中心	(170)
8. 告别假面女人	(172)
9. 把情绪的开关握在自己手中	(173)

三、从心理危机中找出生机

人活一辈子，总会遇到各种各样的心理危机，感情上的、生活中的……这些危机如果化解不好就会让我们生活变得一团糟。一个能从危机中找出生机的女人必定是生活的强者。

1. 如果男友冷落了您	(176)
2. 不是所有的事都可以对他说	(178)
3. 当双人床上多了一个人	(180)
4. 离婚了，还得好好地活	(183)
5. 损害婚姻的6个想法	(185)
6. 婆家人就是自家人	(187)

7. 如果父母投你的恋爱反对票 (190)

第六章 有健康才有尊严：妇科有病早防早治

一个聪明的女人，就是一个懂得爱护自己，保护自己的女人，她会大声说：做女人真好！然后再细心地保养自己。她绝不放纵自己的身体，所以总是定期做检查，给身体最贴心的照顾，万一身体出现问题，她也绝不会讳疾忌医，而是大大方方地站在妇科的门口，让身体以最快的速度恢复健康。她知道健康的女人才有尊严，有尊严的女人才展现自己的美丽！

一、难言之隐帮你说

一些女人患上某些妇科疾病后，总是不好意思跨进妇科的大门，她们把这些“难言之隐”一拖再拖，结果损害了自己的健康。现在我们帮你把它说出来，希望你的“难言之隐”从此不再“难言”。

1. 无“炎”的女人最美丽 (194)
2. 性交出血敲响警钟 (197)
3. 小痒也是大毛病 (198)
4. 私处变白给我们的警示 (200)
5. 别让小病变成了大病 (202)
6. 阴道出血为哪般 (204)
7. 向“味道女人”说不 (206)

二、呵护女性生殖健康

每一个女人都应该爱护自己的生殖健康，它是你做女人和妈妈的权利。





目 录

1. 子宫需要你的爱护..... (208)
2. 当女性遭遇子宫肌瘤..... (209)
3. 子宫颈癌要防治结合..... (210)
4. 子宫内膜癌给女性的伤害..... (212)
5. 走近卵巢癌..... (213)
6. 帮女性朋友远离子宫脱垂..... (214)
7. 警惕女性健康杀手——乳腺癌..... (216)
8. 你为什么不能成为母亲..... (218)

三、女性性健康锦囊

性病给女性朋友带来的痛苦不仅是身体上的，同时也是精神上的，所以性病的防治对女性而言就显得格外重要，不要认为你不需要这方面的知识，每个女人都应该对性病多些认识，这样才能更好地保护自己。

1. 走出性病认识的误区..... (219)
2. 如果你不慎接触了性病患者..... (221)
3. 淋病并非真的难治..... (222)
4. 孕妇健康与性病..... (223)
5. 梅毒到底是怎么回事..... (225)
6. 尖锐湿疣真假鉴别术..... (226)
7. 远离“世纪绝症”..... (227)

第七章 产孕保健：一个人的健康一家人的幸福

一个女人最难忘的就是当医生告诉你，你已经是一名准妈妈的那一刻。你感到欢喜和自豪，你希望成为世界上最好的母亲。你知道怎样照顾好自己，保护好腹中的胎儿吗？你知道怎样做好分娩准备，让宝宝顺

利健康地降生吗？你知道产后如何保养自己，令自己健康美丽更胜从前吗？作为一位准妈妈，你是成功的，你让自己的人生更加完满；你是伟大的，你给生活带来了美好的希望。请小心照顾自己，你的健康就是全家人的幸福。

一、准妈妈的健康指南

当得知已怀孕的那一刻，你心中涌动着难以言表的狂喜，你祈祷能拥有一个健康、漂亮的宝宝。从这一刻起你就要善待自己，照顾自己，因为你的健康已经跟腹中宝宝的健康紧紧连在了一起！

1. 准妈妈要跟烟酒说“拜拜” (230)
2. 孕妇生活禁忌大盘点 (232)
3. 孕期安全用药指南 (233)
4. 帮你处理早孕反应 (236)
5. 孕妇常见问题小贴士 (238)
6. 双胞胎孕妇保养更要精心 (240)

二、女性健康分娩全攻略

分娩让女人倍觉痛苦，但也让女人变得伟大，这是一道考验女人勇气与耐力的关卡，我们希望能给即将要成为妈妈和准备成为妈妈的女性一些有效的帮助和指导，让你们安全过关，拥抱那份巨大的欢乐和幸福。

1. 生孩子千万别偷懒 (243)
2. 宝宝，妈妈能为你做些什么 (245)
3. 保养好分娩“主动力” (246)
4. 临产产妇的注意事项 (248)
5. 产程中要与医生配合 (250)

