

彩色升级精华版

集各领域专家多年经验精华之作  
青春期、成熟期、更年期、更年期全程悉心专业呵护  
科学的保健美颜理念  
打造魅力知性、健康人文、美丽优雅的女人

好书相伴好生活

# 女性美容 保健圣经

海量资讯 覆盖面广  
实用性强 值得信赖

珍爱生命  
享受生活

不可不知的生活智慧  
自己珍藏·送给父母·与朋友分享

品质生活  
专家

健康·美丽  
把握你最关心的热点问题  
科学的保健·美容  
养生堂家庭保健课题组 编著



中国轻工业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女性美容保健圣经 / 养生堂家庭保健课题组编著. —北京:  
中国轻工业出版社, 2008.6  
ISBN 978-7-5019-6454-3

I. 女… II. 养… III. ①女性—美容—基本知识②女性—  
保健—基本知识 IV. TS974.1 R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072848 号

---

---

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃柬  
装帧设计: 刘金华 旭 晖 插图绘制: 睿达点石  
文字编辑: 郝晓颖 孙学武 张秀丽 张海媛  
美术编辑: 成 馨

---

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/12 印张: 25

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6454-3/TS · 3762 定价: 34.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80205S2X101ZBF

# 女性美容 保健圣经

养生堂家庭保健课题组 编著

 中国轻工业出版社

## Part 1

## 饮食营养

——吃出一生的美丽和健康

## 你的饮食合理吗

15

## 第一节 健康美丽之源——女性的日常食物

- 一、五谷杂粮是健康基础 17
- 二、健康生活与蔬菜 18
- 三、女人水灵灵离不开水果 20
- 四、不要拒绝脂肪 23
- 五、吃零食有讲究 24

## 第二节 美丽健康要保健——女性最宜服用的营养素

- 一、维生素 26
- 二、小麦胚芽油 28
- 三、羊胎素 28
- 四、大豆异黄酮 29
- 五、胶原蛋白 30
- 六、葡萄籽 31
- 七、番茄红素 31

## 第三节 滋补有方法——药膳食补两相宜

## 小测试

你是虚性体质吗

- 一、当归红枣，益气补血 32
- 二、小小枸杞，明目护肝 34
- 三、天门冬麦门冬，清肠通便 35



|                    |    |
|--------------------|----|
| 四、青青荷叶，纤体减脂        | 36 |
| 五、茯苓百合，滋养安神        | 36 |
| <b>小测试</b> 你有神经衰弱吗 | 37 |

## 第四节 喝出美颜与健康——日常饮料

|             |    |
|-------------|----|
| 一、喝水也有大学问   | 38 |
| 二、碳酸饮料少喝为妙  | 39 |
| 三、多饮牛奶好处多   | 40 |
| 四、豆浆让你做东方美人 | 41 |
| 五、花草入茶多芳香   | 42 |

## 第五节 女性不同阶段的营养调理

|               |    |
|---------------|----|
| 一、青春少女加强营养是关键 | 45 |
| 二、青年女性注重营养均衡  | 46 |
| 三、中年饮食应低脂高钙   | 46 |
| 四、更年期饮食有原则    | 47 |
| 五、老年膳食结构最重要   | 47 |

# Part 2

## 呵护我们的秘密花园——女性特殊生理知识

|                   |    |
|-------------------|----|
| “魅力之源”测试：你的卵巢功能如何 | 49 |
|-------------------|----|

## 第一节 女性的青春之源——月经

|          |    |
|----------|----|
| 一、认识月经   | 51 |
| 二、月经的益处  | 52 |
| 三、有关痛经   | 53 |
| 四、经期卫生保健 | 54 |

## 第二节 成熟的标志——女性分泌物

|               |    |
|---------------|----|
| 一、认识分泌物       | 56 |
| 二、自查分泌物了解身体信息 | 56 |
| 三、从分泌物辨别女性疾病  | 57 |

## 第三节 让神秘之花永远绽放——性与女性保健

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、树立健康性观念       | 58 |
| 二、女性患哪些疾病时不宜性生活 | 58 |
| 三、女性与性高潮        | 59 |
| 四、女性性交疼痛        | 60 |
| 五、女性初夜常见问题      | 60 |
| 六、女性常见性健康问题     | 61 |
| 七、房事过度的信号       | 62 |
| 八、老年女性的性生活      | 62 |

#### 第四节 关爱自己、关爱子宫——避孕

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、关爱自己从避孕开始     | 63 |
| 二、不宜使用某些避孕方法的女性 | 67 |
| 三、患慢性病的女性如何避孕   | 68 |

#### 第五节 别让意外成为永久的痛——流产

|              |    |
|--------------|----|
| 一、人工流产       | 69 |
| 二、药物流产       | 71 |
| 三、无痛人流       | 71 |
| 四、各种流产的优缺点   | 72 |
| 五、习惯性流产      | 72 |
| 六、人流术后如何进行保养 | 73 |

#### 第六节 最特殊而幸福的日子——孕育

|             |    |
|-------------|----|
| 一、孕期保健      | 74 |
| 二、孕期疾病防治    | 75 |
| 三、临产妈妈须知    | 76 |
| 四、哺乳期健康须知   | 77 |
| 五、应对哺乳期各种不适 | 77 |



## Part 3

### 美丽是我们一生的事业——女性美容与保健

测测你有多爱美

79

#### 第一节 面部保养与化妆



## 小测试

## 你了解自己的肌肤吗

80

## 小测试

## 你的肌肤缺水吗

82

一、做个水嫩美人——女性的补水保湿

83

二、白皙美女惹人爱——女性的美白

85

三、不做斑美人——女性的去斑行动

86

四、光滑肌肤惹人爱——女性的去皱行动

88

五、只要青春不要痘——女性的去痘行动

91

六、细致是目标——毛孔粗大问题

93

七、保护娇嫩的眼部肌肤——女性的眼部保养

95

八、唇部皮肤也娇嫩——女性的双唇保养

99

九、练出优美颈部曲线——女性的颈部保养

99

十、清洁面部三角区

101

十一、面部化妆技巧

102

## 第二节 特殊人群的皮肤保养要诀

## 小测试

## 你的肌肤患上疲劳症了吗

106

一、办公室护肤：补水防辐射

107

二、浓妆艳抹族的护肤

108

三、肌肤敏感一族更要加倍呵护

109

## 小测试

## 你是敏感肌肤吗

109

四、旅行族的皮肤保养

111

五、少女皮肤以清洁为主

112

六、孕期美容保养

113

## 第三节 呵护你全身每个角落

一、精油按摩呵护身体

114

二、秀发如云，牵动所有人的目光

115

三、千里之行，始于足下

117

## 第四节 整容手术面面观

一、面部整容要谨慎

119

二、身体塑形有妙招

122

三、不动刀子也能给你一张完美的脸

124

## Part 4

## 健康美丽在身边

## ——女性日常起居保健与美容

## 健康小测试

127

## 第一节 从身边做起——女性家居生活保健

- 一、讲究卫生，珍爱健康 129
- 二、科学饮食，确保健康 131
- 三、排出废物，留住健康 132
- 四、好好睡觉，睡来健康 133
- 五、穿衣打扮，不忘健康 134
- 六、远离香烟，相伴健康 136
- 七、科学饮酒，喝出健康 137



## 第二节 注重周边环境——日常环境与女性保健

- 一、电磁辐射与女性健康 138
- 二、居室环境与女性健康 139
- 三、自然环境与女性健康 140

## 第三节 要工作更要健康——工作习惯与女性健康

- 一、上下班路上的健康 141
- 二、办公室女性健康 142
- 三、选择健康的工作方式 143

## 第四节 玩出健康与美丽——女性休闲娱乐与健康

- 一、4种娱乐活动可以抗衰老 144
- 二、时尚夜生活与女性健康 145
- 三、逛街与女性健康 145
- 四、音乐欣赏与女性健康 146
- 五、吹、拉、弹、唱与女性健康 147
- 六、跳舞与女性健康 148
- 七、上网与女性健康 149

## 第五节 春夏秋冬保健康——女性四季起居保健

|            |     |
|------------|-----|
| 一、女性春季起居保健 | 150 |
| 二、女性夏季起居保健 | 151 |
| 三、女性秋季起居保健 | 152 |
| 四、女性冬季起居保健 | 153 |

## Part 5

### 动出健康与美丽——女性运动与养生美容

|            |     |
|------------|-----|
| 自测一下你的运动观念 | 155 |
|------------|-----|

#### 第一节 运动留住美丽容颜

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、皮肤运动美容法      | 156 |
| 二、口腔运动美容法      | 157 |
| 三、古代眼、耳、鼻、口保健功 | 157 |
| 小测试 测测你的肌肤缺氧吗  | 158 |
| 四、运动与皮肤保养      | 159 |
| 五、运动与靓肤——我要兼得  | 160 |
| 六、今天你做面操了吗     | 161 |

#### 第二节 运动塑造窈窕身材

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、11个轻松塑身的运动 | 162 |
| 二、如何拥有健康的胸部  | 163 |
| 三、怎样进行臀部按摩减肥 | 164 |
| 四、怎样进行腿部按摩减肥 | 165 |
| 五、下半身窈窕操     | 165 |
| 六、白领女士毛巾操    | 166 |



#### 第三节 运动缓解疲劳压力

|               |     |
|---------------|-----|
| 小测试 测测你的压力指数  | 167 |
| 一、肌肉放松，告别紧张情绪 | 168 |
| 二、瑜伽缓解失眠      | 170 |
| 三、减压瑜伽7式      | 170 |

#### 第四节 运动——永葆强健体魄

## 小测试

4 个小绝招测试你的健康指数

172

一、女性颈椎保健操

173

二、送给女人的性保健操

176

三、4 个动作，缓解 5 种背痛

177

四、多蹲少坐有益健康

178

## 第五节 运动——保你延年益寿

## 小测试

预测自己的寿命

179

一、要活九十九，一日抖三抖

180

二、经常按摩腹部可长寿

180

三、想长寿，多赤脚

181

四、太极内功养生 20 简易方法

182



## Part 6

## 女性的心理保健

——开心的女人最美丽

## 心理衰老自我测评

185

## 第一节 健康从心开始——女性心理保健

一、女性心理健康的标准

187

二、5 种常见的女性心理疾病

188

## 第二节 快乐地去爱——女性婚恋心理保健

## 小测试

婚姻心理小测试

189

一、恋爱中女性的心理特点

190

二、如何对待失恋

191

三、女性“性爱心理”的压力

192

四、女性在婚姻中的心理定位误区

193

五、离婚后的心理保健

193

六、大龄女性婚恋心理障碍

194

## 第三节 做个开朗的职业女人——女性职场心理保健

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 一、女性职场心理健康自我测试                    | 195 |
| 小测试 抑郁症倾向自测                       | 195 |
| 小测试 焦虑症倾向自测                       | 196 |
| 二、职业女性的 10 大心理问题                  | 196 |
| 三、焦虑是健康的无形杀手                      | 197 |
| 四、嫉妒——心灵的毒药                       | 198 |
| 五、职场女性如何缓解压力                      | 200 |
| 六、找对颜色调节心情                        | 201 |
| 七、自己寻找职场快乐                        | 202 |
| <b>第四节 做一个快乐妈妈——孕产期女性心理保健</b>     |     |
| 小测试 怀孕前的心理准备                      | 203 |
| 一、孕前心理调适                          | 204 |
| 二、妊娠期女性心理健康                       | 205 |
| 三、分娩期心理准备最重要                      | 206 |
| 四、新妈妈警惕产后抑郁症                      | 207 |
| <b>第五节 最美夕阳红——更年期及老年女性心理保健</b>    |     |
| 小测试 老年人心理自我测试                     | 208 |
| 一、为什么要关注女性更年期                     | 208 |
| 二、更年期女性心理需要调适                     | 209 |
| 三、了解更年期综合征                        | 209 |
| 四、如何安度更年期                         | 210 |
| 五、老年人心理健康 9 条标准                   | 212 |
| 六、老年女性心理保健 8 要点                   | 213 |
| <b>Part 7</b>                     |     |
| <b>向妇科疾病说“Byebye”——常见妇科疾病的防与治</b> |     |
| 女性性功能障碍自测题                        | 215 |
| 怀孕自测                              | 216 |

## 第一节 妇科疾病知多少

- 一、常见妇科疾病的种类 ..... 217
- 二、女性为何易患妇科疾病 ..... 218
- 三、妇科疾病的危害 ..... 218

## 第二节 说不出的痛——常见妇科炎症治疗及保健

- 一、外阴炎 ..... 219
- 二、阴道炎 ..... 221

## 小测试

## 阴道炎小测试

- 三、宫颈炎 ..... 223
- 四、输卵管炎 ..... 224
- 五、盆腔炎 ..... 227
- 六、附件炎 ..... 228

## 第三节 女性健康的第一号“杀手”——妇科肿瘤

- 一、卵巢肿瘤 ..... 231
- 二、卵巢癌 ..... 232
- 三、子宫肌瘤 ..... 233
- 四、子宫内膜癌 ..... 234
- 五、子宫腺肌病 ..... 235
- 六、子宫内膜异位症 ..... 235
- 七、阴道癌 ..... 236

## 第四节 摧残胸前的美丽——乳房疾病

- 一、乳腺癌 ..... 237
- 二、乳腺增生 ..... 239
- 三、急性乳腺炎 ..... 240
- 四、乳腺结核 ..... 240

## 第五节 让爱延续——女性不孕不育问题

- 一、正常的怀孕过程 ..... 241
- 二、何为不孕不育 ..... 241
- 三、治疗不孕不育要做什么检查 ..... 241
- 四、如何治疗不孕不育 ..... 243





244

244

## 第六节 常见妇科疾病自查方法

- 一、女性外阴疾病自查方法
- 二、女性乳腺疾病自查方法

## Part 8

### 做个更健康的美丽女性

### ——常见的女性亚健康状态

|         |     |
|---------|-----|
| 女性亚健康症状 | 247 |
|---------|-----|

#### 第一节 口臭

|            |     |
|------------|-----|
| 一、口臭病因有哪些  | 248 |
| 二、口臭的预防和治疗 | 248 |

#### 第二节 失眠

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、哪些原因容易引起失眠 | 249 |
|--------------|-----|

##### 小测试

关于失眠的小测试

250

|              |     |
|--------------|-----|
| 二、容易罹患失眠的人群  | 251 |
| 三、远离失眠的生活小窍门 | 251 |

#### 第三节 便秘

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、便秘的症状及成因     | 252 |
| 二、孕产期女性防便秘     | 253 |
| 三、老年女性易便秘      | 254 |
| 四、预防和克服便秘的日常护理 | 255 |

#### 第四节 贫血

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、认识女性贫血     | 256 |
| 二、女性易患贫血的年龄段 | 257 |
| 三、女性贫血的预防和调理 | 258 |

#### 第五节 骨质疏松

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、骨质疏松的症状及危害 | 260 |
| 二、骨质疏松是怎么形成的 | 261 |

|            |     |
|------------|-----|
| 三、如何防治骨质疏松 | 262 |
|------------|-----|

## 第六节 腰酸背痛

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、导致腰酸背痛的原因    | 263 |
| 二、腰酸背痛——典型的职业病 | 264 |
| 三、女性孕期易引发腰酸背痛  | 264 |
| 四、腰酸背痛的防治方法    | 265 |

## 第七节 尿失禁

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、尿失禁的类型      | 266 |
| 二、女性容易患尿失禁的阶段 | 266 |
| 三、性生活与尿失禁     | 267 |
| 四、摆脱尿失禁困扰的方法  | 268 |

## 第八节 眼睛疲劳

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、易产生眼睛疲劳的不良习惯 | 269 |
|----------------|-----|

### 小测试

### 眼睛疲劳小测试

269

|            |     |
|------------|-----|
| 二、如何避免眼睛疲劳 | 271 |
| 三、明目的食疗方式  | 271 |

# Part 9

## 特别的爱给特别的你

## ——女性保健“特区”

|             |     |
|-------------|-----|
| 你对自己的健康了解多少 | 273 |
|-------------|-----|

## 第一节 肌肉抽筋

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、肌肉抽筋的分类   | 275 |
| 二、肌肉抽筋的机理   | 275 |
| 三、预防肌肉抽筋的方法 | 276 |
| 四、肌肉抽筋的处理方法 | 276 |

## 第二节 臀部保健

|       |     |
|-------|-----|
| 一、痔   | 277 |
| 二、膀胱炎 | 278 |

### 第三节 乳房保健

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、健康乳房的标准       | 279 |
| 二、每一个时期都要好好呵护乳房 | 280 |
| 三、大胸美人的乳房保健     | 281 |
| 四、从乳房变化发现疾病     | 282 |
| 五、胸罩的正确选择与穿戴    | 283 |
| 六、坚挺胸部保健法       | 283 |

### 第四节 子宫保健

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、子宫保健是一生的事情  | 285 |
| 二、子宫病变何处知     | 286 |
| 三、爱护子宫就是爱护自己  | 286 |
| 四、子宫最怕冷，时时要防护 | 287 |



### 第五节 卵巢保养

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、排卵正常时时查   | 288 |
| 二、卵巢护理要早行   | 289 |
| 三、月经异常问卵巢   | 289 |
| 四、警惕卵巢早“下岗” | 290 |
| 五、如何进行卵巢保养  | 291 |

### 第六节 盆腔保健

#### 小测试

测测你的骨盆运动能力

|           |     |
|-----------|-----|
| 一、腰酸祸起盆腔内 | 292 |
| 二、6招预防盆腔炎 | 293 |
| 三、女性骨盆健康操 | 295 |

### 第七节 阴道保健

|            |     |
|------------|-----|
| 一、阴道清洗别频繁  | 296 |
| 二、内置用药要谨慎  | 297 |
| 三、未婚也防阴道炎  | 297 |
| 四、内裤穿着有学问  | 298 |
| 五、猫步助你恢复紧致 | 299 |



# Part 1

## 饮 食 营 养

### ——吃出一生的美丽和健康

不论时代如何变迁，美丽永远是从健康开始的。只有身体健康、体质良好的女性，才能从内到外透露出青春活力。对女性而言，保持良好的气色和精神状态，远远胜过使用名牌化妆品。在日常生活中食用营养均衡的饮食，是让身体焕发青春活力的最直接、最有效的方法。





## 你的饮食合理吗

“民以食为天”，我们的生活中，一日三餐是第一件大事。米饭、蔬菜、水果，甚至是小小的调味料，都在不知不觉中左右着女性的健康和美丽。合理的膳食不但要吃出食物的滋味，更需要吃出健康、吃出美丽，保障机体每日所需营养。饮食习惯直接决定营养状况，所以，理想的健康离不开良好的饮食习惯。要摄入均衡的营养，日常饮食各方面都要多加注意。

怎样才能知道自己的膳食结构是否合理呢？下面的小测试可以帮助你了解自己的膳食结构，看看自己是不是均衡地摄取了营养，保证了健康所需。

请根据实际情况，选择最符合你的答案：

- |                        |                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 吃水果蔬菜。              | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 2. 一天喝2杯或更多的咖啡、饮料。     | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 3. 吃油炸食品或红烧肉。          | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 4. 吃鱼、虾、海带等海产品。        | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 5. 吃糖果、糕点。             | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 6. 服用维生素、矿物质等保健品。      | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 7. 吃得十分饱。              | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 8. 两餐之间吃东西。            | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 9. 看电视或看书时也吃东西。        | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 10. 不吃早餐。              | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 11. 吃粗粮和杂粮。            | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 12. 饮食中尽量包括不同颜色、口味的食品。 | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 13. 喝牛奶或吃豆制品。          | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 14. 节食减肥。              | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |
| 15. 每餐都要吃米饭或面食。        | <input type="checkbox"/> A. 每天如此 <input type="checkbox"/> B. 经常如此 <input type="checkbox"/> C. 偶尔如此 <input type="checkbox"/> D. 几乎不吃 |