

Healthy arts of women

和 谐 之 初 健 康 之 始

女性的身体,首先应该是一件美的艺术品!
女人如花,女人似玉,纵然天生丽智,也需精心呵护。
因为健康的身心,是您一生幸福的通行证。

韩海彬◎编著

女性健康 的艺术

女人的身体是一架钢琴

小心呵护,幸福的音符自然而来

黑龙江科学技术出版社

和 谐 之 初 健 康 之 始

Healthy arts of women

女性健康 的艺术



韩海彬◎编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑龙江科学技术出版社

36.80元

ISBN 978-7-238-2349-0/R · 1321

2007年5月第1版 · 2007年5月第1次印刷

31张

787×1095 1/16

北京北中印刷厂

全国新华书店

电话: 0451-2384210(发行) 0451-2384213(发行部)

(地址: 哈尔滨市南岗区) (邮编: 150001)

黑龙江科学技术出版社

张丽娟 责任编辑

韩海彬 著

图书在版编目(CIP)数据

女性健康的艺术/韩海彬编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2007. 4

ISBN 978—7—5388—5349—0

I. 女… II. 韩… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041138 号

女性健康的艺术

NU XING JIAN KANG DE YI SHU

编 著 韩海彬

责任编辑 张丽生 回博

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451—53642106(发行部) 传真:0451—53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京北市中印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 21

版 次 2007 年 5 月第 1 版·2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5388—5349—0/R·1331

定 价 26.80 元

版权所有 侵权必究

黑龙江科学技术出版社

发行部·国中

“健康”这个词，在字典里是“身体没有疾病”的意思。但在生活中，健康不仅仅是指身体的健康，还包括心理、社会适应和道德健康。健康是一种状态，是一种能力，更是一种追求。本书旨在帮助女性了解健康，掌握健康，实现健康。本书分为十章，分别从饮食、运动、心理、社会适应等方面，为女性提供实用的健康知识和方法。本书语言通俗易懂，图文并茂，适合广大女性阅读。本书是女性健康生活的指南，也是女性追求美好生活的伴侣。

序言

女人如花，女人似玉，纵然天生丽质，也需精心呵护。

由于特殊的生理特点以及所承担的多重社会角色，女性所承受的生活和工作压力越来越大，女性身体也承受了更多折磨，出现了这样那样的健康问题，诸如患肥胖症、糖尿病、心脑血管病者逐年增多，给许多原本幸福美满和谐的家庭带来了阴影。因此普及女性身体保健知识、增强女性防疾抗病能力，呵护女性身心健康已是我们每一个家庭不可忽视的问题。

人人都知晓健康的重要性，但问题在于如何获得健康、并保持健康呢？这本《女性健康的艺术》就是引领人们走向身心健康的好向导。

首先，本书倡导一种新的健康理念。编者认为，健康是一门艺术——无需刻意追求，只要你尽可能科学地了解自己的身体，拥有一种全新的、积极的生活态度，科学的、自由的生活方式，你就可以“轻轻松松来健康，快快乐乐去生活”。

其次，本书提醒女性关注身体的健康细节。健康是女性时时关注的主题，但是您是否能做到在生活的点滴细节处关注身心健康呢？令人遗憾的是，生活中忽视甚至无视自己健康的女性，大有人在。她们或许由于工作的繁忙而无暇顾及，或许由于欠缺科学的保健知识和正确的健康

◎序 言



理念，不经意间损害了自己的健康。在“细节决定健康，健康决定成败”思想的指导下，本书对女性保健知识的点点滴滴进行了翔实的解读，读者只需每天“阅读本书一点点”，就可以“享受人生万万年”，希望您能达到“误入此书深处，竟得身心康健”的佳境！

健康的身体是女人一生幸福的通行证。对一本能让您轻松获得健康财富和美好生活的书籍，您还犹豫什么呢！

编者

2007年3月

Healthy arts
of women

女性健康
的艺术

目录

第一章 了解你的身体

身体是钢琴，只有那些深刻理解她的
人，才能弹奏出美妙的乐章。

女性人体与美学参数 / 3

长寿的 7 个要领 / 5

女性的预期寿命 / 8

实际年龄与生理年龄 / 10

大脑：人体的司令部 / 12

头发：人体健康的测量器 / 15

脸色与疾病 / 18

眉毛与肾气 / 19

察舌知病 / 21

眼底：人体健康的窗口 / 23

唇的保健与美化 / 25

唾液健身的奥秘 / 27

接吻：表达情感的方式 / 29

牙齿：健康的标志 / 31

咽喉炎：牙刷上的细菌在作怪 / 33

喷嚏：人体的生理性反射 /34

鼻子：人体唯一的嗅觉器官 /37

打鼾：隐患与防治 /38

指甲：健康的荧光屏 /40

指纹：人体的终生“印鉴” /43

皮肤的护养与健美 /45

耳的保健与装饰 /50

女性脖颈与健美 /52

乳房、胸罩与健康 /53

女性与多毛症 /56

粪便：消化道的一面镜子 /57

尿色变化与疾病 /59

人尿疗法的是是非非 /61

性的生理与心理 /64

照镜与自我保健 /66

第二章 使用你的身体

把你的乐器弹奏出最动人的曲子吧，
一生是唯一的。

用枕的科学 /71

穿鞋的科学 /74

正确的走姿、站姿、坐姿、卧姿 /79

进食习惯六忌 /81

保健最佳时间 /82

孕妇的衣着 /84

平衡膳食，健康长寿 /86

- 一日三餐贵在晨 / 88
- 人过中年话晚餐 / 90
- 保鲜你的记忆力 / 92
- 享受食物带来的欢愉 / 96
- 白领丽人的饮食法则 / 98
- 产后饮食细调理 / 102
- 女人身体的特点 / 105
- 女人的睡眠与失眠 / 108
- 摆脱疲劳 / 116
- 与亚健康说“再见” / 119
- 拥有自己的排毒主张 / 123
- 甩掉低血压 / 126
- 调整血压的日常细节 / 127
- 关爱你的骨骼 / 128
- 私处“烦恼”能否一“洗”了之 / 131
- 经期健康报告 / 133
- 用一生的时间爱护子宫 / 138
- 拥有和谐美妙的性爱 / 140
- 享受你的性快乐 / 144
- 避免人工流产的伤害 / 147
- 远离“意外”怀孕 / 150
- 怀孕的禁忌 / 152
- 做个轻松快乐的准妈妈 / 156
- 定期妇检别嫌烦 / 160
- 美妙三围全攻略 / 162
- 对症减肥——赢得心理战 / 164
- 运动——瘦身的永恒主题 / 169
- 告诉你运动的秘密 / 174

产后运动，简单又实在 /179
身体需要活力 /181
制定体贴的健身方案 /184
为你的生命化妆 /188
增强自身免疫力 /191
健康最简单 /194
摆脱精神压力 /197
你被强迫了吗 /199
保持优雅体态 /202

第三章 呵护你的身体

擦拭你的每一个琴键，那里蕴含了爱，
珍惜，无边无际的生命音符……

化妆是女人的法宝 /209
谨防“化妆品综合脸” /213
健康护肤新法面面观 /215
居室生活的美容妙方 /217
护肤美肤小窍门 /219
呵护你的眼睛 /221
呵护三围之外的第四围 /224
让颈部华采四射 /226
颈部的美化与修饰 /227
要美齿，也要健康 /229
内衣诠释女人身体的女人味 /232
有一双玉手，千娇百媚 /235
纤纤素手日常护理 /237

- 
- 美腿时代，魅力无边 / 239
- 鞋与腿的玄机 / 241
- 翘臀领风骚 / 242
- 产后即做的健美体操 / 248
- 产褥期对身体要格外注意 / 252
- 产后保持乳房的青春美 / 254
- 产妇怎样合理调剂身心 / 258
- 音乐欣赏与健康 / 266
- 女性魅力——温柔与泼辣 / 268
- 发自内心的优雅从何而来 / 271
- 有一种肢体语言叫羞涩 / 273
- 女人心灵保鲜十二招 / 276
- 女人美在小细节处 / 280
- 声音是女人的魅力武器 / 285
- 会说话的女人最有味道 / 288
- 让肢体来说话 / 292
- 穿衣体现品位 / 295
- 乳腺，女人特区 / 298
- 如何选择合适的乳罩 / 301
- 乳房自我检查 / 304
- 防止乳房成为真正的痛源 / 306
- 子宫颈保护及护理 / 307
- 子宫颈疾患和防护 / 309
- 掌握自己的月经周期 / 311
- 预备经绝，早做打算 / 313
- 爱护你的宝贝卵巢 / 317
- 养成爱护身体的好习惯 / 320

第一章

了解你的身体

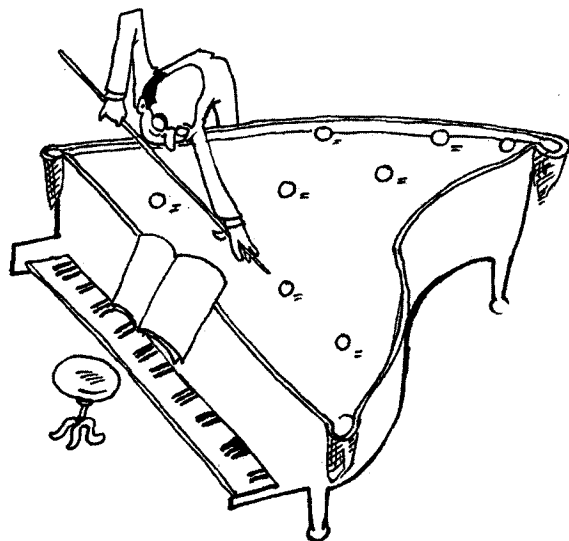


身体是钢琴，
只有那些深刻理解她的人，才能弹奏出美妙的乐章。

女性人体与美学参数

女性的身体，首先应该是一件美的艺术品！

据医学专家测定，标准的人体应是身体各部匀称，身高与体重比例适当。测量方法为两手向两侧平伸，两手中指指尖的距离一般与身高相等，上身长度与下身长度（即上身从头顶到耻骨联合上缘的距离，下身从耻骨联合上缘至足底的距离）大致相等。此外，即使体重较标准稍重，腰围比臀围较细者，也可以保持良好的健康。如果腰围比臀围尺寸大者，则健康状况差，而且腰围比臀围尺寸越大者健康状况越差，患心血管疾病的可能性也越大。



轻轻松松来健康
快快乐乐去生活

◎了解你的身体



人体各部位还存在着美学关系，其长度、宽度、曲度与一些数学比值有着密切关联。一些专家经过调查提出了美感的比例尺寸，这便是：发际至鼻根：鼻根至鼻底：鼻底至颏下点=1：1：1；身高：面高（头顶至颏下点）=8：1；乳头与脐联线：面高=1：1；臂宽：面高=1：2。

关于人体比例标准在古埃及就开始探索了，他们提出的人体标准是人体高度为足长的6倍，或人体的高度是中指长的19倍。古希腊罗马雕塑家们提出理想的人体比例是身高为脸长的10倍、头长的8倍，或人体高度应等于双臂侧平举的长度。古希腊众多人体比例的理想模式中以毕达哥拉斯提出的黄金分割律（比值约为0.618）影响最为深远，且流传至今。它以人体比例美的最佳形象为人们所乐道，其比值大约为3：5或5：8，即以肚脐为分割点，上半身与下半身长度之比应是0.618，即近似5：8。此后，达·芬奇、米开朗基罗根据这个标准创造了无数艺术形象。

当今世界各国选美活动日趋活跃，除评选女性胴体的理想仍倾向于用“三围”关系来衡量外，对面部也作出数学分析。美国一位心理学家卡尼加默让150名学生看50位不同国籍的女性脸部照片，并让他们对这些面孔逐个评分，最后选出27名典型美女，通过对这些美女面孔的数学分析，得出下面6条共同标准：

- ①眼的宽度为脸宽的 $\frac{3}{10}$ ；
- ②下颏的长度是脸长的 $\frac{1}{5}$ ；
- ③眼中心到眉毛的距离是脸长的 $\frac{1}{10}$ ；
- ④正面可见的眼球纵向长度为脸长的 $\frac{1}{14}$ ；
- ⑤鼻的面积应占整个脸部面积的 $\frac{1}{20}$ 以下；
- ⑥理想的嘴宽应是嘴部位脸宽的 $\frac{1}{2}$ 。

但是，女性美还要受年龄限制，在不同的年龄段分别显露出最佳与最美的状态。因此，在女性的整个生命过程中，身体上多个部分都有独特的“黄金时期”：皮肤最为美好的时期是 20~30 岁，超过 30 岁便开始老化；眼睫毛最为浓密卷长的年龄是 5~15 岁，此后便开始稀疏；秀发的“美容寿命”较长，要到 50 岁之后才开始变得单薄；樱唇在 16~18 岁期间最为丰满、柔润，超过这一年限以后，便变得干枯、单薄，要靠唇膏去装饰、描画；鼻子最美的年龄是 20~45 岁之间，此后鼻管便会下延，鼻型改变，鼻梁下陷；牙齿最美的时期在 20~30 岁阶段，此后，会逐渐变黄，如保养得好也可延长时间；双手最美的年龄在 15~35 岁之间；身体灵敏度及弹性在 18 岁达到顶点，之后逐渐消减，如经常锻炼，注意运动，也可较长时间地保持佳态。



长寿的 7 个要领

20 世纪初，人们到了 40 岁就被认为是上了年纪了。到了 30 年代，由于医疗、营养和健身等方面的改善，人到了 65 岁左右才算是进入了老年。现在，男性的预期寿命为 70 多岁，女性为近 80 岁。按照本书的建议去做，你可以活到 80 多岁，甚至 90 多岁。

1. 注意你的身体

20 世纪 80 年代，年轻被认为是在 18~22 岁之间，而最新的盖洛



普民意测验表明，现在年轻人的年龄范围为 18~40 岁。显然，我们已经活得更长，并且更长时间地保持了青春。这场静悄悄的长寿革命意味着，随着我们年龄的增长，我们得承担起更好地照顾身体的责任，因为此时身体进入了一个新的生命轨迹。

2. 随年龄增长继续保持不断增长的活力与耐力

我们必须学会打破有关年龄增长有害的传统观念。就生理能力而言，我们依然可以期待随年龄增长而不断增长的活力与耐力，而不是躺倒在安乐椅中。纽约市 76 岁的运动员海伦·博查德女士，在夏天的每周二和周四，仍坚持与朋友一起上午打 9 洞高尔夫球，下午打 9 洞高尔夫球，然后是打网球和游泳，晚上则忙于攻读新学位，每天午夜 12 点或凌晨 1 点才睡觉。

3. 保持健康的性生活

老年人中关于性生活的错误说法使他们在大部分时间里放弃了性生活。据斯塔·威纳的报告，在被访的 800 位 60~91 岁的老人中，97% 的人仍在过性生活，75% 的人认为他们从性生活中得到的快乐与年轻时一样多，甚至更多。

4. 保持生活方式的年轻化

看来健康与生活方式的关系要比它与体质的关系更密切。例如，爵士乐歌手马克辛·苏里文在 68 岁时作了一次职业上的改变。他放弃了在夜总会的循环演出，而来到百老汇当了一名女演员，并因在“老朋友”一剧中的出色表演而获得托尼奖。又如，佛罗里达州 78 岁的议员内莉·汤姆森有时从早上 6 点一直工作到午夜 12 点。



5. 尽量延缓衰老

要在延长的 10 年里生活得健康而有活力，你就应当首先尽力延长青春时光，并尽量延缓生命的进程。现以健身专家玛乔里·克雷格为例，《克雷格小姐 21 天健身计划》这一畅销书的作者克雷格女士在 67 岁时（在纽约伊丽莎白·阿登美容院做健身专家 29 年）仍保持着令人称羡的姣好身材。

6. 坚持健康的日常生活

早上 6 点起床后，克雷格女士的早饭通常是一个橘子、一片面包和一杯咖啡，然后进行 10 次半小时一讲的私人辅导课程。如时间允许，她会天天在工作之后先游泳，然后再在屋旁的树林中散步。

7. 决不使自己变得懒散

积极的生活方式简单地说就是不断进取，即使到了 60，70 甚至 80 岁时也还是这样。一项科研项目对 184 名年过 60 岁的身体健康但生活懒散的人进行了跟踪实验。在这些人中，一部分人开始锻炼，而另一部分人仍然保持其生活方式不变。2 年后，不运动一组中有 13% 的人心脏出现了新的问题，而运动一组中只有 2% 的人有这类问题。

“在生命的任何时候你都可以开始运动，”克雷格女士说，“当开始运动时，你应该先慢慢来，因为你的身体还不能适应，而一旦养成了习惯，做起来就容易了。”

日常锻炼——坚持终身。令人愉快的日常锻炼计划可以延续终身。在 65，75，甚至 85 岁时，妇女们的精力减退了，但仍有充足的能量去从事她们喜欢的运动。

轻轻松松来健康
快快乐乐去生活

