

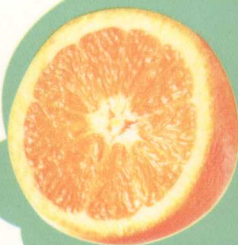
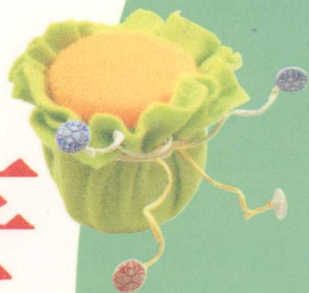
健康的生活永远是要靠自己作主的，  
只要你愿意！

# 女性健康

## 80忌

女性朋友们，  
请从今天开始，  
改变昔日那些损害健康的行为吧！  
记住，好的习惯能带给你一生的幸福。

张晓彦◎编著

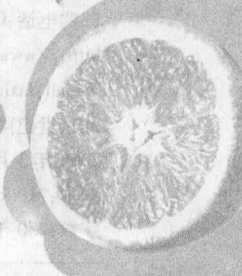
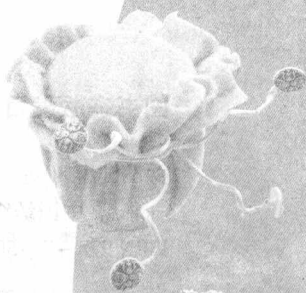



健康的生活永远是要靠自己作主的，  
只要你愿意！

# 女性健康

## 80忌

张晓彦◎编著



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女性健康 80 忌/张晓彦编著.  
—北京:中国纺织出版社,2008.3  
ISBN 978-7-5064-4796-6

I. 女… II. 张… 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 195474 号

---

策划编辑:王学军 责任编辑:郭沫  
责任印制:刘强

---

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  
北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销  
2008年3月第1版第1次印刷  
开本:710×1000 1/16 印张:19  
字数:230千字 定价:29.00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

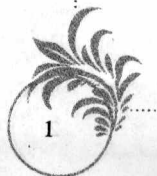
随着生活方式的改变,女性健康不断接受新的挑战的时代已经到来。有数据表明,我国95%的女性出现早衰现象,80%的女性出现疲劳综合征。中国妇联组织的一次女性健康调查显示,当前我国职业女性多处于亚健康状态,健康问题已成为影响女性生活幸福的首要因素。

“健康就是财富!”这句话经常被人提及,每个人也会这样提醒自己。但是,怎么维护健康呢?缺乏科学的养生保健知识,对自身的健康不重视,或者自己有关健康的观念是错误的,是不是一件很可怕的事呢?

拥有健康的体魄,远离疾病的侵袭,是每个人的愿望。与一些必须要做的事情相比,健康禁忌最容易被忽视。本书正是基于这一点,从女性生活中容易被忽视的健康细节入手,从女性生活当中的一些健康禁忌入手,向广大的女性读者科学地讲述80个女性健康禁忌问题,这些问题是一些看似正常实则极不卫生的生活习惯,也是与女性朋友的生活密切相关又容易被忽视的健康问题。

书中的每个健康禁忌,都从理论和实际出发,给女性朋友最通俗、最具体的忠告。

广大的女性朋友们,请从今天开始,改变昔日那些损害健康的行为吧!记住,好的开始是成功的一半。不要被惰性所控制,一旦养成

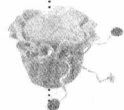


良好的习惯,追求健康便会成为生活的一部分,就像吃饭睡觉一样自然而简单。

健康的生活永远是要靠自己作主的,只要你愿意!

编者

2007年12月





## 第一章 一日三餐并非小事

在日常生活中,许多女性是“早餐马虎、中餐凑合、晚餐全家福”。科学的吃法应该是“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。一日三餐,餐餐有学问,餐餐有讲究。

- 3 / 1. 早餐被忽视
- 9 / 2. 午餐老凑合
- 15 / 3. 晚餐不科学
- 20 / 4. 进餐方式不讲究
- 26 / 5. 饭前喝汤,苗条健康
- 29 / 6. 吃水果不看时间
- 34 / 7. 盲目追求“素食时尚”
- 38 / 8. 千万不要越吃越老
- 41 / 9. 崇尚时尚野味
- 43 / 10. 吃饭不吃主食



## 第二章 饮品不能够随便喝

水是生命之源。人活着一天都离不开水,还经常喝茶及各种饮料。这些大众饮品在我们的食物中扮演极其重要的角色,只有合理安排,注重细节,才能喝出健康好身体。

49 / 11. 渴了才喝水

55 / 12. 喝茶的禁忌

60 / 13. 喝豆浆的禁忌

64 / 14. 喝牛奶的禁忌

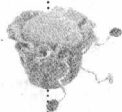
68 / 15. 饮用蔬果汁的禁忌

71 / 16. 饮酒的禁忌

76 / 17. 喝葡萄酒的禁忌

78 / 18. 喝冷饮只图畅快一时

81 / 19. 常饮碳酸饮料





### 第三章 追求时尚不能盲目

时尚是一种很有魅力的东西,时尚也是一种很模糊的东西。因为有魅力,时尚为众人所追逐。因为玄妙和模糊,不少人陷入了追逐的误区。有些女性对时尚照单全收,甚至不惜重金、不惜健康。

- 85 / 20. 照单全收追时尚
- 88 / 21. 不惜重金追时尚
- 90 / 22. 损害健康追时尚
- 94 / 23. 美白容颜追时尚
- 97 / 24. 渴求体瘦追时尚
- 99 / 25. 塑造曲线追时尚
- 103 / 26. 苛求完美追时尚







## 第四章 女性健康的隐形杀手

爱美是人的天性,更是女性的专利,但若是为了美丽而损害了健康,就有点得不偿失了。所以要及早防范健康隐患,作定期的身体检查,爱护自己的身体。

107 / 27. 美丽女性的“好看不好受”

111 / 28. 时髦女性的“风度与温度”

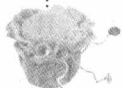
115 / 29. 白领丽性的“职业病”

118 / 30. 优秀女性的“高处不胜寒”

120 / 31. 勤快女性的“勤快病”

122 / 32. 情绪女性的“慢性自杀”

125 / 33. 郁闷女性的“忧思苦想”





## 第五章 穿戴与化妆的健康隐患

穿衣打扮是每位女性追求靓丽的一种方式,是每位女性一生当中不可缺少的行为方式。但也正是这些与我们密切相关的东西,在给我们的美丽加分,也在给我们的健康减分。

129 / 34. 浓妆淡抹无禁忌

131 / 35. 为追时髦丢风采

136 / 36. 装扮随意无原则

143 / 37. 养护秀发有误区

146 / 38. 养发护发不讲究

149 / 39. 乱用香水损健康

152 / 40. 紧身衣裤惹麻烦

156 / 41. 高跟美丽不健康

161 / 42. 断续防晒不到位





## 第六章 生活细节千万莫小看

在日常生活中,有很多细节都是需要我们时刻注意的,因为有些细节虽然天天都会发生,但并不会使女性朋友所注意,其实也正是这些生活的小细节在日夜吞噬着我们的身体。所以作为女性,为了个人的健康应自觉地养成良好的生活习惯。

165 / 43. 专和黑夜抢时间

170 / 44. 不戴手套做家务

171 / 45. 女性就医十不该

173 / 46. 貌似卫生的做法

175 / 47. 有损健康坏习惯

178 / 48. 如此睡觉损健康

180 / 49. 手机辐射不当心

182 / 50. 忽视生活“现代病”

186 / 51. 沉迷电视难拢腿

189 / 52. 计算机前长期坐

193 / 53. 清晨恋睡不起床



## 第七章 运动细节一定要注意

体育锻炼是必不可少的生活习惯。每天至少半个小时的有氧运动是非常有利于身体健康的。体育锻炼贵在持之以恒,你可以先试着每天步行10分钟,然后逐渐增加活动量和活动强度。结伴参加体育活动是不错的办法,同伴之间相互督促和鼓励,使锻炼更容易坚持下来。但体育运动也要讲方法,也要注意运动中的禁忌,以防锻炼不成反伤身体。

197 / 54. 空腹运动不了解

199 / 55. 异常感觉无查觉

202 / 56. 运动健身没有“度”

205 / 57. 不懂器械需搭配

207 / 58. 练习瑜伽不循规

210 / 59. 单纯走步全替代

213 / 60. 不把补水当关键

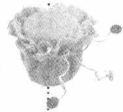




## 第八章 孕产妇需要特殊护理

生活里有很多小细节,对一般人而言可能无关紧要,但对妊娠期妇女来说就变得重要。比如说睡觉姿势,日常的洗浴,由少女到母亲身份的转变心理,平时的保健和饮食等都是需要时刻注意的。

- 217 / 61. 孕妇日常生活禁忌
- 222 / 62. 孕妇洗浴禁忌
- 224 / 63. 孕妇心理禁忌
- 232 / 64. 孕妇保健禁忌
- 238 / 65. 孕妇饮食禁忌
- 243 / 66. 产妇产后饮食禁忌
- 247 / 67. 孕妇用药禁忌
- 251 / 68. 孕妇使用化妆品禁忌
- 254 / 69. 不可小看出血
- 258 / 70. 妊娠中各种疾病的不当处理





## 第九章 别让大病变成了小病

女性到医院看病,有很多事项必须十分注意,以免误诊及用药不当而延误病情。如看病的时候不要化妆,不能使用香水,避开特殊时间看病。最后,看病的时候一定要把症状讲清楚,而不要吞吞吐吐,不愿意讲清发病经过或者答非所问。特别是妇科检查时,羞羞答答,一些该讲的情况不肯讲明,往往使医生难以正确地诊断和治疗。

- 265 / 71. 忽视脸上的斑点
- 268 / 72. 忽视流鼻涕
- 270 / 73. 忽视身体小痛
- 272 / 74. 忽视便秘
- 276 / 75. 忽视长期贫血
- 277 / 76. 不关心牙齿健康
- 280 / 77. 忽视味觉的变化
- 282 / 78. 忽视常规妇科检查
- 285 / 79. 违反经期生活的禁忌
- 288 / 80. 随便使用清洗液



# 第一章

## 一日三餐并非小事



在日常生活中,许多女性是“早餐马虎、中餐凑合、晚餐全家福”。科学的吃法应该是“早餐要吃饱,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。一日三餐,餐餐有学问,餐餐有讲究。





## 1. 早餐被忽视

健康的一天从早餐开始,早餐是全天能量和营养的重要来源。一顿营养均衡的早餐可以恢复体内的正常葡萄糖含量,极大地提高人们的学习和思考能力。但遗憾的是,很多女性因为工作节奏快,对早餐不够重视,常常是随便凑合一下或者干脆不吃。北京某研究机构在京城女性白领中做了一个小范围调查,发现女性每天摄入的能量和营养素只有不到2%来自早餐,约30%来自午餐,近70%来自晚餐和夜宵。这样做对身体健康和精神状态极为不利,不吃早餐危害多多。

或许你有一千个不吃早餐的理由,如上班族为了赶时间,没空吃或没早餐可吃;或者刚起床,没胃口;或者没有吃早餐的习惯……其实,吃早餐和运动一样,可能是一种习惯,可能是一种观念,也可能是一种整体生活形态的表现。



### ●不吃早餐对身体造成的健康隐患

#### (1)不吃早餐精力不旺

早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。也可以说成:早餐吃得像国王,中餐吃得像绅士,晚餐吃得像贫民。营养专家建议,早餐应摄取约占全天总热能的30%,午餐约占40%,晚餐约占30%。而在早餐能量来源比例中,碳水化合物提供的能量应占总能量的55%~65%,脂肪应占20%~30%,蛋白质占11%~15%。

早晨起来,胃肠道几乎没有食物,维持人体正常新陈代谢必需的营养物质已极度匮乏。如果能量得不到及时、全面的补充,上午就会注意力不集中、思维迟钝,致使工作效率低下。饥肠辘辘地到了午饭时间,难免摄入更多的能量,如果吃得过饱,中午就会犯困,还会影响下午的工作。

特别是有血糖波动的女性,如果不吃早餐,会导致整个上午身体所需能量不足,提高低血糖反应发生的风险。而低血糖最大的危害是造成脑细胞缺少能量,甚至死亡。

