

健康枕边书

有益

女人一生的健康忠告

● 怎样对策妇科疾病
● 如何治疗内分泌失调
● 女性延缓衰老药膳食谱
● 激素对女人一生健康有何作用

詹志良 王宜妮◎主编

YOLYI JIANKANG ZHONGGAO
NUREN YISHENG
DE



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

詹志良 王宜妮◎主编

健康枕边书

有益

女人一生的健康忠告



12173-49

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

有益女人一生的健康忠告/詹志良,王宜妮主编.
武汉:湖北人民出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 216 - 05071 - 5

I. 有…

II. ①詹…②王…

III. 女性—保健—普及读物

IV. R173 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039758 号

有益女人一生的健康忠告

詹志良 王宜妮 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:670 毫米×980 毫米 1/16

印张:18

字数:223 千字

插页:1

版次:2007 年 4 月第 1 版

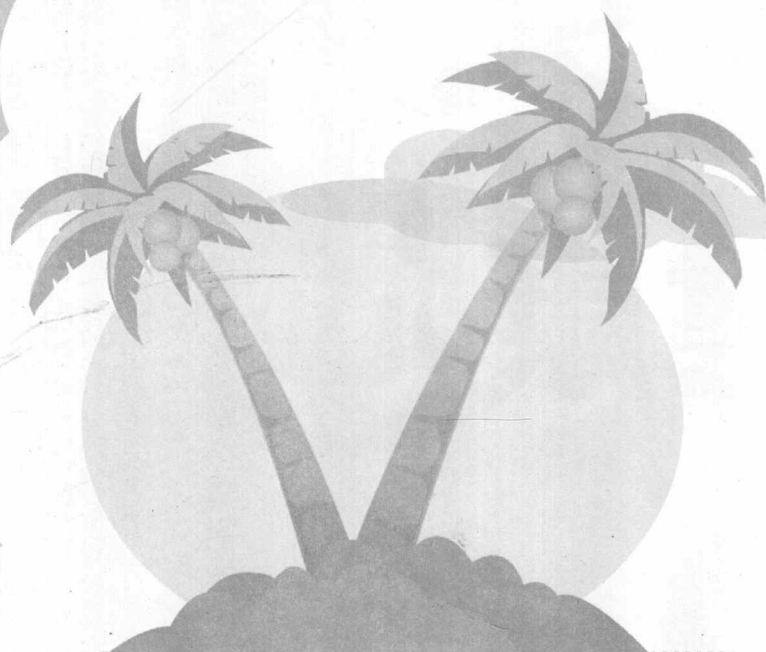
印次:2007 年 4 月第 1 次印刷

印数:1 - 9 000

定价:28.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05071 - 5

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



健康枕边书 编委

主 编：倪克梁 詹志良

编 委：王宜妮 罗 军 盛红霞 王志军
旭 光 陈静静 何家胜 王建元
俞怀平 马建宏 王杭英 梁卓君
朱向君 张卫东 陈美东 周 英
钟 伟 程 林 陈一苹

CONTENTS

目录

有益



一生的健康忠告

* 一、掌控自己一生的健康 / 1

- 有益女性健康的 88 个忠告 / 2
- 激素,对女人一生健康的作用 / 6
- 雄性激素在女性体内的作用不可忽视 / 10
- 女性如何预防早衰 / 14
- 延缓脑衰老的方法 / 17
- 冬季,女性如何应对七症 / 19
- 警惕! 女性十大生理弱点 / 24
- 女性必须重视的十项健康检查 / 28
- 哪些人易得妇科肿瘤 / 33
- 如何预防妇科病 / 35
- 女性月经期有哪些禁忌 / 36
- 如何发现妇科炎症 / 38
- 女性体重增加需防乳腺癌 / 41
- 怎样预防和治疗乳腺增生 / 42
- 女性在什么时期应特别警惕心脏病 / 44

- 女性为何容易疲劳 / 46
- 女孩初潮后生长潜力的预测 / 47
- 青春期女性闭经怎么办 / 49
- 父女关系对青春期女孩的身心影响 / 51
- 少女情绪波动应及时补铁 / 53
- 女性如何治疗内分泌失调 / 55
- 女性如何预防和治疗骨质疏松症 / 58

* 二、问疾治病 / 63

- 怎样的女性易患胆结石 / 64
- 别让痛经变成杀手 / 65
- 怎样治疗闭经 / 67
- 女性拔牙应避开月经期 / 69
- 对策经前综合症 / 71
- 如何应对更年期综合症 / 75
- 风疹病毒对母体与胎儿有何影响 / 78
- 柯萨奇病毒和埃可病毒对母儿有何影响 / 80
- 孕妇感冒的防与治 / 82
- 自我按摩治感冒 / 83
- 女性久坐不动小心不孕 / 84
- 得了乳腺纤维腺瘤怎么办 / 85
- 为什么会口腔溃疡 / 92
- 女性常饮绿茶降低胃癌危险 / 94
- 女性下身为何禁用爽身粉 / 95
- 怎样远离阴道炎 / 96
- 少女易患哪几种阴道炎 / 104

Season
Festival





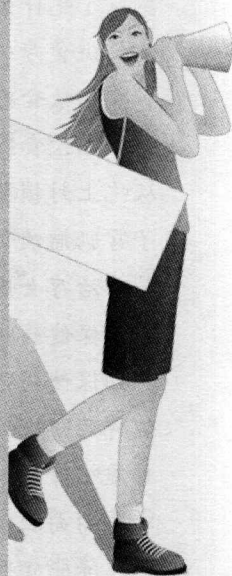
有益

一生的健康忠告

- 怎样解除尿失禁的痛苦 / 106
- 压力性尿失禁的表现及诊治 / 108
- 泌尿系统感染怎样治疗 / 110
- 女人出现尿痛,当心尿毒症 / 114
- 什么行为易引起盆腔炎 / 117
- 得了宫颈炎应该如何处理 / 120
- 子宫颈息肉怎么治疗 / 122
- 怎样有效预防和治疗卵巢早衰 / 124
- 任何年龄的女性切除卵巢都有害无益 / 127
- 引起子宫增大的疾病有哪些 / 129
- 怎样远离子宫肌瘤的困扰 / 130
- 子宫肌瘤患者应注意的饮食 / 136
- 中医治妇科病为什么不能中途停药 / 137
- 如何治疗功能失调性子宫出血 / 138
- 碘酒可以治疗宫颈糜烂 / 140
- 子宫内膜移位症是否会癌变 / 141
- 预防膀胱癌最简便的方法 / 144

* 三、药膳养生 / 145

- 女人各年龄段的营养摄取 / 146
- 青春女性饮食保健和养生药膳 / 147
- 怎样做益智药膳 / 149
- 吃哪些家常食物可提高记忆力 / 152
- 女性延缓衰老药膳食谱 / 154
- 常用减肥药膳 / 160
- 养生美容药膳 / 161



CONTENTS

目 录

- 常用的美容中草药 / 163
- 女性隆胸丰乳食疗方 / 165
- 护眼药膳 / 166
- 什么饮食可以让皮肤白皙 / 167
- 怎样防治头发早白 / 168
- 美容养颜秀发药膳 / 169
- 治疗神经衰弱的药膳 / 173
- 有助睡眠的食物 / 175
- 经期饮食规则 / 177
- 调经补血药膳 / 179
- 女性贫血的饮食调治 / 182
- 怕冷女性应补什么 / 185
- 感冒了吃什么 / 186
- 黄褐斑食疗 / 189
- 肾病的饮食疗法 / 191
- 冠心病饮食疗法 / 193
- 从吃上封锁乳腺癌 / 194
- 子宫肌瘤饮食疗法 / 196
- 药茶治疗女性疾病 / 201
- 孕妇保健药膳 / 203
- 产妇保健药膳 / 213
- 健脾药膳吃什么 / 220
- 补虚吃什么 / 221
- 洋葱葡萄酒效果惊人 / 222
- 降压降脂食疗 / 224
- 有养生保健功能的美味水果 / 226

Season
Festival



被牛奶拒绝的五种食物 / 229

巧用生姜治夏病 / 231

西红柿汁帮人除狐臭 / 232

✿ 四、两性话题 / 233

性爱可以帮助延长寿命 / 234

怎样才算健康的性生活 / 236

给初恋女孩的忠告 / 238

“和谐性生活”让女性聪明 / 239

性乱:女人首当其冲受害 / 241

漂亮女性为何易性冷淡 / 243

性爱生活中的意外及处理 / 245

哪些时刻最好回避性生活 / 247

正视隐私病 远离性交痛 / 249

什么味道会挑起女人性欲 / 253

女性的性欲亢进分析与治疗 / 254

女性性功能障碍的诊治 / 257

女性为何也“阳痿” / 263

哪些药影响女性性功能 / 266

女性要警惕阴道松弛 / 268

女性干涩并非都缺雌激素 / 271

当心性生活中的红色警报 / 273

衰老与性行为有啥联系 / 275

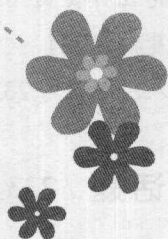
哪些运动可增强你的性生活 / 277

新婚夫妇需要补充胆固醇 / 280

有益

人
一生的健康忠告

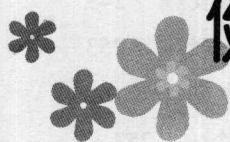




ZHANGKONG



一、掌控自己一生的健康



ZIJI YISHENG DE JIANKANG



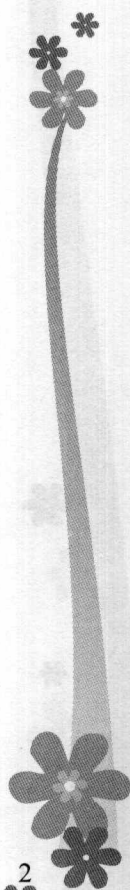


有益女性健康的 88 个忠告

生活中有许多影响健康的细节我们都忽略了，不良的生活习惯日积月累会对我们的生命造成威胁。以下是医生对女性的健康忠告，遵循医学常识养成良好生活习惯，能使我们延年益寿。

医生说：丝巾扎得过紧会导致头晕；洗浴后一小时再化妆；每天保证有 2 小时以上的时间，让脚从高跟鞋里解放出来；别在临睡前服药，安眠药也要提前半小时服用；没有果汁牛奶这回事，它们是天生的冤家；去正规的医院而非美容院接受按摩……

1. 内衣不宜过紧
2. 晚餐不宜过饱，睡前别吃夜宵
3. 生理期不吃巧克力，因为会加重痛经
4. 经期只穿无钢圈内衣
5. 养成记录生理周期的习惯
6. 通过运动而非调整型内衣来塑造曲线
7. 不翘二郎腿，以免压迫神经
8. 不穿标有“免烫”标识的衣服
9. 去年的衣服要进行曝晒后才可以穿
10. 如非必要，不使用卫生护垫
11. 定期检查化妆品的保质期
12. 洗浴后一小时再化妆
13. 每周只用一次清洗液，用温水清洁私密部位
14. 染发频率控制在半年一次



- 15.了解自己的家庭病史,特别是母亲和外婆的病史
- 16.每天踏进办公室,先将窗户打开透气,再坐下来工作
- 17.复印文件时,与复印机保持至少一米
- 18.只在非常必要时才使用滴眼液
- 19.不趴在办公桌上午睡
- 20.该午休的时候不玩电脑游戏
- 21.别让电脑包围你,它的侧、背面辐射更凶
- 22.不要将笔记本电脑放在膝上使用
- 23.在办公桌上养一盆仙人掌,帮助吸收辐射
- 24.阅读完报纸后,记得清洗掉沾在手上的油墨
- 25.每 30 分钟伸一次懒腰
- 26.办公室地毯定期清洗杀虫
- 27.用完电脑后要清洁面部及手部,清除辐射微尘
- 28.下班时将洗净的水杯倒扣在办公桌上
- 29.单肩的短带挎包会加重肩周炎症状
- 30.公文包里的口红与签字笔分格存放
- 31.每天保证有 2 小时以上的时间,让脚从高跟鞋里解放出来
- 32.每周晚过 22:00 的加班不超过一次
- 33.浴室保持干燥,防止霉菌滋生
- 34.沐浴不超过 10 分钟
- 35.不要坐在马桶上看报纸
- 36.用温水刷牙,同时刷刷舌头
- 37.用冷热水交替洗脸
- 38.不用塑料器皿盛装热水
- 39.定期清理冰箱
- 40.微波炉在工作时,请离开厨房
- 41.使用抽油烟机
- 42.晚餐时关掉电视机



有益



人

一生的健康忠告

43. 尽量避免使用厚绒布窗帘
44. 杀虫剂和清洁剂要放在远离起居场所的储物间
45. 用天然的花香或果香代替芳香剂
46. 和宠物嬉戏完要认真洗手
47. 冬天居室里的加湿器使用纯净水
48. 不要贪图方便将电脑带进卧室
49. 别在临睡前服药,安眠药也要提前半小时服用
50. 头发没干时,别急着入睡
51. 觉得还可以再吃半碗饭时,离开餐桌
52. 如果身体不感到饥渴,每天只需饮用 4 杯水
53. 多喝酸奶
54. 无论什么原因,都别抽烟
55. 在食谱里添加杂粮和蔬菜
56. 饮绿茶胜过红茶
57. 重视早餐多过晚餐
58. 控制盐的用量
59. 起床后先刷牙,再喝水
60. 经常嚼口香糖
61. 一早一晚,两个苹果可以有效改善便秘
62. 纯素食可能导致荷尔蒙分泌异常,造成不孕
63. 每周至少吃一次鱼
64. 远离可乐等碳酸饮料
65. 不喝久煮的火锅汤
66. 不吃果汁加牛奶,它们是天生的冤家
67. 饭前吃水果胜过饭后
68. 睡前可以来一杯红葡萄酒
69. 喝咖啡可能引起女性骨质疏松
70. 多享受早晨 8—9 点的阳光



- 71.跑步、骑脚踏车等运动可以保持优美的腿部线条
- 72.热水泡脚可有效预防静脉曲张
- 73.精神极度疲倦时并不适宜以运动减压,休息更重要
- 74.10层以下,不乘坐电梯
- 75.每三个月改变一次你的健身菜单
- 76.每天运动半小时,而非周末运动3小时
- 77.运动前先卸妆
- 78.边看电视边做柔软体操
- 79.在游泳池里一定要戴上泳帽和泳镜
- 80.经常散步
- 81.午休也是健身的好时间,不一定非等到晚上

82.光脚穿运动鞋固然舒服,却对健康不利

83.睡半硬的床铺更有利于颈椎健康

84.去正规的医院而非美容院接受按摩

85.非运动状态下不喝功能性饮料

86.运动后休息半小时再入浴

87.不在过吵的健身房中锻炼

88.正确的姿势比专程去健身更有效





有益



人

一生的健康忠告

激素,对女人一生健康的作用

青春期到了,胸部和臀部都开始丰满,形成女性特有的柔美曲线,皮肤也很白皙细腻,脸色红润,嗓音悦耳,这时的女人成熟了。

脸上长了斑,那是怀宝宝之后得到的第一件礼物。

在镜子里发现第一条皱纹,那不是笑纹,是青春逝去的信号。

倒头就能睡上十几个小时的年代一去不复返了,现在只要 12 点之后还没睡下或是半夜里醒了,就再也睡不着,翻来覆去地折腾。

其实,这一切都是“激素”在作怪。

● 15—20 岁

现代社会越来越多的年轻女孩子(接近 10—15 岁年龄段)开始提前进入青春期,这完全是由于越来越好的生活造成的。女性体内雌激素和黄体酮分泌量的增多,使得人体形态、心理、生理等方面发生很大变化。这一时期的女孩容易出现情绪不稳、皮脂分泌失常、月经周期紊乱等状况,所以,做好青春期女孩子的保健,是关系到女性一生健康美丽的大问题。

保健对策

饮食结构很重要。多食纤维和蛋白质,少食油腻和辛辣食物,每日清晨喝一杯 300ml 的温水对美容也大有帮助。

睡得好,一切才正常。

体育运动对身心两方面的健康都有益。

不能忽视经期卫生。

在情绪冲动时,将想说的话在脑子里先过滤一下。



适当保持理性,不要因随心所欲而打乱生活节奏。

多喝含柠檬汁的矿泉水。

● 21—29 岁

当前社会分工愈发明确,工作竞争愈来愈激烈,这一时期女性的生理、心理发育都趋于成熟,体内激素分泌状况也开始逐渐趋于平稳,本来正是最富青春活力的好时光,但往往大多数女性忙于应付工作而忽略了自己的健康。不规律的睡眠是造成皮肤老化的第一杀手,而烟酒刺激更会导致内分泌的严重失调,久而久之失眠、记忆力下降以及月经不调等病症不请自来。

因此,职业女性要学会处理工作与生活的关系,更要在自我保健方面多下功夫。

保健对策

增加饮食中铁的摄入量,每天大约 5 毫克,它能起到缓解疲劳的作用。

高级化妆品和定期的美容护理固然重要,但充足、优质的睡眠才是青春常驻的保证。

别忘了周末去打打网球,听听音乐,高质量的生活,劳逸结合是关键。

一日分多次摄入维生素 C,蔬菜中甜青椒 Vc 含量最高,它能使你更好地抵抗病菌的侵扰。

● 30—39 岁

很多女性在生孩子之前顾虑重重,不是怕生孩子,而是怕结婚以来一直延续的单位——住宅两点一线的生活被新添的小宝贝所打扰。



女人除了害怕生育本身的痛苦外，最恐惧的就是由受孕所引起的激素变化而出现的黄褐斑、妊娠斑、妊娠纹这些生育的副产品了，还有娇美容颜和苗条身材的消失，这对女人来讲是致命的打击。

保健对策

避免出现妊娠纹的最好办法是防止体重过分增加，因此，适度活动和合理饮食十分重要。

为生儿育女着想，应增加叶酸的摄入量，这种能防止胎儿生理缺陷的微量物质存在于西瓜、南瓜、香蕉等好吃的瓜果里。

重新整合一下作息时间，做到忙而不乱，把你的生理、心理调整到最佳状态，面对崭新的生活吧！

产后缓慢而渐进的减肥才是真正有效的，急剧减肥会打乱激素的正常分泌。

● 40—45 岁

更年期的女人像海一般，即使无风也有三尺浪，再文静的女人到了更年期也不免暴躁起来。妇女到了绝经期前后，由于雌激素水平下降，会出现一些生理病理状况，如脸部潮红、盗汗、皮肤失去光泽和弹性，以及手脸的各种色斑。同时，也会出现一些精神方面的症状，如抑郁、易怒，甚至出现妄想迹象。

如果把女性一生生理的发展起落看



有益



一生的健康忠告



8