

女人保养要趁早

Never be Late to Preserve Yourself
The Health Guide to Resisting Disease and Aging

让女人不生病、不易老的
保养指南

孙树侠 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



米C古阅读

女人保养 要趁早

Never be Late to Preserve Yourself
The Health Guide to Resisting Disease and Aging

让女人不生病、不易老的
保养指南

孙树侠 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

女人保养要趁早：让女人不生病、不易老的保养指南 / 孙树侠主编.

— 北京：中国轻工业出版社，2016.6

ISBN 978-7-5184-0754-5

I. ①女… II. ①孙… III. ①女性 - 保健 - 基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053372号

责任编辑：王巧丽 舒秀明 责任终审：唐是雯

封面设计：奇文云海

版式设计：何 慧

责任监印：张京华

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：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年6月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16

印张：12.5

字 数：150千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0754-5

定价：32.80元

邮购电话：010-65241695

传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793

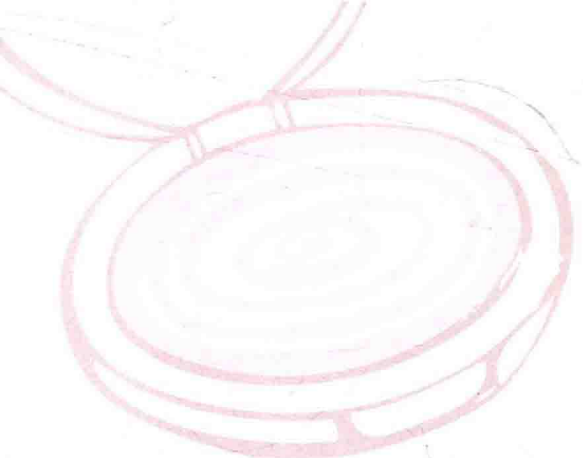
传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140804S2X101ZBW



目 录 Contents

第 1 章

美容养颜，需要由内而外的调理

读懂这些，让肌肤白皙动人

脾气不虚，脸色不黄 / 2

不仅要白，更要白里透红 / 5

没有便秘就没有暗沉的肌肤 / 7

两颧泛红不是什么好气色 / 10

面色发黑？小心你的肾 / 11

花样的女人，需要水样的肌肤

为什么水喝得很多，皮肤还是很“渴” / 14

养好肺就是在给肌肤补水 / 16

肝脏气血足，皮肤就不易燥 / 18

当心护肤品可能存在的隐患 / 20

干燥的日子可以这样天然补水 / 21

青春可以留下，痘痘必须走开

扫除湿热就能消灭痘痘 / 24

肺经有郁热的女人爱长痘 / 25



从“心”开始战“痘” / 27

如何远离经期的痘痘 / 28

“驱逐”痘痘的护理指南 / 30

无论如何，都要做无斑女人

不郁闷就能远离黄褐斑 / 32

根治黄褐斑的吃法 / 34

不给阳光晒出色斑的机会 / 36

能够淡化色斑的外治方案 / 37

第2章

呵护乳房，从真正的关心开始

关于乳房，女人需要知道的细节

了解乳房自身的变化规律 / 40

乳房的大与小不是关键的问题 / 42

激素能让乳房美丽，也能让乳房生气 / 43

别让乳房“败”在压抑的手上 / 46

远离疾病，首先要了解疾病

为何月经一来乳房就痛 / 49

乳腺增生如何消 / 50

得了乳腺炎，应该怎么办 / 52

别把纤维腺瘤不当回事 / 54

让女人不忍直视的乳腺癌 / 55

乳房有问题时该如何就医 / 56



乳房自检，女人必备的生存技能

乳房自检前，先找好时机 / 58

乳房自检，具体怎么做 / 59

乳房自检时需要特别注意的问题 / 61

可以自己搞定的乳房问题 / 63

那些必须要咨询医生的情况 / 65

让乳房更健康的 N 种可能

吃得好不如吃得对 / 67

好姿势也能成就好乳房 / 70

选戴文胸，你真的会吗 / 74

特殊时期需要特殊照顾 / 77

按摩调理，不只是为了美丽 / 79



第 3 章

保养“宫巢”，用心守卫爱的城堡

子宫：女人幸福的自留地

经带胎产，个个都是子宫的事儿 / 82

女人，不要轻易丢了你的子宫 / 84

剖腹产，没你想的那么简单 / 86

做一个合格的子宫“保洁员” / 87

这些，都是子宫不爽的信号

带下病都是湿邪惹的祸 / 90



三大疼痛缠着你，先查子宫内膜异位症 / 92

性生活时不舒服？也许子宫肌瘤在作怪 / 94

大小便不顺畅，子宫下垂要提防 / 96

发生接触性出血，小心宫颈癌变 / 98

卵巢不衰老，女人就不易老

卵巢，最喜欢荷尔蒙的味道 / 101

你爱卵巢一生，卵巢爱你一世 / 103

别让这些事伤害了卵巢 / 106

腰围忽然变粗，警惕卵巢囊肿 / 108

把子宫打造成胎宝宝的温床

备孕的女人，先调好你的任脉 / 110

别把胎宝宝打入“冷宫” / 112

无痛的人流，有伤的子宫 / 113

产后恶露不尽，来碗生化汤 / 115

第4章

调畅月经，“大姨妈”也可以是好闺蜜

看透月经，成为更好的自己

正常的月经到底什么样 / 120

说说《黄帝内经》里的“月事” / 122





肝气好的女人，月经也坏不到哪去 / 124

懂点望诊，做自己的保健医生 / 126

女人应该知道的膏和汤 / 128

从根本上发现月经问题

痛经的根源在不荣不通 / 131

迟来的是寒，早到的是热 / 133

经量少也不能随便补 / 134

别让减肥成就了闭经 / 137

为何“大姨妈”总是不期而至 / 138

献血也可能导致月经不调 / 140

这些都是病，得治

得了经前期综合征，怎么办 / 142

别把经行发热当成了普通感冒 / 144

经期的痛绝不止痛经一种 / 145

倒经的女人，体内有把火 / 147

经期泄泻不是因为吃坏了肚子 / 149

“大姨妈”来的时候，请记得离开它们

这时候就别和坏心情纠缠了 / 151

寒凉的东西，连碰都不要碰 / 153

再能吃辣，这时候也得忌口 / 155

“大姨妈”说了，不宜房事 / 156





第5章

护理手足，做一世精致女人

用科学的方法看“手相”

小小的指甲藏着大大的秘密 / 160

如果你的手掌正当“红” / 162

两手鱼际能够暴露什么问题 / 163

摊开掌心就知道有没有胃病 / 165

别给负重的双脚太多压力

脚气不是“小”问题 / 167

如何应对脚部的皴裂 / 168

伤不起的脚拇指外翻 / 171

我的脚为什么老是肿 / 173

保养手足，有时只需动动手脚

让手部肌肤更柔软的按摩法 / 175

做做手指操，轻松告别“鼠标手” / 176

女人应该知道的3个脚部要穴 / 178

1分钟就搞定的纤细脚踝操 / 180

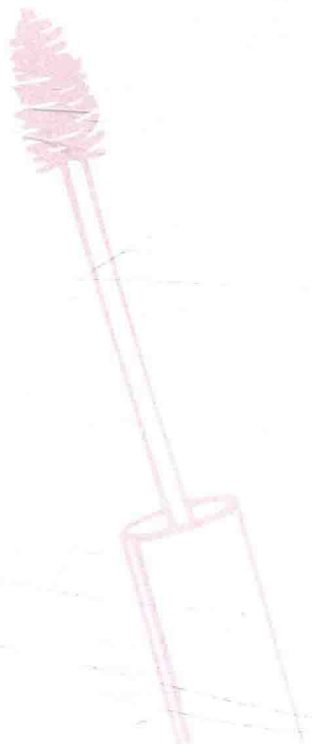
呵护纤手玉足，这样吃就对了

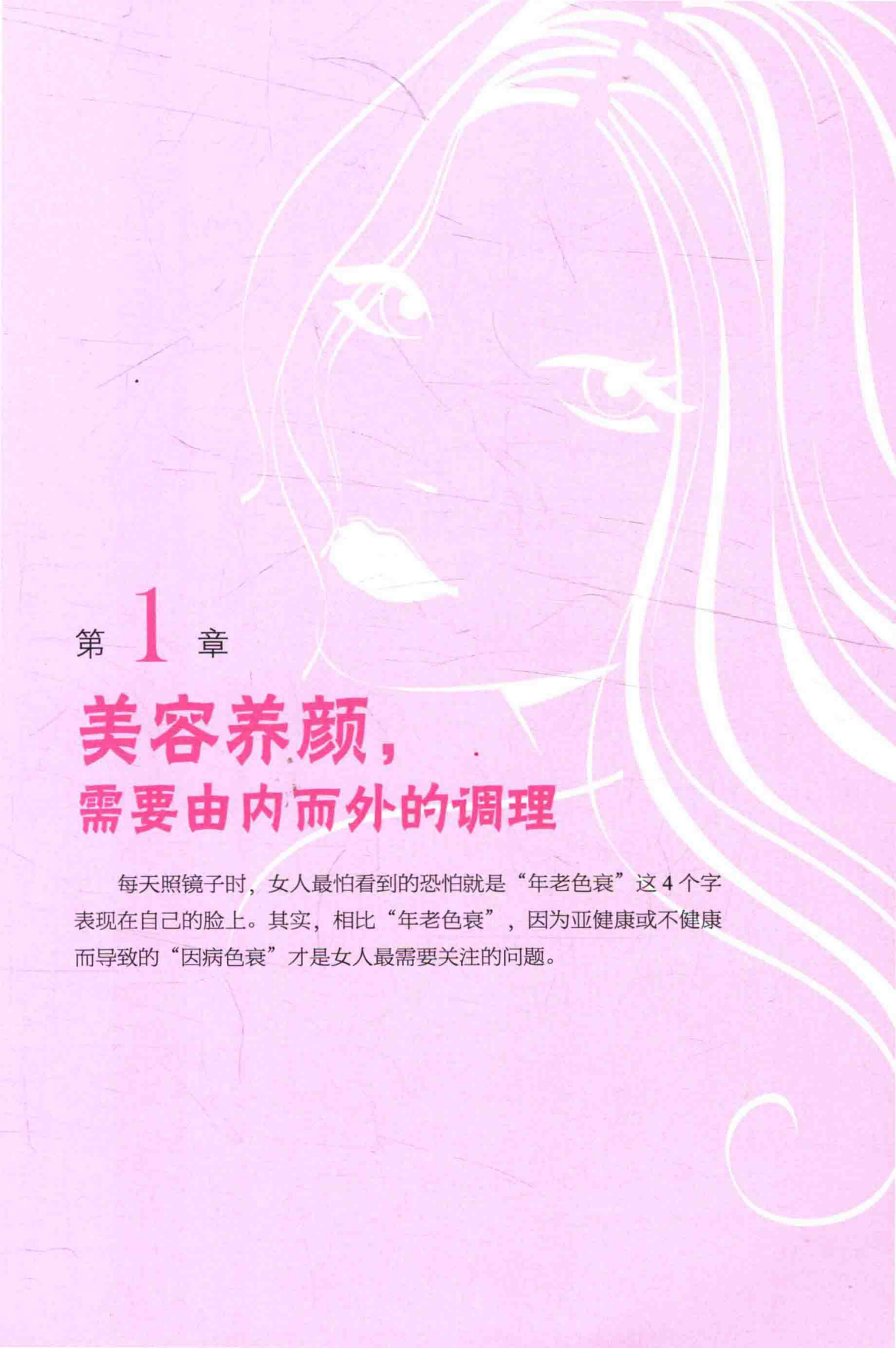
手足的白皙可以吃出来 / 182

纤细手足食物大盘点 / 184

用食物抚平岁月的纹痕 / 187

食疗拯救手足“重灾区” / 189





第 1 章

美容养颜， 需要由内而外的调理

每天照镜子时，女人最怕看到的恐怕就是“年老色衰”这4个字表现在自己的脸上。其实，相比“年老色衰”，因为亚健康或不健康而导致的“因病色衰”才是女人最需要关注的问题。



读懂这些， 让肌肤白皙动人



脾气不虚，脸色不黄

“黄脸婆”“人老珠黄”“面黄肌瘦”……很多形容气色不佳的成语都包含着一个“黄”字，尤其是那些和女人变老变丑有关的成语。

不过中国人是黄种人，皮肤本来就偏黄，如何才能分辨出健康的黄色和病态的黄色呢？健康的黄皮肤必然是色泽明润的，肌肤营养较好，而病态的肌肤多因为内在脏腑的问题而呈现出晦暗、缺少光泽。如果说健康女人的肌肤是一朵迎阳绽放的向日葵花，那么亚健康女人的便无疑是一片了无生机的沙漠了。

面色发黄，究竟是哪里出了问题？其实，很多时候都与脾虚脱不了干系。一旦脾气虚弱，其运化饮食的功能就不足，从而使机体处于消化不良、气血虚的状态，没有充足的气血上荣于面部，肌肤也就无法由内而外地通透和鲜亮，因而逐渐变得暗淡、发黄。

追本溯源方能对症下药，造成女人脾虚的原因有哪些呢？

◎ 脾气不好，容易生气

表示性格、习性的“脾气”和表示脏腑之气的“脾”同音同字，这也从侧面反映了情绪和脾的关系不一般。在各种负面情绪中，怒对于脾的健康最为不利。都说“怒则伤肝”，怎么会造成脾虚呢？其实五脏之间是相互影响的，当肝气不顺时，也会导致脾胃气机的郁滞，一个最明显的现象就是，当我们非常生气的时候，我们除了被气得“肝疼”以外，一定也是没有胃口吃饭的，这



正是怒气带来的连锁反应。如果你动不动就爱发脾气，那么就要注意了，小心脾胃被气得越来越弱。

◎ 大吃特吃，口无遮拦

脾是负责运化饮食的器官，食量太大、食速太快都会伤脾，那种大吃特吃、食量大小随情绪起伏波动的饮食习惯是造成脾虚的重要原因，这种习惯虽然满足了一时的口腹之欲，但天长日久，脾气虚和痰湿夹杂的体质就会逐渐显现出来，肤色就会变得不健康。

◎ 寒凉药食，不加节制

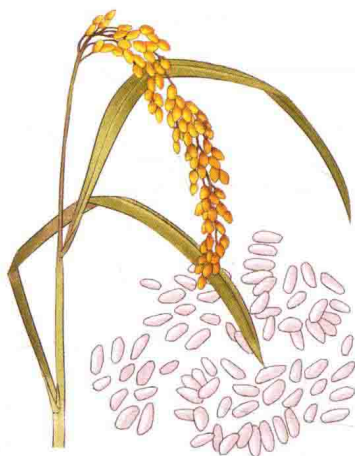
很多人都喜欢吃冰淇淋，觉得味道好，吃着很冰爽，但却不知这寒冷的食物也会悄无声息得伤害着你的脾。脾喜温，害怕冷的刺激，那些性寒凉的食物、生冷甚至冰冷的食品都不宜多吃、常吃。另外，很多人一上火就随便拿清热泻火的药对付，时间久了也会伤害脾胃。

◎ 拥有好“脾气”的女人美丽常在

想要改善“黄脸婆”的状态，拥有红润的面容，一定要保护好脾的功能不受损，才能气血充足，外荣肌肤，使美丽和青春常驻面庞。我们强调女人需要健脾的最主要目的不仅是为了美容养颜，更是为了身体健康，表面上健脾补脾是为给肌肤“扫黄”，实则是在逆转身体的虚损状态，遏制住层出不穷的亚健康症状。

调养脾虚的常用食物有怀山药、大枣、糯米、薏苡仁、莲子等，经常食用这些有利于改善脾虚和肤质。其中，怀山药尤为平和，健脾、补肺、益肾三效合一，是不可多得的补益之品，适合长期蒸煮食用；糯米性温味甘，能温暖脾胃，很适合脾胃虚寒者食用；薏苡仁味甘淡、性微寒，有健脾渗湿之功，对于脾虚湿盛，尤其湿热盛者最为有益。

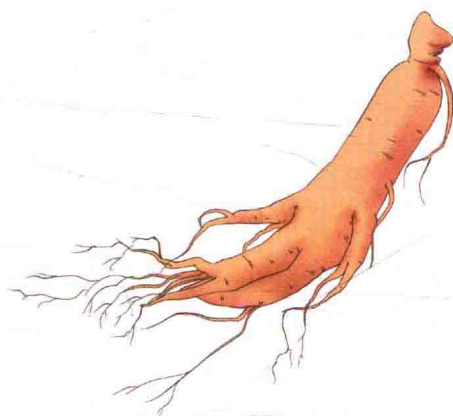
最经典的补脾中药有人参、党参、黄芪、白术、茯苓等。一些中成药如补中益气丸、参苓白术丸、人参归脾丸、人参健脾丸等，药性相对平和，适合单纯脾虚者长期服用。



糯米

糯米是温性食物，有温暖脾胃、补益脾气的功效。很多人认为糯米黏滞难化，实际上，这主要是针对冷的糯米食品而言，热食时便没有这个问题。对于脾胃虚寒者，建议适当食用糯米饭、糯米粥，补脾效果非常好。

人参是大补元气的要药，能补益五脏，最补脾肺。人参虽然是一味极好的药材，但一定要使用得当，长期过量服用人参或人参制剂，可能出现血压升高、失眠、心悸等不良反应。



人参



不仅要白，更要白里透红

“一白遮千丑”这句俗语已然概括出中国人审美的关键标准——皮肤白皙。《诗经》里的一句“手如柔荑，肤如凝脂”更是充分说明了这一点。白，让人感觉清透亮丽、赏心悦目、容光焕发；白，可以让一个女人更加自信。

然而只要肤色很白就一定是美丽的象征吗？苍白、惨白、灰白也是白色，但都是与美丽无缘的憔悴肤色，只有白里透红、充满生气和活力的白皙才是女人所追求的健康肤色。白里透红的肤色反映了机体气血的充足，“气”使皮肤莹润光滑，“血”使皮肤颜色红润，面白无华、皮肤干燥多是气血不足所致。想要给人一种由内而外的健康美，就应该为自己打造一副白里透红的脸庞。

不过想要肌肤白里透红不可过于执拗，毕竟有些人天生皮肤黝黑，想要脱胎换骨地变白，不是单纯依靠食补药补、内养外调能够达到效果的，与其煞费苦心地追求白皙的美，倒不如做个健康的黑美人，照样能够风韵尽展、光彩动人。对于那些先天肤色偏白，因为脏腑机能下降而表现出面色晦暗的女性朋友，则完全可以通过合理地调养体内环境来改善肤色和肤质。

◎ 吃对了，就能拥有健康的白皙

既然肤色的白里透红与气血相关，那就应该从补养气血下手。补肺益脾的党参、补气固表的黄芪、补血活血的当归、补肺降火的西洋参、滋肝补肾的枸杞子、补血滋阴的阿胶、补肺脾肾三脏的怀山药、补气健脾的大枣……这些都是补养气血的好材料，可以根据自己的体质选择合适的进行调理。下面介绍的是一款汤，性质平和，尤其适合女性补养气血之用。



莲子芡实薏苡仁汤

——健脾益肺、补气养血

原料 莲子 30 克，芡实 30 克，薏苡仁 50 克，龙眼肉 8 克，蜂蜜适量。

做法 先将莲子、芡实、薏苡仁浸泡 1 小时，与龙眼肉一起放入锅中，用大火煮开后再用小火煮 1 小时，加入蜂蜜即成。

莲子可补脾益肾，芡实、薏苡仁可健脾利湿，龙眼肉可养心安神、滋阴补血，强强联手，可促进新陈代谢、美白养颜，使皮肤保持光泽细腻。

◎ 美白利器：维生素 C

医院的皮肤科时常用维生素 C 来帮助患者实现美白效果。黑色素在皮肤细胞里的形成是一个氧化反应，而维生素 C 是一种很强的还原剂，能让黑色素的颜色变浅，不过这个过程比较缓慢，虽然是靠谱的美白利器，但也不可能达到“今天吃了、明天就变白”的神奇效果，一般要几个星期或几个月时间才能明显地看到肤色改善。

最健康的补充维生素 C 的办法就是食补，维生素 C 含量较高的食物有鲜枣、猕猴桃、橘子、辣椒和绿叶蔬菜等。女性朋友可以把富含维生素 C 的蔬菜和水果拌在一起做成沙拉，养成每天至少吃一次的习惯之后，也能让肌肤自然地白里透红。但对于脾胃虚寒的女士，最好少吃生冷的蔬果，可以选择服用维生素 C 片剂。

◎ 做好防晒，一件事顶一万件事

一提到“我变黑了”，人们第一时间想到的便是“晒黑了”，所以想要肌



肤白里透红、淡化时光痕迹，除了在吃上面下功夫，做好物理防晒、保障白皙的皮肤不受伤害也是非常必要的。国外的调查数据表明，坚持每天抹防晒品的女性，50岁时也会看起来比实际年龄小十几岁。

◎ 让人又爱又怕的美白产品

以上的美白方法都是需要持之以恒才能见效的，而现代女性生活繁忙，在美容这方面难免急功近利，总想通过抹在脸上的化妆品来达到快速美白的目的。然而能迅速美白的化妆品虽然见效快，但却有诸多副作用，实际是饮鸩止渴的冒险行为，会带来更多的皮肤问题，绝非一劳永逸的好方法。

医院里的美白外用药物名为“氢醌”，是一种处方药，它能够暂时终止皮肤色素的“变黑”反应，但使用不当会让脸上产生难以逆转的白斑，使美容成了毁容。有些厂商为了吸引消费者购买，会在化妆品中添加“氢醌”，从而给爱美女性的皮肤带来隐患。

此外，果酸也是一种具有美白效果的物质，常常被添加在护肤品和面膜中。其原理是促使带有黑色素的皮肤角质层剥脱，实现浅层换肤的效果。如果控制不好使用量和使用频率，很容易伤及皮肤的真皮层，虽然相对于“氢醌”来说算是安全，但也不能滥用。



没有便秘就没有暗沉的肌肤

你是不是有过这样的经历：工作量一大、工作任务一重的时候，随着体力支出的增加，饭量也会增大，不过却出现了只进不出的情况，连续三天都从卫生间里无功而返，照镜子时竟然发现脸色变得晦黯无光，仿佛有着洗也洗不掉



的暗沉。

别去费心猜测是不是因为工作压力大，或是吃了什么不对的食物，突然变得暗沉的肌肤实际上多是出自一个令人难以启齿的原因——便秘！这种情况尤其爱发生在长期久坐、压力过多、饮食不正常、生活不规律的职业女性身上。

便秘究竟是如何影响肌肤的呢？身体的代谢废物主要通过肠道排出体外，而排便不畅却使得本应离开身体的毒素堆积在体内；正常的肌肤代谢是身体自动将老化细胞从基底层代谢至角质层脱落。血液循环受到长期久坐少动和毒素堆积的双重影响，延缓了皮肤的代谢周期，角质层不断堆积、难以脱落，皮肤就会变得粗糙暗沉。

◎ 从“肠”计议，给肠道活力就是给皮肤活力

治标先治本，要解决皮肤的暗沉，就要解决肠道的便秘。深受便秘困扰的女性朋友可以从以下几个方面入手。

1

进食富含膳食纤维的食物，让肠道动起来

饮食是解决便秘的重要方法。应该多食用含有丰富的不可溶性膳食纤维的食物，比如芹菜、空心菜、油菜、白萝卜、莲藕、西兰花、白菜、玉米以及各种粗粮；含有丰富的水溶性膳食纤维的食物，比如怀山药、薏苡仁、豆类，以刺激肠道蠕动。平时要少吃辛辣刺激的食物。另外，规律的一日三餐会使人体自然地产生胃结肠反射，促进排便。

2

做好保温工作，让肠道暖起来

有些女性朋友，无论怎么吃粗纤维食物、怎么做运动，即使使用通便药物也只能解一时之困，便秘总是周而复始。便秘的原因其实和盆腔受凉、血流缓慢有关，结肠和直肠都在盆腔中，盆腔血流缓慢，