

中经女性
zhong jing nv xing

杨扬◎编著

Be a Healthy
Lady



健康 女人 保养手册

健康的女人是幸福的

女人失去健康，一切幸福、美貌、才华、金钱都会褪色

女人善待自己，请从健康开始



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

中经女性
zhong jing nv xing

杨扬◎编著

Be a Healthy
Lady

健康 女人 保养手册



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康女人保养手册/杨扬编著. - 北京: 中国经济出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5017 - 8964 - 1

I. 健… II. 杨… III. 女性—保健—手册 IV. R173 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193190 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: [www. economyph. com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 胡 萍 (电话: 010-88377716)

责任印制: 石星岳

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: B5

印张: 13.5 字数: 180 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 8964 - 1/Z · 883

定价: 29.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282 国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878



前言

Qian yan

健康的女人是幸福的。女人的幸福首先要从健康的身体开始，生命的激情也要以健康做载体，才可流光溢彩。

如果一个女人拥有出众的才华，却疾病缠身，那么即使满腹经纶，也会随着芳销玉陨而散去光芒；如果一个女人集姿色与温柔于一身，却疏于对自己身体的保养，那么红颜不会持久，衰老只会加紧催人老的步伐向美女们逼近；如果一个女人腰缠万贯，却毫不节制地享受着物质生活带来的满足与放纵，那么金钱将成为主宰健康的首领，人成为耗尽内力的仆人，一旦健康受损，愉悦将土崩瓦解。

因此，女人不能失去健康，否则，一切幸福、美貌、才华、金钱只会经过不留痕。

所以，女人善待自己，首先要懂得自爱，自爱首先要爱惜自己的身体，让身体随着岁月的推进，健康永驻，你将拥有享用不尽的幸福。



目录

CONTENTS

第一章:合理饮食——吃出最健康的你

1

- 1 健康的三餐吃法 / 3
- 2 这样饮食更健康 / 8
- 3 饮食中的“情绪”学问 / 11
- 4 健康身体必需营养素 / 14
- 5 日常饮食搭配禁忌 / 16
- 6 饮食细节必知 / 20
- 7 细嚼慢咽的 12 个好处 / 21
- 8 健康女人离不开豆类食品 / 23
- 9 易上火食物应少吃 / 25
- 10 不宜多吃的食物 / 26
- 11 鸡蛋:理想的营养库 / 28
- 12 女性吃素有讲究 / 31
- 13 女性不宜多喝咖啡 / 34
- 14 女性喝茶禁忌 / 36
- 15 强肾食物大盘点 / 39
- 16 丰胸食物“明星榜” / 41
- 17 女性不宜多饮酒 / 43
- 18 女性应多补钙 / 45
- 19 生命的脂肪不可缺 / 48
- 20 现代女性急需的几种营养 / 51

- 21 全身营养补充计划 / 53
- 22 饮食小窍门,帮你缓解便秘 / 55

第二章:科学睡眠——让你容光焕发

57

- 1 认识睡眠,关注健康 / 59
- 2 纠正这些睡眠误区 / 63
- 3 良好睡眠九要素 / 65
- 4 食物中的睡眠学问 / 67
- 5 控制失眠心理调法 / 70
- 6 让你花容失色的睡觉习惯 / 72
- 7 睡眠中的健康警钟 / 75

第三章:生活习惯——习惯决定健康

81

- 1 健康女人“必修课” / 83
- 2 给你的生活加点情趣 / 85
- 3 协调好内分泌 / 87
- 4 警惕高跟鞋综合症 / 89
- 5 警惕胸罩综合症 / 92
- 6 卫生房事常识 / 95
- 7 小心这些习惯毁掉你的健康 / 97
- 8 穿好你的内衣 / 101
- 9 抵御癌症从这些习惯开始 / 104
- 10 正确使用卫生巾 / 106
- 11 女人洗澡有讲究 / 108
- 12 女人尽量少生气 / 110
- 13 女人一生的身体转折期 / 112



第四章:健康美容——魅力源自健康 115

- 1 健康与美容 / 117
- 2 了解自己的肌肤 / 120
- 3 十大美肤水果 / 122
- 4 女人必知的“六大”美容误区 / 124
- 5 女人特效洁面法 / 131
- 6 女人必知的天然排毒食品 / 133
- 7 皮肤保养因人而异 / 135
- 8 夜间护肤常识 / 138
- 9 除皱,别忘去皱食物 / 140
- 10 改善你的“痘痘”脸 / 142
- 11 精油:给女人精心的呵护 / 144
- 12 “电脑族”肌肤保养 / 146
- 13 生理周期护肤措施 / 148

第五章:呵护身体——健康女人的保障 151

- 1 精心呵护脆弱的部位 / 153
- 2 调养你的腰 / 156
- 3 妇科常识必知 / 158
- 4 清洁私处有方法 / 160
- 5 你为何私处痒痒 / 163
- 6 阴道不正常出血及预防 / 165
- 7 白带异常及预防 / 168
- 8 乳腺癌的成因及预防 / 171
- 9 呵护你的乳房 / 175
- 10 预防宫颈癌 / 179
- 11 经期饮食用药多禁忌 / 182



第六章:健身运动——让女人的生命常青

187

- 1 女性运动要注意 / 189
- 2 适合女性的几种有氧运动 / 193
- 3 女性运动常见误区 / 196
- 4 特殊时期如何做运动 / 199
- 5 女性运动警惕这些损伤 / 202
- 6 运动后如何消除疲劳 / 204



第一章

DIYIZHANG

合理饮食——吃出最健康的你

一些小说中把美女形容得飘然若仙,不食人间烟火。而现实生活中的女性绝对离不开日常饮食,只有每天吃饭,才能保证营养吸收,才能保证身体健康。健康饮食成为了女人享受美好生活、展现美丽容貌与苗条身材的最基本保障。一个健康的女人首先是食欲正常、饮食规律、消化吸收功能较强、体力充沛的,这样的女人才会面色红润、气色充溢、精力旺盛,才能称得上漂亮。所以,日常生活中建立合理的饮食习惯,对于女人的健康而言,至关重要。

1

健康的三餐吃法

据统计,我们一生吃进去的食物总量约60吨,这么多的食物完全有能力改变我们的健康走向。有人说,健康的饮食应该是这样的:吃早餐应该像皇帝,吃午餐应该像平民,而吃晚餐应该像贫民。此种比喻具有一定的科学道理,健康的三餐吃法应该如此。

(一) “皇帝”早餐

俗话说:“早餐吃得好,午餐吃得饱,晚餐吃得少。”这句话道理颇深,也是健康饮食的基本要求。因为,人在睡眠中,胃仍在分泌少量胃酸,如不吃早餐,胃酸会刺激胃黏膜,导致胃部不适,久而久之,可能会引起胃炎、溃疡病。

早餐在三餐中具有基础性的地位,不吃早餐或早餐质量不好是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一。所以,早餐不但要吃,还要吃得好,否则难以补充夜间消耗的水分和营养,还会造成血液黏度增加,增加患中风、心肌梗塞的可能。由于早晨空腹,体内胆固醇的饱和度较高,不吃早餐还容易产生胆结石。

在三餐的饮食分配比例上,一般以早餐摄入量占全天摄入食物总量的30%为宜。因此,在吃早餐时,最好搭配一些新鲜蔬菜来补充身体所需的营养成分。蔬菜不仅富含胡萝卜素和多种水溶性维生素,而且还含有很多钙、钾、镁等。营养学家建议,早餐既要提供足够的热量,同时还要活跃大脑的功能。早餐要保证营养均衡,这就要求蔬菜、肉类、蛋、奶、水果、谷类等食物

要搭配得当。

吃早餐禁忌

早餐应该少吃以碳水化合物为主的食品

这类食品中含有大量的淀粉和糖,进入体内就会形成具有镇静作用的血清素,大脑因此就无法发挥它最大的效力,从而降低工作和学习效率。

早餐应该少吃蛋黄、煎炸类高脂肪食物

这类食物会延长消化的时间,使血液积于腹部的时间过久,而造成脑部血流量的减少。在这种形势下,脑细胞就会缺氧,这就是为什么有的人上午头脑昏昏沉沉,感觉思维迟钝。

早餐时尽量不要吃冷食

人的肌肉、神经及血管在早晨还处于收缩状态,如果早餐吃冷食,会使体内的各个系统血运不畅,从而对身体造成一定的危害。人体只有在保持适度体温的情况下,体内的各种微循环才会正常活动,从而保证氧气、营养素及废物等的运转顺畅进行。如果这种循环受到了破坏,时间长了,胃肠的消化吸收功能必然会下降,人的抵抗力也会慢慢地下降,极有可能导致胀气、皮肤粗糙、经常感冒等现象。所以,健康的早餐应该是热的食物。

适宜早餐的食物

早餐在三餐中起着基石作用,早餐宜选择的食物有以下几种。

- (1)富含优质蛋白质的食物:鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆等。
- (2)富含维生素C的食物:果汁、蔬菜、水果等。
- (3)富含碳水化合物的主食:面包、馒头、花卷等。
- (4)富含水分的液体食物:米粥、牛奶、豆浆、果汁等。
- (5)开胃、增加食欲的食物:果汁、番茄汁、酱菜等。



(二) “平民”午餐

午餐要吃好,因为午餐是三餐中最重要的一顿饭,一般情况下,午餐提供的能量占一个人每天消耗能量的 40%。所以,是否吃好午餐对一个人的健康来说是非常重要的。

午餐中能量补充

午餐中能量补充

要保证午餐的充分能量,含蛋白质、维生素和矿物质的食物是必不可少的。米饭是比较理想的主食,再加上含优质植物蛋白的豆制品,营养就会更全面了。蔬菜中,应该选择丝瓜、藕或者芹菜、蘑菇、萝卜等。荤菜尽量选择一些牛肉、鸡肉等含脂肪少的。如果饭后能够喝上一点酸奶来促进消化就更好了。

大部分人中午需摄入 500 卡左右的热量,才能消除午后的饥饿与疲劳。因而午餐只食用一些简单的食物,恐怕无法满足身体的正常需求,所以,中午尽量吃些丰盛的食品。

吃午餐注意事项

吃午餐注意事项

午餐除了要保证营养的充分吸收之外,还要注意以下事项:

(1) 午餐的最佳时间是在 11:00 ~ 13:00,这个时间段进餐的话,属于正常午餐时间。按时午餐,可以使胃肠道功能正常发挥与调节。

(2) 午餐不宜吃得过饱,以免影响下午的工作效率。

(3) 午餐速度不宜太快,一顿午餐的用餐时间不宜少于 20 分钟,要细嚼慢咽,有利于消化吸收,还不至于肥胖。

(4) 餐后不宜久坐。“饭后百步走,活到九十九”,对于运动偏少的女性而言,更要注意餐后不要立刻就坐在那里不动。

(5) 不要太贪吃,或者吃得太撑,尤其是动物脂肪和胆固醇均过高的食物。



(三) “乞丐”晚餐

晚餐提供的能量一般以 30% 为宜,由于晚饭后至次日清晨的大部时间是在床上度过的,肌体的热能消耗并不大,所以晚餐主要少吃那些富含热量的食品如米饭、面食及油脂性食物。

对于蔬菜、水果不但不应少吃,相反倒应多吃一些,这样可以保证肌体有充分的维生素和无机盐的摄入,对保持白领女性的体形优美、头脑清醒、思考敏捷是极为有利的。

吃晚餐注意事项

晚餐要早吃

研究表明,进餐后 5 小时左右是人体排钙的高峰期。如果晚餐吃得过晚,那么当排钙高峰期到来的时候,人可能已经入睡了,这时尿液就留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,得不到及时的排出,尿中的钙不断增加后就形成了小晶体,时间长了,就会扩大成结石。所以,晚餐早吃能够大大降低尿路结石病的发病率。

晚餐要以素食为主

以富含碳水化合物的食物为主,要尽量少吃那些高能量、高脂肪食物。科学研究显示,晚餐如果吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,就会使尿中的钙量增加,这样不但降低了体内钙的贮存,而且还会加大患尿路结石病的风险系数。

如果人体摄入蛋白质过多,吸收不了的蛋白质就会滞留于肠道中,产生氨、吲哚、硫化氢等有毒的物质,容易诱发癌症。若脂肪吃得太多,血脂就会明显的升高。

晚餐要少吃

这里所说得少吃是适量。由于晚间的活动比较少,如果晚餐吃得过多,就会引起一些不良的反应,会使身体内的胆固醇升高,从而刺激肝脏制造出大量低密度的脂蛋白,进而诱发动脉硬化。如果长期晚餐吃得过饱,胰岛素

就会大量分泌,这样很容易造成胰岛素 β 细胞的过早衰竭,从而埋下糖尿病的隐患。

此外,晚餐吃的过饱还会使胃鼓胀,这样它对周围的器官就会形成压迫,从而刺激大脑活跃起来,并扩散到大脑皮层其他部位,诱发失眠,时间长了,就会损害人体的健康。



2

这样饮食更健康

我们生活在一个各种加工食物充斥的时代,那些影响食品安全的事件、基因改造、抗生素、激素、食品添加剂、功能性食品等,无不对我们的健康造成危害。可每个人都离不开饮食,饮食习惯对人体健康的影响相当大,一个女人如果可以养成良好的饮食习惯,那么她的健康状况一定不错。

良好的饮食习惯对于一个人的健康状况影响非常大,俗话说“祸从口出,病从口入”就是这个道理。因此,养成一个健康的饮食习惯是女性健康的重要保证。

三餐合理分配

一日三餐的食量分配是有讲究的,科学的饮食方式是按照生理状况和工作需要进行分配的,而不是暴饮暴食。一般来讲,三餐的分配比例应该是3:4:3,即如果一天吃2斤食物,那么,早晚各吃6两,中午吃8两,这样安排比较合适。

荤素搭配要适当

饮食中要注意不可偏食,如果以素食为主,就会造成营养失调;若以荤食为主,则易导致肥胖。实际上,荤食和素食各有优点,其中荤食中蛋白质、钙、磷及脂溶性维生素优于素食;素食中不饱和脂肪酸、维生素和纤维素又是荤食所无法比的。这样,荤食与素食适当搭配,优势互补,才更有利于身体健康。

挑食要不得

人体所需要的营养物质是多种多样的,即便是营养价值再高的食品或者含有多种健康成分的食物也无法满足身体的多方需求。如果仅仅单吃一种食物,不管吃的数量多大,都无法满足人体的健康需求。所以,养成一个不挑食的好习惯是非常必要的。

不可暴饮暴食

有的人经常把两顿饭并成一顿来吃,一次吃了两顿饭的量,这就是暴饮暴食的行为。这样的饮食习惯不仅会破坏胃肠道的消化吸收功能,容易引起急性胃肠炎、急性胃扩张和急性胰腺炎等症,而且还会影响心脏的正常活动,从而诱发心脏病等,有时甚至会发生生命危险。所以,为了自己的健康,任何时候都不要过度吃喝、暴饮暴食。

一个人是否具有好的饮食习惯将直接影响脾胃功能的消化及营养的吸收。以下介绍几种有利于健康的饮食习惯:

站着吃饭

根据用餐的姿势,医学专家研究指出,站立吃饭是最科学的;其次是坐姿;下蹲位是最不科学的,因为,下蹲时,腿部和腹部的压力就会增大,这样血流就受到了阻碍,如此一来则会影响胃的血液供给,不利于人的消化。

饭前喝汤

饭前先喝少量的汤,对于身体健康非常有益,这就好像做短跑运动前需要做预备活动一样,能够诱导整个消化器官先活动起来,这样,消化腺就会分泌足量消化液,为随之要进行的大量进食做好充分的准备。

适当吃一些苦食

大多女性不喜欢吃苦食,而对于甜食却情有独钟,其实,这个习惯是不正确的。苦味食物内不仅含有无机化合物、生物碱、一定的糖、氨基酸等人体必需物质。而且苦味食物中的氨基酸是人体生长发育、健康长寿的必需物质。同时,苦味食物对于调节神经系统功能,缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪等有特别的作用。

