

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

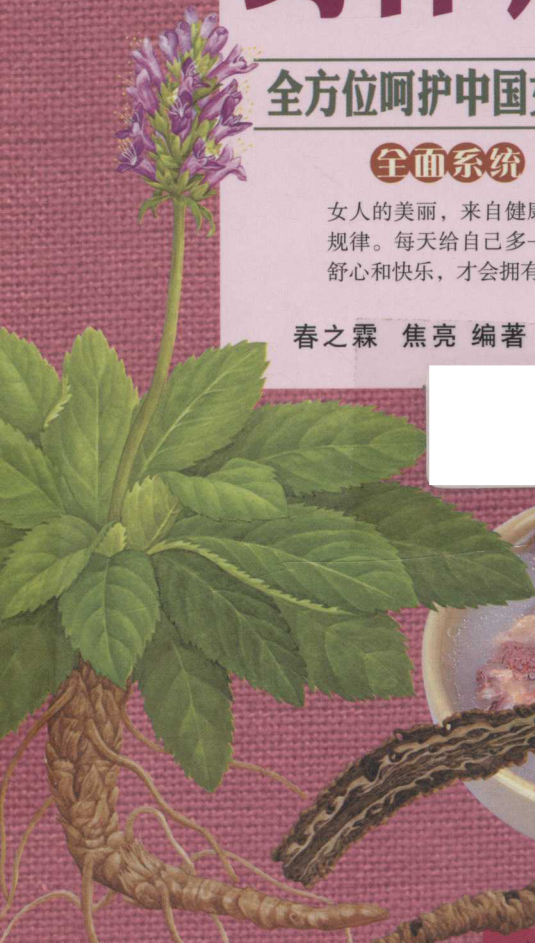
女人28天 身体养护全书

全方位呵护中国女性 打造健康幸福每一天

全面系统 科学实用 贴心指导

女人的美丽，来自健康。做健康的女人，要懂得身体的变化规律。每天给自己多一点耐心，多一点关爱，才会有每天的舒心和快乐，才会拥有一生的健康、美丽和幸福。

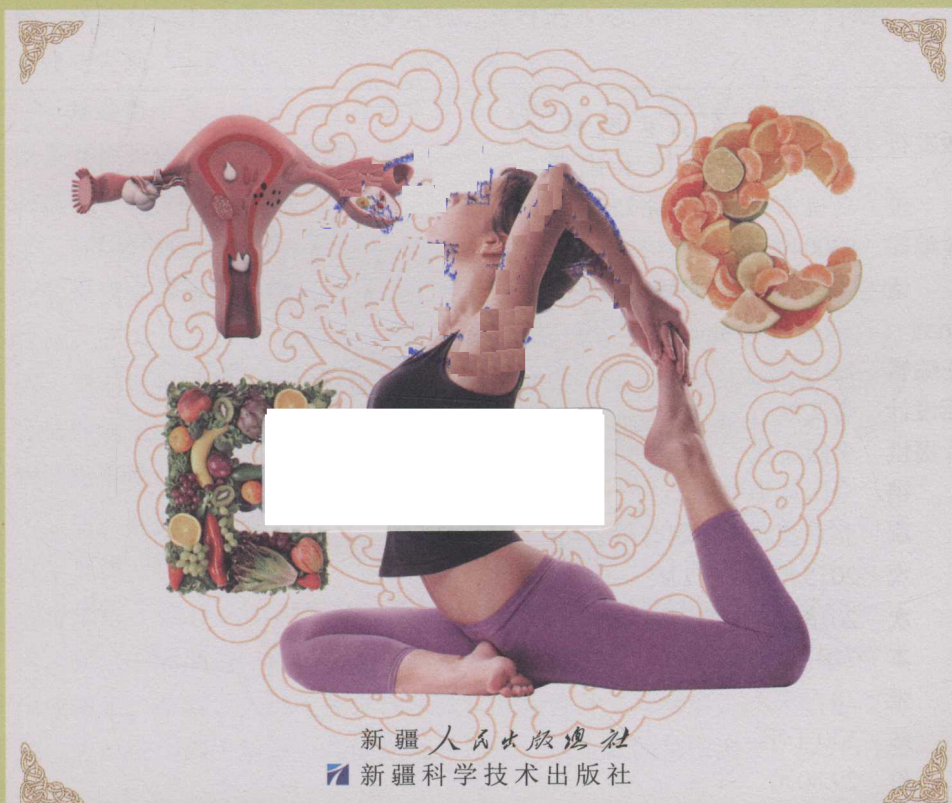
春之霖 焦亮 编著



『一部居家必备的女性健康百科全书』

女人 28 天 身体养护全书

春之霖 焦亮 / 编著



新疆人民出版社

新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人28天身体养护全书: 彩图白金版 / 春之霖, 焦亮编著. —乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-1998-9

I. ①女… II. ①春… ②焦… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192552 号

出版发行	新疆人民出版社
	 新疆科学技术出版社
地 址	乌鲁木齐市延安路255号
邮政编码	830049
电 话	(0991) 2870049 2888243
E-mail	xjkjbhbs@sina.com
责任编辑	杨 燕
封面设计	李艾红
图片提供	金版文化
经 销	全国新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷
开 本	720mm × 1020mm 1/16
印 张	28
字 数	530千字
定 价	29.80元



上天赋予了女性身体特殊的孕育功能，故生理结构也有其特殊性，并自成熟之年起有每月必行的月经，自月经初潮后，除开妊娠期和哺乳期，女性的月经将会按月而至，直至49岁左右停经，前后持续35年左右。《黄帝内经·上古天真论》云：“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通……”“天癸”即指月经。按中医的说法是，女性到了14岁左右，“天癸”成熟并发挥作用，使任脉通畅，冲脉气血旺盛，表现为月经按时来潮，开始有了生育能力。到49岁左右，女性进入绝经期，不再每月行经，也就此告别了生殖期。

月经对于女人而言，有着非常重要的意义，它是性成熟的一种标志，也是女性身体健康的晴雨表。有人将月经比作女性的生命河流，要保持它的通畅，时刻注意养护它，一旦枯竭，衰老和失去生育能力的时候就到了。调养好自己的“生命河流”，我们就可以一直保持年轻的状态，让衰老的步伐来得更晚一些。这条生命河流的状态直接反映了女性身体的健康状况，正常情况下，女性按月行经，极有规律。一月一行的规律一旦打破，周期发生异常，排除妊娠原因，则是健康问题：或者是身体出现某种器质性病变或功能失常，或者是身体处于恶劣的环境、气候中，或者是出现情志不悦、饮食失调等等。

在女性拥有生殖能力的30余年中，每月都有月经，子宫内膜每月都会发生规律变化，排出经血，不停地进行新陈代谢，周而复始，循环往复。这也形成了规律的生理周期。不同女性的生理周期长短不一，平均为28天。在这一周期内，体内激素会发生变化，雌激素、卵泡雌激素、促黄体生成激素、孕酮、人绒毛膜促性腺激素等轮番升上高峰值，28天的生理周期也因此分为两个阶段：卵泡期和黄体期。从生育的角度出发，女性的每

个生理周期又可分为月经期、排卵期（易孕期）和安全期（不易受孕期）。

在古代中医看来，女性的一个月如同月亮的周期一样，有盈有亏。明代大医学家李时珍说：“女子，阴类也，以血为主。其血上应太阴，下应海潮。月有盈亏，海有潮汐，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经。”经期是亏损的时候，所以，在这几天身体需要精心调养，在饮食、情绪、活动、清洁等方面有诸多禁忌，此时调养好了，到了充盈阶段身体状态便会更好。正因为女性生理上“以血为主，以血为用”的特点，所以女性要保持健康状态，要想拥有面若桃花、肌肤如雪的美丽，永葆年轻，就要保证气血充足通畅，要养血调经。而调养身体一定要遵循身体自身的规律，这样才能有效。对于女性而言，在这独特的28天周期里，由于激素的变化，身体会发生许多微妙而神奇的变化。熟谙激素变化，读懂身体日历，你便会准确地把握好受孕的黄金时期，选对减肥的最佳时机，抓住卵巢保养的关键时刻，找到补血培元的有效时机……做一个健康美丽的女人，秘密就在于此。

生活中，常有女性抱怨女儿身的种种不好：长达几十年会有每月相伴的月经，每个经期里会头痛和经痛，经前焦虑综合征，经期的各种禁忌，生育对体型的影响，妇科病，贫血，衰老……数不胜数的麻烦、疼痛、无奈。也常有年轻女性不懂得照顾自己，月经期仍然恣意地大吃冷饮、剧烈运动而出现痛经，不注意经期卫生以至于感染妇科疾病，不懂得自身的排卵期在什么时候以至于意外怀孕，不知道如何滋阴补血、保养身体……生为女儿身没有什么不好，不会爱护、保养自己的女儿身才是不好的，才是一切痛苦的根源。

本书将要告诉女性朋友，在28天生理周期的每一天，你应该做什么，不应该做什么，以及为什么有这些禁忌，这么做对调养身体有什么益处。其中有许多调理身体的知识，母亲不一定告诉过你；许多实用方法，姐妹、闺蜜不一定知道，医生不一定给你提醒。那些抱怨女儿身种种不是的女性朋友，那些希望美丽、年轻的女性朋友，以及所有那些需要科学养护身体的女性朋友们，请按照本书的28天身体日历，一天天地精心呵护自己吧。



第一章

生理期：专属于女人的美丽蜕变

第1天 “好朋友” 联络你时请轻松“约会”吧

从今天起，请穿平底鞋.....	002
及时制订经期护理计划.....	003
卫生巾，怎么用才安心.....	005
了解置入式卫生棉.....	007
换用更卫生的卫生纸.....	008
内裤，只选对的不选贵的.....	009

第2天 止痛先治痛，远离坠胀困扰

你的经痛属于哪种痛.....	011
痛经时这些东西不要碰.....	013
宫寒性痛经的治疗方法.....	014
经期内洗头要懂得变通.....	015
睡前烫脚，防病又止痛.....	016
活动你的手指，缓解经期坠胀.....	017
足底推拿，让痛经不再可怕.....	019
舒缓痛经的瑜伽动作两三式.....	020
生姜治痛经，战无不胜.....	021

第3天 安心休息，做个“睡美人”

睡眠，女性最好的静养.....	022
-----------------	-----

侧卧入睡，最有益健康.....	024
女人午睡好处多.....	025
裸睡，只是因为健康.....	027
如何保障经期睡眠质量.....	028
如何应对经期晚睡强迫症.....	030
简单调养：一觉睡到自然醒.....	032
想睡好就要遵循经期饮食原则.....	034
远离经期失眠的几大妙招.....	036
十五种食物让你不再失眠.....	038

第4天 温暖花房，血气通顺的良方

时刻保暖，女性养生第一方.....	040
选择最适合你的温暖疗法.....	041
寒性体质女人的经期饮食.....	043
警惕经期内的生理寒症.....	044
体受寒，经血中会有血块.....	045
三种食疗方帮你治愈畏寒.....	047
经期保暖重点在腰.....	049
暖宝宝不是万能药膏.....	050

第5天 耐心应对喜欢捉迷藏的“好朋友”

细心观察，看你月经是否正常.....	051
究竟是什么影响了你的经期.....	053
经期变长，小心妇科病.....	054
突然闭经，你做错了什么.....	056
一个月两次？出血还是经血.....	058
月经不调和职业环境有关系.....	059
大龄女性的经期保养事项.....	061
中年女性月经紊乱的原因.....	062
防治月经不调的食疗方.....	063

第6天 预防妇科病，清清爽爽做女人

依据经血状态分辨疾病.....	065
适当运动，避免妇科病.....	067
简单几招教你预防乳腺癌.....	069
艾灸隐白穴，调治崩漏.....	070
如何治疗尿道系统感染.....	071
教你几招，预防阴道炎症.....	073
习惯性腹痛是附件炎的警示.....	075
药疗加食疗，应对经行眩晕.....	077
洗好内衣裤，保障女性健康.....	079
女性私处用药六注意.....	081
经期内敏感部位正确清洗法.....	082

第7天 呵护到最后一天，做清爽佳人

经期调体，饮食情绪双管齐下.....	086
经期内早餐搭配不当也伤身.....	088
经期内绝对不能吃的药.....	090
经期补钙要打“持久战”.....	091
别在最后一天解口忌.....	093
别在经期内献血.....	094
少女经期如何控制自己的小脾气.....	095
特殊时期，切勿任性而为.....	096
巧方法帮你补充维生素.....	097



第二章

安全期：提升自我的女人魅力周

第8天 补血培元，做性感的健康女人

你的气血是否充足.....	100
贫血了，要补铁.....	102
女人补血实用食疗方.....	103
以糖补血，红白要区分.....	104
女性少“性”先补血.....	105
女性健美重在养血.....	105
“冷美人”的补血小贴士.....	107
血虚体质女性如何调养.....	108
吃点红枣，养血宁神.....	109
妙用干果补出好气色.....	110
通气血要常做“五禽戏”.....	111

第9天 自然减肥就在今天

运动让你不再做“小腹婆”.....	114
女性减肥必须注意的小关卡.....	116
相信科学，不入减肥误区.....	118
不同血型女性的减肥法.....	120
最适合女性消脂的球类运动.....	123
蔬菜法减肥最安全.....	125
豆谷类食物的减肥天赋.....	126
减肥不等于减早餐.....	129
如何做到减肥不减胸.....	130
八种姿势让你四肢纤细.....	132
局部瘦身，想瘦哪里瘦哪里.....	135

第10天 妇检吉日，切勿例行公事

定期妇检，女性健康护身符.....	137
通过妇科检查进一步了解自己.....	138
女性必做的五项妇科检查.....	140
如何看懂常规化验单据.....	143
检查时应如何和医师交流.....	144
全力阻击慢性疲劳综合征.....	147

第11天 智慧女人的心脑血管活跃日

放松，重要工作别放今天.....	148
补充脑营养的一日计划.....	149
为大脑注入更多活力.....	151
学脑部养生，不做“傻女人”.....	153

第12天 完美性爱，让你更有女人味

为什么性生活会不和谐.....	156
按摩五大穴，唤醒你的幸福.....	157
房事养生中的“七损八益”.....	159
女性经期前后性爱注意事项.....	160
规律性爱让你更“性”福.....	161
完美性爱离不开爱抚.....	162
性爱后如何防止尿道炎.....	163
沐浴后切勿立即过性生活.....	164
女人必须了解的“爱的姿势”.....	165
食疗防治女性性冷淡.....	166
激情后女性补体首选鸡蛋.....	167

第13天 补肾养气，不止是男人的事

女性肾虚的常见症状.....	168
有好肾脏才有好骨血.....	170

补肾强筋，从头到脚都用到.....	172
四种坏习惯容易引发肾脏病.....	173
鸡汤补虚损，一举两得.....	175
滋阴养肾，首推黑色食物.....	176
艾灸补肾亏，病痛得缓解.....	178
六招，让你“肾”气凌人.....	180
家庭运动帮女人补肾.....	183
女性必备的三款补肾药酒.....	185

第14天 细节保养，让你精力充沛

晨起一杯水，舒心一整天.....	187
女性最完美的健康早餐.....	188
健康斑点和唇色不容小视.....	190
预防月经后感冒.....	191
经后需要补充的六种营养物质.....	192
从细节处入手提升自身免疫力.....	193
细节美女，远离不良小动作.....	194
从指甲看女性健康.....	195

第三章

排卵期：由内而外的女人调养周

第15天 孕育生命的黄金期到来

算好日子，生健康宝宝.....	198
十个不能省的孕前检查.....	199
排卵试纸测排卵期.....	201
最佳受孕时间要这样算.....	203
怀孕初期症状有哪些.....	205
怀孕初期的保胎技巧.....	207
探究女性不孕的原因.....	208

过度劳累会导致女性不孕.....	209
只要用心，高龄女也能当妈妈.....	210
女性不孕的重要调理法.....	212
产后补血菜肴推荐.....	213

第16天 子宫卵巢，守卫你的前庭后院

子宫自检，让你更了解自己.....	214
让子宫时刻保持温暖.....	215
找出伤害子宫的凶手.....	216
生育可降低子宫病几率.....	218
把子宫“挪”到最佳受孕处.....	220
子宫保养的五个小绝招.....	221
你的卵巢缺氧吗.....	223
体温法帮你了解卵巢状态.....	225
有害卵巢健康的六种食物.....	226
预防卵巢早衰的中医药膳方	227
突然发福时警惕卵巢肿瘤.....	228
卵巢囊肿调治有方.....	229
卵巢囊肿的饮食宜忌.....	230
多囊卵巢综合征的饮食建议.....	232

第17天 及时排毒，延缓衰老

看看你的身体是否需要排毒	233
七种毒素，对症下药效果好.....	234
与众不同的一日排毒法.....	235
女人的酸毒，除之而后快.....	238
给肠道做SPA，排除毒素一身轻	240
痧助人体排毒.....	242
你不可忽视的药物排毒法.....	244
跳一跳，让宿便肠毒都不见.....	246

断食排毒，帮助身体彻底排毒.....	248
自然法排毒，健康又有效.....	250

第18天 滋养五脏六腑，提高免疫力

身体五脏健康状态判断信号.....	252
合理膳食养心，做健康女人.....	255
想有强心脏，尽量多睡子午觉.....	257
多吃透明食物，做清透美人.....	258
素食坚果清肠，养生新主张.....	259
保肝藏血少饮酒	261
经血结块，病因在肝	264
山楂，养肝去脂好疗效.....	266
酸碱平衡，打好保“胃”战	268
要想肠胃健康，饭前先喝汤.....	271
想长寿先从补肺开始.....	273
巧吃鹅肉，养脏宜肺.....	274
调解食欲，生化脾胃血.....	277
补充脾气好方法：经络按摩.....	280
帮你壮“胆”，解除健康隐忧.....	282
五颜六色的食物滋养女人身.....	284

第19天 带下常润，先去虚寒再除热火

内裤湿漉漉，怎样才放心.....	286
先望再闻，自查带下健康.....	287
是谁拉响了你的“白色警报”	288
白带异常可尝试饮食疗法.....	291
白带增多预示的妇科病.....	293
警惕：白带过少也是病.....	295
带状如水是子宫的问题.....	295
莲子羹，白带异常的克星.....	296
如何远离白带异常.....	297

第20天 花样健身，做氧气美人

做运动的黄金点：下午四点	298
只选适合自己的健身方式	300
打坐，激发女性身体的潜能	301
游泳让你变身“鱼美人”	304
普拉提运动还你完美曲线	306
发掘家务劳动的健美作用	307
水中慢跑，时尚修身新宠	309
滑冰，女性健身的时尚新宠	311
运动之后的七不宜	312
运动后一定要补的7种元素	314

第21天 培养情趣，满足渴望关怀的心理

你是有情趣的女人吗	315
女人不能失去的是情趣	315
提升爱侣间幸福感的小习惯	316
让女人性趣盎然的食物	318
女人如何保持自身“性”引力	320
远离五种败性食物	321
睡姿中反映“性”福程度	323
三个妙招帮你打败性厌倦	325
营造性爱气氛的小技巧	327

第四章

经前期：生活调节打造女人快乐周

第22天 关心荷尔蒙变化，关心你自己

是谁带给你荷尔蒙困扰	330
让性荷尔蒙回升，重获好心情	331

藏在荷尔蒙背后的衰老密码.....	332
内分泌失调的四大罪状.....	334
妙用豆浆补充天然激素.....	335
女性不可过度节食.....	335
慎用荷尔蒙补充疗法.....	336
怎样让内分泌乖乖听话.....	338
点对点，解决荷尔蒙失调.....	340
内分泌不调可能引发不孕.....	340

第23天 情绪不稳，女性健康的罪魁祸首

七情变化影响女人身.....	342
坏情绪影响生理激素的分泌.....	343
蓝色食物，稳定情绪的“高手”.....	345
打破焦虑，做快乐女人.....	346
四种方法摆脱经前焦虑.....	347
修复情绪6种饮食方法.....	349
两款汤粥，助你化解气郁.....	351
职业女性的心灵养生法.....	352
古老智慧中的情志生克法.....	354
四个小动作让你不再忧愁.....	355

第24天 傲人双峰，从健康自检开始

乳房肿块自查法.....	358
乳房最容易出现的疾病.....	360
胸部色彩下隐藏的病情.....	361
给乳房最细致的呵护.....	363
小招数让你告别“飞机场”.....	365
让你胸部二次发育的食品.....	367
穿对文胸才能挺美.....	369
细说乳头凹陷.....	370

让乳房变形的三大错误坐姿.....	372
-------------------	-----

第25天 舒适生活环境，巩固精气神

厨房中的女性健康“杀手”	374
卫生间卫生与女性健康.....	376
星级睡眠环境，巩固元气.....	377
室内环境五大威胁.....	378
OL一族的空调房健康危机	380
公共场所内的健康选择.....	381
居室养花促健康.....	383

第26天 盆腔保健，查因调养两不误

盆腔炎的自我检查方法.....	385
盆腔炎的预防及日常护理.....	386
“坐”出一个健康的盆腔.....	387
性生活中的炎症预防法.....	388
如何应对盆腔感染引发的痛经.....	389
急慢性盆腔炎症的对比治疗.....	390
如何调理盆腔炎引发的腹泻.....	391
没生过孩子也会得盆腔炎.....	392

第27天 女性养颜经，小方法有大作用

想变白先去角质.....	393
皮肤最不能少的清洁与保养.....	394
走出肌肤护理的几个误区.....	396
战“痘”，让肌肤洁净清透.....	397
注意日常护理，不做斑点女.....	400
当个“醋坛子”从头美到脚.....	402
选对适合自己的防晒品.....	403
使用化妆品有讲究.....	404
素食，让女人越活越美丽.....	406

常吃百合，容颜常驻.....	408
水果，女人不老的秘密.....	409

第28天 经络气脉畅通，迎接“好朋友”

女人必知的八大养生经穴.....	412
打通经络的瑜伽十二式.....	414
关元穴的简易调经法.....	415
任冲两脉对月经的影响.....	416
轻揉三焦经，调节内分泌.....	416
应对体质的经前期调理法.....	419
不要随意选择催经法.....	420
善用膀胱经缓解腰痛.....	421
章门穴让女人远离便秘困扰.....	422
心俞和神门两穴的调理功效.....	423
养生油搓八髎巧治炎症.....	424
拍打疗法，让女人神清气爽.....	425
常揉三阴交，女人自然不怕老.....	426
足底按摩通经疏络.....	428

