

孟榕 ◎ 编著

聪明女生的 健康宣言

丽质不是天生，我们何必认命！

美丽看得见，健康看不见；

鲜花看得见，养分看不见；

水果看得见，维生素看不见；

聪明女生的 健康宣言



编著：孟榕

中国长安出版社

图书在版编目(C I P)数据

聪明女生的健康宣言 / 孟榕编著. —北京:中国长安出版社, 2005. 8
ISBN 7-80175-333-X

I. 聪... II. 孟... III. 女性—保健—基本知识
IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第099219号

聪明女生的健康宣言

孟榕 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65271800(编辑部) 65270593 65270433(发行部)

印刷: 北京市金红发印刷厂

开本: 1/32

印张: 8

字数: 110千字

印数: 1~10000册

版本: 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

书号: ISBN 7-80175-333-X/C·127

定价: 18.80元

(如有印装错误 本社负责调换)

前言 打造超级健康女生

看，迎面走来一位袅袅婷婷的女孩，她身材适中，有一头漂亮的长发，白皙的皮肤水灵灵的，几乎吹弹得破，一双美目闪闪发亮，微笑时露出的牙齿洁白整齐。

在人潮汹涌的大街上，突然出现这样一个女孩，所有人的目光都被她吸引了，不仅是男性，就算是同性，也忍不住要多看几眼，甚至在心里暗暗羡慕，希望自己能变成那样的美女。

回到家中照镜子时，很多女孩就会开始挑剔自己，脸上有小痘痘啦、肤色不够白啦、头发没有光泽、牙齿黄、双目无神啦等等，有的心里还埋藏着一些难以启齿的秘密，比如便秘或口臭。

其实，就算是那些永远以漂亮面孔示人的明星们，也不可能对自己百分之百地满意，为了美丽，她们付出的努力和代价不是常人能够了解的。

相信一些身材偏胖的女孩都有过这样的经历，为了达到自己心目中的理想体重，她们尝试了各种方法，但最后总是一次次地失望，更可怕的是，她们付出的代价是健康。

难道为了美丽一定要以健康作为代价吗？

一个漂亮的女生一定拥有健康的身体吗？

当然不，答案全部是否定的。

美丽重要，健康更重要！！

中国人一向有句俗语“药补不如食补”，其实，身体上表现出的每一种迹象，都显示了你的健康状况。

美丽看得见，健康看不见；

鲜花看得见，养分看不见；

水果看得见，维生素看不见；

.....

聪明的女孩懂得要追求看不见的东西，事实上，所有表现出来的情况多半都和饮食有关，只要你稍微注意一下自己的饮食，多了解一些健康知识，不管是肥胖的问题，还是皮肤、牙齿等各方面的问题，都可以统统解决。

而现在，就有这样一本书，书中详细介绍了女生们关心的所有问题，并提供了简单快速的解决方法，不管你是想拥有健康，还是想拥有美丽，只要按照书中的方法去做，一定会取得可喜的效果。

漂亮女孩不一定健康，但健康的女孩一定漂亮！

第一章 变身大行动

好好照一照镜子 /002

健康的头号杀手 /005

从头做起 /016

皮肤干燥不担心 /023

白雪公主的来历 /027

魔皱魔皱告诉我 /035

小数点的苦恼 /039

与痘痘斗争到底 /046

眉目传情很简单 /051

与黑眼圈说“拜拜” /055

丰满诱人的双唇 /059

拥有健康的牙齿 /063

呵护你的第二张脸 /068

尴尬的味道 /073

第二章 健康加油站

一个健康的身体 /078

劝你补点“蛋白质” /081

“讨厌”的脂肪和碳水化合物 /085

无机盐是身体必须的物质 /088

维生素从自然来 /094

喝水有讲究 /102

怎么吃才健康 /109

做个睡美人 /115

轻松度过生理期 /124

健康漂亮的秘密 /131

是什么使你变老? /145

上班族,你丢掉了什么? /151

目录

第三章 减肥的终极目标

你真的需要减肥吗? /160

危险的减肥方法 /165

关于减肥的十个误区 /172

让人皱眉的小肚子 /179

减肥成功的秘诀 /187

第四章 健康必修课

一定要自寻烦恼 /194

简单的运动,你做不做? /199

逃不掉的应酬 /204

抽烟的女生 /208

魔鬼的迷魂汤 /214

坏习惯知多少 /219

远离毒品 /225

第五章 压力? 动力?

压力从何而来 /230

扔掉肩上的包袱 /235

你有抑郁症吗? /240

做一个纯粹女生 /245



Part 1 One

变身大行动



第一章 变身大行动



好好照一照镜子

漂亮到底重不重要？说到这个问题，恐怕有很多人要争先恐后地发言了，有的说外表不重要，关键是心里美；有的说漂亮是一张通行证、一块敲门砖，不信你就看看，漂亮女生能找到好工作，能找到帅气的男朋友、温柔体贴的好老公。其实，这个问题只能是见仁见智了，虽然人人都知道内在美很重要，但更多的女生仍然希望自己漂亮得冒泡泡，千变万变总是离不开那句“爱美之心人皆有之”的老话。

如果你是个漂亮女生，那可要恭喜你，毫无疑问，你的脸蛋就是你的财富，即使不指望它给你带来大富大贵，至少让别人和自己看着赏心悦目。不过，想要保持这个成果，你就必须花点心思，但要注意，这个心思并不是涂抹昂贵的化妆品，而是要关注自己的健康，因为健康才是保持漂亮的不二法宝。

即便是天生丽质，如果生活得过于逍遥自在，一直没有养成良好的生活习惯，天天抽烟喝酒，不清洁皮肤、调理肤色，不涂抹防晒霜，不喜欢喝水，那么毫无疑问，你很可能在30岁的时候看上去像40岁，甚至40岁以上，已经失去这份财富了。如果你不相信：“没有呀！我的皮肤依然水水嫩嫩，特别漂亮。”那就只有两个原因：一是不良的生活习惯造成的严重后果——在半路上堵车，没有及时赶到；二是你特别走运，拥有天生的好基因。

但对大多数人来说，这个严重的后果最终会爬上曾经漂亮的脸蛋，并且速度之快远远超出你的想象。

如果你是个长相不太漂亮的女生，也用不着灰心丧气，因为只要养成正确的生活习惯，按照本书中提供的方法去做，用不了多久，你也可以拥有白皙光滑的皮肤、洁白的牙齿、美丽的秀发、窈窕的身材。当一个女孩子拥有了这些，谁敢说她不是个漂亮女生呢？更加重要的是，这些外在表现出来的东西不会转瞬即逝，因为它有一个强有力的后盾——健康。

所以，不管漂亮与否，拥有健康才是最重要的，一个漂亮的女孩子不一定健康，但一个健康的女孩肯定漂亮！

现在，你是否有点明白健康的重要性了？那好，请站在穿衣镜前，从头到脚好好检查一下自己的身体，找出那些让你看上去不健康的地方。

1. 头发

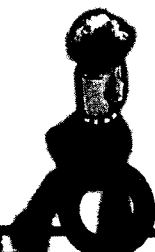
不管它是黑色、棕色还是亚麻色，任何一种颜色都好，但健康的头发一定要有光泽，所以，看看自己的头发是否干燥发黄？是否容易断裂、分叉？有没有头皮屑？

2. 皮肤

这是女生最关心的“面子”问题，那就不妨好好看看吧！有没有雀斑？脸色是否黯淡发黄？皮肤是否干燥？是否长满小痘痘？有没有出现皱纹？

3. 眼睛

眼睛是否布满血丝？有没有眼袋或者黑眼圈？



第一章 变身大行动

4. 嘴唇

嘴唇是否干燥，经常脱皮？唇色不是漂亮的朱红色，而是发乌，呈现出紫黑色？

5. 牙齿

张开嘴巴，仔细检查一下牙齿，虽然在一般情况下，别人不会注意到它，但是没有人可以一辈子不笑哦！它是否洁白？牙龈是否健康？会不会经常出血、红肿？

6. 手、指甲

越是细微的地方越能体现一个女生的内在。是否经常做手部护理？手上是否会出现死皮？指甲会不会经状况常断裂？指甲缝是否有脏东西？

7. 双足

是否会觉得脚跟比较粗？脚上的皮屑是否让你不敢大胆裸露？

8. 口臭、体味

是否一开口说话就会传出异味？或者在衣衫单薄的夏天，不管撒多少香水依然会令周围的人捂住鼻孔？

9. 多毛症、身材

是否不好意思露出胳膊和小腿？是否只能穿宽松的T恤？是否身材不标准，减肥太困难？

女生的这些部位所“照”出来的问题都是显而易见的，因为它们经常会裸露在外面，轻易就能让别人“检查”到。或许有的女生只有一两条，或许有的占了好几条，那么，除了不敢大胆秀出自己之外，还说明你的身体并不健康，因为外在表现反映的是内部情况。

不过，即使出现这些问题，你也用不着如临大敌，只要稍微加以改善，就可以让自己看上去容光焕发。如果女孩子们经过一番调养、改造，能够达到80分，那就不必对自己太苛刻，你绝对是一个既健康又漂亮的女生；如果能达到80分以上，甚至90分，估计晚上睡着了都会偷着笑哦！

那么现在要做的就是，让我们一开始改善！



健康的头号杀手

健康的头号杀手到底是什么呢？不错，就是便秘。一旦患有这个毛病，最先受到影响的就是皮肤，因为粪便在体内停留的时间过长，里面的毒素就会随着血液到处跑，这时皮肤会变得干燥，没有光泽，并出现雀斑和痘痘，头发枯黄。由于便秘会导致肠道吸收功能的减弱，因此吃什么好东西也无法吸收，最后精神不振，出现失眠、口臭和肥胖，而这些恰恰是女生们最关注的事情。

也就是说，便秘会导致所有皮肤上出现的问题，如果你能解决它，很多皮肤问题会自然而然地消失，因为外在是内在的表现！另外，便秘对人体的危害远远不止这些，它会直接导致各种癌症，美国《科学杂志》在10年前就指出：乳癌的原因是便秘。

不过，一说到这个问题，很多女生似乎有些羞于启齿，她们总认为：只有自己才是那个倒霉的家伙。而事实上，根据调查显示，在患便秘的人群中，女性的比例占了一大半，因为女性的生理周期会影响雌激素的分泌变化，从而导致便秘。再加上学习、工作上的压力，饮食不规律，整天坐在办公室，缺少运动等等原因，便秘的几率就更加大了。

一旦患上这个毛病，女生肯定会觉得苦不堪言，肚子涨鼓鼓的，稍微蹲久一点，说不定痔疮就来了，更麻烦的是，人们对它的重视程度并不高，如果有哪个女孩对经理说：“我今天有点便秘，想休假。”



第一章 变身大行动

肯定会被上司取笑或臭骂一顿。

如果女生们长时间地解决不了这个问题，每天照镜子时也不开心，心情无疑也更加郁闷。

由于便秘的形成原因非常复杂，所以一种成功的治疗方法不一定适合于每一个人。其实，要解决这个问题，并不太难，首先要判断自己的情形属于哪一类。

一般来说，食物进入身体后，大约12小时后就完全消化，因此很多人都是每日排便一次，慢慢地，人们就觉得这是健康的标志。其实，每个人的体质不同，排便次数也有很大的差异，有的一日两三次，有的却两三天才一次，这并不表示，后者患有便秘。只有当情况异于平常，而且排泄物又干又硬，排便很不通畅时，才有可能是便秘。

对女生们来说，一周不能少于三次，否则就有便秘的倾向，一定要注意。不过，就算出现这种情况，也不要过度担心，因为女孩造成便秘的原因只有以下两种：

一是单纯性便秘。由于生活规律发生了变化，引起暂时性便秘，比如出差在外等，当生活恢复正常后，症状往往会自行消失，因此不需要特别紧张。

二是有些女生早晨赶着上班或上学，时间紧迫，或者觉得外面的厕所不干净，有了便意也强忍着，再加上工作压力大，缺少运动，最后形成了习惯性便秘。另外，如果平时经常服用止痛片、安眠药，却没有及时补充水分，也容易造成或加重便秘。

这两种情况都是由于肠子蠕动缓慢造成的，身体本身并没有发生质的变化，因此要尽早改善，否则会出现非常严重的后果。

首先，要多喝水。

早上起床后，空腹饮一杯凉开水，可以刺激胃肠。有的女生喜欢在凉水中加入柠檬汁，这是个非常聪明的做法，因为柠檬本身就具有很强的排毒效果，喝完以后马上就会产生上厕所的感觉。这个办法最好是在早晨使用，不过，如果你本身胃肠不好，那就不能这么做，否则可能会引起胃溃疡。

另外，每天至少喝八杯水。有的女生可能觉得冰水比温水的效果要好，其实，当水进入肠胃之后，温度就变得一样了，要注意的是：水不能太烫，否则容易引起肠道溃疡或出血。

晚上临睡前，喝杯水对身体非常有好处，如果女生一直坚持这么做，很少会出现便秘的现象。不过，很多女生担心第二天会出现水肿，所以晚上都不会喝水。其实，水肿跟喝水没有一点关系，身体喝了多少水，就会排出多少水分，从来不会“流连忘返”，除非女生身体内的电解质不平衡，血红蛋白浓度偏低才会出现这种情况，所以，没有这些问题的女生根本不用担心。

除了白开水之外，还有很多种饮料可以选择，比如绿茶，这可是个好东西，不仅可以排毒，还能预防癌症，不过，如果女生不喜欢喝茶，那就不要勉强了。

还有一点要注意的是，在生理期来临时，一定不能喝绿茶，因为茶叶中的鞣酸会影响铁的吸收，造成贫血，因此女生们要特别小心，以免身体越喝越差！



第一章 变身大行动

除了绿茶之外，绿豆汤、银耳汤、牛奶、蜂蜜都是清理肠胃的好饮品。当然，不能忘了酸奶，经常饮用酸奶，可使肠内的有益菌增加，加强肠道蠕动，从而消除便秘。

其次，早餐一定要吃，并在饮食中多增加膳食纤维。

不过，很多女生因为工作忙，学习紧，每天早上宁愿多睡一会儿，匆匆梳洗打扮之后就离开家门，根本来不及吃早点；有的则是为了减肥而省下这一顿，她们完全忽略了早餐的重要性，如此一来，便秘肯定会不约而至。

膳食纤维号称“身体清道夫”，具有很强的吸水性，加速肠道蠕动，减少毒素在身体内停留的时间，反正好处多多。对女生们来说，做到这一点并不困难，因为这种膳食纤维主要存在于新鲜蔬菜、水果和粗粮中。

有的女生喜欢吃零食，这也是造成便秘的原因之一，因此，不妨将零食换成对身体有好处的核桃、紫菜干、大麦饼干等等。

接下来，就该说说上厕所的问题了。

生活中，很多人总是想方便时才上厕所，其实，这并非是一个顺应身体的习惯，因为吃完饭后，大肠会迅速运动，是最自然的如厕时间。

吃完早餐后15分钟，不妨去厕所蹲一会儿。

即便当时没有感觉，但只要养成习惯，很快就会达到满意的效果。

另外，在早上入厕的过程中，可以用按摩的方法刺激肠道，促进蠕动。

1、腹部按摩法

先搓热手掌，然后放在肚脐下方、大腿根上方的位置，作圆形按摩，大约10~20次，同时用手指按压腹部。

2、腰部按摩法

稍微挺直脊背，将手掌放在背后，来回按摩腰部至骶部。

3、按摩手指

直接按压合谷穴和手腕部的神门穴。

一般来说，任何一种方法都会有效，如果还不行，可同时运用三种方法。

只要女生们能做到这三点，相信很快就会摆脱便秘的苦恼。

当然，情形总会有些意外，有的女生说，我都做到了，但还是没效果啊！如果遇到这种情况，就说明便秘已经比较严重，这时最忌讳的就是病急乱投医。

有的女生为了解决问题，不管什么减肥茶、排毒胶囊，还是人们常见的泻药，比如大黄、番泻叶等轮番上阵。这些东西虽然可以达到立竿见影的效果，但身体很快就会产生依赖性，一旦停用，便秘会更加严重。

而且，市场上的药一般都添加了很多外行人不知道的成分，俗话说“是药三分毒”，为了自己的健康着想，最好不要吃。

即使需要使用药物治疗，也必须在医生的指导下进行，不能随便吃泻药。



第一章 变身大行动

另外，多运动可以消除便秘。不过，很多女生虽然明白这个道理，但总是觉得没时间，她们希望有更简单快速的方法，这样，洗肠就渐渐开始流行了。

有的女生试过一次之后，觉得效果好得非同寻常，因此时不时地去医院体验一番。遗憾的是，这种方法也会产生依赖性，并使身体的免疫力降低，后患无穷。

另外，负责的医生也不会轻易赞成洗肠，因为它导致的后果比吃泻药更严重，爱健康、爱漂亮的女生们最好不要轻易尝试。

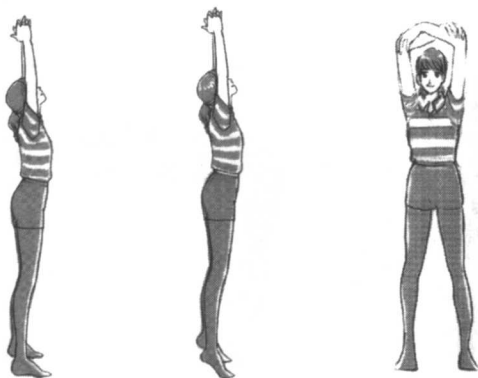
且不说它导致的严重后果，只要想想平白无故地在身体里插一根管子，胆小的女生恐怕已经头皮发炸了！

那么，不妨试试下面这个“洁肠法”吧！它不仅迅速解除便秘，而且能将肠道内洗得干干净净，只要你的身体没有其他毛病，马上就能体验轻松的感觉。

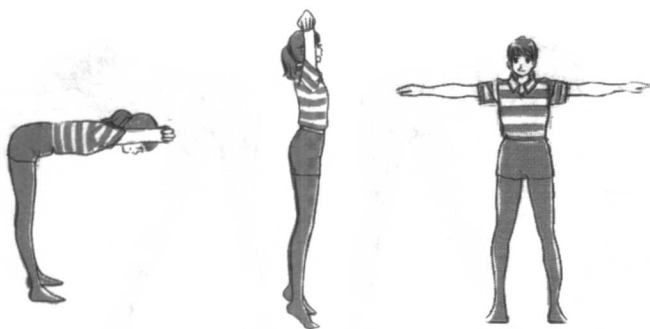
第一步，准备两个玻璃杯，装满淡盐水，喝下去。

第二步，开始做运动。

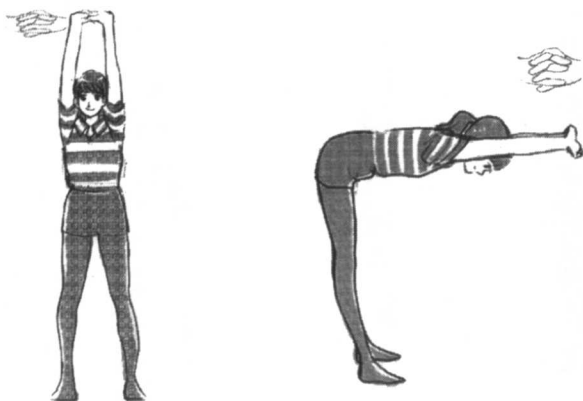
1. 站立，两脚稍微分开，两手交叉举过头顶，掌心向上，吸气，踮起脚尖，用力将身体向上方伸展，做六次。接着，两手腕交叉抱住肘部，上身向前弯曲成90度，伸直后再弯腰，重复动作六次。



2. 站立，双腿并拢，十指相交举过头顶，掌心向上，踮起脚尖，将身体从左边弯向右边，保持几秒钟，然后弯向左边，重复六次。



第一章 变身大行动



3. 站立，双腿分开约60厘米，十指相交，一边吸气一边将手举过头顶，掌心向上，呼气，弯腰成90度，然后将身体尽量转向右边，再转回左边，将左右转动的动作重复四次。

