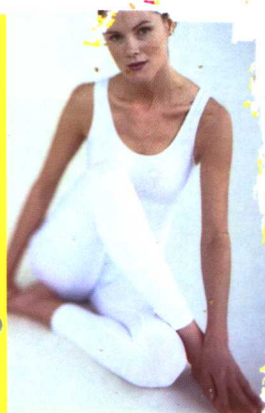


健康的女人是美丽的。
健康包括身心两方面：
既要身体健康，精力充沛，
又要心态平和，乐观向上。

女人

应该知道的

EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
HEALTHY
RECIPE



100个健康秘诀

女人必备的私房书01

西恩 编著

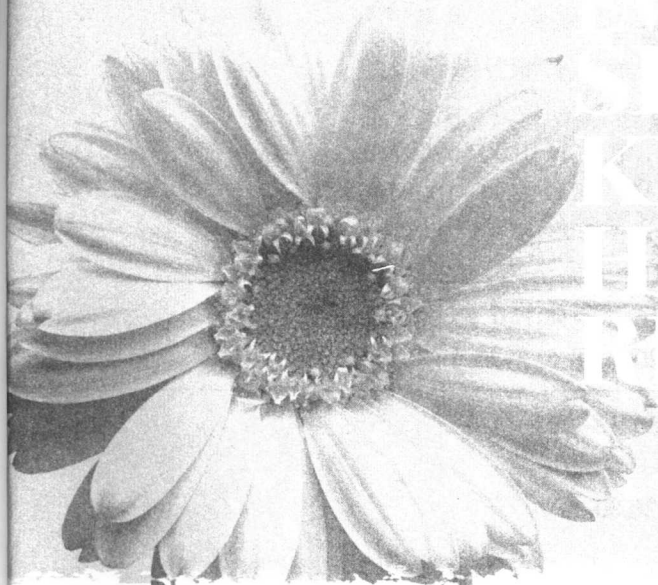
健康是一个平衡的过程。
女人的身体如花般娇嫩，
女人更要对自己好一些，
关注自身健康，
从一点一滴做起。

海潮出版社

女人

应该知道的

100个健康秘诀



西恩 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人应该知道的 100 个健康秘诀 / 西恩编著. —北京: 海潮出版社, 2006

ISBN 7-80213-203-7

I. 女... II. 西... III. 女性 - 保健 - 通俗读物
IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036604 号

女人应该知道的 100 个健康秘诀

西恩 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本: 787 毫米 × 960 毫米 1/16 印张: 16.75 字数: 100 千字
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-203-7

定价: 26.80 元

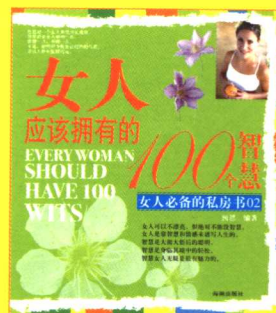


作为现代女性，白天征战职场、商场，晚上还要相夫教子，做小鸟依人。除了在事业上付出汗水和心血外，还面临着婚姻、育儿、心理、健康等诸多压力。因此，要想拥有健康，一定要有适合自己的生活方式。

《女人应该知道的100个健康秘诀》为每一位女性朋友提供了从身体健康、生殖健康、饮食健康到心理健康等一系列全方位从头到脚、由内而外的健康观念。成为您不可缺少的一本私房书。

拥有一个健康的身体，一个爱你的人，一份自己喜爱的职业，就是一个女人最大的幸福。





责任编辑：王惠平

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614
100% 100%

目 录

女性保健养生秘诀

9

1. 令你日益年轻美丽的 10 个生活秘笈 /11
2. 健康女性的 22 个小手段 /13
3. 女人不老的秘密 /17
4. 女人的抗老宝典 /19
5. 日常饮食赶跑衰老 /21
6. 女人不补容易老 /23
7. 女性,请及时呵护冰冷的手足 /25
8. 电脑旁放杯热水护眼睛 /27
9. 女人,请不要用香皂洗乳房 /29
10. 守住胸前第一防线 /31
11. 女性不宜洗冷水澡 /33
12. 女性特殊时期不能捶腰 /35
13. 女性应该常常进行体内清洁 /37
14. 眉毛不能随便修 /41



- 
15. 隐形眼镜不宜天天戴 /43
 16. 女性谨防“妈妈手” /45
 17. 晚睡但不要晚洗 /47
 18. 女性为什么易感到“腿痛” /49
 19. 美女沐浴应按顺序进行 /51
 20. 饭后不可马上刷牙 /53
 21. 靓丽秀发只需 9 步 /55
 22. 女性夏季保健六不宜 /57
 23. 冬季女人养生的 7 个误区与 3 个关键 /59
 24. 女人要拥有自己的秘密药箱 /63
 25. 巧治皮肤瘙痒的妙方 /67
 26. 女性千万不要挖鼻孔 /69
 27. 女性要及时预防乳腺癌 /71
 28. 头部皮肤也需完美呵护 /73
 29. 适量运动不宜患卵巢癌 /77
 30. 女性健美重在养血 /79

- 
- 31. 女性脱发应及时就医 /81
 - 32. 发生在女性身边的健康误区 /83
 - 33. 子宫最怕的 10 件事 /87
 - 34. 女性应该警惕 9 种不适 /89
 - 35. 女性防病保健最佳时间 /91
 - 36. 谁是女性健康美丽的“破坏者” /95
 - 37. 女性胃肠道更敏感 /97
 - 38. 有损胸部的三种行为 /99

101

食物是最好的医药

- 39. 摆脱便秘吃药靠饮食 /103
 - 40. 女性不可不知的牙病防治知识 /105
 - 41. 经期一定慎用药 /107
 - 42. 女性的身体报警信号 /109
 - 43. 女性应该结合自身的生理安排饮食 /113
- 

- 
44. 白领丽人的饮食安排 /115
45. 女性饮用咖啡要谨慎 /117
46. 美女需要钙撑腰 /121
47. 素食美女健康宝典 /123
48. 最益女性的食物是墨鱼 /125
49. 女性应该多吃丝瓜 /127
50. 女性不宜多吃桂圆 /129
51. 女性健康饮食大全 /131
52. 女性饮食补铁的 4 大误区 /135
53. 吃出健康 /137
54. 酸奶是长寿的饮料 /141
55. 水做的女人最健康 /143
56. 女人最需要的 5 种食品 /145
57. 女性要懂得喝汤 /147
58. 海藻类食物更有益于女性健康 /151

- 
- 59. 女人吃巧克力抗衰老 /153
 - 60. 会喝奶的女人最美丽 /155
 - 61. 食欲暴露你的健康 /157
 - 62. 女性多吃大豆可令皮肤靓丽 /159
 - 63. 女性吃点肉能抗疲劳 /161
 - 64. 女性不宜长期服用养颜药物 /163
 - 65. 健康女性的一日三餐 /165

167

有益健康的好习惯

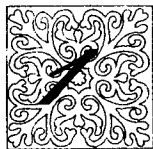
- 66. 女性做运动时要注意 7 件事 /169
 - 67. 爬楼梯, 有益女性健康 /171
 - 68. 日常保健从卧室做起 /173
 - 69. 三个睡眠好习惯有助于护胸 /175
 - 70. 10 大不良习惯困扰女性健康 /177
 - 71. 影响年轻女性健康的 10 件事 /181
- 

- 
72. 女性要抛弃不健康的入睡习惯 /185
73. 女性裸睡好处多多 /187
74. 女人最容易误解的 8 种现象 /189
75. 月经透露你的健康 /195
76. 已婚女人更应该关注的 9 个健康问题 /197
77. 长腿女人寿命也长 /201
78. 女性日常生活中的八大禁忌 /203
79. 有助女性健康的养分 /207
80. 让 15-60 岁女人都健康美丽的秘方 /211
81. 女性日常生活中的 5 个差池 /213
82. 女性开车 4 大注意事项 /215
83. 女人逛街时间不宜过长 /217
84. 丁克家庭有损女性健康 /219
85. 被动行为不利健康 /221
86. 夫妻恩爱是女性健康的灵丹妙药 /223

- 
87. 女性修身养性 18 计 /227
88. 做个无“毒”美人 /233
89. 6 种服装有碍健康 /235
90. 女性要多穿真丝服装 /237
91. 长期配戴珠宝首饰不利健康 /239
92. 女性穿衣讲究保健 /241
93. 十大健康“狙击手”偏爱女性 /243
94. 女性健康新观点 /247
95. 女人每天勿忘 8 件事 /249
96. 女人要对症调养 /253
97. 掌握好你的面部生物钟 /257
98. 女性千万不要拒绝生育 /261
99. 浪漫的女人最健康 /263
100. 女人科学生活 24 小时 /265

A black and white photograph featuring two glass bottles in the foreground. The bottle on the left is shorter and wider, containing a liquid with some sediment. The bottle on the right is taller and narrower, also containing a liquid. In the background, to the left, are several white eggs. The entire scene is set against a soft, out-of-focus background. A decorative border with a floral pattern frames the central text.

女性保健养生秘诀



令你日益年轻美丽的

10 个生活秘笈

平时使用保养品保养肌肤，其实日常生活中也有许多我们每天都需注意的事项，只要稍加注意，都是重要的保养之道。

1. 多摄取具抗氧化功效食物

如维他命 C、E、绿茶多酚、葡萄多酚等，都是具有抗氧化功效的成分，可以多摄取水果；由于葡萄多酚存在于葡萄籽内，建议吃葡萄时，可以改成喝葡萄汁，连葡萄籽一起打汁，才能有效摄取葡萄多酚。

2. 减少过氧化物形成

过氧化物是造成自由基的主因，如果可以尽量避免，就可以有效预防细胞氧化。如少抽烟、少吃油炸食物等，都可以有效避免体内过氧化物的形成。

3. 清洁动作要轻柔

每天清洁肌肤时，要避免过度拉扯肌肤，建议做清洁动作时可以用中指及无名指的指腹，比较不会造成肌肤的负荷。

4. 随时注意保湿

每天摄取 2000ml 的水分，并且随时携带保湿产品、适时补充，避免肌肤出现干燥的细纹。

5. 适度去除角质



女人应该知道的 100 个健康秘诀

视自己的肌肤状况适度去角质,去角质时不一定要全脸进行,可以针对局部即可。判断肌肤何时、何处该去角质的简单方法如下 – 觉得脸部肌肤变得粗糙、毛孔变得明显、有粉刺出现时,都是该去角质的征兆。

6. 避免抠抓肌肤

当肌肤出现不舒适的症状时,要避免用手指搔痒、抠抓,因为这些动作都很容易破坏肌肤的组织结构,造成肌肤松弛,甚至留下疤痕。

7. 睡眠要充足

睡眠期间是肌肤每天自我修护的关键时间,睡眠也可以有效帮助肌肉放松。可以通过相片纪录自己一天刚睡醒时、下班时及熬夜时的肌肤状况,可以明显比较出当肌肤疲累时显现出的纹路,而疲累产生的纹路在经过充足的睡面休息后,即可以获得良好的改善。

8. 做好肌肤防晒

在户外时尽量避免肌肤曝晒在阳光下,宁可多走两步到有阴影的地方,尽量选择具遮蔽性的衣物,无法用衣物遮蔽时就要涂抹防晒产品。

9. 对表情纹易出地方适度按摩

要有效避免表情纹的出现,可以在肌肤容易出现表情纹的地方(如眉头、眼尾、嘴角等处),适时提供按摩。

10. 经常轻抚脸庞

舒缓肌肉压力有助于避免表情纹的产生。

