

活力美人 

女人

Good Ways to Keep
in Health You Must Know

不能不知的**生理养护**妙招

- 超级实用的女人生理保养大全
- 女人一族必备的健康魔法百宝箱
- 从头到脚，从身体到心灵，都有保健专家为你解答
- 远离生理病痛，做个无忧快乐女人

梁汐◎著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人不能不知的生理养护妙招/梁汐著. - 上海:上海文化出版社,2006

(活力美人)

ISBN 7-80740-009-9

I. 女… II. 梁… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 054775 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 陆莹

装帧设计 陈丽

书 名 女人不能不知的生理养护妙招

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 787×1092 1/28

印 张 $6\frac{8}{14}$

图 文 184 面

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—9,000 册

国际书号 ISBN 7-80740-009-9/R·60

定 价 24.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-52262195

活力美人  生活
市场

女人

Good Ways to Keep
in Health You Must Know

不能不知的**生理养护**妙招

梁汐◎著

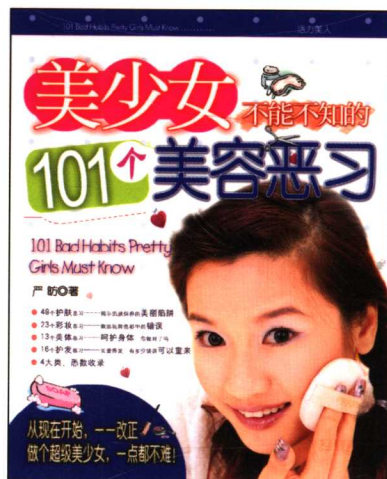
上海文化出版社



梁汐简介

资深女性健康版编辑，访问诸多
资深医学专家，对女性生理保养
进行深入研究，心血结晶，写成
本书，乐于为每个女性面临的选
择予以贴心建议，帮助你创造属
于自己的“完美内在”。

活力美人系列



Preface

作者序

你知道打耳洞除了让自己的耳朵闪闪发光之外还会带来很多麻烦吗？你知道鲜红艳丽的口红除了给嘴唇增色之外却可能殃及健康吗？你知道女生应该拥有的梳子数目要比应该拥有的香波数目重要100倍吗？

如果你不知道，你可算不上一个对自己很认真很爱护的女生哦。

你知道内衣除了好看的颜色和外型之外还有什么不同呢？你知道沐浴时使用的昂贵沐浴液却可能给自己带来污染吗？你知道最适合女生的运动往往简单得就藏在你的童年里吗？

如果你不知道，你可算不上一个很会打算很精明睿智的女生哦。

你有说不出口的烦恼却找不到人询问吗？你有不能畅快活动的日子却不知道该怎么排解身体的酸痛吗？你有简单自然的欲望却不知道怎么让自己更安全吗？

如果你不知道，你可算不上一个很开明很懂得生活的女

生哦。

他们都说美女如花，可是他们不知道在青春如花般盛放的岁月里，很多事情是女生心底的秘密，这些秘密一点都不优雅不浪漫不好听！可能是每个人都看到的脸上的一颗痘痘，也可能是很私密的地方，你疑惑的都不知道找谁去问，可能是很害怕的反应，或许是你漫不经心使用自己的身体，有一天却忽然发现它向你抗议……我要告诉你，这些每个女生都有的状况，都会牵动她们的心思，焦急或者忧虑，无所谓或者杞人忧天，也都是很正常的反应。而你所要做的，就是听我和你说悄悄的私房话。

这些话题，爸爸并不知道，妈妈你不敢去问，好朋友你拉不下脸来说，闺中密友她也不知道，老师不可能管，医生你懒得去看。可是你必须知道，怎样才能不害怕不胆怯不焦躁。我要告诉你的，正是每一个女生，为了健康都需要注意和了解的事实，它们并不恐惧也不简单，需要你轻巧地学，认真地用，好好地爱自己。

101个美丽的浪漫心愿，我想你更愿意听，让自己健康快乐的101个神秘的方子。它是有魔力的，会让你更加美丽。因为健康的女孩，是最美丽的。

目录

第一章：健康从头做起

第一节：头发 /11

List1 脱发不要紧？——小心秀发去无踪 /12

List2 一把梳子梳到底——从梳头开始就输给别人的美发 /16

List3 头发枯黄不美观——染发造成发质严重伤害 /20

List4 洗头发时的各种小错误——让你的秀发不知不觉中失去美丽 /22

List5 上网通宵还不够——头发先行吃不消 /24

26/ 第二节：面部

27/ List1 电动牙刷好方便——小心引起牙齿疾病

28/ List2 女生植睫，得不偿失——小心眼部感染过敏

30/ List3 鼻腔也须好好保护——不要自己招惹上鼻炎

32/ List4 瘡子不是色斑——小心对待异变皮肤

34/ List5 女生长须不应盲目自剃——让医生帮助你恢复女性美丽

36/ List6 使用牙贴当心牙齿过敏——牙齿疼痛要小心

38/ List7 接吻时口腔有异味——免除尴尬不麻烦

40/ List8 面部痤疮不要硬挤——细菌交互感染会留下疤痕

42/ List9 吃饭前后多一步——和口红病说再见

43/ List10 女生请少扎耳洞——保护耳朵5注意

45/ List11 耳机天天挂耳旁——小心耳朵莫名疼痛

47/ List12 让两面的牙齿都动起来——矫正脸型从每天开始

第三节：颈部 /49

List1 洗完头发要吹干——小心脖子也着凉 /50



Contents

- 51/ List2 点头低头消除颈纹——在用颈霜年纪前的养护
- 53/ List3 坐车时打盹——颈椎不知不觉受到伤害
- 54/ List4 睡觉枕头垫太高——高枕并非就无忧



第二章：身体强健生活灿烂

第一节：胸口 /56

- List1 自检乳房预防疾病——沐浴时的3分钟帮你远离妇女杀手 /57
- List2 让胸口呼吸——不要束胸 /58
- List3 对丰乳霜说NO——小心激素紊乱你的身体 /60
- List4 乳房应该怎样清洁——不让细菌损害你最娇嫩的地方 /62
- List5 回家还需要穿着内衣吗——穿着内衣，12小时是极限 /63
- List6 乳房有大小是不是毛病——正确认识自己的乳房 /65
- List7 乳腺有点胀，女生不要慌——分清楚是生理现象还是病态反应 /67
- List8 女生泌乳要重视——可能患上不良疾病 /69
- List9 胸部皮肤要保养——看不到的地方也要光滑润泽 /71
- List10 怎样清洗你的内衣——狠下心来淘汰不健康的衣物 /72
- List11 选好你的运动内衣——让胸部避免无谓伤害 /73



75/ 第二节：身体毛发

- 76/ List1 脱毛膏还是剃毛器——正确认识自己的体毛
- 78/ List2 腋下脱毛应注意——不要造成自己的意外伤害
- 80/ List3 私处毛发需要脱除吗——小心无谓的伤口感染



第三节：腹背保健 /82

- List1 仰卧起坐要得法——小心脊椎的伤害 /83

目录

List2 每天转动自己的身体——盆骨稳定对女人很重要 /85

List3 腹部赘肉该怎么减——小心锻炼不要伤害到内脏 /87

List4 肚脐上面挂东西——不要随意整肚脐 /89

List5 不要对黑斑掉以轻心——把皮肤癌扼杀在萌芽阶段 /91

List6 你会沐浴吗——让身体更柔韧 /93



95/ 第四节：私密处

96/ List1 底裤换洗要注意——不要让洗净品残留危害你的健康

97/ List2 不要避讳查看你的分泌物——大病之前的预警器

98/ List3 怎样清洁私密处——前后顺序要分清

100/ List4 私密处异味怎么办——小心滴虫的危害

102/ List5 房事前应后应注意——减少感染，健康生活

103/ List6 底裤选择有讲究——不要为好看而患紧身裤阴道炎

104/ List7 妇科检查3项注意——保证自己得到保护

106/ List8 淋浴盆浴不足够——清洁工作要到位

第五节：不方便的日子 /108

List1 让不方便的日子帮你调整身体缺陷——生理期养护事半功倍 /109

List2 不方便的日子也不宜k歌——嗓子在那几天也需要保护 /110

List3 怎样判断运动是否过量——经期女生的运动守则 /111

List4 痛经烦恼怎么解——按摩可以有效缓解 /113

List5 那几天应该怎样清洁自己——生理期的卫生保健 /114

List6 老朋友造访没规律——仔细养护，小心不孕 /115

List7 不方便的日子为何要忌口——忌生忌冷忌刺激 /117



Contents

119/ 第六节：美腿美臀

- 120/ List1 塑身裤不宜多穿——让腿部呼吸才能健美
- 122/ List2 甩开尖头鞋——脚趾疲劳小腿变粗
- 124/ List3 静脉曲张不应坐视不管——锻炼小腿可以有效改善
- 126/ List4 松弛腿部有助睡眠——美腿身心睡出来
- 127/ List5 不要光脚使用运动器械——脚底拉伤尴尬又麻烦
- 128/ List6 女性告别二郎腿——优雅不应该拿腿骨开玩笑
- 130/ List7 对女生将来有利的腿部动作——让你不仅高挑而且健康
- 131/ List8 蚱蜢式锻炼臀部——美臀不仅好看，而且受益无穷
- 133/ List9 女生需要一点腩肉——不要让娇嫩的组织得不到肌肉的保护
- 134/ List10 毛毛虫练习——让你远离便秘痛苦
- 136/ List11 鞋跟好似塔样高——尿失禁可能找上你

第七节：关节 /137

- List1 做家务事时要保护的关节——从小到老都有益的3分钟准备活动 /138
- List2 纤细手腕有力量——让腕部美观的厨房技巧 /140
- List3 最适合女生的家庭游戏——全身上下动起来 /142
- List4 瑜伽锻炼要量力——过度锻炼反伤身 /143
- List5 吊带衫美丽又动人——小心肩膀漏肩风 /144



第三章 吃喝玩乐皆有学问

146/ 第一节：吃喝

- 147/ List1 女生需要多吃点粗粮——让精神振作起来
- 149/ List2 补血不如先补铁——血液干净又有活力



目录

- List3 不吃肉可能老得快——补锌利美容利脑 /150
- List4 不要忌讳巧克力——女生有吃甜食的特权 /152
- List5 为了你以后的孩子——现在多吃一口肉 /154
- List6 女生也要补肾吗——水样女人要靠肾 /155
- List7 只吃苹果减肥不可取——吃水果要有度还要有方法 /157
- List8 每天一杯热牛奶——青春期预防骨质疏松 /159
- List9 考虑汽水以外的饮料——让你远离骨折威胁 /160
- List10 适合女生的酒类——让酒带给你的仅仅是美丽 /162
- List11 吃鱼被刺卡住怎么办——吞醋吞饭都不对 /164
- List12 每天早上喝一杯盐开水——一天健康从肠胃清洗开始 /165



166/ 第二节：玩乐

- 167/ List1 游泳下潜需做好准备——小心内外压差过大影响耳部健康
- 168/ List2 滑雪新奇又好玩——防止摔倒以外的伤害
- 170/ List3 游泳后的3项注意——清水中危害多
- 172/ List4 网球场上的女生守则——女生怎么避免网球肘
- 174/ List5 舞动青春不伤身——女生适合的舞蹈

第三节：放松爱好 /176

- List1 冬季抑郁伤身体——让运动和饮食带给你快乐的心情 /177
- List2 泡热水澡又助减肥又舒服——泡太长时间容易发生意外 /178
- List3 睡觉方位不对头——睡得多伤害也多 /179
- List4 业余爱好要有度——十字绣沉迷让你腰酸腰痛 /181



HAIR

List...

【第一章：健康从头做起】



■ 第一节：头发

- List1 脱发不要紧？——小心秀发去无踪
- List2 一把梳子梳到底——从梳头开始就输给别人美发
- List3 头发枯黄不美观——染发造成发质严重伤害
- List4 洗头发时的各种小错误——让你的秀发不知不觉中失去美丽
- List5 上网通宵还未够——头发先行吃不消

List



List...



脱发不要紧？

——小心秀发去无踪



——头乌黑亮丽的秀发是女性魅力的主要特征之一。热情浪漫的西班牙人在评判女性美的时候有三黑的标准，其中之一就是如鸦翅般乌黑亮泽浓密的秀发。然而，生活中，女生在梳头、洗发的时候常常会发现自己的头发枯萎发黄没有韧性，甚至还会拉一把就断裂几根掉下来。看着梳子上缠绕的青丝，你怎能容忍脱发的苦恼在自己的头顶作怪呢？



保健提示 Health Suggestion

如果不去仔细考虑脱发的后果，这种通常发作在中年脑满肠肥的大叔身上的问题，不仅会困扰你，可能还会带来大麻烦。

医学原理

Medical Principle

这种脱发问题有些可能是遗传上的缘故，
还有因为脂肪摄入过多，
引起内分泌紊乱而造成的头发生长问题，也可能只有少数如此严重。
一般来说，现在大部分女生的脱发，都是因为用脑过度。
头部的血液经常集中用于供应脑部的呼吸和思考，
从而使头皮的血液循环相对减少，长期以来造成头皮营养不良，
毛发生长萎靡，从而造成脱发。
同时，头发的生长发育与蛋白质、维生素和矿物质都有密切的关系，
当血液循环不畅时，这些养分也不能顺利地到达头皮从而滋养头发。

保养方法

Keep Fit Method

俗话说，吃什么补什么。
可是脱发问题总不可能靠吃动物毛发来补回来。
不要着急，经过科学研究我们知道毛发的主要成分是甲硫氨酸和胱氨酸，补充这些氨基酸对于缓解脱发有立竿见影的效用。
此外，增加血液中的含氧量，让血液循环充分，
从而不仅帮助大脑正常工作同时也能让头皮处的血液充分循环，
也是治疗脱发的好方法。
富含铜的食物有动物肝、肾、核桃、榛子等，
富含铁的食物则有动物肝、蛋等，
富含氨基酸的食物有芝麻、核桃、花生等。
长期食用这些食物，能够很好地补充头部的养分。

Hair...

根据上述原理，特别推荐一个恢复头发生长[1+2+3头发快快长]的综合治理方法。

[1+2+3头发快快长]

一种心情

在头发生长过程中，头皮的紧张程度对于头发的营养吸收好坏有着举足轻重的作用，而精神上的波动对于头皮的紧张程度则有非常直接而明显的刺激，因此，不要对自己的头发焦虑，让情绪保持轻松愉快的状态，有助头发的生长。在洗发和梳头的时候，动作要轻柔，要带着愉悦的心情进行头发护理，同时减少烫发染发等对头发的强烈刺激。

两头锻炼

对于上班族来说，长期伏案工作不仅给身体带来很大的伤害，强脑力活动还直接影响头发的生长。因此，为了改善头部的血液循环，需要进行两“头”锻炼，那就是大脑和脚趾的亲密接触，让血液整个“颠倒”一下的运行路线，从而刺激微血管的循环。



Hair Hair Hair

具体做法如下：长坐（即坐地，双腿并拢、前伸），双手背在脑后，弯腰，尽可能让头部朝下朝前，脚趾勾起，尽可能往脑部靠近，注意膝盖不要弯曲。坚持10秒后放松膝盖，缓慢抬头。

这样做能够促进大脑血液流动，让人精神振作，长久锻炼能够改善大脑血液含氧量，从而也起到帮助头皮呼吸的作用。

三种坚果

坚果中富含头发生长所需要的铜、铁和氨基酸，在这里推荐芝麻、核桃和榛子三种坚果制作而成的坚果粉，日常方便食用，持之以恒，能生津润肾，促进头发生长。

■ 芝麻核桃榛子粉：

芝麻1斤、核桃去壳淘净选取果肉3两、榛子少许（其他坚果也可），打成粉末装瓶。

每天早晨空腹、晚上睡前各服一勺，坚持3个月就能看到效果。

