

SHERD WEI MU REND

这是一本科学、简单、易懂、全面的

呵护女人一生健康的指导全书

余悦◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

身为女人

女性特殊时期的自我保健与保养

身为女人

SHEN WEI NU REN

余悦◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

身为女人/余悦编著.—北京:金城出版社,2006.1

ISBN 7-80084-830-2

I. 身... II. 余... 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 157897 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

北京市通县蓝华印刷厂印刷

670×960 1/16 44 印张 360 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-830-2/R·15

定价:56.00 元(全两册)



前言

女人的一生要经历过许多个特殊时期，从呱呱坠地到长大成人、月经来潮，再到结婚、生子，直到中年、暮年。在每一个阶段，都会有各种各样的状况发生。经期的种种不适、新婚时期的迷茫、产前产后的改变、更年期时的疲乏倦怠、老年时的积劳成疾，与其说我们日夜都在与各种困扰纠缠，不如说我们是在追求最基本的东西：美丽与健康！

我们的身体不是一座取之不尽、用之不竭的宝矿。关爱自己，养护自己，做自己的守护神，从日常生活中的小节、从心灵深处的慰藉、从饮食药膳的防疗、从美颜纤体的养护、从提高性魅力的指数、从养生保健的计划……让我们轻轻松松地征服一个又一个的“疑难杂症”。

《特殊时期，特殊养护》就像一个私人医生、美容师、营养师，讲述日常生活中最常见、最普遍存在的各种问题，并提供最简单、最实用的解决方案。高兴时翻翻它，它会让你更加自信、美丽。烦恼时翻翻它，它会帮你“驱妖降魔”，找回自己。

好好爱自己——这就是我们现代女人的最新宣言！

月 经 期

目 录

CONTENTS

一、月经期的保健防疗

缓解经前期胸部胀痛 /3

月经期卫生不可小觑 /4

月经期间的性生活 /5

通过月经掌控自己的健康 /6

月经紊乱,小心卵巢疾患 /7

注意经期里的危险讯号 /8

经期贫血的给补站 /9

摆脱痛经的困扰 /11

痛经的特殊防治 /14

月经不调的罪魁祸首 /16

追求“骨感”,闭经了怎么办 /19

月经不调 = 色斑暗疮 /20

罹患眼疾,查查月经 /21

不让生理周期带来的偏头痛纠缠不休 /22

要纤腰,更要健康 /23

月经不调药不宜乱吃 /24

你了解避孕药物对月经的影响吗 /25

练瑜伽,调月经 /26

二、月经期的食疗药膳

经期“顺畅”饮食法 /28

滋阴养血,调理月经失调 /29

合理饮食让月经步调一致 /30

食疗改善月经的多与少 /32

经期,中草药帮你“香口” /34

痛经女性餐桌上的红灯食品 /35

痛经的食疗药膳 /36

美丽女人对症“饮茶” /38

“药膳扫帚”,扫除经期贫血 /39

饮食疗法,不让月经延后 /43

月经先、中、后期的饮食进补 /45

经期怕冷女人食的饮食 /49

经血中混有凝血块的食疗药膳 /50

经血中混有牛膜样物的药膳食疗 /52

经血质清稀薄的食疗药膳 /53

经血浓稠粘腻的药膳食疗 /55

三、经期,做个如花女人

月经期的美容窍门 /57

月事保养秘笈 /59

养血通便,经期护肤绝计 /60

经期玉颜,何妨吃花 /62

迅速拯救经期的美丽倦容 /63

经期眼部多用“膜” /65

水润女人的经期保湿“菜单” /65

经前一夜打造经期几天的美丽 /67

经期,肌肤的水果大餐 /68

蜜 月 期

一、完美新娘全攻略

新娘婚前美容倒计时 /71

准新娘护肤养颜进行曲 /72

快速美白 12345/74

丰腴新娘,十分钟让你神奇瘦身 /74

新婚前一夜的美容必修课 /75

二、蜜月宝典

蜜月“磨合期”的心理调适 /77

甜蜜疾病:“蜜月病” /78

新婚避孕大全 /80

根据月经选择正确的避孕方法 /81

避孕套滑落及破裂后的补救 /82

婚期中的月经巧处理 /83

新婚时期的“性爱工程” /84

性生活缺少和谐的原因 /85

不良习惯降低新娘性欲 /86

小心:精液过敏 /87

三、蜜月吃出精气神

准新娘的膳食原则 /89

蜜月中给丈夫进补 /90

适宜新娘的十种美肤食物 /92

婚后降火,饮食帮忙 /94

调节饮食,胃口大开 /96

你知道新婚期间需要的营养素吗 /98

药膳食疗增强性功能 /100

产 前 产 后

二、优孕新理念

先排毒,后怀孕 /105

做个健康的准妈妈 /106

女人最伟大的事业:怀孕 /107

优生、优时、优境受孕,才能孕育聪明宝宝 /108

为了下一代,不可轻易隆胸 /111

爱护你的子宫 /112

优孕备忘录 /114

孕期压力下的心理自救 /115

“体育胎教”不可或缺 /116

给胎儿一个好心情 /117

孕一个健康的 baby/119

二、孕期防护与保健

孕吐的日子要这样过 /121

孕期护乳六件事 /123

孕期保健,越早越好 /124

你知道胎儿害怕什么吗 /126

当怀孕跟减肥两难时 /127

非常时期,非常呵护 /128

准妈妈隐疾大全 /129

孕期无须谈“性”色变 /130

准妈妈体重管理档案 /131

先兆流产及中医药保胎 /133

准妈咪轻松应对孕期贫血 /136

与妊娠高血压综合症绝缘 /137

那一场抵“痔”纷争 /139

准妈咪多注意,宝宝少弱视 /140

为了你的宝宝,远离手机辐射 /141

宝宝“铅中毒”,妈妈负全责 /142

隐形眼镜,孕期不宜佩戴 /143

孕妇美容,安全第一 /144

正确认识剖宫产 /145

轻松抹掉手术疤痕 /146

大腹翩翩下的无斑、纹美人 /147

不让皮肤瘙痒、静脉曲张、眩晕症耀武扬威 /151

准妈妈用药锦囊妙语 /154

孕妇体操，轻松分娩 /155

母胎之间的神秘互动 /159

三、孕产妇的饮食营养

净化夫妻内环境的四类食品 /161

孕前合理饮食，孕育聪明宝宝 /162

怀孕后的饮食滋补 /163

孕妇适量食用蜂蜜，益处多多 /165

孕期进补不当，伤身、伤神 /166

准妈咪补品须慎用 /167

妊娠肿美人的必备食谱 /168

分娩后的饮食调养 /168

产后壮体滋补粥 /169

坐月子的食补小秘诀 /171

哺乳期的膳食原则 /172

产后催乳食疗药膳 /173

产前产后丈夫爱心食谱大派送 /176

产后做个健康计划 /181

孕妇咳不停, 食疗有妙招 /183

魅力难挡的准妈妈 /184

超实用的坐月子养颜瘦身餐 /187

产后常见病症的药膳妙治 /190

产妇及哺乳妈咪补钙套餐 /192

产后大肚婆的瘦身绿茶 /194

四、产后身心的恢复

生产后的特殊养护 /195

产后的改变与恢复 /196

产后完美胸型的养护计划 /199

走出产妇保养误区 /201

产后防患“月子病” /204

哺乳期小心胎宝宝的再次光临 /205

新妈咪 2 计招架产后阴道松弛 /206

产后首次性生活私房语 /207

产后增性的药物与药膳 /208

产后性事想说爱你不容易 /210

健康性魅力,美丽不打折 /211

哺乳妈妈健康备忘录 /213

五、产后纤体及美颜

瘦身之计在于“月子” /216

消除剖腹产后的腹部脂肪 /217

妈咪美腹“全天候” /218

产后妈咪苗条之“懒招” /219

寻回曼妙的腿和脚 /221

断奶后的窈窕计划 /222

可在床上进行的健美操 /223

产后纤体的黄金守则 /224

新妈咪美容面膜,自己动手 DIY/225

护肤,找回从前的自信 /227

化妆,“缩小”年龄 /230

塑臀运动,还你俏臀 /231

将祛斑进行到底 /234

快速恢复火辣身材的饮食宝典 /235

更 年 期

一、细诉更年期

- 更年期月经失常的种类 /241
- 心理疏导,愉快度过更年期 /242
- 更年期“性福生活”的维修清单 /245
- 更年期的天空也是蓝色的 /246
- 让更年期来得晚些、再晚些 /248
- 春风又至:欢度第二次蜜月 /249
- 与您谈谈更年期 /250
- 保养卵巢,保鲜女人味 /251
- 人到中年五不熬 /253
- 更年期爱乳更护乳 /255
- 警铃声声:绝经阴道流血 /257
- 更年期自我保健大盘点 /258

二、持久美丽的创造者是自己

- 让自己拥有一颗年轻的心 /259
- 更年期不代表美的终结 /260

只要润泽,不要瘙痒 /262

养颜抗衰,不让皱纹暴露真实年龄 /263

护肤美容,阻止衰老前行 /265

行动起来,收紧自己的肌肤 /266

浓妆淡抹,风韵犹存 /268

三、更年期的膳食调养

越吃越年轻的更年期 /270

更年期需要的健康营养素 /271

用果蔬调理更年期综合症 /272

更年期综合症的食疗药膳 /274

虚则补——更年期男女药补方案 /275

更年期补钙,遵循原则 /277

步入更年期,补充雌激素 /280

适宜更年期的助性食谱 /281

增强细胞活力的鲜花养颜粥 /282

更年期的健康武器 /284

餐桌上的防病“搭档” /285

食疗药膳助你畅快如厕 /286

细数果汁的妙用 /288

吃吃喝喝,睡得香甜 /289

暮 年 期

一、人到暮年话养生

积极用脑,延缓大脑衰老 /293

银发族的养生之道 /294

保持身心健康法 /295

老年人心理健康的标准 /296

自我减压,夕阳正红 /297

延年益寿的手指操 /299

防衰抗老呼吸法 /300

摇头晃脑,身体健康 /301

提高关节灵活性的全身按摩操 /302

拥有性生活,益寿又延年 /303

自己睡眠,自己主宰 /305

餐桌上的养生法 /306

警惕返老还童的假象 /308

养目护目增健康 /309

长命百岁防老十方 /311

老来俏有益身心健康 /312

二、健康的膳食计划

吃对食物,皱纹减少 /314

老年人饮食的宜与忌 /315

抗衰老的饮食疗法 /319

莫让暮年骨质疏松 /320

巧食五味,科学养生 /323

常食药粥防花眼 /324

药膳辅治老年性白内障 /325

老年性便秘的中医调治 /326

药膳治疗老年人感冒 /328

老年人常见病食疗方 /330

常食四种粥有利血管软化 /332

风湿骨腿痛的实用药方 /333

老人喝汤,功效著著 /334