

美丽一生系列丛书

美丽一生



黛米·摩尔

Beauty for Life

家庭保健

科学的常识给予我们一生的美丽



- 女性保健的基本解读
- 日常家庭保健的要领
- 女性生理保健要术
- 对付失眠的保健要领
- 慢性病的保健与防治
- 日常生活的保健食谱

中国电影出版社

美 丽 一 生 系 列 丛 书

Beauty for Life

家庭保健



科学的常识给予我们一生的美丽

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健/世安编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.4
(美丽一生系列丛书: 6)

ISBN 7-106-01996-8

I. 家… II. 世… III. 家庭保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020051 号

责任编辑: 陈 琛

封面设计: 半 间

版式设计: 正前方

责任校对: 天 土

责任印制: 刘继海

美丽一生系列丛书之六

家庭保健

世安 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张/7.75 插页/2 字数/118 千字

书 号 ISBN 7-106-01996-8/R·0002

定 价 18.60 元

四家女性权威杂志社强力推荐《美丽一生系列丛书》

中国科学美容

主编 中国整形美容协会



富养保
美丽需“药”

美容
美眼? 美眉!
专家谈眼部美容手术

专题讲座
足过冬“疾”

特别企划
订制冬日水景面容

美容连锁岂能掉“链”
CHAIN STORE OF COSMETIC

ISSN 1004-9681

MODERN DAILY NECESSITIES

现代生活用品

LONGCHAMP
柔软的生活方式
SOFT LIFE STYLE

毛茸茸的冬天
BRUSHY WINTER

浴室里的奢华
LOVE WITH CRYSTAL IN SNOW
收藏家 我们爱上水晶

FOR拯救圣诞夜行动
CHRISTMAS PARTY
PRESENT THE GIFT

现代生活礼事汇

ISSN 1000-8018

时代姐妹

Sisters

2002年 每月一刊发行



现在流行焦点
“屏屏晒”

不要相信,
我们过腻了什么。

周末尖货
细分新时代的梦

“时尚”到底了——
“时尚”到底了——

专你自恋的十种心理

5年后, 我们能挣多少钱?

如何与老板谈以“智”

2002: 跨越性别的栅栏
女人·唐装·爱情

01

ISSN 1002-7459

美容化妆造型

谁领风骚 谁赚钱

美容院, 制胜三十六计

岁末假面舞

鸡肋还是利器

——我们离专利有多远

ISSN 1871-1374

一部女性高尚生活的宝典

作为一本引导女性时尚潮流的杂志，我们还是第一次隆重地推荐一套丛书。原因是“美丽一生”这套丛书确实让我们充满了敬意！

该丛书的企划创意很独到，选择了现代女性生活的十个重点方面，科学、系统地为女性朋友提供了一系列具有明确指导意义的高尚生活的宝典。时下，关于女性生活的图书杂志多如牛毛，总体说来，这一类图书杂志大都把视角定格在追逐时尚潮流上，往往就某个要领或理念无限地放大或者聚焦，弄得满世界都是时尚潮流，看似异彩纷呈，实则昙花一现。而这套丛书则很客观、很充实地从相关的原理出发，深入浅出地解析了各种理念及由此派生出来的规律和方法，对每一个方面都系统地加以阐释，提出问题，指出误区，提供一系列解决方法，走出误区的原则和方法，既很实用，也很时尚。

在我们看来，科学性、系统性、实用性和时尚性的有机结合，是“美丽一生”这套丛书的最大特点，也是值得我们学习和推荐的关键因素。



令女性终生受益的好书

这套“美丽一生”丛书的编辑思路很巧妙，每一本专注一个焦点，并安排了一个国际明星做代言人，显得很时尚；而这个代言人并不仅仅是一个时尚的标签，她的观点和建议在每一章中都有充分的体现，构成了全书的一条主线。同时，书的内容并没有受到代言人的局限，而是围绕每一个焦点问题全面展开，吸收并采纳了一系列科学的理念与方法，确实很精彩。

就丛书内容而言，几乎涵盖了女性生活的方方面面，对每一个方面都阐释得很出色，既有理论依据，更有实用的方法，还有相关的个案。总体说来，丛书不仅构思精巧，而且内容精彩，真正体现出对当代女性“一带到底”的宗旨。

相信广大的女性朋友也一定会喜欢这套丛书的，因为它确实能为我们解决很多生存中的具体难题。



于微细处见真情

多少年来，我们一直致力于确定新时代新女性的时尚坐标，同时，我们在一贯倡导给予女性现实生存的人文关怀的前提下，一直准备将我们暂时无法理清的众多新体验、新理念，尤其是全新的具体方法，作一番系统的归纳和全面的阐释。现在我们竟欣喜地看到了“美丽一生”这套丛书，可以说，它完满地实现了我们多年来的心愿。丛书从关注女性现实生存的角度出发，为女性所想，为女性分忧，精心地为女性朋友提供了一套有针对性的生存指南。书中见解独到，方法实用，字里行间充满了对广大女性的人文关怀。这和我们的思路不谋而合——可以肯定地说，丛书比我们做得更到位，更彻底。



翔实演绎时尚内涵

“美丽一生”这套丛书的成功之处在于它教会了我们如何应用无所不在的常识。这是以往任何一部有关女性时尚生活的书中所没有的。

其实，许多人对于时尚的理解过于狭隘，所以才有被时尚牵着鼻子走，到头来却不明白时尚的真正内涵是什么的怪现象。这套“美丽一生”丛书，以翔实的例证告诉我们，时尚便是用科学而又新颖的理念对各种生活常识的巧妙把握，合理运用，从而使我们的人生进入一个更为美好的境界。

该丛书通过对女性生活中的常识进行科学的消化，提炼出了最有价值的精华部分，精彩地演绎出时尚的深刻内涵。亲切、生动、具体，其中的所有方法都那么切实可行，令我们对常识有了全新的理解。真是一套难得一见的好书。



从影坛巨星、封面女郎到媒体关注的焦点人物，黛米·摩尔为20世纪90年代的好莱坞增添了许多让人难以忘却的风景。出道20多年来，她出演的一系列广受褒贬的电影、幕前幕后灿烂的笑容和健康而又性感的身體，以及与布鲁斯·威利斯的分分合合，都是她吸引着媒体和影迷目光的理由。本书系统地解析了黛米·摩尔关于自我保健的切身体验，大量吸收了目前有关家庭保健和防治疾病的方法，科学地借鉴了中医学和现代医学的精粹，提供了给广大女性一系列最实用的疾病防治方术，为大家铺就了一条通往健康的道路。

感谢《中国科学美容》、《现代生活用品》、《时代姐妹》和《美容化妆造型》杂志的鼎力相助，它们为本书的编著提供了大量的相关的理论和个案，使得本书更加系统、翔实而完美。



通往健康的道路（代序）

拥有属于自己的健康，你有三种方式可以选择，在预防医学上称作预防的三个阶段。简单地说，第一阶段是健康促进；第二阶段是疾病的早期发现与早期治疗；第三阶段是康复之后防止再发。在这三个阶段之中，第一阶段和第二阶段是至关重要的。

事实上，每年都有不少人去做健康检查，想去看看有没有病。病在初起赶快去治，不然变成大病就麻烦了。所以当医生告诉他说已经有病时，他会一下子就接纳，而且乖乖地听医生的话吃药、打针、定期看门诊。医学专家指出，把第二阶段做得有成效，疾病的继续恶化情形就会大减，当然是好事，但终究迟了些；应该在疾病形成之前，动手去做第一阶段预防。现代社会，很多疾病都是因为不良生活形态的日积月累而渐渐形成的，早在疾病形成之前，就有若干征候了。所谓征候，就是疾病的危险因子。这些因子，在不良生活习惯的灌溉下，随时间而日益茁壮，不停地侵蚀你的健康，一步步把你推到疾病的泥沼里去。

因此，现在国际社会大力提倡的是第一阶段的预防，但推行下去比较困难。因为这一阶段该要做的事是改正不良的生活习惯，不是打针吃药，而是身体力行。问题的症结就在这里：要一个人每天吃药容易，要改变习惯却很难。一提到要调整生活习惯，大家的借口总是一大堆，推三阻四，任由疾病的危险因子侵蚀自己的健康，在疾病未出现前总认为疾病离我很远，到疾病临身时又悔恨交加。保护健康的三种方式，选择哪一种最明智？相信你已有正确的结论。



目 录

通往健康的道路（代序）

第一章：女性保健的基本解读

- 第一节：掌握女性自身的保健要点 2
- 第二节：走出误区才有健康 9
- 第三节：健康生活的基本原则 23

第二章：日常家庭保健的要领

- 第一节：家庭就医用药的基本常识 32
- 第二节：常见病的预防与保健 40
- 第三节：流感的家庭保健方略 46

第三章：女性生理保健要术

- 第一节：读懂自己的身体 54
- 第二节：生理卫生保健的基础 62
- 第三节：常见妇科病的防治 68
- 第四节：女性经期的保健方略 79
- 第五节：关爱女性生殖健康 94
- 第六节：女性妊娠期的保健要点 102
- 第七节：分娩与哺乳的保健重点 116



第四章：对付失眠的保健要领

- 第一节：关注睡眠健康 128
- 第二节：失眠的原因解读 132
- 第三节：赶走失眠的基本方法 138

第五章：慢性病的保健与防治

- 第一节：头痛的预防保健 150
- 第二节：胃病的预防保健方案 154
- 第三节：肝炎的预防与调养 160
- 第四节：肾病的预防保健指南 166
- 第五节：糖尿病的预防与保健 173
- 第六节：高血压预防保健指南 179
- 第七节：高血脂与冠心病的防治 189
- 第八节：癌症的科学防治 197

第六章：日常生活的保健食谱

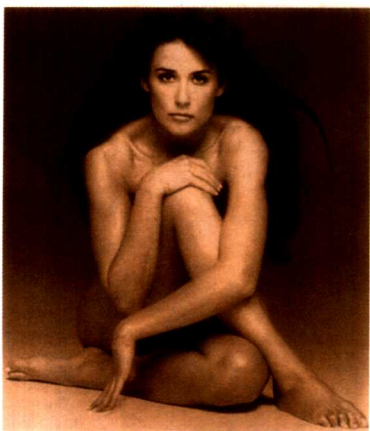
- 第一节：美味药膳治失眠 206
- 第二节：防治感冒的食疗方术 209
- 第三节：呼吸道疾病的保健食谱 211
- 第四节：心脑血管疾病的食疗秘方 214
- 第五节：防治肝病的保健食谱 219
- 第六节：养胃健脾的食疗秘方 222
- 第七节：肾病的日常食疗保健方 224
- 第八节：糖尿病的保健食谱 226
- 第九节：妇科保健的食疗方术 229

第一章：女性保健的基本解读

●黛米·摩尔保健观点：“在好莱坞会常常听到一些人这样说我们女人——食量像鸟一样少，这句话分明是揶揄和我一样的女艺人。因为说这样的话的人认为，我们为了维持窈窕身材，纵然美食当前，也只能拼命忍住口水。我要说的是，这是个天大的误会！事实并不像说这种话的人所想象的那样——我们需要有自己的魅力，但我们更注重拥有魅力的基本前提，那就是属于自己的健康。告诉你们吧，这其中的秘诀是——我们不仅掌握美丽的钥匙，而且还掌握自我保健的钥匙。”



第一节：掌握女性自身的保健要点



男人和女人的差别不止是性别上的，男性和女性有着不同的健康问题，这是因为他们的身体结构不同，对疾病、药品和治疗的反应也有差异。对于想要保持健康的女性来说，这些地方都是值得留心的。只有了解了女性自身的生理机能，并遵循这些先天的特质进行科学保健，才能拥有属于自己的健康人生。

1、女性一生的十个阶段

胎儿期。卵子和精子结合成为一个新生命起，到十月分娩止，一般是280天，此时期在母体内进行，医学上把它与母亲妊娠的保健联系起来考虑，日渐受重视。

新生儿期。胎儿出生后至足28天，独立面对外界，需建立完善的呼吸功能，吸吮、消化和吸收养料来提供活动和生长所需的物质和热能。

婴儿期。生后28天至1岁。此期小儿主要的生理器官如心、肝、肺、肾等功能已初步形成，但大脑尚未完全成熟，免疫功能在缓慢完善中。

幼儿期。1—2岁（也叫幼儿前期），小儿大脑急速发育，求知

欲强,但还未具有保护自己的意识,易与外界的接触中受伤或染病。

学龄前期。3岁以后至7岁入学前,幼儿的身体发育较好,四肢活动能力较完善,女孩开始认识到自己的女性身份。

儿童期。7—12岁,小学学习期,女孩在脑力和体力上和男孩区别不大,女孩子的一些第二性征,如乳房和阴毛等渐次出现,性别意识也常有所表露。

青春期。12—18岁,女孩的性器官逐步发育成熟,开始具备生育功能,开始来月经,乳房、阴毛、腋毛、脂肪分布、声音以至心理等都向成人型方向过渡。

成人期。也叫育龄期。18岁以上,性器官已达到能担负生育职能的阶段,是一生中最精彩最具进取能力、为社会做出最大贡献时期。

更年期。大约在40—60岁之间,性腺功能开始衰退或完全终止,往往有一些不适症状。

老年期。当人体的各种生理功能开始衰退,特别是性腺功能减退时,人的老年期就开始了,并持续到生命的终结。

2、女性特殊的生理机能

女性易患自身免疫性疾病。自身免疫性疾病多青睐女性的原因是,由于男性有一个X染色体和一个Y染色体,女性有两个X染色体。X染色体携带有一些能控制免疫功能的基因,其中一个是在备用的,这是女性的额外的免疫力,有时可导致自家人打自家人的自身免疫性疾病。

女性不仅对细菌、病毒有较好的抗体反应性,而且对自身组织易产生自身抗体,故女性较男性易患系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等自身免疫性疾病。此外,机体内少量天然存在的自身抗体,有

利于清除衰老或损伤的自身细胞，起到自稳作用，称为生理性自身抗体。但是这种自身抗体过量，就会引起组织损伤。实验证明，生理性自身抗体女性高于男性，这也可能是女性易发生自身免疫性疾病的原因之一。还有，神经、内分泌系统不仅调控着正常的免疫反应，而且在自身免疫性疾病的发生中也起着重要的作用。现已证明雌二醇浓度增高，可促进抗体生成。人类自身免疫性疾病好发于育龄女性，也可能与其体内雌二醇浓度升高有关。临床上用肾上腺皮质激素和雄激素治疗自身免疫性疾病有效，也说明内分泌激素与自身免疫病的发病有关。

女性为何容易疲劳。疲劳是身体内的组织、器官的机能或反应能力减弱造成的。引起疲劳的因素多种多样，如运动过度、刺激过大、贫血、便秘、荷尔蒙不平衡和维生素B₆不足等。在日常生活中，女性诉说疲劳的人数明显多于男性，这与女性的生理特点有关。女性常见的疲劳感原因有以下几点：

缺铁引起的疲劳感。大多数女性的疲劳与缺铁性贫血有关，贫血的主要原因是月经。人体每天新陈代谢需铁为2毫克，而铁的补充仅靠饮食是远远不够的，体内因缺铁引起贫血，贫血造成体内供氧不足而感到疲劳。

激素变化引起的疲劳感。体内各种激素之间保持着微妙的平衡，从而影响机体的代谢或情感，当因癌症或囊肿全部摘除卵巢时，或者精神紧张、压抑，影响了激素的分泌，就会引起情绪的变化并感到疲劳。其次在经期前有头痛、烦躁、疲劳，这是有些女性对黄体酮过敏所致，也可因月经前未充分摄取身体所必需的能量。此外，由于服用了某些含激素的避孕药，影响了体内原有的激素的平衡而引起的疲劳。

肠毒素引起的疲劳感。女性中多见便秘，积存在肠内的粪便产生肠毒素，被肠壁吸收后引起疲劳。人体肠道内有多种细菌，细菌之间存在一种平衡，精神紧张、吃过凉的食物和吃肉过多时，破坏了肠道内细菌间的平衡，造成菌群失调，使肠内产生毒素而引起了疲劳。

因此，应对症下药，从而减轻妇女疲劳。

3、21 世纪女性健康指标

爱美是女人的天性。虽然美的形式见仁见智，然而健康就是美这一观念已成为广大女性的共识。作为新世纪的女性，如何才能塑造一个健康的自我呢？一项权威的调查结果给出了答案：



简朴自然的生活方式。现代女性在获得前所未有的自身发展机遇的同时，也遇到了来自事业、家庭等各方面的压力。因此，大多数女性将精神压力列为她们所面临的最主要的健康威胁，食物化学污染和空气污染分列二、三位。39%的女性选择以旅游等亲近大自然的方式来应付现代社会带来的巨大精神压力，另有23%的女性则认为保持愉快的心情是缓解精神压力的最有效的方式。45%的被访者认为保持身体健康的最佳方式是心情舒畅，生活有规律被列为第二(37%)。问及21世纪新女性最流行的生活方式时，49%的女性表示崇尚简朴自然的生活，其次是自由随意(26%)、积极进取(10%)。

乐观自信的新女性。新世纪健康女性应该具备哪些特征？乐观自信以绝对优势成为众多女性的首选，精力充沛位居第二，活泼开





朗列第三。其他特征依次排序为独立能干、优雅自然、睿智严谨、时尚前卫，值得一提的是，传统观念上的女性优点——天真纯洁、温柔贤淑却位于排行榜的最末位。

吃出美丽与健康。现代女性注重由内而外的健康。关于最佳护肤方法，高达58%的女性选择了吃富含维生素和矿物质的蔬菜、水

果来养颜。其次是保持良好的心情(18%)，充足的睡眠(16%)，远远高于使用优质的护肤品、定期皮肤护理等选项。如何保持苗条？38%的女性选择了多吃高营养、低热量的食物，另有35%的女性则强调坚持运动。在健康食品中，水果以67%的优势独占鳌头，紧接着是蔬菜(28%)，乳制品(7%)。在购买水果时，53%的人注重水果的营养，43%的人则偏重其口味。

21世纪的女性认为怎样的饮食结构是合理的呢？调查表明，大多数追求均衡的营养。主要表现为多素少荤：摄取高蛋白、低脂肪、低热量的食物；多吃水果、蔬菜；选择天然、无污染的绿色食品等等。

4. 女性不同时期的保健要点

现代都市女性面临的压力越来越大：工作上的竞争和挑战，生活中的繁琐和辛劳，赡养父母、养育孩子……整日的奔波劳累，令人身心疲惫、脾气烦躁。从健康的角度来说，面对工作家庭两头忙的局面，女性朋友更不能忽视自身特有的保健。

前面已经介绍，女性一生分为婴儿期、幼儿期、青春期、育龄期、更年期、老年期等十个阶段。其中，每个不同的时期所侧重的保健内容也有所不同。总的说来，女性的保健应着重把握好青春期、育龄期和更年期三个阶段。

青春期，如何减轻痛经。相当数量的未婚女性，每次来月经时往往有下腹阵阵疼痛、腰膝酸软、全身倦怠乏力等不适感，有的还伴有头痛、恶心、呕吐、腹泻等症状，这就是令人特别苦恼的痛经。

经期出现这类症状的主要原因是青春期女性生长发育较快，神经系统发育不够完善，而造成自主神经功能紊乱及水盐代谢平衡失调。大多数青春期少女，会经历经期不适，但一般情况下属于正常

生理现象，无需进行治疗。尽管如此，疼痛的刺激常使人坐卧不宁、睡眠不安，建议患有痛经的女性每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶，即可缓解甚至消除痛经之苦。对于严重痛经的青春期的女孩，应到医院进行检查，针对引起痛经的原因，在医生指导下进行治疗。

此外，调整好心态，从容地面对生活压力，也是解决经期不适的有效方法。不妨在月经来之前就有意识地安抚自己，暗示自己：一切都没什么大不了，一切都会很顺利，即使疼痛也是为了换取更多的快乐，能月月都正常地来月经，说明我很健康、很女人。在生活安排上，尽量让自己舒适、轻松、快乐一些，多休息、多娱乐，自我调节一下生活节奏。

育龄期，须重视妇科检查。育龄期是生育最旺盛的时期，需进行特殊的保健，如孕期保健、围产期保健、哺乳期保健等。还有一般的保健，如计划生育保健及常见疾病预防治疗的保健等，妇科保健以妇科学查为主。

对于育龄期妇女而言，妇科检查非常重要，很多常见的疾病如炎症在早期不会影响人的正常生活，但如果没有及时发现及时治疗就会带来一系列恶果。如细菌性阴道炎会引起流产、习惯性流产、早产、胎儿宫内感染等危害。另外一些恶性疾病(如肿瘤等)就更应早发现早治疗，以便及时控制病情的发展。

育龄期女性常见妇科疾病主要包括月经不正常，炎症性疾病，如细菌性阴道炎、病毒性阴道炎、盆腔炎症等。医生建议，育龄期女性最好每年到正规医院普查一次。早发现早治疗不仅可以减少女性身体的损失，还可以减少病人经济上的损失。

更年期，应保持良好心态。更年期是每一位女性朋友都要经历的从中年到老年的过渡时期。一般年龄段为40—55岁，40岁以前