

现代时尚粉红丽人

XIANDASHISHANGFENHONGLIRENZHI

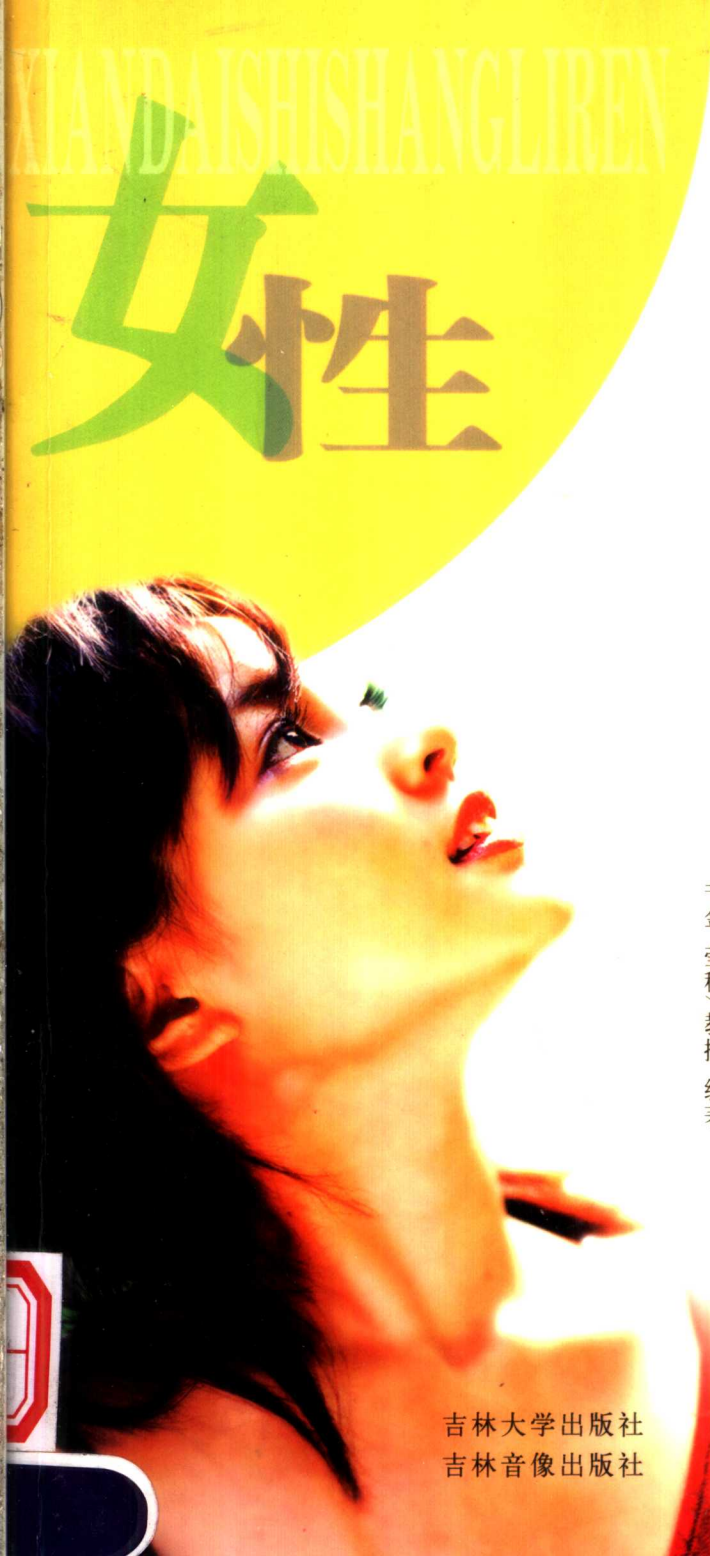
● 女生包包中的珍藏挚爱 花季少女悄悄阅读的私密伙伴 小女人青春身体的家庭医生指导 ●

女性青春健康护理

书金莹秋 / 教授 编著

你可以操纵自己
而不被别人操纵

吉林大学出版社
吉林音像出版社



现代时尚粉红丽人

女性青春健康护理

书 金 编著
莹 秋

吉林大学出版社
吉林音像出版社

编 著:书 金 莹 秋

责任编辑:晓 梅

现代时尚粉红丽人

女性青春健康护理

出版:吉林大学出版社

吉林音像出版社

发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

开本:880×1230 毫米 32 开

字数:1800 千字 印张:71.75

印刷:顺义康华福利印刷厂

印数:3000 套

2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5601-2861-0/G·379 全六册定价:118.80 元(本册定价:19.80 元)

粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起/撩起女人额前一缕秀发/与这晨曦柔光/独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深隧而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的成功女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

粉红丽人粉红梦（代序）

作性，对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

2004年5月于北京

目 录

第一章 运动与健康	(1)
运动方式与健康	(1)
空腹晨练对身体有害	(2)
感冒时急于运动不可取	(2)
久坐不动易患癌	(3)
产生运动性损伤的可能	(3)
运动不当引发五种妇科病	(5)
不科学的健美运动	(7)
好的运动方式有益健康	(8)
餐前运动能减肥	(8)
床上健身法	(9)
傍晚锻炼有益健康	(10)
倒行运动有益健康	(11)
常洗冷水浴	(12)
雨中散步有益健康	(13)
简单运动塑造纤腰	(13)
健美体形是锻炼出来的	(14)

目 录

运动有利于保持愉悦的情绪	(15)
简单的锻炼方法有益女性健康	(16)
运动后的饮食选择很重要	(17)
运动是男人的加油站	(18)
适合你一生的运动方案	(19)
流行性感冒	(21)
好的生活方式预防流感	(22)
流感保健秘方	(25)
健康减肥与瘦身	(26)
健康秀发与护理	(63)
第二章 工作与健康	(98)
工作方式与健康	(98)
生活中的亚健康	(99)
“低头综合征”	(100)
办公室的电子杀手	(102)
“大楼综合征”影响健康	(103)
女性长期使用电脑易患乳癌	(105)
好的工作方式有利于健康	(106)
休闲运动与健康	(109)
工作之中锻炼自己	(111)
调节工作环境	(112)
清理你的办公室	(113)
办公室的健身术	(114)

偶尔逃避一下	(116)
轻松迎接工作压力	(117)
预防电脑综合征	(120)
提高体力活动量	(121)
利用工作的闲余时间锻炼	(122)
上班族的办公室健身运动	(124)
第三章 性生活与健康	(126)
不良的性生活方式影响健康	(126)
小细节影响性功能	(127)
性生活贫乏的男性易患癌	(128)
不要为高潮所累	(129)
性生活时间不宜过长	(129)
不是和你的身材做爱	(130)
性交后不宜马上进行第二次	(132)
男子纵欲害处多	(133)
烧烤肉类影响生殖力	(134)
大量吸烟易患阳痿	(135)
滥交为肝炎传播提供了机会	(135)
不良的性行为易患性病	(138)
良好的性生活方式有益健康	(139)
识别伴侣的性暗示	(139)
为性爱做好准备	(141)
打开性爱的通道	(142)

目 录

带上性爱去兜风	(145)
常吃杞子蛋可壮阳	(146)
保护好自己“特区”有益健康	(147)
性生活认识误区	(150)
关于性生活的几个错误观念	(155)
预防性病的四种错误观念	(157)
第四章 女性健康护理	(159)
精神压力与失眠	(159)
咳嗽与感冒	(161)
腹部症结种种	(164)
“心灵的窗户”别蒙灰	(169)
头痛	(171)
敏感的鼻子	(172)
出血	(173)
中暑	(175)
灼伤	(177)
触电	(178)
骨折	(180)
脱臼	(181)
中毒	(182)
溺水	(184)
地震	(185)
车祸	(188)

目 录

火灾	(189)
遭遇强奸暴行时的自卫	(191)
美女的自卫	(193)
待业时的自卫	(196)
少女不幸失身后的自卫	(197)
被迫卖淫时的自卫	(199)
少女未婚先孕求助于谁	(201)
少女恋爱为什么容易“失身”?	(203)
少女如何去何对待手淫	(205)
与毒品绝交!	(207)
远离自杀的念头	(208)
第五章 关于免疫力	(211)
免疫力是抗病能力	(211)
免疫力与健康的关系	(212)
为什么要增强免疫力?	(213)
免疫力降低时的征兆	(215)
如何应对免疫力下降	(218)
第六章 如何增强免疫力	(222)
增强免疫力的食物	(222)
增强免疫力的日常饮食习惯大体检	(227)
提高免疫力目标性计划	(231)

第七章 提高免疫力的方法 (234)

颈部的按摩 (234)

眼部四周的按摩 (235)

鼻子的按摩 (236)

耳朵的按摩 (237)

脸部的按摩 (238)

手部的按摩 (238)

肩部的按摩 (239)

腰腹部按摩法 (240)

下肢的按摩 (240)

足部的按摩 (241)

第八章 免疫力的运动提高法 (243)

每天的有氧运动 (243)

为什么有氧运动可以增强免疫力? (248)

运动多久才能提升免疫力? (249)

关于运动的注意事项 (250)

第九章 睡眠提高免疫力法 (251)

睡眠修复身体 (251)

创造优质睡眠的方法 (252)

帮助睡眠的食物 (254)

影响睡眠的错误习惯 (255)

第十章 健康心态提升免疫力 (257)

净化的心态有健康的身体 (257)

情绪关系着你的免疫力 (258)

提高免疫力的方法 (259)

第十一章 洗浴提高免疫力法 (262)

洗澡消除疲劳 (262)

足浴增强法 (263)

第十二章 良好的环境能提升免疫力 (267)

保持卫生提高免疫力 (267)

保持通风提高免疫力 (269)

消毒居家提高免疫力 (270)

运用精油来清洁居家细菌 (271)

消除藏匿家中的细菌 (274)

消除家中有害免疫力的气味 (276)

第十三章 饮食调补提升免疫力 (278)

喝茶提高免疫力 (279)

提高免疫力的茶饮配方 (281)

提升免疫力的粥品 (295)

增强免疫力的菜品 (305)

目 录

第十四章 女性健康哲学 (321)

不吃不喝真的好吗? (321)

身体不可或缺的营养素 (323)

自在又清洁 (324)

白带异常的食疗方法 (325)

留住女人的血液 (327)

功能性子宫出血的种类 (327)

功能性子宫出血的饮食营养 (328)

功能性子宫出血适用的药膳 (328)

我的野蛮“佳友” (331)

吃出性福来 (332)

应避免酗酒 (333)

以水果助性 (334)

提高性欲的药膳 (334)

浓情你和我 (336)

拥有创造生命的快乐 (337)

快乐地当妈妈 (339)

不再恶心又想吐 (339)

催乳有秘方 (341)

生命中不可承受之弱 (342)

中年不发福 (344)

可消除更年期水肿的药膳 (345)

只要美乳不要癌 (346)

预防乳癌应注意事项	(347)
预防乳癌的食物	(348)
做个有骨气的女人	(349)
让你一身畅快	(351)
能改善便秘的食物	(351)
对付狐臭有办法	(353)
消除口臭、口气清新	(355)
赶走讨厌的蛀虫	(356)
有姜就有健康相随	(358)
第十五章 女性保养真谛	(360)
每月都会来的调养	(360)
洞房花烛协鸣曲	(362)
一口好牙从小做起	(365)
走过最重要的转折点	(366)

第一章 运动与健康

近年来,随着人们生活节奏的明显加快,许多人忽视了运动健身的重要性。他们在自己身体亚健康时,并不考虑如何运动锻炼,即使到了节假日,也只是限于室内的娱乐活动,很少外出进行室外的运动。

由于缺乏运动和不合理的饮食方式,许多人的身体日渐憔悴,许多疾病也随之而来,尤其被称为“富贵病”的肥胖症、高血压、冠心病等疾病的发病率更是让人担忧。对此,有关专家呼吁人们应重视运动锻炼,以增强身体素质,减少疾病的危害。

运动方式与健康

缺乏运动,身体素质差,抵抗疾病的能力就差。而且,即使每天都有一定的运动量,但是运动的方法、时间不得当,也不利于身体健康,甚至带来疾病。

空腹晨练对身体有害

在空腹状态下进行晨练，有时会使你感到乏力、恶心、头晕，这主要是体内血糖过低造成的。另外，你如果没有起早的习惯，晨练对你来说是个负担。但是，当你强迫自己每天早晨6点起来锻炼，对你并无伤害，过一段后，你就会适应了。一般来说，在一天当中什么时候训练是不重要的，因为身体会自然适应任何一个时间段的训练。

你的最佳训练时间应该是你一天中有空闲时间最多的时候，工作压力最小的时候，这样你就可以全身心地投入，获得最大的训练效果，之所以有些人习惯晨练是因为下班后感到精疲力尽，已没有多余精力训练了。但另一些人认为下班后训练更能舒缓精神压力，于是他们就选择下午训练，这都是正确的。

如果你认为在训练前，你应吃些东西，那么建议你吃一些易消化的流质食物，比如粥、面包、牛奶等。

感冒时急于运动不可取

这样做对身体和病情康复都有害而无益。生病了要休息停止锻炼，病愈后再锻炼。一般来说，老年人患上呼吸道感

染，要等流清鼻涕、咳嗽等症状消失，无痰、咽喉不痛，体温正常三天以上，感冒才属痊愈。痊愈后还需休息整一周，才能恢复正常锻炼。

久坐不动易患癌

专家认为，久坐不动的人易患癌症。因人体中免疫细胞的数量随着活动量的增加而增加。而久坐不动使人体没有足够的免疫细胞，因此就容易得癌症。

当人坐着的时候，人体的自然重心腹部被人为地分成两个重心，一个重心位于心肺部位，另一个重心位于腿部。这样身体的压力平衡会受到干扰。这种压力决定着什么东西会侵入细胞，以及此后会发生何种化学过程。如果自然重心得以保持，那么这种化学过程就会是正常的，而坐得过久细胞内就会出现混乱，使得癌症的危险增加。骑车、跑步、游泳都可以增强细胞的免疫系统，促使肿瘤细胞在形成之初就被杀死。

产生运动性损伤的可能

走跑运动是比较普及的运动形式，虽然动作简单，但是同样会产生运动性损伤，如果得不到充分的重视，甚至会造成较为严重的身体损害，达不到健身的目的。常见损伤有：