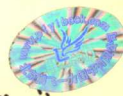


子 柔 编 著

时光向左， 女人向右

——女性健康手册

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



北京市东城区图书馆



012Z0322964



子柔 编著

时光向左， 女人向右

——女性健康手册

SBY24/04

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

时光向左, 女人向右: 女性健康手册 / 子柔编著.

—北京: 文化艺术出版社, 2005.7

ISBN 7-5039-2798-4

I. 时... II. 子... III. 女性—保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 077609 号

时光向左, 女人向右——女性健康手册

编 著 子 柔

责任编辑 刘 飞

责任校对 方玉菊

设计制作 刘宝华

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346 (总编室)

(010)64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京振兴华印刷有限公司

版 次 2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1 / 32

印 张 7.25

字 数 170 千字

书 号 ISBN 7-5039-2798-4 / G · 528

定 价 18.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。



目录

第一章 美丽女人的十一个健康标签 / 1

发之舞 / 2

拒绝“年轮”的秀发 / 2

秀发：春装上市 / 4

夏日秀发防晒术 / 5

秋天的美丽“发”则 / 5

冬季洗护“充电站” / 7

秀发的家常盛宴 / 8

专业忠告 / 9

美目 / 12

眼袋绝缘贴示 / 12

怎样护理亮眼灵眸 / 15

护唇 / 16

护唇秘笈 / 16

护唇九纪律 / 16

“唇”然食疗 / 17

宝贝牙齿 / 19

刷牙高手的动作与窍门 / 19

伤齿习惯“集中营” / 22

照亮你的镜子：容颜 / 23

20、30、40的美丽面膜 / 24

容颜保养之补水 / 25

最安宁的美容法 / 25

美颈 / 26

岁月如风，美颈无痕 / 26

美颈时尚秀 / 28

美胸 / 29

女人美胸每日必做 / 29

小常识 / 30

丰胸食谱 / 30

玉臂 / 32

雕琢玉臂的小动作 / 32

美臂二重奏 / 32

双手互搏美臂术 / 36

纤纤素手 精致足音 / 36

美手妙计 / 36

DIY滋润护手 / 38

美足恋曲 / 38

按摩贴士 / 40

玲珑腰与美腿物语 / 40

腰腹部的健美方法 / 40

暗度陈仓美腿术 / 42

美腿的三大魅力点 / 42

美体细腰每天花您5分钟 / 44

美腿枕边招 / 44

最经济的修腿法 / 45

完美臀线 / 46

“芭蕾”翘臀术 / 46

破坏你臀形的坏习惯 / 46

第二章 我的运动星球 / 49

action之我走我路 / 50

平淡生活中的运动风景线 / 54

适合时尚女性的五种运动“星座” / 56

20、30、40的运动处方 / 58

饭后运动“小纸条” / 58

保护体形运动 / 60

热力运动 / 62

运动后护肤备忘录 / 63

走路甩手,瘦腰俏臀 / 64

第三章 “食”色生香 / 65

用水果拼出健康色彩 / 66

人口之花 / 68

健康艺术化：适量饮葡萄酒 / 69

“蜂蜜”女人 / 70

超值海鲜：海带 / 71

吃巧克力的健康理由 / 73

红糖与“女儿白” / 74

番茄凤梨汁 / 76

野生动力源：野菜 / 77

生命盛宴：维生素餐 / 81

提升身体的纯度：排毒食疗 / 82

饮食习惯之“食”话实说 / 85

“加班女性”的养颜食谱 / 87

“水果妹”必读 / 89

血型决定的食谱 / 90

瑜伽饮食风范 / 96

十全十美：醋 / 97

绿茶沉淀出的美丽 / 98

食碱 / 99

食戒 / 100

第四章 东方自然古法养护 / 101

冥想 / 102

静坐 / 103

呼吸 / 106

香薰 / 108

第五章 女人新健康主义 / 111

“睡美人”的夜来香宝典 / 112

清晨多爱自己几分钟 / 113

像蒲公英一样放松 / 116

睡姿 / 117

好床睡出好梦来 / 118

用色彩点缀健康 / 121

餐前“加十分” / 123

正确排毒瘦身的五条路线 / 125

瘦身“诺曼底” / 127

减肥的妙法 / 131

“灰姑娘”的收腹秘诀 / 133

“橙”功女士 / 134

点击健康习惯 / 137

厨艺健康秀 / 140

健康智谋心得 / 142

免疫力“防线” / 144

让心慢慢跳 / 148

舌头、喉咙、肠胃的深度运动 / 149

亲亲枕头 / 150

女性穿衣讲究保健 / 151

一天中的光辉时刻 / 152

淑女的眼镜功课 / 153

做无“油”女人 / 155

清新自然的“口气” / 157

咽喉部健康直通车 / 160

养血美肌肤 / 161

伤口不留痕的绝招 / 164

游泳美体 / 165

水疗浴 / 167

健康清洗法则 / 169

盐浴芙蓉 / 170

家居绿色天地 / 172

第六章 健康难题启示录 / 175

伤损女人大脑的不良习惯 / 176

头皮健康扫描 / 177

瘦身七忌 / 178

女人到中年之疲劳 / 180

女性脱发危机 / 181

清晨美容陷阱 / 182

素食主义者的隐性脂肪 / 184

宿便之累 / 184

影响睡眠的“零部件” / 186

口口相传的俗语之误 / 187

贪睡增重减健康 / 189

春天不与宠物零距离 / 190

“饥不择食”的备忘录 / 191

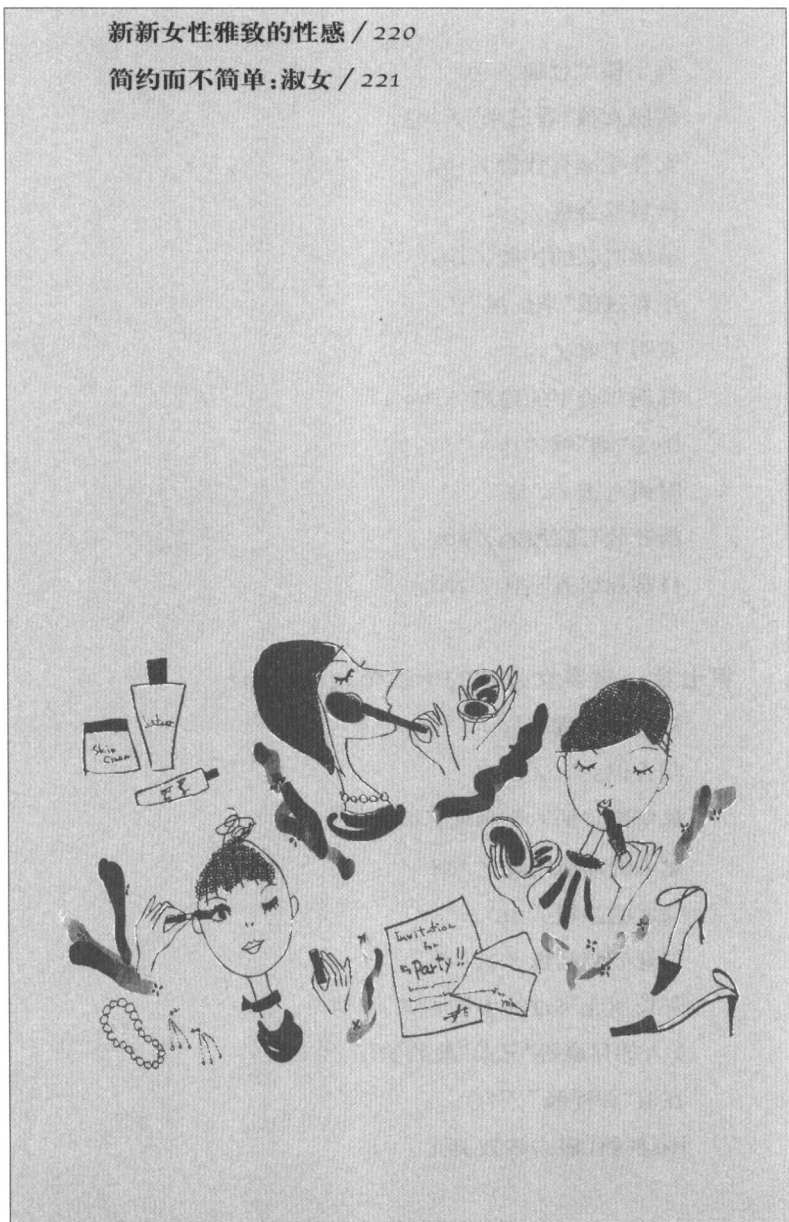
- 写字楼综合症 / 192
- 酸奶女孩“看过来” / 193
- 女性吃冰有代价 / 194
- 饮料综合症 / 194
- 敏感肌肤的护理 / 195
- 早春过敏“季候风” / 196
- 双刃美容 / 197
- 耳洞与美甲的隐患 / 199
- 钟为“烟”鸣 / 199
- 时尚之害 / 200
- 露肚装与腹绞痛 / 201
- 日常起居五不宜 / 202

第七章 袅袅女人味的十二个攻略 / 203

- 格调流水线 / 204
- 闻香识女人 / 206
- 风华绝代的六个角度 / 207
- 魅力的动感电波 / 208
- 仪容的品质 / 210
- 与好心情结缘 / 211
- 有长颈鹿飞过的率性心灵 / 213
- 女人如何赢得“兄弟”般的信任 / 216
- 友谊“深呼吸” / 217
- 围绕时代磁力线做美女 / 218

新新女性雅致的性感 / 220

简约而不简单：淑女 / 221





第一章

美丽女人的十一个健康标签

健康是美丽的底蕴，只有用健康标签才能封存女人的美丽，
让风华纵横于岁月。

发之舞

秀发是女人的“旗帜”，善待你的秀发，就是彰显你独特的风格。

拒绝“年轮”的秀发

随着时光的飞转，秀发会渐渐出现“年轮”之殇：掉发、缺少韧性、秀发中的空洞增多。

想要拥有抗衰老的完美发质，一些日常的护理方法必不可少：

1. 按摩与头发动脉相通的太阳穴或脑后部，恢复头部的正常血液循环，利于健康头发的再生。

按摩法要：

- a. 用指腹反复推压头后部的发根。
- b. 中指和食指的指腹推按太阳穴上半部分。

c. 双手交叉于头顶，用手掌按摩头部。

三个动作有节奏反复二十次。

2. 平时多食新鲜果蔬、动物肝脏、乳类制品等，此类食品含丰富的维生素B(牛肉、肝脏)、维生素A(红萝卜、菠菜)、维生素C(橘子、番茄)、蛋白质(优酪乳)等营养素，可促进头发生长、防止掉发。至于奶类食品、含咖啡因的饮料，以及多盐多糖等饮食习惯，则要能免则免。



3. 谨记洗头前的前置作业。将纠结的头发梳开，从发尾处先慢慢梳开，再从发根部从头梳至尾，甚至可以将头朝下，从脑勺部往前梳开，让发丝顺畅，增进血液循环。

4. 洗发就如同护肤一般；仍然必须从基本的清洁工作做起。首先，要将洗发精置于掌心，搓揉起泡后才抹于发上，由发根洗至发尾。并让头发自然垂下，使用指腹来轻推按摩头皮各处，来回两三次。接下来以流动的温、冷清水徐徐冲洗，勿使用热水，会导致头皮过度干燥。其次，洗发按摩头部的时间不应少于10分钟，之后的冲洗不少于5分钟。

5. 吹整头发时，最适当的距离为10~15公分，勿让热风太靠近，若是想使头发蓬松拉高，不妨试着反方向吹干。

时光向左，女人向右 *Shiguang.xiangzuo Nuren.xiangyou*



秀发：春装上市

春季的日照时间长，紫外线对头发的伤害增强，头发水分也不易保持。因此，想要让自己的头发如春装般鲜亮，就要采取一些特别的护理方法：

1.把头发做成缕状或将头发末梢做上轻微的卷,这样会使秀发容易打理,并且显得发量较多。

2.干燥的空气和我们衣服中的合成纤维在春天很容易使头发带有静电,防静电梳子常常也不管用,往头发上抹一点护发霜,有益于减少静电。

3.尽量减少摩丝和亮发素的使用率。

4.多用护发素,它不仅加深头发的颜色,也给头发形成了一层保护罩。

5.天然材料或者橡胶树脂制成的刷子和宽齿的梳子都是理想的用具。决不要使用橡皮筋,因为它会使头发折断。

夏日秀发防晒术

替自己选择一顶清爽透气的草帽,最好是草、藤、麻编制而成。另外也可以撑上一把防紫外线的阳伞,避免阳光直接照射。在出门的时候,抹上免洗的保湿润发露,帮助保护头发的水分。润发露可直接抹在干发或湿发上,也可喷上(喱)水,让秀发保持滋润,防止阳光蒸发过多水分。

夏天头发晒伤后,应该注意对蛋白质的补充,多吃些含铁、钙和A族维他命等对头发有滋补作用的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼和芝麻。由于夏天天气闷热,人们往往食欲不振,喜欢吃清淡的食物,其实在夏天头发晒伤后特别应该增加肉类的食物补充蛋白质,补充头发所失的蛋白质。多吃富含维他命、矿物质的水产品,有助于维持人体血液中的酸碱度,促进晒伤秀发快速恢复。

夏天不可食用过多的冷饮,另外,长期食用高糖、脂肪、辛辣食物,以及过量饮酒会妨碍头发生长,不利于晒伤头发的恢复,甚至引起脱发。

秋天的美丽“发”则

秀发在经过了一个夏天的酷热暴晒后,到了秋季就变得异常脆弱,

时光向左，女人向右 *Shiguang xiang zuo, nǚ rén xiàng yóu*

如果不重视护发保养，很容易产生脱发现象。以下是必须遵循的秋天美丽“发”则。

注意生活细节：

1. 充足的睡眠：好的睡眠能促进毛发正常新陈代谢，因为代谢期主要在晚上10时到凌晨2时之间，良好的睡眠可以使得毛发正常新陈代谢。反之，毛发的代谢及营养失去平衡，就会脱发。

建议：尽量做到每天睡眠不少于6小时，中午可适当休息半小时，养成定时睡眠的好习惯。

2. 避免过多的损害：染发、烫发和吹风等对头发都会造成一定的损害。温度达100℃的吹风机机会破坏毛发组织，损伤头皮；染发液、烫发液、日光中的紫外线对头发的影响也较大，会使头发失去光泽和弹性，甚至变黄变枯。

建议：染发、烫发间隔时间至少3个月。一般日常生活中尽量不要使用吹风机吹干头发。

3. 保持心理健康：每天焦虑不安会导致脱发，随着焦虑抑郁程度的加深，脱发的速度也越快。

建议：女性保持适当的运动量，头发会光彩乌黑，充满生命力。

注重头发的保养：

1. 洗头及梳头：秋天每周最好洗发2~3次，洗头时水温不要超过40℃。不要用脱脂性强或碱性洗发剂，因这类洗发剂易使头发干燥、头皮坏死。

建议：选用对头皮和头发无刺激性的天然洗发剂，或根据自己的发质选用。不用尼龙梳子，最理想的是选用黄杨木梳和猪鬃头刷，既能去除头屑，增加头发光泽，又能按摩头皮，促进血液循环。