



- ★女人，你想要拥有幸福吗？那么你首先要拥有健康！
- ★你关爱过自己的身体吗？你关注过健康的细节吗？
- ★你是否到生病的时候才体会到健康的重要？

金桐玉侶

jiankangxuanyan
hehunideshenti

让女人拥有“美丽”
拥有“财富”
感知“幸福”

健康宣言 呵护你的身体



中医古籍出版社

健康女人

阅读书系



- ★女人，你想要拥有幸福吗？那么你首先要拥有健康！
- ★你关爱过自己的身体吗？你关注过健康的细节吗？
- ★你是否到生病的时候才体会到健康的重要？

jiankangxuanyan

hehunideshenti

金桐玉 著

江苏工业学院图书馆

藏书章

健康宣言

呵护你的身体

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性美体美容与身心健康 / 《健康女人时尚阅读
书系》编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2008. 4

(健康女人时尚阅读书系)

ISBN 978-7-80174-609-2

I. 现… II. 健… III. ①女性—美容—基本知识②女性—
保健—基本知识③女性—心理卫生—基本知识 IV.

TS974.1 R173 B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第013082号

· 健康女人时尚阅读书系 ·

健康宣言 — 呵护你的身体

金桐玉侣 编著

选题策划: 大江文汇

责任编辑: 孙志波

封面设计: 宋双成

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京振兴华印刷厂

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 960 千字

印 张: 112

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80174-609-2

定 价: 160.00 元 (本册定价: 20.00 元)

版权所有 违者必究

把健康当作唯一

Ba Jian Kang Dang Zuo Wei Yi

幸福的女人，首先是健康的女人。没有健康就等于失去一切。

对于女人来说，可以不要男人和爱情，也可以在事业上表现平平，但是，我们的身体千万不能出现一点差池。所以，女人，你一定要把“健康”当成“唯一”去呵护关怀。

女人总是在家庭中充当救世主的角色，对老公对儿女精心呵护，却时时忘了怎样对自己，健康总是被忽略。如果你真是这样，就一定记得，爱护自己，把健康当成爱情一样小心经营。我们要清楚，生病很容易，健康太难。

我们不可否认，女人在社会中的地位越来越重要，女性已经切切实实地撑起了“半边天”。优秀的女人总是在忙碌中度过一天又一天，忘了吃饭，忘了休息，忘了呵护自己。不要以为自己还年轻，也不要有什么侥幸心理，认为健康如好运一样可以时刻伴随。

健康是人生的第一财富，更是女人美丽一生的资本。谈到女人，总离不开美丽的外表，天生丽质的女人当然抢眼，可是，没有健康的支撑，这种美丽也容易逝去，林黛玉般的美女在这个时代已成为典故。女性的美丽包含更深刻的内涵，而健康是第一位的，其次才是品质、美貌和气质。

不要以为男人都喜欢病态的西施和紧锁眉头的林黛玉，其实他们更喜欢健康的薛宝钗。精品女人必须身心健康，容光焕发，那种捂胸口皱眉心的病美人已经被时代淘汰了。健康的女子在街

把健康当作唯一

Ba Jian Kang Dang Zuo Wei Yi

头走过，宛如一株株清新怡人的白玉兰，自自然然的活力美感带给人一种很舒心很惬意的感觉，值得久久回味。

拥有了财富，拥有了美丽，拥有了爱情，拥有了幸福的家庭，当女人拥有一切以后，就会明白，如果没有了健康，这一切都会随风而逝。你无法想象另一个女人住在你的漂亮房子里，享受着你的男人的关心，享受着属于你的一切。如果你不想这样的悲剧上演，唯一的方法就是，爱护自己，让健康常留身边。经历过，你才会明白健康的重要性，但是，一旦经历太多的时候就无法再回到从前了。

健康不是挂在嘴边说说而已，它需要你去经营，需要注意每一个细节，需要你对它有全面的认识。比如：你在不同年龄段的营养补充、适合自己的运动方式以及与周围的人和谐相处的方式，都是女人一生中需要时刻关注的。还有，你不要忘了关注你的私密健康，这是每个女人都应该了解的“大事”。

健康是女人的追求，拥有健康的身心，相信美丽将与你如约而至！

所以，从这一刻起，亲爱的你，请给自己上一课，将健康当成唯一去珍惜、爱护吧！

录

CONTENTS

不能不说的秘密

- 003// 易搭配错误的食物
- 007// 吃豆腐也要注意
- 009// 喝豆浆别犯这些错
- 011// 健康早餐很重要
- 013// 易误吃的“健康”食品
- 015// 钙都补到哪去了?
- 018// 教你放心吃零食
- 020// 排毒的N种提示
- 025// 肠胃不好注意饮食
- 027// 警惕“熊猫眼”
- 028// 不吃主食极易脱发
- 029// 为健康充电的提示
- 031// 秋冬应防“靴子病”
- 033// 夏季女人六不宜



CONTENTS

035// 穿错丝袜会影响健康!

037// 生气引发的疾病

039// 预防花粉过敏的食物

041// 女性吃太少易得病

043// 经期八禁

047// 女人驾车变丑又得病

049// 忙碌白领的危险生活

052// 善待你的肠胃

我以食养颜

056// Office一族“以食攻毒”

058// 全天补脑餐单

062// 素食的营养搭配

065// 吃香蕉=润肠通便?

067// 饭后的健康零食

070// 巧用食物清毒素

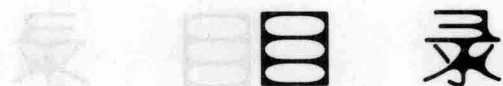


CONTENTS

- 073// 早餐攻略
- 075// 夏日“防晒食谱”
- 078// 12种健康食物全接触
- 080// 健美食谱
- 082// 女人如何气血双补
- 085// 健康体质
- 087// 女人急需八种营养
- 089// 排铅做无毒美女
- 091// 女人养生“八个一”
- 093// 轻松改善便秘
- 095// 保养的诀窍\101

令你惊奇的健康方法

- 099// 性爱治疗4大病痛
- 101// 这样健胸最有效
- 102// 心情不好? 洗个澡



CONTENTS

104// 熬夜女性养颜有招

106// 刷刷舌头防口臭

107// 懒散地坐着最健康

110// 告别手脚冰凉

112// 有利于健康的疾病

116// OL简单手部护理操

118// 让女人充满活力

120// 完美的洗澡方式

家庭医生有话说

124// 关注身体暗示

127// 十种“小病”要你命

132// 自查乳腺癌

135// 脚是人体的“特区”

139// 女人30—枝花

142// 内裤上发现的“病”

145// 女人健康的真理

录

CONTENTS

150// 肾虚的身体信号

152// 肿瘤逼近“轻熟女”

155// 头屑主因不在洗发

156// 咳嗽如同双刃剑

159// 今天，你健康吗？

162// 职业女性健康七忌

165// 女性五大养血法

167// 白领女性的多发病

170// “酸”女人易疲劳

172// 坏毛病让女人折寿

178// 累出来的毛病

179// 从月经看你体质

关于健康的小动作

185// 橘子 + 绿茶 = 防辐射

186// “职业”的水果

录 目 录

CONTENTS

- 188// 轻松调节体内激素
- 191// 健康护齿“四步曲”
- 194// 体寒女性宜半身浴
- 196// E时代防衰秘技
- 198// 对付落枕最简单的方法
- 199// 中药泡脚治痛经
- 201// 远离霉菌感染
- 203// 从头到脚都健康
- 208// 白领MM的背部保健
- 211// 白领丽人的24小时护眼锦囊

不能不说的秘密

Bu Neng Bu Shuo De Mi Mi

我们总是习惯“想当然”地认为某些东西对我们有益，某些东西对我们有害，而实际上许多我们认为理所当然的事情，并不像我们想象的那样。一起来了解真相吧！



不翁所贈婚書

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



此書係由中國大學圖書館收藏

或前 某書院藏 西元 某年 某月 某日 某書院

則不若 某書院藏 西元 某年 某月 某日 某書院

此書係由中國大學圖書館收藏

易搭配错误的食物

生活中，有些食物的搭配组合已经是由来已久，其美妙的口味也为人们所接受，习惯上也觉得这些种搭配是顺理成章的。

但从健康的角度讲，这是不科学的，人家健康专家可是有着充足的理由呢。这里给您列出12种被健康专家列为错误的菜肴搭配。

土豆烧牛肉

土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同，两者混合在一起势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃功能的紊乱。

小葱拌豆腐

豆腐中的钙与葱中的草酸，会生成一种白色沉淀物——草酸钙，造成人体对钙的吸收困难。

豆浆冲鸡蛋

鸡蛋中的黏液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去二者应有的营养价值。



茶叶煮鸡蛋

茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

炒鸡蛋放味精

鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，所以炒鸡蛋时放味精，不仅增加不了鲜味，反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

红白萝卜混吃

白萝卜中的维生素C含量极高，但红萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦红白萝卜配合，白萝卜中的维生素C就会丧失殆尽。不仅如此，在与含维生素C的蔬菜配合烹调时，红萝卜都充当了破坏者的角色。还有胡瓜、南瓜等也含有类似红萝卜的分解酵素。

萝卜与水果同吃

近年来科学家们发现，萝卜等十字花科蔬菜进入人体后，经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多



少与摄入量成正比。此时，如果摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、苹果、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

海味与水果同食

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含有鞣酸的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，这种物质会刺激胃而引起不适，使人出现肚子痛、呕吐、恶心等症状。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此这些水果不宜与海味同时食用，如要食用，以间隔两个小时为宜。

橘子别和牛奶同吃

牛奶与橘子同食：刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。

酒和胡萝卜不同吃

最近，美国食品专家告诫人们：酒与胡萝卜同食是很危险的。专家指出，因为胡萝卜中丰富的 β 胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。



汽水好喝不与酒同饮

因为白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发，并生产大量的二氧化碳，对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脑血管也有损害。

吃肉别喝茶

有的人在吃肉食、海味等高蛋白食物后，不久就喝茶，以为能帮助消化。殊不知，茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。

