

健康时报 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 女性篇



中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序

十大知名院士联袂推荐

“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献
权威、实用的健康保健丛书

魅力女人 一生如花

杨锐◎主编



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



机械工业出版社
China Machine Press

(健康时报) 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 女性篇

魅力女人 一生如花

杨 锐◎主编



机械工业出版社
China Machine Press

本书是健康时报在创刊十周年之际，将十年间所刊登的内容精选呈现，是对女性健康的倾情奉献。本书不仅能让您做个人人羡慕的幸福女人，更是对您一生的精心呵护。具体内容包括美容、护肤、健身、减肥、疾病防治、妊娠、分娩、初为人母、平安更年期、特别养生、精致女人、情感、心理和“性”福生活等各个方面，幸福别致的生活将从您看到这本书开始。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

魅力女人，一生如花/杨锐主编. —北京：机械工业出版社，2010.1
(健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书)

ISBN 978-7-111-29074-2

I. 魅… II. 杨… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 209060 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：程 琨 版式设计：刘永青 插图：徐国飞

北京瑞德印刷有限公司印刷

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 16.25 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-29074-2

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

丛书编委会

丛 书 策 划：杨 锐

编委会主任委员：孟宪励

副 主 任 委 员：杨 锐

编委会成员（按姓氏拼音为序，带星号者为常务编委）：

陈 明	高 涛	郭中坤	韩林涛*
胡 刚	霍耀翠	贾秋菊	李晨玉
李海清*	孟宪励*	余定铁	田 丹
王恩英	王 鹏	魏雅宁*	许晓华*
杨 波*	杨 锐*	叶 依	张 伟*
张 霞	赵安平*	赵广泉*	赵金度
赵晴晴*	郑帆影*		



钟南山院士序

贴近百姓的健康教育

十年，健康时报已由一个稚嫩的婴儿成长为一个青春勃发的少年，在大众健康教育领域已形成一定的影响力。

认识和了解健康时报，源于前几年全国两会期间接受该报记者的采访，当时记者给我送了报纸。如今在我的办公室里，每周都能看到健康时报，时间充裕的时候就会翻一翻。这份报纸办得不错，内容很丰富、很实用，在指导百姓防病治病和健康生活方面，起到了积极的推动作用。

近30年来，随着经济的发展和人民生活的改善，我国居民特别是城市居民疾病谱发生了很大的变化，影响大众健康的疾病，已由过去以急性传染性疾病、感染性疾病为主转变为以慢性非传染性疾病为主，如糖尿病、心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等，而肥胖、三高以及由此引发的代谢综合征越来越严重，居民亚健康问题越来越突出。2004年卫生部发表的《2002年中国居民营养与健康现状报告》公布的一系列数字，给了我们一个很严重的警示。

疾病谱的改变带来的是医学模式的转变。卫生部部长陈竺曾一再重申，对一个13亿人口的大国而言，群众的健康问题不能光靠打针吃药来解决，必须强调预防为主。我国的卫生事业模式要转换，要从大病晚期治疗为主向预防为主转变，关口前移、重心下沉。

医学模式从以治疗为主转向以预防为主，使健康教育变得格外重要。向大众传播健康的知识和理念，有助于百姓树立健康的意识、掌握防病治病的方法和健康的生活方式，从而远离疾病、强身健体，提高生活品质 and 生命质量。世界卫生组织的研究表明，人体健康有 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，而 60% 取决于人们日常的生活方式。科学家已经发现，80% 的心血管疾病和 2 型糖尿病是可以预防的。正是在这种情况下，中华医学会及时组建了科普分会，并适时地推出了健康大讲堂。

与此同时，生活水平的提高，使人们对生活质量的要求也不断提高，对健康知识的需求日益增强。因而，近年来涌现出了一大批健康教育专家，健康讲座风起云涌、健康图书持续升温，健康教育日益成为大众生活重要的组成部分。

卫生部前副部长王陇德教授曾指出，每在健康教育方面投入 1 元钱，就可以在防治疾病上收到 6 ~ 10 倍甚至更大的效益。近年来，慢性非传染性疾病逐渐取代急性传染病，已成为导致中国人死亡的主要原因，中国人的健康状况也跟经济问题越来越紧密地挂起了钩。统计显示，我们每年因疾病导致的经济损失高达 14 000 多亿元，因此有人发出这样的呼声：“健康就是最大的节约。”面对这样的现实，王陇德教授曾在一次学术会议上谈到，在当前的情况下，发展健康教育，促进国民健康，成了解决当今社会主要公共卫生问题的首选对策，具有全局性和战略性的意义。

创刊于 2000 年的健康时报，贴近生活，面向百姓，以健康教育为己任，经过十年的努力，在公众中树立起了良好的品牌形象。十年间，健康时报刊发了大量优秀的科普文章，这些科普文章在突出服务性和实用性的同时，又尽可能做到严谨、科学，非常注重文章的权威性和公信力，表现了该报做健康教育的科学态度和对大众的责任心。



健康时报在创刊十周年之际，将十年间刊发的文章精选并结集成书，推出这套丛书，不仅是对报纸的一次阶段性总结，具有里程碑意义，更是对读者的一次热情回馈。相信这套丛书对指导大众健康生活会产生积极的意义，并收到良好的效果。

祝这套丛书取得圆满成功！

中华医学会会长，中国工程院院士



前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报



服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一函通知征询。为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

孟宪励

健康时报总编辑

2009年11月

钟南山院士序

前 言 (孟宪励)

第一部分 美容需要内外兼修

肉毒素美容并不一定适合您	2
美女沐浴应有序	3
“排毒”未必养颜	4
冷水洗脸未必能美容	5
皮肤护理别做得太勤	6
防晒过度反而易被晒伤	8
胶原蛋白能美容吗	9
避孕药不是少女的“万金油”	10
常按 9 个穴位，脸上不长斑	12
脸上有 8 个美容穴	13
初春多喝 4 道“养颜汤”	14
权威专家给女人的六大护肤忠告	15
皮肤增湿用热毛巾敷脸	19
手工化妆品有风险	20
猪蹄美容比不上大豆	21
中医让您“面如桃花”	22
按摩赶走“三九纹”	23
用消斑药泡澡，全面抗击黄褐斑	24
常吃润肤餐远离“黄脸婆”	26
在洗脸水里加点“料”	31
“肌轻食”给皮肤减负	32
中年女性去“黑头”秘方	33

目 录

第二部分 瘦身健美两相宜

少女苗条少吃素	36
---------------	----



为何减肥却闭经	37
产后半年是身材恢复的最后期限吗	38
中年女性每天步行 1 万步	40
如何防止产后肥胖	41
女性减肥重在“腰”	42
鞋跟越高，小腿越粗	43
产后 6~8 周再健身	45
八周消除女性腿臀部脂肪	46
减腹部脂肪试试竹荪	47
风情锁骨练出来	48
中医教您“健乳功”	49
妇科炎症不宜点穴减肥	51

第三部分 女人要远离女人病

当心卵巢癌偷袭	54
痛经可能掩盖大毛病	55
年轻女性小心宫颈癌	56
痛经吃点止痛片也无妨	58
女性患甲状腺病更隐匿	59
药物熏蒸治疗孕妇痔疮	61
痛经可试试中药泡脚	62
阴道用药复查后再停药	63
脾气变坏要防甲亢	64
防卵巢癌看乳晕颜色	65
吃生蒜防阴道炎	66
八成不孕由炎症引起	67
“缩肛”可防子宫脱垂	68
中年女性易患不安腿综合征	69

第四部分 孕育一个健康宝宝

教您做做阳光胎教	72
婚前，别把流产不当回事	73
如何计算最佳受孕期	74
胎儿最怕“糖妈妈”	75
月子病不一定月子里治	77
孕妈咪的肚子为何不“显”	78
早治病孕晚期照样儿睡得香	80
准妈妈不要久坐沙发	81
“林妹妹”也可能得糖尿病	82
怀孕6个月练练盘腿坐	84
怀孕必过“弓体”关	85
孕妇补钙分三步走	87
孕妇健身，12周后开始	88
孕期食物红黑榜	90
做试管婴儿最好别超40岁	93
睡前静坐有利于怀孕	95
产妇吃红糖别过10天	97
孕妇最适合练游泳	98
微波炉是妊娠异常高危因素	99
想怀孕别紧盯排卵期	100
准妈妈护肤首选甘油	101

第五部分 享受初为人母的甜蜜

揭开“奶水不足”的真相	104
混合喂养导致母乳喂养失败	106
想喂奶，先护理乳房	107
多给新爸爸留面子	108
教新妈妈远离“手忙脚乱”	110



新妈妈产后按摩法	111
多做背伸防“抱仔手”	112
长出小肚腩，可能子宫收缩不良	113
新妈妈穿腹带要“赶晚”	117
喝丝瓜络汤可通乳	118
优雅新妈妈六法则	119

第六部分 平安度过更年期

过好您的“第二期”	122
七成更年期妇女“挂错号”	123
“林黛玉”要及早防驼背	125
雌激素到底是敌是友	126
更年期妇女还需要避孕吗	128
女人 50，潮热多汗要调理	129
中国更年期妇女最爱发火	130
骨关节炎：早治疗辅以收缩锻炼	132
三招防中年女性背痛	133
“更女”别乱吃补药	134
貌似心绞痛的 X 综合征	135
40 岁多唱唱蔡琴的歌	136
多数更年期不用吃药	137

第七部分 特别女人特别保养

“好朋友”来了吃什么	140
例假期间不能让嗓子累着	141
常服避孕药应补充哪些维生素	142
经期疼痛会“声东击西”	143
女人 35，两步拉成三步走	144
服避孕药时别吃柚子	146



护士长的“护乳秘方”	147
40 岁以上女人少吃避孕药	148
大龄女性容易“假怀孕”	149
女人 30 岁后的营养忠告	150
女人学学“猫样”生活	154
女人要漂亮就得“挑食”	155
女人走好“38 岁分水岭”	156
山东民间秘制“养女膏”	159
乌鸡白凤丸不适合现代人吗	160
过了 40 岁补充“三元素”	162
35 岁后“拯救卵巢”	162

第八部分 教您做个精致女人

大包族勤做三动作	166
很多女人不会拎包	167
居家赤裸要防病	169
两瓶水预防“主妇臂”	170
美国女孩人人必备吹风机	171
女人开车带瓶橙汁	172
穿高跟鞋怎样避免崴脚	173
多给膝关节加点“润滑油”	174
卫生巾吸收力强未必好	176
怎样才能避免“妈妈手”	178
在厨房耍点小聪明	179
穿塑身保暖内衣易便秘	182
想当美女别趴着睡	182
“冷女人”脸上易长斑	183
经期要配专用内裤	184
久坐会得颈椎病	185
守住“底线”最好侧卧	186



女人要“宽进严出”	187
三个时期常摸摸脖子	189
冬季皮肤痒，护理是关键	191

第九部分 气定神闲美丽自现

不懂男人先别结婚	194
好男人不是“抢”到的	195
女人别迷信“婚前十戒”	196
女人不要做“擦鞋垫”	199
“三明治太太”的幸福生活	201
很多人不会“被爱”	203
不爱学习的女人当心五种麻烦	204
女人抱怨要有技巧	206
和青春期女儿沟通平等最重要	208
母亲温柔有助孩子成才	209
“低自尊状态”造成母女矛盾	210
母女相处也要讲技巧	212
别让女儿成为情爱弱智	213
女性为什么容易放大疾病	214
给女白领打三剂强心针	217
女人“衣荒”还是“心慌”	219
女性互倒苦水容易传染	220
好衣服和朋友换着穿	224
别把自己窝成“干物女”	225

第十部分 “性”福的女人才幸福

自然生产影响性生活吗	228
卧室电视会扫“性”	229
远离性爱中的尴尬事	230



规律性爱让女性更聪明	231
“女糖友”性冷淡说出来	232
50 岁是女人的“二次蜜月”	233
中年女性练 3 个月 PC 肌	234
自慰治疗性功能障碍	235
意想不到的不良后果	236
女病人如何面对男医生	237
女性性高潮缺乏是咋回事	238
女性阴冷食疗方	239
新妈妈，快把“性趣”找回来	240

第一部分

美容需要内外兼修

「冰肌玉骨，自清凉无汗」从来都是美女的标准之一，然而，面对沐浴这件事关美容的大事，您该先洗哪里？又该怎样洗？

- 美女沐浴应有序
- 脸上有8个美容穴
- 中医让您“面如桃花”

