

女人健康·美丽圣经



PERFECT WOMAN

完美女人

健康法则

郭文艳·编著

拥有如花的容颜、似雪的肌肤以及窈窕的身姿，可是你还是觉得自己不够美丽，为什么？因为，健康才是女人完美的前提。

完美女人 = 优美身材 + 靓丽肌肤 + 健康生活

- 优美身材是一个女人拥有“完美头衔”的基础。
- 靓丽肌肤是“完美女人”毕生的功课。
- 健康的生活方式是女人开启完美之门的金钥匙。

朝華出版社

PERFECT WOMAN



完美女人

健康法则

郭文艳 · 编著

图书在版编目(CIP)数据

完美女人健康法则 / 郭文艳编著. - 北京:朝华出版社,2009.11

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2277 - 3

I. ①完… II. ①郭… III. ①女性 - 保健 - 基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205772 号

完美女人健康法则

作 者 郭文艳

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 李 卫

责任印制 张文东

封面设计 天字行设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 690mm × 980mm 1/16 字 数 230 千字

印 张 16.5

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2277 - 3

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



健康法则

目录..

CONTENTS

• 第一章	健康最重要——首先做个健康的女人	//1
	生命诚可贵，健康价更高	//1
	你了解自己的健康弱点吗？	//5
	腰痛——妇科疾病的常见信号	//9
	肥胖女性，请对子宫多留神	//12
	乳腺癌为什么青睐“丁克”女性？	//14
	青春杀手——卵巢癌	//17
	注意个人卫生，预防盆腔炎	//21
	女性防癌，细节不能忽视	//23
	女人更要协调好内分泌	//28
	女人为何私处痒痒？	//31
	痛经，不是不可以避免	//39
	白带异常及预防	//43





• **第二章 女性健康新时尚——追赶时尚，勿忘健康** //47

职场白领自创新鲜“氧吧” //47

悠闲自在的芳香精油生活 //49

先排毒，后怀孕 //52

拔眉求美不可取 //56

时尚 MM，别久听 MP3 //58

选择养颜药物要小心 //62

隐形眼镜不能乱戴 //65

• **第三章 饮食健康——女性吃什么健康又美丽** //69

女性早餐要注意营养搭配 //69

职业女性须防“快餐综合征” //73

职业女性应酬交际，牢记健康第一 //76

喝牛奶后记得喝点温开水 //78

饮食美容分年龄看肤质 //81

菠菜令女人容光焕发 //84

多吃花椰菜防病又美容 //87

看自己的脸色吃菜 //89

看五官吃美容食物 //91

防治皱纹食品大点兵 //93

吃出苗条美丽的身材 //97

• **第四章 呵护肌肤——身体与美丽的约定** //101

- 各年龄段女性皮肤的保养 //101
- 不同肤质的皮肤护理 //103
- 夜间分阶段护理肌肤 //105
- 化妆、美容有学问 //106
- 你会正确地洗脸吗？ //110
- 化妆品使用的健康细节 //112
- 你会正确地洗发吗？ //116
- 保护好你的秀发 //119
- 保护好你的双唇 //120
- 如何拥有完美的肌肤？ //122
- 如何正确地使用香水？ //125
- 排除毒素，肌肤才美好 //127
- 如何对抗紫外线？ //128
- 保护好你的面部肌肤 //130
- 这些错误影响你的肌肤美白 //132

• **第五章 运动健美——打造健康时尚女性** //135

- 女性的性感训练 //135
- 白领丽人健骨，常做“相反运动” //138
- 职业女性宜选择“慢运动” //141
- 女性运动不当易导致妇科病 //144
- 女性健身新时尚——普拉提 //147
- 瑜伽训练好处多，也要量力而行 //149
- 根据年龄选择适合自己的运动项目 //152
- 有雾的早晨最好不到室外运动 //154
- 骑自行车时的健康细节 //156
- 特殊时期如何做运动？ //158
- 运动后如何消除疲劳？ //161





• **第六章 心灵瑜伽——美丽健康从“心”开始** //165

- 好心境让女人更加美丽 //165
- 谁偷走了我们的好心情? //168
- 学会适当地发泄情绪 //171
- 做个心如止水的女人 //173
- 敢于面对现实的女人离幸福最近 //176
- 应对压力,你准备好了吗? //179
- 女人要学会排遣自己的压力 //182
- 健康女人应远离嫉妒心理 //184
- 贪婪心理万万要不得 //186
- 做个笑口常开的快乐女人 //188
- 女人如何更好地适应社会? //190
- 什么情况下需要看心理医生? //193
- 让身心健康的特殊疗法 //195

• **第七章 私密保健——“性”福带来健康与美丽** //199

- 如何提高性生活质量 //199
- 女性性欲低下怎么办? //202
- 夫妻分床好还是不好? //204
- 女性服用避孕药要谨慎 //206
- 哪些情况下不宜过性生活? //209
- 根据自己的身体做好性保健 //212
- 性爱对女性健康有哪些好处? //214
- 哪些运动可提高女性性能力? //216
- 女人的私处要细心呵护 //218
- 情到浓时的疼痛预示疾病 //219

• 第八章	关注细节——精致生活塑造健康美丽	//221
	莫让手机成健康杀手	//221
	逛街购物要注意的细节	//223
	睡觉时卸掉这些“零部件”	//225
	开灯睡觉不利健康	//228
	跟熬夜陋习说 Bye Bye	//230
	起床后马上叠被不是好习惯	//234
	女性瘦身的七大误区	//235
	女性穿衣的健康细节	//238
	女人戴胸罩有讲究	//240
	内裤穿着不当影响女性健康	//243
	“高跟鞋女人”的健康细节	//246
	穿吊带背心当心肩颈问题	//248
	女性要小心单肩短带挎包	//250
	卧室环境与疾病防范细节	//252



第一章 健康最重要

——首先做个健康的女人

生命诚可贵，健康价更高

早些年，很多人对女性疾病还没有足够的重视。偶有一些女性患妇科病而亡的记载，笔者对此也只是轻描淡写。但是，如果稍加留意，这样的消息却不绝于耳：

2002年，出演《围城》而被人熟悉的李媛媛因宫颈癌病逝于北京；2003年，香港明星梅艳芳因宫颈癌病逝；2007年5月，电视剧《红楼梦》中林黛玉的扮演者陈晓旭因乳腺癌病逝；2007年11月，被誉为“李娜第二”的叶凡因乳腺癌去世……

据统计，全世界每年约有120万女性患乳腺癌，且约50万人死于该病；每年约有46.5万例新发宫颈癌患者，且约有20万妇女死于该病。在我国，每年新增13万~15万宫颈癌病例，每年有20余万名妇女患乳腺癌，4万余名妇女死于乳腺癌，且女性乳腺癌的发生正趋低龄化。

统计结果令人触目惊心，很多女性不免开始恐惧。其实，这也大可不必。俗话说得好，要吃五谷杂粮，哪能不生病？只要我们能够重视疾病给我们敲响的警钟，在日常生活中，养成好的生活习惯，并注重健康状况，做好预防工作，情况并不会像一些人想象的那样坏，即使已经身患疾病，只要发现得早，我们是也能够战胜疾病的。

对于疾病，能防就得早防，如果已经存在危险，也不能听天由命！诗人里尔克说：“没有什么胜利可言，挺住就意味着一切。”如果要挺住，精神就是最有力最强悍的支柱。

早在1994年的时候，香港演艺圈大姐汪明荃患上了甲状腺癌，这位坚强的女人没有放弃，通过治疗战胜了病魔。不幸的是，八年之后，她又患了乳房肿瘤。

面对病魔的再一次挑战，汪明荃没有绝望，她坚信早治疗能保住性命，去医院做了切除手术。因为有着良好的心态，乐观的态度，知心爱人的陪伴和鼓励，再加上治疗及时，汪明荃又一次战胜了病魔。

在手术成功后，她开始呼吁女性要定期进行妇科检查，疾病要早发现早治疗。

看来，早发现早治疗的确对女性疾病起到了遏制作用。但是，这并不代表我们在与女性疾病的较量中能够完胜。早发现早治疗是被动的，我们更应该学会防患于未然，主动预防才是最坚实的防线。

值得一提的是，女性不仅被身体上的疾病威胁着，还不时被心理疾病缠绕。死于心理疾病的女性，同样多不胜数。就以我们熟知的公众人物为例，因心理问题而选择自杀的就有很多：

著名电影演员阮玲玉服用大量安眠药自杀；《射雕英雄传》中“黄蓉”的扮演者翁美玲选择了用煤气自杀；曾以一曲《Hero》征服了无数听众的玛丽亚·凯莉曾割腕自杀未遂；2002年，香港艳星陈宝莲跳楼自杀身亡；2005年，韩国女演员李恩珠因在电影《红字》的痛苦表演中无法自拔而选

择自杀；2006年，台湾老牌演员叶雯投海自杀身亡；2007年，韩国明星郑多彬死在男友家中，疑为因抑郁而上吊自杀……

据统计，我国每年至少有25万人自杀，200万人自杀未遂，平均每两分钟就会有一个生命因自杀而消失。在这些自杀的生命中，女性占了很大比例。

她们自杀的原因有很多，有的是对生活极度绝望没有了活下去的勇气，有的对感情丧失信心而失去了在人生路上前进的动力，有的是患了抑郁症而不能自己，等等。

生命是如此珍贵，无论是什么原因，都不值得我们亲手终结它。自杀在伤害自己的同时，还会给家庭带来巨大的痛苦，家人由此而受到伤害。

李媛媛死前留给儿子的一段话，就足以让我们感知，生命是多么脆弱和珍贵，生活又是多么难能可贵，我们应该珍惜生命。

李媛媛毕业于上海戏剧学院表演系，才貌双全。她曾经主演过《香港的故事》《天生胆小》《围城》《上海的早晨》《世纪人生》等经典剧目。她有一个可爱的儿子，在外人眼里，她家庭幸福，事业有成，令人羡慕。

李媛媛热爱生活，在受到宫颈癌折磨的日子，她没有放弃生的欲望，无时无刻不在想着要好好生活。

在生命的最后阶段，李媛媛说：“……我觉得我太不愿意离开今天这个时代，而且我还有一个那么小的儿子。他那么需要我，他现在其实还不懂妈妈的涵义，我还要等他长大以后叫我妈妈，我要领着他去玩，去看这个美好的世界，我太热爱生活了，所以我要活着。我有一个强烈的信念，我一定要活着，哪怕吃苦，我也要活着。”

“……哪怕吃苦，我也要活着。”这是李媛媛在生命枯竭之时，从内心发出的呼喊，这足以让那些有自杀念头或者自杀未遂的女性们反省！

幸福是什么？其实，幸福就是健康、快乐地活着！为了得到健康，女性朋友必需要战胜两个敌人：一个是身体疾病，一个是精神疾病。

而只要养成好的生活习惯，我们离幸福并不远。

首先要保持充足的睡眠，有一个合理的作息，让自己身体里的生物钟顺应“日出而作，日落而息”的良好规律，晚上11点之前入睡，早晨7点之前起床。在饮食上，也要留意，吃健康的食物，树立对身体有益的饮食观念。除此之外，适度的运动会给你的身体带来活力。当然，还有每一位女性都不可忽视的一点，那就是如果你想当一个气质美女，你还应该去修炼心境，让自己有一个好的精神世界。

其实，预防女性疾病并不是一件难事，只要把一些小的细节做好，就足够了。每天坚持为私密花园做一次有效的清洁，说不定就能免去宫颈疾病的困扰；晚上在睡前摘下胸罩，让身体在美梦中得到真正、彻底的放松，说不定就能免除乳腺疾病的纠缠；不要为了美好的体型而总是把自己硬塞进那些过紧的衣裤里，说不定就能让你免除许多难言的病痛；只要平时不要胡乱减肥，说不定就不会导致内分泌紊乱的痛苦；偶尔去亲近一下大自然，或许就可以避免患上抑郁症……

所以，姐妹们，千万不要把预防看做是一支扎肉的针筒，它就在我们日常的生活中，是一种习惯的培养，是一个轻松的举动。

当疾病敲响健康的警钟，我们应该更加珍爱自己，好好生活。



健康小贴士

适时宣泄情感有益身心健康

生活中，难免会有一些压力。特别是作为女性，心思更细腻一些，当压力和烦恼将你层层围绕的时候，千万要调节好自己的心情，不妨找个情绪的突破口，来宣泄一下情感而让自己达到内心的平衡。方法很简单，在环境许可的情况下，可以尽情地喊叫，这样能够释放自己，让心中积攒的郁闷和烦恼随着畅快淋漓的叫喊冲出体外。

你了解自己的健康弱点吗？

都说女人像花。正所谓“不求人赞花自芳”，无论是哪种花，都一样惹人喜爱，让人怜惜。但是，女人也像花一样，害怕风吹雨打，经不起病魔的摧残。

随着年龄的增长，健康成了女性越来越关心的话题，女性的保健意识也越来越强。特别是当爱情已尘埃落定，当事业渐入佳境，当身体进入了多事之秋，女性开始更加关心起自己的身体。

其实，无论何时，作为女性，我们都应该好好关心、呵护自己的身体，定期去专业体检中心做检查。在像上海等一些大城市，体检的女性数量已经越来越多。

女性的身体结构，和男性有着很大的差别，这也是很多时候女性比男性更容易得病的原因。而女性自身的弱点，就需要女性朋友时刻警惕时刻注意自己的身体。

充分了解自己的身体，掌握女性特有的健康弱点，是每一位女性朋友生活中不可忽视的头等大事。那么，在日常生活中有哪些健康方面的弱点是我们要注意的呢？主要有以下几方面：

◆ 妇科癌症威胁女性生命安全

大多数女性都知道，乳腺癌、子宫癌等妇科癌症已经成为了女性健康的最大杀手，也是女性最为致命的弱点。因此，女性需要警惕、留意自己身体变化，一旦不好的征兆出现时，要在第一时间阻截这些女性健康杀手，及时狙击诱发妇科肿瘤的“元凶”。

专家告诉我们，良好的饮食、生活习惯是巩固身体的基础根源，也是女性对癌症的最基本的提防方法。



有医学专家指出，适当的运动，可以帮助女性预防妇科癌症。坚持每周至少做3小时有氧运动，并且每次至少达到1个小时的运动量，对预防妇科癌症很有作用。

其原理是，有氧运动能调节肌体免疫功能，提高抗体水平和淋巴细胞活力，有利吞噬和杀伤癌细胞。在运动状态中的肌体，能产生更多的干扰素，促进糖皮质激素的分泌，这些均有利于提高人体的抗病毒及抗癌能力。

运动的好处还在于能通过增强出汗、呼吸等途径加速致癌物的排泄，让人体吸入更多氧气，提高血氧浓度，增强肌体细胞抵抗致癌物侵害的活力。

有氧运动的种类很多，步行、快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、韵律操等等，姐妹们可以根据自己的兴趣及爱好，选择适合的有氧运动来进行。

◆新陈代谢缓慢

女性到了一定的年龄后，机体就会开始出现新陈代谢缓慢的情况。而新陈代谢的变慢，也会导致女性身体的各个机能开始减弱。女性到中年后更容易发胖，也是由于新陈代谢变慢而导致的身体内的脂肪堆积。

因此，专家建议，女性在25岁后一定要多运动，保持肌肉量。据研究，做体力劳动比较多的人，其身体代谢率通常也会相应高一些。经常坐着的工作消耗能量少，而走动、负重消耗能量会有所增加。所以说，坚持工作也能让身体的新陈代谢加快。多运动运动和调节工作方式都能帮助女性的肌体提高新陈代谢速度。

此外，一般情况女性喝酒比较少，并且大部分女人酒量普遍比男人相对来说小一点。尽管如此，若是出外应酬或是不可避免的喝酒，也会让女性的新陈代谢受影响，这是因为女人肝脏对于酒精的分解作用能力弱且速度慢，以致大量未被分解的酒精溶入血液中。所以，女性如果想让自己身体的新陈代谢处于比较正常的状态下，最好还是少喝或不喝酒为妙。

◆心脏更易患病

在健康方面，很多女性只把精力放在预防女性疾病上了，但是却忽视了心脏这个身体最重要的器官。在她们心里，心脏病是男性的专利。但事实上，从相关的调查来看，女性罹患心脏病的概率并不比男性低，特别是到了更年期阶段的女性，由于体内雌性激素减少，对心脏的保护功能也相对削弱。

所以，作为女性，最应该注意自己的生活方式，预防心脏病。健康生活方式能让女性降低患心脏病的风险：吃高纤维低饱和脂肪食物，养成“地中海饮食习惯”，也就是多食鱼类、坚果、谷类、水果和蔬菜，这样能降低女性患心脏病的危险性；多食燕麦、适量饮用葡萄酒对预防心脏病也有帮助。

此外，心理神经紧绷也会对心脏产生额外的负担，因此，作为女性，要让自己的身心得到放松，比如保证充足睡眠、不吸烟、不超重、每天至少花30分钟进行中度或强度锻炼，都可以让你远离心脏病。

◆女性韧带天生脆弱

相对来说，女性髋部宽大，这就使韧带承受作用力过大，所以说女性的韧带天生就比男性脆弱。在运动时，女性对运动量大的活动适应性差，容易造成肌肉拉伤与韧带的劳损。而且女性的运动反应一般比男性要慢，出现危险时不能及时作出有效的缓解，也更易受伤。而一旦韧带拉伤，得用好几个月才能痊愈。

因此，女性应该加强韧带锻炼，让自己的韧带更结实一些。具体方法是：

每天起床后，有意识地做一下全身伸展运动，不但可以让肌肉从沉睡中醒来，还能柔软肌腱、韧带、关节，防止出现韧带拉伤等问题。

此外，女性在运动前要注意做好准备活动，过程中要循序渐进。可以多选择以腿部活动为主的各种体育活动，既可增强腿部的弹跳力，还能增强肌肉和韧带的柔韧性，像乒乓球、羽毛球、游泳、滑冰、健美操等运

动，都是不错的选择。

◆易患抑郁症

抑郁症是女性常见的疾病，女性更容易得抑郁症。有数据表明，在临床统计中，女性患者的比例是男性患者的2倍以上。

为什么女性比较容易得抑郁症呢？这主要是由女性的生理和心理的状态决定的。女性很容易会对一些小事想法比较多，导致精神上的紧张，因此容易出现抑郁的现象。特别是到了更年期，女性更容易患上抑郁症。

从表面上看，抑郁症似乎杀伤力并不大，但是，很多自杀者身前都是抑郁症患者。抑郁症是一种隐性的危害，它对女性的身心健康影响巨大，直接影响到生活质量及寿命的长短，因此很早就引起医学界的高度重视。

而女性要想预防患上抑郁症，首先要处理好家庭、社会的关系：生活中不要过于封闭，多接触人群，扩大自己的交友圈子，有烦恼应该及时跟家人、朋友诉说，得到相应的开导和劝解，还可以通过日记、博客等不同的方法来宣泄繁杂沉重的心绪，如果是实在想不通的事情，不妨告诉自己先把它放一放，或许不久以后问题就会自然解开。更年期女性情绪易于激动，容易与家人产生矛盾。要知道，家庭和睦是全家人的幸福，而相应的体谅很重要。此外，如果女性出现抑郁症倾向，应及时看心理医生，不可掉以轻心。



健康小贴士

警惕头晕现象

如果女性经常出现头晕的现象，那么应该去检查一下血压是否正常，不要以为这没什么大不了，要知道任何年龄段的人都可能患低血压，通常女性在35~40岁时容易出现低血压的症状，要注意调节饮食，选择一些对自己有益处的体育运动，比如游泳等。

腰痛——妇科疾病的常见信号

很多女性朋友都有腰痛的小毛病，不管是青春期的少女还是已经为人妻为人母的女性，几乎都有过腰痛的经历，平时不觉得怎样，发作起来，那滋味可真是不好受！

女性的身体特点和生理特点比较特殊，所以很容易腰痛。女性出现腰部症状的机会要比男性高出很多。

在日常生活、工作中，一不小心就会引起腰痛：长时间地坐着或是站立，身体过度疲劳时，生完宝宝坐月子时，追求时尚穿着低腰裤时，等等，都会引起女性腰痛。所以，这也让很多女性觉得，因为自己有月经、孕育、分娩和哺乳等生理特点，容易腰痛是正常的，这也没什么大不了。

而值得女性注意的是，妇科疾病也是造成女性腰痛的原因之一。听到这样的说法，有的女性朋友也许会很诧异：腰痛跟生理有关，或是腰椎问题，有些腰痛竟然是由妇科病惹出来的，这真让人想不到。甚至有的女性会说，几年来，自己的腰总是酸疼酸疼的，但是一直不知道什么原因，总以为是做家务、工作累的。

专家提醒我们：女性腰痛，除了与特殊的生理因素有关外，往往是一些妇科疾病的信号。下面所提到的这些妇科疾病，都能够引起女性腰痛。

◆慢性盆腔炎

女性在接受剖宫产术、卵巢囊肿切除术或阑尾炎手术后发生急性盆腔炎症，但是没有能够及时治疗慢慢发展成慢性盆腔炎。

像慢性附件炎、盆腔腹膜炎、子宫骶骨韧带或结缔组织炎症，等等，往往会导致炎性渗出物增多，致使盆腔粘连、刺激而引起腰痛。

慢性盆腔炎是女性腰痛的最常见原因，所以女性朋友在平时最好做到