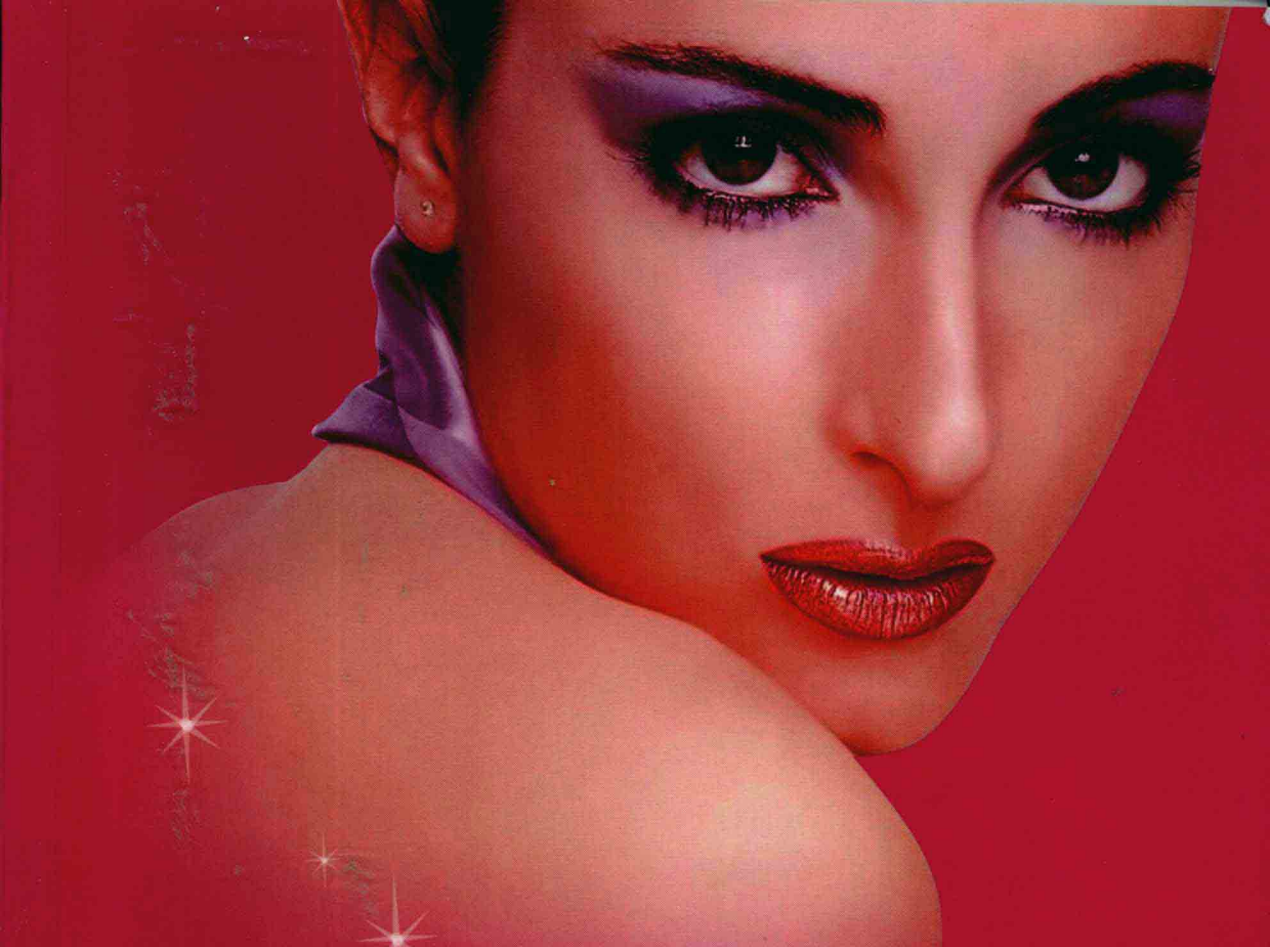


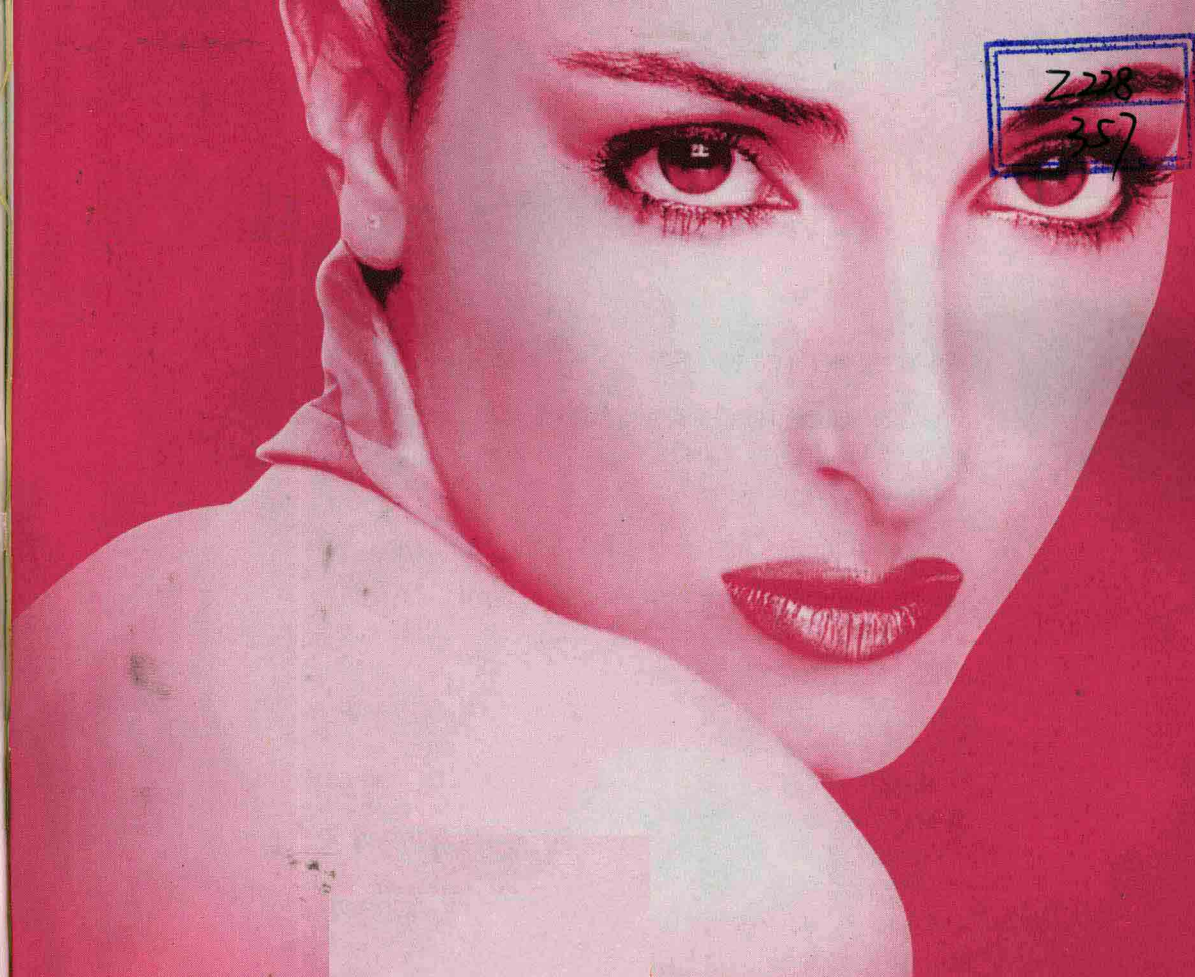


女人应该知道的

盛益文化
胡蝶 著

111条生活安全忠告

Z228
357



应该

胡蝶 著

知道的

女人
111条

生活安全

忠告



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

女人应该知道的 111 条生活安全忠告 / 胡蝶著. — 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5381-5272-2

I. 女… II. 胡… III. 女性-生活-知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168043 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 13

字 数: 200 千字

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化 李 夏

责任编辑: 陈 馨

封面设计: 张 婷

版式设计: 胡 蝶

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5272-2

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

http://www.lssybook.com.cn

生活中总会有突发事件发生。因为生理和心理的原因，作为女性更容易受到侵害。生活中你可能并不在意那些看似很小的问题，可这些小问题有时却会导致非常严重的后果。

本书是一本为女性量身打造的生活安全枕边书，共分八部分，分别从与女性生活联系较为紧密的“美体安全”、“医药安全”、“饮食安全”、“居家安全”、“出行安全”、“婚恋安全”和“防止性侵害”入手，收集了女性日常生活可能遭遇的111种危险情况，并提供了包含其解决方案及建议在内的安全忠告。书中案例既真实又有代表性，“安全忠告”既实用又便于操作，通过本书细致全面地建议和提醒，女性能吸取他人的经验教训，学会各种自救或化解险情的方法，保护自己的安全。

会关心男人的女人才是好女人，在关注女性安全的同时，“女人对男人说”也给女性身边的男士以最贴心的安全叮咛，让生活的小船平稳地驶在幸福的海洋上。

本书图文并茂，科学实用，阅读时既能获得知识，又能得到一种愉悦地享受。

感谢林治平、王文学、汤朝建、孟超、张晓刚、夏俊、谢石河、杜跃鹏、雷光文、张三才、王志刚、李文武、庞子剑、周利光、孙萌、张昶和谢同保为本书编写提供的帮助。

编 者

PART1 美体安全 /9

减肥塑身，如何爱护自己？ /10

盲目节食，没有效果的非人折磨 /10

减肥药也是药，急于求成会带来危险 /11

减肥滥施“十八般武艺”，失了健康还伤身体 /12

女子健身，你知道怎样才安全？ /14

健身不等于瘦身，自由发展带来恶果 /14

身体小变化，运动过程要留心的细节 /15

特殊时期健身，防护比锻炼更加重要 /16

塑形衣物，美丽中也有隐患 /18

束腰裤，小心穿着别滥用 /18

选择胸罩，少女需要学习的一门课 /19

胸罩美胸，不当穿戴可能适得其反 /20

高跟鞋，当心变成美丽“刑具” /21

塑形手术，万无一失吗？ /23

抽脂手术，你做好前期准备了吗 /23

抽脂术后，调理身体不可轻视 /24

一抽永逸？抽脂后并非不再胖了 /25

隆胸手术，一定会带来美丽吗 /26

接骨增高，提高“海拔”也要注意安全 /27

完美五官，要美丽不要危险 /28

鼻子，不要轻易隆起来 /28

瘦脸手术，当心美容变毁容 /29

单变双的魔术，眼皮上的手术悠着点 /30

文还是不文？“人工眉毛”你需要吗？ /31

时尚绣眉，是否就能锦上添花？ /32

塑唇，娇唇上动刀可要仔细点 /33

皮肤美白，别美出病来 /34

美白时，小心你的肌肤 /34

酷爱太阳浴，过分了皮肤会抗议 /35

斑点去无踪，是否该对自己下“毒手”？ /37

皱纹不见了，这样的速效产品你适合用吗？ /38

我的美发，安全不打折 /41

时尚烫发，并非人人都适宜 /41

离子烫，烫出美丽别伤害头发 /42

染发之前，你不可不做的测试 /43

染发选好时机，你要避开生理期 /44

头屑去无踪，向头皮屑说“BYE-BYE” /45

心动美甲，行动要规避危险 / 47

指甲油小心涂，美甲才能百分百 / 47

灰指甲，小心别让它侵害你 / 48

PART2 医药安全 / 49

青春期医药安全 / 50

善待“好朋友”，安全度过初潮期 / 50

“好朋友”来访，别因考试而扰乱 / 51

巧治疗，安全战“痘”计划 / 52

少女私处，不能忽视的保护 / 54

婚孕期医药安全 / 55

迎接宝宝，孕前检查少不了 / 55

孕期用药，小心别伤了宝宝 / 56

恼人的阴道炎，为何这时候来侵犯？ / 58

孕期乳房，特殊时期的特殊呵护 / 59

危险信号，不能掉以轻心的流产先兆 / 62

特殊时期医药安全 / 64

要补钙，不做柔弱的脆骨女人 / 64

莫名烦躁，不是病的“病” / 65

雌激素，适时适量补充更健康 / 66

子宫，这个时期更需要关照 / 67

走进美容院，蒸脸却蒸出了眩晕 / 69

返老还童，不值得庆贺的“病” / 70

女人应该常备的医药百宝箱 / 71

PART3 饮食安全 / 73

平安饮食，让青春更美丽 / 74

妙龄少女，荤素搭配吃出靓丽 / 74

激素食品，不要爬上少女餐桌 / 75

特殊时期，贪吃生冷健康打折 / 76

安全饮食，白领女性有活力 / 78

不孕之谜，先从饮食找找原因 / 78

职业女性，别为工作挤掉早餐 / 79

贪喝咖啡，暂时亢奋成瘾难戒 / 80

减压食品，驱赶压力给你高招 / 82

关注饮食，每天吃得可靠吗？ / 84

- 更年期症状，巧妙饮食能缓解 /84
- 一素到底，不沾荤惹出贫血 /85
- 补品不对路，补出不该有的病 /87
- 清淡才宜人，拒绝肥腻美食 /88
- 扰人肺心病，饮食藏有大隐患 /89
- 癌症不来袭，走出吃的老经验 /92
- 常见食物禁忌 /94

PART4 居家安全 /97

居家用具，别让危险悄悄逼近 /98

- 潜在危险，厨房也有“刀光剑影” /98
- 呛人气味，危险来自小小燃气炉 /99
- 抽油烟机，使用安全有诀窍 /100
- 热水器，安全使用不能掉以轻心 /101
- 微波炉，好用也需提防危险存在 /103
- 高压锅，烹饪帮手也有安全问题 /104
- 电熨斗，使用不当烫伤了自己 /105
- 插头插座，别让“电老虎”咬着你 /106

孤单女人，独自在家如何避免危机？ /109

- 日常注意防范，遇事机智冷静 /109
- 家中突然失火，冷静处理自保平安 /110
- 钥匙锁在屋里，单身女人善求助化险情 /111

可爱宠物，潜藏着危险 /113

- 它适合我吗？选择好你的宠物朋友 /113
- 有节制地宠爱，别和宠物零距离接触 /114

家有宝宝，妈妈要注意的生活安全法则 /117

居家安全，教你几招 /120

PART5 出行安全 /121

女人出行，我的安全我做主 /122

- 坐公交车，女人的包包要看好 /122
- 地铁突发状况，女人更需冷静应对 /123
- 封闭的开放空间，火车上的安全要注意 /124
- 火车站骗子，随处游移的骗局 /125
- 搭飞机，舒适也要安全 /127

快乐步行，危机也会降临 /128

- 出门步行，飞车抢包危险别小瞧 /128

交通规则，行人也要遵守 /129

人在旅途，女人拒绝危险 /131

准妈妈出游先要保护孩子 /131

旅游与生理期，不得不面对的冲突 /133

身在旅馆，女生少不了的防备 /134

爱护肌肤，时时刻刻防晒 /135

外出旅行，防晒先行 /135

旅途中晒伤，安全修复有办法 /136

女子驾车，车里车外都防护 /140

独自驾车，危险随之而来 /140

躲开意外，人与车不要装饰过度 /141

穿高跟鞋，如此驾车使不得 /143

车辆缓行时，警惕突如其来的抢劫 /143

PART6 婚恋安全 /145

心动约会，理智不可少 /146

初次约会，你自己安全吗？ /146

与熟人约会，防人之心不可无 /147

好女孩，冷静寻找Mr. Right /147

浪漫网遇，网恋需要格外小心 /149

网友约会，选个合适地点 /149

线上交流，不要轻易留电话 /150

学会说“NO”，爱情中全身而退的艺术 /152

要分手，先保证自己的安全 /152

拒绝不爱的人，讲究技巧全身退 /153

家庭暴力，生命中不能承受之重 /154

防止家庭暴力，未雨先绸缪 /154

遭遇婚内性暴力，应该怎么办？ /155

正确避孕，女人要学会保护自己 /156

安全期避孕，可能不安全 /156

避孕失败的紧急补救，你知道吗？ /157

长效避孕药，合理服用幸福美满 /159

PART7 防止性侵害 /161

幼小花朵，警惕潜藏的危险 /162

幼稚女童，学校里也有暗流 /162

花季女生，防侵害从自爱开始 /163

优雅出门，别忘规避外面的性侵害 /164

公车遇“狼”，巧妙应付 /164

单身赴会，不时来袭的意外侵犯 /165

职场猥亵，保护自己别退缩 /167

办公室猥亵，沉着应对保安全 /167

色狼上司，请你离远点 /168

隐私泄漏，都市女人你往哪里逃？ /170

摄像头，无孔不入的偷拍 /170

合理穿衣，挡住偷窥的目光 /171

隐私泄漏，无缝不钻的现代危机 /172

PART8 女人对男人说 /175

远离过劳，男人的身体很重要 /176

怎样才是身体过劳？ /176

男人如何远离过劳？ /179

男人其实很脆弱，小心易发疾病 /181

关注性健康 /182

其他易发疾病 /186

酗酒，不仅仅是一点点伤害 /189

男人如何应对电脑危机？ /190

男人，是时候戒烟了 /191

应酬的身体保卫战 /194

男人如何克服中年危机？ /195

40岁的人生 /195

男性运动之后须牢记四不宜 /198

记住，这样开车不可以 /199

男人开车自驾游要注意安全 /201

附录：男人对女人说 /203

亲爱的，你的安全放在我的心上 /204

P

ART1

美体安全

越来越多的女人注意体形与容貌的美丽，
享受美丽带来的快乐同时，
你有没有注意过美丽中的安全呢？



减肥塑身，如何爱护自己？

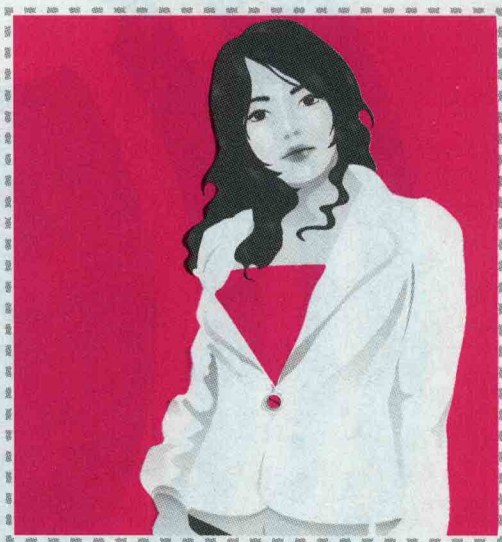
盲目节食，没有效果的非人折磨

张女士身高 160 厘米，体重 65 千克，她一直觉得自己太“丰满”了，非常羡慕一些年轻女孩的骨感身材。为了减肥，长期以来张女士一天只吃一顿饭，试图通过节食减少身上的脂肪。然而，虽然她每天饿得两眼发晕，身体抵抗力也随之下降，但减肥效果却不甚明显。经过一段时间节食的折磨之后，张女士最终也没有变成她期待的骨感美人，一天，她终于晕倒在家里，被送往医院。

安全忠告：

1. 要想达到减肥效果，必须掌握合理、有效且安全的减肥方法。减肥一般要遵循两个原理：增加代谢和营养均衡，只有以健康为前提，以适度为标准，把合理饮食和适度运动结合起来，才是最健康、安全和科学的减肥方式。

2. 想要安全有效地减肥，就一定要安排合理的膳食规律和结构，合理饮食应该遵循：因人而异，量出为人，平衡膳食，结构合理，长期坚持，终身遵守。如果过度节食，一天只吃一小碗粥和一小碟青菜，身体的营养需求严重不足，抵抗力下降，疾病就会随之而来。维持成人一天活动的最低所需，至少要 167.42 千焦（40 千卡）/ 千克的热量，若低于此热量，会使身体的新陈代谢不正常，出现 耳鸣、注意力不集中和皮肤松弛等现象。所以千万不要为了迅速减肥而过度节食或干脆不吃东西。正确的方法是坚持少食多餐，此外，还要多吃高纤维



食品和豆制品，适量吃蛋白质丰富的食物。同时，一定要吃早餐，并且吃好午餐，晚餐则应控制进食量。应注重各种食物营养的搭配，碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例分别为60%、25%和15%，注意多吃新鲜蔬菜和水果，烹调方法多用蒸、煮、烧、烤等，忌用油煎和炸等。

3. 用餐时应先吃蔬菜，再吃粮食加蔬菜，最后吃肉类，这种顺序能使你多吃蔬菜。

4. 用餐的时候一定要细嚼慢咽，延长咀嚼时间，在减少食物摄入量的情况下，通过咀嚼，刺激中枢神经系统产生饱腹感。避免狼吞虎咽，在中枢神经系统产生饱腹感之前就已经过量饮食，造成超量摄入。记住，胃饱后把饱的信息传到大脑需要15分钟。

减肥药也是药，急于求成会带来危险

业余模特小吴是一个减肥狂热者，她不但过度节食，还尝试吃各种类型的减肥药、尝试针灸，甚至连抽脂手术都不放过。结果，小吴在明显消瘦的同时，也感到越来越无力，脸色苍白，经常头昏眼花，去医院检查后才发现，她已经出现了重度贫血、低血浆蛋白、低血糖和低血压的症状。

安全忠告：

1. 如果不是特别需要，不要轻易选择减肥产品来进行减肥。吃减肥药吃出问题的事情层出不穷，市面上有很多不正规的减肥药都含有对身体有害的禁药成分。不合格的减肥药会加重心脏负荷、破坏肠胃的吸收功能及造成肾脏病变，对身体的损害非常大，甚至会影响到女孩子的生理健康。最重要的问题在于，减肥药的潜在危害一般要经过一段时间的潜伏期才会显现，当时是发现不了的。



2. 一定要选择减肥药品来减肥时, 要选择有国家批准文号的药品, 看包装上注明的成分是否含有国家禁止使用的激素, 如果含有禁止使用的激素, 服用后会引起内分泌失调, 导致其他并发症的出现。还有就是看清说明书上药物的减肥机理, 是通过什么途径来达到减肥的目的, 确保安全有效性。减肥药多属处方药, 能否服用应由医师决定, 不要擅自服用。不要长期使用减肥药, 以免成瘾, 两种减肥药也不能同时使用。怀孕和哺乳期间不能服用减肥药。

3. 针灸减肥并非人人适用, 过敏体质的人如针刺后过于敏感或对酒精过敏的人, 一般不适合针灸减肥。有皮肤病或溃疡的患者也不适合针灸减肥。孕妇禁用针灸。高血压、心脏病患者、出血性疾病(如血友病和血小板减少症)患者及自发性出血的人最好不要进行针灸减肥, 以免造成生命危险。

4. 脂肪抽吸术是一种简单的将脂肪移除的方法, 抽脂术的危险一般来自所抽体脂容积过多, 而大量抽脂会使血管受伤, 导致脂肪进入血液循环中, 造成肺部的栓塞, 情形严重的话就会产生危险。另外, 全身重度肥胖、高血压、冠心病、肾功能异常、高血脂、高血糖、肺功能不全的人及凝血功能异常者, 属手术禁忌者之列。

5. 还有一点需要注意的是, 不管是何种减肥方法, 一定要遵循适度原则, 减肥时若是减得过瘦, 也是危险的。例如, 体重低于正常值的20%, 就容易罹患结核等慢性疾病。

减肥滥施“十八般武艺”, 失了健康还伤身体

为了能减肥, 安妮什么稀奇古怪的减肥方法都愿意尝试, 特别是各种非运动的减肥手段更是乐此不疲, 但最后还是落得个“减得痛苦, 瘦得短暂”的结果。

安全忠告:

1. 一个日本影星曾开创了一种呕吐减肥法, 有很多减肥者曾尝试过, 有人1个月瘦了5千克, 但是胃酸会伤及喉咙和牙齿, 令人身



体不适,更会导致皮肤变得粗糙。而且如果养成想吐便吐的习惯,极有可能导致贪食症或厌食症,这种呕吐减肥法真是极其危险的。

2.有人发明一种断水减肥法,曾有人试过,7~10日内减掉3~4千克,效果神速。但饮水不足同时还可能引起人体代谢功能的紊乱,导致人体对能量吸收多、释放少,更容易发生便秘,导致皮肤干燥等,严重者还可能脱水,所以非常危险。减肥的女性千万别忘了:水是生命之源,人体的70%都是水分。

3.有人觉得吃辣可以减肥,于是顿顿不离辣酱红油,因为吃辣容易流汗,而且吃一点点已令人有饱腹感,所以有减肥效果。吃辛辣减肥若长久下去会影响胃部机能,有胃痛甚至胃出血的危险。有的人吃辛辣反而会胃口大开,越吃越多,而且吃太多刺激性食物还会使皮肤变得粗糙,因此而冒出满脸暗疮。

4.有人说饭前或空腹抽一支烟,可令胃部不适而没胃口吃东西,那样自然会瘦。其实吸烟除危害心肺功能外,空腹吸烟更会令胃部血管痉挛而可能引发胃炎。而且吸烟损伤皮肤,是皮肤的大敌。

5.网络曾风靡绿茶酸奶减肥法,因为绿茶可使酸奶中的酵母菌加倍活跃,加上绿茶含有丰富的纤维质,可以达到清肠润便的效果,所以,当时这个减肥方法很流行。但由于绿茶是属凉性的,经常喝会让肠胃不好的人产生胀气和腹泻等问题;而且一小杯酸奶含有的热量也不少。因此,用绿茶酸奶减肥法的女性要当心,喝得太多会产生反作用!这个方法虽然还是有一定效果的,但不能把绿茶和酸奶天天当饭吃。不过大家可以尝试每隔一段时间,就用酸奶加上绿茶粉清理肠胃一次,它能帮助调理肠胃的健康,让女性不至于因为减肥而出现肠胃问题。

6.以苹果代替正常三餐的减肥方法是最常见的。只吃苹果,身体摄入的热量会骤然减少,加上苹果会使人产生饱腹感,减肥的效果据说不错。但是据专家介绍,只吃苹果会造成营养不良,从而导致体力透支、头脑昏沉、贫血和骨质疏松等后遗症。其实如果能好好搭配其他营养食品的话,苹果真的是很好的减肥食品。例如,吃苹果的同时,也吃一点面包和白水煮鸡肉,甚至再加一点番茄和小黄瓜也不错,这样营养和热量都会比较全面,瘦得虽然慢一点,但是总比把身体弄坏好吧!

女子健身，你知道怎样才安全？

健身不等于瘦身，自由发展带来恶果

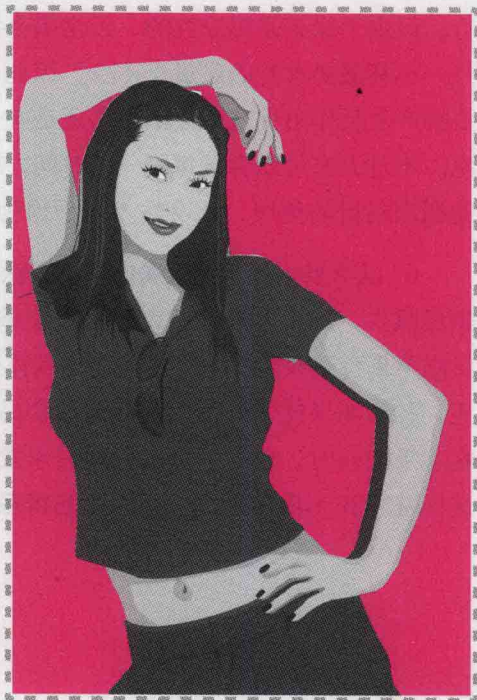
看到同事减肥成功，同样被肥胖困扰的王女士羡慕不已，于是她迫不及待地跑到单位附近的健身房办了一张健身卡。然而，1个月下来，由于工作太忙，她根本没能按计划去健身，也不能按照健身教练的指导来循序渐进地锻炼，而是看到什么器械好玩就玩什么。结果，体重不但没有减下去，她的身形反倒比锻炼前更加雄壮了，而且颈椎和腰背部经常还会时不时地出现疼痛的现象。

安全忠告：

1. 女性减肥运动要多做一些高频率低强度的运动，强度大了容易长肌肉，并使得部分肌肉加大，影响体形美观，同时由于强度大，身体承受的压力也大，会使得肌肉组织、颈椎和腰椎出现不同程度的损伤。

2. 利用运动减肥一定要合理且适量，贵在坚持。有效运动量对于减肥者来说是非常关键的，如果运动强度和运动时间不够，没有达到有效运动量，根本达不到减肥效果。刚刚开始运动或长时间没有运动的人，头两次运动一定要减轻运动强度，以免身体机能没有得到充分调整，而对身体造成伤害。

3. 一般女性在减肥过程中，运动项目宜选择有氧耐力运动，如快走、慢跑、游泳、舞蹈和健美操等，保持适中的运动强



度(运动时心率达最大心率的65%为适中强度,最大心率=220-年龄)。专家推荐,有氧运动时间每天应多于1小时。

4.切忌剧烈运动中或运动结束后立刻大量饮水,会造成胃肠、心脏和胰脏等部位的疾病。喝水时不要猛灌豪饮,应小口慢慢饮,如此才能达到良好的吸收效果。

5.健身不是瘦身。健身的目的大部分在于塑形,塑造美好的体形,而并非追求瘦。想要塑形,就要注意锻炼身体各不同部分。在使用健身器械时,注意咨询健身教练,在其指导下塑造出理想的体形。

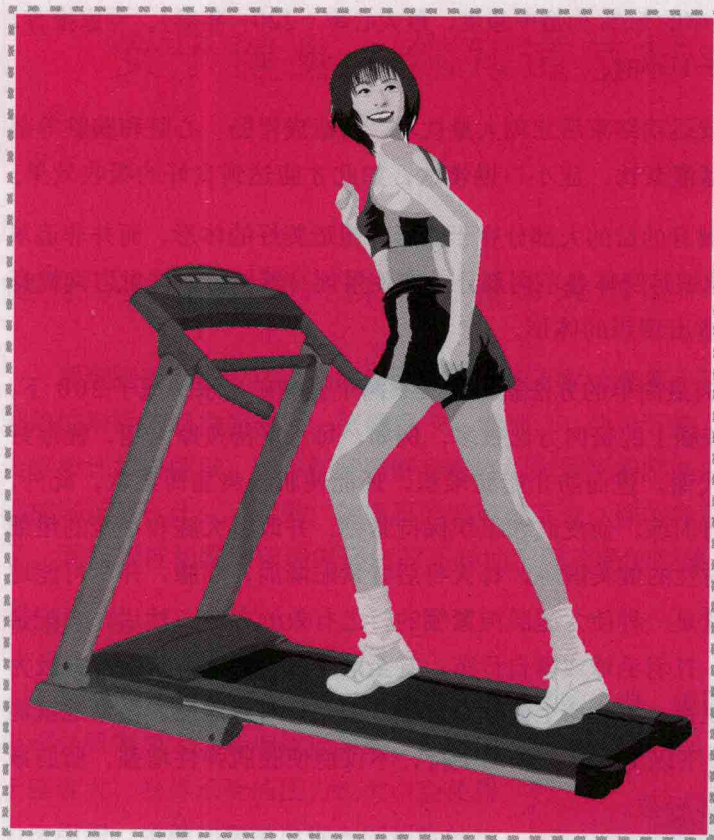
6.要减掉手臂的赘肉最简单的方法就是每天举两个盛满矿泉水的瓶子200下,坚持下去,效果立现。减腿上的赘肉方法很多,例如,每天坚持按摩大腿,能很好地促进血液循环和新陈代谢,进而防止脂肪堆积,还能使肌肤美丽而柔软。此外,要进行一些有规律的肌肉训练,使皮肤和组织保持紧绷,并改善大腿和小腿的粗细比例。例如,进行有针对性的健美锻炼,每天将后背紧贴墙面,屈膝,并尽可能地长时间保持姿势不变,这是一种使大腿肌肉紧绷的行之有效的方法。然后,再配合做一些运动,如打网球、打羽毛球或骑自行车,甚至散步都可使大腿状况得到极为有效的改善。收缩腹部肌肉,可在床上做仰卧起坐。刚开始有点难度,渐渐地就能增加次数,直到可做30下以上为止。长期坚持,不仅能使腹肌弹性增强,脂肪减少,而且能使人感到身体轻盈。

身体小变化,运动过程要留心的细节

28岁的薇薇喜欢跑步健身,每天下班回家都在小区里跑步。时间长了,她慢慢发现自己的脚趾甲似乎跟以前不一样了,有些外翻的现象;腿也有些不一样粗了,那双一直很舒服的运动鞋也显得有些不适合,脚趾头不时地会有隐隐地疼痛。最可怕的是,她引以为傲的乳房竟然有些下垂了!

安全忠告:

1.不要总在道路的一侧跑步,一般的道路都有 $7^{\circ}\sim 9^{\circ}$ 的倾角,也就是说,你是在沿着斜坡奔跑,一条腿与地面接触时的高度总要比另外一条腿高。这种情况下,人体会感觉离道路中心近的那条腿似乎要比另外一条腿长一些。因此,人体会尽力补偿这种变化,通过缩短“长腿”的方式来减轻背部和膝部承受的压力。跑步的时



间越长，这种压力就会变得越严重。所以，专家建议尽可能多地变换跑步的路线或者寻找不同的地形。

2. 锻炼时一定要穿戴合适的胸罩。穿戴合适的胸罩不但可以起到托起乳房的作用，还能使乳房在运动过程中承受的疼痛和位移减少。专家警告说，如果乳房受到的支撑力太小，则很有可能会导致乳房因重力作用下垂，而且这种变化是不可逆转的。

3. 要穿一双合适的运动鞋。在通常情况下，人们应该穿比普通的鞋尺码大一号的运动鞋。试鞋的最佳时机是每天的下午或傍晚，因为在这一时段，人的脚肿胀的程度最大，而且在试鞋时应当穿上运动袜。运动鞋应当是非常合脚的，不能太紧也不能太松。

4. 喜欢球类运动的女性朋友会习惯用其中一只手握拍，为避免长期运动而产生的肌肉发展不平衡的体态问题，应不时地进行一些校正练习。

特殊时期健身，防护比锻炼更加重要

阿云喜欢健身，怀孕之前不管刮风下雨，生病与否，她都坚持健身，就连“好朋友”来了她也照练不误。偶尔经期不正常她也习惯了，女人嘛，难免的。怀孕后为了肚子里的孩子，活泼好动的她只好整天轻手轻脚地待在家中，很久没有活动过的身子实在很难受。那天，阿云忍不住在家里快走了几步，她突然感到头晕目眩，