

作为女人，你是否知道咖啡不能经常喝、零食不能随便吃、烟酒不能沾、休息一定要按时？
在不知不觉中，
你的健康已经受到了威胁，你已经透支了自己的健康。

浩子 编著

不健康的生活方式将成为人类健康的头号“杀手”



Women Healthy Book

女性 健康全书

只要女人们能够做到：合理饮食，重视睡眠，注意运动，
做好心理排毒，警惕职场综合征，养成良好的生活习惯，认真对待自己的身体，
就会永葆健康和美丽！

一部让女人保持**健康与魅力**的生活指导书

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康全书/浩子编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0214 - 4

I. ①女… II. ①浩… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 009604 号

● **女性健康全书**

编 著/浩 子

责任编辑/涓 子

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 226 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0214 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前 言

当今社会生活的节奏越来越快，女人们每天穿梭于行色匆匆的人群之中。一提起女人，人们很容易联想到那些衣着光鲜的靓女们。殊不知，沉重的工作压力、无规律的饮食习惯等，让她们在展现自身光彩与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。

确实，在我们的日常生活当中，又有几人能够真正做到重视自己的健康呢？在环境污染严重、工作繁忙和生活节奏加快的今天，也许你只顾着忙工作、赶时间、赚钱了，而对于健康问题，你有没有用“显微镜”去真正地透视过呢？也许你的回答是：“我没有时间！”

是的，雨后庭院，春光明媚，满目青枝，绿红相扶，一派春意盎然，而你却没有时间欣赏；花开时，你在电脑前策划；花盛时，你在忙碌着落实各项工作……在你的生活中，永远没有停下来的时候。你的脚步在一路的奔跑中，有没有发现，你已经把健康抛到了九霄云外！直到有一天，你的身体突然出现了不适，你才惊觉：“呀！我生病了！”而生病的主要原因是什么呢？

世界卫生组织曾宣称：“不健康生活方式将成为全世界的头号疾病。”是的，作为女人，你是否知道咖啡不能经常喝、零食不能随便吃、烟酒不能沾、休息一定要按时？在不知不觉中，你的健康已经受





到了威胁，你已经透支了自己的健康。

我重视，所以我健康！

我健康，所以我快乐！

《女性健康全书》详细地列举了对女人有害的一些生活细节，那些看似平常细小、微乎其微的生活习惯。其实透露着大的健康问题。

只要女人们能够做到：合理饮食，重视睡眠，注意运动，做好心理排毒，警惕职场综合征，养成良好的生活习惯，认真对待自己的身体，就会永葆健康和美丽！



目 录

CONTENTS

第一章 健康女性——美丽着，健康着



女人是水做的，每一个举手投足都是那样的灵韵脱俗、热情如火、柔情似水……但这些还不够，美丽女人的最佳气质还应该加上健康这一项，神采飞扬的女性永远能吸引男人的目光。我们不做捧心的病西施，不扮娇弱的林黛玉，女人应该因健康而幸福，因健康而美丽。现代女性对自己的身体应该有足够的了解，这样才能真正做到爱护自己、照顾自己，进而充满活力。



1. 女性要重视健康	2
2. 面对妇检请别走开	4
3. 白领丽人的健康危机	6
4. 于细节处保养你的健康	8
5. 风情万种的40岁女性	10
6. 女人的隐秘女人知	13
7. “峰”景这边独好	15
8. 珍爱女性的“人体长城”	17
9. 女性毛发隐藏的秘密	19
10. 造化奇妙的女儿身	20
11. 女性的那一点“守宫砂”	23





12. 别把它当做脏东西	24
13. 麻烦的“好朋友”	25
14. 不可不知的排卵期	27

第二章 心理保健——心态是最好的药

古代女性追求一种柔弱美，而现代女性除了要有一份似水柔情外，还要有健康的体质和良好的心理，她们在家里照顾家人，在外要为自己的事业而努力，如果没有良好的心理素质，就无法适应这样激烈的竞争。作为女性，要努力克服性格中的弱点，主动去开发自己的心理潜能，应对生活中的各种心理危机，使整个世界都不得不叹服：女性不是生命的弱者！

当一个女人试着去改变自己而不是去改变世界时，她就已经是一个成熟的女人了。女人要想活得年轻、活得精彩，就得从心态上改造自己，让自己成为内在的“女强人”！

1. 健康女性应该拥有平和的心态	30
2. 宽容是一种健康的心态	32
3. 做一个可爱的“糊涂”女人	35
4. 积口德就是给自己树立美丽健康的形象	38
5. 女人告别虚荣	40
6. 平平淡淡也是一种美	41
7. 放下你的攀比之心	44
8. 女人拥有“不在乎”的资格	47
9. 享受生活是你的权力	51
10. 回归一个凡人的平常心	55
11. 挫折中美丽而坚强的身影	59
12. 苛求完美其实是一种病态	64



13. 祛除心灵的斑点	66
14. 健康的女性不与自卑同行	70

第三章 科学饮食——谨防病从口入



新时代的女性，家庭和事业同样重要，要两者兼顾就得以健康的身体为基础。新时代的女性，需要新时代的营养要求，吃得好不再是女性的饮食标准，吃得健康才是新女性的追求。爱美、心高的女士不妨在“吃”上多下点功夫，除了选择健康的食品外，还要建立全新的饮食概念，使自己活得更加健康、美丽、出色！



1. 把粗粮摆上餐桌	74
2. 配菜的事儿，你不一定懂	75
3. 东西不可乱吃	78
4. 中西餐的早餐菜单	80
5. 七步让你走向健康美丽	82
6. 教你做个水“美眉”	84
7. 白领女性营养计划	86
8. 四十年营养健康全攻略	88
9. 健康食物大礼包	90
10. 肌肤白嫩光洁的秘密	93
11. 美丽女人饮食要健康	95
12. 吃出你的魔鬼身材	96
13. 让衰老迟到十年	98
14. 月经不顺，饮食可调	100





第四章 美容化妆——要美丽，更要健康

美丽的女人如花，悦于心，赏于目，令人感到愉悦。天底下哪个女人不爱美？哪个女人不想永葆青春？很多女人为了美丽甚至是不惜任何代价的，各种昂贵的化妆品、各种美丽的时装，各种时尚的元素，女人恨不得一下子全用到自己身上去。于是精明的商家也开始瞄准了女人的钱包：瘦身、整容机构如雨后春笋般冒了出来，广告词更是诱惑到了极点，让女人不得不动心。盲目追求美丽的结果是让一些女人整容不成反“毁容”，瘦身不成反“伤身”，女人爱美是天经地义，但千万别让美丽伤着自己，美丽的前提是：首先保证身体的健康。

1. 给皮肤一次彻底的清洁	104
2. 让岁月“无痕”的保养秘诀	106
3. 别让颈部暴露了你的年龄	108
4. 美丽女人的美背工程	109
5. 美丽从“头”开始	110
6. 呵护你的纤纤玉指	112
7. 给你一双顾盼明眸	114
8. 美丽女人丰胸手册	116
9. “美眉”瘦腿指南	118
10. 做一个小脸美人	120
11. 帮你重塑下身动人曲线	122
12. 燃烧脂肪的秘诀	124

第五章 运动休闲——我运动，我健康

紧张的生活节奏、匆忙的都市生活，预示着她们每当旭日东升之





时，要有洒脱的个性、自信的微笑、敏锐的思维能力去迎接新的一天。于是，越来越多的女性加入到运动行列，有的去女子健身中心跳健美操，练瑜伽等；偷点懒的，干脆在家里跟着电视节目中的口令做有氧操。在运动中，完善自我，超越自我，让内在和外表的美丽魅力达到永恒的统一。做到：我运动，我健康！

1. 女人因运动而健康	128
2. 运动为“性感”加分	130
3. 学会制定自己的运动计划	134
4. 懒女人的运动指南	137
5. 摆脱女性健康的头号杀手	139
6. 瑜伽：在静止中运动	142
7. 散步是最好的运动方式	145
8. 女性最爱的有氧运动——逛街	147
9. 掌握交替运动	147
10. 让女性健康的五分钟健美体操	149
11. 久卧、久立都成疾，不如经常多走动	150
12. 一生之健在于晨	151

第六章 职场保健——做办公室里的健康专家

在快节奏的今天，请注意你的生活方式吧！大部分上班族的身体都处于一种亚健康的状态，如果不加以改善，后果将很严重。处于常坐状态工作的上班族，更要小心“坐”以待毙。这些小问题都是不容忽视的。我们要做的就是将“保胃战”轰轰烈烈地打响，不做“木头人”，甩掉“不动指数”，为“健康指数”加分！

1. 职业女性日常小病自己解决	154
-----------------------	-----





2. 正确处理慢性疲劳	156
3. 职业倦怠症：请你远离我	158
4. 对工作的恐惧和担心	161
5. 工作压力大，心理问题成困扰	163
6. 别小看职业心理创伤	165
7. 可怕的不是事业失意，而是心灵失控	169
8. 职业女性健康十注意	171
9. 职场女性的生殖健康要重视	172
10. 白领丽人保持健康的七条黄金法则	175

第七章 性爱和谐——细微之处增添“性”福

谈论“性”并不是什么丢人的事情，其实，夫妻性爱和谐，也可以成为精神升华的一种动力，即夫妻通过爱和性的和谐统一，激发或鼓励一方或双方向新目标迈进，从而获得更大的更多的成功。心理学家罗洛梅说：“爱欲是一种动力，它不仅以性爱或其他形式的爱推动个人与另一个人的结合，同时还诱发人类对知识的渴求，热切地推动他，使他与真理合二为一。”因此性欲同精神升华在婚姻生活中，二者是相互依存、相互促进的。女人的婚姻幸福需要性爱的和谐，幸福的女人在经营婚姻的同时也需懂得，并享受性爱的美好。女人在婚姻中要懂得营造和谐的性爱。

1. 走出性病认识的误区	178
2. 如果你不慎接触了性病患者	179
3. 淋病并非真的难治	180
4. 孕妇健康与性病	181
5. 梅毒到底是怎么回事	183
6. 尖锐湿疣真假鉴别术	184



7. 远离“世纪绝症”	186
8. 性交出血敲响警钟	187
9. 和谐性生活令女性更健康	189
10. 女性应该了解基本性爱常识	190
11. 女性应该走出婚前性行为的误区	193
12. 女性婚前自慰影响生育	196
13. 经期行房事埋下不孕根	197
14. 女性性保健很重要	199
15. 女性要摆脱性恐怖的心态	201

第八章 生活习惯——细节决定健康

健康源于日常生活中的好习惯。习惯每个人都有，是在日常生活中一点点地积累起来的，既有好的也有不好的。不良的日常生活习惯会影响身体健康。女性的不良习惯主要有抽烟、喝酒、熬夜、饮食失调等。这些习惯看似平常，却在潜移默化之中蛀蚀着女性的身体，甚至导致最后的崩溃，可谓“冰冻三尺，非一日之寒”。而日常生活中的好习惯，比如爱运动、兴趣广泛等等，既能培养情操，缓解压力，又能让身体得到休息，从而调整到最佳状态。

1. 让你发胖的生活习惯	204
2. 女人，别让家务谋杀了你的健康	205
3. 有洁癖，请你不要“太干净”	208
4. 厌食的习惯要不得	210
5. 吸烟不仅影响美丽，更危害健康	211
6. “瘾酒”怎能消愁	213
7. 不良的饮茶习惯危害身体健康	216
8. 午睡莫轻视，健康有保障	218



9. 好的生活习惯，感冒都会忌惮	219
10. 清晨一杯清水，胜过灵丹妙药	221

第九章 养生之法——让健康一直到老

现代女性由于本身有经、带、孕、产等特殊生理过程，日常生活中肩负工作、家庭的双重压力又越来越大，往往比其他人群更易受到风、寒、暑、湿、热等外邪的侵害，导致气机失调。又因为女性比较敏感，情绪不稳定，容易因忧郁、急躁、怒气、思虑过度等内在因素扰乱气血运行，导致身体状态的恶化，所以女性在日常生活中更应该重视养生，提升自身的健康水平。

1. 女性要重视养生	224
2. 补神是避免乳房疾病的最基本的方法	226
3. 乳腺疾病的保健	228
4. 春季养生要点	230
5. 夏季养生要点	232
6. 秋季养生要点	234
7. 冬季养生要点	235
8. 四季养生之原则	237
9. 中老年四季进补的注意事项	240
10. 穿衣戴帽的养生学问	242
11. 养生以睡眠居先	245
12. 日光浴，健身又防病	247
13. 女性药膳调养大法	249





第十章 疾病用药——为健康上一把锁

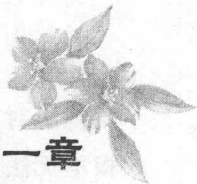


一个聪明的女人，就是一个懂得爱护自己、保护自己的女人，她会大声说：做女人真好！然后再细心地保养自己。她绝不放纵自己的身体，并能在日常生活中提高防病意识，善于观察身体的变化。这样就可以做到求医不如求己，使自己成为最好的“医生”，把疾病消灭在萌芽状态，让健康伴随左右。



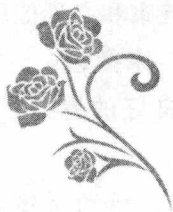
1. 无“炎”的女性最美丽 254
2. 小痒也是大毛病 256
3. 私处变白的警示 257
4. 别让小病变成了大病 259
5. 阴道出血为哪般 261
6. 向“味道女人”说不 262
7. 子宫需要你的爱护 264
8. 当女性遭遇子宫肌瘤 265
9. 宫颈癌要防治结合 266
10. 子宫内膜癌对女性的伤害 268
11. 走近卵巢癌 269
12. 帮女性朋友远离子宫脱垂 270
13. 警惕女性健康杀手——乳腺癌 272





第一章

健康女性——美丽着,健康着



女人是水做的,每一个举手投足都是那样的灵韵脱俗、热情如火、柔情似水……但这些还不够,美丽女人的最佳气质还应该加上健康这一项,神采飞扬的女性永远能吸引男人的目光。我们不做捧心的病西施,不扮娇弱的林黛玉,女人应该因健康而幸福,因健康而美丽。现代女性对自己的身体应该有足够的了解,这样才能真正做到爱护自己、照顾自己,进而充满活力。



1. 女性要重视健康

健康对于职业女性，是事业成功的必要保障，一个终日病恹恹的女人根本无法在竞争中生存；健康对于美丽女人，是永葆娇艳的灵丹妙药，健康比世界上任何一种化妆品都更有效，健康的女人才能拥有幸福的生活。

女性健康的标准是什么呢？没有疾病就是健康吗？世界卫生组织给健康制定了一个标准，女性朋友不妨自己对照一下。

他们把健康分为躯 thể健康和心理健康两方面。

躯体健康可用“五快”来衡量：

1. 吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭。这说明内脏功能正常。

2. 走得快：行走自如，活动灵敏。这说明精力充沛，身体状态良好。

3. 说得快：语言表达正确，说话流利。这表明头脑敏捷，心肺功能正常。

4. 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒，这说明中枢神经系统兴奋与抑制的功能协调，且内脏无病理信息干扰。

5. 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉良好。这说明胃肠功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量：

(1) 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。



(3) 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

怎么样，你健康吗？如果你的健康达不到标准，那就该去好好查一下，看看到底是哪里出现了问题。

健康的女性要有健康的生活方式，千万不要染上吸烟等不良习惯。如今是一个崇尚炫酷的时代，于是引领时尚的都市“宝贝”们纷纷扔掉了淑女的含蓄与文雅，改以香烟来显示自己的另类，吸烟可能是给她们增添了一种冷艳的风情，但也在不知不觉中带走了她们的健康。

我们先不谈“酷”女性们被烟熏黄的玉指和贝齿，被烟损害的冰肌雪肤，只谈谈吸烟给女性健康带来的实质问题。你知道现在女性肺癌已经跃居癌症死亡榜首了吗？据上海某卫生机构的一项研究资料显示，女性恶性肿瘤的发病率为 279/100000，比前几年明显上升，而肺癌则是女性癌症发病的第二位和死亡的第一位，其直接原因就是主动吸烟和被动吸烟的人数增加。

世界卫生组织曾向全世界宣布，烟草是严重威胁人类生命的世纪瘟疫，容易引起癌症、冠心病、中风、慢性支气管炎和肺气肿等多种疾病，烟草杀死 1/3 的吸烟者，1/2 的吸烟者只能健康生存到 50 岁。

现在市面上出现了许多长过滤嘴和低焦油的女士香烟，很多女烟民都受此误导，以为女性香烟可将吸烟的危害降到最低。其实烟草中致癌性最强的物质是苯并芘，它与黄曲霉毒素（霉变食品中的物质）和亚硝酸盐（腌制食品中的物质）并称为世界三大致癌物质，加长滤嘴、减低焦油含量并不能减少毒素产生。其次是一氧化碳，它是由于吸烟时烟草燃烧的不完全而产生的，也是煤气中毒的元凶。人体吸入以后可导致组织缺氧，长此以往，基因突变的几率增加，纠正的几率减少，正常的细胞癌变的风险升高。很多女性用纸烟，滤嘴越长则燃烧越不完全，一氧化碳的含量也越高。

聪明女人既不会养成吸烟嗜好，也不会为了显示另类风韵而吸烟。

健康是女人演绎风情和魅力的直接载体，健康生活是女人理智与情感的完美结合，女人最大的幸福就是做一个健康女人，过一种健康生活。





2. 面对妇检请别走开

很多女性都对妇科检查充满了惊惧和迷惑，有了闲钱她们宁可去做美容也不愿去做妇检。她们关心自己的容貌比关心自己的健康多吗？其实也未必。只不过是检查本身的尴尬和对妇检程序的迷惑，让她们不敢走进妇科的大门。

妇科检查对每个女性来说，都充满了惊惧和迷惑。除了尴尬于检查本身外，更多的则是畏于人言。

其实，女性朋友大可不必在意这一点，因为性别的差异在医生眼中其实毫无隐秘可言，医生在为病人检查时，完全是用科学眼光和专业的态度，根本不会想到别的问题上，因而在医生面前不好意思、忸怩、恐惧是完全没有必要的。

妇检不是要等到有了问题才去做，而是要为了预防出问题而做。如果你身体没什么毛病的话，一年也应该检查一次，这样做是对你的身体负责。

那么检查前我们要做些什么呢？首先要弄清楚你希望找的妇科大夫在哪一天坐诊，是上午还是下午，最近三个月的月经结束的日子一定要记住。在包里放个记事本，把检查的日期、内容和医嘱都做个记录。尽量不要在经期时去妇科检查，检查前要保证个人卫生，可以洗澡，但24小时内不要冲洗阴道里面，有的女性为了表示对医生的礼貌，专门进行冲洗，结果把不正常的分泌物冲洗掉了，影响了检查结果。另外，检查前如果有尿意，一定要去洗手间，膀胱里充盈着尿液会影响检查效果。

检查时穿什么？

如果穿裤子，上衣就应该穿件恤衫或无领衫。

检查时怎么提问？