

# 二十几<sup>岁</sup> 开始投资 健康

邓莹莹◎编著

女人二十几岁时的生活方式决定 30 岁以后的身体状况



肥胖症、宫颈癌、糖尿病和心脏病等高危疾病  
可能早在你二十几岁时就已经埋下了隐患

保持体重 良好的新陈代谢 避免久坐 科学节食  
预防衰老 健康零食 定期运动 学会解压 戒烟戒酒  
女性健康专家解读二十几岁必须关注的九大健康问题  
教你内调外养、身心愉悦的健康投资方案  
为 30 岁以后的成功积累养分

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

二十几岁开始投资健康 / 邓莹莹编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5384-4165-9

I. 二… II. 邓… III. 保健—青年读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 046207 号

## 二十几岁开始投资健康

- |       |   |
|-------|---|
| 编 著   | 邓莹莹   |
| 责任编辑  | 孙 默   |
| 封面设计  | 一行设计 于 通  |
| 技术插图  | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 林 敏<br>邹本江 苏秀芝 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双                    |
| 出版发行  | 吉林科学技术出版社   |
| 印 刷   | 长春新华印刷有限公司  |
| 版 次   | 2009年6月第1版<br>2009年6月第1次印刷  |
| 规 格   | 720mm×990mm 16开本  |
| 字 数   | 300千字   |
| 印 张   | 17  |
| 书 号   | ISBN 978-7-5384-4165-9  |
| 定 价   | 19.90元  |
| 社 址   | 长春市人民大街4646号  |
| 邮 编   | 130021  |
| 发行部电话 | 0431-85635177 / 85651759 / 85651628<br>85677817 / 85600611 / 85670016 |
| 邮购部电话 | 0431-84612872   |
| 编辑部电话 | 0431-85619083   |
| 传 真   | 0431-85619083   |
| 网 址   | <a href="http://www.jlstp.com">http://www.jlstp.com</a>               |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

女人二十几岁时的生活方式决定30岁以后的身体状况



# 二十几岁 开始投资健康

邓莹莹◎编著



吉林科学技术出版社

邓莹莹

# 前言 preface

二十几岁开始投资健康，四十以后才不会为身体发愁

有人认为，健康问题对于二十几岁来说似乎太遥远，可事实并非如此。那些如肥胖症、宫颈癌，糖尿病和心脏病等高危疾病可能早在你二十几岁时就已经埋下了隐患。在你最不经意时，一些疾病可能会缠上你……所以我们不要以为自己还很年轻，身体暂时没有病，就不需要投资健康。等到真正有病的时候，再来关注健康，已是“临渴掘井，为时已晚”了。

时下，许多人舍得花钱买贵重的名牌衣服、几千块钱的手机、上万块钱的手表，却舍不得花钱为自己做一次体检；舍得花大量的时间去打麻将、熬夜打电游，却说没空去做20分钟的锻炼……

要知道，生命是一个过程，生老病死、新陈代谢，是自然规律。20岁之前，身体处于快速发育阶段，机体的新陈代谢和自我修复能力都很强，对于环境的适应能力也很强，是塑造良好体魄的最佳时期。20岁之后，机体的发育就达到顶峰了。《黄帝内经》上说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八，则齿发去。”可见如果要想在“五八”时依然保持机体的硕壮，就要在“三八”（二十几岁）的时候开始未雨绸缪了。如果这个时候不注意保养，那么四十岁以后就要为健康发愁了。

任何一个女孩，千万不要为了这样或那样的理由不照顾自己的身体健康。不管明天有多么的美好，若你总是以一副生病的姿态去迎接它，就不会感觉到它的美好的。

其实，投资健康，根本不需要花费什么，无外乎是尊重生命的规律，不逆天而行，不放纵自己，外修身体，内练情操而已。年轻时拥有健康的身体确实是一项重要的储蓄，而且还是一项利率很高的储蓄。而健康的身体是女人一生快乐的绿色通行证。年轻的你，还等什么，赶快行动吧！

# 目录 contents

## Part 1 20岁时投资健康，20年后仍然充满活力

二十几岁的你，有多久没有捧起书本了？二十几岁的你，有多久只注意化妆打扮而未管理身体健康了？二十几岁的你，是否偶尔会腰酸腿痛甚至眼冒金星？

### 20 01.20岁时的生活方式决定40岁以后的健康状况

暂时的貌似无病无痛，就表示一辈子健康无忧吗？女孩啊，一定要等到三十多岁甚至40岁再来做健康的奴隶吗？

#### 24 女孩健康条例 1

24 生活规律，膳食合理

24 适当运动，简单自然

24 阿Q精神很有必要

### 25 02.和你的身体讲道理

二十几岁的女孩青春靓丽，优势明显，可以不必和男人讲道理，但一定要和你的身体讲道理。

#### 28 女孩健康条例 2

28 关心“老朋友”

28 吃药要当心

28 节食别过头

### 29 03.宠爱自己，从关心家族病史开始

如果你关注自己的健康，那么就请尽可能先全面了解家族病史吧！因为——那些让你痛失亲人的某些疾病，也许正在觊觎你的健康。



# 目录 contents

- 33 女孩健康条例 3
- 33 亲属谱系画出来
- 33 病史回忆录
- 33 与医生详细讨论
- 33 更新家族病史图谱

## 34 04. 默数body的倒退迹象

从古至今，女人比男人更加怕衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人都是刻骨铭心的。

- 38 女孩健康条例 4
- 38 小小棉花球
- 38 美丽温泉
- 38 薏仁绿豆汤

## 39 05. 定期体检，完美生活

二十几岁的女孩，如果健康观念还停留在“初级阶段”，认为吃好睡好就没病，那就危险了，很多疾病，尤其是妇科疾病极有可能困扰你一生。

- 42 女孩健康条例 5
- 42 体检时间
- 42 提前咨询医生
- 42 检查前24小时别冲洗阴部
- 42 老实交代一切
- 43 心情尽量放松
- 43 定期检查才能无隐忧



## 44 06.小瘦即美，找对你的“隐形饥饿感”

瘦美不等于必须节食，节食不等于不吃饭，要创造更健康的生活方式哦。

### 48 女孩健康条例 6

48 脂肪和肥胖是孪生姐妹吗

48 不能吃有营养的食品吗

48 多喝水会让脸浮肿吗

## 49 07.对身体的投资决不会亏本

我们对身体的投资总是越来越杯水车薪……直到猛然发现，这种生活已成为一个无法逃离的圈套。

### 51 女孩健康条例 7

51 第一招：生生相克法

51 第二招：规则生财法

52 附表：现代人应接种疫苗注射表

## 53 08.女孩们，一起沐浴健身嘉年华

女孩们每日所做的活动，似乎只与心情有关。

也就是说，如果想“动”起来，女人可以比任何人都积极，但是假如心情一变，也可以像只猫一样，待在家里一动也不动。

### 56 女孩健康条例 8

56 制定计划

56 选择时间

57 设定较长路线

57 保持花样姿势

57 善于休息

# 目录 contents

## 58 09. 知性女孩，医学知识不可少

俗话说，知识就是力量。年轻的女孩最起码要对基本医学知识感兴趣，这样才能让自己持久健康，做美丽健康的知性女孩。

### 61 女孩健康条例 9

61 为生理周期做记录

61 小心不正常的白带

61 黑痣突变记

62 时尚健康管理

## Part 2 饮食计划， 保证健康的第一道温暖栅栏

每天最大的烦恼就是——今天吃什么？这似乎已成为上班族每天都在探讨的世界性课题，其难度堪与数学界三大几何难题相媲美。

## 65 01. 健康饮食——完美生活第一步

你用快餐和速食打发自己肠胃有多久了？你有多久没能吃上一顿家常菜饭了？你有没有为了苗条的身材，恨不得仅仅依靠喝水生存？

### 69 女孩健康条例 1

69 在快餐中寻找健康食品

69 常备去油脂食物

69 餐具也很重要

## 70 02. 早餐，做一个特别的 Queen

早餐，做一个特别的Queen，为即将开始忙碌的一整天留下健康身体，充沛精力，愉快心情。



- 76 女孩健康条例 2
- 76 早餐之王：新鲜豆浆
- 76 营养多样，适量适度
- 76 给自己一个闹钟
- 76 学会鉴别全麦面包



## 77 03.健康之路，与水同行

“药补不如食补，食补不如水补。”说的就是水作为万物本质，是最天然、最纯净、最不具伤害性的健康良药。

- 83 女孩健康条例 3
- 83 喝水勿忘运动
- 83 拒绝“衰老的水”
- 83 勤关饮水机
- 83 早晨为水龙头放放水

## 84 04.就做蛋白质女孩，怎么了

你愿意做那个健康、青春、有活力，无可替代的蛋白质女孩吗？无论你曾为了塑身减重而对它存有怎样的偏见，一旦了解它，你一定会回答“我愿意”。

- 90 女孩健康条例 4
- 90 空腹勿食蛋白质食物
- 90 经常常吃红小豆、白芸豆
- 90 避免用微波炉热牛奶

## 91 05.爱上水果，打造果味生活

真正注重健康的女孩，会像精心制作一道水果沙拉一样，精心打造自己的果味生活，做永远保鲜的“水果女孩”。

# 目录 contents

- 97 女孩健康条例 5
- 97 多吃应季水果
- 97 慎食水果皮
- 97 善用榨汁机
- 97 拒绝腐烂水果

## 98 06. 吃出一件“防辐射外套”

现代生活终究要与种种辐射源相伴，即使是多么遥远宁静的世外桃源，也难以避免辐射的侵扰。与其逃避，不如清醒面对，为自己织一件“防辐射外套”。

- 103 女孩健康条例 6
- 103 多吃豇豆，既抗辐射又塑身
- 103 保管绿茶，避光低温防异味
- 103 吃黑木耳，泡发不宜用热水
- 103 蔬菜水果，浸泡加温要适时

## 104 07. 慎点鸳鸯谱——饮食搭配面面观

食物各有各的好，也各有各的忌讳。我们只有熟识各种食物的习性与特点，才能合理有效摄取其中营养，如果盲目搭配，乱点鸳鸯谱，食物也会跟人体闹脾气。

- 109 女孩健康条例 7
- 109 牛奶搭配要小心
- 109 浓茶与酒是冤家
- 109 啤酒、白酒与咖啡，都不可同饮
- 109 药物与水最相亲



## 110 08. 给零食的健康计划

零食是诱惑，是暧昧，它一方面被轻视，被视为毫无营养、不利健康，但另一方面，它的美味又时时牵动着人的肠胃，使人无法拒绝。

- 116 女孩健康条例 8
- 116 逛超市前吃些零食
- 116 经期别吃油炸食品
- 116 经期不要刻意吃甜食
- 116 延长享受每一口零食的时光
- 116 瓜子家族大比拼：南瓜子最佳

## 117 09. 让你的食谱“个性化”起来

饮食规律只是一个大众化的模板，在面对不同人群时必须摒弃千篇一律的固有模式，按照各人体质与需求进行个性化定制。

- 121 女孩健康条例 9
- 121 银耳红枣汤注意比例
- 121 食用薏米有讲究
- 122 附表：推荐15种打造甜美肌肤的简单饮品

## 124 10. 为了未来的饮食

饮食调理是一个长期过程，它不是心血来潮，不是一时冲动赶时髦，不是几个月或几年的任务，而是影响到女人一生的大事。

- 130 女孩健康条例 10
- 130 大蒜防癌
- 130 大豆防癌
- 131 时尚健康管理



# 目录 contents

## Part 3 明媚保养，以20岁青春向未来宣战

年轻女孩子，很难有不美的。十几岁的男孩女孩，皮肤细腻，仿佛一只玉瓶儿，阳光照过去，光芒自内而外透明地发散出来。

### 135 01.基础体温，懂得自己的身体变化

从十多岁开始，每个女孩都突然发现，自己的身体，悄悄发生了变化……

#### 140 女孩健康条例 1

- 140 卵泡期，进补正当时
- 140 排卵期，防晒不可忘
- 140 黄体期，保健需加强
- 140 月经期，饮食劳逸有节制

### 141 02.放松肌肤，就是要你 FUN

我们的皮肤总有一天会逐渐松弛、晦暗无光、色斑沉着，看上去比实际还要老4岁。这些都令年轻女孩觉得可怕极了。

#### 146 女孩健康条例 2

- 146 充足睡眠，消除肌肤压力
- 146 快乐沐浴，舒缓肌肤疲惫
- 146 正确清洁，消灭肌肤污垢
- 146 适当保养，增加肌肤营养
- 147 芳香精油，活化肌肤机能
- 147 附表1：滋润身体乳关键成分的功效
- 148 附表2：15种常见精油护肤功效



## 150 03.以内养外，用智慧创造美

女孩一生之中，至少会遇到一次这样经典的问题吧：“如果只能选择一样，你是要智慧，还是要美丽？”这问题没有标准答案，回答起来可以五花八门。

### 155 女孩健康条例 3

155 规律生活

155 适量运动

155 自我按摩

155 保持良好情绪

## 156 04.最佳保养秘方——养血

每个月，每个长大了的女孩，身体里都会流出鲜红的血液。这些血液就像女孩一个异常温暖的朋友，见证着年轻生命的历程，见证着她走向青春，再走向成熟。

### 161 女孩健康条例 4

161 睡养

161 动养

161 食养

161 药养

161 根治出血病症

162 附表：推荐10种补血药膳

## 163 05.做一个“养”眼美女

对于年轻女孩，能够用一双明眸征服别人固然是件值得骄傲的事，但真正想拥有一双熠熠生辉的眼睛的原因，是我们要做一个真正的“养”眼美女。

# 目录 contents

169 女孩健康条例 5

169 近视预防

169 眼周肌肤问题预防

169 饮食内在调理

## 170 06.与错误睡眠 SAY BYE

我们将抓住对的时间，在对的地点带着对睡眠的感觉与它重逢，最后找到对的焦点——深深地入睡。正确的睡眠是我们保养身体最珍贵的朋友。

175 女孩健康条例 6

175 做好充分睡前准备

175 营造舒适睡眠环境

175 保证足够睡眠时间

## 176 07.毒素超载的青春处方

年轻女孩如同明媚的阳光，年轻女孩如同新鲜的空气，年轻女孩也如同娇艳的花朵。只是，这一切美好，别因为毒素的魔爪而消失不见。

180 女孩健康条例 7

180 饮食排毒

180 沐浴排毒

180 按摩排毒

180 精神排毒

181 附表：推荐15种可促进排毒的食物



## 183 08.美丽的代价，往往比丑陋更沉重

为什么大家会说女人是最贪心的动物——永远都觉得衣橱里少一件衣服，身体里多一点脂肪，脸上的皮肤可以更白一点，眼睛可以更大一点……

### 188 女孩健康条例 8

## 189 09.轻伤时分，请立即下火线

“轻伤不下火线”被用来赞扬不惧病痛、坚守岗位的人们，也用来鼓励更多人们在岗位上坚持到底。可是，你的坚持，代价却是对健康的损害。

### 193 女孩健康条例 9

### 194 时尚健康管理

## Part 4 运动魔法，享用一生的身体锻炼计划

女人如水，生活即是水的流动，相信没有哪个女孩希望自己的人生像一池永远静止的死水吧，它应该是一汪清泉，需要不停地流动，需要时刻地前行。

## 198 01.健身先健心——注入运动新观念

有些女孩总认为：运动嘛，不就是为了减肥塑身？节食又快又省精力，何必花大工夫去运动，还累得慌！

### 203 女孩健康条例 1

### 203 常写“健身日记”

### 203 运动前后都要护肤

# 目录 contents

## 204 02. 每日运动必修30分钟

行动需要长期的计划与坚持。虽然运动的好处已尽人皆知，但你真的了解怎么样运动才最有效吗？

### 207 女孩健康条例 2

207 浴后30分钟做按摩

207 30分钟做简单体操

## 208 03. 别做健身房里的“马大哈”

随着时尚动感的音乐节拍，对着镜子中的自己，用各种健身方式燃烧脂肪，活跃着身体每一寸肌肤，目标直指“健康美丽大变身”！

### 213 女孩健康条例 3

213 跑步机上，最好放开手

213 跑步时别用腰带

213 伸展运动时别不停动弹

## 214 04. “朝九晚五族”神秘运动计划

每天30分钟运动“必修课”，说得轻巧，做起来却未必简单，也许就在无形消逝的忙忙碌碌中，慢慢被你遗忘了。

### 219 女孩健康条例 4

219 闲时不妨常深蹲

219 上班路上快步走

219 按摩腹部好处多

## 220 05. 慢慢地Yoga去

瑜伽是动态运动与心灵修习的双重结合，改善身心，改善你整个生活。



- 226 女孩健康条例 5
- 226 瑜伽放在其他运动之后
- 226 瑜伽前后谨慎洗澡
- 226 注意反向动作、回收和放松

## 227 06. 游泳——塑造健康美人鱼

在与水的亲密接触中享受大自然的味道，也享受游泳带来的健康与美丽。

- 231 女孩健康条例 6
- 231 游泳勿忘爱护眼睛

## 232 07. 特殊时期的有益运动

即使你身体健康，每次特殊时期都没有任何不适症状，也仍然需要多关爱自己一点，为未来和幸福守护一份健康。

- 234 女孩健康条例 7
- 234 运动后用热水烫脚
- 234 经期运动注意保暖

## 235 08. 运动饮食也要“量体裁衣”

运动与饮食犹如天平的两端，承载着人对健康与美丽的追求和期望。  
如何让饮食与运动保持平衡？是一个永远说不完的话题。

- 238 女孩健康条例 8
- 238 游泳运动适合饮食
- 238 网球运动适合饮食
- 238 对抗性运动适合饮食

