

沈院长说

有种美丽叫健康

美丽

首都医科大学
附属北京朝阳医院
副院长 沈雁英 著

姐妹们：
想拥有美丽吗？

追求健康做起，健康是一种
需要一生修炼！

这本书送给天下关爱自己的女性朋友

东方出版社

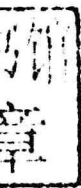


沈院长说

有种美丽叫健康

沈雁英 著

美丽



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沈院长说有种美丽叫健康 / 沈雁英 著. —北京: 东方出版社, 2011

ISBN 978-7-5060-4219-2

I. ①沈… II. ①沈… III. ①女性—妇幼保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 100837 号

沈院长说有种美丽叫健康

作 者: 沈雁英

责任编辑: 姬 利 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 670 毫米×890 毫米 1/16

印 张: 15.25

字 数: 170 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4219-2

定 价: 33.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204



美的思考

如果说“爱美之心，人皆有之”，那么女人更甚。女人是美的化身，女人给世界带来了色彩、把世界装点得五彩缤纷。千百年来，人们对美的不懈追求，反映出对生活的无限热爱。

不过什么是美？在不同的时代，不同人的眼里，有不同的标准。“环肥燕瘦”，就表现出人们不同的审美偏好。不同的审美观，也是社会文明进步的标志之一。现代社会对美的标准，正如俄国文学家契科夫所说：“人的一切都应该是美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。”既包含人的服饰、容貌、身材，也包含人的机体、精神和品行。美应该是由内而外的统一。试想一个苍白瘦弱的病西施，怎么会给人以美感？

二十一世纪的世界，已把国民的健康水平作为衡量一个国家综合实力的重要指标。今天，人们对健康的追求，就是对美、对文明的追求。

健康是一门知识，需要终身学习；健康是一种素质，需要一生修炼；健康还是一项系统工程，需要人们从日常生活的点点滴滴做起。

姐妹们，想拥有美丽吗？那么请从追求健康做起，因为有一种美丽叫健康。

沈雁英

2010年春节于北京





前 言 美的思考 / 001

第一章 吃出美丽 / 001

- 一、嗜食荔枝的杨贵妃 / 002
- 二、早餐要吃好 / 004
- 三、午餐要吃饱 / 009
- 四、晚餐要吃少 / 012
- 五、女人是水做的 / 014
- 六、花季少女含苞欲放 / 021
- 七、青年女性青春靓丽 / 030
- 八、中年女性美在优雅 / 032
- 九、老年女性风采依旧 / 037

第二章 动出美丽 / 039

- 一、爱步行的秦怡 / 039
- 二、衰老是美丽的“天敌” / 042
- 三、掌握女性体质变化的规律 / 044
- 四、自测体质健康状况 / 046

- 五、运动健身的四项原则 / 048
- 六、适合女性的运动方法 / 053
- 七、女人一定要站直 / 054
- 八、运动方式因人而异 / 056
- 九、科学减肥靠运动 / 057
- 十、女人四十看腰 / 059
- 十一、运动不当可引发妇科疾病 / 062
- 十二、运动的注意事项 / 063

第三章 睡出美丽 / 065

- 一、“睡美人” 巩俐 / 065
- 二、睡眠不足使美丽减分 / 068
- 三、熬夜是女性健康的杀手 / 071
- 四、睡不着觉的原因 / 073
- 五、提高睡眠质量的方法 / 076
- 六、助眠食物和简易方法 / 084

第四章 养出美丽 / 087

- 一、“青春不败” 的张曼玉 / 087
- 二、荷尔蒙一生相伴女性 / 090
- 三、美丽从“头” 开始 / 094
- 四、小梳子，大作用 / 100
- 五、何首乌的故事 / 104
- 六、女人慎染发 / 106
- 七、皮肤是女人最华丽的衣服 / 108
- 八、年龄不同护肤各异 / 110
- 九、青春痘的烦恼 / 113
- 十、谨防“白雪公主” 变成“黄脸婆” / 116
- 十一、皮肤过敏让美丽失衡 / 118





十二、夏天不要与阳光亲密接触 / 123

十三、别让颈纹透露你的秘密 / 125

十四、呵护眼睛，明眸善睐 / 127

十五、美乳让女人更自信 / 131

十六、小指甲展示完美女人 / 133

十七、美丽手足从点滴做起 / 134

十八、让女人难以取舍的高跟鞋 / 136

十九、留住青春，始于足下 / 139

第五章 调出美丽 / 141

一、耿莲凤巧度更年期 / 141

二、青春期是女人花绽放之期 / 145

三、女人经期的“五要、五不要” / 146

四、正确认识女人痛经 / 149

五、白带增多需留心 / 151

六、阴道需要“无炎”的关怀 / 152

七、更年期的苦恼 / 153

八、更年期调养先调心 / 155

九、更年期的饮食调配 / 156

十、更年期的中医调理 / 157

十一、正常性爱有助于女人健康 / 159

十二、肾是女人美丽的发源地 / 162

十三、要想美，先养胃 / 164

十四、乳腺癌是女人健康的第一杀手 / 166

十五、应对宫颈癌，从预防做起 / 168

第六章 生出美丽 / 169

一、好妈妈：杨澜、韦唯、孙悦 / 169

二、让我们播下健康的种子 / 174

- 三、怀孕应做到“三个最佳” / 176
- 四、七成准妈妈补大发了 / 178
- 五、准妈妈要“挑”水喝 / 181
- 六、三个好习惯筑起“防火墙” / 183
- 七、流产的原因及应对措施 / 185
- 八、优生从胎教开始 / 186
- 九、准妈妈的三个“早知道” / 188
- 十、阳光心态帮您走出产后抑郁症 / 191
- 十一、正确进行产后减肥 / 193
- 十二、金水银水不如妈妈的奶水 / 195
- 十三、宝宝断奶要循序渐进 / 196
- 十四、宝宝睡觉的困惑 / 197
- 十五、读懂宝宝从哭声开始 / 200
- 十六、小窍门，大作用 / 201
- 十七、细心观察宝宝病前征兆 / 204
- 十八、合格的家长才能培养出合格的孩子 / 205

第七章 品出美丽 / 209

- 一、伟大女性宋庆龄 / 209
- 二、中国女性的魅力差距 / 214
- 三、自信心使女人走向成功 / 217
- 四、书香气提升女人魅力 / 219
- 五、女人味使女人光彩照人 / 221
- 六、好人缘增加女人的修养 / 224
- 七、独立人格给女人带来幸福 / 225
- 八、女人要培养“三心” / 227
- 九、保持快乐的方法 / 229
- 十、远离四种坏情绪 / 231
- 十一、每一个女人都很特别 / 233



第一章 吃出美丽

吃是人的本能。人自打从娘胎里出来就能吃，但不是每个人都会吃。过去说“病从口入”，是说人们吃得不卫生；现在说“病从口入”，是说人们吃得不科学。古人云：“安身之本必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”对于女性朋友来说，科学饮食更为重要。如果说，美容可以使女性外在美，那科学饮食则是女性由内而外散发美的保证。而由内而外的美才是根本的美，才是持续的美。

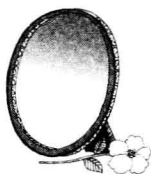


一、嗜食荔枝的杨贵妃

说起美，我们就想起了古代四大美人之一的杨贵妃。杨贵妃是大唐的第一美女，她与西施、王昭君、貂蝉并称为中国古代四大美女。杨贵妃的美与她爱吃荔枝也有关系。杨贵妃和唐玄宗的爱情故事，借白居易《长恨歌》的演绎，已经家喻户晓。唐玄宗为了讨取心爱女人杨贵妃的欢心，不惜让人从遥远的南方为她运来新鲜的荔枝。杜牧的一首诗里面就提到了如何为杨贵妃送鲜荔枝：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”因为在一千多年前的唐代，是没有快速运输的飞机的，只有快马。但是为了保证荔枝原汁原味，就把荔枝密封在竹筒里边，还沿途设置了驿站，用快马风驰电掣般地转送，最终送到皇帝和贵妃避暑的华清宫，当杨贵妃品尝着鲜美的荔枝时，露出了甜美的微笑。可是谁又能想到，这些荔枝之所以能从遥远的南方送过来，还仍然保持这么鲜美可口，不知累死了多少御马、累坏了多少士兵。

002





* 吃出来的美丽与智慧

杨贵妃为什么如此喜欢吃荔枝呢？荔枝不仅仅是一种香甜的水果，同样它也有养颜的作用，可以给人带来美肤。中医认为荔枝是“偏温性的，能养肝血、滋心血、悦颜色、止烦渴”。现代医学还认为荔枝可以改善贫血、脾虚、病后津液不足、胃寒痛等症状。荔枝肉已经被作为女性治病益身的良药。比如说有些妇女肝肾不足，可以适当吃一些荔枝。荔枝还可以用来治疗女性的血崩，这点在传统医学经典中也提到过，比如《本草备要》里说荔枝可以“入肝肾、散滞气、辟寒邪、治胃脘痛、妇女的血气痛”等等。经常服用荔枝还可以起到润皮肤、养血、补血的作用。吃新鲜的荔枝还可以用于胃阴不足的烦渴。如果把荔枝、粳米、山药放在一起煮成荔枝山药粥，有助于人的消化吸收。

荔枝虽然香甜可口，但是吃荔枝还是有一些注意事项的。比如，如果吃荔枝过多的话，就可能造成低血糖。由于荔枝偏温性，如果吃得太多，还能造成上火，导致嗓子疼、口腔溃疡等等。所以适可而止最重要。

杨贵妃不仅舞姿美，而且她的聪明也在众嫔妃之上。皇帝有三宫六院七十二妃，个个都是美若天仙，个个都有“沉鱼落雁”之容貌。杨贵妃如果单是有美貌，远远不够，她还有聪明的才智。其实这也与吃荔枝有点关系，因为荔枝有助于大脑的神经发挥作用。所以杨贵妃能够集三千宠爱于一身，是与吃荔枝有关系的。可见吃还真能吃出美丽来。

二、早餐要吃好

美丽还得从三顿饭谈起，也就是早餐、午餐、晚餐。

常言说得好：一年之计在于春，一日之计在于晨。健康的一天是从早餐开始的，早餐是一天的第一餐，是我们一天学习、工作、生活的基石。每个人都要吃好早餐，这样大脑才能清醒，办事效率才能高。所以应该注意，早餐是不能省的。

1 不吃早餐的四大危害

在日常生活中，我们很多朋友忙于工作，不吃早餐。有些女性朋友因为怕胖还不敢吃早餐。不吃早餐危害是非常大的。

* 危害一：大脑的血糖供应不足

如果不吃早餐，上午十点多钟，大脑的血糖会供应不足。人的大脑占人体体重的2%，但是它需要的血糖供应占20%。如果不吃早餐的话，就会出现记忆力不好、注意力下降，甚至出现浑身没劲、头晕眼花、面色苍白，这就出现了低血糖的现象。

* 危害二：皮肤过早长皱纹

不吃早餐不仅影响美貌，皮肤也会过早长皱纹。因为大脑需要血糖供应，不吃早餐，就要动用肝糖源，还要动用皮下的一些组织里面的营养成分。久而久之，皮肤就会失去弹性，过早长皱纹了，就不会再吹弹可破了。另外不吃早餐还会缺少一些人体所必需的营养成分，会出现脱发。所以有些年轻的女性朋友，本来应该是一头乌黑浓密的秀发，为什么乌黑浓密的秀发离她而去呢？这与不吃早餐有关系。



❖ 危害三：容易增肥

有些朋友可能不太同意了，甚至说，我就靠不吃早餐来减肥的。此言差矣。我们常说：人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。如果不吃早餐，大脑的血糖就会供应不上。人的身体有代偿功能，早餐不吃，午餐和晚餐就要吃得多，而且吸收得也多。这样的话，午餐和晚餐吃得多了，又没有消耗出去，就转化成脂肪，储存在皮下了。我们都知道日本的相扑运动员，能长到300多公斤。他们的增肥秘诀是什么呢？就是不吃早餐，只吃午餐和晚餐。所以爱美的女性，如果不想长成日本相扑运动员那样300多公斤的体型，要记住，千万要吃早餐。

❖ 危害四：容易得胆结石

在临床中发现，70%的胆结石病人都不吃早餐。因为在空腹的情况下，人的胆囊是停止收缩的，储存了一夜的胆汁就没有及时排出，久而久之，胆汁就会浓缩、结晶，这样就变成胆结石了。

综上所述，不吃早餐，不仅危害身体，同样影响美貌。

2 四种食物构成黄金早餐

早餐怎么吃才能营养科学呢？这里面给大家推荐黄金早餐。什么叫黄金早餐呢？它要有四种食品。

第一种食物是主食。主食也就是碳水化合物。主食为人体每天提供所需要的能量占55%到60%。所以一定要吃主食。有些年轻的女性不敢吃主食怕长胖，这恰恰是错误的。因为脂肪是在碳水化合物中燃烧的，如果不吃碳水化合物，脂肪就没法燃烧了，反而不能减肥了。另外不吃主食就会缺少主食中的一些维生素B族，维生素B族对女性的皮肤是非常重要的。缺少了这些维生素，慢慢就会变成

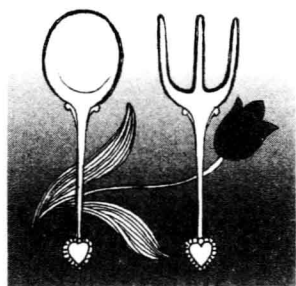
黄脸婆了。所以爱美的女性千万要记住，要吃主食。

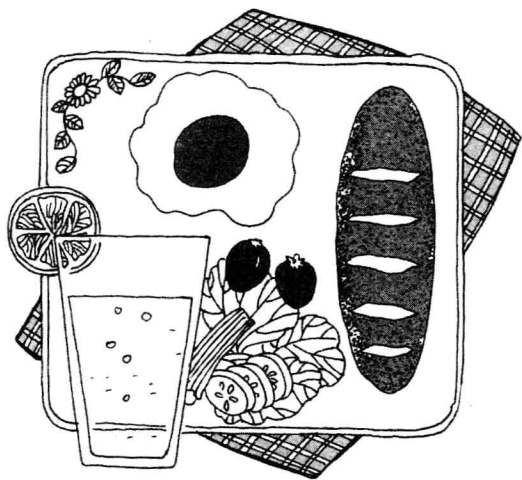
第二种食物是肉蛋类食物。肉蛋类给人体提供优质蛋白质。生命是蛋白质存在的形式，如果缺少蛋白质，我们的生命还何谈健康和美丽啊？

第三种食物是乳类食物。比如说牛奶、酸奶和奶酪。这些食物可以补充人体所需要的优质蛋白质。

第四种食物是蔬菜和水果。因为蔬菜可以补充人体所需要的膳食纤维，膳食纤维也叫人体的“清道夫”。人体需要吸收所需的营养成分，但是在消化吸收、新陈代谢过程中会产生一些毒素，这就需要膳食纤维像扫帚一样把毒素清除掉。不吃膳食纤维就会造成便秘，脸上长痘痘，甚至皮肤也失去了应该有的那个吹弹可破、白里透红的美丽了。所以说要吃膳食纤维丰富的蔬菜。另外还要吃水果，因为水果提供人体所需要的维生素C。维生素C又叫抗坏血酸，同时它也是一种美容的维生素。吃了维生素C，对皮肤抵抗一些疾病，包括皮肤的弹性维持都是很有益处的。所以爱美的女性，记住要吃水果。

因此我们说，科学的黄金早餐要包括主食、肉蛋类、乳类、蔬菜水果类。如果每天都能够坚持吃的话，对身体的健康和容颜的美丽是非常有益处的。





3 油条好吃不宜多

还有一些朋友早餐愿意吃豆浆油条。其实豆浆是好东西。豆浆是豆类食品，大豆也叫长在田里的肉，可以提供人体所需要的植物蛋白。它有肉料之功，无肉料之毒。它既补充了人体所需要的优质蛋白质，同时又不至于像肉那样，过多食入会增加脂肪的摄入，造成体重增加、血脂升高。所以适当多吃一些豆类食品是非常好的。喝豆浆对身体也是很有益处的。但如果早餐除了喝豆浆以外，又吃油条，那对身体就不利了。油条不是健康食品。油条是面粉，也就是碳水化合物在高温下油炸出来的，它可能给人体带来几个危害。首先就是油炸的食品，油多了，吃多了可能造成体重肥胖、血脂高。其次，碳水化合物在高温高油下还会产生丙烯酰胺，是一种致癌物。最后，油炸的东西吃得过多的话，也会让我们的皮肤过早衰老，这样也就失去了我们所希望的美丽了。所以早餐要吃得健康，才能吃出美丽。

4 宋美龄的早餐

我们来看一下，历史上赫赫有名的宋美龄女士，她活了106岁。即使到了很大的年纪，她的皮肤仍然保持光滑、有弹性，仿佛和她年轻的时候一样。她怎么能够在那么大的年龄仍然保持皮肤的青春态呢？这与她的早餐是有关系的。宋美龄一生都很注意她的形象，对于女人来说美丽的形象太重要了。她在年轻的时候，早餐都是吃一些西芹配低脂的色拉酱，加上两片抹上奶油的面包片。色拉酱美味可口，可以使水果和蔬菜生色，味道又香甜诱人。但是色拉酱含有极高的热量，多吃可能造成血脂高、肥胖。因此最好选用低脂的色拉酱，这样就降低了它的热量。西芹是偏凉性的，含有很多芳香油、多种维生素、多种游离的氨基酸等人体所需要的营养素，可促进食欲，还有降血压、健脑、利便清肠、消肿解毒的作用。因此有助于血液循环，也有助于美容。

008

宋美龄上了年纪以后，早餐就发生了变化，主要是一杯柠檬水，一碗燕麦粥。这个是针对老年人的身体状态设计的。因为燕麦含有丰富的膳食纤维，有助于降低胆固醇。美国食品药品监督管理局作了大量的研究，得出结论：燕麦是一种健康的食品，它有助于降血糖、降血脂、减肥、缓解便秘。鲜柠檬泡的柠檬水，维生素C的含量非常丰富，是美容佳品，能够防止和消除皮肤的色素沉着，起到美白肌肤的作用。维生素C还能抗菌、提高机体的免疫力，也有助于辅助降血压和预防心脑血管病。所以经常喝一些柠檬水，既可以补充维生素C，又对皮肤的弹性和保持青春态有益处。

