

不可不知的 **118** 个 细节系列

女人不可不知的

118 个

养生细节

主编 张卫东 陶红亮

解读自己的健康就是解读全家人的健康

从科学视角阐述女性健康秘籍

女性健康养生已成为时代潮流

新思路新思维女性健康养生的向导

 人民卫生出版社



女人不可不知的

118

118 女人不可不知的

养生细节

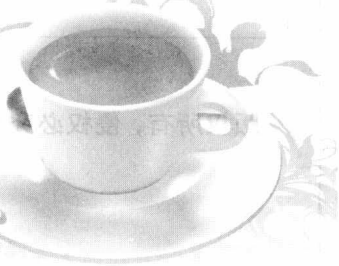
118 女人不可不知的
118 女人不可不知的
118 女人不可不知的
118 女人不可不知的
118 女人不可不知的

118 女人不可不知的



不可不知的 118 个细节系列 •

女人不可不知的 118 个 养生细节



主 编 张卫东 陶红亮

编 委 (按姓氏笔画排序)

马牧晨	王春晓	石 柳	史 霞	刘新建
			李 青	张宁宁
			邵 莹	赵 艳
			唐传汉	隋珂珂
韩明明	赖吉平	谭英锡	薛英祥	薛翠萍

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

女人不可不知的 118 个养生细节/张卫东等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2012. 3

(不可不知的 118 个细节系列)

ISBN 978-7-117-15400-0

I. ①女… II. ①张… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 006751 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

女人不可不知的 118 个养生细节

主 编: 张卫东 陶红亮

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 18

字 数: 283 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15400-0/R · 15401

定 价: 29.80 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

随着现代生活水平的不断提高,女性的养生保健意识也大大提高,在女性保健意识提高的同时,也不免出现了很多困惑着女性的问题,有许多人并不大注重生活中的养生细节,忽视了在日常生活中的细节对自己长期的养生保健的作用,结果导致了各种病症的发生。

在我国当今社会,女性的生活和工作压力空前加大,特别是中年女性面临着上有老下有小的处境,许多人无暇顾及或忽视自己日渐衰老的容颜和身体,眨眼间青春已逝不能复返。例如:女性到中年时皮肤再也没有年轻时的细嫩靓丽好看了,皮肤相继出现了粗糙、晦暗、斑块等美容障碍;身材也没有年轻时那样窈窕淑女,胸部也不再挺实丰满,腹部的脂肪堆积得越来越多,臀部就像两座小山一样隆起的赘肉。女性的S曲线美没有了,体形也发生了变化,俨然成了一个大枣核形。尤其是40岁左右的中年女性,还会有各种疾病的发生,这让我们深感困惑!

近年来女性乳腺增生、乳腺癌、子宫肌瘤等病症,不论是在大城市还是在农村都频繁发生。那么,除了社会和生活的压力以及年龄的增长之外,究竟是什么原因致使出现了这一系列的早衰和病症问题呢?原因当然是多方面的,但如果我们能够系统和科学地学习一些养生知识和养生方法,能够珍惜自己的容颜,能够提前保养自己的身材,能够像关爱孩子一样关爱自己,就不会出现过早衰老或者各种病症了,同样也不会花费高昂的医疗费用。

女人天生就是爱美的,而且是永远爱美,帮助您将自己打造成魅力、时尚健康的女性是《女人不可不知的118个养生细节》的重中之重。促进健康是个系统的工程,不是仅靠一种养生方式或一种保健品就能做到的事,必须



从日常生活中的点点滴滴做起，必须实实在在地养成良好的生活方式。正如美国科学家斯蒂芬妮·丘维说的：“改变生活方式永远不算晚。即使你到中年或是更晚才开始不生病的生活方式，你都能从中获益。”俗话说得好：“养生无大道，小道也奏效！”也许你没有能够取得你理想中的人生宽度，但你完全可以通过健康的生活方式来控制你的生命长度！选择健康的生活方式是我们获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。

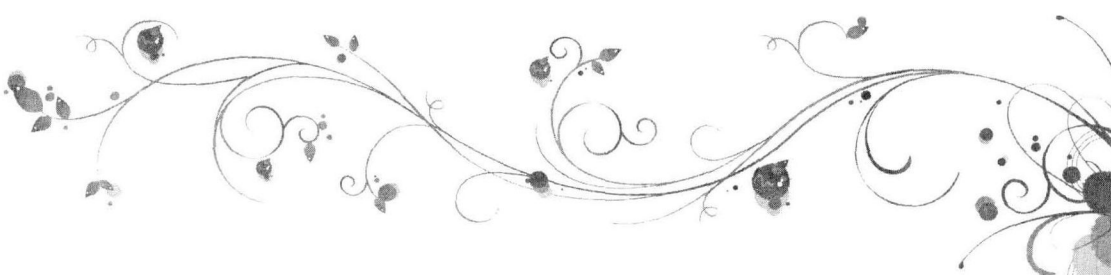
《女人不可不知的 118 个养生细节》会让中年女性掌握一定的养生知识，轻松地检测自己的身体健康状况。例如：女性血虚是目前社会中女性最容易出现的病症，本书就从女性血虚的几种表现，为什么会出现血虚，血虚的症状表现，应如何预防和避免血虚，以及通过什么方法调理和治疗等，全面地做了较详细的介绍和说明。

《女人不可不知的 118 个养生细节》一书将会带领中年女性走进轻松、愉快的国度，在这里，你们将会远离一些不健康的生活方式，将会摆脱对未知疾病的担惊受怕，将会远离美容、肥胖等问题带来的困扰，将会获得最佳的保健窍门和养生知识，从而过上幸福的生活。

为了方便中年女性朋友更畅通地阅读，更清晰地理解，更容易地掌握养生，《女人不可不知的 118 个养生细节》前有导语、后有提示，从头到尾细致入微地关爱呵护女性的健康，对中年女性朋友们所关注的健康、美容、身材的保持、疾病的预防等，作出了详细的阐述和明确的解答。

本书所讲的方法都很实际，每个方法都深藏着健康美丽的真谛，可以帮助中年女性朋友解决实际问题。女性健康养生对早衰、疾病的预防和控制，具有不可忽视的重要作用，因此关爱呵护女性健康是我们当今社会义不容辞的责任。

最后希望中年女性朋友们能够认真体会和阅读本书，并学习和运用书中的养生方法，让中年女性在现代繁杂的社会里一样展现青春魅力，展现不老容颜！



目 录

第一章 自测自评——女性养生面面观

现今社会“亚健康”对于女性,尤其是中年女性,已不再是陌生的话题,家庭社会的压力以及工作压力带来的抑郁情绪、不健康的生活习惯等导致很多女性出现精神不振、视力模糊、头疼等亚健康症状。虽然健康问题已被广泛重视,但并没有得到有效改善,很多女性明知道自己身体处于“亚健康”状态,却由于平时工作忙,没有时间和精力到医院做相关检查,结果最后出现“小病”拖成“大病”的状况。其实,只要女性朋友们掌握了各种健康指数和不健康的表征,完全可以通过自测自评来检查自己的健康状况。

1. 女性营养健康标准 2
2. 你有哪些不良生活习惯 4
3. 掌握好你的 BMI 体重指数 6
4. 测测你的三酸甘油酯是否正常 8
5. 女性注意避免遇到血虚 10
6. 睡眠质量与身体健康的关系 12
7. 从身体气味了解你的身体状况 14
8. 营养健康状况发质面面观 16
9. 眼睛和牙齿是女性营养风向标 18
10. 从嘴唇读懂身体中的毒素 21

第二章 养生养心——女性魅力要靠养

虽然女性到中年后,事业有成,美丽依旧,但此时机体已进入生理衰退期,甚至还会隐藏着某种疾病,如果不加以注意,就很可能给健康和美丽带来威胁,因此,中年女性要特别注意养生。只有学会养生之道,才能够维护身心健康,保持旺盛的精力和体力,才能散发女性的魅力,由内而外散发出健康自然的美!

- | | |
|----------------------------|----|
| 11. 最好的医生是自己 | 24 |
| 12. 中医养生理论解码女性衰老 | 26 |
| 13. 你属于中医学中的哪种体质 | 28 |
| 14. 女性饮食养生法概述 | 31 |
| 15. 女性食粥的养生功效 | 33 |
| 16. 女性养肾是健康之本 | 34 |
| 17. 你的气血是否通畅 | 37 |
| 18. 当心! 不要成为“冷女性” | 39 |
| 19. 女性根据血型做自我调养 | 41 |
| 20. 女性脾胃虚弱知多少 | 43 |
| 21. 帮你快速入睡的 10 种助眠食品 | 45 |

第三章 养生常识——成为自己的营养师

很多女性都觉得营养学十分奥妙,甚至非常高远,认为是营养专家们才去研究的事情,因而不去深究,便与自我养生擦肩而过,酿成终生遗憾。其实,每一位女性都可以成为自己的营养师和自己的健康顾问。要知道虽然营养是健康的根本,但食物却是营养的来源,只要女性朋友们掌握足够的养生技巧和养生常识,学会合理、均衡地搭配食物,就能获得机体所需的各种营养,保证身体的健康。

- | | |
|-----------------------|----|
| 22. 优质蛋白让生命更有活力 | 50 |
|-----------------------|----|

23. 女性爱上深海鱼的好脂肪	51
24. 纤维素有效帮助肠胃蠕动	53
25. 矿物质让女性永葆青春	55
26. 均衡是科学配餐的首要原则	58
27. 健康饮食金字塔洞悉女性营养实质	61
28. 让女性更知性的 OL 健脑食品	63
29. 提高女性记忆力的食物	65
30. 美丽女性爱吃醋	67
31. 女性如何巧补钙	69

第四章 养生雷区——女性应熟知的饮食禁忌

世界卫生组织(WHO)曾向世界宣布,个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响;而在取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。良好的生活方式可以促进人体的健康,反之,则会危害人体的健康。所以,女性要掌握健康的养生方式和基本的饮食禁忌,并将其付诸实践,这样才能拥有健康和美丽!

32. 女性科学补水不可太勤	74
33. 女性吃鸡蛋有说法	76
34. 有些食物千万不可空腹食用	78
35. 爱美女性切忌把水果当正餐	80
36. 五种果蔬皮女性不宜食用	82
37. 避免过量饮用维生素 C 饮料	84
38. 健康女性必须远离烟酒	86
39. 糖和咖啡因让你负担重重	88
40. 女性贪吃零食害处多	90
41. 一日三餐绝对不可凑合	92
42. 女性必须熟记的食物相克表	94
43. 切忌忽略麻辣火锅对身体的杀伤力	96



第五章 窈窕美人——女性身材华丽蜕变

对于所有女性来说,苗条、窈窕有致的身材是她们一生的追求。因为窈窕有致的身材能给她们增加无限的魅力和气质。但是,仍有很多身材肥胖的女性正在烦恼着如何蜕变。其实,只要掌握科学、合理、健康的减肥方法,减肥就不再是难事,甚至能够在拥有曲线优美的身材的同时,拥有健康的身体和聪明的大脑。

- 44. 女性减肥时应当养成的好习惯 100
- 45. 最具成效的常见瘦身食品 102
- 46. 向明星学习饮食减肥法 105
- 47. 正确认识药物减肥 107
- 48. 吸脂减肥你真的了解吗 109
- 49. 加班后可放心食用的瘦身消夜 112
- 50. 饮食里的减肥学问 113
- 51. 简单有效的减肥“小动作” 116
- 52. 健康有效的饮茶减肥法 118
- 53. 关于酸奶减肥你需要知道的 120

第六章 面子问题——让女性青春永驻

健康是美丽肌肤的第一要素,良好的皮肤才能让妆容更加焕发光彩,所以皮肤护理是所有爱美女性的入门必修课。除了肌肤外部护理,女性若要真正做到关爱自己的肌肤,一定是要从吃开始,学习怎么吃,吃出美丽,吃掉疾病。研究显示,饮食对肌肤的影响很大,食物和皮肤之间有着密切的联系。只有选择正确的食物、正确的食用方法,才能让女性朋友们拥有健康美丽的肌肤!

- 54. 痘痘“拜访”的原因及防治 124
- 55. 巧祛痘印换回美丽肌肤 127



56. 全面跟进做零毛孔女性	129
57. 去除皱纹的饮食护肤法	131
58. 黄褐斑和雀斑的防治妙法	134
59. 轻松远离眼袋全攻略	136
60. 告别烦人的黑眼圈	138
61. 高钾食物加按摩塑造迷人瓜子脸	139
62. 吃对食物令你拥有健康肤色	141
63. 美女吃出来的靓丽秀发	145
64. 女性一定要保护好自己的手	147

第七章 性感女人——性感女性的养生秘籍

有一种观点认为,赞美现在的女性用“性感”远比用“漂亮”更能让她开心。随着时代的进步,人们界定美好事物的标准也在悄然发生变化,对美好事物的赞誉之词当然也会有相应的变化了。“性感”二字对于女性而言,应该算得上是最好的赞美了。那么,怎样才能拥有性感呢?最简单也最健康有效的方法就是养生保健。

65. 女性营养美唇计划	152
66. 木瓜的神奇丰胸功效	154
67. 美臀食物吃出S线条	157
68. 吃肉让女性变性感	159
69. 给卵巢做健康SPA	161
70. 改善女性性生活的食物	163
71. 房事损耗过大的食补方案	166
72. 简单三招让自己拥有迷人体香	168
73. 黑巧克力使爱情更浪漫	170
74. 悄悄爱上杏仁的味道	172



第八章 经期养生——呵护自己做健康女性

月经可谓女性的“老朋友”了。女性的一生平均会有 400 次月经,如果以每次经期持续 5 天来估算,则共有 67 个月,也就是女人一生中有 5 年半以上的时间是处在生理期间。女性由于有月经的保护,抵抗疾病的能力更强,所以女性的平均寿命也比男性长。但女性在月经期间身体又非常的虚弱,经常会出现小腹胀痛等现象,因此,我们要多学习一些关于女性健康养生的常识,多加呵护自己的身体。

- | | |
|---------------------------|-----|
| 75. 女性经期的饮食原则 | 176 |
| 76. 月经周期是女性健康的“晴雨表” | 178 |
| 77. 女性经期每天必吃的食物 | 180 |
| 78. 女性经期增进食欲的食物 | 182 |
| 79. 女性经期饮食有禁忌 | 184 |
| 80. 荤素合理搭配,积极防缺铁 | 186 |
| 81. 女性经期不宜过度进补 | 188 |
| 82. 维生素 E 给卵巢加“油” | 190 |
| 83. 低脂高纤维饮食可减轻经期疼痛 | 192 |
| 84. 可以缓解痛经的红酒炖苹果 | 194 |
| 85. 女性经期食用榴莲的神奇功效 | 196 |

第九章 孕育养生——女性孕期饮食方案

中年女性孕期的饮食营养,不但影响到胎宝宝的正常发育,也关系到出生后胎宝宝的智力和体质。因此,科学地调配妊娠各时期的饮食营养,对优生、优孕有着十分重要的意义。孕期的饮食应根据其特殊的营养特点进行安排。从准备怀孕开始,中年孕妈妈就应该了解孕期所需要的营养,进行必要的调理,采用科学的营养饮食方案,提前为自己和宝宝进行营养储备。

- | | |
|------------------------|-----|
| 86. 孕育健康胎宝宝所需的营养 | 200 |
|------------------------|-----|



87. 孕前服用叶酸有讲究	202
88. 最适合孕妈妈吃的水果	204
89. 孕期需远离这些“美食杀手”	206
90. 让妈咪宝宝健康的饮食	208
91. 孕期多种维生素必不可少	210
92. 妊娠糖尿病的饮食指导方案	212
93. 孕晚期的可行性营养补充	214
94. 摆脱这些孕期饮食困惑	216
95. 让孕妈妈不发胖的营养妙招	218

第十章 合理饮食——预防女性常见疾病

任何疾病的预防都重于治疗,千万不要等到病魔缠身时再后悔没有及时预防。特别是对中年女性而言,感到身体不舒服时一定要先咨询医生跟医生做交流和沟通,但最好的办法还是事先采取预防措施,通过合理饮食不用药来预防疾病的发生,只有这样,才能真正做到预防一些常见的疾病。

96. 防治感冒的饮食小妙招	222
97. 预防视疲劳的营养饮食	224
98. 中年女性贫血的营养对策	226
99. 预防秋冬季呼吸系统疾病的饮食方案	228
100. 让中年女性远离乳腺增生	230
101. 预防女性“乳腺癌”的全攻略	232
102. 调理中年女性神经衰弱的饮食攻略	235
103. 积极预防“快餐综合征”	237
104. 普洱茶保健养生治便秘	239
105. 有效消除胀气的妙招	241
106. 谨防骨质疏松“盯上”中年女性	243
107. 食疗配方巧治白带异常	245



第十一章 健康营养——送给女性的饮食锦囊

女性到了中年,身体的生理功能开始衰退,某些疾病可能就开始出现。其实,女性完全可以根据自身的健康状况,通过日常饮食来进行养生防疾病,注意饮食的营养,进而延缓衰老、美容护肤以及改善自身不良病症。本章里,我们会针对中年女性的总体特征,详细地介绍饮食养生的各个细节,让中年女性从此焕发健康美丽的容颜。

108. 营养美食既养胃又开胃	250
109. 预防中年女性心脏病有妙招	252
110. 中药减肥茶帮女性排毒消水肿	254
111. 冬春季节的饮食养生增强体质	256
112. 春季饮食健脾养肝是关键	258
113. 谨防糖尿病找上中年女性	260
114. 健脾益气的营养饮食	262
115. 中年女性防癌抗癌的饮食原则	263
116. 高血压患者的饮食法则	265
117. 增强免疫力的健康食物	268
118. 积极摆脱亚健康状态	270
参考文献	273

第一章 自测自评

——女性养生面面观

现今社会“亚健康”对于女性，尤其是中年女性，已不再是陌生的话题，家庭社会的压力以及工作压力带来的抑郁情绪、不健康的生活习惯等导致很多女性出现精神不振、视力模糊、头疼等亚健康症状。虽然健康问题已被广泛重视，但并没有得到有效改善，很多女性明知道自己身体处于“亚健康”状态，却由于平时工作忙，没有时间和精力到医院做相关检查，结果最后出现“小病”拖成“大病”的状况。其实，只要女性朋友们掌握了各种健康指数和不健康的表征，完全可以通过自测自评来检查自己的健康状况。



1. 女性营养健康标准

世界卫生组织指出,健康是指身体没有疾病和器官衰弱,并在身心上呈现出完满状态,对周围环境都具有良好的适应能力。其中平衡协调人们日常生活中的饮食和运动习惯是促进健康的主要因素。有效地把握营养健康标准已成为现代女性研究的课题,创造人生幸福应从此展开。

健康是个极其多元化而又宽泛的概念,被称为“有效的和谐状态”,是针对不同性别,不同的人群,有不同的标准。对女性而言,以营养为基础雕琢健康是幸福人生的第一步,它不仅包括身体健康,还包括心理健康。据世界卫生组织提出的健康标准,就女性营养健康而言,具体标准如下:

体重适中,身体比例协调

和谐与均衡是一个人最完美状态的表现。过瘦或者过胖都是不健康的表现。目前市面上普遍用“BMI 身体质量指数”来衡量体重标准,范围在18.5~24之间为正常。不过需要注意的是,有些女性虽然身体质量指数处在正常范围之内,但诸如腹部、腿部、手臂等处脂肪过厚,导致身体比例失衡,站立时也缺乏协调感,这同样是不健康的表现,需要通过改善饮食和日常生活习惯进行调整。

肌肉有弹性,面色红润

当身体出现一些问题、作息时间无规律以及随着年龄的增长,女性皮肤的新陈代谢速度也会放缓,体内分泌的荷尔蒙减少,部分毒素相继会残留在皮肤中,导致胶原蛋白缺失,这样不仅肌肉缺乏弹性,皮肤也会显得黯淡无光,出现细纹,长出色斑等,甚至还会出现其他一系列问题。相反,肌肉有弹性且面色红润是女性富有青春魅力的象征。女性要想让自己青春永驻,必须做到及时补充营养,才能对身体的相关问题做到防患于未然。

眼睛明亮,牙齿洁白,头发有光泽

作为人体的重要器官,眼睛充分反映了女性的健康状态。一方面需要认真掌握自己的视力情况,通过饮食营养预防并且治疗视力问题;另一方面

要随时关注眼睛是否有红肿发炎现象,饮食宜清淡。牙齿整齐、洁白,特别应当预防蛀牙,细心留意是否有牙龈出血情况。坚持养成早晚刷牙,饭后漱口的习惯。健康女性的头发要富有光泽,没有头屑,不油腻,无异味,平时应当注意保持头发清洁,特别是长发应当注意保养。

精力充沛,抗压及适应能力强

现代生活压力越来越大,但健康女性可以通过适当的情绪调节和营养补充始终保持充沛精力,掌握好自己的生活节奏,面对外界环境中的各种变化从容不迫。心理健康与身体健康同等重要,女性需要有积极乐观的处事态度,勇于承担责任,不过分紧张,在激烈的社会竞争中让自己变得更加自信与出色。

睡眠情况良好

通常拥有良好睡眠质量的女性入睡很快,上床后 10~20 分钟内便可以进入梦乡,呼吸均匀,能够长时间处于深层睡眠状态。夜晚入睡后,睡眠情况良好的女性很少有起夜现象,不是很容易被惊醒。起床时精神好,疲倦感少,梦境很快便可以忘记。白天工作不会感到特别疲累,思路清晰,记忆力好,工作效率较高。

对一般疾病具有免疫力

免疫力是人体应对病毒、细菌等的自我防御能力,形成于人类适应自然环境的过程中。女性免疫力低下,身体就极其容易受到各种疾病的侵扰,具体表现为鼻塞、流鼻涕、反复感冒、四肢无力、常有倦怠感、头晕、血压偏低等,情况严重的甚至可能患上癌症。女性要特别关照好自己的免疫系统,注意劳逸结合,尽可能补充全面均衡的营养。

以上 6 条标准体现了健康女性身体及心理的各方面内容。请全面衡量目前的实际情况,看看自己是否处于健康状态。

细节提示:

女性具有坚强的忍耐力,但不能因此忽略了自我认知,必须加强对营养健康的全方位考量。当感到身体不适时,不要一味忍耐,要努力找出其中的症结所在,必要时向医生寻求帮助。及时发现自己的营养健康问题,将问题尽早解决。