

超值黄金版

29.80

周宏伟◎编著

女人 受益一生的 健康细节全书

超值内容，好学简单，美丽健康，招招灵验。

女人有福：可以娇，可以懒，可以睡出美丽。

女人烦恼：起居美妆，每个日常细节都隐伏着美丽健康的仇人……

女人，就是细节女人！

全新“一千零一夜”呵护，分秒启迪，不再烦恼！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



—

1. **Identify the main topic of the text.**
 2. **Summarize the key points of the text.**
 3. **Identify the author's purpose in writing the text.**
 4. **Identify the audience for the text.**
 5. **Identify the main argument or thesis of the text.**
 6. **Identify the evidence used to support the main argument or thesis.**
 7. **Identify the conclusion of the text.**
 8. **Identify the main idea of the text.**
 9. **Identify the main purpose of the text.**
 10. **Identify the main theme of the text.**

周宏伟◎编著

女人受益一生的 健康细节全书



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人受益一生的健康细节全书 / 周宏伟编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5205-9

I. ①女… II. ①周… 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079148号

女人受益一生的健康细节全书

周宏伟 编著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)
印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 27
字 数: 700千字
版 次: 2012年7月第1版
印 次: 2012年7月第1次印刷
定 价: 29.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 北京市石景山区黄庄村43号8-21平房 电话: (010) 68657290

邮编: 100040

前言



细节中寻找女人的健康与美丽

在社会高速发展的今天，女性发挥着越来越重要的作用，不再局限于传统意义上的相夫教子，而是在各个领域扮演着重要角色。然而，由于女性特殊的生理结构及工作和家庭的多重压力，使其健康更容易受到威胁。常言道，女人健康才美丽，如果在林黛玉和薛宝钗之间选择，相信大多数男人都会选择后者。可以说，健康是一个女人最饱满的状态，它带来的不仅仅是光鲜的外表，同时还是一生中幸福体验的源头。

生活中，很多年轻的女孩认为健康是可以“行贿”的，于是为了工作或娱乐，她们无休止地熬夜，为了减肥，她们可以连续几天不吃东西；为了漂亮，她们以损害身体为代价尝试各种各样的美容方法……当身体出现状况后，再去找医生、购买药品及营养品，以此作为补救措施。许多人就是生活在这样“糟蹋身体——医治身体”的循环往复中。最终结果是出现消化不良、神经衰弱、精力不足等状况，健康也在个人肆意的生活中渐行渐远。

那么，女人的健康，究竟要从何做起呢？

美国哲学家罗素说：“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。”这句话同样也可以用于女人的健康上，细节是平凡的，可能是我们每天都会遇见的；细节又是具体的、零散的，比如一种习惯、一个动作……细节很小，容易被人们所忽视，但它的作用却是不可估量的。老子曰：“天下大事，必作于细。”如果把女人的健康比做一件大事，那无数个细节就是构成这件大事的基础。

要知道，健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程。要想保持健康的身体，女人不一定每天都要练瑜伽、跳舞等，只要根据自己的身体状况，从小处入手，真正做好了影响健康的每个细节，健康就会如影随形。

《女人受益一生的健康细节全书》就是这么一本从细节着手，指导女人健康生活的书。书中既有女人最关心的美容瘦身问题，也有针对女人特殊部位的保健细节，书中还根据女人不同时期的关注内容，详列了阶段健康细节，并且就生活中常见的穿衣、睡觉、运动方面道出了容易忽视的细节；最后的两篇内容针对的是白领丽人的职场细节及常见妇科疾病的调理

细节。

翻开本书，你会了解到：

洗发时水温在38℃时对头皮和头发最好；

油性皮肤的女人在控油的同时，还要记得补水；

小于35岁的女人体检时，最好不用X线检查乳腺；

女人不宜经常使用私处护理液；

患有子宫肌瘤，不一定都切除；

经期洗发时，最好能安排在中午；

孕期准妈妈出现“流产先兆”时，不能一味保胎；

白领丽人正确用电脑，能避免鼠标手、键盘腕；

.....

上面的这些问题都是日常生活中的小细节，有些人在意了，认真按照正确方式去做，那么迎接她的就是相伴身边的健康。有些人不在意，甚至是背道而驰，久而久之，身体就会发出健康警报。俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，也说明了细节的重要性。

每年五月的第二个星期日是“母亲节”，每年的3月8日是“妇女节”。这本书，或许可以是一份礼物，送给你，或者你的母亲、你的妻子。衷心希望《女人受益一生的健康细节全书》能让每个家庭都得到幸福，给普天下的女性朋友带来健康，让昔日曾经忽视自己健康，曾经羞于看病的女人，能从一点一滴的改变中找到属于自己的健康之路。

目 录



第一篇 女人美容瘦身细节

第一章 养出一头乌黑秀发

正确洗发，头发才会变秀发	002
洗发的次数需要根据发质而定	003
早、晚不宜洗头发	004
洗发的最佳水温是38℃	004
洗发水看头皮，护发素看发质	005
干洗会夺走头发的光泽	005
挑选合适的护发素	006
护发素不宜过多抹在发根	007
梳子的选择有讲究	007
发要常梳，也要适度	008
常喷发胶给健康带来新隐患	008
染发时尚却伤身	009
自己动手做发膜，给秀发一个惊喜	010
女人脱发多受疾病影响	010
细节为你甩掉脱发烦恼	011
拿五经梳头法，为女孩解除脱发烦恼	011
内调加外用，头屑烦恼一扫光	012

第二章 肌肤护理从小处入手

肌肤护理，分清肤质是第一步	014
走出肌肤护理的几个误区	015
洗脸方法不当，皮肤就会老得更快	016
早上洗脸，热水不如凉水	016
五脏六腑有问题，肤色上有警报	017
关心6大细节，让肌肤自由呼吸	018
学会喝水，才能给肌肤好好“补水”	018

精心呵护，谨防“豆腐渣”的护肤工程	019
去了角质，护肤品才能深入肌肤	020
贴心护理，缓解红血丝	020
日常小细节，帮你轻松扫“黄”	021
“黑头”不要挤，妙方帮你轻松处理	021
祛痘慎入误区	022
明确三个问题，轻松去痘印	023
洗脸不干净，毛孔易粗大	023
控油的同时，别忘了补水	024
脸部按摩，皮肤更紧致、光滑	025
遗传性雀斑，淡化可从三步着手	025
雀斑防治，别走进误区	026
要想防斑，先要防晒	026
磨平皱纹，聪明女人有办法	027
拒绝烟酒，防止肌肤老化	028
夏日护肤有三错，看看哪个你在犯	029
护唇有方，远离干裂、脱皮	029

第三章 科学化妆不留死角

防止中毒，安全选用化妆品	031
选用不当，化妆品变“毒品”	031
保管好化妆品，别让皮肤受伤	032
女人不适合用婴儿的护肤品	033
护肤品使用、按摩都有顺序	034
不同肤质，如何挑选保湿品	034
脸蛋儿保湿去油，要分“区”治理	035
女人过了25岁，要学会用精华素	036
正确使用眼霜，警惕副作用	036
选择洗面奶，要根据肤质而定	037
防晒护肤，适合的才是最好的	038
喷雾保湿后，别忘了“锁水”	038
使用香水的禁忌	039
抗击衰老，不可滥用维生素E	040
敷面膜有原则才有成效	040
定期清洗化妆工具，别让肌肤受威胁	041
孕妇用化妆品需谨慎	042
卸妆也要讲究方法与技巧	042

第四章 别掉进美丽的陷阱

除体毛，警惕越除越多	044
穿环、纹身——时尚背后的健康代价	045
乱拔眉毛，害处多多	045
舔嘴唇，嘴唇就会越来越干	046
美白牙膏只适合特殊人群	047
穿耳环、打耳孔当心感染	047
走出面膜误区，别让美容变毁容	048

肉毒杆菌的除皱效果并不长久	049
时尚美甲——指甲美了，健康没了	049
太阳镜，选戴不适也是致病源	050

第五章 清新排毒享受健康

毒素是潜藏在体内的“垃圾”	051
“毒”在人体内的七种存在方式	052
盲目排毒对健康不利	053
洗肠排毒不宜常做	053
毒从口入，管好毒素的进口	054
蔬果汁能排除血肉毒素	055
不良饮食习惯，也会让毒深入	055
有屁要放，别让废气伤肠道	056
主动咳嗽，给肺排毒	057
注意饮水，水是排肠毒的利器	057
茶疗排毒——瘦身又养颜	058
橙子——白领女性排毒良方	059
断食排毒，科学是第一位的	059
素食减肥排毒，一日三餐这样做	060
一日排毒法，忙碌女性的排毒新选择	061
早盐晚蜜——爱美女性的绝佳排毒法	062
赶走宿便肠毒，女性要多做“跳跃运动”	063
运动排毒——轻松排出毒素	064
刮痧排毒，传统助人体排毒	065
畅便瑜伽，让肠道更加健康	065
女人不可忽略的药物排毒	066
心灵也需要排排毒	067
出汗排毒有学问	069

第六章 打造错落有致的身材

减肥不等于减早餐	070
警惕让女人长胖的小食物	070
吃肉并不是致胖的元凶	072
吸脂手术——减肥不对，身体遭罪	072
36.7℃是瘦身的最佳温度	073
抓住关键时期，减肥事半功倍	073
睡前三小时，减肥佳期有约	074
减肥不当，疾病也会找上门	074
慎入误区，减肥要谨慎进行	075
运动强度大了，食欲也会大增	076
按摩减肥法——动动手就能瘦	077
换只手吃饭，简单享“瘦”	078
做个“辣妹子”，辣椒也能减肥	079
学会逛街，热量也可以批量燃烧	079
扭腰盘——瘦腰美腿排毒素	080

软体呼啦圈——冬日在家做的瘦身运动	081
化妆打扮，瘦身的好时候	081
职业不同，瘦身对策也不同	082
色彩减肥法——颜色也能控制食欲	084
牵伸练习——最大限度的消耗脂肪	084
学“走路”，行走中的减肥法	086
巧运动，拒当“小腹婆”	087
三种小运动，打造“瘦肩美背”	088
勤练手臂操，变身“玉臂美人”	089
完美减肥，不让胸部“缩水”	090
臀部训练，让你拥有热辣翘臀	091
纤美双腿“动”出来	092

第二篇 女人重点部位保健细节

第一章 呵护乳房从细节开始

初识乳房，你了解自己的亲密伴侣吗？	094
香皂洗乳房，你会失去乳房的天然保护层	095
保护乳房，隆胸要慎行	095
小于35岁莫用X线检查乳腺	096
乳房疼痛不一定是病	096
女人爱生气，小心乳腺疾病找上门	097
错误坐姿是健美乳房的最大敌人	097
乳房下垂的五大元凶	098
七种情况，让乳房很受伤	099
认清乳房上的7类疾病	100
最细致的呵护，才能换来乳房的健康	101
护胸要从肾气、气血着手	102
自我检查，预防乳腺癌	103
最易罹患乳腺癌的三类人	103
女人不同时期的乳房呵护	104
警惕平胸的十大“杀手”	105
丰胸美乳小动作，再也不当“太平公主”	106
学会按摩法，享受“挺”好的幸福	108
自己做丰胸套餐，让胸部逐渐“U”起来	108
让胸部二次发育的小秘诀	109
防治乳房下垂，美胸靓汤必不可少	110
谈谈女人最熟悉的文胸	111
经期文胸，给乳房上了一道健康保险	112
大胸MM和小胸MM的内衣攻略	112

第二章 坚守“私处”的健康防线

女人私处需要常打理	114
私处不痛不痒也要体检	114

洗内裤——每日必做的私处护理工作	115
私处用药, 用对方法才有效	116
私处清洗少用化学洗液	117
常用护理液, 女人可能患上不孕症	118
女人剃掉阴毛, 是福不是祸	119
护垫天天用, 疾病就会来	119
挑选合适内裤, 保证私处的舒适性	120
卫生纸有时并不卫生	120
阴天私处瘙痒, 警惕霉菌性阴道炎	121
实用10招, 让你远离霉菌感染	122
内裤湿漉漉, 明确原因才放心	123
遭遇私处尴尬, 学习例子巧化解	123
私处干涩可能是缺乏维生素B2	124
学会锻炼, 让阴道找回“青春”	125
女性必读: 自查外阴方法	125
警惕私处的异常情形	126
外阴瘙痒, 补肾祛湿除病根	127

第三章 养好子宫“生命摇篮”

子宫需要女人经常自检	128
子宫内膜癌最易亲近的八种女人	129
找出伤害子宫的十个凶手	130
完整孕育可降低子宫病几率	131
将子宫“挪”到合适的位置	132
远离子宫内膜癌, 就要远离肥胖	133
紧张过度, 子宫也会“发脾气”	133
保养子宫的五个小绝招	133
没结婚的女人, 也能得子宫肌瘤	135
“宫颈糜烂”并不是真正的溃烂	135
子宫肌瘤未必都切除	136

第四章 关爱卵巢这个“后花园”

女人久坐, 卵巢容易“缺氧”	137
自测体温, 了解卵巢状态	137
注意生活细节, 预防卵巢早衰	139
核桃仁是养护卵巢的好帮手	139
吃得太撑, 卵巢会早衰	140
卵巢早衰, 这样“回春”	140
卵巢有炎症, 清洁来救援	141
保养卵巢, 从生活方式上着手	141
和谐的性生活有益于卵巢健康	142
按摩和熏脐——卵巢保健的两个妙招	142
突然发福, 警惕卵巢肿瘤	143
卵巢囊肿的饮食宜忌	143
多囊卵巢综合征的饮食建议	144

经血稀少可能是卵巢功能低下	145
---------------------	-----

第五章 盆腔保养细节

盆腔炎自测法，及早发现身体不适	146
盆腔炎的预防及日常护理	146
坐久了，盆腔不健康	147
盆腔锻炼，提高自身魅力	148
学习按摩法，自我预防盆腔炎	149
性生活讲卫生，盆腔无炎症	150
别让盆腔感染袭击你	150
经期腹泻，小心是盆腔炎在作怪	151
盆腔治疗，切勿耽搁治疗期	151
患上盆腔炎，别喝豆浆、牛奶、骨头汤	152
金银花茶饮，远离慢性盆腔炎	152

第三篇 女人特殊时期细节

第一章 顺利度过少女青春期

别忘了及时给少女补钙	156
盲目节食，给青春期带来困扰	156
女孩常吃烧烤，容易引起乳腺癌	157
过早性生活，给少女带来危害	158
束胸让女孩很“受伤”	159
青春期少女要懂得的“初潮”知识	159
月经初潮并不意味着性成熟	160
赶走痛经，绽放青春活力	161
例假期间也能做运动	162
青春期有青春痘，外洗法来帮忙	162
没有疾病的青春期更精彩	163
少女头上有白发，记住五个要点	164
青春期要“加食”，有利于身体发育	165
少女时代就要开始的乳房保健	165
为自己选择合适的胸罩	166
少女也要进行妇科检查	166
青春期远离坏习惯，长大远离妇科病	167

第二章 经期的女人都很脆弱

挑选卫生巾，先看国家标准	168
卫生巾这样用才健康	169
不要迷信药物卫生巾	169
了解置入式卫生棉	170
生理裤是生理期的“主角”	171
经期洗头最好安排在中午	171

女人体寒喝生姜汤，对付痛经	172
拔牙需要绕开经期	173
经期要慎用三类药物	173
痛经时不要随意服用止疼药	174
痛经时慎碰三类食物	174
经期腰痛不要捶打	175
经期要暖，远离寒凉食物	176
职业也会影响你的月经	176
手机也是干扰经期的“元凶”	177
四个妙招，改善经期异味	178
经期切勿任“性”而为	178

第三章 孕期的养生细节

23~28岁是女人生育的最佳年龄	180
夏末秋初最佳孕育季节	180
排卵日行房，生育健康宝宝	181
胎儿的性别能避免遗传病	182
孕吐是准妈妈的正常反应	182
孕期要控制食盐量	182
妊娠反应强烈，饮食来调理	183
孕期补充维生素要适量	184
挑选孕装的6个小细节	184
性生活从孕四月开始	185
根据胎儿发育阶段来用药	186
胎动能判断胎儿安危	186
5种美食有效培育孩子健康的母体土壤	187
怀孕前后都要补充叶酸	188
孕期洗澡有讲究	188
准妈妈适宜左侧卧的睡姿	189
孕期不适，巧妙应对	189
推算预产期的六种办法	190
入院前，先开一张物品清单	191
顺产对胎儿和准妈妈都好	192
选择剖宫分娩的10种情况	193
孕期需要做的常规检查	194
出现“流产先兆”时不能一味保胎	195
按摩会阴，为顺利分娩打基础	195
分娩练习让你顺利生育	196
临产症状出现时，及时去医院待产	197

第四章 产后更要善待自己

中国女人产后一定要“坐月子”	198
小产后更要“坐月子”	199
健康坐月子，身体不生病	199
产后洗澡也需要智慧	200

产后饮食要“精、杂、稀、软”	201
产后喝汤不是越早、越浓越好	202
产后防止乳腺炎，五个细节需注意	202
喂奶方法不对，乳头易皲裂	203
产后善调理，避免乳汁少	203
产后穿戴有讲究	204
产后巧吃甜食，补充高能量	205
吃对小食物，产后心情变好	206
小方法帮你消除妊娠纹	207
新妈妈要学会科学瘦身	207
产后休息好，新妈妈必学的科学睡姿	208
产后也要及时做检查	209
产后恢复要循序渐进	209

第五章 更年期是女人的“多事之秋”

更年期不是绝经期	210
更年期要预防疾病	211
更年期防抑郁，重视心理健康	211
更年期不能忽视了月经的检查	212
乳房自检——更年期后每月必做的工作	212
更年期女性要护心	213
正确补钙，防止更年期的骨质疏松	214
护肤让更年期女人变年轻	214
更年期的性生活要因人而异	215
学会“补”，更年期女人更美丽	216
多吃黑豆防止更年期脱发	217
蜂王浆茶饮——更年期的好伴侣	217
日常“四要”，帮女人平稳度过更年期	218
调整情绪，远离更年期烦闷	219
身体好调养，更年期也会变春天	220
千金难买老来瘦，更年期女人也要瘦	221

第四篇 女人生活方式细节

第一章 时髦穿衣的健康细节

衣物宜选真丝、亚麻布料	224
再爱美也不要再在冬日穿短裙	225
太花哨的衣服影响健康	225
情绪低落，衣服更要慎选	226
新衣服要洗过再穿	227
天冷穿衣要讲究“层数”	227
文胸同内裤一样也要常换	228
别让不合适的胸罩伤害你	229

穿露脐装时不能忽视了“肚脐”	229
女人少穿牛仔褲为好	230
干洗或水洗不可一概而论	230
围巾当口罩，容易引起呼吸系统疾病	231
凉拖穿不好，也是“隐形杀手”	231
尖头皮鞋背后的健康隐患	232
高跟鞋不利于身体健康	233
多穿运动鞋容易变成扁平足	233
鞋子不要一穿到底	234

第二章 睡好觉的女人才健康

通宵熬夜是最大健康危害	235
右侧卧式的睡眠，最有益健康	236
女人裸睡好处多多	236
高质量睡眠需要一方净土	237
睡眠问题，床是关键	238
好枕头能让女人睡得更香	238
药枕是最好的中医助睡工具	239
睡眠也要因人而异	239
打呼噜，并不代表女人睡得香	240
有梦的睡眠要好过无梦	241
睡懒觉，会让你越“补”越累	242
蒙头睡觉不可取	243
与丈夫面对面睡觉不可取	243
睡觉方向有讲究，“头北脚南”更健康	243
睡前保健，帮你轻松入眠	244
不在灯光下睡觉	245
科学午睡，给健康充电	245
健康睡眠要远离八忌	246

第三章 家庭主妇必知的家居隐患

警惕厨房中的健康“杀手”	247
新房装修，四步找回健康空气	248
望闻问切——选择绿色环保家具	249
让沙发给健康开绿灯	250
地毯成了健康家居的“黑名单”	250
正确使用不同的洗涤剂	251
家用杀虫剂也可能让人“中毒”	252
警惕芳香剂污染室内空气	252
留意家中卫生死角	253
改正并不科学的卫生习惯	254
家用电器带来的健康危机	255
卧室卫生不容忽视	256
鱼缸不要放在卧室中	257
与宠物保持适当距离	257

居家养花，当心花粉致病	258
厨房安全，家里才健康	259
别让饮水机变成“污水机”	260
卫生间里也要健康到位	261
马桶易脏，需要及时清理	261

第四章 完美性爱让你更有女人味

性生活也需要“活力剂”	263
让你“性”趣盎然的好食物	264
运动也可助“性”	265
和谐的性生活可以治病	265
爱抚让你的性爱更完美	266
抓住细节，营造“性”福生活	267
心理调试，创造和谐的性生活	267
自慰也是女人追求“性”福的方式	268
警惕性生活中的8盏红灯	269
不宜过性生活的六种时刻	270
找出扼杀你性趣的“凶手”	270
女人“三期”的房中保健术	271

第五章 享受运动的女人最美丽

健身有效果，遵守“七不宜”	273
运动不当容易引发妇科病	274
过度运动，女人老得快	275
出汗多并不意味着运动效果好	275
运动时要挑选合适的鞋子	276
下午四点才是运动的最佳时间	277
冬天也要勤运动	278
跑步选对方式才有好效果	279
出汗不迎风，跑步莫凹胸	279
量体裁衣，根据年龄选运动	280
不宜运动的七个时间段	281
合理控制运动量	282
体力劳动不等于体育运动	283
勤练甩手功，帮你走出亚健康	284
打坐——简单有效的养生美颜功	284
游泳——让女人变成健康的“美人鱼”	285
健美操——时尚女人的健康选择	286
反常运动创造的健康奇迹	287

第六章 七情变化影响女人身

善养“心”的女人最美丽	289
音乐是缓解坏情绪的良药	289
好心情让女人变得更美	290
爱发脾气的女人肝不好	291

女人经常悲痛，肺会受伤	292
简单几招，化解你的焦虑	292
胡思乱想易失眠，学学“葵花点穴手”	293
多种方法帮你走出抑郁	294
拍胸脯、双手合十，丢掉坏心情	295
多愁善感的要与人多交流	296
过度害羞的女人可能有社交恐惧症	297
健康女性远离莫名烦恼	297

第五篇 白领丽人的职场细节

第一章 职场女性打造健康办公室

开窗窗通气——上班要做的第一件事	300
绿色植物，让你的办公室更“环保”	300
正确操作电脑，远离鼠标手、键盘腕	301
“工作狂”的保湿计划	301
职场女性必备靠垫来护腰	302
别让电脑的后脑对着你	302
多种策略，缓解“干眼症”	303
注意键盘卫生，别让这里成为垃圾站	303
赶跑“电脑狂躁症”，轻松做白领	304
爱美人士拒绝“电脑皮肤病”	305
白领一族的空调病预防策略	306
每天四杯茶，防止电脑辐射	306
颈椎病——白领最易患上的“职业病”	307
减少复印机、打印机的不良影响	307

第二章 要健康，不做女性工作狂

加班熬夜易患上妇科病	309
“拼命女郎”别让大脑负重	310
辞掉兼职工作，得到的是健康	310
健康工作，拒绝“快节奏综合征”	311
5种习惯，远离“过劳死”	312
人参糯米粥，帮职场女性解除疲劳	312
缓解心理压力的六大对策	313
适当纵容下自己	314
学会休息，放松起来	315
职场女性新困扰：“星期一综合征”	315
驾驭工作压力，享受健康生活	316
适当午休，让你下午精力旺盛	316

第三章 女白领不要自酿隐患

工作自测，看看你的健康情况	318
---------------------	-----