

王可飞  编著


做自己
身体的
主人

让女人美丽一生的 150^个健康常识

让美丽成为一种习惯，让健康如影随形

 习得一个常识，收获一种行为；
播下一种行为，收获一种习惯；
养成良好习惯，收获健康身体！



 中国纺织出版社

让女人美丽一生的 150^个健康常识

王可飞 编著



102125

广西工学院鹿山学院图书馆



d102125



中国纺织出版社

内 容 提 要

健康的身体是决定一切的根基,而美丽则是每个女人孜孜以求的梦想。对于珍爱自己的女人来说,健康和美丽同等重要。如何才能让健康和美丽两者兼得?本书从女性的生活习惯出发,剖析女性容易忽略的美丽常识,结合现代的健康理念,为众多女性提供了一系列切实有效、极具操作性的方法和技巧。如何拥有健康的睡眠,让你成为一个“睡美人”?如何防止口腔疾病,让你牙齿皓洁,为生活和健康增光添彩?如何应对现代生活中的亚健康?如何洗浴会使你更健康、更美白?如何拥有傲人的胸部和魔鬼般的身材?如何成为养生达人,让健康成就你生活的梦想……这些问题,爱美的你都能从本书中找到答案。

图书在版编目(CIP)数据

让女人美丽一生的 150 个健康常识/王可飞编著. —北京:中国纺织出版社,2011.7
ISBN 978-7-5064-7503-7

I. ①让… II. ②王… III. ①女性—保健—基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 084652 号

策划编辑:徐丽丽 责任编辑:曲小月 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销
2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:208 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

美丽,是女人一生孜孜以求的事业。拥有亮丽的秀发、清澈的双眸、嫩滑的肌肤、曼妙的身姿,几乎是所有女人的梦想。爱美是女人的天性,她们对于美的追求几乎到了盲目的地步,甚至因此忽略了自己的身体健康。

对于一个人来说,健康是统帅、是前提,也是女性美丽的基础。健康不仅仅是美丽的前提,同时也是成就事业的前提。现代社会的女性个个光鲜靓丽、坚强独立,可是面对激烈的社会竞争,她们也承担着更多的责任和压力。不论是工作、生活、事业,或是爱情、婚姻、家庭,都要求她们拥有一个良好的形象与健康的精神面貌。对于现代女性而言,“美丽”已不单单是为悦己者容,更多的是为了让自己更加自信、健康,更好地实现自我价值,用健康和美丽来渲染多姿的生活。由此可见,现代女性对美的追求,不仅是天性使然,更是时代的召唤。

然而,现代社会中女性对美的追求却遭遇了来自健康的诸多挑战。巨大的生活和工作压力日益透支着女性的健康账户,使女性的身体出现了不少问题,如失眠、眼疾、亚健康、色斑、乳腺疾病、心理疾病、妇科疾病等,这一切不仅危及她们的身体健康,也在阻碍女人追求美的步伐。

因此,爱美的女性一定要守护自己的健康。虽然我们不能阻止年龄的增长,但可以用健康的体魄延缓容颜的衰老;我们虽然不能阻止岁月的脚步,但可以用健康延长美丽的时光。

健康的身体是决定一切的根基,而美丽则是每个女人孜孜以求的梦想。对于珍爱自己的女人来说,健康和美丽同等重要。如何才能让健康和美丽两者兼得?本书从女性的生活习惯出发,剖析女性容易忽略的美丽常识,结合现代的健康理念,为众多女性提供了一系列切实有效、极具操作性的方法和技巧。书中总结了让女性美丽常驻的150个健康细节,帮助女性抛弃影响美丽的健康旧习,排解女性心中困扰美丽的健康问题。如何拥有健康的睡眠,让你成为一个

“睡美人”？如何防止口腔疾病，让你牙齿皓洁，为生活和健康增光添彩？如何应对现代生活中的亚健康？如何洗浴会使你更健康、更美白？如何养发护发使头发浓密秀美？如何拥有傲人的胸部和魔鬼般的身材？如何成为养生达人，让健康成就你生活的梦想？如何保持现代女性的健康心理？如何处理好两性健康……这一系列问题，爱美的你都能从本书中找到答案。

本书力求让健康融入女人生活的点点滴滴，让健康成为充盈女人美丽人生的暗香。当一个女人拥有了健康，才能拥有美丽的容颜、曼妙的身姿、幸福的生活、快乐的工作，才能追逐自己的梦想，成就事业的灿烂与辉煌，拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、幸福的家庭！

编著者

2011年5月



目 录 CONTENTS



▶第一章 远离失眠:轻松做个睡美人 / 001

- 早睡早起身体好 / 002
- 养成健康的午睡习惯 / 003
- 八大非改不可的睡眠恶习 / 005
- 睡懒觉对身体的五大伤害 / 007
- 最好不戴戒指睡觉 / 009
- 睡觉时请关灯 / 010
- 用闹钟唤醒睡眠有损健康 / 012
- 枕头也需要常更换 / 013
- 办公室午睡有禁忌 / 014
- 裸睡更有益于女性身体健康 / 016



▶第二章 美丽你的牙齿,健康你的生活 / 019

- 药物牙膏定期换 / 020
- 无故剔牙有百害无一利 / 021
- 长期使用漱口水不利口腔健康 / 022
- 刷牙时不宜先湿牙刷再挤牙膏 / 023
- 横着刷牙破坏口腔健康 / 023
- 舌苔不用经常刮 / 025
- 拔牙需要避开月经期 / 026



养成好习惯,牙齿能“长寿” / 027

嚼口香糖不能代替刷牙 / 030

孕妇要注意自己的口腔健康 / 031



▶第三章 打造电眼美人,点亮心灵之窗 / 035

常滴眼药水容易伤害角膜 / 036

4种看电视的习惯最伤眼 / 037

常用电脑不宜戴隐形眼镜 / 039

不同时期女性护眼的秘密 / 040

能让眼睛变明亮的食品 / 041

眼睛疲劳自我治疗小妙方 / 043

电脑族的护眼诀窍 / 044

开车族护眼有7招 / 046

6条养眼之道 / 047

偏食对视力影响非常大 / 050



▶第四章 洗浴有讲究:盥洗室里的健康秘诀 / 053

冷水洗脸有益健康 / 054

热水泡脚好处多多 / 054

女性不宜洗冷水澡 / 057

女性产后洗澡有利健康 / 058

冬季洗澡,次数要少水要温 / 059

常洗半身浴,让上班族更健康 / 060

女性洗浴需要注意4个部位 / 062

洗澡时的3个小动作可治病 / 064

4种洗浴习惯威胁女性健康 / 065

5种情况下不宜洗澡 / 066



►第五章 美肤养颜:女人一生的功课 / 069

皮肤健康的 10 条锦囊妙计 / 070

皮肤最喜爱的 10 种食物 / 071

脸上 10 处皱纹隐藏健康秘密 / 073

皮肤“健康美”的 5 要素 / 075

7 日美容养颜食谱 / 076

自然作息——皮肤保养黄金时间 / 078

阳光是皮肤衰老的元凶 / 080

生理期女人的皮肤保养 / 081

皮肤保养,分年龄对症下药 / 083

破解女人水润肌肤的秘密 / 085



►第六章 毛发管理:健康从养发开始 / 089

染发容易染出“病” / 090

离子烫——美丽背后有陷阱 / 091

早晚洗头发,谨记要吹干 / 092

拔胡须也会得皮肤病 / 093

经常梳发有利健康 / 094

告别脱发,让头发浓密秀美 / 095

量“发”定制营养护发套餐 / 097

四大招式让你枯“发”逢春 / 099

女性脱毛——要美丽更要健康 / 100

腿毛过密,警惕多囊卵巢综合征 / 102



►第七章 美胸保养:性感健康两手抓 / 105

各阶段胸部保健要点 / 106



- 6 种恶习影响胸部正常发育 / 108
- 生活细节决定胸部健美 / 110
- 乳房二次发育有“妙招” / 111
- 女性丰胸需要掌握最佳时期 / 113
- 产后新妈妈乳房保健四个秘诀 / 115
- 心情舒畅可防乳腺增生 / 116
- 8 种方法保护女人骄傲 / 118
- 办公室女性应警惕乳房下垂 / 120
- 老年女性别忘了戴文胸 / 121



▶第八章 形体健康:做一个魔鬼身材的健康女人 / 123

- 正确减肥瘦身的 25 种方法 / 124
- 四季塑形找准时间 / 126
- 一份塑造理想体型的饮食清单 / 128
- 新妈妈月子里的形体恢复 / 130
- 7 种方案,塑造完美腿型 / 132
- 办公一族如何保持平坦腹部 / 133
- 保持健美身材的十条禁忌 / 134
- “伸展”——一项真正属于女人的运动 / 136
- “柔”性女人的身体主张 / 138
- 腹式呼吸进行时——排毒又瘦身 / 140



▶第九章 白领养生:让你实现简约健康 / 143

- 电脑族吃哪些水果防辐射 / 144
- 脑力劳动者不能缺的这些营养 / 145
- 小心! 职场女性正流行“缺氧” / 146
- 电脑躁狂症的症状及预防 / 148



长期伏案工作注意颈椎的保健 / 149

熬夜加班者的健康食谱 / 150

白领一族要养好你的胃 / 151

如何防止“鼠标手” / 152

办公室里如何抵抗亚健康 / 154

职业焦虑症的症状及预防 / 155



▶第十章 运动美人:我和健康有个约会 / 159

认识锻炼中的“最”,进行有目的的运动 / 160

女性痛经也可以通过运动缓解 / 161

运动后五不宜 / 163

健身运动不要“朝五晚九” / 164

白领女性的独特健身法 / 165

锻炼中出汗的多少与减肥不成正比 / 167

能改善睡眠的运动 / 169

四种情况下不宜做运动 / 170

跑步机健身的注意事项 / 171

女性健身新思维——低强度运动 / 173



▶第十一章 “吃”出美丽来:食补,最好的化妆品 / 175

多吃豆制品,营养又降脂 / 176

多吃水果多喝茶可抑制电脑辐射 / 177

女性经期需要忌口的食物 / 178

产后应该如何科学饮食 / 180

女性抗衰老食品 / 181

女人如何吃掉忧郁 / 183

女性要多食海藻类食物 / 185

多吃豆腐,可预防臀部下垂 / 186

吃出健康的小妙招 / 187

女性三餐饮食健康原则 / 188



▶第十二章 孕育保健:健康妈妈孕育聪明宝宝 / 191

维生素 C 可降低分娩危险 / 192

多喝水能减轻早期孕吐现象 / 192

穿出女人美丽好“孕味” / 193

孕妇不宜戴隐形眼镜 / 195

准妈妈孕期护肤首选甘油 / 196

怀孕妇女禁用哪些化妆品 / 197

孕妇喝酸奶益处多 / 199

孕期 B 超写真照不宜多拍 / 200

哺乳期女性避孕勿吃避孕药 / 201

当自然生产遇上剖腹生产 / 202



▶第十三章 心灵增鲜剂:保持优质的心理状态 / 205

现代女性心理疾病的常见诱因 / 206

都市人压力大容易患强迫症 / 208

追求完美莫转变成求全责备 / 209

努力克服不适当的虚荣心理 / 210

过分依赖和过分独立都不可取 / 211

培养肯定自我的自信心态 / 213

调适及缓解职场心理压力的基本方法 / 215

克服惰性,战胜职业倦怠症 / 217

运用积极的自我暗示调节身心机能 / 220

心理健康有助于女性事业成功 / 222



▶第十四章 两性健康:你好他也好 / 225

- 赶走你的性疲劳 / 226
- 同房前不宜沐浴 / 228
- 妇科炎症不可一洗了之 / 229
- 这些妇科病和男性有关 / 230
- 经期性生活,易致不孕症 / 232
- 房事后用消毒湿巾容易致病 / 233
- 房事保洁预防盆腔炎 / 234
- 白带异常与性生活的关系 / 235
- 如何早期发现并预防宫颈癌 / 236
- 不宜做爱的 13 个时间 / 237



▶第十五章 急救常识:女性应急必备 / 241

- 牙痛的急救措施及注意事项 / 242
- 皮肤晒伤的急救措施 / 243
- 熬夜后妆容的急救法 / 245
- 运动受伤如何急救 / 246
- 游泳时突然抽筋的自救法 / 248
- 孕妇流产的急救办法 / 249
- 房事中昏厥的急救方法 / 249
- 食物中毒的紧急救治 / 250
- 被宠物咬伤后如何处理 / 251
- 烧伤烫伤的急救措施 / 252

参考文献 / 255

第一章

远离失眠:轻松做个睡美人

睡眠是人最重要的生理需求,人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高度生产能力的保证。毫不夸张地说,睡眠的质量关系着生命的健康与质量。不良睡眠习惯是长期失眠的主要因素,而良好的睡眠习惯一旦养成,就会使你受益终生。





早睡早起身体好

睡眠对于人的健康来说至关重要，坚持早睡早起有利于人的身心健康。俗话说，“早睡早起身体好”，这是有一定科学道理的。当人进入睡眠的时候，意识相对模糊，肌肉也停止了运动，从而使人能更好地恢复体能、巩固记忆力。因此，有了良好的睡眠，才能保证足够充沛的精力和活力，才能保持足够清晰的思维能力。可见，好的睡眠其重要性仅次于呼吸和心跳，它对于人的健康是必不可少的。

睡眠的产生，主要靠大脑分泌的激素——褪黑素来诱导，这种激素是按一定规律进行分泌的。白天，血中的浓度极低；晚上，则显著升高，尤其在凌晨2~3点时达到最高峰。随着褪黑素分泌量的逐渐减少，睡眠逐渐变浅，直到早晨自然醒来。

那么，早睡早起究竟在什么时间范围内才更有利于人的健康呢？答案就是：建议你在10点半前准备睡觉。

通常所说的睡眠是由深睡眠和浅睡眠两者构成的，而这两者之间又是相互交替出现的。对于我们来说，只有深度的睡眠才算是有效的睡眠，深睡眠对消除疲劳、恢复体力起到重要作用，但它在每昼夜的总睡眠时间里仅占15%左右。人最容易获得深睡眠的时间是凌晨0~4点之间，正常成年人的第一次深睡眠通常出现在入睡后的1小时内。因此，如果你是没有睡眠障碍的成年人，建议在晚上10点半前做好睡前准备，如整理床铺、洗漱等，确保能在11点之前上床并进入睡眠，1小时后顺利进入深睡眠，从而保证良好的睡眠质量。

其实，对于女人来说，这种早睡早起有规律的作息就显得尤为重要了。从中医角度看，早起可舒展肺气；早睡可收聚阳气，以防阴精外泄。如此一来，早睡早起就犹如一所天然的美容院，能使女人神清气爽，精神焕发，气色自然。

因此，养成良好的作息习惯，会使你的容颜靓丽，使你的工作、学习、生活效率倍增。



(1) 都市白领或脑力工作者的女性,白天应适度进行体育锻炼,有助于加深睡眠。

(2) 睡前避免做一些引发大脑兴奋、破坏正常睡觉节奏的事。如思考问题、工作、看电视剧、阅读等。

(3) 若20分钟以后还未入睡,应离开卧室,找一个舒服的地方坐着或靠着,远离书、电视、电脑,安静地待20分钟。可以静坐或冥想,待有睡意时再回到床上。如果一次不行,可重复进行。

(4) 人体有固定的生理周期和规律,不论节假日还是工作日,都应坚持固定的上床与起床时间。一旦你打破了这种平衡,破坏了人体规律,就会越睡越想睡,即使很晚才起床一天也会觉得无精打采。因此,维持正常的睡眠—觉醒的节律,才能有效地提高睡眠质量。

早睡早起到底有多少好处呢?科学家研究表明,人不喝水能活七天、不吃饭能活二十天,但是不睡觉只能活五天。由此可见,良好的睡眠是健康的头等大事,而且早睡早起的人精神压力较小,其精神健康的程度就较高。如果长期晚睡晚起,就会慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经和精神症状,人也会因此变得憔悴不堪。所以,一个女人想要焕发美丽光彩,最好不要熬夜。养成良好的作息习惯是你身体健康、青春靓丽的根本。

养成健康的午睡习惯

养成午睡的好习惯,是保持健康很有效的方法。它不但能缓解脑部疲劳,还能补偿人体体力消耗,对健康是十分有益的。

从生理学角度而言,人体脑细胞的持续兴奋时间一般在4~5小时,随后便会转入抑制状态。尤其是在午饭后,消化道的血液供应增多,大脑的血液供应明显减少,这样就会导致随血液进入大脑的氧气和营养物质也相应减少,这时人体的生物钟就会出现一次睡眠节律,使人觉得有种昏昏欲睡、精神不



振的感觉。此时，身体需要进行短时间的调整，以消除疲劳，恢复体力，稳定神经系统功能的平衡。

都市女性工作压力大，往往会导致睡眠不足，适当的午睡可舒缓疲倦、养精蓄锐。

1. 午休的重要性

中医认为，睡与醒是一个阴阳交替的过程。睡为阴，醒为阳。“午时，少寝以养阳，子时，熟睡以滋阴，阴阳平衡，百病难侵”，由此可见午睡的重要性。都市女性大都有晚上晚睡的习惯，夜间往往睡眠不足，大脑得不到充分的休息。加上气候炎热的时候，皮肤血管的扩张，大量血液集中于体表，使大脑血液的供应量减少，因而易出现倦怠、乏力、嗜睡等症状。因此，中午进行适当的午休是十分必要的。

2. 午休也得注意“睡姿”

大多数办公室女性午休时都是趴在桌上枕着胳膊，或是双手重叠将额头压在掌背上，其实，这都不是科学的睡姿。午睡方法不恰当非但不能获得有效的休息，还可能对人体健康产生损害。如午休时经常趴在桌上会使胸部受压，妨碍正常的呼吸，增加心肺负担，甚至影响发育阶段女性的胸部发育，有些人还会产生头重、乏力、四肢酸麻等不适的感觉。因为，当人体进入睡眠状态后，肌肉放松、心率变缓，流入大脑的血液相对减少。所以，如果条件允许，建议你最好选择平躺入睡。

3. 午睡的注意事项

(1) 午睡时间不宜过长。理想的午睡时间是下午 1 点至 2 点半之间，以 20~30 分钟为宜。如果睡眠超过 30 分钟，人可能进入深睡眠状态，脑电波随之减缓，醒来后易出现烦躁、精神不振等反应，影响下午的正常工作。

(2) 饭后不宜立即睡。饭后消化器官正处于活跃的工作状态，消化刚摄入的饮食需要大量血液进入胃肠系统，如果选择在这个时候午睡，会大大降低消化机能。因此，午饭后应稍作休息，10~20 分钟后再睡。

(3) 午睡注意保暖。当人进入睡眠时，全身的基础代谢将会减缓，体温调节能力也将放慢，这个时候机体的抵御能力就下降了，全身毛孔会处于张



开状态,如果不注意保暖,会很容易着凉,出现鼻塞、头晕等症状。因此,在午睡时千万别忘了盖件薄衣被。

(4) 醒后洗个冷水脸。一觉醒来,洗个冷水脸,小啜一口清淡的花茶。你会觉得满身舒服,精神饱满地投入到下午的工作中。

在平时的生活中注意午睡的小细节,睡一个舒适的午觉,对人体是大有好处的。在忙碌的工作中,难得有空闲时间让大脑好好得到休整,利用午休小睡一会儿,既能缓解疲劳,提高工作效率,又能使人心情舒畅。因此,女人要想健康又美丽,就一定要养成午睡的好习惯。午睡对人体的身心健康有以下三大好处:

1. 增强免疫能力

免疫学专家说,午餐后人的神经交感会自动改为副交感神经主导,以便帮助消化,在这个时候小憩片刻,能够更好的刺激体内淋巴细胞,增强免疫细胞的活力。

2. 愉悦和舒畅身心

有心理学家研究表明,一个人在完成舒适的午睡后会变得身体舒适、神经松弛、心情愉悦,效果就好比是晚上睡了个自然醒的好觉。

3. 促进心脏活力

西方医学研究显示,坚持每天午睡的人,其体内的激素分泌比没有午睡习惯的人要平衡,心血管系统疾病的发病率也通常要减少30%左右。

午睡不仅能提高你一下午的工作效率,而且好的午睡习惯还能睡出你的健康,睡出你的好心情。

八大非改不可的睡眠恶习

睡眠本来是一件有效舒缓身心的事,可是随着现代社会工作和生活压力等的逐渐增大,睡眠质量就成了一直困扰人们的大问题,尤其是对于都市里大多数“白骨精”来说甚至是一件恐惧和痛苦的事。好的睡眠是从改变一些