

细
说

陶红亮 徐 山◎编著

女性健康 202个细节

健康小细节，生命大隐患

女性必须要掌握的生活法则、生活宝典、美容绝招

你对自己足够了解吗？健康误区离你有多远

更年期你怕了吗？美丽一生计划从这里开始

修订版



上海科学技术出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

细说女性 健康 202 个细节

(修订版)

XISHUO NÜ XING
JIANKANG 202 GE XIJIE

陶红亮 徐一山 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说女性健康 202 个细节 / 陶红亮, 徐山编著. —2 版

—上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2420-7

I. ① 细… II. ① 陶… ② 徐… III. ① 女性—保健—
基本知识 IV. ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243908 号

细说女性健康 202 个细节

陶红亮 徐 山 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张: 16.5 字数: 230 千字

2011 年 5 月第 1 版

2015 年 1 月第 2 版 2015 年 1 月第 5 次印刷

ISBN 978-7-5478-2420-7/R·811

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

≡ 内 容 提 要 ≡

随着现代生活水平不断提高，女性养生保健意识也大为提高，在女性保健意识提升的同时，不免也出现了很多困扰着女性的问题，有许多人不太注意生活中的养生细节，忽视在日常生活中对自己长期的养生保健，结果导致了各种病症的发生。

本书将女性应掌握的养生知识全面阐述，事无巨细，包括脏腑功能、气血调养、食物调养、减肥塑身、经期护理、更年期问题、心理健康问题、日常生活细节、睡眠问题、美容养颜、四季护理和健康误区等，做了较详细的介绍和说明。希望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，让女性在现代繁杂的社会里展现青春魅力、展现不变的容颜。

前言

有人说过美丽是上天对女性的馈赠，美丽是世界上最美好的事物，是女性最珍贵的法宝，当然它还有一个孪生姐妹——健康，健康和美丽并存的女性才能立于不败之地。有很多女性为了美丽，而选择大力度减肥、收紧腰带、买化妆品来挽回自己的青春，但青春仍旧潇洒地头也不回，甩甩袖子走掉了。

很多时候女性纠结于健康还是美丽，其实它们是可以共存的，只有健康了才会美丽。古人认为女子在娇羞的时候最美丽，面如桃花。但如果没有健康，不可能呈现出这样美丽的景象，这也是很多女性扑粉、画腮红的原因，要知道皮肤白里透红是画不出来的。自然的白里透红、容光焕发才是女性最美的状态，这就需要自身气血充盈，因此，补血是女性的必修课。

大多数女性都存在或多或少的贫血症状。血液是人体的基础物质，现在很多女性因为工作或是生活的因素气血失调，健康受到了威胁。有些女性容易头晕、甚至有时会出现晕倒等情况，还会引起失眠多梦、抑郁症、痛经，甚至会导致肥胖症，此类女性减肥要更加注意掌握正确的方法。

近几年来，大家都很注重养生，但是任务如此艰巨，不免有些自乱阵脚。有些人相信中医说法，但是坚持不了多久就开始采用西医保健方法，所以这时候要坚持正确的态度，不要捕风捉影。人体由各器官组成，要想身体好必须了解各脏腑器官功能，并且针对其属性在生活中多加注意保护它们。学会观察自己的身体，因为疾病发生之前首先会露出马脚，例如脸上长痘痘，不同的部位对应着不同的脏腑，因此外貌的美丽需要身体各器官健康做支撑。

当然心理也很重要，女性的心理通常很细腻，但是细腻具有两面性，

不要将负面的影响挖掘出来或是将细微的不足放大，这样只会给自己带来麻烦。心理的变化会影响到很多方面，包含了人的面貌的变化。日常生活中不仅仅需要美丽的面容，还需要内涵和修养做支撑。心态良好的女性才是智者，而往往胜利是属于智者的。她们在面对一切压力、诱惑、不满、嫉妒等不良事物时能够淡定从容，所以说只有保持健康良好的心态你才不会丢失了自己。

健康的生活不仅仅是定期做身体检查，还需要有良好的生活习惯，包括生活的小细节，如生活的时间安排、事情的先后顺序、健康的饮食等。也许你的健康生活是从早晨的一杯水开始的，在很多人看来这些都是小事，不就是一杯水吗？上班之后再喝也一样，但是真的一样吗？这一杯水的差别在哪里？拥有好的生活状态的女性，她们每天都具有活力，不会受到精神、身体的摧残。很多女性认为生活细节可以忽略，家庭要照顾，工作要处理，自己已经忙不过来了，实际上这些并不会耽误多长时间，或许正是这些小小的改变解决了你多年来的困扰，也许这个改变正是家庭危机的化解小助手。

女性其实对于自己的关心要比男性对自己的关心要强，但是解决问题的概率并不比男性高。例如她们热衷于化妆，其实美容养颜作为日常生活的一部分，可以通过多种方法实现。选择美白的水果和蔬菜，要比昂贵的美白化妆品更有效；选择食物来排毒而不是吃一些排毒药物导致自己面色惨白，健康损失。惋惜自己美丽不如从前，不如从现在开始锻炼身体，重新塑造美丽形象。

希望所有女性都会对自己有重新的认识，养生并不单单是指身体健康，还有女性更关注的美容养颜妙招、心理健康，从细微的心理变化到解决家庭危机，这一本精致女人生活百科全书值得你用心阅读。

编著者

目 录

第一章 五脏六腑——保护脏腑器官才能守住自己的容颜

身体保健肝脏最重要	1
注意保护好“娇嫩”的肺	2
减肥塑身首先要补脾	4
养好胃，为身体加满油	5
养好肾，气色更加光彩照人	5
保护胆，为健康护航	7
长寿需清肠，健康肠无渣	8
养心的女人才是真的美	9
三焦守护你的美丽	10
心态平和才能更养生养颜	11
调整情绪，健康自己掌握	13

第二章 调养气血——气血不调让疾病不断出现

气血不调易致失眠多梦	15
抑郁症的内因在于气血失调	16
乳腺病和气血关系紧密	17
养气通经络，缓解痛经	18
你是气滞血瘀型肥胖吗	19
气血充盈才最美丽	21
补益气血养颜更健康	22
疏通经络气血才会顺畅	23

补益气血食物最靠谱	24
枸杞益气血养颜	26
女性滋补气血老朋友——红枣	27
追求美要恰当，注意劳逸结合	28
精油是益气活血的法宝	30

第三章 食物调养——正确饮食吃出精致女人

饮食金字塔，营养全面又健康	32
女性吃出芬芳体香	33
维生素摄入过量危害健康	34
植物纤维越多越好吗	36
食补成就乌黑亮丽秀发	37
多吃杏仁美白又减肥	38
女性素食主义的益处	38
女性应该知道的镇痛食物	40
芦笋具有保健、减肥的功效	41
女性吃姜永葆青春	41
增强记忆力的食物	42

第四章 减肥塑身——注重细节才能打造完美曲线

什么样的身材才是最完美的	44
寻找适合自己的运动方式	45
合理安排自己的运动时间	46
有氧运动使我们更年轻	48
最有效的瘦身运动——游泳	49
拥有迷人的丰满臀部	50
修长双腿后天也可以塑造	51

腰线是完美曲线的关键	52
瑜伽帮助你缓解肌肉疲劳	54
颈椎保健操使颈部更美丽	55
拥有美丽紧致的小腹	56
爬楼梯可以实现完美瘦身	57
长跑让身材健康、体形更美	59
刷牙时无聊不妨蹲马步	60
家居拖鞋的健美小用途	61
太极拳运动是很好的养生之道	62
居家健身同样可行	63
欢乐居家夫妻健身操	64
午饭后睡觉不如运动	66
运动不当会威胁我们的健康	67
工作再忙也要伸一下懒腰	68

第五章 私处问题——注重清洁才能让“烦恼”远离

清洁个人卫生，远离阴道炎	70
如厕纸巾要正确选择	71
紧身牛仔裤易导致疾病的产生	73
内裤要曝晒杀菌	74
内裤的卫生护理注意事项	75
要有健康卫生的性生活	76
真菌性阴道炎对女性的伤害	77
滴虫性阴道炎对女性的伤害	78
为什么阴道炎容易反复发作	80
增强身体免疫力，远离炎症	81
自行检查白带是否正常	82
白带异常小心预防妇科病	83

白带过少应该及时检查身体	84
--------------------	----

第六章 经期护理——特殊时期需要特别护理

缓解经前期紧张症	86
月经为什么总是“乱”来	87
缓解痛经的日常方法	88
检查你的经血正常吗	90
月经不调，你是哪种类型	91
经常熬夜导致月经出现异常	92
女性经期的特别注意事项	93
及时察觉“月经疹”	94
女性如何清除经期异味	95
生理期养颜效果更好	96
为什么会有月经量多的现象	98
女性痛经不妨用泡脚来缓解	99
女性经期饮用红糖姜水更顺畅	100
选择适合你的卫生巾	101
谨防使用卫生巾过敏	102
你经常使用卫生护垫吗	103

第七章 更年期——更年期女性也能更美丽

更年期保健的重要意义	105
女性更年期的生理变化	106
女性更年期的心理变化	107
中年女性更年期提前的原因	108
更年期的主要症状	109
更年期的日常生活保健	110

女性更年期要注重科学运动	111
更年期女性依旧可以很美	112
更年期要远离焦虑	113
女性更年期体形易改变的原因	114
更年期女性保护好你的腰	116

第八章 良好心理——心平气和让女人更显魅力

女性拥有健康心理更显年轻	117
女性追求美丽要先养心	118
女性心理健康的标准	119
女性心理老化的表现	120
现代女性的职业压力	122
女性要爱自己，不做“工作狂”	123
保持工作的激情	124
女性要注意远离信息焦虑症	125
警惕女性抑郁症	126
女性千万不要苛求自己满分	128
女性千万不要小看了疲劳	129
上班族的减压小助手	130
女性要掌握轻松工作的方法	131
同事之间交往注意事项	133
“失宠期”要如何对待	134
如何克服社交恐惧症	135
远离小人，不做长舌妇	136
女性尤其要避免嫉妒心理	137
女性减压不妨向朋友倾诉	139
微笑使你更加具有魅力	140
自信让女性更美丽	141

宽容使心灵更加美丽	142
幽默是生活的调味料	143
不要让虚荣迷失了自己	144
赞美别人自己也会获益	145
不要轻易向别人抱怨	146
女性肝气郁结导致病症	148
适当的哭泣对身心健康有利	149
夫妻争吵中要掌握技巧	150
不要过度的怀旧	151
不要让随意的情绪毁了你	152
自我积极暗示决定了积极的人生	153
大多数女性不自信的原因	155
甩掉自卑重拾自信	156
女性独立才能真正自信	157
不要再让生气危害你的健康	158

第九章 日常起居——注重起居细节让女人更具活力

清晨空腹饮水，清洁滋润一整天	160
洗脸要用冷水还是温水	161
刷牙要注意用温水	162
经常用热水泡泡脚	164
排废排毒让体内更清洁	165
预防电磁辐射的伤害	166
女性要经常清洗茶杯	167
主食是人体热量的源泉	168
炒菜时尽量不要加盖锅盖	169
所有的食物都能用保鲜膜吗	170
女性需要正常的饮食习惯	172

你喝汤了吗	173
细嚼慢咽有助于健康	174
嚼口香糖时间不宜过长	175
女性要选择适合自己的胸罩	176
女性单肩短带挎包有害健康	178
女性尤其要预防“鼠标手”	179
女性不可忽视的生活小细节	180
女性久坐不动会产生疾病	181
高跟鞋影响女性健康	182
女性更应该远离香烟	183
女性月经期间切忌饮酒	184

第十章 保证睡眠——好睡眠睡出好肤色

睡补对人身健康更有益	186
保证良好的睡眠质量	187
睡眠要采用正确的睡姿	188
做一个睡美人	190
女性健康午睡有理	191
女性尽量避免熬夜	192
枕头是好睡眠的保障	193
开灯睡觉有损健康	194
尽量避免赖床的坏习惯	195
女性不妨尝试裸睡	196
睡觉时手机不要放在枕边	197

第十一章 美容养颜——从细节处着手让肌肤焕发光彩

水果是皮肤美白的最佳选择	199
--------------------	-----

美白还要吃蔬菜，营养更全面	200
黑眼圈可以通过饮食来拯救	201
喝水排毒但要注意方法	202
日常美白保健不容忽视	203
延缓眼部皱纹的出现	204
收缩毛孔的小妙招	205
正确洗脸预防小痘痘	206
正确的唇部护理	207
女性按摩美颈法	208
手部美白要讲究	210

第十二章 四季护理——一年四季中的健康法则

女性春季多吃大枣	211
春季上火吃豆芽	212
女性春季养肝吃哪些蔬菜	213
五种夏季去火最适宜的食品	214
夏季养心水果简介	215
夏季美白营养多喝绿茶	216
女性秋季补血多吃南瓜	217
秋季宜多吃的养肺水果	218
冬季火锅要怎样吃	219
冬季要多吃什么解乏	220
女性冬季多吃核桃	221

第十三章 “性”福生活——“性”福也需讲原则

女性的美丽需要爱情的滋润	223
中年女性如何缓解“性趣”低	224

和谐的性生活使女性更美丽	225
性生活使女性更年轻	226
远离不健康的性心理	227
夫妻携手“性福”美满生活	228
性爱前后要注意的小细节	229
影响女性性欲的十大因素	230
不宜吃避孕药的十种女性	232
孕期要注意的安全性生活	233

第十四章 健康误区——不能忽视的健康和饮食误区

避免日常美容误区	235
女性夏季不要化浓妆	236
日光性皮炎应该怎样预防	237
女性使用唇膏注意事项	238
女性冬季御寒误区	239
冬季禁忌的不良生活习惯	241
大米、面粉要越白越好吗	242
小杂粮含有营养吗	243
吃面、吃米哪个更容易发胖	244
水烧开时间不宜过长	245
薏米煲汤的作用	246

第一章 五脏六腑

——保护脏腑器官才能守住自己的容颜

人人都在提倡保护好自己的身体，开始讲究养生，但是具体应该怎么做，很多人无从下手。身体由各器官组成，要想身体好必须了解各脏腑器官的功能，并且针对其属性在生活中去格外注意保护它们。女性每天要照很多次镜子，确保自己容颜整洁没有污垢，但是如果长了痘痘或是没有气色，怎样化妆都是修饰不来的，所以想要由内向外散发美丽，就需要呵护我们的五脏六腑。

身体保健肝脏最重要

注意要劳逸结合，善待我们的肝脏。要想肝脏能够供应源源不断的养分，就要保证肝脏的疏泄功能和肝血充足。中医认为，肝脏的作用是调节情绪，调整心情，使心中的不良情绪得到缓解，使自己达到良好的心情，这样就会更加有助于养生和保健肝脏。

中医认为“肝属木”，“喜条达而恶抑郁”，“肝与春气相应”。也就是说，肝脏和自然界春季的万物生长有着相关性。春季的时候最适合养肝，同时肝病也容易发生，所以在春季应注意肝的养生保健。当春季来临，要顺应季节的变化，保持心情愉悦，忘记一些烦恼，让自己融入大自然中，体会万物生机，这对养肝、护肝、养颜有很好的效果。

要注意多补水。因为春天一般风比较大，气候干燥，水分缺乏，所以应多喝开水来补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢。多饮水还可促进腺体，尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌，以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

还要注意饮食平衡。春天普遍气温慢慢回升，此时饮食上要以清淡平和、营养丰富为宜，同时要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生

素、矿物质等要保持相应的比例。不要吃过多油腻、油炸、辛辣的食物，因为这些食物难以消化，会加重胃肠和肝脏的负担。不要暴饮暴食或长时间饿肚子，这种饥饱不匀的饮食习惯，直接影响到消化液分泌，导致肝脏功能的失调。要多食新鲜的时令瓜果，春季大量新鲜蔬菜、瓜果陆续上市，为人们合理选择、均衡搭配提供了最佳的条件。绿色食品是保肝、养肝的最佳选择，新鲜蔬菜可以生吃，还可以煮汤，每日交换食用。蔬菜不宜煎炸时间过长，否则会使营养流失。

注意保持心情愉快。春天最怕肝气抑郁，轻者使人神经衰弱、内分泌紊乱，重则可致精神失常、高血压、心血管疾病，降低了人体的免疫力。要想肝脏强健，要注意情致养生，也就是学会控制自己的情绪，要尽力做到从容淡定、乐观开朗，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。如果不遵守的话，就会伤及肝气，久之，容易导致肝病。

适量的运动也会使身心健康，春季是万物复苏的大好时节，也是体育锻炼的黄金季节。在春季开展适合时令的户外活动，如做操、散步、踏青、打球、打太极拳、放风筝等，既能使人体气血通畅，呼吸新鲜空气，强健体魄，还可以养神养肝，达到护肝保健的目的。

细节提示

肝脏是人体所需粮食的农场，它生产了各种的营养物质，还将废物处理掉，所以说肝脏在人体器官中起着重要的作用。肝脏如此重要，同时各种疾病的发生和肝脏也有着不同程度的关系，所以人体想要恢复健康也需要肝脏的支持。

注意保护好“娇嫩”的肺

肺是人体呼吸的主要器官，也是人体五脏最为“脆弱”的脏器，人体功能的衰竭多先从肺开始，因而，保持健康且长寿，养肺是关键，就是要保护好肺这个脆弱的器官。

切忌食用辛辣、油腻、刺激性的食物，因为其只会对胃部造成伤害，它们对肺部也有很消极的影响，所以养肺、护肺就一定要多吃清淡的食物，要抵