

细节决定健康，健康成就美丽
饮食健康细节、性健康细节、起居健康细节、心理健康细节……
360度女性私人健康保养秘籍

女人 健康细节 全书

蔡向红/编著

关注细节绽放女性魅力 呵护身心做优雅女人

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

女人健康细节

全书

蔡向红 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人健康细节全书 / 蔡向红编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5308-9172-8

I. ①女… II. ①蔡… 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 196972 号

策划编辑: 刘丽燕 张萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 35 字数 800 000

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



现代社会中，女性的角色经常是身兼数职于一身，既要确保工作出色，又要照顾好家庭，可谓既要出得厅堂，又要下得厨房。但现实中细心观察不难发现，女性在辛勤工作、勤俭持家的同时，往往更容易忽视自己的健康问题。大多数被疾病困扰的女性常常不明白自己的身体为什么会出现这样那样的问题。其实，解决这一问题的关键就在于关注生活中的各种细节。

“千里之堤，毁于蚁穴”，长期不注意生活细节，不健康的生活习惯可能会使女性引病上身，甚至危及生命。以最常见的现象来说：很多女性上班坐着、回家上网坐着、上下班乘车坐着，但谁能想到每年有 200 多万人竟然是死于“久坐”？相信很多女性还有过这样的经历：头发没干便急着睡觉，经常染发、烫发，为了减肥不吃早餐，总穿塑身裤以塑造完美身材，经期不注意饮食，孕期狂吃滥补……也许你根本不认为这些习惯有什么问题，可事实却是，这些小细节正是威胁健康的隐患。有时候，就是因为忽视了这些健康细节或是对健康细节一直存在着错误的认识，所以才有那么多的女性患上了高血压、关节炎、乳腺癌、子宫肌瘤等种种疾病。

细节决定女人的健康和美丽，而健康与美丽又是女人一生幸福的基础。如果你爱自己，爱自己的身体，爱自己的生活，就应该从细节做起，在日常生活中纠正自己不良的生活和工作习惯。健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程，这就需要每一位女性从身边不起眼的小细节做起。例如，按时吃早餐，并保证早餐营养均衡，便可以预防营养不良、便秘、糖尿病、胆结石等多种疾病；饭后漱口，可以有效预防牙结石、牙龈炎；每天用温水清洗阴部，能减少阴道炎、宫颈炎等病的发病概率；用冷热水交替洗脸，能细致毛孔、控制油脂分泌，轻松打造水嫩、亮白的肌肤……想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。只有正确认识健康细节对健康的影响，关注健康细节，告别不健康的生活方式，才能提高健康水平，享受美好生活。

注重细节是女人疼爱自己的方式，健康是女人赢得幸福的资本。本书倡导了“细节决定健康”这一理念，从美容美体细节、饮食健康细节、私密部位健康细节、特殊时期健康细节、妇科疾病调理细节、性健康细节、心理健康细节、职业健康细节、起居健康细节九个方面，提出了女人一生当中必须注意的七百余个健康细节，希望能够帮助广大女性摆脱不良的生活和工作细节，指导女性健康生活。

健康是获得其他资本的前提条件，注重健康细节，是女人拥有健康身体的最佳方法。女性朋友只有从现在开始，注意健康细节，关注自身健康，才能使自己体格健壮、精力充沛，由此获得更多的幸福体验。为了成就自己的美满人生，请从健康细节开始做起吧！



目录



第一篇 美容美体细节：养护你的健康和美丽

第一章 基础护肤.....	2
早上洗脸，用热水好还是用凉水好	2
如何根据肤质来选择洗面奶	3
油性皮肤的女人应如何洗脸护肤	3
如何最大效率地使用化妆棉	4
常用的去角质小方法有哪些	5
常用的去黑头小方法有哪些	7
女人去黑头，可按摩哪些穴位	8
使用面霜时容易进入哪些误区	8
过了 25 岁就要使用精华素吗	9
眼霜的错误使用方法有哪些	10
选用保湿喷雾有哪几个误区	11
敏感肌肤的女人如何挑选护肤品	12
婴儿护肤品适合成年女性使用吗	13
使用护肤品要遵循怎样的先后顺序	13
脸部要怎样卸妆才算彻底	15
化妆工具也要清洗吗	15
环境改变时，如何预防肌肤过敏	16
如何保持唇部红润	17
常拔眉毛有哪些害处	18
使用香水有哪些禁忌	19
孕妇禁用哪些化妆品	20
第二章 美白嫩肤.....	21
用物理防晒品好，还是用化学防晒品好	21
防晒品的防晒系数越高越好吗	22

如何根据肤质来挑选防晒品	23
先用隔离霜还是先用防晒霜	25
上下班的路上应如何防晒	26
办公室也要注意防晒吗	26
常见的晒伤小症状该如何处理	26
用淘米水洗脸可使皮肤变白吗	27
面膜怎么敷才能事半功倍	28
应如何根据自己的肤质来挑选面膜	29
常用的蔬菜美白面膜有哪些	30
常用的水果美白面膜有哪些	32
常用的花草美白面膜有哪些	34
常用的中药美白面膜有哪些	36
敷面膜有哪九个误区	38
果酸美容前要避免哪些行为	40
长痘痘了可以用手挤吗	40
常用的祛痘印小方法有哪些	41
祛痘时要避免进入哪些误区	42
面部长斑，可多按大鱼际和太阳穴吗	43
什么是防治雀斑按摩十三法	44
女人要注意避开哪四个祛斑误区	45
如何巧用汤匙来收缩毛孔	45
收缩毛孔需避开哪些误区	46
什么是一日三次缩孔术	47
祛除鱼尾纹的小方法有哪些	48
刺激列缺穴可让皮肤细腻光滑有弹性吗	49
快速消除眼袋的小方法有哪些	50
如何敷眼可消除黑眼圈	50
第三章 护发美发	52
几天洗一次头发最健康	52
为什么不能在早上、晚上洗头发	52
为什么干洗头发不宜超过 6 分钟	53
洗发的最佳水温是多少	54
哪种洗头姿势最健康	54
如何根据头皮来挑选洗发水	55
如何根据发质来挑选护发素	55
使用护发素必须注意哪些禁忌	56
为何洗头时不可反复搓洗头发	57
对梳子的选择有哪些讲究	58

为什么说“发要常梳，也要适度”	58
为什么要减少喷发胶的次数	59
为什么要将染发频率控制在半年一次	59
如何将烫发的危害降到最低	61
如何自制天然发膜	62
常用“拿五经梳头法”可预防脱发吗	63
常用的生发养发药膳有哪些	64
第四章 口腔护理	65
饭后怎样漱口才健康	66
好牙刷要符合哪些标准	66
可以经常使用药物牙膏吗	67
使用牙粉美白牙齿要注意什么	68
什么是最科学的刷牙方法	69
每天最宜刷几次牙	69
饭前刷牙好，还是饭后刷牙好	69
如何使用牙线来清洁牙齿	70
怎样使用牙签才健康	71
健康洗牙要注意什么	71
咀嚼口香糖对牙齿有益还是有害	72
牙痛难忍时，可自行采取哪些措施	73
刷牙时发现牙龈出血该怎么办	74
女人在哪些情况下不宜拔牙	74
智齿到底该不该拔掉	75
牙齿缺损要及时修补吗	76
为什么女人不宜经常嚼槟榔	77
如何巧用食物祛除口臭	77
应对口腔溃疡的小方法有哪些	78
需要常吃的护牙食物有哪些	79
第五章 美体塑形	80
36.7℃是瘦身的最佳温度吗	80
让减肥事半功倍的关键时期有哪些	81
睡前三小时是减肥的最佳时间吗	81
换只手吃饭可瘦身吗	82
如何利用辣椒来减肥	83
怎样逛街可大幅度消耗热量	83
如何利用牵伸练习来最大限度消耗脂肪	84
什么是“骨气”速效瘦脸法	86

经常伸颈可预防颈部皱纹吗	87
防治乳房下垂，可用三步丰胸按摩法吗	88
多做芭蕾腹肌练习法就能瘦腹吗	89
简单的扭腰盘也能美腿瘦腰吗	90
为什么女人要多做提臀健美操	90
哪些错误走姿会影响女人腿形	92
消除“萝卜腿”的小动作有哪些	92
在睡前按摩腿部能瘦腿吗	93
女人常做手指操可健美手形吗	94

第二篇 饮食健康细节：科学饮食让女人更健康

第一章 一日三餐	96
为什么女人一定要吃早餐	96
早上起来没有食欲该怎么办	96
为什么早餐一定要吃热食	98
健康早餐该怎么吃	98
哪些食物不宜作为早餐	99
健康午餐该怎么吃	100
午餐搭配有哪些讲究	101
最理想的午餐食物有哪些	101
为什么午餐多吃素食不犯困	102
为什么上班族女性午餐要饮酸奶	102
上班族女性吃午餐有哪“五不要”	103
为什么晚餐不宜太晚	103
为什么晚餐宜少不宜多	104
第二章 饮食习惯	105
科学的饮食顺序是怎样的	105
“少吃饭，多吃菜”的饮食习惯科学吗	106
为什么吃饭宜细嚼慢咽	106
为什么吃东西忌偏嚼	107
为什么吃饭时最好不要讲话	107
暴饮暴食会带来哪些健康问题	108
长期饱食对大脑有什么损害	108
为什么长期空腹易导致胆结石	109
哪些食物不宜空腹吃	109

分餐吃饭有益胃健康吗	110
可以用水果代替正餐来减肥吗	111
食用菜汤泡米饭, 好不好	111
为什么忌只吃植物油不吃动物油	112
长期不吃肥肉有害健康吗	112
适合肥胖女性吃的肉类有哪些	113
哪些食物不宜吃得太新鲜	113
为什么生吃活食不健康	114
为什么剩饭剩菜不能随便吃	115
在冬季吃火锅有哪些禁忌	115
为什么吃汤圆讲究“原汤化原食”	116
在饭后要注意哪“八不急”	116
为什么零食要分等级吃	117
怎样吃瓜子才不会上火	118
为什么不宜多吃鸡精	118
为什么只宜在中午吃辣味食品	119
如何吃烧烤更健康	119
哪些动物器官不能吃	120
为什么睡前吃夜宵容易发胖	121
使用筷子用餐有哪些禁忌	121
第三章 饮水健康	122
怎样喝白开水最健康	122
为什么不宜过多饮用纯净水	122
哪四种开水不能喝	123
饭前喝汤好, 还是饭后喝汤好	123
喝全脂奶好, 还是喝脱脂奶好	124
哪些女人不宜饮用牛奶	124
饮用牛奶要避开哪些禁忌	125
如何饮用酸奶更有益健康	126
饮用豆浆有哪些禁忌	126
为什么女人不宜经常喝可乐	127
苏打水要怎么喝才健康	128
醉酒后可喝浓茶醒酒吗	128
如何饮用葡萄酒最有益于健康	129
常喝酒酿可补血吗	129
为什么喝酒并不能御寒	130
为什么饮酒后不宜马上看电视	130
为什么睡前不宜饮酒	131

哪些女性不宜喝啤酒	131
为什么患有冠心病的中年女性要多喝茶	132
哪些女性不宜饮茶	132
为什么大量饮茶会导致贫血	132
为什么不要用橘皮泡茶喝	133
熬夜提神，喝茶还是喝咖啡	133
吃完烧烤可用绿茶来解毒吗	134
常喝咖啡容易引发哪些疾病	134
疲倦时可喝什么汤	135
哪些女人不宜喝鸡汤	135
为什么说浸泡绿豆的水是天然解毒剂	135
为什么小麦草榨汁饮用有益于健康	136
第四章 维生素补充	137
选择优质维生素要注意哪四点	137
补充维生素宜在饭前还是饭后	137
女人何时补充水溶性维生素最好	138
女人何时补充脂溶性维生素最好	139
哪些女人需要补充维生素 A	139
服用维生素 A 时要忌吃哪些食物	139
女人补充维生素 B ₁ 有什么益处	140
为什么皮肤油腻的女人要补充维生素 B ₂	141
为什么素食女性要注意补充维生素 B ₁₂	141
服用 B 族维生素时要忌吃哪些食物	142
哪些女人需要注意补充维生素 C	142
为什么不能大量饮用维生素 C 饮料	143
维生素 C 不可与哪些食物同服	144
补充维生素 D 可让女人远离哪些疾病	144
补充维生素 E 时要忌用哪些药物	145
过量补充维生素 E 有哪些危害	145
哪些女人需要补充维生素 K	146
维生素 K ₃ 不宜与哪些食物同食	146
服用避孕药的同时要服用维生素吗	146
为什么在噪声环境中工作要多补维生素	147
第五章 食物排毒	148
毒素以哪些方式存在于人体中	148
哪些女性的肌肤最应该排毒	149
饮食排毒，先要做到哪“四戒”	149

如何利用食醋来排毒清体	150
什么时间禁食，排毒效果最好	151
如何使用“一日断食法”	151
排毒效果超好的素食有哪些	151
为什么早盐晚蜜是最适合女性的排毒法	152
怎样利用蔬菜汁来排毒	153
怎样利用茶饮来排毒	153
适宜女人饮用的排毒靓汤有哪些	154
如何使用“一日排毒法”	154
第六章 养生药膳	156
为什么肝血虚的女人要多吃红枣	156
哪些女人需要多吃枸杞子	156
为什么月经不调的女人要多吃当归	157
女人防治便秘可吃点天门冬吗	158
小便不利的女人能吃麦门冬吗	158
女人多吃百合可清心安神除郁结吗	158
脾虚水肿的女人适合吃茯苓吗	159
荷叶对女人有什么健康功效	160
为什么芦荟是女人清热祛毒的法宝	160
体虚的女人应多吃人参吗	161
女人乳房疼痛可吃陈皮缓解吗	162
燕窝对女人有什么健康功效	162

第三篇 私密部位健康细节：私房护理让你更有女人味

第一章 乳房保健	164
如何自测乳房健康	164
完美胸形的国际标准是什么	165
文胸是化纤的好，还是纯棉的好	166
大胸的女性如何挑选文胸	166
小胸的女性如何挑选文胸	167
孕妈妈如何挑选文胸	167
怎样穿文胸才能呵护乳房健康	168
为什么女人不要用香皂洗乳房	169
女人正确用 X 线检查乳腺	169
乳房疼痛一定是疾病的征兆吗	170

为什么说错误坐姿是健美乳房的最大敌人.....	171
导致乳房下垂的因素主要有哪些.....	172
为什么护胸要从肾气、气血着手.....	173
如何做好不同年龄时期的乳房呵护.....	173
为什么女人最好不要隆胸.....	174
常用的丰胸美乳小动作有哪些.....	175
能帮助胸部再次发育的小秘诀有哪些.....	176
可预防胸部下垂的美胸靓汤有哪些.....	177
未婚未育的女性也会溢乳吗.....	178
第二章 “私处” 保健.....	179
为什么女人要格外注意私处保健.....	179
如何自查外阴健康.....	179
为什么私处不痛不痒也要体检.....	180
哪几种内裤对女人健康有害.....	181
如何清洗内裤更健康.....	182
阴道灌洗一定能清洁阴道吗.....	183
为什么健康女性不宜使用阴道洗液.....	183
私处用药要注意哪六个关键点.....	184
剃掉阴毛对健康有益还是有害.....	185
可以天天使用护垫吗.....	185
卫生纸如何使用才健康.....	186
产后阴道松弛该怎么办.....	187
阴道干涩多是缺乏维生素 B ₂ 吗.....	187
第三章 子宫保健.....	188
女人如何自检子宫健康.....	188
为子宫保暖,要多吃哪些食物.....	188
完整孕育可降低子宫病概率吗.....	189
最容易伤害子宫的行为有哪些.....	190
怎样将子宫“挪”到合适的位置.....	191
经常游泳可提升宫缩力吗.....	192
如何利用“暖宫操”来祛除宫寒.....	192
紧张过度,子宫就会“发脾气”吗.....	193
经常憋尿会使子宫后倾吗.....	193
点揉子宫穴也能呵护子宫健康吗.....	194
为何仰卧起坐也有保养子宫的作用.....	194

第四章 卵巢保健.....	195
卵巢功能降低会对女人造成什么影响.....	195
如何通过测体温来了解卵巢状态.....	195
女人久坐，卵巢就容易“缺氧”吗.....	196
为什么白带过少要当心卵巢早衰.....	196
经血稀少，可能是卵巢功能低下吗.....	197
养护卵巢可多吃哪些食物.....	198
哪五种食物不利于卵巢健康.....	199
暴饮暴食也会导致卵巢早衰吗.....	199
如何通过按摩和熏脐来呵护卵巢健康.....	200
常按腿上的三阴交穴可保养卵巢吗.....	200

第四篇 特殊时期健康细节：特别的爱，给特别的你

第一章 青春期保健.....	202
什么是青春期.....	202
青春期女性怎样知道自己的身高是否正常.....	202
青春期女性怎样使自己的身体长得高些.....	203
为什么青春期女性容易发胖.....	204
青春期女性的消瘦症是怎么一回事.....	205
青春期女性补钙可选用哪些食疗方.....	205
为什么月经初潮并不意味着性成熟.....	207
过早开始性生活会给少女带来什么危害.....	207
为什么青春期女性的月经容易不规律.....	208
青春期女性体重过低会影响月经吗.....	208
为什么有的少女月经期会流鼻血.....	209
为什么有的少女会出现闭经现象.....	209
青春期女性乳房发育异常的情况有哪些.....	210
青春期女性乳房发育迟缓的原因是什么.....	212
为什么有些少女会出现分泌乳汁现象.....	212
紧身裤对少女的发育有何不利.....	213
为什么青春期女性不宜穿高跟鞋.....	214
为什么有的少女会长胡须.....	215
青春期女性为什么会出现高血压.....	215
青春期女性如何克服害羞心理.....	216
青春期女性为什么会出现“异性恐惧症”.....	217

青春期女性两肩不平该如何矫正 218

青春期女性驼背该如何矫正 219

青春期女性如何矫正“O”形腿 220

青春期女性如何矫正“X”形腿 221

青春期女性如何矫正“八”字脚 221

第二章 生理期保健 223

卫生巾的国家标准是什么 223

为什么女人要慎用药物卫生巾 224

使用置入式卫生棉要注意哪些事 225

使用卫生巾要注意哪些误区 225

为什么经期洗头最好安排在中午 227

为什么经期不能拔牙 227

在经期要慎用哪三类药物 228

为什么说经期的保暖重点在腰 228

为什么经期要注意为足部保暖 229

经期腰痛可以捶打腰背吗 229

经期乳房胀痛该如何缓解 230

第三章 妊娠期保健 231

怀孕后，女人的身体状况有哪些变化 231

怀孕后，女人的心理状态有哪些变化 232

孕前需要做的常规检查有哪些 233

为什么女人在孕期要控制食盐量 234

在孕期补充维生素要注意什么 234

为什么女人怀孕前后都要补充叶酸 236

挑选孕妇装时要注意哪些小细节 237

孕期洗澡需特别注意哪些事项 238

孕妇最适宜哪种睡姿 239

孕期做家务要注意哪些细节 239

为什么孕妇不宜佩戴隐形眼镜 241

为什么孕妇不宜长期看电视 241

为什么孕妇不宜进舞厅 242

为什么妊娠早期不宜多吃动物肝脏 242

孕妇可以喝长时间熬煮的骨头汤吗 243

为什么孕妇要忌吃黄芪炖鸡 243

为什么孕妇不宜吃山楂 244

缓解孕吐的方法有哪些 244

产前需要做的分娩练习有哪些 245

常见的临产征兆有哪些	246
为什么出现“流产先兆”时不能一味保胎	247
第四章 产后恢复	248
产后 42 天要及时做哪些检查	248
产后洗澡要注意哪些事项	249
月子里刷牙有哪些讲究	250
产后饮食要注意哪四点	251
素食的产妇在月子里该如何进补	252
产妇坐月子吃多少鸡蛋为佳	252
为什么产后不宜马上进补营养高汤	253
为什么产后不能久喝红糖水	253
为什么产后不要立即使用束缚带	254
产后虚弱可喝哪些滋补酒	255
哺乳期如何做好乳房养护	255
消除妊娠纹的小方法有哪些	256
女人在哺乳期要禁用哪些药物	257
第五章 更年期保健	258
什么是女性更年期	258
女性更年期和绝经期是一回事吗	259
女性进入更年期就是衰老了吗	259
怎样预测女性更年期的到来	260
更年期女性的月经会出现哪些变化	260
更年期女性的生殖器官有哪些改变	261
更年期女性的消化系统有哪些改变	261
更年期女性的泌尿系统有哪些改变	262
更年期女性的皮肤有何变化	262
更年期女性的牙齿有什么变化	263
更年期女性怎样补钙才健康	263
更年期女性如何进行脑部保健	264

第五篇 妇科疾病调理细节：做好自己的健康顾问

第一章 日常小症状	266
站起来晕眩是贫血的征兆吗	266
身体水肿可能是肾功能代谢不正常吗	266

经常肩酸可能是患上了肩周炎吗	267
哪些因素可能会导致女人体寒	268
导致女人尿频的因素有哪些	268
导致女人尿失禁的原因有哪些	269
哪些女人容易下肢静脉曲张	270
经常口渴可能是糖尿病的前兆吗	270
过度情绪化多是甲状腺有问题吗	271

第二章 乳房疾病.....272

关注乳房，别让乳头凹进去	272
为什么乳房出现“酒窝”要当心癌变	272
容易引起乳房红肿的疾病有哪些	273
乳房胀痛，女人该怎么办	274
乳头溢液的常见原因是什么	275
乳头血性溢液一定是癌吗	275
乳头、乳晕变色预示健康有问题吗	276
乳房部湿疹长期不愈是怎么回事	277
得了急性乳腺炎还能继续哺乳吗	277
为什么会发生乳房窦道或瘻管	278
为什么乳腺增生和月经周期密切相关	279
该如何防治乳腺增生	280
乳腺纤维腺瘤应怎样治疗	280
乳房脂肪坏死是怎么发生的	281
引起乳腺囊肿的原因有哪些	281
保乳手术的适应证和禁忌证有哪些	282
晚期乳腺癌如何调养护理	283

第三章 白带异常.....284

如何自查白带健康	284
白带增多可能患哪些妇科病	285
白带中带血是妇科病的征兆吗	285
白带呈灰绿色预示着什么疾病	286
白带过少也是病吗	286
水样白带多是哪些疾病的先兆	287
怀孕期间白带异常怎么办	287

第四章 月经异常.....289

引起月经失调的七个“罪魁祸首”	289
用女性激素治疗月经失调要注意什么	290
月经提前的女人适用哪些食疗方	291