

书香38

推动进步的力量

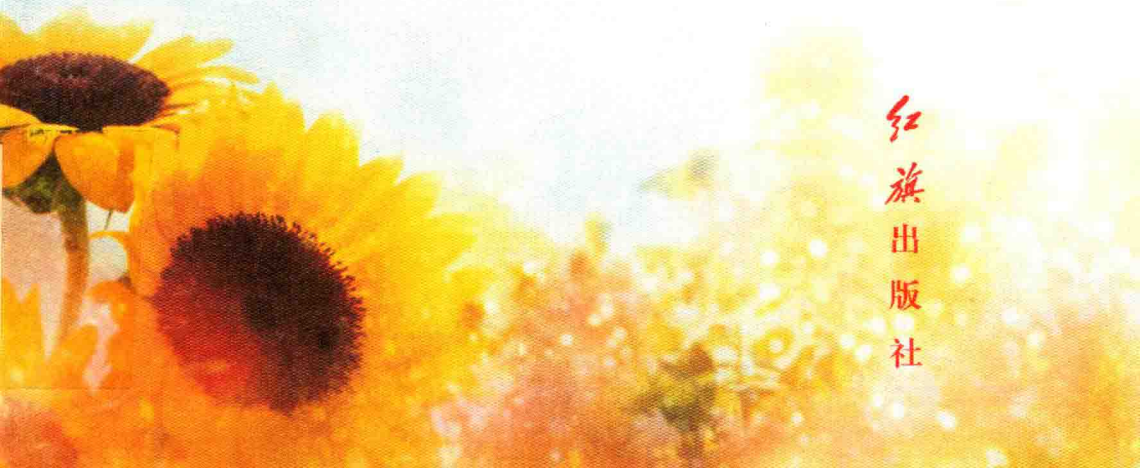
高莉敏

张世琨◎主编

# 做自己的 健康天使

树立科学健康观，  
养成健康行为，  
提升健康素养水平，  
做自己和家人健康的守护神……

红旗出版社



高莉敏 张世琨◎主编

做自己的

健康天使



红旗出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的健康天使 / 高莉敏, 张世琨编著.

—北京: 红旗出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5051-3289-4

I. ①做… II. ①高… ②李… III. ①女性—保健—通俗读物  
IV. ①R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第253167号

书 名 做自己的健康天使

编 著 高莉敏 张世琨

出 品 人 高海浩

责任编辑 栗博莉

总 监 制 徐永新

特约编辑 刘德荣

装帧设计 蔺 峰

摄 影 郝新国 栓 柱

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

编 辑 部 010-64037144

E-mail hongqi1608@126.com

发 行 部 010-88622114

印 刷 三河市恒彩印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 275千字

印 张 16.25

版 次 2014年12月北京第1版

2014年12月河北第1次印刷

ISBN 978-7-5051-3289-4

定 价 34.00元

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话: 010-84026619

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 本社发行部负责调换。

## 编委会

### 顾问

- 秦怀金** 国家卫生和计划生育委员会科技教育司司长
- 丁大建** 中华全国总工会女职工工作专家委员会主任委员、女职工部原部长
- 马延军** 中国人才研究会妇女人才专业委员会原会长、全国妇联组织部原部长

### 主编

- 高莉敏** 北京中医药大学管理学院卫生管理系主任、教授
- 张世琨** 国家卫生和计划生育委员会妇幼健康服务司司长

### 编委 (以姓氏笔画为序)

- 王维国** 国家人口计生委科学技术研究所原所长、研究员
- 刘鸿雁** 中国人口与发展研究中心副主任、研究员
- 李变兰** 首都医科大学公共卫生学院教授
- 肖砾** 中国健康教育中心副研究员、博士
- 陈晶琦** 北京大学医学部公共卫生学院妇女与儿童青少年卫生学系教授、博士生导师
- 金玮** 红旗出版社专题活动部副主任、第四军医大学副教授
- 倪磊** 北京中医药大学基础医学院副教授、副主任医师、博士
- 谭巍** 北京中医药大学管理学院副教授、博士

# 前言



人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。健康不是一切，但没有健康就没有一切。健康是一个人全面发展的基础，是事业成功的保障，是家庭幸福的基石。

健康是人类永恒的主题。社会越进步，生活水平越高，人们就越关注健康、重视健康。健康是社会的第一资源，是人生的第一财富，是社会文明最重要的标志之一。个人的梦想、家庭的梦想、民族兴旺的梦想都建立在健康的基础之上。正基于此，国家卫生计生委在全国范围内开展“健康中国行——全民健康素养促进活动”。

全民健康素养的提升，关键在女性。在我国女性约占人口的一半，她们在社会活动中肩负着建设祖国、孕育后代的双重任务，她们的健康关乎子孙后代的健康，关乎家庭的健康水平，可以说

健康一位女性就健康一个家庭。

为了关爱女性健康，提升女性健康素养水平，我们邀请北京中医药大学管理学院卫生管理系主任、教授高莉敏，国家卫生和计划生育委员会妇幼健康服务司司长张世琨为主编，精心编写了《做自己的健康天使》一书。本书共十章，内容涉及合理膳食、适度运动、充足睡眠、健康穿着打扮、科学美容瘦身、心理健康以及中医养生保健等，是女性朋友关爱自己、关注健康不可不读的好书。

女性是世界上最美的一道风景，是建设祖国的重要力量。女性顶起了半边天，她们的健康关乎全民的健康；女性筑起了家庭的防护墙，她们的健康关乎家庭的温暖与幸福。亲爱的姐妹们，从现在开始，善待自己，用心呵护自己的身心健康吧！

生命是如此美好，每一位女性朋友都应该爱惜身体、重视健康，树立科学健康观，养成健康行为，提升健康素养水平，做自己和家人的健康天使！

编 者

2014年9月

# 目 录



## 第一章 常常爱惜身体

健康是幸福的基石 / 002

做好自我健康管理 / 004

善待自己，定期体检 / 007

工作中提醒健康 / 011

## 第二章 吃好，才会身体好

均衡营养是健康的前提条件 / 024

三餐分配要合理 / 026

每天定量饮水，合理选择饮料 / 029

吃健康、高质量的食物 / 033

养成良好的饮食习惯 / 036

注重各期保健饮食调养 / 042

### 第三章 再忙也要运动

女性运动的好处 / 050

掌握运动的适度性 / 056

运动应注意季节变化 / 059

适合女性的运动项目 / 061

久坐女性的简易运动 / 067



### 第四章 重视睡眠管理

健康来自睡眠 / 072

美人是“睡”出来的 / 077

不觅仙方觅睡方 / 082

告别失眠，甜美入梦 / 088



### 第五章 穿戴出健康与美丽

挑选面料有益健康的服装 / 092

选择舒适的贴身内衣 / 094

佩戴合适的文胸 / 097

穿舒适的鞋子 / 100

穿袜子勿忘健康细节 / 101

炎夏，需防“首饰病” / 105

## 第六章 养护出迷人秀发

头发护理的基本方法 / 108

不同发质的养护 / 115

去除恼人的头皮屑 / 118

预防白发和脱发 / 120

## 第七章 留住青春容颜

呵护你的肌肤 / 124

正确洗脸、清洁肌肤 / 128

合理使用化妆品 / 131

常吃护肤抗衰食物 / 135

常喝护肤果蔬汁 / 141

试试水果面膜 / 144

排毒养颜，延缓衰老 / 147

养护双眸，展现顾盼之美 / 153

洁白牙齿，让微笑更美丽 / 156

护理双手，增添魅力 / 160

## 第八章 科学减肥瘦身

健康美才是时尚美 / 164

为什么吃得少还会长肉 / 168





改变饮食习惯 / 170

常吃减肥食物 / 175

为自己泡一杯花草茶 / 180

离“减肥陷阱”远些 / 183

## 第九章 保持心理健康

及时补充精神“营养素” / 190

善于与人友好相处 / 194

摆脱不良心理的奴役 / 197

克制自己的怒气 / 208

随时都要让自己快乐 / 210

与书相伴，健身养心 / 214

## 第十章 学会中医养生保健

了解中医养生保健 / 218

自我按摩：增强体质，健美防衰 / 223

自我穴位按压：缓解疲劳，减轻疼痛 / 229

拔罐：行气活血，疏经活络 / 233

足浴：增强血脉运行，调理脏腑 / 236

刮痧：活血祛瘀，舒筋通络 / 241

艾灸：防病保健，养生美容 / 246



## 第一章 常常爱惜身体

---

追求健康是人类对生命的尊重。

女人如水，健康是源，女性在承担多重压力的同时，也在慢慢透支着健康。因此，做为女性，应懂得爱惜身体，维护身体健康。

## 健康是幸福的基石



健康对于我们而言到底有多重要？相信每个人都晓得、都清楚、都明白。

有一句话说得好：健康是1，而财富、名望、地位、家庭等等都是跟在这个数字后面的若干个0，有1在前面，后面跟的0越多证明你拥有得越多；但如果1没有了，即使再多的0聚在一起也还是0，还是空的、白的，还是一无所有。这真是谈健康最为精辟、智慧的论述。

是的，健康是拥有一切的前提，它承载一切又高于一切，它是我们每个人一出生就能拥有的无价之宝，为我们带来一切可以跟在它后面的0。可是，它却不会永远忠诚无悔地跟随你，它常常会趁你不注意时悄然溜走，空留下一堆无所依附的0让人叹息不已。所以我们要珍惜它，留意它，时时刻刻关注它，让它永远伴在我们左右，才能让我们辛苦追求的0有所依附。

对于女性而言，健康更是女性幸福生活的基石。

没有健康，就不可能有女性的美丽。即使你天生丽质，但如果失去了健康，整天一副病态，没有生命的活力，死气沉沉，又如何有美可言！健康的身体是女性的美丽之源。

没有健康，就不可能有女性的事业。健康是女性事业的先决条件，事业需要我们投入大量的心力和体力，需要我们全身心地投入进去。如果没有健康的身体，即使在心中勾画了再美的梦想蓝图，也只能望洋兴叹，空留遗憾。

没有健康，就不可能有女性幸福的家庭。家庭是女性一生最为重要的归宿，也是女性幸福生活的重要源头。如果没有健康的身心做为前提，女性也不可能享受到儿女绕膝的天伦乐趣和鸳鸯相依的性爱情趣，又如何去谈家庭幸福的乐趣。

没有健康，一切都是空的、白的、难言和痛苦的。没有健康，一切的梦想都只能是空想，一切的愿望也都只能是奢望；没有健康，幸福生活不过是一张无法承兑的支票。有了健康，女性才能充满活力，精神抖擞，端庄稳重，处事乐观，机智敏捷，落落大方，才能充分参与丰富的劳动生活和社会生活，充分展示和塑造女性的智慧和美。有了健康，才能青春不老容颜不变美丽永远。有了健康，才能拥有甜蜜的爱情美满的婚姻可爱的孩子幸福的家庭！有健康才有能力去实现美好的梦想，有健康才能尽情享受梦想实现的幸福，有健康才能让幸福一直陪伴自己。

有了健康，才拥有幸福的生活；有了健康，才拥有充满阳光的世界；有了健康，才能快乐工作；有了健康，才拥有事业的灿烂与辉煌。健康是福，健康是根，健康是一切的前提和保证，健康是女性幸福一生的重要资本。

所以，为了我们自己幸福，为了我们所爱的人，为了我们梦想的一切，为了我们辛苦打拼积攒下的无数个完美的0，我们要关心自己，爱惜身体，呵护健康，享受幸福。



女人如水，健康是源。当时间如水一样流走，女性在承担社会多重角色的同时，也在慢慢透支着健康账户。只有精心呵护健康，才能维持青春的源头，女性才能够美丽常驻，生命如花，幸福美满。

因此，女性朋友应积极参与国家卫生计生委在全国范围内开展的“健康中国行——全民健康素养促进活动”，树立科学健康观，养成健康行为，提升健康素养水平，健康生活，幸福一生！

### 健康 思考

您是否赞成“健康是幸福生活的基石”  
的观点？说说您的理由。

## 做好自我健康管理



把健康掌握在自己手中，做健康的女人，这是广大女性朋友的共同心愿。为了实现这个愿望，就得做好自身健康管理。

所谓自我健康管理是指在健康风险评估及其结果分析的基础上，科学地计划经营自己一生的健康，即从年轻，甚至孩童时代便开始进行健康监测，并通过采取积极的预防措施，预防疾病的发生，实现健康长寿的人生目标。

## 进行自我健康监测

自我健康管理的主要内容是进行自我健康监测。女性在日常生活中要学会从以下10个方面进行健康监测：

（1）注意面部颜色有无变化，面部及眼睑有无浮肿，眼内有无发干、分泌物增多；鼻子是否流涕、鼻出血及嗅觉减退等；有无耳痛、耳鸣、耳痒及听力减退等。嗅觉减退及面部浮肿常为某种严重疾病先兆。

（2）注意观察颈部有无肿块，经常触摸颌下、颈部等处有无结节或肿大的淋巴结，甲状腺部位有无结节。

（3）注意口腔及咽部有无异常。如咽部有无发干、疼痛、异物感，扁桃腺有无红肿，口腔黏膜及舌部有无红肿、溃疡，口腔有无异常气味，口腔周围有无疱疹等。

（4）学会自测体温、脉搏、呼吸。随时注意有无胸痛、气短、咳嗽、痰、发烧等心血管及呼吸系统疾病的症状，同时注意腋下、锁骨上窝有无淋巴结肿大。

（5）经常触摸乳房，注意有无结节、疼痛等异常；注意阴道有无脓性或血性分泌物、异常气味等。

（6）注意腹部的变化，有无包块及其大小、质地，腹股沟有无肿大的淋巴结。

（7）注意肩、肘、膝、髋、脊椎和踝关节等有无疼痛、肿胀、变形以及活动是否灵活。





(8) 注意体表皮肤有无肿块、经久不愈的溃疡，或原有小结节、黑痣有无增大和出现溃疡、出血。

(9) 是否经常出现头晕、头痛，尤其是持续时间较长和伴有呕吐、视力障碍、肢体麻木等。发现时应随即测量血压。

(10) 在日常生活中，还应注意自己的饭量、食欲、体重、睡眠、排便、性生活等方面的变化。如出现异常，是否能用目前所患疾病或正在服用的药物反应来解释；如无关系则应考虑是否某种疾病的先兆，应及时到医院就医查明原因。

## 投资健康，拓展、享用生命

要想健康，靠谁都靠不住，必须靠我们自己。怎么靠？做好自我健康管理。怎么管理？“投资健康，拓展、享用生命”是女性朋友的最佳健康管理选择。

投资健康是手段，拓展、享用生命是目的。拓展包括数量和质量两方面的拓展。首先说说数量上的拓展。我们知道，中国人的平均期望寿命是71岁。通过投资健康、开展生活方式革命，我们可以活得更长，可以活到81岁、91岁、101岁。拓展还意味着在质量上拓展，活得更好。前面说过中国人的平均期望寿命是71岁，但中国人的平均健康期望寿命只有63岁，也就是说我们人生的最后8年是病魔缠身，活得不怎么好的8年。通过投资健康、开展生活方式革命，我们可以使最后的8年活得更好、活得更健康！

活得更长、活得更好、活得更健康，为的是什么呢？为的是享用美好的生命。生命是一种有限的、不可再生的稀缺资源，不管是达官贵人还是平头百姓，不管是腰缠万贯的大富翁还是身无分文的穷小子，每个人的生命都只有一次，非常宝贵。

因此，做为女性，应该珍惜生命，关爱自己的身体，积极地进行健康投资。这样，就可以获得最大的健康回报，长久地拥有健康的生命，充分地享受生命的乐趣，体会生命的意义，体现生命的价值。

健康  
思考

何谓自我健康管理？

## 善待自己，定期体检



健康体检是在身体健康（大部分人可能存在影响健康的风险因子）时，主动对整个身体进行检查，目的是通过检查了解自己的健康状况，获得自己健康的信息。

对于女性来说，健康体检是一道“护身符”。有些女性看起来很健康，实际上却患有某种慢性疾病。我们不要被自身的“健康”表象所迷惑，一年一次体检是对自身的健康负责。

据统计，全世界每年有大约20万女性死于宫颈癌，其中发展中国家的发