

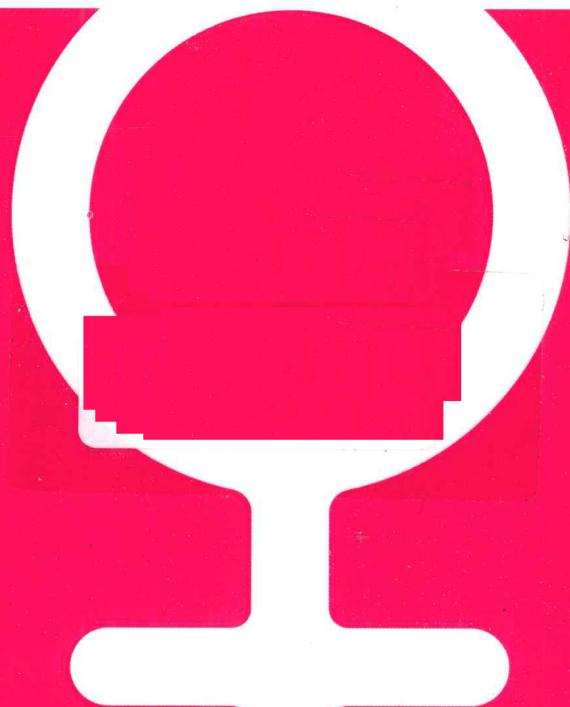
WOMEN

关爱女性健康

关爱女性健康，是社会、家庭和个人不容忽视的问题。

女性在社会和家庭中扮演着重要角色。进入“多事之秋”后，如何调适来自各方面的压力和关系呢？本书从女性心理、衣食住行以及女性性保健、疾病防治等方面，为女性朋友全方位、多角度地提供了有关的保健知识和有益的建议。

钱梅英◎编著



上海科学普及出版社

WOMEN

关爱女性健康

钱梅英◎编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

关爱女性健康/钱梅英编著. —上海:
上海科学普及出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4695 - 5

I. ①关… II. ①钱… III. ①女性 - 保健 - 基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 221112 号

责任编辑 胡 伟 宋惠娟

关爱女性健康

钱梅英 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京洲际印刷有限责任公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 20.5 字数 280 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4695 - 5 定价: 32.00 元

前 言

21 世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已成为人们永恒的话题。社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的人力支持。拥有健康已成为人们的不懈追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福，更是关系社会和谐发展的大课题。

女性，在人类社会中担负着孕育后代以及事业和家庭等艰巨任务。而中年时期的女性，是身心压力最大、最劳累和辛苦的时期，更是社会、家庭中一支伟大的中坚力量。

女性到了中年，仿佛进入了“多事之秋”。在生理上，中年女性处于身体的转变，神经、内分泌的动荡时期，极易罹患疾病。在心理上，由于社会、事业和家庭繁杂的事务，也更容易受到伤害。心理、生理的双重压力，使中年女性的身体状态大不如以前，能够拥有积极的心态和旺盛的生命力对她们来说显得尤为重要。为此，我们特意为女性朋友编写了《关爱女性健康》一书。

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。进入中年，是人生的重要转折点。只有在这一重要转折点上，倡导学习养生知识，实践科学养生，通过科学、文明、健康的生活方式，才能真正达到健康的标准。一本好书，可以给读者带来聪颖、睿智、健康。《关爱女性健康》就是一本难得的必读书，为女性朋友指明了通向健康的方向。

本书面向当代的女性朋友，全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活、健康问题，以提高中年女性的自我保健能力。此书从关爱女性的心

理健康、生理健康、四季健康、饮食健康、起居健康、运动保健、形体保健及疾病防治八个方面，在近 500 个问题中，做了深入浅出、简明扼要的科学解答。

通过阅读《关爱女性健康》，广大女性朋友可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方，达到身心健康的目的；在对待生活的态度和心理健康上，以积极、豁达、乐观的心态迎接生活，做一位健康、自信的现代女性。

目录

CONTENTS

第一章 关爱女性的心理健康

一、女性心理健康的标准	2
心理健康的标准有哪些?	2
心理特征是怎么样的?	2
再婚的夫妻心理特征有哪些?	3
什么是心理暗示?	4
心理疲劳有哪些表现?	4
常见的心理疾病有哪些?	5
二、女性心理保健咨询	5
女性下岗后常会出现哪些心理问题?	5
绝经期妇女为什么容易发生心理波动?	6
绝经期妇女心理波动的主要表现有哪些?	7
女性如何建立良好的人际关系?	7
为什么中年妇女心理会表现更强烈?	8



为什么中年妇女性生活减少?	9
---------------------	---

三、女性心理调适与防治

怎样调控自己的情绪?	9
如何自我调节心理压力?	11
如何将职业压力变为动力?	12
怎样调适肥胖女性的心理?	13
如何保持良好的心态?	14
如何调适绝经期的夫妻关系?	15
绝经期女性如何克服精神过度紧张?	16
绝经期女性如何预防抑郁症?	16
绝经期女性如何克服火爆脾气?	17
如何克服绝经期女性心理“性障碍”	18
怎样纠正焦躁心理	19
怎样克服虚荣心理?	21
怎样消除心中的寂寞感?	21
离婚女性如何走出情感的低谷?	22

第二章 关爱女性的生理健康



一、生殖、泌尿系统

骨盆是由什么组成的?	24
------------------	----

女性一生中子宫有什么生理变化?	24
-----------------------	----

正常月经具备哪些特点?	25
-------------------	----

怎样判断月经过多或过少?	25
--------------------	----

为什么说生理性闭经属正常现象?	26
-----------------------	----

病理性闭经的发生原因有哪些?	26
----------------------	----

哪些原因可以引起痛经?	27
-------------------	----

为什么心情不愉快会影响月经?	28
如何注意月经期的调护?	28
如何通过运动和饮食改善经前综合征?	29
为什么妇女太胖、太瘦都会发生月经不调?	30
怎样区别生理性白带和病理性白带?	30
功能性子宫出血有何特点?	31
什么情况易引起接触性出血?	31
绝经期综合征有哪些表现?	32
绝经期妇女采取什么方式避孕较好?	33
绝经期妇女为什么容易发胖?	33
绝经期女性有哪些常见病?	34
尿路感染的常见原因有哪些?	34
卵巢囊肿有哪些临床症状?	35
怎样区别良性和恶性卵巢肿瘤?	36
子宫颈病变有哪几种类型?	37
如何正确对待宫颈炎?	37
子宫肌瘤的临床症状有哪些?	37
预防阴道炎的注意事项是什么?	38
什么是霉菌性阴道炎?	39
什么是滴虫性阴道炎?	39
什么是念珠菌阴道炎? 临床症状有哪些?	40
念珠菌阴道炎反复发作的原因是什么?	40

二、乳腺、消化、神经系统	42
乳腺增生的原因与临床症状是什么?	42
易患乳腺增生的人群有哪些?	42
易患乳腺癌的人群有哪些?	43
如何通过乳房皮肤的改变来识别乳腺癌?	44
如何做到早期发现乳腺癌?	44



乳房结核和乳腺癌如何鉴别?	45
如何自我检查乳房?	45
绝经期妇女常见哪些乳房病症?	46
引起便秘的原因是什么?	47
便秘的危害有哪些?	47
为什么中年女性易患胆囊炎?	48
胆囊炎的症状有哪些?	49
什么是焦虑症?	49
引起神经衰弱的因素有哪些?	49
为什么女性患神经衰弱症高于男性?	50
神经衰弱的食疗方有哪些?	51
抑郁症有哪些特点?	51
绝经期抑郁症是怎么回事?	52
怎样克服绝经期抑郁症?	52
为什么绝经期女性要正确认识神经衰弱症?	52
绝经期出现头晕、头痛需要诊断吗?	53

三、血液、循环等系统

为什么女性要重视贫血?	54
如何对贫血进行自测?	54
哪些人易患缺铁性贫血?	55
为什么高血压被称为“无声杀手”?	55
造成心脏病的原因是什么?	56
怎样自我测试早期心脏病?	56
什么是糖尿病?	57
糖尿病有哪些症状?	58
为什么中年人要预防白内障?	59
为什么中年人要积极预防骨质疏松症?	59
哪些中年女性是骨质疏松症的易患人群?	60



骨质疏松的常见症状是什么?	60
中年女性长黄褐斑与哪些因素有关?	61
皮肤出现紫斑怎么办?	61
为什么中年是癌症发病的高峰时期?	62

第三章 关爱女性的四季健康

一、女性的四季养生	64
四季养生的原则是什么?	64
为什么说违背四季变化养生是有危害的?	64
春季养生注意的六条事项是什么?	65
春季养生的“六忌”是什么?	66
夏季养生的重点是什么?	67
摆脱“苦夏”的最好方法	68
为什么高温天更须防高热?	69
过夏需防哪三个误区?	70
为什么秋季养生贵在“和”?	70
为什么秋季养生贵在“收”?	71
为什么秋季养生要防“燥”?	72
为什么说“秋冻”并非人人皆宜?	73
冬季防皮肤干痒的对策是什么?	73
冬季防脱发的对策是什么?	74
冬季防手脚冰凉的对策是什么?	74
冬季防落枕的对策是什么?	75
冬季防抑郁的对策是什么?	75
冬季为什么要进行冷面、温齿和热足?	76



二、女性的四季保健 77

四季对人体健康有什么影响? 77

如何借助四季调养阴阳? 78

如何借助四季调养五脏? 78

如何根据四季时段进行保健? 79

立春时节的保健有哪些? 80

雨水时节的保健有哪些? 81

惊蛰时节的保健有哪些? 82

春分时节的保健有哪些? 83

清明时节的保健有哪些? 83

谷雨时节的保健有哪些? 83

立夏时节的保健有哪些? 84

小满时节的保健有哪些? 84

芒种时节的保健有哪些? 84

夏至时节的保健有哪些? 85

小暑节气的保健有哪些? 85

大暑时节的保健有哪些? 86

立秋时节的保健有哪些? 86

处暑时节的保健有哪些? 87

白露时节的保健有哪些? 87

秋分节气的保健有哪些? 87

寒露时节的保健有哪些? 88

霜降节气的保健有哪些? 89

立冬时节的保健有哪些? 89

小雪时节的保健有哪些? 90

大雪时节的保健有哪些? 90

冬至时节的保健有哪些? 90

小寒时节的保健有哪些? 91

大寒时节的保健有哪些? 92



冬季保健知识要点有哪些?	92
--------------------	----

第四章 关爱女性的饮食健康

一、膳食营养	96
膳食营养的指导原则是什么?	96
日常膳食的营养基础是什么?	97
营养特点是什么?	98
合理饮食的指导思想是什么?	99
为什么要掌握食物的搭配?	100
人的身体所需的营养有哪几类?	100
供给人们营养素的食物有哪些?	103
绝经期妇女的饮食调养	104
二、四季饮食	106
四季膳食的特点有哪些?	106
春季的进补原则是什么?	107
春季进补有哪些禁忌?	107
春天适宜“平补”和“清补”的症状	108
为什么夏季宜多吃些西瓜?	108
夏天饮食营养要注意什么?	109
夏季饮食的进补原则是什么?	109
为什么炎夏有虚证者宜清补?	110
秋季饮食进补的原则是什么?	111
秋季饮食有哪些宜忌?	112
冬季饮食的原则是什么	113
冬季膳食的营养特点是什么?	113
冬令进补有哪些禁忌?	114



三、美容饮食 115

- 为什么科学饮食可以使皮肤白皙细嫩? 115
- 如何吃出健康的肌肤? 115
- 如何做好家庭美容煲汤? 117
- 如何制作美容饮品? 118
- 抗肌肤老化的食品有哪些? 119
- 为什么碱性食物对女性美容有益? 120
- 摄入一定的脂肪对皮肤细嫩有什么好处? 120

四、饮食减肥 121

- 饮食减肥的总体原则是什么? 121
- 饮食减肥应当注意什么问题? 122
- 减肥食品有哪些? 122
- 家庭减肥食谱有哪些? 124
- 为什么多喝水是健康减肥的好方法? 125
- 为什么减肥光吃水果有害健康? 126
- 为什么不要盲目地大量喝醋减肥? 127
- 为什么女性忌过度节食减肥? 127

五、疾病食疗 129

- 为什么吃东西要细嚼慢咽? 129
- 为什么说女性常吃兔肉有益健康? 129
- 治疗雀斑的食物有哪些? 130
- 治疗银屑病的食谱及饮食禁忌 131
- 预防与调理乳腺癌的食物有哪些? 132
- 如何通过食疗防治子宫肌瘤? 133
- 卵巢囊肿有哪些方面的饮食宜忌? 133
- 如何制做卵巢囊肿的食疗粥? 134
- 防治失眠的饮食有哪些? 135



贫血的女性在生活中有哪些宜忌?	135
贫血的食疗方有哪些?	136
补血食物有哪些?	139
为什么女性宜重视补气血?	139
胆囊炎的食疗方有哪些?	140
适宜胆囊炎的食物有哪些?	140
胆囊炎忌食的食品有哪些?	141
患慢性胆囊炎有哪些饮食宜忌?	142
为什么长期空腹会引起胆结石?	143
为什么食用香蕉能治便秘?	143
为什么说牛蒡是糖尿病患者的理想食品?	144
糖尿病患者有哪些饮食宜忌?	144
高血压患者在饮食上要注意哪些问题?	145
家庭降压食品有哪些?	147
保护心脏的食品有哪些?	148
骨质疏松的中年女性应如何摄取钙质?	150
早期白内障患者如何做好饮食保健?	150
为什么进补忌求贵重药品?	151
如何注意补肾不当?	152
如何用食物来调治绝经期综合征?	153
改善女性性冷淡的食物有哪些?	153
改善性冷淡的食谱有哪些?	154
世界各地改善性冷淡的偏方有哪些?	154
防治癌症的常见食物有哪些?	155
常见防癌水果有哪些?	157
六、饮食宜忌	158
吃早餐有哪些禁忌?	158
吃晚餐有哪些禁忌?	158



为什么要忌主食太单调?	159
为什么提倡饭前喝汤?	159
一日三餐有哪些宜忌?	160
为什么宜常吃芹菜?	160
为什么宜常吃些大蒜?	161
为什么宜常吃些香菇和蘑菇?	161
为什么宜常吃些西红柿?	162
为什么说罐装的番茄汁比新鲜番茄好?	162
为什么宜常吃胡萝卜?	163
为什么吃菠菜要补充含钙食品?	163
为什么不要把豆腐、菠菜同煮?	163
为什么不要过量食用豆腐?	164
为什么吃烤肉时要吃些蔬菜?	164
为什么对冷藏的剩菜要加热后再食用?	165
为什么要少吃生蔬菜?	165
为什么烹制绿叶蔬菜不宜时间过长?	165
为什么不能食用鲜木耳?	165
为什么鲜黄花菜不能吃?	166
为什么要把扁豆煮熟后才可食用?	166
为什么要少吃腌制食品?	166
为什么不宜多吃午餐肉?	167
为什么不宜吃生鸡蛋?	167
怎样烹调鸡蛋才利于消化吸收?	167
为什么可常吃些小鱼干?	168
为什么煎炸鱼时要挂淀粉糊?	168
为什么不要生吃海鲜?	168
为什么肉类食品不宜用动物油烹饪?	169
为什么不宜吃热辣食物?	169
炖鱼宜加哪些调料?	169



为什么炒青菜时不宜放醋调味?	169
为什么炒豆芽宜加醋?	170

七、饮品宜忌

为什么说水是健康活力的源泉?	170
为什么说饮水也要讲科学?	170
为什么说浸泡绿豆的水是天然解毒剂?	171
为什么生泉水不宜饮用?	172
哪五种开水不能喝?	172
如何科学饮茶?	172
为什么中年人适当饮茶好处多?	173
为何女性减肥宜饮茶?	173
为什么喝茶不要太浓太多?	174
为什么常用温茶漱口可防治口腔溃疡?	174
为什么饮茶可以防治白内障?	175
为什么说饮绿茶具有防癌作用?	175
哪些人不宜饮茶?	175
为什么在食用补品后不宜喝茶?	176
为什么泡茶不宜用保温杯?	176
为什么忌用牛奶送服药品?	176
为什么不要将鲜牛奶冰冻?	177
为什么不宜将酸奶加热后食用?	177
为什么喝冰牛奶容易拉肚子?	177
为什么不宜将牛奶和豆浆同煮?	178
为什么饮牛奶时不能吃橘子?	178
为什么职业女性宜常喝果汁?	178
为什么中年人应多喝新鲜果汁?	179
为什么不要迷信健康饮料或食品?	179
为什么缺钙者不宜饮咖啡?	179



为什么喝咖啡不能成瘾?	179
为什么不要过量饮啤酒?	180
哪些人不宜喝啤酒?	180
为什么酒可以克服绝经期障碍?	181

第五章 关爱女性的起居健康

一、睡眠与健康	184
睡眠选择什么样的枕头好?	184
不同的人最佳睡眠时间是否相同?	185
为什么睡眠时间不宜过多?	185
为什么蒙头睡觉不好?	185
为什么睡觉时要注意姿势和方向?	186
为什么冷天临睡前不宜洗头?	186
为什么睡前烫脚好?	187
为什么失眠者切勿早上床?	187
为什么慢性病患者忌赖床?	187
为什么饭后要休息片刻?	188
二、沐浴与健康	188
为什么刚吃过饭不要洗澡?	188
为什么在浴室内不宜久留?	188
为什么洗澡选择淋浴比盆浴好?	189
洗澡时为什么不宜搓擦过猛?	189
为什么剧烈活动后不可马上洗冷水澡?	190
为什么饭后不宜日光浴?	190
哪些女性应忌日光浴?	190
为什么穿衣进行日光浴会降低效果?	190
为什么日光浴要忌光线太强和太弱?	191

