

好女人，从关爱自己开始。

健康，女人幸福的根本

吃喝调养动，细节决定成败

如何经营健康？细节决定一生

荣丹 林敬一 编著

上海科学技术文献出版社

幸福女人100个

健康细节

幸福女人100个 健康细节



荣丹林敬\编著
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人 100 个健康细节/荣丹, 林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5439-4848-8

I. ①幸… II. ①荣… ②林… III. ①幸福—女性读物
IV. ①B82.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 057876 号

责任编辑: 忻静芬

幸福女人 100 个健康细节

荣丹, 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京振兴源印务有限公司

*

开本 700×960 1/16 印张 20 字数 300 千字
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4848-8

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言

曾经很年轻，以为有了青春，一切都可以变得微不足道，即使是对于身体的健康也毫不在意而随心所欲地生活：经常通宵达旦地工作、玩乐，见到喜欢的食物疯狂地暴饮暴食，甚至在特殊时期依旧我行我素、漫不经心……

终于有一天，“报应”泛滥成灾：秀发不再乌黑亮泽，容颜不再水嫩娇艳，爬几步楼梯就气喘吁吁，身体开始频发各种疼痛……此时此刻才明白，不知不觉中被我们肆意损毁的，原来是最宝贵的健康。

其实，一直知道健康的重要性，知道健康的身体是革命的本钱，知道没有健康的女人无论如何也不可能美丽，不可能幸福。然而，却从未曾如此深刻地认识到“千里之堤，溃于蚁穴”，一次次的不在意，换来的是最后的疾患丛生、身心俱疲。

当今世界，女性靠着自己的勇气和能力洗脱了“弱者”的称谓，然而，这并不能帮助我们获得上帝额外的宠爱。为了追求更好的生存环境，为了追求更好的性灵品位，我们奋勇拼搏，披荆斩棘，却从未想过：成功，很多时候是不是以牺牲健康为代价？

如果把事业、爱情、金钱比喻成个位、十位、百位的那个“0”，而健康就是最前面的那个“1”，如果没有这个“1”，那么，即使后边有再多的“0”，又有什么意义？

遗憾的是，即使在观念上认识到了健康的重要性，但很多人依旧会把健康完全托付给医生，而不愿自己去追寻、去经营，所以，始终没有找到打开健康之门的钥匙。

其实，经营健康并不难，它可能只是你日常生活中的一些习惯，也可能是你不知道、或者虽然知道却从未在意过的一些细节。是的，细节。细节之于健康是实实在在的，它是搭配合理的营养早餐，它是顺应自然的作息规律，它是安静香甜的一夜安眠，它是生理不适期间滚烫的红糖姜茶，它是养成在计算机前工作时适时活动的良好习惯，它是人群里永远坦然的那抹微笑，它是面对各种压力永远镇定从容的那份心境……

细节是女人疼爱自己的方式，健康是女人赢得世界的资本。两者不可或缺，不可偏废。

为此，本书搜集了日常生活中女性最容易忽略的100个健康小细节，从营养、运动、睡眠、生理、心理等方面，给予女性全方位，多角度的健康解读。

本书告诉你的，是用正确的方式打理自己，适当的方式锻炼自己，理智的方式经营自己。

世界上的女人千千万，然而，总体分类不过两种：幸福的与不幸福的。应当说，对于我们每一个人，无论上天是否给予我们足够的财富或外貌资本，我们都可以学习，可以努力，可以经营，可以把我们生活的每一天，变得健康、幸福而又美丽。

拥有健康的身体，你就会拥有自信的魅力，以及属于你的整个世界。不要说自己没有时间，不要说自己没有精力，对于女人而言，没有什么比宠爱你自己更重要、没有什么比自己幸福更重要的事情了。

注意细节，健康一生！注意细节，幸福一生！

你，还在等什么呢？——为自己放一曲舒缓的音乐，斟一杯热气袅袅的香茗，伴随着淡淡的茶香与天籁之音，让我们一起踏上追寻健康的幸福之路……

现在出发！

编 者

前言
Preface

第一章
Chapter 1

“吃”出健康——营养本天生，妙招自得之/001

001 祝福和春天一起苏醒的味蕾 / 003

002 炎炎夏日可吃“苦” / 006

003 绽放在秋天的水润 / 010

004 给身体一个温暖的冬天 / 013

005 女人的膳食总原则 / 016

006 寒凉温热排排坐 / 020

007 健康的一天从早餐开始 / 024

008 白领一族的午餐禁忌 / 027

009 晚餐是给“敌人”吃的 / 030

010 女儿是水做的骨肉 / 033

第二章
Chapter 2

“调”出健康——身体的声音里，藏着关于健康的秘密/037

011 读懂脸上的瑕疵 / 039

- 012 疲劳的大脑需要解放 / 042
- 013 让你的心灵之窗永远明亮 / 046
- 014 魅力无限话双耳 / 049
- 015 手如柔荑 / 053
- 016 足似莲藕 / 056
- 017 “挺”起胸膛——女人的魅惑与骄傲 / 059
- 018 该平则平的小肚腩歼击战 / 063
- 019 性感脊背，完美曲线 / 066
- 020 翘臀是道靓丽风景 / 070
- 021 美腿，美腿 / 073

第三章 Chapter 3

“动”出健康——生命的真谛在于运动 / 077

- 022 运动，塑造活力女人 / 079
- 023 不同年龄的不同运动 / 081
- 024 运动的时间是挤出来的 / 084
- 025 何时运动最有用 / 086
- 026 早、中、晚的经典运动方法 / 088
- 027 骑车，最低碳的运动方式 / 090
- 028 常常走路好处多 / 093
- 029 游泳，让你成为“美人鱼” / 096
- 030 爬山，不仅仅是征服 / 099

- 
- 031 瑜伽，简单就好 / 101
 - 032 塑造完美曲线的普拉提运动 / 104
 - 033 睡觉前的全身放松按摩 / 107
 - 034 沐浴中的美体操 / 109
 - 035 为健康，不为作秀 / 112

第四章 Chapter 4

“睡”出健康——夜夜安眠，你的青春永不老 / 115

- 036 舒舒服服自然醒 / 117
- 037 午睡，为身体充电 / 120
- 038 好睡眠，好头发 / 122
- 039 “百灵鸟”和“猫头鹰” / 124
- 040 你的睡眠体位正确吗 / 126
- 041 摆脱失眠的困扰 / 129
- 042 睡觉时卸掉这些“零部件” / 132
- 043 裸睡，想脱就脱 / 135
- 044 晒过的被子里有阳光的味道 / 138
- 045 夜间睡觉不要开灯 / 141
- 046 省事儿的习惯损害睡眠 / 143
- 047 卧室与植物 / 146
- 048 床的摆放讲究多 / 149

第五章
Chapter 5

“宠”出健康——把最特别的呵护留给自己 / 151

- 049 月经，掌握自己的周期 / 153
- 050 让卫生巾成为你的健康卫士 / 156
- 051 经期养护常见误区 / 159
- 052 白带，女性健康的晴雨表 / 162
- 053 把痛经拒之门外 / 165
- 054 胸部自检七部曲 / 168
- 055 健康乳房最喜欢的六件事 / 171
- 056 做一份一生的呵护档案 / 174
- 057 卵巢，女人的秘密花园 / 178
- 058 卵巢保养，留住美丽的必修课 / 183
- 059 走出卵巢保养的误区 / 186
- 060 呵护宝宝在人间的第一个家 / 189
- 061 别让子宫成为“多事之地” / 192
- 062 为生殖系统筑起健康的堤坝 / 194
- 063 别让你的生育能力早早透支 / 196
- 064 准妈妈的健康守则 / 200
- 065 走出孕期的饮食护养误区 / 204

第六章
Chapter 6

“笑”出健康——良好的心态决定一切/207

- 066 别提早变成“老女人” / 209
- 067 身心合一，张弛有度 / 213
- 068 别让抑郁主宰你 / 216
- 069 战胜精神强迫症 / 219
- 070 狙击，慢性疲劳综合征 / 222
- 071 心理疲劳是把看不见的刀 / 225
- 072 留神，信息焦虑也是病 / 228
- 073 察觉那不引人注意的“手机幻听” / 231
- 074 微笑，女人最迷人的法宝 / 233
- 075 会笑使人健康，会哭同样使人健康 / 236
- 076 尽情 K 歌，释放激情好方法 / 238
- 077 读万卷书，不如行万里路 / 241

第七章
Chapter 7

“避”出健康——远离看不见的杀手/243

- 078 警惕鼠标潜在的危害 / 245
- 079 颈椎疼痛常由电脑来 / 247
- 080 拒绝“计算机皮肤” / 250
- 081 注意办公室里的设备“杀手” / 253
- 082 别拿手机当胸饰 / 255

- 083 甜蜜的电话粥背后是哭泣的耳朵/ 258
- 084 电视, 让你受伤没商量/ 260
- 085 不要过分迷信液晶电视/ 262
- 086 错误使用家电藏祸根/ 265
- 087 “恒温”的空调, 不恒的健康/ 268
- 088 凉风裹着疾病来/ 271
- 089 小心加湿器带来的“加湿性肺炎”/ 273

第八章 Chapter 8

“养”出健康——亡羊补牢为时未晚/ 275

- 090 牛奶, 不仅仅是美白/ 277
- 091 抗衰养颜的蔬菜和水果/ 280
- 092 女人不可或缺的蜂蜜/ 283
- 093 适量饮茶, 有益健康/ 286
- 094 多吃让牙齿美白的食物/ 289
- 095 健发养发, 从饮食开始/ 292
- 096 去皱的饮食调理/ 295
- 097 熬夜女人的抗衰老法宝/ 297
- 098 酸性食物过量是百病之源/ 300
- 099 过食五味, 健康的另类克星/ 303
- 100 彻底清除体内的垃圾/ 306



Chapter 1 第一章

『吃』出健康

——营养本天生，妙招自得之

民以食为天，饮食在人类生活中占据着相当重要的地位。尤其是对于女性而言，饮食可不仅仅是简单的口腹之欲的满足，更是为自己打造健康身体的法宝。

春夏秋冬四季，女性如何选择健康的食物？什么是女人的膳食总原则？一日三餐怎么吃最健康？在饮食与身体健康方面，藏着多少我们不曾注意过的秘密！……你的健康，就是在日常生活中，由这一桩桩一件件的小事，一一主导的。

科学认知，科学进食，将使你无论处在什么年龄，都会拥有一副好身体。



→001

祝福和春天一起苏醒的味蕾

经历了漫长的寒冬的蛰伏，春风降临，春日融融，万物萌发，欣欣向荣，慵懒了整整一冬的身体也开始苏醒过来。春天，真是舒活筋骨的好时节。

穿着宽松舒适的衣物，到空气新鲜的草地或者树林，放松心情，放慢脚步，深深缓缓地呼吸，细心体会大自然寂静的天籁，品味环境的美丽，感受体内生理的韵律与蓬勃的生机，该是多么美好的事情！

然而，由于刚刚经历了寒冷的冬季，衣着厚重，活动量少，再加上春节期间的大鱼大肉，众位爱美的女士们往往会惊呼自己那暴涨的腰围、丛生的赘肉，体内的积滞又引发了头昏体热、四肢困倦、腰腿无力等症状。这可都是上一年的冬天及春节累积下来的症候群，需要女人们在春季里通过饮食调养来好好改善。

中医学认为，春天是肝旺之际，应该多吃一些性味甘平，且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物来调理身体。同时，由于春季乍暖还寒，往往会让人觉得寒潮入侵，体内却又燥热不堪，所以不能盲目地祛火，要选择能够辛温解表的生姜、葱白或者紫苏等祛除体内的湿热。

女人春天应当吃什么，怎么吃最正确？不要着急，下文为你一一揭晓。

003

第一章



「吃」出健康——营养本天生，妙招自得之



◎初春：与葱、姜、蒜共舞

初春来临，阴寒渐退，阳气开始升发，根据《黄帝内经》“春夏养阳”的理论，此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末。不仅能驱散阴寒，助春阳升发，而且其中所含的有效成分还具有杀菌防病的功效。

需要注意的是，初春应少吃寒性食品，如小米、绿豆、海带、绿豆芽、苦瓜、西红柿、黄瓜、香蕉、西瓜、甜瓜等。

◎仲春：笑纳野菜之美

古人云，肝亢伤脾，而春天又正是肝旺之际，因此脾胃运化往往会受到影响。所以仲春之际可适当进食大枣、蜂蜜、锅巴之类滋补脾胃的东西，少吃过酸或油腻等不易消化的食物。另外，此时正值各种既富含营养又有疗疾作用的野菜繁茂生长之时，如芥菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等，应不失时机地择食。

◎暮春：饮食含清淡之雅

暮春，气温日渐升高，饮食应以清淡为主。在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，变发疮痈、疖肿等疾病。



一代文豪苏轼有诗云：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”。寥寥两句，将春韭描写得淋漓尽致。韭菜性温，可增强人体脾胃之气，又颇具补钙的功效，可谓是女人春季蔬菜的首选。

然而由于韭菜特殊的味道，烹调不当往往容易适得其反。别担

心，这里就提供给各位女性几道简单易做的韭菜佳肴。

韭菜摊鸡蛋

原料

大鸡蛋 3 个，火腿 50 克，韭菜 100 克，高汤、淀粉、盐、胡椒粉、油各适量。

做法

①先将火腿切成约 2 厘米长的细丝，韭菜切成同样的大小；

②将鸡蛋磕入碗里，加入淀粉搅拌，再加入盐、胡椒粉和高汤搅拌均匀；

③放入切好的火腿、韭菜，继续搅拌；

④往炒锅里放入油，油热后将搅拌好的原料倒入锅中，煎到半熟状态时将火关小，使韭菜、鸡蛋成型；

⑤待四周变硬时将煎好的一面翻转，直到其外表变黄；

⑥将出锅稍微冷却后的鸡蛋韭菜饼切成适当的大小块，盛入盘中。

功效

韭菜有滋补作用，又因为放入了淀粉，所以口感松软，

因此老人和小孩都会很喜欢，可以说满足了整个家庭的营养需求。

韭姜牛奶

原料

韭菜 250 克，生姜 25 克，牛奶若干（250 毫升即可）。

做法

①将韭菜与生姜洗净、切碎捣烂，以洁净纱布绞汁，家中有榨汁机者可直接榨取其汁；

②将绞好的韭菜姜汁放入锅内，再加入备好的牛奶（牛奶的分量可根据个人喜好自行调节）；

③加热煮沸，趁热食用。

功效

韭姜牛奶温中下气，适宜于和胃养脾，有恶心呕吐症状的女性不妨试用。

专家提醒

由于韭菜不宜消化，因而一次不应吃得太多。另外，胃虚有热、下部有火和消化不良的人，不太适宜吃韭菜。