

健康 *
女人 Woman

女 / 性 / 健 / 康 / 枕 / 边 / 书

* 随手翻翻就有收获

于反◎主编

现代

保健

从美容保健、饮食保健、运动保健、
心理保健和日常生活保健细节等方面阐述女性的保健问题，
是现代时尚女性必备的健康宝典！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

女 / 性 / 健 / 康 / 枕 / 边 / 书
于反◎主编

健康 * 女人 Woman

现代女性时尚保健



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康女人:现代女性时尚保健/于反主编. —青岛:青岛出版社,2011.1
(女性健康枕边书)

ISBN 978-7-5436-5005-3

I. ①健... II. ①于... III. ①女性-保健 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 053875 号

《健康女人——现代女性时尚保健》编委会

主 编: 于 反

编 委: 吴玉梅 鹿 萌 傅卫卫 于富强 王春霞 薛焕德
于风莲 曹烈英 于国锋 刘 梅 张伟超 赵 彦
周 婷 袁建财 陈 刚 席 平

书 名 健康女人——现代女性时尚保健

主 编 于 反

丛 书 名 女性健康枕边书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664(兼传真) 85814750

责任编辑 刘晓艳

插 图 薛 冬 石文莉

封面设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 14.25

书 号 ISBN 978-7-5436-5005-3

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别:女性保健类

前 言

随着社会的发展与进步,人们的生活节奏越来越快。学习紧张,工作繁忙,每个人的身心都非常疲惫。尤其是现代都市女性,她们从事着和男性同样的职业,面临着与男性同样的激烈竞争,承受的压力可想而知。

健康不仅包括身体健康,也包括心理健康。世界卫生组织指出,健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在身体上、精神上、社会适应上健全安好的状态。

作为父母的女儿、丈夫的妻子、子女的母亲,女性扮演着各种各样的社会生活角色,维系着人类社会和家庭生活的稳定与和谐,堪称人类世界善良与美丽的使者。然而,在紧张而劳累的社会生活环境中,体质娇弱的女性经常遭受疾病的侵扰,容貌和肌体往往容易过早衰老,心理也会感到焦虑和不安。因此,女性如果不具备相应的保健知识,将会严重影响自己的身心健康。

为了引起人们对女性健康问题的高度重视,也为了让女性了解和掌握较为丰富的保健常识,我们编著了此书。书中从美容保健、饮食保

健、运动保健、防病保健和心理保健等几个方面,针对女性不同年龄段的生理特点、心理特点以及保健需求与常见健康问题,做了深入浅出、科学而细致的阐述。旨在提高女性的生活质量,展现现代女性的魅力。我们希望这本书能够为女士们答疑解惑、提供帮助,成为女士们身心保健的指南。

编 者



目 录

第一章 爱美女性的美容保健

保持冰肌玉肤的妙方 / 2

夏日护肤四大误区 / 4

完美护肤必修课 / 5

不同年龄段战胜皱纹的方法 / 7

在电脑与皮肤之间立一道“保护膜” / 8

干性皮肤的特别保湿方法 / 9

油性皮肤的特别护理方案 / 11

蒸汽美容的时间不宜过长 / 13

做一个内外兼修的“水美人” / 13

尽显柔顺亮丽的秀发 / 15

春季护发技巧 / 17

夏季护发技巧 / 18

导致油性头发的原因 / 19

消除眼部皱纹 / 20

铲除眼袋 / 21

如何选择眼部护理品 / 22

让你的眼影魅力无限 / 23

让底妆服帖轻盈 / 24

如何选用香水 / 25

如何拥有一双兰花手 / 26

如何选用指甲油 / 27

了解我们的牙齿 / 28

常见牙齿美白方法 / 29

牙齿常见问题及保健方法 / 30

如何打理唇妆 / 32

不同唇形的不同化妆技巧 / 33

如何防止嘴唇干燥 / 34

预防娇唇受伤的八种招数 / 35

常见痘痘有哪些 / 36

“战痘”小心误入歧途 / 37

“战痘”因人而异 / 38

有效抗痘的六个绝招 / 40

如何选择防晒霜 / 41

夏季旅游防晒策略 / 42

秋季防晒策略 / 43

走出防晒误区 / 44

“黑美人”也同样需要防晒 / 45

第二章 均衡营养的饮食保健

女人需要对症喝汤 / 48

喝汤的学问和误区 / 49

如何安排更年期的饮食 / 50

更年期女性要“挑食” / 52

减肥不必饿肚子 / 53

饮食减肥的五大奥秘 / 56

坚决不做“酸女郎” / 58

吃出来的排毒大明星 / 60

女性饮食“三不要” / 62

哪些食物不宜空腹吃 / 62

哪些食物不能一起吃 / 64

喝对豆浆，留住健康与美丽 / 65

牛奶养颜又瘦身 / 67

喝牛奶有讲究 / 67

正确喝咖啡远离隐忧 / 69

别让早餐伤了你 / 71

吃对午餐，让健康来得更轻松 / 72

哪些食物可预防脱发 / 73

帮助女性延缓衰老的食物 / 74

哪些食物可以调节女性经前不良情绪 / 77

经期调理食疗方 / 78

月经期饮食注意事项 / 80

年轻女性宜饮红葡萄酒 / 81

有益健康的 12 种素食 / 82

素食的益处 / 84

素食减肥注意事项 / 85

夏天吃“热”，冬吃“凉” / 86

女性冬季少吃辣椒 / 87

女性宜吃“暖腹”食物 / 88

学会细嚼慢咽的养生之道 / 89

第三章 强身健体的运动保健

适合女性的四项运动 / 92

留神“运动型伤害” / 93

胸部伸展操 / 95

民间女性丰胸术 / 96

瑜伽疗法的十大功效 / 97

床上瑜伽的四个步骤 / 98

健美小腿的运动处方 / 99

导致腿部肥胖的错误走姿 / 100



缩紧小腿肚的柔韧运动操 / 101
 肢体局部锻炼法 / 102
 局部减肥操 / 103
 女性游泳三忌 / 105
 女性每天必做的家庭健身操 / 106
 适合居家电脑工作者的健身操 / 107
 芭蕾舞动作美体又减肥 / 108
 婀娜芭蕾优雅塑身法 / 109
 应用健身器塑造性感背部 / 111
 简单的练习使您拥有挺拔结实的
 背部 / 113
 塑造柔韧肩部 / 113
 背痛的预防和治疗 / 114
 纤细细腰的美丽计划 / 117
 拥有腹部迷人曲线 / 118
 女性如何消灭腹部赘肉 / 119
 5 分钟瘦身美体训练技巧 / 120
 女性丰臀练习法 / 121
 特殊时期运动的健康提示 / 122
 午间健身, 提升精力指数 / 124
 仰卧起坐, 赶走妇科病 / 125
 爬楼梯有益上班族女性的健康 / 127
 旅途保健操缓解旅途疲劳 / 128

让全身都动起来的社区健身器 / 130

第四章 女性特殊时期的防病保健

高龄妇女怀孕的风险 / 134
 孕妇及哺乳期妇女的保健要点 / 135
 围产期如何保健 / 137
 科学“坐月子”有益身体健康 / 138
 健康性爱, 从良好的卫生习惯
 开始 / 140
 不良生活习惯易使女人丧失
 性欲 / 142
 孕期性生活应注意什么 / 143
 产后性生活须知 / 144
 经期保健是妇科疾病的防线 / 145
 如何防治痛经 / 147
 如何防治经前期综合征 / 148
 更年期需做好自我保健 / 150
 外阴瘙痒的病因和治疗 / 151
 了解阴道炎的分类与防治 / 152
 附件炎的病因与防治 / 154
 如何预防乳腺疾病 / 155
 女性可以选择哪几种避孕方法 / 156
 改变避孕方法注意事项 / 158
 纠正几种错误的避孕观念 / 159

第五章 减压怡情的心理保健

- 女性心理疾病种种 / 162
- 女性心理健康的十条标准 / 164
- 青年期女性心理保健 / 165
- 孕期女性心理保健 / 166
- 更年期女性心理保健 / 167
- 如何克服孤独感 / 168
- 如何消除羞涩心理 / 169
- 抛弃虚荣心理 / 171
- 女性心理保健术 / 173
- 如何调节现代心理疾病 / 175
- 走出“化妆上瘾症” / 176
- 恋爱中的女人易出现心理障碍 / 178
- 渡过危机的失恋处方 / 180
- 女性心理压力的化解妙法 / 182
- 女性不妨“婆婆妈妈” / 184
- 产后女性如何预防抑郁症 / 185
- 十招打造女性产后好心情 / 186
- 职场女性特有的减压方式 / 188
- 女性职场失意检讨术 / 189
- 警惕办公室里的各种污染 / 191
- 女人要学会自我安慰 / 193

学会在逆境中寻找机会 / 195

第六章 关注细节的生活保健

- 避免“文胸综合征” / 198
- 卫生巾的使用细节 / 198
- 正确清洗你的私处 / 199
- 女性不宜憋尿 / 200
- 不要乱吃止痛药 / 201
- 注意你的鞋跟高度 / 201
- 佩戴饰物要小心 / 203
- 日光浴的注意事项 / 204
- 说说强身健体的桑拿浴 / 205
- 热水泡脚好处多 / 208
- 足部按摩保健康 / 208
- 消除口臭，消除交流的尴尬 / 209
- 保健牙刷巧选择 / 211
- 慎重选择牙膏 / 212
- 掌握正确的刷牙方法 / 214
- 健康午睡有讲究 / 215
- 选择一个合适的枕头 / 215
- 花香宜人促健康 / 217
- 重视人体排毒功能 / 218
- 健康女人也要定期妇检 / 219



— 第一章 —

爱美女性的 美容保健





保持冰肌玉肤的妙方

希望自己的肌肤美丽是女性共同的心愿。那么,女性应该如何保护好自己肌肤,尽可能延长皮肤的年轻态、推迟皮肤的衰老呢?医学美容专家给我们介绍了以下保持冰肌玉肤的妙方:

(1) 预防风沙、干燥、紫外线

人所共知,风沙、干燥及阳光中的紫外线是皮肤的头号杀手。尤其是北方地区,春、秋、冬三季气候都较干燥,聪明的女性一定会想办法使自己的周围环境保持适宜的湿度,营造一个“小江南”的气候。而对付紫外线,与其依赖防晒霜,不如把紫外线挡在肌肤之外,比如,出门时戴上遮阳伞、草帽、纱巾、手套。

(2) 合理膳食、充足睡眠、适量运动、心情愉悦

有些女性为了瘦身而节食,殊不知饮食中经常缺乏动物性蛋白和脂肪的女性,皮肤会变得萎黄、晦暗、弹性差。而嗜食肥甘厚味的人则多半皮肤毛孔粗大、多脂,易生疮。所以,饮食结构合理,荤素搭配,才能保持营养均衡。



保证充足的睡眠,尤其是要利用好晚9点至凌晨2点这个皮肤最佳修复时段。

惯于夜生活的女性,即使白天睡觉时间再长,也不会给皮肤带来多少益处。

适度的运动,尤其是有氧运动能促进皮肤的血液循环和新陈代谢,有利于皮肤的健美。

除了上述几点,拥有一份好心情也是不可或缺的。平时还要注意戒除一些不良的面部表情习惯,如皱眉、撇嘴等动作,以免过早产生皱纹。

(3) 科学洁肤护肤

要想拥有人人称慕的美肤,每天的洁肤护肤过程至关重要。年轻的女孩最

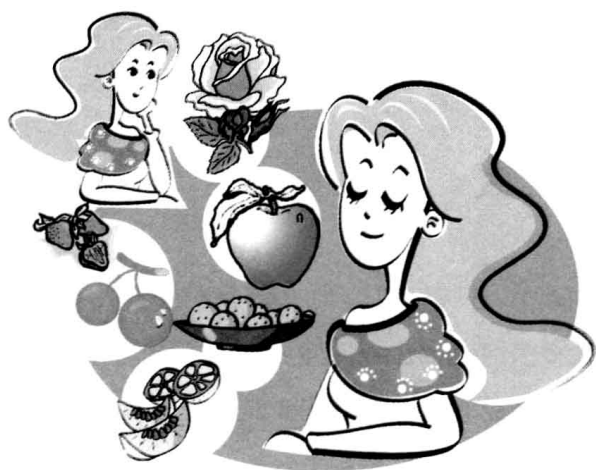




好不要化妆,没有勇气素面朝天、已经习惯化妆的女性要特别注意洁肤。北方水质硬,宜选用凉开水净面,油性皮肤者可用与皮肤温度相近的温水。有些女性喜欢把香皂涂在毛巾上,然后用力搓脸,这种做法实不可取。正确方法是涂上洗面奶后用中指和无名指顺着肌肉纹理轻轻按摩2~3分钟,然后洗净。外出归来及临睡前的洁肤尤其不可忽视,睡前要避免涂化妆品。有些女性喜欢在睡前涂营养霜,却不知皮肤受化妆品及环境中各种有害物质之累已经一整天,夜晚它也需要休息了。

(4) 常吃有益肌肤的水果

水果向来是美肤纤体的得力助手,不仅可以内服,而且可以外敷。尤其是在夏天,来上一杯鲜榨水果汁,清凉解渴,消暑养颜,实在是不可多得的美容佳品。



下面向大家推荐八种对肌肤有益的水果。

◎木瓜:木瓜具有美白、丰胸等美容功效。既可以生食,也可以熟食。如果你是为了达到丰胸的目的,熟食的效果远远好于生食。用鲜木瓜炖汤或者加蜂蜜蒸木瓜都是不错的选择。

◎奇异果:奇异果含有相当丰富的维生素、果胶、果酸等,可以给皮肤补充养分、预防黑斑,使皮肤更加白皙细腻。此外,奇异果还具有降低胆固醇、帮助消化等功效。

◎西柚:西柚富含维生素C以及大量抗氧化元素,更可贵的是西柚所含的热量非常低,每个西柚大约只有60千卡,所以它也是减肥的好帮手。根据美国一项研究表明,如果正常三餐都能吃上半个西柚,减肥效果非常理想。当然,如果觉得一下子吃半个西柚实在不行的话,喝西柚汁的效果也是相当令人满意的。

◎柠檬:柠檬的美容功效也是比较明显的,它可以抑制黑斑、美白肌肤,也可以保持肌肤弹性,使皮肤光洁润滑。另外,柠檬的减肥功效也很显著。

◎ 苹果:苹果是我们再熟悉不过的水果了,它的保健功能非常出色。同时,它的美容功效也让我们欣喜不已,食用苹果可以帮助我们排出肠道中的铅、汞、锰等毒素。另外,如果保持每天吃苹果的饮食习惯,可以使肌肤红润而有光泽。

◎ 草莓:草莓富含维生素C,经常食用能使皮肤细腻有弹性。此外,草莓所含有的活性物质具有较好的防癌、抗癌作用。

◎ 枇杷:枇杷富含蛋白质、果酸、维生素、胡萝卜素等。枇杷具有明目的作用,经常食用可使你的眼睛熠熠生辉。此外,枇杷可以保持肌肤健康,用棉签蘸取枇杷汁涂在脸部斑点处,可以淡化斑点。

◎ 樱桃:由于樱桃含铁量丰富,因此具有促进血红蛋白再生的功能,可以防治缺铁性贫血。另外,樱桃还能使皮肤红润嫩白,消除黑斑。但需要注意的是樱桃不能多吃,因为樱桃含铁量比较多,再加上含有一定量的氰甙,如果食用过多就会引起中毒。



夏日护肤四大误区

夏天是皮肤最容易受到伤害的季节,在炎炎烈日下,如何保护皮肤成了很多女人共同的话题。有些女性有病乱投医,有些女性盲目相信护肤的土方法,结果反而对皮肤造成了伤害。以下是四个常见的女性夏日护肤误区:

(1) 误区一:多待室内可避免阳光伤害

很多女性夏季更愿意待在室内,这样的确可以防止紫外线对皮肤的伤害,但要注意的,长时间地待在空调房间里则会适得其反。室内长时间开着空调,空调本身具有抽湿功能,使空调房里的空气相对干燥;且低温时血液流动较慢,带给肌肤和秀发的水分与养分自然会减少,新陈代谢速度下降,对皮肤和秀发都有伤害。

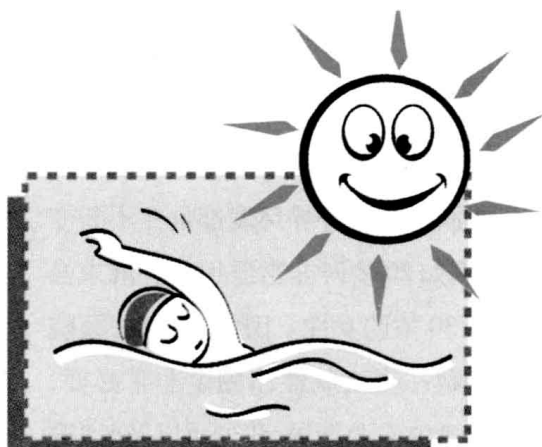
(2) 误区二:游泳不需要防晒

许多女性认为泳池里碧波荡漾、凉爽宜人,被水波簇拥着,肌肤不需要防晒。其实这种想法是大错特错。首先,游泳池里的水含有的漂白粉(氯化物)及盐分





都呈碱性,会破坏头发的毛鳞片和肌肤的角质层,令秀发粗糙、打结,使肌肤干涩。其次,如果游泳池是露天的,那么我们一定要选择防水效果好的防晒霜涂抹身体,因为水面对紫外线的反射率几乎是100%,也就是说在露天游泳池里游泳,比在太阳底下运动要经受双重考验。



(3) 误区三：自制面膜有益皮肤

随着夏天的到来,蔬菜水果品种自然丰富起来,于是不少女性就用蔬菜或水果自制面膜,认为这样既经济实惠,又是天然无毒品,应该对皮肤很有好处。

实际上,天然的自制面膜使用不当也会引起过敏。专家认为,某些食品抹在脸上确实有增白、祛斑的作用,但不同季节面部皮肤对外界环境的抵御能力会有所不同,特别是在换季时,皮肤屏障功能会大大降低,这时较易出现皮肤过敏反应。

(4) 误区四：用凉水洗脸

夏季很多人都会选择用凉水洗脸,觉得这样既方便又可以帮助收缩毛孔。凉水确有清凉消暑的作用,但凉水会刺激皮肤的毛细血管紧缩,将脸上的污垢留存在毛孔内。其实,夏季最适宜用温水洗脸,这样不仅可轻易地将脏物去除,而且洗净的脸会感到清爽凉快。



完美护肤必修课

办公室里一年四季开着的空调机,写字楼建材散发的有害气体,每天至少八小时面对电脑荧屏,闹市区浓重的汽车尾气……极其爱“面子”的你,除了需要与岁月无情的衰老规律相抗衡,还要小心提防那些无处不在的肌肤杀手。医学

美容专家告诉我们,要想让肌肤“在岁月中光洁无痕”,女性应该采取以下护肤措施:

(1) 每年必做专业皮肤测试

肌肤状况和外界环境都是在不断变化的,例如20岁时非常适用的乳液未必仍适合30岁的女性。因此,每年去医院皮肤科做一次皮肤性质测定非常必要,有了医生的专业指导,我们可以及时“升级”自己的护肤策略。在奔向美丽的道路上少走些弯路,多一些光彩。



(2) 30岁以后要对自己的容颜负责

30岁以前我们的美丽归功于父母,30岁以后我们的容颜就需要自己来负责。一个懂得呵护自己容颜的女人和一个马虎潦草的女人相比,十年后的皮肤状况会完全不同。如果你想让自己的皮肤永远保持良好的状态,就要从现在做起。

(3) 爱美丽,就要爱运动

从某种意义上说,女人的面孔是其生活状态的标志。想象一下,一个肤色光洁红润的女子和一个面色蜡黄、形容枯槁的女人站在一起,哪一个更健康?答案不言而喻。皮肤专家认为,如果你爱美丽,首先要养成健康的生活方式。因为有研究发现,喜爱运动的人皮肤状况也更健康。这是由于运动可以促进血液循环,从而让皮肤看上去更加红润有光泽。另外,运动时的排汗对皮肤好处多多,因为出汗本身就是对皮肤最天然的自我清理。

(4) 面膜,护理皮肤的“常备武器”

即使是对皮肤马马虎虎的人,化妆台上也该准备一瓶面膜,晚上睡觉前敷一敷是对紧绷了一天的皮肤的最好呵护。在商场林林总总的面膜世界里,补水面膜是不错的选择。我们都知道,所谓好的皮肤就是水油平衡的皮肤,随着年龄的增长和饮食习惯的改变,我们的面孔越来越失去了水质的光泽,开始在下午2点以后就变得油乎乎的。让自己的皮肤时刻保持充足的水分而非油分是皮肤美丽



的标尺,而补水面膜则是最简单有效的“美容武器”。

(5) 特殊时期护肤有道

许多女性在来月经前感觉皮肤毛孔粗大,而且脸上容易长疱,这是月经前身体中雌激素水平偏低、雄激素水平偏高、油脂分泌较多的缘故。皮肤专家建议,在这段特殊的时期更应少吃辛辣油腻食物,以免刺激皮脂腺分泌更多的油脂。另外,经期保证充足的睡眠和休息也很重要。许多女性经期易情绪烦躁或抑郁,所以调节情绪也很关键,应尽量避免精神过于紧张的状况,一个放松的女人才可能是优雅美丽的女人。



不同年龄段战胜皱纹的方法

过去,人们总以为男人有点皱纹是成熟和历练,而女人有点皱纹就接近青春的暮年。

其实,在大自然巧夺天工的安排下,每个季节都有盛开的美丽花朵。而女人也是一样,只要你细心爱护自己,在每个年龄段都能保持美丽的容颜。

(1) 20岁,给皮肤补水,以免出现假性皱纹

20岁左右,皮肤角质层含水量稍减,皮肤虽然光滑平整,但此时如不注意补水,会导致含水量进一步减少,出现假性皱纹。



(2) 25~30岁,保持皮肤的柔韧性和弹性,防止外来侵害

25~30岁,面部皮肤可能出现第一条小皱纹,即在外眼角形成鱼尾细纹。这时需要注意补水,并用保湿滋润类面膜和保湿类乳液护肤,延缓皱纹产生。

(3) 30~40岁,保持皮肤原有弹性和水分,减少皱纹

30~40岁的女人,内分泌和卵巢功能逐渐减弱,易出现皮肤干燥、光泽消

退、鱼尾纹增多、下巴肌肉松弛,这时需用抗皱、保湿霜类产品及营养型的面膜。

(4) 40 ~ 50 岁,消除皮肤表面死细胞,促进新生细胞的生长

40 ~ 50 岁的女人,激素平衡失调,皮肤容易脱水,面部也开始松弛。护肤重点在防皱纹、补水和令肌肤再生加快。使用护肤品的第一原则是保护皮肤免受有害物质的侵袭,让肌肤达到最健康稳定的状态,此外是修护和营养。



在电脑与皮肤之间立一道“保护膜”

肤色暗淡、毛孔粗大、爆皮、起痘痘,如果你的皮肤同时出现这些问题,别怀疑,一定是电脑“搞的鬼”。不过对于每天必须操作电脑的女性来说,离开电脑似乎是不可能的事情,那么不妨主动出击,在电脑与皮肤之间立一道“保护膜”,彻底告别每况愈下的皮肤。

(1) 彻底清洁,减少皮肤的负担

电脑的辐射、静电等特点会将大量灰尘及其他有害物质吸附到皮肤上,因此每天一定要彻底清洁皮肤,不给电脑留下一点可乘之机。

◎ 日常洁面要分三个步骤,第一步是先用卸妆液将彩妆全部卸掉,第二步使用适合肤质的洁面乳将肌肤表层的灰尘、油腻都清洗干净,第三步在脸上轻轻拍打爽肤水、柔肤水或者紧肤水,以保证皮肤的新陈代谢正常进行。

◎ 定期进行深层清洁,每周 2 ~ 3 次,深层清洁的方式很多,如使用洁面面膜、自制面膜、去角质产品等,以便在去除油污的同时还能为皮肤补充水分和营养,提高皮肤对电脑辐射的抵抗力。

(2) 日夜防护,为皮肤撑起保护伞

◎ 洁面后应当先使用爽肤水或者柔肤水,然后再使用具有保湿功效的乳液,接着薄薄地涂抹一层隔离乳霜,涂抹要以拍打的手法进行,以免皮肤能够充分吸收。经过这三个步骤,就能够将大部分粉尘和电脑辐射挡在皮肤之外,并可改善皮肤因面对电脑造成的缺水和黑色素形成等问题。不过,涂抹的部位不能只限于面部,颈部、手部等裸露在外的皮肤都要进行保护。