

- > 家庭健康管理是人类创造健康活动中最基础、最重要、最能获得成功的手段，女性是家庭健康管理的核心力量。
- > 女性肩上的担子沉甸甸。
- > 由于生理结构的迥异，女性天生在体质和体力上不及男性那样强壮有力，因为又要经历月经期、孕产期、哺乳期、更年期、绝经期等特殊时期，所以，女性的健康问题显得尤为复杂和重要。

健康寄语

健康是人类共同的愿望和最宝贵的财富。

健康要靠自己争取，也就是要加强自我保健意识。

自我保健的许多环节就在日常生活之中，在一些不经意的细节之中。

在生命的存折中，谁有重视自我保健的记录，谁就拥有健康长寿的利息。

让我们一起珍惜生命、关爱生命、传播健康、收获健康！



世界卫生组织

上海健康教育与健康促进合作中心

健康线路·提高健康素养必读

饮食篇·食疗篇·运动篇·睡眠篇·习惯篇·生活篇·消费篇·出行篇·养生篇·妙计篇
性爱篇·寿命篇·男性篇·**女性篇**·老人篇·成长篇·自检篇·防病篇·防癌篇·用药篇

ISBN 978-7-5426-3375-0



9 787542 633750 >

定价：365.00元（共20册）

组 编

· 世界卫生组织 (WHO)
上海健康教育与健康促进合作中心
· 上海市健康教育所

关爱生命 传播健康

健康线路

——提高健康素养必读

女性篇

张立强 沈黎凤



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

健康线路. 8, 女性篇/张立强, 沈黎风主编. —上海: 上海三联书店, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3375 - 0

I. ①健… II. ①张…②沈… III. ①保健—基本知识②女性—保健—基本知识 IV. ①R161②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 214406 号

健康线路——提高健康素养必读 女性篇

编 者 / 张立强 沈黎风

责任编辑 / 叶 庆

装帧设计 / 房惠平

监 制 / 研 发

责任校对 / 刘 佳

出版发行 / 上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

http: //www. sanlianc. com

E-mail: shsanlian@yahoo. com. cn

印 刷 / 上海市印刷二厂有限公司

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版

印 次 / 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 138 千字

印 张 / 6.875

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5426 - 3375 - 0/R · 84

定 价 / 365.00 元(共 20 册)

编委会名单

名誉主编

胡锦涛

主编

张立强 沈黎风

副主编

蒋云慧

编委

(按姓氏笔画排列)

王慧芬	刘 丽	李文芳	杨建军
陈 德	严国豪	沈黎风	沈秀清
张立强	张建荣	胡锦涛	胡兆铭
胡 敏	赵天才	施文荣	高晶蓉
徐瑞金	蒋云慧	潘金平	魏晓敏

名誉主编简介

胡锦涛

男,安徽绩溪人。曾任上海市健康教育所所长,现任中国健康教育协会副会长,世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任,上海市人民政府参事,上海市吸烟与健康协会会长等职。

胡锦涛先生从事健康教育工作 50 多年,在健康教育与健康促进领域有很高的造诣,形成了自己一套系统的、独具特色的健康教育理论。著有《胡锦涛健康教育文集(上、下)》、《实用健康教育学》、《岁月如歌——中国健康教育发展侧记》、《市民健康行为指南》、《公共卫生教育读本》(小学、初中、高中版)等数十部论著。近年来他致力于青少年健康教育、艾滋病健康教育及全民控烟教育,并作出了突出贡献,2004 年获世界卫生组织授予的“烟草或健康纪念奖”。

主编简介

张立强

男,复旦大学新闻学院、中央党校经管系毕业,现任上海市健康教育所所长、世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心主任、《健康教育与健康促进》杂志主编、《健康女孩》杂志主编、《脑健康》杂志社长和《上海大众卫生报》总编辑。

张立强先生从事健康教育工作 30 多年,在健康传播、健康教育与健康促进领域有良好的造诣。出版了《健康传播的实用技能》、《养生保健新概念》、《心海导航》、《世纪保健指导手册》、《医学科普创作》、《“非典”防范特别提醒》、《防范人禽流感特别提醒》、《防范甲型 H1N1 流感特别提醒》、《地震灾后 100 个特别提醒》、《奶粉结石娃娃护理特别提醒》、《12320 精选宝典》、《新编自我保健妙计》,撰写学术论文十余篇。先后获得上海市优秀共产党员、上海市卫生局先进工作者等多项荣誉称号,2009 年获得“上海大众科普奖、科普推进奖”,2010 年获中华医学会和上海市科普工作先进个人。



本书健康顾问

(排名不分先后)

- | | |
|-----|-----------------------|
| 毛群安 | 中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心主任 |
| 陶茂萱 | 中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心副主任 |
| 姜庆五 | 复旦大学公共卫生学院院长 |
| 李新华 | 卫生部妇社司健康教育与促进处处长 |
| 曹若湘 | 北京市疾控中心健康教育所所长 |
| 李善国 | 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处处长 |
| 陈 昕 | 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处副处长 |
| 蔡 淳 | 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处副处长 |
| 顾 洁 | 天津市健康教育所所长 |
| 顾康乐 | 重庆市健康教育所所长 |
| 薛玉凤 | 河北省疾控中心健康教育所所长 |
| 康爱成 | 山西省健康教育所所长 |
| 兰 峰 | 内蒙古自治区健康教育研究所所长 |
| 刘懿卿 | 辽宁省健康教育所所长 |
| 李海波 | 吉林省健康教育所所长 |
| 姜 戈 | 黑龙江省疾控中心健康教育所所长 |



- | | |
|-----|---------------------|
| 钱国洪 | 甘肃省健康教育所所长 |
| 艾溪涛 | 青海省健康教育所所长 |
| 黄明豪 | 江苏省疾控中心健康教育所所长 |
| 徐水洋 | 浙江省疾控中心健康教育所所长 |
| 万德芝 | 江西省健康教育所所长 |
| 孙 桐 | 山东省疾控中心健康教育所所长 |
| 周 刚 | 河南省疾控中心健康教育所所长 |
| 张楚南 | 湖北省健康教育所所长 |
| 徐小生 | 湖南省健康教育所所长 |
| 汤 捷 | 广东省健康教育所所长 |
| 杨 静 | 海南省疾控中心健康教育所所长 |
| 钟学锋 | 安徽省疾控中心健康教育所所长 |
| 管纪惠 | 福建省疾控中心健康教育所所长 |
| 陆松仪 | 广西壮族自治区疾控中心健康教育所所长 |
| 王德臣 | 宁夏回族自治区健康教育所所长 |
| 王志超 | 新疆维吾尔自治区疾控中心健康教育所所长 |

熊 辉 西藏自治区疾控中心健康教育所所长
梁玉峰 新疆生产建设兵团疾控中心健康教育所所长
杨泽红 贵州省疾控中心健康教育所所长
刘兆炜 四川省疾控中心健康教育所所长
段 勇 云南省健康教育所所长
王俊杰 陕西省健康教育所所长
谷 宁 大连市疾控中心健康教育所所长
纂 菲 青岛市疾控中心健康教育所所长
王潇怀 宁波市疾控中心健康教育所所长
杨晓剑 厦门市疾控中心健康教育所所长
韩铁光 深圳市健康教育所所长
武小梅 军队健康教育与健康促进中心主任

本书审稿专家

(按姓氏笔画排列)

- 王光荣 上海市闸北区卫生局局长、博士
- 王人卫 上海市体育学院运动科学系教授
- 李 枫 复旦大学公共卫生学院教授
- 李秋云 复旦大学医学院教授
- 朱仁义 上海市疾控中心主任医师
- 朱惠斌 交通大学附属国际和平妇幼保健医院副主任医师
- 肖泽萍 上海市精神卫生中心院长、主任医师
- 何 丽 中国疾控中心营养与食品安全所研究员
- 胡兆铭 上海市健康教育所副所长、副主任医师
- 郭常义 上海市疾控中心主任医师
- 胡 敏 上海市健康教育所副主任医师
- 宣文虎 上海市名老中医、中西医结合主任医师
- 段 涛 上海市第一妇婴保健院院长、主任医师
- 袁政安 上海市疾控中心副主任、主任医师
- 徐 建 上海市中医医院副院长、主任医师
- 高 键 复旦大学附属中山医院营养科主任、副主任医师

潘启超 上海市疾控中心副主任、主任医师

方 蕙 上海市疾控中心主任医师

总审读

张国庆 中国保健协会副理事长

李 萍 中国保健协会副秘书长



世界卫生组织(WHO)指出:人的健康长寿,与遗传因素的关系占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,生活方式占60%。

可见,由自身因素决定的健康生活方式在健康长寿中所占的影响比重是何等重要!

那么,怎样才能形成健康的生活方式从而健康长寿呢?自我保健就是最好的健康线路之一。

自我保健是人们为了自身的健康,自我发现,自我保护,自我处理,自我治疗的一种保健行为方式。

生活中每个人都有要管的东西,但是,最重要的是管好自己的健康,管好自己的生命,因此必须重视自我保健。要将自我保健的许多环节贯彻进我们的日常衣食住行之中,贯彻进一些不经意的、看似微不足道的生活琐事之中。这样才能把健康生命更牢固地掌握在自己的手里。

那么,怎样来“自我”保健?

这就是《健康线路——提高健康素养必读》要告诉您的事。

由世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心和上海市健康教育所联合组织专家精心编写的《健康线路——提高健康素养必读》，内容丰富全面，文字言简意赅，涉及饮食、运动、习惯、睡眠、消费等 20 个方面，融科学性、知识性、实用性和指导性于一炉，是一套能使读者一看就懂、一学就会、一用就灵的自我保健丛书。全书以促膝谈心的形式，交给人们开启科学、健康、文明生活方式之门的钥匙；以特别提醒的方式，为广大读者揭示通往健康长寿的线路。

健康教育与健康促进是动员全社会和多部门的力量，营造有益于健康的环境，传播健康相关信息，提高人们健康意识和自我保健能力，倡导有益健康的行为和生活方式，是促进全民健康素质提高的活动。世界卫生组织在中国最早设立的上海健康教育与健康促进合作中心，在成立 25 周年



一、饮 食

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 麦片早餐使身体更苗条 · 2 | · 5 |
| 2. 辣椒是女性的“补品” · 2 | 12. 煎炸蛋肉不宜多吃 · 5 |
| 3. 平时应多食橙子 · 2 | 13. 多食煎烤食物易患妇科病 · 6 |
| 4. 常吃猪血好 · 3 | 14. 粗粮可降低妇女患中风危险 · 6 |
| 5. 常吃鱼能防冠心病 · 3 | 15. 低脂肪素食缓解痛经 · 6 |
| 6. 多吃肉易骨折 · 3 | 16. 更年期女性宜多吃豆制品 · 7 |
| 7. 海鲜不宜多吃 · 3 | 17. 坚持食用豆制品可防心脏病 · 7 |
| 8. 过分节食易患六种疾病 · 4 | 18. 常喝酸奶可防阴道炎 · 7 |
| 9. 长期吃素易衰老 · 4 | 19. 防霉菌性阴道炎多吃 |
| 10. 适度吃零食缓解紧张情绪 · 5 | |
| 11. 喷花露水后别吃烧烤 | |

- 蒜 · 8
- 20. 尽量别喝碳酸饮料 · 8
- 21. 含气饮料加速女性衰老 · 8
- 22. 血虚女性宜喝红糖水 · 8
- 23. 甜食过多三危害 · 9
- 24. 经期别饮汽水 · 9
- 25. 经期别吃阿胶 · 10
- 26. 经期水肿不宜吃大枣 · 10
- 27. 经期不宜多吃盐 · 10
- 28. 经期少吃油腻 · 10
- 29. 经期饮酒易伤肝 · 11
- 30. 营养不良可导致闭经 · 11
- 31. 更年期需补充的营养素 · 11
- 32. 更年期吃莲藕可静心 · 12
- 33. 食用芦荟并非多多益善 · 12
- 34. 从食物中补充雌激素 · 12
- 35. 餐桌上的护发素 · 13

二、美 容

- 36. 化妆可增强免疫力 · 16
- 37. 化妆增加身体平衡能力 · 16
- 38. 快乐是最好的化妆品 · 16
- 39. 良好睡眠有助美容 · 17
- 40. 疲劳是美容的大敌 · 17
- 41. 不要片面追求苗条 · 17
- 42. 睫毛不会越剪越长 · 18
- 43. 别拔眉毛 · 18
- 44. 修眉方法不当可致早衰 · 18
- 45. 不宜画眉描眼的七种女性 · 19
- 46. 眼妆的污染不可忽视 · 19

- 47. 常涂睫毛膏眼易干 · 20
- 48. 不宜拔刮腋毛 · 20
- 49. 女性剃腋毛需知 · 20
- 50. 频繁剃腋毛易发炎 · 21
- 51. 指甲油有毒 · 21
- 52. 慎用美甲油 · 21
- 53. 美甲不能每周都做 · 22
- 54. 不宜粘贴人造甲片 · 22
- 55. 警惕“美甲不成反伤甲” · 23
- 56. 指甲油用多了影响生育 · 23
- 57. 使用口红有讲究 · 23
- 58. 不宜每天过厚地涂唇膏 · 24
- 59. 擦净口红饱口福 · 24
- 60. 警惕香水的危害 · 24
- 61. 面部不宜搽香水 · 25
- 62. 洗脸次数不宜过多 · 25
- 63. 热气蒸脸时间有讲究 · 25
- 64. 冷水洗脸能护肤 · 26
- 65. 洗面奶有副作用 · 26
- 66. 不要过度擦洗面部 · 26
- 67. 面部不宜多用化妆品 · 27
- 68. 面部按摩并非越久越好 · 27
- 69. 疲劳状态下别做面膜 · 27
- 70. 撕拉式面膜易伤皮肤 · 27
- 71. 慎用柠檬片敷脸 · 28
- 72. 水果敷脸蚕食肌肤 · 28
- 73. 女人皮肤易“生锈” · 28
- 74. 更年期要注意保护皮肤 · 29
- 75. 女性夏天护肤需知 · 29
- 76. 营养护肤品并非人人适用 · 29
- 77. 保护皮肤的食物 · 30
- 78. 夜间养肤事半功倍 · 30
- 79. 护肤脂忌久存 · 30
- 80. 别用含雌激素的润肤膏 · 31
- 81. 增白面霜有危害 · 31
- 82. 打算生孩子别用美白霜 · 31
- 83. 蜂蜜可以消除面疱 · 32

- 84. 预防皱纹六妙方 · 32
- 85. 预防粉刺四法 · 33
- 86. 告别表情纹四法 · 33
- 87. 脖子是重要的养护部位 · 33
- 88. 护发的根本是营养 · 34
- 89. 头发不要留得过长 · 34
- 90. 染发剂的危害 · 34
- 91. 不能频繁电烫或染发 · 35
- 92. 准备生小孩千万别染发 · 35
- 93. 使用香水需知 · 35
- 94. 什么时候喷香水 · 36
- 95. 香水胶囊别吃太多 · 36
- 96. 夏季不宜做激光祛斑手术 · 36
- 97. 黄褐斑越“护理”越麻烦 · 37
- 98. 慎用洗肠、断食排毒养颜 · 37
- 99. 穿孔美体危害身体 · 37
- 100. 吃花美容无科学依据 · 38
- 101. 戴隐形眼镜化妆要小心 · 38
- 102. 就诊前忌化妆 · 38
- 103. 洗澡后不能马上化妆 · 39
- 104. 不宜直接用手指挑用化妆品 · 39
- 105. 共用“试用”品有恶果 · 39
- 106. 如何试用化妆品 · 40
- 107. 夏季少用化妆品 · 40
- 108. 常浓妆艳抹危害多 · 40
- 109. 当心化妆品皮肤病 · 41
- 110. 过敏体质者使用化妆品需知 · 41
- 111. 化妆品引起皮肤过敏怎么办 · 42
- 112. 过量使用化妆品会使皮肤过早衰老 · 42
- 113. 不宜使用搁置较久的化妆品 · 42
- 114. 别用过期的化妆品 · 43
- 115. 谨防化妆品污染 · 43