

XISHUO NUXING JIANKANG
202GE XIJIE



细说 女性健康 202个细节



NLIC 2970701624

丰富的人生阅历使得成熟女性更加自信、乐观，散发出圆熟的独特气质与魅力，

正可谓“花盛之时期”。

要想使这朵盛年之花永葆新鲜，就必须要注意身心兼养，

只有这样才能长久地保持光鲜靓丽的形象。

本书指导您进行相应的饮食、运动、日常生活、美容、健身等各方面的保养和及时调理，
可谓女性保持美丽的健康宝典。



上海科学技术出版社



细说女性 健康 202 个细节



陶红亮◎主编



NLIC 2970701624

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说女性健康202个细节 / 陶红亮主编. —上海:

上海科学技术出版社, 2011.5

(健康是金系列)

ISBN 978-7-5478-0639-5

I. ①细… II. ①陶… 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246288号

特约审稿 姚毅华

责任编辑 朱震霞

封面设计 房惠平

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张13 字数250千

2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0639-5 / R·205

定价: 29.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

≡ 内容提要 ≡

随着现代健康意识的不断提高,人们越来越关注生活中的健康问题。持久的健康来自平衡合理的饮食、积极的锻炼、科学的生活方式等。

本书主要针对操持家庭事务,同时面对工作压力而呈现身心疲惫状态的成熟女性。从健康状况入手,介绍了成熟女性的身体特征、养生养心、健康常识、健康误区、形体变化和修护、面容保养、经期健康、平衡膳食等,构成成熟女性健康保驾护航的生活宝典。

全书通俗易懂、可操作性强,具有一定的知识性、科学性和广泛的应用性,是一本阅读性强的大众健康书。

≡ 编写人员 ≡

郝言言	苏文涛	薛英祥	薛翠萍	唐传汉
唐文俊	王春晓	史 霞	马牧晨	张宁宁
白 兰	赵 杨	马方超	张 霞	李 伟

前言

女性的柔美是世间万物中最动人的风景,她们在各个领域中扮演着自己的角色,从而让生活更多了一份精彩,更多了一些心动。而女性美丽的呈现,都必须以健康为基础。女性不管是在生理上亦或心理上,都与男性有着很大的差异,因此,女性应该充分了解自己的身体及心理状态,充分掌握应有的生存常识,从而更好地珍爱自己,保持自己的健康与魅力。

中年女性正值更年期的阶段,生理及心理都会发生一些复杂的变化。由于既要承担繁重的家务,又是社会的中坚力量,每天都要忙碌于单位、家庭之间,很容易导致身心疲惫。所以,中年正是女性需要加强医疗预防及养生保健的关键时期,此时的生理健康、运动保健、饮食健康、性爱保健、美容与健康、减肥与健康、按摩保健、心理保健、医疗保健等内容,都不容忽视。

成熟女性拥有丰富的人生阅历,自信、乐观,散发出成熟的气质及特有的魅力;而同时中年女性也开始逐渐走向衰老,若想让这朵盛开之花经久不凋零,就必须时刻注意保养身心,以长久保持光彩照人的形象。

中年女性或许已不再朝气蓬勃、年轻靓丽,此时可以通过日常生活中的好习惯来提升自身的气质与魅力,以成熟优雅替代年轻朝气,散发出独特气质,为生活带来无尽的祥和与温馨。

身处中年的女性,会把更多的精力放在照顾家人之上,其实此刻更应该多抽出一些时间及精力来善待、关爱自己!解除心理的困惑及障碍,身体会回报您双倍的惊喜。除了要保持心情愉快、生活规律外,更要注意运动的调节。长期坚持运动,可有益健康且保持旺盛活力和匀称身材。运动还能促进血液循环,改善心肺、大脑的功能,从而加快新陈代谢,使机体得到充足的血氧供应,进而提高免疫力,保持健康状态。

此外,中年女性的健康还来自稳定、温馨婚姻生活。女性天生要求浪漫,来自丈夫的爱更会让中年女性保持自信、增加对生活热情,而良好的心理状态无疑会促进机体健康发展。

总之,本书从心理、机体代谢、常见病预防、运动健身、婚姻生活等各方面,向广大女性朋友提供最为实用和有效的保健指导,期待中年女性由此获得健康的身体,更美丽的人生。

编 者



目 录

Chapter 1 女性更年期,可以更健康更美丽

中年女性,与更年期相遇	1
更年期女性的生理变化	2
更年期女性的心理变化	3
中年女性出现更年期提前的原因	4
中年女性更年期的常见症状	6
中年女性应如何适应更年期	7
中年女性更年期综合征的表现	8
更年期出现的性功能障碍	9
安度更年期,让焦虑远离您	10
更年期女性饮食搭配	11
更年期女性应重视科学运动	12
为何更年期女性体型易改变	13
更年期女性应如何打扮自己	14
更年期女性应学会“护心”	15

Chapter 2 有效防治中年女性常见疾病

如何正确预防与护理阴道炎	17
如何预防花粉导致的过敏性皮炎	18
春寒预防上呼吸道疾病	19
天气闷潮,冠心病患者须防心绞痛	20
女性盆腔炎的预防与调护	21
有效地控制高血压	22
预防风湿病	23

私处护理,呵护过度是伤害	24
自我按摩,有效防治乳腺疾病	25
胆囊炎更易“找上”肥胖的中年女性	26
给阴道炎家族开个生活处方	26
治慢性妇科炎症可试试“慢功”	27
毛病小,坏处多,让女性远离痛经	28
正确按摩,让痛经不再痛	29
骨质疏松症早预防	30
摆脱潮红的困扰	31
告别便秘,肠道顺畅一身轻	32
有效预防尿路感染	32
子宫肌瘤,女性健康的杀手	33
预防子宫癌的常见办法	35
日常防癌,从细节着手	35
内分泌失调的解忧处方	37
正确的生活方式,让女性远离腰痛	38
有效防治女性偏头痛	38

Chapter 3 巧妇用食物呵护健康

每天吃座“金字塔”,营养全面保健康	40
保持健康,蔬菜水果不能少	41
饭前一杯汤,身体保健康	43
水做的女性,应多喝粥才滋润	44
野山菌,比肉食更营养的美味食品	45
芦笋保健、减肥降脂效果好	46
女性一枝花,要靠姜当家	47
吃对花粉,人比花嫩	49
乌贼,让女性远离阴虚	50
排毒美肤,罗汉果茶是宝贝	51
杏仁,美白减肥双功能	52
女性滋补气血,龙眼一步到位	53

香菇令女性容颜不老	54
常食黑木耳,驻颜又治病	55
常吃粗粮,做精致女性	56
避免手足发冷,饮食方法最重要	57
女性素食主义的健康法则	58
食物巧摄取,预防心脏病	60
食疗是最安全的降血脂法	61
适合中年女性的健脑食物	62
身体虚冷,要靠饮食来调整	63
多样饮食,有效防治盆腔炎	64
女性应知的食物镇痛方法	65

Chapter 4 运动让女性健康常驻

爬楼梯,爬出美丽俏佳人	67
瑜伽女人,红颜永不流逝	68
游泳,中年女性的明智之选	70
避开运动习惯的“雷区”	71
忙里偷闲的办公室运动	73
运动不适为健康敲响警钟	74
上班途中可做的简单运动	75
最适宜在午饭后做的运动	76
睡前简易床上操,做做运动好处多	77
“赖床”运动有益于身心健康	78
运动保持中年女性曲线美	80
太极拳更适合于中年女性	81
正确的站姿让自己变得更美	82
正确坐姿是不花一分钱的减肥药	83
腹式呼吸,隐形的减肥运动	84
长跑,让身材健美“不跑偏”	85
马步刷牙是健身的好习惯	86
清晨洗脸用“毛巾操”健身	87

简单易学的女性晨练操	88
女性日常利用家具巧健身	89
女性居家地板塑身美体操	90
女性日常居家拖鞋美腿操	91
消除疲劳,下班回家后做卧室操	92
减压体操,下班以后轻松做	93
日常居家夫妻健身操	94
夫妻“双人操”,让感情更稳固	95
睡前头部保健按摩,带来好睡眠	96

Chapter 5 内在调理,健康常伴

养心,让女性容颜润泽如蜜	97
睡出迷人好脸色	98
保养好卵巢,让您容颜不老	99
脾保健,为美丽增加创造力	100
中年女性仍可保持面若桃花	101
肌肤干燥,根源是肺惹的祸	102
肺为华盖倘受伤,咳嗽劳神可损命	103
肾乃人体生命之源、先天之本	104
春季饮食,注意养肝为先	105
胃,美丽计划的加油站	106
和“黄脸婆”说再见	107
步行也养生	108

Chapter 6 心平的女性健康到老

健康心理让女性更年轻	110
心境涵养,中年女性的养颜基础	111
女性如何加强自我心理保健	112
保养生命,重在心理平衡	113
上班族如何正确为自己减压	115

倾诉可以有效帮助您减轻压力	116
微笑可以让女性魅力四射	117
妇科疾病与心理息息相关	118
聪慧女性用理智去面对愤怒	119
心理因素对月经的影响不可忽视	120
自信的女性最美丽	121
宽容是女性涵养的法宝	122
容易冲动的女性宜多吃素	123
调理肝气郁结所致的抑郁	124
哭泣也有助于身心健康	125

Chapter 7 中年女性生活方式自我调理

清晨空腹饮水,开始新一天	127
不吃早饭会影响一天的工作状态	128
经常清洗茶杯的重要性	129
不吃主食就等于慢性自杀	130
煮粥加碱,破坏营养没商量	131
烹调蔬菜时加盖锅盖不可取	132
饭后吃水果的习惯有害身体健康	133
细嚼慢咽,使您健康一生	134
保鲜膜岂能“一盖了之”	135
刷牙过程很关键,需慎重对待	136
嚼口香糖切忌超过15分钟	137
正确选用毛巾	138
女性谨记睡前摘掉胸罩	139
正确预防“鼠标手”	140
日常生活,“搓手”也是好习惯	142
吃饭速度快的女性易发胖	143
中年女性紧身束腰不可取	144
晒太阳,增强免疫力从而延缓衰老	145
居家生活最常犯的4个错误	146

室内巧养花	147
鱼缸别放在卧室里	148
忽略卫生间细节,妇科病会缠绕你	149
如厕看报纸,更易引发便秘	150
洗衣粉和消毒液不能同时用	151
玻璃器皿使用不当可招致中毒	152
浓豆浆可以很好地补充雌激素	153
中年妇女应注意少吃甜食	154
穿真丝织物有益于女性健康	155
洁面乳并非泡沫越多越好	156
女性常熬夜更易肥胖	157
减法生活让女性更健康	158
赶走体内湿气,还您健康人生	159

Chapter 8 中年女性的健康肌肤护理

美颜第一步,彻底清除肌肤污垢	161
亮出完美肌肤,祛斑不可少	162
按摩加食疗,让女性远离色斑	163
美丽女性应该正确预防晒斑	164
补水是女性肌肤保养的重要环节	165
消除恼人眼袋,轻松为自己减龄	166
夜间巧修复,让美肌吸收加倍	167
特殊时期美容要用特别方法	168
注意生活小细节,和色斑说再见	169
肌肤护理时间表	170
叩齿咽津小动作,美颜美肤大行家	171
游泳时美肌防护不可少	172
久坐空调办公室,肌肤养护需特殊	173
为何皱纹悄悄地出现在脸上	174
如何消除脸部皱纹	175
正确护理鼻头	176

有效预防常见的肌肤疾病	177
解救皮肤暗黄无光泽的策略	178

Chapter 9 美满婚姻呵护女性健康

婚姻进入疲劳期,三大处方来帮您	179
温柔始终是女性最强大的武器	180
小心别让争吵成为婚姻的负担	181
妻子“制服”老公有技巧	182
宽容和理解,中年女性必备	183
唠叨不休会成为婚姻的致命伤	184
有效对付婚姻软暴力	185
聪明女性“吵”出婚姻好味道	185
性格不同也能共建美满婚姻	186
如何与“家外和气家里横”的丈夫相处	187
用智慧面对尴尬婚姻	188
中年时期“性福”不放弃	189
中年女性“醋意”正浓	190

Chapter 10 不做“性”福违规事

女性的美丽需要爱人的滋润	192
中年女性为何“性趣”降低	193
为何与丈夫“性趣”对不上	194
和谐的性生活是女性美丽的催化剂	195
中年女性同样要“性福”	196
性的衰老是可以延缓的	197
让不健康的性心理远离您	198
“性福”之路,需夫妻携手同行	199
让性生活有个美妙的开场	199
性爱前后的小细节很重要	200

Chapter 11 中年女性健康补充方案

大脑营养与健康的补充方案	202
女性眼睛不老的秘密	203
爱牙健齿可强身健体	204
解决干燥问题的自我调治方法	205
健康听力,让您享受完美人生	206
女性慎防心脏病的发生	207
捍卫乳房,就是捍卫健康	208
粗糙的手,让您“更败一筹”	209
缓解腰腿痛	210
女性肾脏的健康补充方案	211
女性,呵护卵巢很重要	212
做好阴部的清洁养护	213
女性骨骼的健康补充方案	214
关注女性骨关节健康	215



Chapter 1 女性更年期,可以 更健康更美丽

更年期,每个女性都要经历,更年期的症状虽然比较让人心烦甚至痛苦,女性朋友们也不必过于担忧。更年期不是病,只是一个阶段,少则一年半载,多则四五年,烦人的症状便可随着自主神经失调的结束而消失。更年期症状不一定在所有更年期女性的身上都会产生,其发生频率和程度会因人而异。女性在生理与心理上都与男性有很大的差异,女人应最大程度地了解自己的身体和心理,以更好地珍爱自己,保持着自己的健康和魅力。

中年女性,与更年期相遇

随着生活节奏的加快、生活压力的加大,现在,有些40岁中年女性就开始出现神疲力乏、皮肤干燥、抑郁寡欢或烦躁失眠等症状,部分人还会伴有头痛、头晕、记忆力和工作效率日益下降、抑郁、敏感多疑等症状,这些症状都预示着她们将要进入更年期。部分女性在更年期时还会出现一些与性激素减少相关的特殊症状,如早期的潮热、出汗、情绪不稳定等。到了晚期因泌尿生殖道萎缩则会发生瘙痒、干痛、尿频急、尿失禁、反复膀胱炎等,以及一些属于心理或精神方面的非特殊症状。

女性更年期就是女性卵巢功能从旺盛逐渐衰退再到完全消失的一个过渡时期,期间包括绝经和绝经前后的一段时期。女性更年期,还可出现一系列的生理和心理方面的变化。90%以上的女性都会出现不同程度的症状,从而影响个人健康和生活质量。因此每位到了更年期的女性都要注意加强自我保健,从而保证顺利地度过人生转折时期。

情绪焦躁和潮热失眠是大部分女性进入更年期的突出表现。女性更年期最常见的反应中,除潮热、月经减少以外,50%以上的人都会出现情绪异常的情况,而40%以上人的明显症状则表现为失眠。睡眠对所有人来说都很重

要，特别是更年期的女性，如果没有一个良好的睡眠，更年期女性生理恶性循环会更严重。

失眠是更年期女性首先要解决的问题，因为失眠会引发更年期女性其他症状的产生，导致情绪障碍、免疫力下降等，严重影响人们的正常学习和生活。更年期失眠的原因主要有以下两点。

(1) 70%以上的更年期女性都是由于雌激素减少，内分泌变化所致。由于雌激素的减少，卵巢功能迅速下降，女性就会出现心悸、胸闷、忧虑、抑郁、失眠、记忆力减退等症状。尤其在面对外力伤害时显得更加脆弱，思想也变得不集中，消化系统对营养的吸收开始减弱，骨质疏松、关节痛也随之而来，时常会感觉浑身疼痛，而且抑郁情绪的产生更易加重失眠。

(2) 夜间有潮热、盗汗、头昏、热醒等现象的发生，在很大程度上会影响睡眠质量。突然间的出汗或者被热醒，也会打乱原本的睡眠时间，更易导致原本睡眠质量不高的人情绪更加抑郁或暴躁。

细节提示

即将步入更年期阶段的中年女性注意了，生理方面会有月经失调、潮热出汗、心悸失眠、头晕、便秘等现象的出现；心理方面会有情绪紧张、心神不宁、烦躁易怒、焦虑、多疑等症状。

更年期女性的生理变化

人到中年，可谓是有老下有小，相对来讲生活压力较大。而且不少中年妇女正处于更年期，情绪容易波动，加上情感、事业容易发生变故，因此很容易引发心理疾病。

更年期是人生中的一个必经的转换期。其中女性更年期，是指在月经完全停止前的数月至绝经后若干年的一段时期(个别人可长达10年)，大多数人出现在45~55岁之间。

在此期间女性的卵巢功能开始衰退，雌激素水平也不断下降，较强的外因与雌激素水平的变化共同发生作用，超出了机体和自主神经所能承受的程度，有些人则会出现一些生理性的症状。另外，除了生殖系统、内分泌神经系统的变化外，此阶段机体的适应调节能力也渐渐减退，抵抗力也随之降低，在