

女性健康枕边书

NV XING JIANG KANG ZHEN BIAN SHU



轻轻松松

做个精力充沛
让人赏心悦目的女人

一部赋予女性生命活力的健康宝典，
一本有益于女性身心健康的自助手册。

做自己的 华佗



如果你是女人，
将其作为礼物送给自己，
等于给自己宠爱，
赠自己健康，
送自己魅力人生！

如果你是他，
将其作为礼物送给心爱的她，
等于给她美丽，
赠她好心情，
送她甜蜜爱意！



曼珠沙华★编著

女性健康枕边书

THE WOMEN'S HEALTH GUIDE

——女性健康与美容的百科全书——
——女性生活与美容的百科全书——



做自己的 华佗



女性健康枕边书

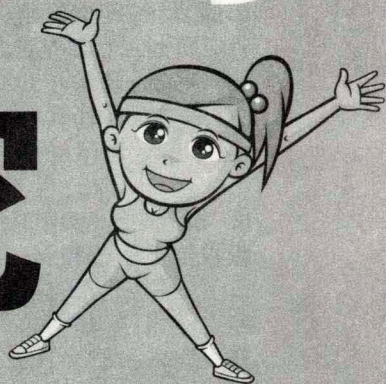
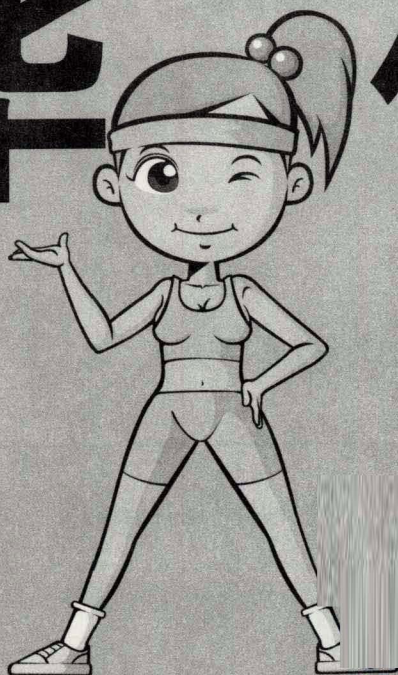
NV XING JIANG KANG ZHEN BIAN SHU



轻轻松松

做个精力充沛
让人赏心悦目的女人

做自己的 华佗



第一篇 女性健康生理篇

第一章 女人身体的秘密	3
第一节 女性的身体构造	3
第二节 青春期女性的生长发育规律	7
第二章 “好朋友”来的前前后后	10
第一节 饮食健康	10
第二节 运动习惯	22
第三节 照顾好“好朋友”	25
第三章 我的健康我做主	42
第一节 分阶段身体健康	42
第二节 女性身体常见病	46
第三节 女性常见病自我测试	59
第四章 女人健康新时尚	73
第一节 分阶段营养健康	73
第二节 做健康魅力 OL	98
第三节 OL 新时尚运动	117
附录	131



第二篇 女性健康心理篇

第一章 女人心理健康知多少	163
第一节 分阶段心理健康	163
第二节 女性心理亚健康	166
第二章 女人心理大揭秘	172
第一节 爱情婚姻心理	172
第二节 人际交往心理	178
第三节 消费娱乐心理	180
第三章 女人要如何让心美丽	184
第一节 女性心理通病消除法	184
第二节 职场女性解压法	198
第三节 职场女性养心术	208
第四章 女人要如何宠爱自己	211
第一节 享受自己的每个细节	211
第二节 做个优质女人	215
附录	224



A series of dotted circles of varying sizes arranged in a curved path on the left side of the page.

第一篇 女性健康生理篇

A series of dotted circles of varying sizes arranged in a curved path on the right side of the page.

第一章 女人身体的秘密

第一节 女性的身体构造

女性身体结构

我们女性的身体结构有我们自己的特点，我们女性的生理结构比较特殊，女性和男性除了生殖系统在解剖和生理上完全不同外，同时还在身体结构、体质和心理等方面也都有差别存在的。

比如，我们可以看到女性的体格不如男性的粗壮；身长、体重、胸围都要低于男性；女性的皮肤通常比较光滑细腻；女性的肌肉并没有男性的发达，女性的肌肉约占体重的 32%~39%，而男性的肌肉则占体重的 40%~50%；女性的皮下脂肪相对来说比较厚，约占体重的 20%~25%，男性仅占 10%~15%；女性的肺活量、握力都比男性小。这些差异不仅会使女性在劳动能力上受到一些限制，而且还会对职业劳动环境中的有害因素更加敏感。

其实，女性身体结构的特性决定了她们在身体活动上比男性有更大的自由度，所以女体操运动员、花样滑冰运动员和芭蕾舞演员能比她们的同伴做出更加灵活、优美的动作，但是，男性可以在需要肌肉力量的运动中尤为突出。除非经过特殊训练，否则女性不会有发达的肱二头肌、小腿肌肉、胸肌、腹肌和肩部肌肉。健身和高强度运动可以改变女性的肌肉，但同时也意味着她们要为此付出一定的代价。身体内能促成大块肌肉形成的激素在本质上可以理解为与雄性激素相接近，它的过量分泌会使女性的身体发生改变。



女性骨骼脆弱

我们经常可以看到，女人对待皮肤十分的重视，每个斑点、每条皱纹都让她非常在意，然而对于骨骼却不那么的重视，在职场奋斗会让女人经常把自己认为是万能的，不需要呵护。但是，事实上女人从30岁开始，骨骼中的钙含量就会日益减少。

而且，女性要比男性更容易患骨质疏松。

这是因为女性骨架及骨质量本来就比男性要少，而且增加的机会少；男性的活动量比女性大，降低的机会多。而女性怀孕生产则需要大量的钙质，30岁以后帮助减缓钙质流失速度的雌激素也开始流失了。

在现实生活中，女人有以下四个钙饥荒期，所以女人的骨骼要比男人更容易疏松。

减肥期

由于服用导致长期腹泻的减肥药势必影响到肠道的吸收功能，还会导致钙的吸收减少。如果我们要想在不影响骨骼的情况下减肥，就可以选择低碳水化合物的饮食。对人体而言，这种膳食结构并不会引发因钙流失而致使骨骼变脆的情况。

怀孕期

怀孕期间，宝宝需要的钙和准妈妈是一样多的，如果准妈妈并没有服用足够的钙的话，那么宝宝和自己都可能会缺钙。所以一定要切记，孕妇每天的补钙量要稍微高于普通人。

避孕期

避孕期间，会降低体内能保护骨骼的雌激素水平，就会使骨质流

失速度增加。放弃避孕 30 个月后，骨质便能慢慢的基本恢复到正常水平。

更年期

女性进入更年期以后，造骨细胞负责从血液中抓取钙质修补骨骼，破骨细胞则从骨骼中吸取钙供应心脏的跳动和肌肉收缩。而且，此时雌性激素减少，骨骼中造骨细胞的工作能力就会大大小于破骨细胞，骨骼就会十分的脆弱。



女人对钙的不同需求：

普通女性：1000 毫克。

孕妇、哺乳期：1300 毫克。

40 岁以上：1000~1500 毫克。

极限值：2500 毫克。

从上面我们可以看出，钙对我们女性来说是十分重要的，但是摄入过量的钙也会干扰人体对其他微量元素的吸收，如铁和锌。举个例子来说，如果每天服用 1000~1200 毫克钙补充剂的同时，还正常食用足量的奶制品、谷物和果汁的话，就会让你的身体摄入过多的钙，出现的后果就会是心跳加快、心慌气短，甚至还会出现心律不齐，甚至还会增加患肾结石的危险。

女性生殖生理状况

新生儿期及幼年期

在这个时期，由于受母体激素的牵连，可有乳房肿大及分泌乳汁，个别新生儿在生下来几天后，可能会有少量阴道出血，这是生感性的，



是受母体内雌激素牵连引起的，不必介意。幼年期女性生殖系统慢慢的在向成熟进展，但在体型等方面与男性还没有明显的区别。

妙龄期

在这个时期，会有一些十分明显的发育，也就是第二性征诞生，声调变高、乳房丰盈、阴毛及腋毛等。

这个时期，女生就会来月经，即在卵巢等引起的激素牵连之下，有客观的周期性阴道出血，这也是生殖成熟的标记之一。这个事情卵巢性能其实还不完全成熟，月经也是没有一定的客观性。大多女生初次来月经是在 13~15 岁。月经期通常也没有任何症状，有人可能会有下腹及腰骶部下坠感、尿频、头痛、腹泻、恶心、呕吐、鼻粘膜出血等，但一般不严重，对上班还有学习都不会产生影响。

生育期

这个时期就是指卵巢性能成熟并有性激素分泌及周期性排卵的日子。通常 16 岁开始，还有些女性可能更早一些。女的生育能力通常坚持 30 年左右。该阶段也称为性成熟期。

更年期及迟暮期

这个时期对女性来说是十分的烦躁的，此时，卵巢性能开始衰退，生殖器官开始萎缩并向衰退过度，通常会有绝经、潮热、浮泛、易怒、性交疼痛等症状。严重时必须激素替代治疗，因为雌激素类药物有副作用，治疗时还需要在大夫的指导下进行。女性在这个时期一定要注意身体保健，戒备迟暮疾病。



第二节 青春期女性的生长发育规律

青春期女性的生长发育规律

青春期是女性的过渡期，这个时期是由儿童发育到成人的一段较长的过渡时期。我们可以把青春期划分为早、中、晚三期，一个时期大概是两三年左右。

女孩月经初潮前的生长突增阶段称为青春早期；第二性征迅速发育为特点的是中期表现，大多数女孩在中期最大的表现就是已出现月经初潮；青春晚期时性腺发育已接近成熟，第二性征发育已经和成人十分的相似，体格的生长发育缓慢并逐渐停止。

女孩的青春期开始的年龄因人而异，因为青春期各项形态及机能指标、开始生长发育的早晚及进行速度的快慢也都存在着特别大的个体差异。女孩的青春期一般是在10~11岁开始，这要比男孩的早一两年；大约会是在17~18岁结束。世界卫生组织规定的青春期年龄范围是从10岁开始到20岁结束，把10~24岁这个成长时期称为“青少年期”。

通常情况下，女孩在进入青春期后，就会受到神经内分泌变化的影响，身体生长就会不断的加快，这个时期就会出现人体生长发育的第二个突增阶段。比如，身高、体重增长，骨骼、肌肉、脂肪组织及各器官将会更加发育成长。而在青春期结束时，伴随着性腺发育的基本成熟，女孩也就会长成比较具有女性特点的体型。

身高

在青春期的时候，一般女孩的身高通常是要比男孩的高一些，大约在10~12岁开始。因此，女孩在11岁左右身高均值大于同龄男孩。但是女孩到了13~14岁时，月经初潮来临后进入生长相对缓慢阶段，而在这个时期同龄的男孩的身高生长却在不断地加快。而且，女孩的



青春期结束的特别早，整个身高生长突增的时间都比男孩要短，所以直到青春期结束时，女青年一般要比男青年矮 10~12cm。

我国女孩在整个青春期身高平均增长约 25cm，在生长突增阶段，平均每年就可以长 5~7cm，快者每年则可以长到 9~10cm。

体重

女孩的体重也是非常重要的，女孩在青春期的体重通常会有比较大幅度的增长。通常情况下，体重的增长持续的时间较长，而且在到达成年期之后体重还是可以继续增长的。

首先，是肌肉的增加。女孩的肌肉也是随着身体的发展而有所增加的，而当青春期开始后，女孩的肌肉发育也会逐渐加快，肌肉发育的高峰紧随在身高生长突增高峰之后出现。这是因为青春期女孩体内睾酮的水平通常是要比男孩的低得多，体力活动也是要比男孩少些，因此在青春期结束时，女性肌肉组织平均要比男性的少 50% 左右。

其次，是脂肪的增加。伴随着卵巢的逐渐发育，卵巢分泌的雌激素的水平不断上升。同时在雌激素的作用下，女孩体内脂肪就会持续不断的增多，而且多贮聚在腰髂部、臀部、大腿及胸部。

体型与成熟的早晚

对于女孩的体型发育，我们可以从时间方面来划分为早熟、晚熟和平均三种类型。

首先，早熟型女孩的体内脂肪含量往往是比较多的，而且体重与身高的比值一直高于晚熟者，最后形成比较典型的骨盆宽、臀围大、肩窄的女性体型。

其次，晚熟型女孩的特点是身高生长突增开始的时间较晚，青春期的刚开始的时候可能是要比同龄人矮一些。但这类型的女孩青春期的身高生长突增持续的时间一般较长，青春期结束的也比较晚，到青春期



结束时身高通常是要高于早熟者的。

再次，平均型女孩身高生长突增开始及结束的年龄、身高生长发育的速度和幅度以及体型，一般是介于早熟型和晚熟型之间。

通过以上我们可以看出，青春期女孩的形态发育，还包括身高、体重以及骨骼、肌肉、脂肪等的生长发育都是因人而异的，而且还存在明显的种族差异及城乡差别。身高生长突增的起止早晚以及整体生长发育的程度及侧重部位等方面均受到遗传因素和环境因素的制约。

随着青春期的不断发展，女孩在骨骼、肌肉、脂肪等生长发育的同时，体内各系统的脏器也在不断的长大，其生理功能也在逐渐的加强。在神经内分泌系统的调节以及形态与功能发育的相互促进下，女孩各项生理功能逐渐趋于成熟。

性发育

性发育是女性青春期的另一个主要特征。女性性发育包括生殖器官发育、月经初潮和第二性征发育。

其实，一般在女孩发育到青春中期时，子宫受到雌激素及孕激素的共同影响，子宫内膜呈周期性改变而月经来潮。月经初潮是女性青春期生长发育的重要指标之一，同时也是女孩性发育的一个十分重要的标志。

卵巢在月经初潮后还会继续发育，大多数女孩在初潮后1~3年或更长的时期后才开始排卵，或者说才能有规律地排卵，此时会有比较有规则的月经周期并且就会具有生育能力。但有一部分女孩在月经初潮后很快有排卵的月经周期，也就是说已具有受孕的可能。

而女性第二性征是指除内部生殖器外的女性所特有的外部特征，比如乳房、阴毛和腋毛等。各项第二性征指标发育的年龄、顺序和幅度也存在着明显的个体差异。一般说来，乳房是最先发育的，大多是在10~11岁时开始，但也有的8岁就开始发育了。



第二章 “好朋友”来的前前后后

第一节 饮食健康

经前期综合征

月经带给了我们广大女性好多的困扰，通常育龄妇女在月经前7~14天（即在月经周期的黄体期），就会经常而且是反复出现一系列精神、行为及体质等方面的症状，月经来潮后症状就会很快的消失。

我们通常所说的“经前紧张症”还有“经前期综合征”是指，除了精神神经症状外还涉及几个互不相联的器官、系统，包括多种多样的器质性和功能性症状，故总称为“经前期综合征”。

表现症状

疲劳乏力（反应淡漠） 易激动 腹胀气及四肢发胀 焦虑/紧张
乳房胀痛 情绪不稳定 抑郁 渴求某种食物 痤疮 食欲增加
过度敏感 水肿 烦躁易怒 易哭 喜离群独处 头痛 健忘 胃肠
道症状 注意力不集中 潮热 心悸及眩晕

营养学疗法

医生建议广大的女性，在月经前一定要少食多餐，而且要以水果作为小食。还提醒女性们，在月经前一定要避免食用食糖、糖果以及刺激性食物。必须保证每日的饮食中包括1汤匙冷榨蔬菜油，因为它们富含 $\Omega-3$ 系列以及 $\Omega-6$ 系列脂肪酸。



经期饮食调理

月经是每个女人都会经历的，每个女人都避免不了的，它比较容易受生理、心理、饮食、环境等多种因素影响。很多女性在月经来潮前，都会有不同程度的乳房胀痛、腹胀、下腹胀痛、易疲劳、忧郁、失眠等症状。

为了减少和减轻经前症状还有不适感，那么就要在经前和经期注意饮食调理。

1. 清淡食物为主

建议月经来潮的前一周的饮食以清淡为主，这样比较容易消化，而且营养也比较丰富。同时还可以多吃一些豆类，还有鱼类等高蛋白食物，应该多吃一些绿叶蔬菜、水果，一定要多喝水，以保持大便通畅，从而可以减少骨盆充血。

2. 吃些开胃果

如果在月经来潮初期时，女性常常会感到腰痛、不想吃饭的时候，这时候就可以多吃一些开胃、比较容易消化的食物，比如枣、面条、薏米粥等。

3. 保证营养供给丰富

需要注意的是，月经期一定要吃营养丰富、容易消化的食物，这样便有利于营养物质的补充，可以多饮水、多吃蔬菜，可以保持大便通畅，这样也可以减少盆腔充血。

4. 经后及时补充营养

月经期会损失我们身体的一部分血液。所以，月经后期则需要多补充含蛋白及铁钾钠钙镁的食物，比如肉、动物肝、蛋、奶等。

经期忌食温热食品

我们大家都认为，在月经期间吃一些温热的东西会对我们的身体



有所帮助，可是为什么月经期间不能吃红枣、阿胶等温热食品来补血呢？

其实，女性在经期时的饮食是特别有讲究的，吃对了才能起到进补养生的作用。

例如，月经前应及时调和气血，不能吃太热性的食物，可以服用一点铁皮枫斗、子排、山药（健脾胃）、当归、藕（补铁）、海带（化痰利尿、通便排毒）。

但是，通常在经期的时候的表现就是阴血下泄、阳气偏旺，所以不能吃阳气偏热的东西，如红枣、阿胶等。

而在月经后重点是滋阴养血，来补充流失的气血，就可以煲一些滋补的汤，如乌骨鸡加枸杞子、红枣汤等，同时也可以吃子排、山药、藕，当然最好是能够服用滋阴养气血的中药。在此期间同时也可以多吃一些“黑色”的食物，如黑木耳、黑豆、黑鱼、泥鳅等。

经期饮食“忌”

1. 茶

在我们日常生活中喝茶是一个十分修身养性的习惯，但是在经期喝茶那就不好了。通常情况下，女性在经期过后就会流失大量的铁质，此时就应该多补铁。而茶中却含有 30% 以上的鞣酸，这在肠道中就特别容易和铁离子相结合，就会产生沉淀，还会妨碍百肠黏膜对铁离子的吸收。

2. 含咖啡因的饮料

此类饮品会使乳房胀痛，还会引起焦虑、容易发怒与情绪不稳，同时会消耗体内储存的维生素 B，破坏碳水化合物的新陈代谢。

3. 花椒、丁香、胡椒

月经期不宜食用这些辛辣刺激性食品，否则容易导致痛经、经血过多等症。

