

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIAOKANG
LILIAOSHUXI

妇女常见病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

女人的脸部皮肤是最容易脏污的：灰尘、细菌、油脂、代谢物 如果你想拥有令人羡慕的好肌肤，就应该学会给肌肤做精心细致的清洁。

长寿100岁

妇女常见病
病人最佳

健康
方案

内蒙古人民出版社



妇女常见病

理疗与配餐宜忌

（作者姓名）



（出版信息）

（地址和联系方式）

（页码或章节信息）

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

妇女常见病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

女人的脸部皮肤是最容易脏污的：灰尘、细菌、油脂、代谢物.....如果你想拥有令人羡慕的好肌肤，就应该学会给肌肤做精心细致的清洁。

长寿100岁

妇女常见病
病人最佳

健康
方案

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女常见病理疗与配餐宜忌/李元秀编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 妇… II. 李… III. ①妇科病: 常见病—物理疗法
②妇科病: 常见病—食物疗法 IV. R711. 05 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081705 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性、强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 女性健康不是梦

美丽女人护肤全攻略	1
给皮肤一次彻底的清洁	1
让岁月“无痕”的保养秘诀	3
别让颈部暴露了你的年龄	4
美丽女人的美背工程	5
新美女养成计划	6
美丽从“头”开始	6
呵护你的纤纤玉指	8
给你一双顾盼明眸	9
S 曲线不是梦	10
美丽女人丰胸手册	10
“美眉”瘦腿指南	12
做一个小脸美人	14
帮你重塑下身动人曲线	15
让你发胖的生活习惯	17
燃烧脂肪的秘诀	18
常见的肌肤疾病及预防	19
女人的肌肤护理时间钟	21
影响女性肌肤的重要因素	22
皱纹是如何产生的	24
女性祛斑要从日常做起	25



补水对于女性肌肤的重要性	27
美丽女性应该正确预防晒斑	29
毒素对女人的伤害	30
女人排毒饮食表	31
女人身体的中毒信号	34
女性排毒方法的误区	35
认识女性全身排毒系统	36
饮食排毒的一些误解	38
女性排毒:健康从此起跑	39
打败干扰睡眠的敌人	41
女性的睡姿与健康	42
美丽女人睡眠十法	43
营造良好的睡眠环境	44
减少卧室周围电磁场	44
露宿降温方法不可取	45
房间洒水要讲方法	45
热天睡觉也要盖东西	45
选择合适的枕头	45
改掉睡眠中的不良习惯	45
女性睡眠不足的危害	46
睡眠不足对心脏有害	47
熬夜会使体质变酸	47
睡眠不足导致其他疾病	47
改掉不好的睡觉习惯	47
走出睡眠的误区	49
睡眠越多越有益于健康	49
晚上做梦就表明没有休息好	49
饮酒可以催眠	49
睡眠障碍不是疾病	49
不需要午睡	50
安眠药可以长吃	50
体育锻炼对失眠只有好处	50
流 产	50



妊娠呕吐	52
妊娠水肿	53
产后出血	55
盆腔炎	56
急性乳腺炎	57
闭 经	59
痛 经	61
带下	63
更年期综合征	66
慢性宫颈炎	67
外阴炎	68
产后血晕	70
产后发痉	70
产后恶露不下	71
产后恶露不绝	72
产后腹痛	73
产后排尿异常	73
产后大便难	74
产后泄泻	75
产后痢疾	75
产后水肿	76
产褥感染	77
子宫复旧不全	80
产褥中暑	82
产后尿潴留	83
产褥期乳腺炎	85
产后子宫脱垂	86
产后精神病	87

第二章 妇科病理疗与防治

月经是怎么回事	90
为什么会有月经	90





月经初潮的年龄及开始行经的特点	90
怎样计算月经周期	91
打乱月经周期的因素有哪些	91
什么是正常的月经	92
什么是月经病	93
月经病主要包括如下方面	93
如何诊断月经病	94
月经过多、过少、后延的原因及治疗	95
出血太多,月经频繁的原因及治疗	95
月经过少的原因及治疗	95
月经周期后延是怎么回事	96
月经前淋漓出血和月经间期淋漓出血的治疗	97
月经前淋漓出血的原因及治疗	97
月经间期淋漓出血原因及治疗	97
痛经的病因及治疗	98
痛经的分类	98
功能性痛经的病因	98
器质性痛经的病因	99
中医怎样认识痛经	100
痛经与遗传	100
明确痛经病因需做的检查	100
功能性痛经的治疗	101
器质性痛经的治疗	101
中医治疗痛经	102
痛经患者如何进行生活调理	103
闭经的病因和防治	104
哪些情况不属于闭经	104
原发性闭经的病因及治疗	105
继发性闭经的病因及治疗	106
子宫性闭经的原因及预防	106
营养不良会引起闭经	107
精神因素会引起闭经	107
哪些药物可引起闭经	108



经前紧张的治疗	108
为什么会出现经前紧张症	108
如何治疗经前紧张症	109
怎样预防经期关节疼	110
月经期间为何关节疼痛	110
积极预防经期关节疼	110
月经不调怎么办	110
放环后出现月经不调怎么办	110
人工流产后出现月经不调怎么办	111
功血的治疗	112
什么是功能性子宫出血	112
功血的分类	112
无排卵性功血	113
有排卵性功血	114
三个时期的子宫出血	115
功血的治疗	117
其他相关问题	118
“倒经”及治疗	118
剧烈运动对月经的影响	118
吸烟对月经的影响	119
什么是席汉氏征及其表现	119
妇女分娩、哺乳对月经的影响	120
性早熟及治疗	120
乳房疼痛是个信号	121
乳头溢液是疾病信号	123
乳腺的日常养护	124
揪出乳房杀手	124
乳房感染	127
警惕乳腺叶状囊肉瘤	128
慎重对待乳房肿块	129
乳房内的脂肪瘤	130
乳房窦道和瘘管	131
乳腺增生的相关内容	132





关于乳腺增生	132
乳腺增生的养护	133
乳腺小叶增生	134
乳腺癌的防治	136
关于乳腺纤维瘤	137
预防乳腺癌的要点	138
走出乳腺癌误区	138
乳头佩吉特病	139
乳管内乳头状瘤	140
乳房自检	140
观察乳房	141
触摸乳房	141
轻拧乳房	141
急性宫颈炎的治疗	142
怎样治疗宫颈白斑	143
了解宫颈外翻与子宫内膜炎	144
宫颈外翻	144
慢性子宫内膜炎	145
宫颈糜烂的治疗	146
宫颈糜烂会变成宫颈癌吗	146
宫颈糜烂的治疗方法	148
子宫脱垂的预防与调护	149
子宫肌瘤的信号及治疗	150
子宫肌瘤的早期信号	150
发现子宫肌瘤怎么办	152
其他子宫疾病	153
子宫肌炎	153
子宫肉瘤	154
子宫癌	155
宫颈息肉	156
子宫畸形	157
哪些子宫疾病会引起不孕	158
子宫内膜异位症	159



子宫肥大	160
子宫的小秘密	161
女性子宫有“十怕”	161
没有子宫,一样可以做女人	162
关于子宫的妇科检查	163

第三章 妇科病配餐饮食宜忌

完美饮食让你远离乳腺癌	165
关注下面几点	165
这样吃,可以善待乳房	166
预防子宫肌瘤的吃法	166
子宫脱垂饮食可治疗	168
气虚型	168
肾虚型	168
盆腔炎饮食宜忌	169
这样吃可防治阴道炎	170
补充维生素 C,防治阴道炎	170
常喝酸奶预防真菌性阴道炎	170
阴道出血的食疗方案	170
地榆槐花蜜饮	171
百合田七炖鸽肉	171
牡蛎炖猪肉	171
饮食有讲究,痛经无影踪	172
人工流产后的食补	172
合理饮食妙处多	173
多食富含膳食纤维的食品	173
女性每日至少食用一份低脂奶制品	173
少吃高脂肪食物	174
红葡萄酒防乳腺癌	174
多食海带可治疗乳腺增生	174
乳腺疾病要减少咖啡因的摄入	174
吃烧烤容易患乳腺癌	174



吃红苹果和红辣椒可预防乳腺癌	174
多食大枣可以预防乳腺癌	175
宫颈糜烂患者的饮食	175
子宫肌瘤患者饮食宜忌	175
喝茶的益处	175
贫血吃什么好	175
女性不宜多吃煎炸食品	175
新娘体虚的进补	176
女性酗酒危害大	176
女性在什么时候不宜喝浓茶	177
怎样安排孕期饮食	177
孕妇喝牛奶胎儿受益多	177



第一章 女性健康不是梦

美丽女人护肤全攻略

容貌是多样的，清纯可爱，妩媚动人，性感成熟……但不管是怎样的容颜，使它焕发光彩的第一要素必定是肤质雪白细柔，因而美丽女人的第一步就是先护理好自己的如水肌肤。

➔ 给皮肤一次彻底的清洁

女人的脸部皮肤是最容易脏污的：灰尘、细菌、油脂、代谢物……如果你想拥有令人羡慕的好肌肤，就应该学会给肌肤做精心细致的清洁。

很多女性都知道保养皮肤的关键是要将皮肤清洗干净，但怎样才能把皮肤清洗干净呢？

①根据你的肤质选择合适的洗面奶及洗脸方式

干性皮肤：特点为皮肤干燥，冬天易脱皮、干裂，没有弹性，显得暗黄、无光泽。若属于干性肤质，不妨用泡沫洗面奶温柔地洗净肌肤，既清洁又滋润。使用时要特别注意，用量过多或起泡不完全都会给肌肤带来负担，所以使用前要充分揉搓使其起泡，再轻轻地按摩肌肤，但不要用水冲洗太久，以避免油脂流失过多。

油性皮肤：特点为皮肤油腻，易长青春痘，鼻梁多黑头，毛孔粗大，再加上紫外线及其他外来刺激（如进食辛辣食物、油炸食品等），就很容易形成多油但缺水的肌肤。如属于油性肤质，就应选择去油且保湿的洗脸产品。另外还应特别注意眉心、鼻子两翼这两个易泛油部位，在洗脸的时候应用中指上下移动的手法进行按摩，仔细清洗两次，用温水洗净之后，可以用冷水再洗一遍，这样有利于毛孔收缩。

中性皮肤：特点是肤质较好，健康有光泽、有弹性。但是再好的皮肤也要注意平日的清洁保养，中性皮肤的清洁工作主要是洗出光泽、去掉粗糙。可选用温和型洗面奶，配以适当的按摩手法进行脸部清洗，让肌肤光滑白暂。





②早上脸部清洁

a、用清水冲洗。清水是最好的清洁剂，早上用清水洗脸不仅能让人精神振奋，而且会使皮肤感到格外清爽，有利于皮肤呼吸、吸收营养和排泄脏物。

b、选择保湿美白、滋润温和型洗面奶进行细致清洗。

③晚上脸部清洁——双重洗脸法

由于皮肤的污垢有两种，一种是可以清水洗掉的灰尘与汗水等，另一种则是皮脂、化妆品等无法以洗面剂洗净的油性污垢。后者需要使用卸妆清洁用品，先溶解再洗脸，尤其是有化妆习惯的人，更需要以卸妆用品来卸去残妆。然后再进行洗脸。才能彻底将残余污垢清除，两道步骤加起来就称为双重洗脸。

此外，现代都市中空气污染严重，使得一般人即使不化妆，想要保持面部皮肤的清洁时，也需要以双重洗脸的方式来清洁面部。

①卸妆。很多女性都特别重视脸部化妆，却忽视了卸妆的重要性，其实卸妆对于皮肤的保养和美白而言是十分重要的，甚至不亚于化妆。

卸妆时应选用专门的卸妆清洁产品，种类包括：清洁液、露。凝露或液态状的卸妆清洁用品，虽不含油质，但具有高效清洁的功效，用时感觉清爽，适合不化妆或化淡妆的人，在每天晚上清洁脸部时使用。

卸妆应首先从眼影、口红等较浓的部位开始，然后再清除其他部位。

重点浓妆可以先将卸妆乳霜覆盖上，或以化妆棉沾卸妆乳液，先敷在其上，待妆彩开始溶解后再开始擦拭的动作。卸妆时不宜太用力，使用化妆棉时，擦拭的方向要顺着肌肤的纹路。化妆棉脏了应立即更换，直到完全卸除干净为止。如果妆彩太浓，再以卸妆用品重复一次。

眼部卸妆：

眼部彩妆需要多次卸除，因为眼部彩妆包括眼影、眼线、睫毛膏，且妆上得较浓厚，如果采用不溶于水的眼线或睫毛膏时，更要小心清理，最好以眼部专用卸妆液分不同部位以化妆棉、棉花棒细细卸除。

唇部卸妆：

卸除唇膏时需先将唇膏以面纸轻轻拭去，为使面纸柔软起见，先用水喷湿纸巾，再将沾有卸妆乳的化妆棉从嘴角开始往内擦拭。以纸巾将表面的口红拭去，擦拭嘴角时要特别注意方向都是往内滑动。

②清洁。外出一天势必会让脸部沾满灰尘，再加上之前涂抹的化妆品和皮肤自身的分泌物，由此你可以想像的出你的脸有多么脏了。夜晚睡觉前若不能及时清洗掉脸上的油腻污垢，那么就会影响皮肤的新陈代谢和修复，并有碍于皮肤获取营养。再加上各种化妆品渗入皮肤纹理之中，又常会刺激皮肤。因此，夜晚入



睡前有必要将皮肤彻底清洗干净。晚上洗脸时应选择清洁乳或者具有清洁作用的洗面奶洗脸，手指顺着皮肤纹理成螺旋状画圈，保证脸部各个部位都被清洁到。

③深层洁净。因为晚上时间一般比较充沛，而且皮肤在晚上的新陈代谢能力最强，因此，晚上是对皮肤进行深层洁净的最佳时间。所谓深层洁净，主要包括去角质、敷面膜、泥疗。

老化的角质堆积在肌肤表面，皮肤会变暗沉没有光泽，而适当的去角质能够帮助皮肤新陈代谢，去除毛孔内的污垢，促进血液循环，好处多多！

无论你的肤色深浅，只要能坚持给肌肤做彻底的清洁，你的肌肤就会渐渐变得嫩滑细腻，光彩照人。

➡ 让岁月“无痕”的保养秘诀

一个女人再怎么天生丽质，到 25 岁之后，皮肤就会大不如前，如果你想拥有一张鲜活明丽的美丽面孔，把青春尽可能留得长一些，那从现在开始，你就要多给皮肤进行精心的保养。

美应该是女人持续不断的对自己的关心，我们建议保养你的肌肤应当注意以下这几个方面：

①选择适合自己肤质的护肤品并按时涂抹。

②隔一段时间，一般是一个星期或者五天左右进行一次全面的深层护理，例如在家做营养型面膜，如果为了省事、更专业、更有效，有条件的女性应该定期到美容院进行专业皮肤护理。

说到肌肤保养，就不能不谈到美白了。现代女性的肌肤是以白皙嫩滑为主要审美标准的，如今，将保养皮肤的大部分预算花存美白产品上的大有人在，在各类肌肤保养产品中，没有哪一类比美白产品更占有市场优势地位了。然而调查表明，有很多女性消费者对美白产品的效果并不满意，这给我们提了个醒，在琳琅满目的美白产品面前，怎样才能真正做到科学美白呢？

①仔细甄别美白产品

市场上的美白产品林林总总，而且不断推陈出新，让人眼花缭乱。目前只有四种美白成分是公认合格的，但是事实是即使产品中含有合格的美白成分，也不一定能达到理想的美白效果。这些美白成分仍有许多限制，而且黑色素是肌肤保护机制中的重要组成部分，过分干扰或长期阻止其生长对肌肤健康极其不利。就拿最有效的美白成分汞来说吧，它能在短期内让皮肤变得白皙透明，不过代价是造成皮肤不可恢复的色素沉着，变成大黑脸。因此，在选择美白产品的时候一定要谨慎行事。

