

健康夏娃

媚莉編輯小組●編譯

女性保健面面觀

H E A L T H

（目錄）

- 全年保持健康廿點建議 7
- 高枕無憂睡好覺 15
- 現代人快眠法指南 23
- 好好接待「好朋友」 29
- 女人家的老毛病——貧血 35
- 讓第一印象打了折扣——狐臭 39
- 介入生活的第三者——緊張性頭痛、偏頭痛 47
- 如何驅走寒冬頑童「冷症」？ 59
- 卵巢機能異常的女性易患「冷氣病」 63
- 女性的無形殺手——乳癌 71
- 弄璋弄瓦之喜，讓妳久等了嗎？ 77
- 婚姻中的危險份子——遺傳病 87
- 如何正確攝取維他命？ 93
- 有害健康的廿種吃法 103

（附錄）

- 日本沖繩居民長壽秘訣大公開 115
- 神奇尿療法，喝尿治百病 123
- 茶食健康法 131
- 良藥不苦口的黑砂糖療法 141
- 祛除壓力二劑神湯 147
- 美顏滋補藥膳——烏雞精 150
- 養生、美顏聖品——胡麻蜂蜜醬 153
- 捧起飯碗、放下藥罐——飲食療法 161

女性保健叢刊

健康夏娃

編譯◎媚莉編輯小組



健康 夏娃

定價／120元

出版者／書佑文化事業有限公司

發行人／陳哲雄

地址／台中市山西路2段8巷33號

電話／(04)293-2228

郵政劃撥／0211938-1

登記證／行政院新聞局局版台業字第2334號

策劃／翁基煌

製作／媚莉編輯小組

總經銷／名文實業股份有限公司

〈北區〉台北市忠孝東路三段217巷5弄22號1F

TEL：(02)721-4763 FAX：(02)775-3720

〈中區〉台中市漢口南一街31號

TEL：(04)295-7011

〈南區〉高雄市光復一街20號

TEL：(07)291-0035 FAX：(07)271-4031

初版／中華民國八十一年五月

*** 本書如有缺頁、污損、裝訂錯誤，
請寄回調換。**

版權所有・翻印必究

（目錄）

- 全年保持健康廿點建議 7
- 高枕無憂睡好覺 15
- 現代人快眠法指南 23
- 好好接待「好朋友」 29
- 女人家的老毛病——貧血 35
- 讓第一印象打了折扣——狐臭 39
- 介入生活的第三者——緊張性頭痛、偏頭痛 47
- 如何驅走寒冬頑童「冷症」？ 59
- 卵巢機能異常的女性易患「冷氣病」 63
- 女性的無形殺手——乳癌 71
- 弄璋弄瓦之喜，讓妳久等了嗎？ 77
- 婚姻中的危險份子——遺傳病 87
- 如何正確攝取維他命？ 93
- 有害健康的廿種吃法 103

（附錄）

- 日本沖繩居民長壽秘訣大公開 115
- 神奇尿療法，喝尿治百病 123
- 茶食健康法 131
- 良藥不苦口的黑砂糖療法 141
- 祛除壓力二劑神湯 147
- 美顏滋補藥膳——烏雞精 150
- 養生、美顏聖品——胡麻蜂蜜醬 153
- 捧起飯碗、放下藥罐——飲食療法 161

全年保持健康20點建議

一般人都認為一生不受大、小病痛所苦的 就是幸運兒，然而，事實上，健康不是來自幸運，而是來自對身心需求的小心照料。

上帝賦予每個人強力的免疫系統以對抗惡劣的天氣。濾過性病毒、細菌和內、外在的污染。而人之所以不健康，是肇因於人們不細心照料此免疫系統所致。

下列有二十點計畫，可以告訴我們如何使自然防衛機能持續維持高峯狀態，並全年保持健康。

1. 每天做運動

快跑有助於醒腦和去除有毒廢物。戶外散步可以使免疫系統獲得重要的維他命D，無須太陽照射，也可以取得維他命D。即使你真的沒有時間運動，至少也須在晚餐前做足十分鐘





以上的瑜伽。這些運動都可以讓你放鬆免疫系統，使你精力充沛。

2. 每天吃一頓豐盛的早餐

所謂豐富的早餐意指那些釋放能量較慢的食物——如早餐食品、麥片粥、新鮮水果、酵母乳等。一頓豐盛的早餐可以避免上午十一點時，因飢腸轆轆而猛啃巧克力的情況。

3. 確認一天三餐已獲取三次綜合維他命B添加物

它可以幫你抵抗空氣污染所帶來的不良效應，並滋補腦力。在天然食品缺乏或價格過於昂貴時，維他命B是十分重要的養分。

4. 每天至少得吃一樣新鮮的水果或蔬菜

紅蘿蔔對身體健康十分有益。這些新鮮的蔬果可以避免免疫系統效能趨緩，並有助於防

範感染疾病。

5. 排除心理壓力

大多數的疾病來自心理的壓力，任何長期的心理壓力都會降低免疫系統的效能。無論何時只要你認為自己受困於負面思緒如憤怒、嫉妬、羨慕或厭惡時，試著對自己說：忘掉，忘掉；而將這些負面思想驅出心中。

6. 儘量微笑、大笑，並試著找出情境的有趣面

大笑可以降低壓力激素、抵抗疾病的說法已經成立。微笑可以對你周圍的人產生正面效應，讓你的人際關係更易建立、更和諧。



7. 高纖食物對健康十分有益

這意味著人們應多吃些營養食品、蔬果，而儘量減少或避免攝取低纖維、高蛋白食品如肉、魚、蛋等。大多數人都吃了過多的蛋白質，這些蛋白質目前已被認為是導致癌症、心臟病和過敏症的主凶。

8. 所有刺激性飲料如咖啡、茶和酒必須保持最少量

因為這些飲品會壓抑免疫系統，飯後喝咖啡或少量的酒對身體並無害處，而且這些飲品在初飲時會使你精神大振，但後來你會慢慢發現你的精神在衰退中，並有疲憊感。反之，添加菊花或肉桂玫瑰的薄荷茶則可以使你保持清醒、放鬆神經。

9. 多吃自然食品

身體內每個細胞所需的細小營養成分在加工過程中會被逐一清除。若無這些細小營養成份存在，細胞將無法正常運作，而滋生疾病，所以最好能多吃自然的食品而少吃加工食品。

10. 儘可能避開受香煙污染的空氣

二手煙內含有許多有毒化學物質，大量吸入有致病的可能。

11. 早起的黃鶯比夜貓子更為健康

早起可以為人帶來精力，反之晚起晚睡則會用盡體內儲存的精力。



12. 無論何時你都要記得多深呼吸幾次

深呼吸可以讓你獲得更多氧氣，幫助血液循環和腦部運作，同時也可以讓你放鬆神經，適應一般呼吸所帶來的驚惶感。因為當你的呼吸很淺時，由於氧和二氧化碳的比例錯誤，就會發生有憂慮、驚惶感的現象。

13. 發高燒時，不要服用化學藥物退燒

發燒是身體去除傳染病菌和濾過性病毒的方式。當然，嚴重的發燒狀況應該以藥物治療，但以退燒藥來療治平常的傷風感冒是錯誤的。

14. 服用適量含有抗壞血酸的維他命C

的確可以幫你避免感染，但過量服用，卻只會每天排出體外而已。

15. 如果你脖子有白色的斑點，那可能是缺乏鋅的信號

衆所周知，鋅是維護身體健康的必需品，透過上述的信號你可以正確地知道自己是否缺乏這種重要的礦物質。

16. 避免一成不變的食物和午餐

爲自己做點心時，考慮做份塗上芝麻醬的三明治。另外，全麥麵包可以让你全天都保持好脾氣和工作效率。

17. 享受你做的每件事

任何長期的悲傷或沮喪都可能爲你帶來意外疾病。如果你不喜歡你的工作或你生活的方式，仔細想想是否有方法改變。不要讓其他人的意志影響你——憤恨和敵意也會導致疾病。

18. 不要服用任何不必要的藥物

記得這些藥物不能治本只能治標，有些病徵只是身體正自癒的信號而已。另外，也不要持續服用長達二週以上的鎮定劑。

19. 別忘了休息一下放鬆神經

腎上腺素可以幫助人們勝任工作，但工作後也需時間休養身體。而且必須謹記靜坐不動比忙碌的生活更有害健康。

20. 傾聽身體的需求

這意味著餓了就吃、累了就睡，不要讓自己過於疲累。過適合自己的生活，不要試著以改善自己的生活方式來符合別人的期望。