



女性

自助保健 枕边书

常雅姣 编著



图书在版编目(CIP)数据

女性自助保健枕边书 / 常雅姣编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008. 4

(悠生活)

ISBN 978-7-5019-6317-1

I .女… II .常… III .女性—保健—基本知识 IV .R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第205833号

责任编辑: 王晓晨

责任终审: 张乃柬

封面设计: 沈琳

策划编辑: 刘忠波

责任监印: 胡兵 张可

版式设计: 草皮纸工作室

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张7

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-6317-1/TS·3680 定价 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71038S3X101ZBW

前言

FOREWORD

你是否注意到阳光和岁月在你身上留下的痕迹？

你是否为如何祛除新生出的皱纹、色斑以及改善斑驳的肌肤和粗大的毛孔而烦恼呢？

本书针对现代都市女性，介绍如何通过饮食、日常保养、运动来保护自己的身心，提高自身活力，让青春永驻。更针对头发、面部、胸部、皮肤常见问题以及亚健康造成的体质、精神方面的不良状态提出切实可行的办法。让你既省钱又能轻松拥有健康的体质和美丽的容颜。

本书为你提供简单、快捷、实用的美丽秘诀，易于掌握、轻松实践，是现代都市女性在家中修炼自身，从而自信地经营情感、家庭，并迈向事业成功的基础。在此，对赵雷、刘昱、孙强、高雪乔、马羽飞、林文艳对本书的大力支持表示感谢。

“健康、快乐、阳光、美丽”是对每位女性的期许，关心自己，就应当从每一个细节开始。

目录

CONTENTS

PART



女性衰老和疾病的9大真凶

10

氧化过量 衰老的元凶 12

排便不畅 健康的杀手 14

血淤不调 妇科疾病的源头 16

酒精毒害 侵犯肝脏的幽灵 18

高胆固醇 影响血液流通的因子 20

过量脂肪 威胁健康的垃圾 22

脂质沉淀 血液循环的克星 24

血糖过高 未老先衰的诱因 26

酸性血液 都市病的根源 28

PART



告别病痛，做健康美人

30

减缓眼疲劳 32

远离偏头痛 35

消除肩膀酸痛 38

拒绝腰痛 42

缓解生理痛 46

摆脱便秘 48

改善贫血 52

告别手脚冰凉 56

预防感冒 60





秀发可人 64

防治脱发 68

护理受损发质 72

不要“熊猫眼” 76

扫平鱼尾纹 80

消除眼袋 84

滋润唇部 88

歼灭青春痘 92

肤如雪，凝如脂 96

抚平皱纹 100

延缓肌肤老化 104

收缩粗大毛孔 108

对抗干燥粗糙 112

改变黯淡无华 116

让罩杯升级 120



PART



身心和谐，生活更美好

124

解决失眠 126

抵抗疲劳 130

缓解压力 134

提高性生活质量 138

补充大脑活力 142





- 花生 让肌肤焕发活力 146
- 核桃 益智补色 助性之宝 148
- 芝麻 润发驻颜 青春宝藏 150
- 黑木耳 驻颜祛病的“黑美人” 152
- 薏仁 美白养颜我先行 154
- 杏仁 爱情圣果 美肤使者 156
- 柠檬 美白去斑美人爱 158
- 木瓜 呵护玉峰性情果 160
- 莲子 冰清玉洁 美丽神话 162
- 番茄 女人最爱当家果蔬 164

- 保持健康活力的生活习惯 166
- 再造活力美人的营养素 168

○ ● ● PART 1

女性衰老和疾病的9大真凶

衰老和疾病并不是不可避免的,只要认清了影响女性健康和美丽的**9大真凶**,在生活中给予高度的重视,改变不良的生活、饮食习惯,就能有效抵御有害物质对身体的侵害,从而让身体永葆健康和年轻。



自由基、胆固醇、淤血、酒精、过量脂肪、高血糖是造成女性皮肤老化、色斑、便秘、肥胖、糖尿病、妇科疾病真正凶手。揭秘9大健康美丽真凶，远离危害，抵御衰老和疾病。



氧化过量 衰老的元凶

身体氧化过量, 健康报警

自由基在化学上称为“游离基”, 是含有一个不成对电子的原子团。由于原子形



成分子时, 化学键中的电子必须成对出现, 因此自由基就到处夺取其他物质的一个电子来形成稳定的物质, 这种现象就是“氧化”。人体内主要存在的是氧自由基, 它具有一定的功能, 如免疫和信号传导。但过多的自由基就会有破坏行为, 导致人体正常细胞和组织的损坏, 从而引起多种疾病, 如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和癌症等。

追根溯源

Reason1 大气污染和电磁辐射 工业排放的废气和汽车尾气所造成的大气污染, 以及电器、手机带来的电磁辐射等都会增加体内自由基的生成。

Reason2 紫外线 紫外线中的UVA和UVB可以穿透皮肤角质层, 造成自由基的增加。特别是UVB, 会引起晒伤, 引发白内障、皮肤癌等。

Reason3 吸烟 吸烟会为人体内注



入大量的自由基, 这些自由基可以直接损伤细胞成分, 引起突变和癌的形成。

贴心叮咛

精神愉快能抑制自由基的产生

人在高兴、愉悦的时候, 肾上腺素和皮质醇等应激激素的分泌会减少, 这对抑制自由基的产生有很大的作用。人在笑的时候会促进脑中分泌神经肽。神经肽有调节体内信息、提高免疫力的功能, 还能发挥抑制癌细胞的作用。

需要多吃的食物

类别	来源	有效成分	功能
菇类	木耳、香菇、金针菇、松茸、扇形菌等	β -葡聚糖	抗氧化,预防衰老
黄绿色蔬菜	胡萝卜、红辣椒、番茄、菠菜	β -胡萝卜素	提高免疫力,抗氧化,消除癌细胞
十字花科蔬菜	白菜、西兰花、白萝卜、卷心菜、花菜、油菜	类植物激素	抗癌,抗氧化
富含维生素E的食物	坚果类、植物油	维生素E	使自由基无害化,抗衰老
富含维生素C的食物	草莓、苹果、红椒等	维生素C	清除自由基,提高免疫力
富含多酚的食物	葡萄、茄子的外皮、红葡萄酒	多酚	超强抗氧化
富含硒的食物	沙丁鱼、扇贝、葱、糙米、牛肉等	硒	分解自由基

Reason4 酗酒 酒精通过肝脏进行分解,在分解的过程中会产生自由基。过量饮酒会促使自由基的大量生成。

Reason5 饮食过量 过量饮食,特



别是摄取过多的易被氧化的脂肪,会促进自由基的产生。

直接危害

癌症

自由基作用于脂质产生的过氧化产

物,既能致癌又能促癌,并与其产生自由基的能力成正比。

动脉硬化

自由基攻击动脉血管壁和血清中的不饱和脂肪酸,生成过氧化脂质,导致动脉粥样硬化,进一步诱发冠心病等其他心血管疾病。

皮肤老化、雀斑

皮肤受紫外线照射后生成自由基,氧化后生成的物质就是黑色素,黑色素沉积过多就形成雀斑,皮肤容易老化,皱纹也会更加明显。



排便不畅 健康的杀手

宿便堆积, 易患大肠癌

宿便是体内毒素的主要来源。如果粪便产生后不能在12~24小时内离开人体, 就会在肠道内释放毒素, 使肠内细菌环境紊乱, 产生有害物质, 引发各种疾病, 特别是增加罹患大肠癌的机会。

如果你即使每天都排便但仍有残便感, 或是长期一周内持续3天以上不排便, 说明你体内有大量宿便, 可要警惕了。

追根溯源

Reason1 缺乏膳食纤维 现代人的饮食过于精细, 据统计, 近年来人们一日三餐中膳食纤维的平均摄入量大约只有15克。膳食纤维少, 所以产生的便量就少, 使得粪便容易在大肠中滞留, 形成宿便。

Reason2 缺乏运动 由于生活过于方便, 活动身体的机会减少, 影响了肠的蠕动。排便是通过肠的蠕动来完成的, 如果身体运动不足, 肠的蠕动会变迟钝, 特别是腹肌无力时, 就容易发生便秘。

Reason3 精神压力 当感受到强大精神压力时, 自主神经将无法顺利工作, 造

成大肠痉挛, 出现腹痛、腹泻、便秘等排便异常情况。

Reason4 与激素有关 很多女性在月经之前容易便秘, 这是排卵日到月经开始时所分泌的黄体酮起作用的结果。黄体酮分泌后, 女性身体就开始努力蓄积营养, 从而抑制排泄能力。黄体酮还有减弱大肠蠕动的作用, 因此在此阶段应注意适当多摄取膳食纤维。

贴心叮咛

排除宿便的注意事项

- ◎不能长期依赖药物来通便。
- ◎养成定时大便的习惯。
- ◎不能滥用泻药。
- ◎要加强运动。
- ◎可以采用简单的腹部按摩促进排便。



直接危害

头痛、紧张、皮肤粗糙、高血压等

吃了过多的肉制食品后,粪便中的蛋白质在腐败菌的作用下,会产生种种毒素。这些毒素与血液一同在体内循环,会引发头痛、紧张、肩膀酸痛、皮肤粗糙、高血压等不适症状和疾病。

易患大肠癌

为了消化食入的大量脂肪,胆汁的分泌量会增加。过多的胆汁在肠内细菌的作用下,会变成致癌物。致癌物与粪便一起长期在大肠内停留,刺激肠壁,从而增加罹患大肠癌的概率。



需要多吃的食物

类别	来源	有效成分	功能
富含膳食纤维的五谷杂粮	糙米、胚芽精米、大豆、红豆、小米、芝麻等	膳食纤维	促进排便
蔬菜	四季豆、胡萝卜、菠菜、牛蒡、豌豆等	膳食纤维	促进排便
海藻	石花菜、紫菜、羊栖菜、裙带菜、海带	褐藻酸、琼脂	清除胆固醇
水果	苹果、香蕉	果胶、膳食纤维	增加便量,清洁肠道
乳酸菌食物	酸奶	乳酸菌	促进有益菌增殖,减少毒素
含低聚糖的食物	大豆、洋葱、芦笋	低聚糖	增加乳酸菌
水、饮料	水、牛奶、果汁等	水分	刺激肠道



血淤不调 妇科疾病源头

血行不畅导致妇科疾病

淤血是因静脉血液回流受阻所引起的一种循环障碍。血液担负着向全身细胞运送营养和氧气,排出废弃物和二氧化碳的



工作。血液循环不良时,身体必需的营养物质无法运抵细胞,而废弃物质也不断堆积,会使得细胞无法完成其本身的功能。一旦各个器官的细胞都发生这种情况,就会导致免疫力降低,从而引发多种疾病。特别是女性,易造成痛经和月经不调,引发子宫肌瘤、子宫内膜异位症。

追根溯源

Reason1 身体受凉 寒冷季节或在夏季长时间使用空调、吃凉性食物等,都有可能使身体受凉。身体易受凉的部位有手、脚、腰部和腹部。末梢的静脉和毛细血管内的血液向心脏回流不畅,就会引起淤血。腰部和腹部一旦受凉,血液积存在毛细血管中,流速减慢,就会形成淤血,进一步使身体变得冰冷。

Reason2 饮食不均衡 摄入过多富含动物性蛋白质和脂肪的食品,会使血液中的胆固醇增加,血液变得黏稠,造成血液循环不畅。

Reason3 压力过大 因经常熬夜、工作和社会关系而长期承受身心压力,造成自主神经失调,导致身体血液循环不畅。

Reason4 缺乏运动 长时间站立、伏

贴心叮咛

适度运动,改善饮食,消除淤血

不要养成过度依赖药物的习惯,以免对身体造成更大的伤害。通过适当的运动、泡澡和改善饮食,是可以充分预防和消除淤血的。身体容易寒冷的人应尽量少吃寒性食物,比如茄子、黄瓜、番茄等,冬季更不要吃蔬菜做的沙拉、冷饮等。

案工作导致缺少运动,影响血液循环,易使身体畏寒或出现不适,长期置之不理往往会发展成严重的疾病。

直接危害

痛经和月经不调

痛经兼有乳房胀痛,经来不畅,血色暗或夹有血块,有的人还会皮肤粗糙等,这些大多是由淤血引起的。

内脏功能低下

淤血如果长期置之不理,易造成胃肠、肾脏、肝脏、心脏等器官功能低下,还会降低免疫力。

需要多吃的食物

类别	来源	有效成分	功能
蔬菜	大蒜、洋葱、胡萝卜	蒜素、β-胡萝卜素	阻止血小板凝结,加速血块溶解,促进血液循环
水果、干果	杏、咸梅干	柠檬酸、β-胡萝卜素	活血理气,疏通血管
调味品	生姜、肉桂	姜油酮、姜辣素、肉桂醛	温暖身体,促进血液循环,缓解淤血症状
中药	葛根、红花	异黄酮、亚油酸	促进血液循环,安定自主神经,排出陈旧血液

子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是指本应只存在于子宫内的子宫内膜组织,却在卵巢、输卵管、腹膜等处增殖。增殖的部位会按月经周期产生经血,血液积滞,并和周围的组织粘连,出现下腹痛、腰痛、月经量过多、不正常出血等多种症状,这也是由淤血引起的。

女性偏头痛

偏头痛是指半侧或者整个头部产生一阵阵像脉搏跳动一样痛的症状,多发生在经期或月经前几天内。过度疲劳和压力也会引发偏头痛,但大多与淤血有关。

肌肉收缩性头痛

常会伴有肩膀酸痛并逐渐加重,还会因阴雨天气、过度疲劳和强烈紧张而引发。

