一般健康知识

(一)

黄兵明　主编

北京银冠电子出版有限公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

□目　录

◎女性吸烟危害多多.....1
◎女性缺铁耐力差.....4
◎女性驾车族健康需知.....5
◎老人春练五不宜.....7
◎睡眠渐少易衰老.....9
◎克服失眠有绝招.....10
◎跟女性朋友谈谈便秘.....14
◎10 分钟忙里偷健康.....17
◎女性在排卵期易患牙龈炎.....22
◎打造全年家庭健美计划.....23
◎特殊时期　特殊关爱 26
◎冷水－家庭健康的“祸首”.....30
◎健康行动进行时.....34
◎其实乳房“挺”有讲究.....37
◎女性裸睡的好处.....38
◎妇科检查是女性健康的保险.....39
◎耳朵上部别扎眼.....40
◎魔法睡眠调校生物钟.....42
◎跟我学习健康呼吸.....48
◎ “小角落”里的大问题.....52
◎健康女人的体检手册.....54
◎美丽中的危险信号.....56
◎口腔溃疡常发要重视.....58

◎远离清晨头痛.....60
◎给你的眼睛保保湿.....62
◎为瘦身策划你的春天.....63
◎女性体检备忘录.....65
◎莫让药物毁了你的美丽.....66
◎唱歌有助于提高免疫力.....68
◎女人身上的六大弱点.....68
◎首饰容易引发的病症.....70
◎遭遇子宫异常出血.....72
◎寒冬时节重护足.....73
◎冬日应防“靴子病”.....76
◎冬季让水给出你的美丽.....77
◎女性持续痛经莫大意.....81
◎听，疼痛在说话.....84
◎12 点你的身体在喊饿.....88
◎上午喝绿茶 下午喝枸杞.....92
◎留住你的血色红颜.....94
◎大蒜防治妇科病.....96
◎光彩照人迎佳节.....98

◎女性吸烟危害多多

吸烟几乎损害人体全部重要器官：呼吸系统、循环系统、神经系统、泌尿系统 等等，而最令人忧虑的是致癌，这些损害男女是相同的，然而由于妇女具有特殊的身体结构和孕育后代的生理特点，因此吸烟妇女受到一些特殊的危害。

影响美容：吸烟女性的皮肤比不吸烟女性要显得衰老，皱纹多，色泽带灰。尤其是两眼角、上下唇部及口角处皱纹明显增多。

易患艾滋病：主要表现在吸烟对免疫系统的影响。吸烟可使活化的免疫细胞 CD4 和淋巴细胞明显减少。吸烟可影响阴道、子宫颈和免疫系统，使免疫力下降。因此在相同情况下，吸烟者比未吸烟者更易患艾滋病。

易引起流产：每天吸烟 10 支以上的孕妇，其流产率比不吸烟孕妇高一倍以上；吸烟妇女早产发生率是不吸烟妇女的两倍。据最新研究显示，孕妇吸烟量愈大，其子女将来因暴力犯罪而被捕的可能性也愈大。

月经不调：

妇女吸烟会使月经初潮推迟，经期紊乱，痛经、

绝经期提前。１９４９年一位 外国学者对４５８名吸烟妇女和５０００名不吸烟妇女观察２０年；经期紊乱的发 生率吸烟者比不吸烟者约多２倍，过早绝经的多１０倍以上。

生育率下降：

英国牛津计划生育学会通过１７０００位育龄妇女１１年的研究所作出的结论 ，吸烟降低生育率，每天吸１０支烟以上的妇女不育率为１０．７%，而不吸烟妇 女只有５．４%。而另一项调查认为吸烟妇女与不吸烟的女性相比，患不孕症的可 能性高２．７倍；如果夫妻双方都吸烟，则不孕的可能性比不吸烟的夫妻高５．３ 倍。

孕期异常：

吸烟可导致怀孕妇女产生许多导常症状。（１）流产、早产的发生率比不吸烟 的妇女要高。１９７７年新英格兰医学杂志报道，纽约５７４名流产的妇女和３２ ０名对比观察的妇女比较，发现吸烟妇女比不吸烟妇女流产的比例高８０%。（２ ）妊娠合并症的发生率高，发生妊娠水肿吸烟者为５６．２%，不吸烟者为１２． ９%，先兆子痫发生率吸烟者为９．８%，不吸烟者为３．４%。（３）美国华盛 顿医学家发现，吸烟妇女其宫外孕的危险增加４０%。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（4）孕期出血，吸烟者为 １８％；不吸烟者为１１％，（5）胎盘早期剥离，吸烟者为２．９％，不吸烟者 为１．６％。

患肿瘤的危险增加： 吸烟妇女比不吸烟者患子宫颈瘤或其它恶性肿瘤的机会高５０％，每天吸烟２０支的妇女患乳腺瘤的是不吸烟者的９．２倍，吸２０支以上的妇女是不吸烟的２ ６．４倍。

易患盆腔感染： 美国妇产科专家调查发现，无论是目前仍在吸烟还是已经戒烟的妇女，都因吸 烟增加了患盆腔炎症的危险，其患病率吸烟者比不吸烟者高７０％。

避孕妇女吸烟危害更大： 据统计４０至５０岁的妇女服用避孕药又吸烟其心脏病的发病率增高。吸烟妇女发生蛛网膜下出血的危险比不吸烟者大５．７倍，而既吸烟又服避孕药的妇女患 该病的危险性竟比不吸烟又不服避孕药者大２２倍。

影响体重加速早衰： 专家调查表明，吸烟对妇女皮下脂肪层的厚度有影响，因此多数吸烟妇女身体不丰满，皮肤不滋润，缺乏营养而加快皮肤皱纹的出现。由于尼古丁刺激微血管发 生收缩痉挛，皮肤供氧供血不足，加速衰老。

妇女吸烟不仅危害自身健康而且殃及后代。因

此，奉劝每一位女士最好不要染 上吸烟陋习，已经有吸烟习惯的，最好早日戒除。

◎女性缺铁耐力差

美国科学家最近发表的一项研究结果表明，女性体内铁元素的中度匮乏，即便没有达到明显的贫血状态，都会导致人体耐力的下降。

研究人员对 41 名年龄介于 18 岁和 33 岁之间的中度缺铁女性进行了研究。研究结果表明， 对中度缺铁者进行补铁治疗，可以使其体内细胞的缺铁现象得到缓解，并有助于恢复其正常的体力水平。

研究人员介绍说，在人体内有一种叫做血色素的物质。这是一种存在于负责输送氧气的红血细胞内的含铁蛋白。当血色素水平过低时，人身上就会出现缺铁性贫血的症状，如容易感到疲劳、皮肤呈苍白色、运动时常常会感到气短等。但是，人们对于尚未达到缺铁性贫血程度的体内缺铁所产生的危害却不清楚。

研究人员表示，研究结果清楚地显示，即使是中度缺铁，也可以使人体的耐受力下降。研究人员将中度缺铁的女性志愿者分成两组。一组进行了为期六周的补铁治疗，而另外一组则做了同样时间长度的服用安慰剂实验。在研究期间的最后四周，研究人员让所

有的受试者进行骑固定自行车锻炼的耐力实验。

研究人员特别注意观察了受试者体内铁传递蛋白浓度的变化。这种蛋白的浓度可以用来表示人体内铁元素的状态。浓度越高，体内组织的缺铁情况则越严重。测试结果发现，服用铁补充剂可以帮助那些明显缺铁的女性在身体耐受力方面有较大幅度的提高。相反，那些体内铁传递蛋白浓度正常的女性，其体力耐受水平的提高，却不受是否服用铁补充剂的影响。这说明，当人体内的铁传递蛋白浓度正常时，人的耐力水平尚不会因缺铁而受到影响。因此，了解人体内铁传递蛋白的浓度，有助于人们了解自己体内缺铁的程度是否已达到影响体力的程度。如果缺铁程度已开始影响到体力，则应采取补铁的措施。

研究人员同时告诫说，服用铁补充剂也会引起一些副作用，如肚子疼、恶心、便秘和腹泻等。因此，在服用前，应遵医嘱。此外，在可能的情况下，通过食物补铁是首选。瘦肉、豆类和菠菜等食物均富含铁元素。

◎女性驾车族健康需知

如果你留长发，驾车时最好把头发扎起来或临时固定住。这样既防止了因头发遮挡视线发生交通意

外，也避免了开窗后，车内气流将头发吹得漫天飞舞，再加上灰尘、汗水夹杂其间，完美形象尽毁于一旦。

手是女性的第二张脸，一些女性因长时间把握方向盘手上会磨出老茧。所以，要保持一双白嫩的细手，你应该选择有助力或方向盘较轻的车型，同时不要忘记定期去美容院做个手部护理。

如同经常坐办公室的女性，长久开车的美眉也时常为自己的身材走样担忧不已：小腿变粗了，小腹变大了，臀部变宽了，胳膊肌肉发达了，天哪，赶快去健身房补救吧。

灰尘、烈日是美丽女性的大敌，你可能会紧闭车窗、抹防晒霜、戴太阳镜，但是这样就万无一失了吗？别高兴得太早，我们的敌人可是无孔不入。破敌之道，惟有驾车后彻底清洁脸孔。

“我‘倒霉’了，腰酸腿疼腹胀，浑身没劲，见谁都想吵一架。”由于生理原因，女性总会遇到这么几天。专家建议，经期开车，脾气较烦躁，再加上出血和贫血，不宜驾车。

酷暑严寒，开冷气或暖风是习以为常的事情。再加上初学车的女性，没有养成定时喝水的习惯。长时间停留在车内干燥的环境中，你会肤色阴暗，缺水，毛孔变大。要想在这种环境中保持皮肤的水分充足，

一定要涂抹一些保湿护肤的化妆品。

开车上路，车行途中，突然尿急，可是一时找不到厕所，算了，憋着吧。经常开车的女性总会遇到类似事情。但是长时间憋尿，会引发膀胱炎等一系列病症。建议女性开长途车前一定要去趟厕所，以免半路为难。

做女人难，尤其是要做母亲的女人。头晕、疲乏、恶心甚至呕吐，这些都是妊娠期的生理反应。专家建议，妊娠初期少开车，妊娠中期要少开长途车。妊娠六个月以上者，要停止开车。

◎老人春练五不宜

春练不当，适得其反，老年人春练时应注意以下几点：

一不宜早

初春，晨间气温低、湿度大、雾气重。因室内外温差悬珠，人体骤然受冷，容易患伤风感冒或使哮喘病、“老慢支”、肺心病等病情加重，故老年人应在太阳初升后外出锻炼为宜。

二不宜空

老年人新陈代谢低，早晨血流相对缓慢，血压、体温偏低，且经过一夜的消化，腹中空空。故晨练前

应喝些热饮料。如牛奶、蛋汤、咖啡、麦片等，以补充水分，增加热量，增进血容量，加速血液循环，防止脑血管意外。

三不宜露

早晨户外活动，要选择避风向阳、温暖安静、空气新鲜的旷野、公园或草坪中，不要顶风跑，更不宜脱衣露体锻炼。当感到太热出汗时，运动强度可小些，速度慢些或休息一会，千万不可忙脱衣服，让寒风直吹，这样寒气侵袭，使人致病。

四不宜激

老年人体力弱，适应差，故运动量一定要量力而行，循序渐进，舒适为宜，不能逞强，不宜过于激烈或持久，宜多做些散步、气功、太极拳、广播操等舒缓的活动。实践证明，激烈运动容易诱发心、肺疾病。

五不宜急

即不作无准备的锻炼，因老年人晨起后肌肉舒弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，故锻炼前应轻柔的活动躯体，扭动腰肢，放松肌肉，活动关节，以提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼而诱发意外伤害。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

◎睡眠渐少易衰老

美国一份医学报告指出，现代人工作繁忙，加上夜生活多姿多彩，平均睡眠时间比 90 年前的人少了一个半小时，而睡眠不足的结果，是使人提早衰老和百病丛生。

美国芝加哥大学研究小组对 11 名年龄介乎 18 至 27 岁的健康男子进行研究。他们在前 3 天获准每天睡 8 小时，往后 6 晚睡 4 小时，其后 7 天则睡 12 小时，各人的饮食则完全一样。他们睡醒后，研究人员逐一为他们量度新陈代谢率、激素水平及葡萄糖耐量。研究人员发现，受访者睡眠不足时，需要较一般长 40% 的时间，方可将进食高碳水化合物膳食后的血糖水平调节至正常，而他们分泌及分解胰岛素的速度也会减慢 30%，就如早期糖尿病的症状。此外．缺睡还会影响其他激素的生长及运作，阻碍由甲状腺刺激的激素分泌，以及增加血液中紧张激素“皮质醇”的含量，尤其在下午及傍晚时分。“皮质醇”作用包括调节血糖和肌肉及骨骼中蛋白质及控制体内脂肪分布等，老年人通常会出现“皮质醇”增加，结果引致记忆力衰退。

不过，研究显示，当受访人士睡足 12 小时后，

所有异常情况全告消失。小组负责人科特解释说“长期缺睡不但会加快衰老，还会增加与年纪有关疾病的严重性，例如糖尿病、高血压及记忆减退即使是年轻力壮的男士，若每晚只睡 4 小时，也无可避免遇到一些新陈代谢问题。本世纪初发达国家的人民每天平均睡觉 9 小时，但现代人生活方式的改变，以至每天睡 7 个半小时。

◎克服失眠有绝招

你有失眠的困扰吗？相信没有过失眠的人是无法体会那种又累又无法入睡的状况。眼看着明天又有许多工作等着你去完成，可以没有充足的睡眠如何面对隔一天繁重的工作呢？

对你来说失眠最可怕的或许不是内在器官因得不到适当的休息而功能衰退，可能是它所造成的黑眼圈与皮肤晦暗、粗糙、皱纹等老化现象。如果有这种情形你就要小心，失眠可是会催人老的。

你常因躺在床上辗转反侧、无法入眠而感到心烦气躁吗？有些人越是躺在床上，脑子里的思绪就越活跃，想着白天的工作、想着明天的计画、人际的沟通、经济的问题，总有许多事情在脑海里徘徊不去，一个接一个，即使好不容易睡着了也是时睡时醒、多梦，

长期下来搞得自己精疲力竭，工作时头昏脑胀、无法专心，睡觉时又无法获得充足的睡眠，长期下来不但容易头痛，也容易造成脑神经衰弱，无法让体内的器官获得适度的休息，容易过度消耗而在外观上呈现未老先衰的现象。

导致失眠原因有很多，有的是与内科疾病有关，如：心脏病、气喘、甲状腺抗进等；与内分泌有关的如：更年期的失眠、月经前期症候群等；或是因工作有关的如：必须轮值大小夜、或是旅行所导致的生理时钟错乱所致的失眠；或是睡前饮用含咖啡因等的刺激性饮所致的失眠，以上这些失眠的情况通常是暂时的，只要将导致失眠的原因去除，通常都可以恢复原本的睡眠品质。

习惯性失眠：但是有一种失眠是没有特定原因的，发生的原因与个性有很大的关系，主要发生在本身就是容易操心、紧张性格的人，心中只要一有点事就神经绷紧、焦虑、放不开，即使没事的时候睡眠品质也不好，容易多梦、梦呓、易惊醒属於浅眠状态，遇到重大压力如亲人的死亡、离异、公司倒闭、失业、股票起落、倒会等事件，使精神负荷增大时，就更睡不着了，久而久之，就成了「习惯性失眠」，即使压力消失了，也很难安睡。

有习惯性失眠的困扰着，有些人会求助於医生，或是自己购买安眠药来服用，但是长期服用安眠药容易造成习惯性、依赖性，以致於没有服药时根本无法自然入睡，又因为安眠药会造成肝脏的负担，长期服用弊多於利。

如果能从自我训练、饮食、作息来改善失眠或睡眠品质不佳的状态是最自然也最根本的办法。

日常生活方面尽量养成每天同一时间上床睡觉，上床後除了睡觉或做爱做的是之外，不想其他的事。

营造一个优质的睡眠环境：关灯、安静、或点一盏有助睡眠的薰衣草薰香油，避免太冷或太热的环境。

每天下午以後避免刺激性饮料如酒、咖啡、茶、可乐、睡前避免吃大餐等。

睡前避免观赏紧张刺激恐怖的电视、电影如鬼片、凶杀片等，造成心理不安而影响入睡。

当你在床上翻来覆去辗转难眠时，躺在床上只会使你更加紧张、更难入睡。 乾脆起床离开房间做些轻松活动如：看书、听音乐、静坐等到累了在进房间。

饮食方面：在日常的饮食中有几种食物是具有安神、镇静功效的，常吃可以对神经系统有安抚作用：

莲藕茶：藕粉一碗，水一碗入锅中不断的搅匀再

加入适量的冰糖即可，当茶喝，有养心安神的作用。

玫瑰花茶：也是具有很好清香解郁的作用。

龙眼+百合茶：龙眼肉加上百合，很适合中午过後饮用，有安神、镇定神经的作用。

多吃钙质丰富的食物有助眠与安定时经的作用：如奇异果、豆浆、芝麻糊、玉米汤。

每晚睡前若要喝牛奶来助眠，请搭配饼乾、面包之类的甜点，因为虽然牛奶中的钙质可以安神助眠，但是因为牛奶还含有丰富的蛋白质可以促进血液循环反有提神的作用，如能搭配一些高糖食物可以促使血管收缩素的分泌较能产生睡意。

睡前避免吃得太饱或是喝太多的水分，以免因频尿而影响睡眠。

身心的自我训练：当你躺在床上无法控制脑中的思绪时，你可以照以下这样做：

1. 平躺，不垫枕头的，将双手双脚打开呈大字形，手心朝上，眼睛闭起，下巴往内收，将注意力集中在腹部，开始用腹部呼吸，并将每次的吸气、吐气的时间一次一次拉长变慢，约五六个回合。

2. 除了呼吸之外，一面想着自己身体的每一个部位，顺序从脚趾、脚板、脚踝、小腿渐渐往上，不漏掉身上任何一个部位，慢慢的在心中默念，请它不用

力的放松重重的掉在床上，渐渐的连腰部都可以平贴在床面上（需要多练习几次即可），渐渐的你会发现你已将心中的杂念都甩掉了。试试看这是一个不错的方法，即使只有几个小时的睡眠也可以让身体各器官获得足够的休息。

◎跟女性朋友谈谈便秘

根据临床经验，女性朋友十个里面至少有八个有便秘的困扰。在这里要谈谈“便秘”，让女性朋友了解为什么会常常发生便秘，以及要如何改善便秘。

首先我们来了解便秘的定义：

1. 三天或三天以上才有一次排便。

2. 大便质地很硬，常伴随肛裂或痔疮出血。

而便秘的成因可以分为（1）器质性（2）神经心理性。

一、器质性便秘——

器质性成因可以分为肠内原因与肠外或血液原因等。肠内原因有可分为大便水含量少、纤维含量少、油质含量少、大肠阻塞四种。

1. 大便水含量少：

大便中含水量减少时，大便就非常干硬，常见于喝水量太少的病人，一般成人的水量以 C. C. 为单位，

需要全本请访问 www.ertongbook.com