Health Details

细节



女版

宋爱莉 ◎ 主审
纪维宝 ◎ 主编

决定健康

健康的 美丽的

关心自己健康，从细节开始
关心爱人健康，从细节着眼
关心朋友健康，从细节体现

送给女性朋友的健康枕边书！





☆ 2006年度大众健康类图书畅销书!

☆ 《中国图书商报》2006年度上榜图书!

☆ 入选《上海新书报》2006十大年度图书!

连续6个月位居上海书城图书销售榜首!

☆ 被中国出版发行第一股——

上海新华传媒作为首本专营书,

打上企业LOGO,成为国内书业首创。

☆ 入选2006年“知识工程——

中华全民读书推荐书目”!



《细节决定健康》·男人版



《细节决定健康》·老年版

女性健康的新概念与新标准(代序)

女人是伟大而坚强的,女人更是美丽的,女人也是平凡而脆弱的。经济社会的发展给了女性更大的社会舞台和更多的机遇,同时也给女性带来了更大的挑战。在追求自身发展和体现自身价值的同时,给女性所承担的社会角色与家庭角色带来了双重压力。现代职业女性在承担了太多的家庭压力和工作重压时,有多少女人的健康正在透支?加上女性自身的生理特点,使女性一生不易摆脱疾病的缠绕。因此,更多女性朋友渴望健康的知识和新的生活理念,需要重新认识自己,保护自己。

世界卫生组织对于健康有一个定义:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是维持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态。”这个定义把我们对健康的认识,从过去仅局限于身体没有疾病,扩展到整个身心健康和社会适应的完好状况。

而对什么是女性健康,大家肯定都有各式各样的想法。比如过去我们看女性健康的时候,比较关心的是女性在生孩子时候的健康,实际上是把女性生殖健康当成了女性健康的含义。

实际上,国际上对妇女健康的定义指的是妇女整个生命周期的健康。我们谈的女性健康不仅仅是关注女性生育周期的健康,而是关注女性的全部生活。这是对女性健康认识的一个很大变化。

还有一点就是,过去我们看女性健康,大部分是从医学角度来看。现在健康定义改变之后,我们看到的“她”除了医学意义之外,还有社会方面的意义,于是女性健康的内容就发生了改变,不仅仅是妇产科的意义了,而是扩展到生活的很多方面。它包括三个定位:妇女的生理健康、妇女的职业健康、妇女的环境健康。

现代社会由于竞争激烈,工作繁重,风险多,压力大,人们烦恼丛生,旧烦未了添新烦,许多疾病包括身病、心病、社会病、道德病大多由烦恼而生。

社会进步、生活条件改善之后,为什么现代病反而越来越多?这就告诉我们预防疾病单单注意衣食住行和加强个人卫生、体育锻炼是不够的,应该首先要从心理方面着手,只有心理健康、心地善良、心态安定的人,才能与社会和谐相处,才能适应社会的变化。道德完善、社会安定必然推进生存环境优化,促进生理健康,从而达到“仁者寿”的目的。

关于女性健康新概念,有人提出“女性健康是身、心、灵、性和谐统一”的观念。“身”指身体消除疲劳,肌肤焕发

光彩;“心”指忘却世俗烦恼,达到适应性的心理平衡;“灵”指女性的内在气质美;“性”指从生理健康上更加突出女性的特质,这四个方面相对和谐统一才是真正的女性健康状态。这种观念可以看作是女性健康的新概念——健康就是身、心、灵、性的统一。

随着女性健康新概念的产生,女性健康标准也发生了改变。“病西施”是很多年前男人对女人审美的标准,但是现在这种标准已经被遗弃了,健康美已经把它取而代之了。国际上对健康的定义十分广泛,世界卫生组织规定身体健康应该有十条标准:

- 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力,而不感到过分的紧张。
- 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- 能抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重适当,身材匀称;站立时,头、肩、臀位置协调。
- 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
- 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血症状。
- 头发光洁,无头屑。
- 肌肉、皮肤有弹性。

在这些标准中,既包括了精神和身体两个方面,也包含了形体美的要求,说明健康寓于优美的体形之中。

这也说明,健康和美的统一,才是当代女性健康的新标准。热爱健康的女性,不妨做一个健康计划,避免走上早衰、过劳、健康恶化的道路。每隔几个月,自我检查一遍身体健康状况,调整你的身心健康计划。

罗兰说过,我们希望见到的首先是健康的女人,然后才有资格谈美丽。不错,健康的女人才更美丽,每一个害怕健康的女人都要记住它。外表的美丽、优雅的气质以及充满活力的内心,这样的女人才更加令人赏心悦目。

中国第四军医大学万承奎研究员在谈到“21 世纪健康新概念”时发表了他的看法,可以看作是对女性健康新概念的很好的诠释:“健康是研究人的健康及其规律的科学,也叫生命自我管理科学,实际上人的身体健康就像一个小宇宙,是非常复杂和微妙的,但现在有很多人不理解。最重要的东西人们懂得最少,最重要的东西人们往往又不爱惜它。如买个衣服、买个汽车都很爱惜,但对自己的身体很多人却很不爱惜,尤其是一些中青年更是如此。想要获取健康长寿,首先要树立一个正确的健康观念,健康的意念要强,还要不断地学习健康的知识,掌握健康地生活、自我保健的能力才行。”

目　录

女性健康的新概念与新标准(代序) …… 1

第一章　职场减压——女性职业生活的细节调节与保健 …… 1

不做工作狂 …… 1

1 减轻压力,从减轻工作量开始 …… 1

2 身兼数职?辞掉你的兼职工作 …… 2

3 白领丽人,请准时下班 …… 2

4 职场 PK,凸显女性大软肋 …… 3

5 SPA 护理,让你的身、心、灵全面释放 …… 4

6 工作中保持精神活力的 5 个健康提示 …… 4

7 职场女性警惕"红苹果式和谐" …… 5

8 倾诉,更能让职场 OL 减压 …… 5

9 白领女性快乐减压法 …… 6

要工作,也要健康 …… 6

10 当心办公室里蕴藏着的健康危机 …… 6

11 写字楼里利用闲暇时间"养养生" …… 7

12 打造健康办公桌 …… 8

13 工作 45 分钟休息一下 …… 8

14 预防口臭讲卫生 …… 9

15 学会休息远离偏头痛 …… 9

16 忙出来的"胃溃疡" …… 10

17 上班女性防背痛从细节开始 …… 10

电脑使用的健康细节 …… 11

18 注意常用电脑带来的健康问题 …… 11

19 睡前不宜用电脑 …… 12

20 电脑前放杯热水护眼睛 …… 12

21 不要面对电脑的"后脑勺"而坐 …… 13

22 不要"计算机皮肤" …… 13

23 健康用眼,预防干眼症 …… 14

24 可怕的"电脑身心失调症" …… 14

别让工作姿势毁了你的美妙身姿 …… 15

25 修正坐姿防骨刺 …… 15

26 走有走姿,坐有坐姿 …… 15

27 缔造完美身体曲线,从站姿开始 …… 16

消除疲劳的细节技巧 …… 16

28 见缝插针地睡上一觉 …… 16

29 睡到自然醒 …… 17

30 OL 族自我按摩可消除疲劳 …… 17

31 "手浴"帮你解疲劳 …… 18

32 都市女性对抗心理疲劳计划 …… 19

33 下班后放松身体的 9 个小方法 …… 19

第二章　精致生活——细节生活方式造就健康的身体 …… 21

养成健康睡眠的细节习惯 …… 21

34 睡觉时卸掉这些"零部件" …… 21

35 要午睡,但不要久睡 …… 22

36 伏案睡觉不利女性健康 …… 22
37 夜间睡觉不要开灯 …… 23
38 注意睡眠体位 …… 23
39 睡觉别用高枕头 …… 24
40 冬天睡觉别蒙头 …… 24
41 女性睡眠障碍关乎性福 …… 25
42 每周曝晒一次枕芯 …… 25
43 起床后不要立即叠被子 …… 26
44 体验裸睡，想脱就脱 …… 26
熬夜的调理细节 …… 27
45 告别熬夜五大陋习 …… 27
46 熬夜女人需要内调外养 …… 28
手机使用的健康细节 …… 28
47 手机别放在枕边 …… 28
48 莫把手机当胸饰 …… 29
49 使用手机易忽视的其他细节 …… 29
购物细节 …… 30
50 逛街时间别过长 …… 30
51 购物时注意公共卫生 …… 30
52 都市女性，疯狂购物也是病 …… 31
穿着的健康细节 …… 32
53 穿真丝织物有益女性健康 …… 32
54 女性不宜久穿牛仔裤 …… 32
55 低腰裤美丽却“冻”人 …… 33
56 女白领，空调房里别忘穿双丝袜 …… 33
57 塑身内衣别久穿 …… 34
58 挑选内衣的 4 个细节 …… 34
59 女性最不宜穿的 3 种内裤 …… 35
60 洗内衣最好用皂粉 …… 35
61 提防衣服成了“致癌源” …… 35
点睛饰品，点缀精品女人 …… 36
62 穿耳环、打耳孔当心感染 …… 36
63 首饰要常戴常摘 …… 37
64 选择玉石要先辨真假 …… 37
65 水晶与健康 …… 38
莫让家电成女性健康杀手 …… 38
66 好主妇让冰箱有条有理 …… 38
67 看完电视不要立即睡觉 …… 39
68 躺着看电视也会患上颈椎病 …… 40
卧室里的卫生与疾病防范细节 …… 40
69 卧室装扮，别放这些花 …… 40
70 健康香闺，从细节做起 …… 41
71 怕蚊子咬也不要通宵点蚊香 …… 42
72 让你的卧室成为睡眠天堂 …… 42
化妆品使用的健康细节 …… 43
73 5 个小细节决定美白成败 …… 43
74 日妆宜淡不宜浓 …… 43
75 用化妆品有顺序 …… 44
76 夜晚护肤不要用白天的化妆品 …… 44
77 香气过量会醉人 …… 45
78 不要用手指直接挑用化妆品 …… 45
79 浴后不要立即化妆 …… 46
第三章 外调内养——女性吃什么才能美丽又健康 …… 47
一日三餐健康进食的细节 …… 47
80 职业女性早餐要注意营养搭配 …… 47

81 女性白领午餐的四大禁忌 …… 48
82 职业女性须防“快餐综合征” …… 48
83 职业女性应酬交际,牢记健康第一 …… 49
84 饭局上清醒出手 …… 49
85 巧主妇必学的厨房8大妙招 …… 50
86 吃这些蔬菜时应要当心 …… 51
87 喝牛奶后记得喝点温开水 …… 52
88 切熟食最好用竹菜板 …… 52
饮食养颜,轻松又美味 …… 53
89 女人每天莫忘五样东西 …… 53
90 美女最佳食品榜 …… 53
91 饮食美容分年龄 …… 54
92 饮食美容分肤质 …… 55
93 菠菜令女人容光焕发 …… 55
94 多吃花椰菜防病又美容 …… 55
95 南瓜可补血养颜 …… 56
96 看自己的脸色吃菜 …… 56
97 看五官来吃美容食物 …… 57
98 防治皱纹食品大点兵 …… 57
99 常吃玉米让你的双眸水汪汪 …… 58
100 吃掉黄褐斑 …… 58
101 解毒食物可常吃 …… 58
102 多喝果汁养颜美容 …… 59
苗条身材吃出来 …… 59
103 测试:你是易胖体质吗 …… 59
104 节食健身的7个“不要” …… 60
105 6招教你如何控制饭量 …… 61
106 减肥时解馋吃什么 …… 61
107 五种不适宜减肥的女性 …… 62
108 减肥莫减维生素 …… 62
109 少女不宜盲目减肥 …… 63
110 减肥不宜急于求成 …… 63
111 女性月经与减肥的关系 …… 64
112 怕胖,勿把水果当正餐 …… 64
113 蔬菜吃得不当也发胖 …… 65
114 木瓜丰胸又减肥 …… 65
女性保养调理食物的选择 …… 66
115 女性不宜多吃桂圆 …… 66
116 蜂蜜不可在热开水中冲泡 …… 66
117 吃海鲜留个心眼 …… 66
118 月经不顺,多吃丝瓜 …… 67
119 最益女性的食物是墨鱼 …… 67
120 进入更年期,该吃些什么 …… 68
121 这些饮品电脑美眉们最养生 …… 68
122 女性便秘应多食膳食纤维 …… 69
女性饮食有禁忌 …… 70
123 女性多吃烧烤易致乳腺癌 …… 70
124 湿重女性不宜多食枣 …… 70
第四章 健康保养——魅力女人的完美再造 …… 71
秀发护理细节 …… 71
125 秀发日常保养细节 …… 71
126 注意细节防脱发 …… 72
127 将头皮屑一网打尽 …… 72
128 梳发要适度 …… 73
129 正确使用洗发水、护发素 …… 73

130 健康安全染发细节 …… 74
131 水果也能养出美丽秀发 …… 74
眼睛的细心护理 …… 75
132 美目细心护理 …… 75
133 8个细节习惯影响眼部健康 …… 76
134 保障睡眠,拒绝黑眼圈 …… 76
135 推迟鱼尾纹的到来 …… 77
136 割双眼皮后的自我护理 …… 77
137 戴隐形眼镜的健康细节 …… 78
138 舞厅里的激光伤眼损神 …… 78
唇部护理 …… 79
139 涂抹唇膏忌抿嘴 …… 79
140 不宜久用口红 …… 79
141 冬季干燥不要用口水舔嘴唇 …… 80
容易忽视的口腔保健习惯 …… 80
142 早晚刷牙定期检查 …… 80
143 没事吃颗口香糖 …… 81
144 有损口腔健康的坏习惯 …… 81
容颜保养细节要注意 …… 82
145 根据自己的肤质选择保湿法 …… 82
146 青春痘不能挤 …… 83
147 注意洗脸的细节 …… 83
148 脸上的黑痣"点"不得 …… 84
149 敷面膜的细节 …… 84
150 蜂蜜美容护肤小秘方 …… 85
从细节上呵护你的第二张脸 …… 85
151 护理双手细节 …… 85
152 为双手选定几副手套 …… 86
动人美腿,细节塑造 …… 87
153 要瘦腿但不要过分节食 …… 87
154 收起你的二郎腿 …… 87
完美臀线的细节勾勒 …… 88
155 不经意的细节习惯破坏美臀 …… 88
156 缩短上厕所的时间可防痔疮 …… 88
第五章 私密呵护——女性生殖健康的贴心关怀 …… 90
"咪咪"的细节呵护 …… 90
157 女人胸部严重下垂的五大元凶 …… 90
158 增加乳房弹性的几个好方法 …… 91
159 隆胸丰乳要谨慎 …… 92
160 不要用香皂洗乳房 …… 92
161 忌强力挤压乳房 …… 93
162 乳房自检你做了吗 …… 93
163 小于35岁莫用X线检查乳腺 …… 94
164 未婚少女也会溢乳 …… 95
165 经前乳房胀痛莫大意 …… 95
女性特征器官的呵护与保养 …… 96
166 女人一生呵护子宫必修课 …… 96
167 输卵管阻塞其实也可以预防 …… 97
168 饮食保养卵巢,更添女人味 …… 97
169 女性不宜过晚生育 …… 98
"性福通道"清洗的细节 …… 99
170 滥用冲洗液可致阴道炎 …… 99
171 外阴的正确清洗 …… 99
月经期的健康护理 …… 100
172 "好朋友"来了巧护理 …… 100

173 女性月经期饮食调理细节 …… 101
174 卫生巾别存放在厕所 …… 101
175 当心药物卫生巾过敏 …… 102
176 卫生护垫不宜久用 …… 102
177 卫生巾更换越勤越好 …… 103
178 卫生巾使用禁忌 …… 103
179 睡前务必更换卫生棉条 …… 104
180 女性经期莫捶腰 …… 104
181 痛经可试试中药泡脚 …… 105

第六章 当好半边天——不同职业女性健康自我护理 …… 106

女性开车族的保健细节 …… 106
182 女性开车的4个注意事项 …… 106
183 开车前去趟厕所 …… 107
184 女性不宜长时间开车 …… 107
185 经期和孕期不宜驾车 …… 108
186 女士开车高跟鞋要放好 …… 108
187 女司机的饮食调养 …… 108

女性学生族如何保健 …… 109
188 少女穿紧身内衣影响身体发育 …… 109
189 女生忌不吃早饭 …… 109
190 忌多吃零食 …… 110
191 少女不宜久泡游泳池 …… 110

家庭主妇也要注意自我保健 …… 111
192 “家庭主妇”也是危险的职业 …… 111
193 家庭主妇需防“职业病” …… 112
194 家庭主妇,请远离厨房油烟 …… 113
195 警惕,30~45岁家庭主妇最易“绝望” …… 113

第七章 防病祛病——别让这些疾病成为女性健康杀手 …… 115

洁身自好,远离妇科疾病缠身的烦恼 …… 115
196 女性的健康弱点不可不知 …… 115
197 女性要注意8种状况 …… 117
198 女人,警惕你的健康红灯 …… 117
199 教你怎样检查白带 …… 119
200 一般白带常规检查有8项 …… 120
201 腰痛——妇科疾病的常见信号 …… 120
202 肥胖女性:请对子宫多留神 …… 121
203 为什么说75%的女性一生中至少患过一次霉菌性阴道炎 …… 121
204 丁克女性患乳腺癌风险高 …… 123
205 女人洗澡的健康知识 …… 123
206 女性婚前应注意哪些疾病 …… 124
207 “青春杀手”——卵巢癌 …… 124
208 注意外阴清洁,预防阴道炎 …… 125
209 注意个人卫生,预防盆腔炎 …… 125
210 定期检查,预防宫颈炎 …… 126
211 注意性生活卫生,防止尿道炎 …… 126
212 防癌从细节入手 …… 127
213 女孩在什么情况下应看妇产科 …… 127

日常养生中的健康细节 …… 128
214 E时代女性要注意防贫血 …… 128
215 西洋参虽好别乱吃 …… 128
216 6信号提示女人肾虚上身 …… 129
217 女性肾虚重调理 …… 130

218 海带,消除乳腺增生的良药 …… 130
219 厨具摆放与健康 …… 131
220 清晨起床别忙开窗换气 …… 132
221 女性“长蹲”有利健康 …… 132
222 安度晚年不等于坐享清福 …… 132
223 女人要滋润,不要“旱灾” …… 133
224 心理压力易致高血压 …… 134
225 洗手液不能代替肥皂 …… 134
疾病调理中的健康细节 …… 135
226 阴道药栓使用有讲究 …… 135
227 女性不宜长期服用养颜药物 …… 135
228 经期慎用药 …… 136
229 储备药品需注意的细节 …… 136
230 贵药≠好药 …… 137
231 老年妇女不要随便服用安眠药 …… 137
232 仰卧起坐赶走妇科病 …… 138
第八章 流行视线——在潮流时尚中把握女性健康新奥秘 …… 139
女性健康新时尚 …… 139
233 先排毒,后怀孕 …… 139
234 “氧吧”,都会养生健康养生法 …… 140
235 芳香精油让你生活更悠闲自在 …… 141
追赶时尚,勿忘健康 …… 141
236 隐形文胸少戴为好 …… 141
237 配戴新潮乳罩的注意事项 …… 142
238 女性如何穿出自己的风采 …… 142
239 拔眉求美不可取 …… 143
240 音乐发烧友,别久听 MP3 …… 144
节假与差旅的健康细节 …… 144
241 住宾馆少用这些东西 …… 144
242 蜜月旅游穿戴的细节 …… 145
243 蜜月旅游注意避孕 …… 145
244 旅行中的饮食卫生细节 …… 146
245 注意旅游中的细节保健康 …… 146
246 旅途谨防常见旅游病 …… 147
247 如何预防“节后综合征” …… 148
248 假日里不要太放纵 …… 148
249 外出旅游的 5 个保健细则 …… 149
第九章 性福的女人最美丽——从小处着手,做一个健康夏娃 …… 150
两性生活从细节开始 …… 150
250 找到全身的激情兴奋点 …… 150
251 不宜性交的时机 …… 151
252 性洁癖并非讲卫生 …… 151
253 每周做爱 3 次 …… 152
254 不要盲目崇拜性技巧 …… 152
255 做爱,要做得精致 …… 153
256 “呻吟”让你把爱做得更完美 …… 153
257 和谐性爱的秘诀 …… 154
258 夫妻性生活需要理解和协调 …… 154
259 学会运用温馨默契的性爱体语 …… 155
避孕过程中的健康细节 …… 155
260 哪些妇女不宜使用避孕药 …… 155
261 女性应该摒弃的 8 种错误避孕观念 …… 156
262 安全套脱落在阴道内如何补救 …… 156
263 用避孕套易忽视的细节 …… 157

性生活过程中的卫生细节 …… 157
264 不要忌讳婚前检查 …… 157
265 房事不要过度 …… 158
266 中年女性别盲目禁欲 …… 158
267 性生活前后不宜洗澡 …… 159
268 房事前后不宜远行 …… 159
269 性生活后不宜喝冷饮、洗冷水浴 …… 160
性生活中的疾病预防与调补细节 …… 160
270 产后房事要谨慎 …… 160
271 注意细节防性病 …… 161
272 性生活也致“敏” …… 161
273 蜜月甜蜜须防“蜜月病” …… 162
第十章 孕育生命——关爱自己的健康 关注宝宝的健康 …… 163
孕期健康调理与孕期禁区 …… 163
274 孕妇要注意劳逸结合 …… 163
275 合理营养,在怀孕的280天里提高免疫力 …… 164
276 孕妇不宜大吃大补 …… 164
277 孕妇不要乱吃酸 …… 165
278 家有孕妇忌养猫狗 …… 165
279 孕期做家务要注意这些细节 …… 166
280 孕妇不宜配戴隐形眼镜 …… 166
281 孕妇不宜多看电视 …… 167
282 孕期别进舞厅 …… 168
283 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤 …… 168
284 孕妇不宜过多食用鱼肝油 …… 169
285 孕妇忌吃黄芪炖鸡 …… 169
286 孕妇沐浴时的细节问题 …… 170
287 孕妇不宜使用微波炉 …… 170
288 孕妇不宜使用手机 …… 171
人工流产后的细节调理 …… 171
289 早早孕流产须警惕 …… 171
290 人工流产后应注意的细节问题 …… 172
291 流产药不能随意吃 …… 172
产妇的细节调理 …… 173
292 产后吃鸡论雌雄 …… 173
293 产后忌束腰 …… 173
294 不要躺在床上给孩子喂奶 …… 173
295 哺乳期如何做到乳房保护 …… 174
第十一章 拒绝衰老——女性抗衰老全攻略 …… 175
营养与抗衰老 …… 175
296 常吃芝麻,肌肤健美又青春 …… 175
297 多吃维生素能够抗衰老 …… 176
298 不吃“衰老”食品 …… 176
299 未老先衰,药物回春显奇效 …… 177
生活规律与防衰 …… 178
300 早衰其实可以预防 …… 178
301 生活方式有规律有节制能抗衰老 …… 179
302 学会松弛是又一条抗衰之道 …… 179
303 睡得香也能让你葆青春 …… 180
女性更年期的细节调理 …… 180
304 更年期的细节调理 …… 180
305 女性更年要静心 …… 181
306 更年期妇女应如何讲好个人卫生 …… 182

307 更年期睡眠注意事项 …… 183
年轻是一种心态 …… 183
308 不要盲目追求“老来瘦” …… 183
309 年轻是一种心态 …… 184
310 岁月不饶人，青春的精神不可失 …… 184
311 欣赏音乐也能祛病抗衰 …… 185
第十二章 运动健美——打造时尚女性 …… 186
感受生命，享受运动 …… 186
312 白领丽人健骨，常做“相反运动” …… 186
313 职业女性宜选择“慢运动” …… 187
314 女性运动不当易导致妇科病 …… 187
315 试试时尚斯诺克运动 …… 188
316 女性健身新时尚——普拉提 …… 188
317 锻炼瑜伽量力而行 …… 189
318 四种运动提高女性性能力 …… 189
忽视运动中的细节有损健康 …… 190
319 根据年龄选择适合你的运动项目 …… 190
320 有雾的早晨最好不到室外运动 …… 190
321 骑自行车时的健康细节 …… 191
322 运动时不戴胸罩乳房会下垂 …… 192
第十三章 心理瑜伽——美丽健康从“心”开始 …… 193
工作着的女性最快乐 …… 193
323 白领女性，你心慌了吗 …… 193
324 心理障碍会让女性事业失败 …… 194
给青春少女一点心理安慰 …… 195
325 远离抑郁，创造快乐 …… 195
326 女性常怄气，情绪会自伤 …… 196
327 吃是女性排遣情绪的好途径 …… 196
女性生理疾病的心理处方 …… 197
328 情绪也会影响你的月经 …… 197
329 经前期紧张症的心理疏导 …… 197
330 痛经的自我心理调适 …… 198
331 闭经，可能是心理作怪 …… 199
332 妊娠呕吐，孕妇需要家庭的关怀 …… 199
幸福家庭的心灵鸡汤 …… 200
333 女性性交疼痛的心理调适 …… 200
334 夫妻分居时的心理调适 …… 201
335 新生命的孕育拒绝重压 …… 201
336 乳汁过少，找找心理原因 …… 202
337 你是心理健康的母亲吗 …… 203
338 离退休综合征的细节防范 …… 204
第十四章 人际加油站——让健康的人际关系助女性健康一臂之力 …… 205
获得良好人际关系的 N 个健康细节 …… 205
339 逃离不必要的交际 …… 205
340 做个聪明的“傻女人” …… 205
341 抽点时间与亲朋好友聊聊 …… 206
342 善用“女色” …… 207
343 懂得控制眼泪和情绪，赢得男性尊敬 … 207
344 交一个蓝颜知己 …… 208
教你如何赢得信任 …… 208
345 女人如何赢得兄弟般的信任 …… 208
346 发展亲密的同性友谊 …… 209

拓展友谊的细节技巧 …… 209
347 不要私下向上司争宠 …… 209
348 学会赞赏别人 …… 210
349 牢骚怨言要远离嘴边 …… 210
第十五章 经营健康——女性如何为健康投资 …… 211
投资你的健康 …… 211
350 树立新的健康投资理念 …… 211
351 知识投资,增强防病知识 …… 212
352 时间“投资”,从年轻时重视自我健康 …… 212
353 毅力“投资”健康常驻 …… 213
354 消费“投资”不可少 …… 213
355 清楚地列出自己的健康投资重点 …… 214
356 有方向地投资健康 …… 214
女人各年龄段的健康投资重点 …… 215
357 10～18 岁女性的健康特点和健康投资重点 …… 215
358 19～40 岁女性的健康特点和健康投资重点 …… 215
359 41～60 岁女性的健康特点和健康投资重点 …… 216
360 60 岁以上女性的健康特点和健康投资重点 …… 216
健康保险 …… 217
361 如何选择健康保险 …… 217
362 如何选购重大疾病保险 …… 218
363 量身定做“女性保险” …… 218
364 女性保险五大误区 …… 219
365 女性心理压力测试 …… 220
366 女白领亚健康自测 …… 221
367 现代女性的健康标准 …… 222
368 解读白领女性身心健康新指标 …… 223
369 女性各个阶段的健康护理重点 …… 223

第一章　职场减压

——女性职业生活的细节调节与保健

善待自己的女人才是美丽而健康的。生活是个舞台，女性在其中扮演着众多的角色。作为女人，特别是职业女性，一定学会对自己身体和心理的调节与保养，学会自我宣泄，排解忧郁与烦躁情绪，表达自我感情。因此，在职业生活中，女性还要注意其中的细节调节与自我保健，学会减压，学会快乐，维护身心健康。

不做工作狂

1 减轻压力，从减轻工作量开始

面对瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏，女性所承受的压力也与日俱增。对丈夫、孩子的过分期待，对自己近乎完美的苛求，对工作的执著，对家庭的牵挂……无一不令现代女性，尤其是职业女性陷入巨大的压力漩涡之中。

巨大的压力使不少职业女性产生了工作倦怠感，出现失眠、焦虑、烦虑等生理上的症状，心理上的不适以及行为上的障碍。原本满怀信心，像男孩子一样壮志凌云，如今面对办公室的种种争斗，也感到厌倦万分，情绪开始低落，行为变得古怪，经常发牢骚、发火……连自己都不明白自己是怎么了?!

职业女性是家庭成员健康的主要维护者，但对自己健康问题的关注程度往往排在老人、孩子之后，表现出对自身健康的忽略。城市喧闹的环境及作为妻子、女儿、母亲、雇员等角色的矛盾和冲突长期存在，致使其承受较大的心理压力而处于亚健康状态，进而影响到她们的生活质量，甚至造成心理和生理的异常。

工作狂的出现，是现代社会造成的。典型的工作狂，工作起来就像上瘾一样，不工作就是不对、痛

苦、无所事事。其敬业精神令人佩服，但是成为工作的奴隶，没人会从中受益。记住，一定要保持生活和工作的平衡。不妨有意识地减少工作量，调整工作计划。此外，做什么事都试着慢一些，除了合理的工作节奏之外，让走路、说话、开车和吃饭都慢一些。

细节提醒

每天不妨花一些时间来规划一下你的工作，学会先做那些对你最重要的事情，提高工作成效。这样即使是工作狂也能在规定的下班时间完成工作任务。在下班两个小时前列一个清单，弄清哪些是你今天必须完成的工作、哪些工作可以留待明天。这样你就有充足的时间来完成任务，从而减少工作之余的担心。



2 身兼数职？辞掉你的兼职工作

兼职正成为一种都市新时尚。有的女性坐机关的工作虽然让人羡慕，可自己并不觉得快乐，反倒是兼职的几个小时成了自己一天中的幸福时光。另外，缓解来自都市生活的经济压力也是众多都市女性选择做兼职的主要原因之一。

然而，人的精力都是有限的，工作一天下来，岂有不累之理！不但工作累，处理人际关系也累，还有许多不能言传的累。这些累，都是女性白领的普遍感觉，许多上班族女性常抱怨“疲劳很累”、“怎么睡也睡不够”，但是经过检查，结果还是找不出病因。唉，谁没有自己那本难念的经呢。

事实上，疲劳是正常的心理反应，在人体经过脑力激荡或剧烈运动，甚至焦虑不安后，就会有暂时性的疲劳感出现，通常只要经过一番适当的休息和调养，都会在短时间内恢复。除此之外，医学上也会有一些疾病造成的慢性疲倦感，很难借助于休息来恢复，例如，癌症、自身免疫疾病、各种感染、内分泌疾病等。

职业女性身兼数职，在努力扮演好各种角色时，常常忘记自己的需要，体力透支、睡眠不足、营养不均，加上工作压力，或婚姻中存在种种调适上的困难，倘若得不到缓解的机会，许多慢性疲劳症候就会在职业女性身上一一出现。如果身体长期处于不眠不休的状态，就好比车子，一直不停地开着，迟早会出乱子。

细节提醒

尽量不要做兼职。兼职是不知不觉地潜伏在职业女性身边的一个隐性杀手，它不会一朝一夕地就致人于死地，而是像慢性中毒一样，到了一定的时间，疲劳积累到一定程度，就会引发疾病，这是必须引起职业女性重视的问题。



3 白领丽人，请准时下班

对忙碌的丽人们而言，加班根本就是家常便饭。而且，不知何故，加班就像是恶性循环，经常是愈加愈多，事情愈做愈做不完。但最新的工作趋势是：工作时间长的人不再被视为模范员工，反而会被看作不懂生活的人。专家认为，不管办公室有多少工作，时间到了最好就离开。“准时下班”正在代替“忘我工作”，成为白领丽人在办公室中的新流行。

专家分析，很多人之所以会加班，最主要的原因就是时间分配不当，才会把原来合理的工作量愈积愈多。而且，一个惯常加班的人，通常在潜意识里故意让自己深陷重围。譬如，有一种追求过度完美型的人，因为老是喜欢用不合理的高标准要求自己，坚持自己必须在每一个细节上做到分毫不差，结果使得工作进度一再拖延，不得不加班完成。另外还有一种人，不分轻重缓急，喜欢把所有的事情一把抓，认为“非自己不可”，似乎这样才足以显示她们的重要性。结果可想而知，不但要疲于奔命，而且被迫经常超时工作。其实，你愈加班，愈觉得事情做不完；愈觉得事情做不完，工作就拖得愈长。这样的恶性循环迟早会让你崩溃。

准时下班会让你更健康。并不是抽空去打球、上健身房、跳韵律操才能使身体健康，人的身体也需要其他的方式来维持活力。比方说，听着自己喜欢的音乐喝杯花草茶、慢慢品味一个甜美多汁的水蜜桃、静静拥抱你喜欢的人等等。你也可以去学外语、学烹调、参加才艺活动，这会让你成为一个更活泼、更有能力、更有趣的人。而这些都不是每周工作五六十个小时的人所能做到的。

人类的生理机能并不具备 24 小时运转的本事，朝九晚五原本就是最符合养生的工时概念，所有企业，甚至所有工作者，应该逐步修正超时卖命的工作哲学，回归健康工作的职场概念！

所以，不管办公室究竟还有多少事，请准时下班。

细节提醒

五点一到，不管办公室有多少工作，去茶馆喝杯茶或者邀上三五好友一起聚聚，都是不错的选择。



4 职场PK，凸显女性大软肋

职场男女都有其各自的健康问题，但由于在生理心理上存在很大差别，职场女性有几个健康软肋更要特别关注。

· 免疫力大起大落

女人对自身免疫系统的控制力比男人要强得多。女性对于侵入体内的病菌的免疫力远远高于男性，但在怀孕时，却会变得非常脆弱。女性自身免疫力的这种大起大落，使她更容易患狼疮、类风湿性关节炎等疾病。

· 心脏患病更致命

像心绞痛这一类的心脏病一般来说主要是男人易患的病症。但女人一旦得了心脏病就显得更为严重，甚至是致命的。尤其是更年期时，常会由于体内雌性激素减少，其保护功能也相对削弱，易出现心脏不适，往往表现为呼吸短促、体乏和下巴疼痛等，而且这些症状都得持续几个小时，不是几分钟就能过去。

· 女性在运动时更容易受伤

与男人相比，运动中的女人更容易拉伤膝关节的韧带，而且，一旦韧带拉伤，得用好几个月才能治愈。这种现象的发生与女人宽大的髋部有关，使膝关节韧带比起男人要承受更大的作用力，也可能女

人韧带天生就比男人脆弱。

· 易患抑郁和痴呆

职业女性比男性更易患抑郁症，这主要是由于女人在生理上所承受的压力较大的缘故。证据显示，男女两性的大脑对激素和脑内化学物质的反应各不相同。人体内所产生的血清素会影响情绪，而女人对血清素变化的反应更为敏感、强烈。

· 消化系统易生病

即便是男女吃同量同样的食物，女人也得比男人花多得多的时间去消化它。女人患慢性便秘和肠疾的概率远远高于男性。

细节提醒

不要整天光想着工作，职业女性对自己的健康软肋要特别加以注意。



5 SPA护理，让你的身、心、灵全面释放

“SPA”一词即“水带来健康”之意。它的内容可以涵盖美容、瘦身、温暖、水疗、泡澡、芳香精油按摩、身体各部位的保养护理等等，各种经由特殊设计的SPA可以从身体各部位的保养护理，达到精神上的宁静、放松和舒适，进而提升心灵愉悦感受，与自然和谐相处。

SPA是最具吸引力的流行休闲观。提倡自然环保意识，讲求纯净生活品位，由感官到精神，从身体到心灵，SPA传达出女性的无尽魅力，让身、心、灵完全获得释放，透过SPA养生，做个幽雅自信的时尚丽人。

SPA不是一般的减肥或护肤，而是女人善待自己，让身心获得享受和放松的地方。享受SPA，也是在享受一种情调，在与大自然的护肤元素亲密接触中求得容颜、形体美以及平和、豁达的心境。从某种意义上来说，SPA是一种心境。

细节提醒

在自己家中营造SPA的心境时，先花个10~20分钟，静坐一下，让纷扰的身心慢慢沉淀，感觉自己，并告诉自己，今天你要善待自己。然后，抛开焦虑，沉静下来，进行SPA疗程。最后，再品上一杯花草茶。



6 工作中保持精神活力的5个健康提示

现代女性不仅要在职场上打拼，下班后还有很多的家务事要处理，因此女性在忙于工作的同时，格外地需要保持精神活力。

美国心理学家、营养学家和精神疗法专家对此专门为女性总结出以下健康提示：

(1) 走路注意挺胸

散步时注意挺起胸膛走，这对保持体形十分有效。如果平时走路也这样，能让你每天都精神焕发，斗志昂扬。

(2) 饭后运动15分钟

每餐吃完饭之后先收拾餐桌，洗涮碗碟，然后再干点其他的家务活，坚持饭后运动15分钟。

(3) 每天沿楼梯上下200阶

每天沿楼梯上下200阶左右，能让你保持精神焕

发。

(4)不要久坐

一边看电视一边要做些简单的运动。工作时，要利用倒水、倒咖啡的时间活动活动；找同事的时候要亲自走过去。

(5)保持乐观的心态

笑口常开，因为笑对增强免疫力有奇效，既能消耗热量，又能调节心情。即使在几乎没有希望的情况下也要坚信：你能改变目前的糟糕情况，使之向好的方向发展。

细节提醒

职业女性在忙于工作的同时，要经常参加社交活动。擅长交际的人比孤僻的人生病的概率少一半。女性一定要多与身边的朋友交往，尽可能地扩大自己的交际范围。



7 职场女性警惕“红苹果式和谐”

职场女性较为关注压力和时间的问题，许多职场女性都感到对于工作所必须承担的责任和竞争力，以及来自家庭生活的压力，而且，她们都感到已经开始不堪重负。她们耗费了相当多的精力在处理压力问题上。

在职场中，有一个“红苹果式和谐”的说法。“红苹果式和谐”是很形象的比喻，它指在现今背负事业、社会和家庭多重压力的职场女性中，由于普遍采用以一味压抑来应对问题的错误沟通模式，而产生的内外不一的不平衡心理后果。一个外表新鲜光亮的红苹果，放久了，里面会悄悄地变黑，但因为外表仍然是诱人的红润，所以你并不知道它已经变质了。只有当你想起吃它，切开来，才发现这个苹果已经坏掉了。

在无情职场中拼杀的女性，她们为事业成功付出越来越高昂的心理代价。

细节提醒

由于职业女性承担着来自事业、家庭和社会环境的多层次期待，这要求她在工作环境中必须脱离基于自己的本性最习惯的模式，去学习和适应男性化的思维和待人处世的方式；而在生活中，又要仍然保持女性化的思维方式、做事方式，要在这两种迥异的模式中不停转换、跳跃，难度可想而知。



8 倾诉，更能让职场OL减压

当工作压力大的时候，职业女性容易出现情绪波动和疲劳，出现焦虑和急躁等情绪，这是由女性的生理特点所决定的。在职场中，情绪化的表现是不被提倡的，在面临压力时的情绪化反应也会对个人的职业生涯产生负面作用，这使得女性身心更容易疲劳。

压力是必须承受的，但压力的应对方式却是可以选择和改变的。当面临压力或挫折的时候，男性比女性更可能“寻求业余爱好并积极参加文体活动”，“坚持自己的立场为自己想得到的去努力”，“找出几种不同的解决问题的方法”，以及“尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒”。职业女性则更倾向倾诉，采取“与人交谈，倾诉内心烦恼”，“试图忘记整

个事情”，以及“自己安慰自己”等方式。

女性在价值观上更加重视感情交流和分享，这样可使她们的内心得到满足。因此，当女性面临压力的时候，找自己信任的人倾诉就成了非常有效的缓解压力的方式。

细节提醒

女性要提高自身的职业素质，理智地控制自己的情绪。同时，企业的管理者以及男性同事对女性应该多一些宽容和理解。



9 白领女性快乐减压法

白领女性，外表总给人很风光的印象，出入于高档的写字楼，穿着名牌时装，气质高雅，谈吐迷人，大家都把她们当做时尚的代言人。其实，这只是她们的一个表面，实际上她们在职场上时刻遭遇着和男人同等的压力。聪明的你，有没有自己的应对之策？当压力袭来的时候，会不会被压力摧垮呢？这里，教你一套快乐减压法，让你快乐工作，乐在工作。

·运用言语和想象放松

通过想象，训练思维“游逛”，如“蓝天白云下，我坐在平坦绿茵的草地上”，“我舒适地泡在浴缸里，听着优美的轻音乐”。在短时间内放松、休息，让自己得到精神小憩，你会觉得安详、宁静与平和。

·支解法

请你把生活中的压力罗列出来，一、二、三、四……你一旦写出来以后，就会惊人地发现，只要你“个个击破”，这些所谓的压力，便可以逐渐化解。

·想哭就哭

医学心理学家认为，哭能缓解压力。让情感抒发出来要比深深埋在心里有益得多。

·穿上称心的旧衣服

穿上一条平时心爱的旧裤子，再套一件宽松衫，你的心理压力不知不觉就会减轻。因为穿了很久的衣服会使人回忆起某一特定时空的感受，人的情绪也为之高涨起来。

细节提醒

音乐具有安定情绪和抚慰的功效，想尽情地发泄一番吗？那就听一听摇滚乐吧。如果想理清一下情绪，古典音乐是最好的选择。在音乐中闭目养神，能够使人修炼到人和音合一的最高境界，从而达到减压的目的。



要工作，也要健康

10 当心办公室里蕴藏着的健康危机

电脑化的办公设备给现代社会带来了许多的便利，一人一机是现在公司的基本设备，但是这些机器在使用的同时会释放出对人体有害的物质。职业女性，尤其是办公室秘书、文员、录入扫描人员等若是长期与这类机器为伍，又没有注意空气的流通，很容易将有害物质吸入体内。

电脑、电视为了防止机器过热，内壳都会加入一

种保护剂，经过长时间的使用、受热，它便会释放出溴化二苯醚飘散在空气中。

影印机与传真机所含的碳粉，在受热后会挥发出臭氧和有机化合物。

办公室新装潢的隔间板或是新的桌椅所散发出的甲醛，以及残留在空气中的清洁剂都会散发出刺鼻的氨味。

刚使用的油漆、杀虫剂以及办公桌上的修正液均会散发出三氯甲烷等有害气体。

细节提醒

职业女性应注意时刻保持室内的空气流通。如果你的办公室装的是陈旧的空调系统，或是室内空气的流通不好，一大堆的人挤在这样的工作环境中，很容易使空气中的二氧化碳浓度上升，损害健康。



11 写字楼里利用闲暇时间“养养生”

许多职业女性向往出入写字楼，坐在电脑、电话前的白领生活。殊不知身在写字楼里的人生活得并不快乐，并不健康，写字楼里的生活蕴藏着无形的杀机，“静”、“躁”、“疲”给生活在其中的人们带来了无限威胁。

· 静

长期伏案工作，体力锻炼少、气血不畅、脉络阻滞、筋骨不展、四肢不健，是诱发多种疾病的前提。

· 躁

不少写字间，嘈杂烦乱，空气浑浊，复印机、打印机放出有害气体，人们思虑过度，寝食俱废，长期的紧张焦虑，往往暗耗心血，躁忧心神，为失眠、高血压及心脑血管疾病打下了根基。

· 疲

长期焦虑不安，精神紧张，或伏案劳心太过，容易出现疲惫，头晕眼花，思维迟钝，记忆力减退，肩背酸痛，四肢乏力，无所适从等不适。

长期身处写字楼里的职业女性应注意，一定要学会适时活动，利用闲暇时间“养养生”：

· 动静适度

久坐伏案，应当适当活动肢体，深呼吸、扩胸、下蹲、腰部活动、头部运动，让全身都通过活动，促进气血流通，舒筋活络，提高工作效率。

· 静养内观

微闭双目，心无杂念，全身各部位放松，随着深呼吸运动，由头到脚，如同水蒸气浸润全身，如此做3～9次，顿感轻松舒适，疲劳顿消。

· 按摩头面

头面为阳气汇集之处，加强头面按摩，可促进头面血液循环，解除焦虑，美容明目。

· 交替运动

交替运动是对付疲劳的有效方法。交替运动可使人体各个系统交替进行锻炼。如采用冷水浴和热水浴交替的方法，对缓解体力和脑力的疲劳都很有效。经常做案头工作的职业白领，可进行逻辑思维和形象思维的交替锻炼。

细节提醒

如果你开始莫名其妙地感觉烦躁、耳鸣、眼睛、皮肤又干又痒，做事也打不起精神来……这肯定是工作环境惹的祸，你该好好调整一下自己了。



12 打造健康办公桌

美国亚利桑那大学教授查尔斯·哥巴称，最新调查显示：办公室内细菌最活跃的地方是办公桌。令哥巴教授吃惊的是，女性办公桌上的细菌是男性桌上的3到4倍。桌上的电话、电脑、键盘、抽屉和个人物品最易滋生细菌。女性办公桌看上去很干净，玩意儿可不少。女性更喜欢跟小孩在一起，桌上又爱放些吃的，还有一点就是化妆品。化妆盒与电话、钱包和抽屉一起成为细菌的温床。

另外，很多女性办公桌里有零食，这里“养育”着很多微生物。哥巴教授提醒，为办公桌表面定期消毒和使用洗手液会有助清除细菌。

因此，职业女性在工作的同时，应注意打造健康的办公桌，为自己的健康做好每一个细节。可以采取：

·在办公桌上摆放绿色植物

绿色植物能释放负离子，调节电脑附近失衡的负离子群，防止长期使用电脑者因植物神经失调而出现忧郁等不良情绪。此外，绿色植物还能增加空气中的氧含量和水分含量，同时吸收空气中的废气。老鹳草、石竹都是适合的植物，其香味有增强记忆、调节情绪的功效。

·随身携带梳子

工作时注意力高度集中，大脑容易疲劳。不时用木质梳子梳头，能达到头部按摩的效果，有助于缓解大脑疲劳，振奋精神。

·给自己准备一个靠垫

借助靠垫的支撑，能使腰部肌肉得到放松，可以有效预防和治疗腰部酸痛。研究发现，使用靠垫还能放松颈部肌肉，有助于预防和治疗颈椎病。

·运用保湿喷雾

电脑显示屏表面存在静电，吸附了大量灰尘，并且很容易转移到人们干燥的皮肤上，适当运用保湿喷雾既可改善干燥的皮肤，还能清醒头脑、缓解疲劳。

细节提醒

职业女性每天上班时要记得清洁桌面。上班族每天需长时间待在办公室里，许多人携带细菌进入办公室，然后再传给其他人，使得办公室成了疾病的温床！不要因为办公空间是个人空间，就不清理办公桌。



13 工作45分钟休息一下

职业女性在从事的工种中，伏案工作的比例较大，是颈椎病的重要职业源。在办公室工作中涉及的行业大多与女性有关，例如：会计、教师、绘图员、文秘、电脑操作员等，而一些纺织、制衣、电子行业更是女性集中从事的职业，除了工作外，由于传统观念的影响，繁琐的家务主要由女性来承担。

从事上述职业的女性经常伏案工作、缺乏运动，极易导致颈肌慢性劳损。专家指出，如果你经常感到头晕、上肢麻酸、耳鸣、听力下降、视物不清或恶心、呕吐等，就要想到是否患了颈椎病。

颈椎病的产生原因当中，慢性损伤是引起颈椎病的一大原因，但因为其发作缓慢，也是最不受关注

的原因。因此，要预防颈椎病，一定要养成良好的生活和工作习惯，从日常的生活细节入手，避免颈部长期处于疲劳状态，从而保护颈椎。

人体颈部的神经受压有一定周期，一般来说是每45分钟为一个周期，因此，如果职业上要求长时间低头、仰头或进行其他动作时，要注意在每45分钟休息一下，放松颈部，以避免颈部的超负荷工作。

细节提醒

休息时，远眺前方，让颈部回复放松的状态，并慢慢旋转颈部。休息时间不一定很长，但可令颈部从紧张的状态释放出来，不至于过度疲劳。



14 预防口臭讲卫生

压力就像工作的伴侣，无时无刻不存在，以各种各样的大家都知道或不知道的形式表现着，有些症状可能就会出现在你身上。口臭就是职业女性常见职业病的一种表现。

口臭是身体某些疾病的反映，消化、呼吸系统的疾病都会引起口臭，如果长期心理压力过大也能产生口臭。专家说，简单的刷牙、嚼口香糖并不能根除口臭，关键是要找到引发口臭的原因，对症下药。

压力与精神紧张也会导致口臭。因为压力会减少唾液分泌量，降低口腔内的杀菌作用，细菌代谢产物的量则增加。明明很讲卫生的你却被同事们说你懒，早上没刷牙，自卑得不敢说话。压力大有可能压抑神经，减少口水分泌，唾液里可利用的氧气越来越少，厌氧菌兴奋地感到这种变化，产生更多的硫化物，就出现了口臭。

职业女性一旦意识到自己口臭，可以吃些零食。当食物与嘴部皮肤接触时，不但能够产生一种慰藉，还可以转移注意力，大脑摄食中枢产生另一个兴奋点，紧张区域达到控制，最终使身心得到放松。

细节提醒

预防口臭首先要注意口腔卫生，这是最起码的。饮食要相对清淡，避免吃生冷、刺激性、有臭味及不易消化或油腻的食物。生活作息规律，保持心情舒畅，多参加体育锻炼。



15 学会休息远离偏头痛

偏头痛更偏爱女性。女性白天工作，下班还要操持家务、料理孩子的起居和学习，容易过度紧张；女性天性敏感，容易生气、焦虑、激动；女性对气味也特别敏感：不论是浓烈的香水气味还是加油站的气味，都能引发头痛；女性每个月还有特殊的生理阶段；多数女性还特别爱吃巧克力和乳制品——种种原因使得女性更加容易患偏头痛。

很多人的头痛是由压力、紧张引起的。大约有10%的人在偏头痛发病之前，先有视力的毛病出现，如看东西有折线、金星或者是光点等等。容易患偏头痛的人多半都是比较聪明、比较敏感、办事有条理以及苛求十全十美的女人。她们在处理事务的时候，常常很快就耗尽了身体里储存的能量，还总感觉工作没有做好。自感能力不够和事事不如意的焦

虑、烦恼使她们时时处在紧张之中，久而久之，就可能造成头部血管的变化而产生头痛。

对付偏头痛的最佳方法就是尽量避免紧张和压力的作用，学会适当休息。遇到意外的事情时要做出积极的反应，处事不惊，凡事想得开，不要过分忧虑。

细节提醒

经常坐在电脑前的上班族或是经常熬夜、睡眠不足、生活不规律的人群往往患有紧张性头疼。患有偏头痛的女性，首先应该少吃那些可能引起头痛的食物，像奶酪、巧克力、乳制品。



16 忙出来的“胃溃疡”

人们常说“忙出来的胃溃疡”，这话是有一定道理的。

研究表明，溃疡病与工作和生活方式有着密切的关系，如工作繁忙，饮食不调，经常处于情绪应激状态，持续强烈的精神紧张和情绪激动使大脑皮层正常功能减弱，引起下丘脑、植物神经系统以及内分泌等一系列系统紊乱。胃肠消化液的质和量随之发生劣性改变，诸如胃液酸度明显增高、胃蛋白酶增多等。这些改变的结果，致使消化道黏膜血管痉挛、局部组织缺血缺氧、营养障碍，黏液蛋白分泌减少，降低了黏膜的抵抗力，进而受酸性消化酶的侵蚀而形成溃疡。胃溃疡、十二指肠溃疡都属于人体对外界环境的应激反应综合征。

当你感到一阵阵痉挛性胃疼，就是胃在“消化”紧张情绪。感到愤怒时胃黏膜会出血；忧郁时胃黏膜会缺血。情绪影响了胃黏膜的功能状态，削弱了它的保护层，就会胃疼。

细节提醒

为了防止压力把相对薄弱的胃当成身体的突破口，最好的办法就是遇到压力时能及时化解，比如大哭一场。哭不仅能大大缓解压力，减轻心理紧张，泪液的分泌还会促进细胞的新陈代谢，保护机体免受压力损伤。



17 上班女性防背痛从细节开始

坐办公室的女性不知有没有这样的感觉，不管你是在写字、做家务，还是驾车，背痛都会在你毫无察觉的情况下，对你发起突然袭击，所以你必须防患于未然，及早预防。

· 观察你的姿势

当脊柱处于自然直立的位置时它是最健康的。不良的姿势，如低头垂肩地坐在椅子上，俯身趴在书桌上，都会使脊柱偏离正常位置，使背部肌肉承受了过多的压力。

· 给背部以支撑

坐时，将一个小枕头或者靠垫放在背下部的位置，这可以为背下部提供支撑，减轻对肌肉的过多压力。尤其当你坐在沙发上看电视或长距离行车时，记着给自己买个腰枕，并经常变换靠背的倾斜度。

· 经常活动

在办公室久坐的你，需要每工作一小时就站起来活动一会。如果你无法离开办公室，试着将文件

夹等物品放在你必须站起来才能取到的位置，或者有意识地站着接听电话，午饭后休息时散散步。

· 伸展背部

对伏案工作的人来说，伸展背部可以防止并减轻背痛。坚持在工作时每隔 15 分钟站直身体，将双手置于后腰上，向后倾身。伸展时动作应该缓慢而平稳。

· 恰当提举物品

提一只箱子、一袋食品，都可能引起背痛。当你提东西时，将它尽可能与身体接近。不要伸直手臂或弯腰拾起物品，应尽量保持背部竖直，然后弯曲膝部蹲下拾起。手袋不要太重，如果你习惯在手提袋里塞满杂志、化妆品、钥匙、钱包等，请减轻手袋的重量。手袋太重会明显增加背部负担，引起背痛，建议你使用双肩背包，它会使重量在背上均衡分布。

· 睡觉时

平躺时膝盖下垫个枕头，以保证颈部和脊椎处于同一水平线；如果是侧卧，保持膝盖弯曲。但无论如何必须使用低厚度的枕头，因为高枕头会迫使颈部向上形成一定角度，从而使脊椎弯曲。

细节提醒

防止背痛的一个办法是维持理想的体重。如果你超重的话，肌肉会处于不良状态。建议你每周进行 3 次 20～30 分钟的有氧健身运动，并注意饮食结构，多吃低脂肪、有营养的食物，可帮助你保持健康苗条。



电脑使用的健康细节

18 注意常用电脑带来的健康问题

整天埋首工作的你，是否常会为了腰背酸痛、颈部僵直、手腕酸麻无力而困扰不已呢？因长期使用电脑而形成的肩背腰的酸痛，以及手指手腕的不当用力而造成的不适，已成为电脑族最常出现的健康问题，被称之为“电脑族综合征”。

不良的坐姿、不合适的桌椅、双眼与屏幕角度的不科学，虽然看起来都是小问题，但若平常不注意的话，很容易给职业女性健康带来隐忧！

· 颈部僵硬

颈部僵硬、肩膀及上臂的酸痛是电脑族最常见的问题。主要原因是长期固定一个姿势或两前臂悬空打电脑，肩膀与颈部因此被提起，时间久了，会造成肌肉的不正常受力或拉伤。职业女性回到家中最好能泡个热水澡，让绷紧的肌肉与神经可以有效地放松，也可借水的热力促进血液循环，帮助新陈代谢，若是有局部的酸痛僵硬还可用热毛巾做患部的热敷。

· 腰酸背痛

腰酸背痛是久坐的人最常出现的问题。长时间坐着不动的女性电脑工作者，容易阻碍腰部以下的血液循环，除了工作一整天下来会出现腿部浮肿，还

会有生理周期不规律、痛经的困扰。若能够定时地伸展放松腰背，应该可以减轻患处的不适。

· 手指肌腱炎

手指肌腱炎大部分发生在打字员、作家或是经常在网络上聊天的人。受伤时不但会手指疼痛，手指弯曲不易伸直，还会在起床时有手部僵硬不适的现象。平时最好将键盘置于桌下的键盘架上，键盘的高度最好能让两手自然地下垂，使手腕前臂及手指呈水平状态，勿让手腕的高度高于前臂，并且前臂与上臂最好呈垂直状。最好使用两边有扶手的椅子，可以使两手肘有地方支撑，避免悬空。

细节提醒

使用电脑每隔一小时，应休息5～10分钟，可做柔软操或局部按摩，针对肩颈、上肢进行拉伸及肌力训练，以增加身体的柔软度及肌力，并搭配慢跑、游泳等有氧运动，借以舒缓压力，避免因使用电脑而引起的职业病。



19 睡前不宜用电脑

临睡前使用电脑，可能给睡眠带来不良影响。研究显示，体温在白天活动时会升高，而夜间睡眠时会降低。如果两者差别大，就容易获得深度睡眠。那些睡眠浅的人，多是因为白天体温不高，夜间体温也不低，温差小的缘故。

清晨6点钟开始，大脑的温度会逐渐上升，午后趋于缓和，黄昏时达到最高点，入夜后两三个小时开始下降，直至凌晨出现当天脑部温度的最低点。

如果在睡前用热水泡澡、进行激烈运动、使用电脑等都能使体温升高，破坏体温变化规律。尤其在使用电脑的过程中，明亮的显示屏，开闭程序的活动，都对眼睛和神经系统造成强烈的刺激，使体温处于相对较高的工作状态。中枢神经昼夜温差小，睡眠质量自然也就差了。

细节提醒

临睡前，如有玩游戏机、上网查邮件或工作的习惯，则需要考虑终止这些睡前活动，否则会陷入或增加失眠之困。不妨睡前用温水洗澡，喝一杯热牛奶，可以减轻睡眠不良的症状。



20 电脑前放杯热水护眼睛

经常坐在电脑前的女性总会出现眼睛干涩、视力模糊等不舒服的现象。其实这是很多计算机族的通病。很多女性因为工作的需要，长时间紧盯屏幕，用眼过度而造成了这些视觉症候群，还会伴有头痛及肩膀僵硬等不适，尤其是喜欢熬夜上网的人迷行为，对眼睛更是一大伤害。

一般计算机工作者，在专注于屏幕时眨眼次数会由每分钟二十二次降至七次，不知不觉使得眼球表面泪水蒸发过多，因此干眼症会更加恶化。

如果在计算机旁放一杯热水，增加周边湿度，以此减轻眼睛不适不失为一个好办法。

多一份保养才多一份健康，所以，请多加一杯水在你旁边吧。

细节提醒

经常使用计算机的职业女性，最好把屏幕调到眼睛平视且二者相距十到二十厘米的位置，这样可降低眼睑上提的机会，更好地保护眼睛。



21 不要面对电脑的“后脑勺”而坐

长期从事电脑操作的职业女性，可能经常出现眼干、脸痒、头痛等症状，多数人都会认为这是电脑屏幕的辐射引起的。其实电脑电磁辐射最厉害是电脑的“后脑”和两侧，专家告诫电脑用户，最好别面对着电脑的“后脑勺”而坐。

据了解，电脑屏幕都是用含铅玻璃制成，能够遮挡一定的辐射，而电脑两侧和后部是没有这样的屏蔽的，人如果对着这些部位，辐射就无法阻挡。如今在很多写字间里可以看到，为了节省空间，电脑都是一个接一个的叠着摆放，而挡板是无法遮挡辐射的，对坐在前一间的人健康危害很大，如果周围有多台电脑还会有累积效应。长时间在这种环境里工作，就可能导致头痛、脸痒、失眠、厌食以及情绪低落等症状。

最安全的摆放方式就是将电脑的“后脑”都靠墙放，并且每台电脑之间的距离应在1米以上。实在没有位置的，人离电脑“后脑”的距离也要保持在1米以上。

细节提醒

要注意卫生习惯，不宜边操作电脑边吃东西，工作完毕应洗手。应经常保持脸部和手的皮肤清洁，眼睛与屏幕的距离应在40～50厘米，此外，显示屏不可过亮或过暗，避免光线直接照射荧光屏。



22 不要“计算机皮肤”

长期端坐在电脑前的美眉们，你是否意识到自己的皮肤受到了伤害？

皮肤干枯、毛孔变粗、小痘痘外冒、眼睛干涩、黑眼圈形成并不断加重……这种病态皮肤，专家冠以它一个新名称：计算机皮肤。

为什么电脑会导致计算机皮肤的形成？

首先是电脑在开机时产生的静电对皮肤的杀伤力很大。静电作用会使荧光屏表面吸附许多空气中的粉尘和污染物，我们与电脑近在咫尺，大量的灰尘会落在皮肤上，使皮肤变脏，毛孔堵塞，逐渐变粗，痘痘滋生；同时也吸附了肌肤表层的水分，使表皮脱水。久而久之，就会形成干性肤质越来越干，油性皮肤越来越油的恶性循环。

其次，电脑产生的辐射伤害皮肤和眼睛，导致眼睛干涩，黑眼圈形成并逐渐加重，皮肤发干，并有可能导致光敏性皮肤病——皮肤上出现小红疹或红斑。

PC族防治“计算机皮肤”应记住6个细节：保证荧光屏清洁；隔离最重要；保持面部清洁；经常补水；每周做一次深层清洁面膜和保湿面膜；经常喝绿茶、新鲜果汁和生菜汁。

细节提醒

每天开机前，用干净的细绒布把荧光屏擦一遍，减少上面的灰尘。半天工作下来，一定要洗脸、洗手，按肤质选用不同系列的洁面乳清洗，让皮肤放松；下班后要及时洗澡。



23 健康用眼，预防干眼症

长期使用电脑的女性普遍患有干眼症，即容易眼干、眼红和疲倦。

专家认为这与用电脑时眨眼次数不足有密切的关系。当人们注视荧光屏时，眨眼的次数会在无形中减少，由每分钟眨眼 20 ~ 25 次，减少至 5 ~ 10 次，从而减少泪液的分泌，同时眼球长时间暴露在空气中，使水分蒸发过快，造成眼睛干涩不适，长期如此就容易造成干眼症，严重地甚至损伤角膜。

另外，眼睛必须不断地调整焦距，以保证视物清晰，时间过长，眼肌会过于疲劳。电脑荧光屏的电磁波、紫外线、放射线、刺眼的颜色和红外线等也会刺激眼睛，引起眼睛干涩、疲劳、重影、视力模糊甚至头颈疼痛等毛病。

细节提醒

预防干眼症最重要的是应当注意健康用眼，使用电脑时，多眨眼可以润湿眼睛，为了避免反光和不清晰，电脑不应放置在窗户的对面或背面，眼睛与屏幕最少要保持 60 厘米的距离，不要在黑暗中看电脑，因为黑白反差对眼睛最有损害。



24 可怕的“电脑身心失调症”

电脑身心失调症是一种现代新生病，长期面对电脑的职业女性，会因中枢神经和植物神经功能失调而导致头痛、失眠、心悸、多汗、厌食、恶心，以及情绪低落、思维迟钝、容易激怒、常感疲乏等，还有可能出现月经紊乱等现象。

产生电脑身心失调症的原因主要是电脑辐射的微波对人体的影响。如果职业女性较长时间处于这一环境中而又忽视必要的保健措施，便会引起中枢神经系统的失调。其次，是思维定式错位所致的心理失衡。长期面对电脑很容易养成要么执意坚持，要么全部放弃这一“非此即彼”的思维定势。这种“定式错位”会使人难以处理人际关系，从而加重内心的紧张、烦躁和忧虑，最终导致身心疲惫不堪。

为防止和减轻电脑身心失调症，首先是要做好自我心理调整，纠正思维定式的错位，在此基础上积极处理好人际关系，努力创造一个和谐、宽松的工作环境。

细节提醒

预防电脑身心失调症，职业女性要加强自我保健意识，采取必要的预防措施，如工作之余注意适当休息，平时多参加体育锻炼，多吃富含维生素和蛋白质的食物。



别让工作姿势毁了你的美妙身姿

25 修正坐姿防骨刺

民间俗称的“长骨刺”是一种相当常见的病，不管是老年人或年轻人都可能患上，它正式的名称叫做“椎间盘突出”。通常在工作时需要久站或久坐的女性易患此病。久站者如护士、售货员，久坐者如上班族、电脑操作员，或是需要经常弯腰的家庭主妇；另外怀孕后期肚子负担过重的孕妇也是高发人群。

长期使用电脑或伏案学习可能会导致骨刺，时间长了会促进椎间盘变性。另外，长期睡姿、坐姿不良，也可能种下骨刺的病因。人体骨骼的排列是与其所承受的应力一致的，当长期采取不正确的姿势工作、学习时，如过度低头看书、弯腰拾物等，会使骨骼的受力长期不均，就容易在过度运动的部位产生新的骨质（骨刺），以缓解局部应力过大的状况，这也是颈椎病的发病机理之一。要想预防骨刺，首先要从修正姿势开始。

需要长时间站立的人，最好能在脚下置一个小矮凳，让左右两脚轮流放上去，将身体的重量交替放在两脚上，可有效缓解长时间站立腰椎所承受的压力。

需要长时间坐在办公室的女性，最好将腰椎不留空隙地紧靠着椅背。如果椅子的角度不合适，不妨垫一个护腰的靠垫，让整个腰部有依靠，使腰椎获得支撑，这样就算一整天工作下来腰也不会累。

细节提醒

平时可以多做一些腰肌与背肌的伸展运动，训练自己的柔韧度与肌肉耐力，有助于预防腰椎的损害。采取正确的工作、学习姿势，是最方便、最廉价、最有效的预防骨质增生的方法。



26 走有走姿，坐有坐姿

众所周知，白领女性的工作压力很大，她们不仅为事业拼搏，同时也在同岁月和体力作抗衡。一定要加强保健注重预防，否则得了疾病是很痛苦的。因此，白领女性为了自身的健康，一定要养成良好的姿势：

· 走姿

行走时双脚应尽量在一条直线上，走时脚跟先着地、脚掌后着地，并且胯部随之产生一种韵律般的轻微扭动，双手微微向后甩，如行云流水，风度翩翩。

· 坐姿

坐时臀部要充分接触椅面，双肩后展，脊柱正直，两足着地。写字时头部略微前倾，两肩之间的连线与桌缘平行，前胸不受压迫，使头、颈、肩、胸保持微微绷紧的正常生理曲线。应将桌椅高度调到与自己身高比例适合的最佳状态。

· 卧姿

躺卧时应选好枕头，以中间低、两端高的元宝枕为佳，有利于保持颈椎前凸的生理弯度。睡时以右侧卧为宜。侧卧时自耳到同侧的肩外缘处于同一高

度水平，以保持颈部的固有位置。

细节提醒

白领女性上班经常坐着，加上女性特有的生理特点，特别容易滋生小毛病，别烦恼，只要经常做办公室运动，即可防患于未然。



27 缔造完美身体曲线，从站姿开始

“亭亭玉立”的女性总能给人无限遐想，高洁如荷、骄傲如梅。在一个人没有开口说话的时候，站姿便表现了她内在的精神。而站姿也会影响形体美，影响健康。教师、售货员、发型师、饮食业从业人员及运输业的服务人员等，均需要在工作期间长时间站立。

长时间保持站立不动，会令下肢血液循环欠佳，导致下肢肿胀，甚至静脉曲张。不当的站姿还会使腰椎过度弯曲而导致下背疼痛。足部负担过大，如果鞋子又不合适的话容易引起足部疼痛。

要缔造完美身体曲线，须从基本的站姿开始。应收腹，挺胸，双肩撑开并稍向后展；双手微微收拢，自然下垂；下颌微微收紧，目光平视；后腰收紧，骨盆上提，腿部肌肉绷紧，膝盖内侧夹紧，使脊柱保持正常生理曲线，而且，身体在微微绷紧中有一种轻松自如的感觉。

沿中心线（从头部中心延伸经过颈、肩、臀、膝及脚底）平均分身体重量于双脚，达到体重与姿态的平衡。此外，还应抬头，下巴与地面保持水平；挺胸，肩部放松；小腹内收。美的站姿能体现一个人积极乐观的健康精神，还能预防疲劳发生和身体变形。

仅是保持拉紧背肌、收缩下巴的姿势，多余的赘肉就不易附着，所以平日可多加练习直挺的站立姿势。

站立时，背部到腰部之间宛如放置了一把尺子似的感觉，下巴自然微抬。掌握了要点后，可尽一步展现绰约风姿：将脚略呈前后打开，集中重量于一脚并维持直挺状态，另一脚则点向后方 30 ~ 40 度的位置。

细节提醒

职业女性如果需要长时间站立，应该为自己准备一双舒适的工作鞋，或考虑穿弹性袜。调整工作台至合适的高度，尽量让身体重心有移动的空间，最好可以找一个靠脚处。



消除疲劳的细节技巧

28 见缝插针地睡上一觉

调查显示：中国有近四分之三的城市职业女性一周内不能保证每天八小时的睡眠时间，女性失眠已成为城市流行病。有家庭负担的年轻职业妇女，由于必须兼顾工作、家庭，睡眠不足几乎成为常态。随着生活节奏加快，学习或工作压力加大，精神负荷增大，夜生活时间延长，生物钟常常被打乱，加上疾病、重大生活变化等均可造成失眠。常欠“睡眠债”，会降低免疫力，身体上出现的衰老症状明显早于正

常人。

越紧张，越休息。这二者看起来是矛盾的，其实并不矛盾。疲劳会降低身体对一般疾病和感冒的抵抗力，也会降低你对忧虑和恐惧的抵抗力。所以，防止疲劳也可防止忧虑。

要防止疲劳和忧虑，第一条规则就是：经常休息，有时不妨见缝插针地睡上一觉，要在你感到疲倦之前就休息。

这一点非常重要，短短的一点休息时间就能有很强的恢复能力：即使只打五分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。打盹儿的最好时间是在午饭后一到两小时之间。这时由于生物钟的作用，我们身体的机能都处于调整和低谷状态。午休 15 ~ 20 分钟就足够了，超过半小时，你就会感到难以很快清醒过来。如果你晚上很晚才睡，午间打个盹儿就显得更重要了，它能让你精神饱满精力充沛。

细节提醒

吃完晚饭后，关上办公室的门，利用沙发休憩片刻，会令你一下午都感觉良好。如果你没有办法在中午睡个觉，能在下午五六点钟，或者七点钟左右，睡上一个小时，那么，你就可以在你的生活中每天增加一个小时的清醒时间。



29 睡到自然醒

有一副对联："数钱数到手抽筋，睡觉睡到自然醒"，横批："都市人的梦"。这不禁让人想起一个笑话，关于熊猫平生的两个愿望：照一张彩色相片，好好睡一觉。呵呵，美丽的你还在对着镜子为黑眼圈发愁吗？

就算自由散漫如 SOHO，也不一定能有睡到自然醒的美梦，他们也有为了生计失眠的时候，更何况每天被打卡机公正无私地监测着的美眉们呢。最最恼人的是，即使周六早上闹钟善解人意地保持沉默，你的生物钟也会按时拉响，使你紧张兮兮大惊失色地从温暖的床上蹦起来。对着安静的闹表你刚想发作，突然看到日历上赫然写着"礼拜六"！于是你心满意足地像蜗牛一样回到被窝里，可惜，睡不着了，可是你不想起床，你太需要再睡一会儿了。于是你半睡半醒，辗转反侧，又过了两个小时，当你起床的时候发现了更郁闷的一件事，你头痛。

一般来讲，年轻人最佳的睡眠时间是晚上 10 点到清晨 6 点，如果希望周六能顺利地睡个懒觉，周五晚上最好不要狂欢。

细节提醒

如果周六醒来的时候感觉精神不错，那就不要赖床，反正一天的时间，困倦了随时可以再睡的。好的休息方法不是时间而是形式。



30 OL族自我按摩可消除疲劳

职业女性像男性一样承受着很大的工作压力，并且大多数承担着较多的家务劳动，就像上了弦的发条，难得停下来看看自己。加上女性生理结构的原因，导致女性较男性更容易有身心疲惫的感觉。

不妨放松身心，自我按摩一下。方法是：

（1）将双手掌相对搓热，然后由前额处经鼻两侧向下至脸颊部，再向上至前额处，做上下方向的搓脸动作 36 次。

（2）用双手揉搓耳部 36 次。

（3）用双手指自前向后做梳理头发的动作 36 次。

（4）双手五指自然分开，从前向后，先以各指端快速轻击头皮，逐渐加重。最后改用手指拍击头皮 36 次。

（5）用双掌捂住双耳，中指放在枕骨上，食指压在中指上，食指快速下滑，弹击耳后枕骨处 36 次。此为“鸣天鼓”。

（6）用双手指交叉抱住后脑，做颈部后伸动作 36 次。

（7）用双手掌轻轻抚摸头部，将头发从前向后理顺，呼吸稍稍加深并减慢，数次后恢复平静呼吸。类似练功者收功的情形，故叫抚头收功。

上述手法不仅能吸引注意力，而且可改善头面部的血液循环，使面色红润、头脑清醒、记忆力加强。

细节提醒

按摩可使皮肤和肌肉的血液、淋巴循环加强，穴位刺激还能对神经起作用。每次按摩时间应限制在 30 分钟左右，手法不能过重。受按摩时，要尽量放松，暗示自己正在享受，以获得更多的快乐及更好地消除疲劳。



31 “手浴”帮你解疲劳

目前在日本最流行一种称为“手浴”的健康法，据称，这种方法能起到缓解疲劳的作用，尤其适合白领丽人们。“手浴”不仅能使干燥的手湿润，还可缓和肩膀和颈部的酸痛，消除全身的紧张。也可以让操作电脑的指尖和以手作业为主的女性消解手部的疲劳，不仅可缓和因工作引起的肩膀、颈部酸痛和紧张，同时对于手腕的疼痛和腱鞘炎也有改善作用。

职业女性长时间处于荧光屏的辐射之下，眼睛特别容易疲劳；脖子、肩膀由于长期保持一种姿势，也很容易酸痛。当这种情况出现的时候，她们就可以趁工间休息的空当，进行“手浴”。

“手浴”的方法是这样的：接一盆热水，温度以稍高于体温为宜，将双手张开，浸泡在水中 5 ~ 10 分钟。如果中间温度不够热了，就再加热水。“手浴”之后，眼睛充血和肩部酸痛的症状会大大缓解。若能够再配合手指的收放运动，将更具效果。

按传统中医药理论，“手浴”就是通过外部刺激对人体经络产生影响，达到治疗、缓解人体疾患的作用。手部温度上升后，收缩的血管张开，促进血液循环，肌肉和神经的紧张状态就会有所缓和。“手浴”比“足浴”简单易行，不妨一试。

细节提醒

“手浴”时，当水温降低后，就补充热水，使温度保持不变。反复兑热水的时候注意不要烫伤。在冬天为了保温可以在擦干手之后搽上润肤乳液并戴上手套，不但保温还护肤。



32 都市女性对抗心理疲劳计划

不久前，世界卫生组织在一份报告中称："工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素。"这一结论明确指出了过度劳累对现代社会人们健康的危害。随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的"口头语"。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的"隐形杀手"。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、巨大的压力、反复的心理刺激及恶劣情绪影响逐渐形成的。如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种身心疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

那么，怎样才能有效地消除心理疲劳呢？下列8种方法值得一试：

(1)经常开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种愉快的发泄方法；

(2)高谈阔论会使血压升高，听别人说话同样是一件惬意的事情；

(3)放慢生活节奏，把无所事事的时间也安排在日程表中；

(4)沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力；

(5)做错了事，要想到谁都有可能犯错误，不要耿耿于怀；

(6)不要害怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候说"不"；

(7)夜深人静时，悄悄地讲一些只给自己听的话，然后酣然入梦；

(8)遇到困难时，坚信"车到山前必有路"。

细节提醒

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就置人于死地，而是到了一定的时间，达到一定的"疲劳量"，才会引发疾病，所以往往容易被人们忽视。



33 下班后放松身体的9个小方法

在经历了一天的激烈打拼后，不少职场中人会将工作场所的紧张情绪带回家中，在家里仍然无法放松。日复一日，时间久了会损害人体的免疫系统，使人体对抗疾病的免疫能力降低。小至感冒、头痛、肠胃不适，大到可以致癌的因素，或是过度疲劳所导致的心脑血管疾病都有可能发生。

试试以下9个调节方法，它们能够帮助你从办公状态调整到居家状态：

(1)泡个热水澡，水温在37～39℃，可有效地放松绷紧的肌肉和神经；

(2)脱掉内衣，换上宽松的衣物，如以棉质为主的家居服；

(3)室内灯光以黄色为主，黄色的灯光不刺激眼

球，较能舒缓眼部的压力，也能舒缓室内气氛；

（4）晚餐时以轻淡食物为主。避免吃辛辣、油炸食物或是停留在胃中时间较长的高蛋白、高油脂食物，以免增加胃肠的负担；

（5）晚餐后可来点不含酒精、咖啡因等刺激性物质的软性饮料；

（6）在住所门口放置一个杂物盒。走进家门后立即将公文包或是工具袋放到里面，第二天出门之前绝不去碰它。

（7）静坐。在进晚餐、去健身房锻炼或是抱起小孩之前，花上 3 ~ 5 分钟闭上眼睛做深呼吸。想象着将新鲜空气吸入腹部，将废气彻底呼出。这样就能够清醒头脑，卸下工作的压力。

（8）合理安排家务。如果想要在一夜之间把所有的家务干完，你自然会感到紧张和焦虑。相反，如果能够合理安排或是将一些家务留到周末再处理，就能使做家务成为工作之余的放松手段。

（9）睡前可以听一些古典音乐或是轻音乐，避免心情过度亢奋而导致夜梦过多。如果你常为失眠痛苦，听小夜曲是不错的选择喔！

细节提醒

工作忙碌的现代女性不能不注意压力的舒解，每天只要利用短短的时间，做有效的放松，就能提高每天上班的工作效率。



第二章　精致生活

——细节生活方式造就健康的身体

选老婆，十之八九的男人在林黛玉、薛宝钗间都会果断选择后者。精品女人必须身心健康，容光焕发，那种捂着胸口皱着眉心的病美人已经被时代所淘汰了。新时代的完美女性讲求健康的活力，她们注重生活方式上的健康细节，她们挺胸昂头、步履坚定，生活充满弹性，把自己打造得像光洁的铜器，而不是易碎的玻璃器皿。

▪▪ 养成健康睡眠的细节习惯 ▪▪

34 睡觉时卸掉这些“零部件”

人的睡眠是完整、系统、有效的休息方法，也是女性保健的重要内容。如果忽略了睡眠中的一些细小事情，会影响睡眠的舒适性，对健康不利。

·戴表

有的女孩喜欢戴着手表睡觉，这不仅会缩短手表的使用寿命，更不利于健康。因为手表有镭辐射，专家认为，长时间地接受辐射可导致不良后果。

·不摘假牙

习惯戴着假牙睡觉的人，如果在睡梦中不慎将牙吞入食道，假牙的铁钩可能会刺破食道旁的主动脉，引起大出血甚至危及生命。因此，戴假牙的人临睡前最好取下假牙清洗干净，既有利于口腔卫生，又可安全入眠。

·戴着胸罩入睡

美国夏威夷研究所通过调查发现，每天戴乳罩超过12小时的女性，罹患乳腺癌的可能性比短时间戴或根本不戴的人高出20倍以上。女人戴乳罩是为了展示美或保护乳房，而晚上睡觉则应该让乳房也有“呼吸透气”的时间。

· 带机睡觉

晚上睡觉时将手机放在头边，手机会有大量不同波长和频率的电磁波释放出来，形成一种电子雾，影响人的神经系统和生理功能，虽然释放量极微，但不可不防。

· 带饰物入睡

一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯，这是很危险的。其一，一些饰物是金属的，长期和皮肤接触，不知不觉中会引起慢性吸收以致蓄积中毒；其二，一些有夜光作用的饰物会产生镭辐射，量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果；其三，带饰物睡觉会阻碍机体的循环，不利新陈代谢，这也是带饰品的局部皮肤容易老化的原因。

细节提醒

女性在睡觉时应该摘掉身上的饰物，带饰物睡觉会阻碍机体的循环，不利新陈代谢，这也是带饰品的局部皮肤容易老化的原因。



35 要午睡，但不要久睡

夏季昼长夜短，气温很高，人体消耗较大，容易产生疲劳的感觉。午睡一会儿，对调剂身心、恢复精力、保持健康是很有益的。午睡是一种消除疲劳，防止亚健康，增进健康的良好卫生习惯。尤其是夏天，日长夜短，晚上往往非常闷热，使人难以入睡，以致睡眠时间不足，白天工作常常会感到头昏脑胀，精神不振，容易疲劳，午睡能起到调节作用。

理想的午睡是平卧，平卧能保证更多血液流到消化器官，尤其是肝脏和大脑，供给充足的氧气和养料，有利于大脑功能恢复。

专家们认为，最易入睡的时间是在中午人体警觉自然下降期，即清晨觉醒后 8 小时，或晚上入睡前 8 小时，在这期间睡半个小时，可使人恢复精神。而较长时间的午睡并没有好处，睡久了醒来反而更困倦。这是因为午睡延长，就容易进入更深的睡眠阶段。从这种状态醒来就像半夜被叫醒一样令人不适。

还有人认为，午睡具有预防脑溢血的功效。国内统计，在中午 12 时至下午 3 时这段时间内，脑溢血发病率较低，认为这与中国人睡午觉的习惯有关，并建议高血压患者宜午后小睡（不超过半小时），以减少脑溢血发生的机会。

午睡时间一般不要太长，以半小时为宜，否则会影响晚上睡觉。

细节提醒

要保证午睡效果好，必须要注意细节，如午饭不要吃得太饱，饭后稍事活动后再躺下，不要睡在风口处，腹部要加盖毛巾被，以免着凉感冒。



36 伏案睡觉不利女性健康

经过一上午的紧张工作，中午有不少女性喜欢趴在办公室的桌子上小睡一会儿来缓解工作的紧张。这样虽然能使自己精神抖擞，却在无形中对你的健康造成了很大伤害。

伏案睡觉有可能压到眼球，眼睛容易充血，造成眼压升高，尤其是高度近视的女性更要注意。

伏案睡觉时，头部枕在手臂上，手臂的血液循环受阻，神经传导也受影响，极易出现手臂麻木、酸疼等症状。同时，影响呼吸，使体内氧气供应不足，女性压迫胸部的姿势还会诱发各种心脏或乳房疾病。

伏在桌上睡觉还会殃及大脑。这是因为此时头部的位置过高，入睡时流经脑部的血液减少，容易引起脑缺血。经常采用这种方式睡眠，势必会因大脑的氧和其他营养物质缺少而对大脑功能造成影响。

细节提醒

午睡应该尽量躺在椅子上，而不是趴在桌上，才能减轻用手枕着头部睡觉的不舒服。每次午睡时间不要超过 20 分钟。



37 夜间睡觉不要开灯

美国最新研究显示，晚上开灯睡觉或熬夜是导致女性患乳腺癌的主要因素之一。

有的女性晚上睡觉喜欢把电灯开着，这不仅是一种浪费，而且对身体健康有害。这是因为如果长期生活在灯光下，身体内控制新陈代谢的生物钟就会被扰乱，从而使人体产生一种“光压力”。

光压力使人体生物、化学系统发生改变，使本来循环有序的体温下降，化学成分的变化以及心跳、脉搏、血压等变得不协调，导致疾病发生。

医学专家警告，开灯睡觉不仅影响免疫功能，而且容易导致乳腺癌。大量研究表明，那些需要值夜班的职业妇女，如护士、空中乘务员，她们患乳腺癌的风险可高达 60%。此外还有研究表明，每周熬夜超过 2 天的女性也同样易患乳腺癌。

睡眠本来是有条件的——要在夜间睡，要在没有灯光的黑暗的卧室内睡。如果违背这些条件，譬如开灯睡觉，就会对健康不利。医学科研人员证实，入睡时开灯将抑制人体一种叫褪黑素的物质的分泌，使得人体免疫功能遭到破坏。因此，许多人在挑灯夜战后，很容易受到病毒的威胁就是这个道理。

细节提醒

睡觉时关闭所有电灯，半夜起来上厕所也不要开灯。因为即使短暂的灯光也会使人体内分泌褪黑素的酶分泌量锐减。



38 注意睡眠体位

人类有 1/4 ~ 1/3 的时间是在睡眠中度过的，因此，保持良好的睡眠体位，使头颈部放在合适的位置上，对减缓颈椎的退行性改变，预防颈椎病的发生，具有十分重要的意义。

一个良好的睡眠体位，既要维持整个脊柱的生理曲度，又应使人感到舒适，方可达到使全身肌肉松弛，调整关节生理状态的作用。

正确的睡眠体位应该是类似人体站立时的姿势（不过是横过来），使脊柱的颈段，胸段和腰骶段都处于自然弯曲的状态。头颈保持自然仰伸位置最为理想，腰背部平卧于木板床上，或以木板为底，再垫以席梦思床垫，两侧膝，髋关节略微屈曲，如此，可使全

身肌肉，韧带及关节获得最大限度的放松与休息。对不习惯仰卧者，也可以采取侧卧位，但头颈部及双下肢，仍应保持此种姿势。俯卧位无论从生物力学，或从保持呼吸道通畅的角度来看，都是欠科学的，应该加以矫正。

此外，睡眠时还应防止受凉，注意保暖，尤其是初夏或晚秋在户外休息时，由于气温多变，易受凉而引起颈部肌肉痉挛或风湿性改变，从而造成颈椎内外平衡失调而加速颈椎的退行性变。

细节提醒

睡眠的良好体位要求胸、腰部保持自然曲度，双髋及双膝微曲，此时全身肌肉即可放松，最好采取侧卧或仰卧，不可俯卧。



39 睡觉别用高枕头

枕头是我们睡觉时最亲密的伙伴，但是这个亲密伙伴一旦使用不当，就会影响我们的健康。为此，专家提出，要想拥有健康睡眠，最好先检查一下你的枕头合不合适。

如果你用的枕头太高，就会改变颈椎正常的生理弯曲，导致肌肉疲劳性损伤及韧带牵拉劳损，产生痉挛、炎症等，并出现颈肩酸痛、手麻、头昏等症状。临床上，高枕是引起落枕、颈椎病的常见原因之一。因此选择适合自己高低、软硬的枕头十分重要。

正常女性睡过高的枕头，无论是仰卧还是侧卧，都会使颈椎生理弯曲弧度改变，久而久之，颈部肌肉就会发生劳损、痉挛，加速椎间关节的变形，并促使骨刺形成，导致颈椎不稳定等问题。醒来的时候，会感觉头昏脑胀，脖子发酸、眼皮肿而沉，好像没睡醒似的。长期使用过高的枕头，颈部被固定在前屈位，就会使颈椎发生变形，出现肩背酸痛，甚至引起脑血管循环障碍，脑血流量降低，出现脑供血不足。这不但会引起落枕，而且可诱发中风。

此外，高枕会增大颈部与胸部角度，使气管通气受阻，易导致咽干、咽痛和打鼾。而脑血栓病也与枕头高低不适、颈部曲度改变、血管受压过久有一定的关系。

细节提醒

一般情况下，枕头高度以6～10厘米为宜。习惯仰睡的人，其枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度相等为宜；而习惯侧睡的人，其枕头高度应以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜。



40 冬天睡觉别蒙头

到了冬天，有些女性朋友因为怕冷，总喜欢蒙头睡觉；还有一些年轻妈妈，搂孩子睡觉时，也把宝宝的小脑袋塞进被窝里。这是一种很不卫生的习惯。

睡眠时，人体仍进行着新陈代谢，仍需要充足的氧气。蒙头睡觉，由于被窝中的空气不能与外界空气充分交换，必然污浊不堪。

蒙头睡觉时，外面的新鲜空气不容易进到被窝里，再加上体内又不断放出二氧化碳废气，并且越积越多，如果蒙起头来睡觉，就会将二氧化碳重新吸入体内，致使血液中的二氧化碳浓度大大增加，从而造

成脑细胞缺氧。这不仅使人睡不安稳，而且还会说梦话、做恶梦，第二天无精打采，全身酸软，影响工作和健康。为此，女性朋友们要彻底改掉蒙头睡觉的习惯。

细节提醒

其实改掉蒙头睡觉的习惯并不难，可以多参加社会活动和体育锻炼，养成开朗的性格；如果只是为了怕上床后睡不着，或是怕改变习惯后睡不着，只要在睡前用热水泡脚，饮一杯热牛奶就行。



41 女性睡眠障碍关乎性福

有研究表明：女性的睡眠问题比男性多得多。一项对女性睡眠的调查结果发现，30～60 岁的女性在一周的工作期间平均每天睡眠时间只有 6 小时 41 分钟。

影响女性睡眠质量的有女性特有的生理原因，主要与雌激素、孕激素水平升降相关。更年期妇女发生睡眠问题的最多，当女性接近绝经期时，卵巢分泌雌激素和孕激素逐渐减少。36% 的更年期和绝经期妇女睡眠时有潮热感，平均持续 5 年。女性通常较男性敏感，心理和精神容易受到伤害而影响睡眠。认识这些激素、环境因素和生活习惯的影响，能帮助女性安享美好的夜间睡眠。

除了会对自己的身体造成不良影响外，那些已婚的鼾症患者，也会使他们及他们的配偶睡眠品质下降，导致性生活不和谐。白天昏昏欲睡导致性欲严重衰退。有 80% 以上有睡眠障碍的人都有性欲减退、性功能障碍，主要表现为性生活不和谐。

细节提醒

影响女性失眠的一个重要因素，就是女性爱看情感电视剧等。专家提醒，导致长期慢性睡眠不足的原因首先要归咎于电视，其次则是爱在床上阅读。专家建议，成年女性每天应保证 7～9 小时的睡眠时间。



42 每周曝晒一次枕芯

夏季头部容易出汗，加之空气湿度大，睡觉时枕头很容易受潮而滋生霉菌，成为威胁健康的“隐形杀手”。因此，为了防止霉菌滋生于枕头，我们在晒被子时莫忘晒枕头。

人的一生大约有三分之一的时间是在床上度过的，人们在睡觉时，头部分泌的汗渍、油垢和嘴巴流出的口水不断浸染枕头，使枕头成为藏污纳垢的地方。因此床上用品，如被褥、床单和枕头的卫生，直接影响着人体健康。通常，人们只注意洗涤、晾晒被褥，定期清洗枕巾、枕套，来保持健康的休息环境，而对枕芯却往往不予注意，认为枕芯被干净的枕套或枕巾层层包裹就可以了，有些枕头外表干干净净，枕上去却隐隐传来难闻气味，这就是没有经常晾晒枕芯的缘故，以致让其成为了“健康死角”。

一些用芦花、棉絮、草药、豆壳等植物种子填充的枕芯容易吸潮，羽绒、太空棉等材料填充的枕芯容易吸附汗液，一些虫子会将虫卵产在留有汗液和污渍等不洁物的枕芯中，它们都利于细菌、病毒的滋生繁殖，并给一些传染病提供了传播途径。

尤其值得注意的是，倘若患有呼吸道、消化道或皮肤传染病以及长有疥疮、头虱的人，还会将细菌、病毒或寄生虫带入枕芯，可能导致家庭成员之间交叉感染。对婴幼儿来说，出汗和吐奶的现象更易造成睡枕的污染，他们的皮肤比较娇嫩，更容易受到侵害。

细节提醒

我们在定期清理房间的同时，不要忽略枕芯的卫生问题。天气晴朗时，最好将枕芯换洗或者放在阳光下曝晒。对于比较潮湿的房间，枕芯最好是每星期晒一次。枕芯晾晒之后松软无异味，睡起来也更让人感觉舒适。不但能促进健康还能提高睡眠质量。



43 起床后不要立即叠被子

爱干净、爱整洁的女孩们喜欢在早晨起床后，立即叠好被褥，整理床面，这是常人的习惯，但却是不科学之举。

懒人确实有懒的道理。小时候父母总是督促我们早上起来要自己把被子叠好，但科学家们现在认为，睡醒后不叠被子有益身体健康。乱七八糟的床铺也许有碍观瞻，却可以有效地限制被褥螨虫以及尘螨的生长，有效地减少灰尘过敏和哮喘患者的症状。

人在睡眠的过程中，皮肤会排出大量的水蒸气，被子也不同程度受潮；人的呼吸和全身毛孔会排出多种气体。据国外有关专家测定，人从呼吸道排出的化学物质达 149 种，从汗液中蒸发的化学物质有 151 种。如果不让被子吸附的水分散发出去，就急于叠被，受潮和被化学物质污染的被子，便会危害人体健康。

正确的做法应该是：起床后先把被子翻个面，然后打开门窗，让水分、气体自然散发出去，待吃早餐之后再把被子叠起来。

细节提醒

睡醒之后不要叠被子。这样被褥里边的潮湿气体很快就会干燥，而外部的湿气又无法进入，各类螨虫不可能长久生存。呵呵，科学真是好东西，又为懒女孩们找到了一项偷懒的理由。



44 体验裸睡，想脱就脱

着衣而眠是我们长久养成的习惯，不过也该改改啦。脱衣而睡才是享受，很多美眉正在进行哦！裸睡这种保健方法，它廉价，无须任何费用；它简单，人人可以掌握；它舒适，人人不愿放弃。

日本妇科医师对裸体睡眠进行了大量研究，已证实裸睡是一种科学的睡眠方式。据他们发表的论文可知，有 60% 的妇科病是因穿着不合适的紧身衣造成的。这些妇女一旦改为裸睡，不但立即会感到被窝暖和舒适，而且会很快进入梦乡。这是因为裸睡的时候身体直接接触外部环境，通气且舒适自然；血流通畅，能改善手脚冰凉的状况；还能促进新陈代谢，加强皮脂腺和汗腺的分泌，使皮肤有通透感。

裸睡有种无拘无束的自由快感，对失眠的人也会有一定的安抚作用。裸睡还有利于增强皮脂腺和汗腺的分泌，促进皮肤的排泄和再生。

同时，裸睡有利于神经的调节，对治疗紧张性疾

病的效果很好，还能促进血液循环，使慢性便秘、慢性腹泻以及腰痛、头痛等疾病得到较大程度的改善。

专家们还发现，裸睡后一些原先有生理性痛经的女性，可以逐渐得到缓解；对腹部内脏神经系统方面的紧张状态也可以从根本上加以消除，并可使全身内脏和体表的血液循环十分顺畅，有利于增强适应和免疫能力，一些女性的慢性疾病及腰痛等症状能得到较大程度的改善。

体验裸睡，想脱就脱。最好是有一个相对隐秘、独立的环境。不应在集体生活或与小孩同床共室时裸睡，当然，如果你们寝室的姐妹都裸睡那就无所谓啦，大家都“坦诚相对”嘛！

细节提醒

裸睡，并不是说简单地脱掉内衣上床睡觉就可以了，同时还要注意睡眠的环境。

(1)肠胃不好的美眉，裸睡的时候要特别注意保护好腹部，以防着凉。建议这类美眉在被子上腹部的位置多放些衣物来保暖。

(2)准备裸睡的美眉们一定要养成两天晒一次被子的好习惯，一定要把床铺精心消毒，这样才能睡得健康放心。

(3)上床睡觉前，美眉们应认真地清洗外阴和肛门，并且要勤洗澡。如果美眉们的卫生工作没做好，不但不能减少妇科病的发生，相反，还可能让美眉们患上妇科病哦！



熬夜的调理细节

45 告别熬夜五大陋习

尽管我们提倡在工作时间内完成工作任务，但是在重要工作或突击性任务来临时，晚上加班往往是职业女性不可避免的。但注意不要染上这些陋习：

· 忽略室内空气质量

一般夜间比较凉，熬夜时应该让室内空气保持通畅，并保持一定湿度。

· 靠咖啡类饮料提神

咖啡因虽然提神，却会消耗维生素 B 族，缺乏维生素 B 的人本来就容易累，这更可能形成恶性循环。此外，夜晚空腹喝含咖啡因的饮料，会对胃肠黏膜造成刺激。如果一定要喝这类饮料，最好喝热的，浓度不要太高。建议可以喝绿茶、枸杞大枣茶或菊花茶，或者补充足够的白开水。

· 半夜吃方便面

最好以水果、面包、清粥小菜来充饥，以免火气太大；切忌吃得太油腻，太生冷，以免食滞腹中。

· 晚餐吃得太饱

为了熬夜时不饿，熬夜者往往在晚饭时吃的东西比较多；或者夜里饿时吃东西。需要提醒的是，熬夜者要按时进餐，而且要保证晚餐的营养丰富，并以

清淡为主，但不能吃得太饱。

·夜以继日工作

在熬夜后，白天最好能充分休息，如果不能，最好靠午睡来补觉。此外，也可以进行体育锻炼，如打羽毛球，去户外活动等。

细节提醒

加班后即使再晚，也应当留出一点时间清理个人卫生，不要倒头便睡。最好能用热水烫一烫脚，让紧绷的神经得到放松。如果用过化妆品，熬夜前一定要记得把脸洗干净，以免粉层或油渍在熬夜的煎熬下，引发满脸痘痘。



46 熬夜女人需要内调外养

习惯熬夜的人是越来越多了！不管是因为工作或学习迫于无奈的熬夜，还是因放纵自己挥霍青春而熬夜，和吸烟一样，熬夜过量，有碍健康。皮肤、眼睛、大脑……熬夜的人这些部位都变得很脆弱，非常容易受到伤害，不过我们可以通过外调内养来均衡营养。熬夜女人要爱惜自己的身体，熬夜时更应注意保养，让熬夜对身体的伤害减到最小。

熬夜前要吃一点热的东西，哪怕是一碗热的方便面也是好的，当然热牛奶也不错，但是不要吃难以消化的食物，以免因给肠胃增加过重的负担而使得大脑缺氧，从而产生困意。

如果熬夜时必须盯着计算机屏幕，更要注意保护视力。熬夜族的维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E 的需求量会增加。若有不足，会增加疲劳的感觉，并加重对健康的损害。

需要熬夜的晚上，晚餐时就应多吃富含维生素 B 族的食物，如全谷类、肝脏、瘦肉、豆类及新鲜蔬果。如果要吃宵夜，也可以用含维生素 B 族的食物，如加了酵母的牛奶、优酪乳、全麦面包作为主食。必要时，可以摄取营养补充剂。为了应对肾上腺素等激素的增量分泌，也应注意维生素 C 的充分摄取。至于市面上销售的提神类口服液，主要成分是维生素 B 族、维生素 C、咖啡因、中药成分等，有一定的效果，但不建议每天喝，以免产生依赖性。

注意皮肤保养也是很重要的事。睡前或起床后利用 5～10 分钟敷一下脸（可使用保湿面膜），来补充缺水的肌肤；起床后洗脸时利用冷、热交替刺激脸部血液循环；涂抹保养品时，先按摩脸部五分钟；做一套简易的柔软体操，活动一下筋骨，让精神好起来。

细节提醒

熬夜的时候会感觉很累，但是无论多累，中间最好不要上床休息，就像机器一样，突然打开突然关上，对身体非常不利。若困乏的时候，可喝点饮品来提神，但要注意应喝热饮，浓度不要太高，以免伤胃。熬夜时，大脑需氧量会增大，应时常做做深呼吸。



手机使用的健康细节

47 手机别放在枕边

为了及时接听电话，许多职业女性在睡觉时也

不忘把手机随身携带，放在枕边。殊不知，手机辐射对人体的头部危害较大，它会对人的中枢神经系统造成功能性障碍，引起头痛、头昏、失眠、多梦、脱发等症状，有的人头部还会有刺激感。

因此，在接电话时最好先把手机拿到离身体较远的距离接通，然后再放到耳边通话。尽量不要用手机聊天，更重要的是睡觉时不要把手机放在枕边。在接听手机时，最好能使用专用的电磁波防护产品，例如使用专用耳机，实现远距离的使用是比较有效的办法。在使用手机时，要尽可能地使天线远离人体，特别是头部。

细节提醒

手机接通瞬间释放的电磁波容易致癌，所以手机响时，一秒钟后再听手机。能不使用手机来回电话，就尽量少用。



48 莫把手机当胸饰

许多女性喜欢把手机挂在胸前当胸饰，但是研究表明，手机挂在胸前，会对心脏和内分泌系统产生一定影响。即使在辐射较小的待机状态下，手机周围的电磁波辐射也会对人体造成伤害。心脏功能不全、心律不齐的人尤其要注意不能把手机挂在胸前。有专家认为，电磁辐射还会影响内分泌功能，导致女性月经失调、胎儿畸形以及影响乳母的乳汁分泌。

手机中一般装有屏蔽设备，可减少辐射对人体的伤害，含铝、铅等重金属的屏蔽设备防护效果较好。但女性为了美观，往往会选择小巧的手机，这种手机的防护功能有可能不够完善，因此，女性朋友最好不要把手机挂在胸前。

对女性而言，即便是把手机放在自己的背包中，如果背包的长度正好到腰部，也会对卵巢造成不良影响。所以尽量不要背着包或挎着包，多拎包，让手机远离腰部。如果手机实在只能放在贴身口袋里，那么让有按键的一侧贴着身体会好一点。

细节提醒

当您在办公室、家中或车上时，最好把手机摆在一边。外出时可以把手机放在皮包里，拎在手上，这样受辐射影响较小。使用耳机来接听手机也能有效减少手机辐射的影响。



49 使用手机易忽视的其他细节

使用手机不要忽视充电器的辐射：如果你老是喜欢把充电器放在床头或身旁，将使你更易遭受到电磁波的伤害。而这个特别容易被忽视的细节，经由研究证明，充电器在工作的时候所产生的辐射也可能对人体造成伤害。所以，最好离充电器远一点，电充足后，也别忘记顺手把插头拔掉喔。

尽量减少使用手机的次数和每次的通话时间。使用手机次数越多，接触微波辐射量就越多。专家建议，每日使用手机不宜超过 10 次，如果身边有普通电话，应尽量不使用手机。因此，使用手机通话时，应长话短说，使用时间尽可能缩短。如确实需要较长时间，可分 2 ~ 3 次交谈，以便大脑进行“自我调节”。月经期间每天使用手机的时间切勿超过 1.5

小时，否则可能因中枢神经的不适引起月经失调。

左右耳轮流听电话，如常听电话的一侧耳发热、发烫时，应立即停止通话。用热水擦洗，并用手掌来回按摩，以增加血流量和流速，使受损组织迅速恢复。

细节提醒

可能的话，应尽量使用免持听筒。尽管许多人会觉得使用免持听筒很麻烦，但是使用免持听筒确实能使你免于电磁波辐射的伤害，因为辐射不会沿着耳机线传递到身体里。使用耳机的时候也最好让耳机线自然下垂，机子不要靠近身体，这样便可以达到减少辐射的目的。



购物细节

50 逛街时间别过长

逛街离不开吃喝玩乐购，可逛街时间一长，在这个过程中，如果不稍加注意，会使身心在不知不觉中受到损害。具体地说主要有以下几个方面：

·挤出病　坐公交车、步行、购物、休闲娱乐等经常会遇到拥挤的局面，尤其是休假日人流量大时更挤得厉害，这对人的身体健康会有一定的负面影响，引发头痛、头昏、恶心呕吐等症状。

·毒出病　有的商场或专卖店刚进行过装修，室内装饰材料及用品器具是造成室内空气污染的主要因素，在这种购物环境中呆得太久，会刺激眼、鼻、咽喉及皮肤，引起流泪、咳嗽、喷嚏等反应，产生周身不适、头痛、头晕、恶心等。长此以往还会使呼吸功能下降，导致多种呼吸道疾病。

·花出病　休闲购物是逛街的一项重要内容，自然需要花钱，但有些人用钱时很不注意卫生，以至于带来了健康隐患。有的人将钞票随意放，甚至将钞票直接揣在口袋里，有的用手指蘸口水点钞。还有的用手拿钞票买食品，紧接着就直接握着食品吃。这样很容易感染某些疾病。

细节提醒

女性朋友要提高卫生意识和防护能力。在市场购买商品时要慎重，要到有卫生许可证的正规商家购买商品。拒绝购买无厂址、无厂名、无商品标志的“三无”产品。



51 购物时注意公共卫生

闲来逛街、下班后购买生活用品和蔬菜、零食等食品是家庭主妇每日必不可少的事情。在一些人们日常生活里经常接触的物品中，商场购物车的扶手是最容易滋生细菌的地方，而公共浴池门把手的卫生状况相对来说还要好一些。

国外卫生机构对公众经常需要用手握住的6种物体的卫生状况进行检测，并公布了其所含细菌的具体数量。在细菌密集程度上高居榜首的是购物车扶手，它上面每1.55平方英寸的“土地”上聚集着1100个细菌群落，紧随其后的是网吧内电脑所用的鼠标，在同样面积内它平均拥有690个细菌群落。公

共汽车上的皮带拉手以380个细菌群落排在第3位，随后是公共浴池的门把手，其具体数字为340个。而电梯内的按钮和地铁车厢里的皮带拉手则分别以130个细菌群落和86个细菌群落排在最后两位。

购物车的扶手上细菌如此之多，原因在于它的表面积比其它被测物体更大一些，所以人手与其接触的面积也相应变得更大。

家庭主妇们自商场购物后，回家应及时洗手、洗脸和清理鼻孔，换下外衣，防止细菌、病毒乘虚而入。

细节提醒

应改变不良的用钞习惯。减少现金交易，尽可能刷卡消费。持卡消费方便、安全、快捷，又能减少接触钞票。钱不要随意乱放，尤其是不要放入口袋内，要用钱包装钱，将污染源集中于一处。



52 都市女性，疯狂购物也是病

现代都市女性大多数都有购物的嗜好，然而有的女性却表现得特别疯狂。她们接受新的消费观念，又常常做出连自己都预想不到的非理性消费，专家称如此疯狂购物者，大多患有心理疾病。

“购物狂”往往对商品有一种病态的占有欲。面对琳琅满目的商品，哪怕是对自己来说毫无用处或者是重复购买的商品，她们都会不假思索地大掏腰包。她们三天两头逛超市，甚至一天不买几样东西，就觉得心里堵得慌。

可是，这些女性购物后常常后悔，心血来潮时买的东西根本用不上或很少使用，心理学上把这种状态称为“超购症”。

这种病大约有以下几种心理隐症：

缺乏自我价值感和自信心，在购物中以名牌、精品、高价、孤品、极品来间接为自己定位。

女性由于很少参加体育活动，抽烟喝酒的也很少，所以心理补偿与发泄的渠道便为购物。

为了消磨无聊的闲暇时间，人们在找不到文体场所之时，逛街购物无形中会成为人们业余生活的一项主要内容。

妇女在有月经来临的几天里常伴有“超购行为”的发生。经前妇女心理的烦躁波动，是引发“超购”的导火索。

如果一个人毫无节制地疯狂购物，超过一定界限，就会由制造快乐而变为制造痛苦。要纠正过于强烈的购物欲望，就需要加强心理素质的培养，力求保持平和的心态，使这种心理疾患得以减轻或消除。

细节提醒

不要盲从购物。许多女性选择时装时其实并不清楚自己需要什么或者说适合穿什么，往往看见别人穿着什么雅致，就认为自己穿也好看，喜欢模仿别人。要知道，每个人都有自己的独特之处，着装首先要有自己的特点，穿出自己的喜好和特点。



穿着的健康细节

53 穿真丝织物有益女性健康

真丝被称为“纤维皇后”。近年来，经过科学研究，人们发现真丝织物具有良好的保健治病功能。它可以帮助皮肤维持表面脂膜的新陈代谢，故可以使女性皮肤保持滋润、光滑。因而，真丝以其独特的魅力受到古往今来的人的青睐。

此外，它对于某些皮肤病还有辅助性治疗作用。医学工作者按照人体各部位的需要，用真丝制成各种不同的织物，选择了30个皮肤瘙痒患者进行治疗，结果表明，单纯使用真丝织物可以收到较好的疗效，无需配合使用外用药物。长期卧床不起的病人生了褥疮以后，如果采用真丝床垫和真丝内衣，再用真丝包扎患部，就能起到吸收水分和促进其蒸发的作用，可以保持患部清洁，加快疮口愈合。用真丝制成的睡衣不仅质感顺滑，柔软舒适，而且还具有易干、吸湿、散热性能好的特点，可增进身体表皮细胞的活力，促进细胞新陈代谢，对皮肤产生一种微妙的按摩作用，从而减少微生物在皮肤上滋生的机会，对人体有特殊的保健作用。卧床老人长穿真丝睡衣，对减轻因生“褥疹”而出现的皮肤瘙痒有明显的抑制作用，是其他任何一种衣料都不能比的。

过多的紫外线的照射对人体肌肤极为有害，而利用真丝纤维对紫外线的吸收性能可达到防御紫外线的目的。因此，真丝还可以保护人的皮肤免受太阳紫外线的伤害。蚕儿吐出的雪白的蚕丝，在紫外线的照射下会逐渐变黄，原因就是蚕丝吸收了阳光中的紫外线。

细节提醒

随着科学技术的飞速发展，各种化学纤维，如粘胶、涤纶、锦纶等仿天然真丝的水平越来越高，购买真丝织物时，请正确鉴别真丝和化纤仿丝。



54 女性不宜久穿牛仔裤

牛仔裤布料厚实，颜色淡雅、紧身、挺括，穿着它会显得朴素大方、健康活泼，凸显出苗条身材，加之它结实、耐穿、耐脏，因而很受女青年的喜爱。

然而，牛仔裤却是不宜长期穿着的。从保健的角度看，长时间穿着它对身体健康是有害的。

女青年的阴道经常分泌一定量的液体，使内裤出现黄色污斑。因此，要求内裤以宽大、质软、通风、吸水性强为好。但是，牛仔裤质厚纹密，通气性能差，穿着它，会使阴部局部环境闷热，湿气无法散发，各种分泌物混在一起，很容易产生臭味；局部皮肤、黏膜娇嫩，很容易被浸渍而发炎，产生破损，使皮肤的防御功能下降。特别是夏季，很容易产生痱子、毛囊炎、股癣、体癣、会阴部湿疹等。细菌也很容易上行感染，引起尿道炎、膀胱炎、真菌性阴道炎等症。因此，女青年切不可为贪时髦而长期穿牛仔裤。

细节提醒

如果选择牛仔裤，不仅要宽松、合体，还要透气性好，不要因为美观而影响身体健康。爱美也要爱健康，最好不要穿紧身牛仔裤。身体有不适者，应该停穿。



55 低腰裤美丽却“冻”人

近来女性服饰的流行焦点已经从胸部转为臀部，年轻女性们开始追求时尚的低腰裤、露脐装，这些衣服正好将腰部、肚脐暴露在外，特别是冬天更有损身体健康。

用中医的理论讲，肾脏在腰部，肾气有温煦全身阳气的作用，而全身的正常工作是靠阳气。一旦腰部受寒，肾气受损，人就会感到怕冷、无力，出现倦怠、食少、大便稀薄等症状。而脐部受寒会影响人体的胃肠功能，易发生腹泻、痛经等。关节炎、风湿病等也都与穿着和气候变化有关，也就是“感受风、寒、湿之邪气，会造成气血经络闭阻不通”，而感到酸软、疼痛、麻木等。

另外，寒冷的空气会刺激皮肤引起血管收缩，致使表皮血流不畅，使脆弱的脂肪细胞发生变性，引起“寒冷性脂肪组织炎”。

低腰裤、露脐装对健康的影响虽然不一定当即就显现，根据个人体质不同表现形式也不同，一般人不会穿两三天就发病，但当抵抗力下降时，有些人就会出现不适症状。有的人在年轻时若腰脐腿膝经常受风、寒、湿侵袭，随着年龄增长，慢性腰痛、膝关节炎或一些妇科疾病也会缠身。

细节提醒

专家建议年轻女性不要为了赶时髦穿一些低腰裤等服装，把“美丽”建立在牺牲健康之上。在展示曼妙身材的同时一定要遵循气候变化规律，珍惜自己的健康，注意保暖。



56 女白领，空调房里别忘穿双丝袜

夏天，女白领常喜欢赤脚穿着凉鞋去上班，在冷气充足的办公室里一呆就是一天。而回到家里，常常也是整夜开着空调。过了一段时间后，不少女性突然发现自己月经紊乱而且腹痛难耐，这是为什么呢?

一般来说，人体能够对温度进行自发地调节。周围气温高时，人体皮肤的血液循环加速，体表温度升高，并通过出汗进行排热。冬天因为冷，人体内的血液循环会变慢，以减少身体热量流失。但人体这种自发调节并不能迅速转换，人从炎热的室外进入空调房间，末梢血管不能很快收缩，造成末梢血液循环不良。

常坐办公室的女性，尤其是年轻女白领，如果长期处于空调的冷风下，可能会影响卵巢功能，使排卵发生障碍，从而导致月经失调，腹痛、腹胀、月经紊乱、痛经等症状。

为了避免发生这种情况，女性在空调房里一定要穿袜子，即使是丝袜也好。

细节提醒

空调开机1～3小时后，最好关一段时间，打开窗户呼吸新鲜空气，或者每隔1小时到室外活动一下。



57 塑身内衣别久穿

塑身内衣从功能上来说，大致可分为调整型胸罩、束腰、束裤以及从胸至臀连身包起的全身束衣等。从布料上来说，一般使用弹性蕾丝和莱卡，具有一定的厚度和弹性。

由于这种内衣的面料比较厚，虽然企业一再强调其透气性强，但穿在身上，仍会感觉难受。塑身内衣偶尔穿一两次或许没什么，但长时间穿着塑身内衣，再加上夏天天气热，出汗过多，会出现因水分流失带来循环不畅、新陈代谢受阻等现象。另外，内衣束身过紧，对外生殖器、腹股沟、会阴区皮肤的影响非常严重，容易发生过敏反应，并继发感染。因此，新买的塑身内衣最好在清水里浸泡半个小时再穿，每次穿着时间别超过4个小时。

从生理上来说，女性的腹部有子宫、卵巢、肠、胃等重要脏器，长时间穿塑身内衣会使肌肉紧绷，造成腹部的血液供应受到限制、腹腔器官供氧不足。如果腹腔一天8小时处在缺氧的情况下，会严重影响子宫、卵巢的生理功能。此外，塑身内衣还会使女性阴部的分泌物聚积，引起外阴炎、盆腔炎、阴道炎等疾病。

细节提醒

人的体型应该靠运动来健美，而不是简单靠衣服来健美。如果想通过美体内衣来塑造身形，一定要选择各项指标都有保证的正规品牌购买。



58 挑选内衣的4个细节

幻彩多变的时装要用什么内衣来搭配才能一鸣惊人？又有什么内衣能符合自己的心绪，让自己充满自信？

·到知名品牌的专卖店或专柜

仅凭眼睛看一看不试穿就买内衣是危险的。知名品牌的专卖店或专柜中的导购小姐一般都经过专业的培训，能够给你一些挑选的建议。

·正确测量现在的尺寸

随着年龄、体重等的变化，身体的曲线也会随之改变。每次购买内衣的时候，最好请导购小姐给自己正确测量一下。

·了解自己经常穿着的衣服类型

内衣不但需要配合体型和心情，而且也要配合在不同场合搭配的外衣。如果能结合外衣的设计、面料和穿着季节场合等，就更能体现穿衣者的品位和修养。如穿无袖上衣时，就要选择穿吊带缩向内侧的内衣。

·不断试穿直到满意为止

嫌麻烦懒得反复多次试穿的话，就不能选到适合自己的内衣。比如同类型的束身内裤，在松紧方

面或是提臀方面就有着千差万别。

细节提醒

在挑选内衣时，不要害羞谈论自己体型的烦恼。你可以大方坦率地告诉导购小姐自己想要的，如：想使小的胸部看起来大一些、想收紧下垂的胸部、想使小腹平整些等等的愿望，这样挑选出理想内衣的比率就一下子提高了。



59 女性最不宜穿的3种内裤

根据女性特殊的生理特点，建议女性在选择内裤时应注意以下三个不宜。

· 不宜穿太紧的内裤

女性的阴道口、尿道口、肛门靠得很近，内裤太紧，易与外阴、肛门、尿道口产生频繁的摩擦，使这一区域污垢（多为肛门、阴道分泌物）中的病菌进入阴道或尿道，引起泌尿系统或生殖系统的感染。

· 不宜穿深色内裤

因为患阴道炎、生殖系统肿瘤的女性，白带会变得浑浊，甚至带红、色黄，这些都是疾病的信号。如果早期能发现这些现象而及早治疗，就能收到较好的疗效。如果穿深色的或图案太花的内裤，病变的白带不能及时被发现，就可能耽误治疗。

· 不宜穿化纤的内裤

化纤内裤尽管价格便宜，但通透性和吸湿性均较差，不利于会阴部的组织代谢。加之白带和会阴部腺体的分泌物不易挥发，捂得外阴整天湿漉漉的。这种温暖而潮湿的环境非常有利于细菌的生长繁殖，从而易引起外阴部或阴道的炎症。

细节提醒

女孩子在选择内裤时宜选择白色或浅色、宽松的纯棉内裤。



60 洗内衣最好用皂粉

很多人清洗内衣时，会习惯性选择洗衣粉。其实，清洗贴身衣物，洗衣粉刺激性太强，最好选择皂粉。

皂粉是一种粉化肥皂的洗涤产品。皂粉去污原理同肥皂相同，纯天然、低刺激，同时，它还保留了肥皂的良好去污力。而且，皂粉中添加的天然去污活性成分，还能保护织物，洗后的衣物无需使用柔顺剂就能蓬松柔软，解决了多次洗涤后织物污垢积淀、硬化、带静电等问题，效果比洗衣粉更好。另外，皂粉洗涤产生的泡沫小，清洗时更易漂洗干净，避免残留物质刺激皮肤，还节省了用水，可谓一举两得。

细节提醒

日常使用洗涤剂时，应该根据衣物性质选择合适的洗涤用品。一般天然皂粉更适合洗贴身衣物、婴幼儿的衣裤和尿布等，洗衣液较适合洗轻柔衣物，洗衣粉更适合清洗牛仔服、厚重的外套以及窗帘、沙发罩等。



61 提防衣服成了“致癌源”

某省进行了一次童装大检查，结果曝光了9种

“致癌服装”，其中还不乏一些所谓的名牌服饰。衣服本是人类不可或缺的伙伴，可是没有想到，却成为人身上可怕的定时炸弹。

纺织品上残留的对人体有害的化学品包括：致癌偶氮染料、甲醛、重金属、农药、防腐剂、有机氯载体等。研究证明，某些偶氮染料在使用中会被还原生成芳香胺，芳香胺在与人体皮肤接触的过程中，在某些条件下，特别是染色不牢时，会从织物转移到皮肤上，在人体分泌的生物催化剂作用下，发生分解还原，产生出致癌的物质。一旦被人体吸收，就会产生非常大的伤害。

而甲醛更是被广泛应用于纺织印染物上的辅助剂，而且织物上的含量常常会过量。含甲醛的纺织品在人们使用及穿着的过程中会逐渐释放出游离甲醛，对呼吸道黏膜及皮肤产生不良刺激，还会造成胃肠道、肝脏的炎症，并可能直接导致癌症。

因此，在选购服装时，必须注意：

1. 选择直接与皮肤接触的内衣、纺织品时，尽量找没有染色或浅色的。

2. 衣服的染色质量要好，以降低褪色、掉色对健康的危害。

3. 打开衣服包装时，如果闻到鱼腥味、霉味及其他刺激性气味，说明有过量的化学品残留，最好别买，如果一定要买，注意在使用前用温水或洗涤剂进行充分洗涤或放在通风处晾晒，尽可能除掉残留的化学品。

4. 经常换洗衣服。

细节提醒

婴儿好咬嚼、吸吮衣服，妈妈们买婴儿服装时，不要过于追求颜色鲜艳，最好买白色的纯天然纤维制品。



点睛饰品，点缀精品女人

62 穿耳环、打耳孔当心感染

耳环叮当，会给女性增添无穷的魅力。爱美的女士们当然忘不了为自己的首饰盒充实五彩缤纷的各式耳环。戴耳环，当然得有耳孔，穿耳孔很可能会给你带来健康的麻烦。

穿耳孔的过程中，如果卫生处理工作没做好，容易引起伤口感染，发生红肿，且越肿越大，长出弹珠般大的肉瘤，像弥勒佛的大耳朵，而且有时奇痒无比，这种症状在医学上称为肥胖性疤痕，俗称蟹足肿。

蟹足肿是一种特殊体质引起的伤口肿大病症，这种疾病很少发生在耳朵，初期会流脓，并感到不适，若不及时治疗，肉瘤体积将与日俱增，留下终身后遗症。尤其暑假期间，许多少女喜欢穿耳孔赶流行，耳朵伤口遭感染病例却不胜枚举，显示穿耳孔的卫生不容疏忽。这里提醒爱美女性，要注意穿耳孔的卫生，以免引发后遗症。

细节提醒

并非人人都能穿耳孔。如皮肤损伤后需长时间才能愈合者、有流血不止情况者、糖尿病患者就不宜穿耳孔。



63 首饰要常戴常摘

佩戴首饰不当，也会引发各种“首饰病”。

女性常戴的金属项链，不少是精致而便宜的K金首饰，这些首饰在制作过程中，为了取得更好的外观效果，都按比例掺入了少量的铬、镍、铜等其他金属。有一些价格低廉的多种金属合金制品，成分非常复杂，常含有一些对人体有害的物质，如长期佩戴，就有可能会诱发皮肤病。而如果有放射性物质残留，会使人受到辐射之害。

有些人佩戴一段时间戒指之后，出现了手癣等皮肤病，这是由于戒指套在手上，一般不常取下，夏天出汗较多，造成戒指周围局部潮湿，从而使霉菌和细菌大量生长繁殖，引起皮肤病。此外由于佩带耳环等“穿刺型”首饰而使局部组织和首饰不断摩擦，非常容易引起皮肤感染，如果本身属于过敏体质的人，反应更为强烈。

所以，夏季能否选择“穿刺型”首饰要根据自己的体质决定。夏天天气热，人们爱出汗，首饰中一些金属元素溶于体内汗水中，并渗入人的皮肤中，易引发皮肤病，所以，夏天忌戴金属首饰。

细节提醒

初戴首饰者，不适宜长时间佩戴，戴2~3小时就应取下来。轻度过敏者可通过短时间、多次佩戴达到脱敏效果。戒指一定要“常戴常摘”，并且经常清洗，同时谨慎选择K金首饰。



64 选择玉石要先辨真假

玉石一直深受人们喜爱。我国素有“玉石之国”的美誉，古人视玉如宝。祖国古籍称：玉乃石之美者，味甘性平无毒。佩带玉石能刺激经络、疏通脏腑，有明显的治疗保健作用。常佩戴玉镯，可得到长期的良性按摩，不仅能祛除老人视力模糊之疾，且可蓄元气，养精神。而嘴含玉石，借助唾液所含营养成分与溶菌酶的协同作用，还能生津止渴，除胃中之热，平烦懑之气，滋心肺，润声喉，养毛发，不失为玉石养生的又一途径。

但值得注意的是，购买玉石一定要谨慎，选不好还会影响健康。

专家认为，玉一般分为A、B、C三种品质，A品质是指原石原色的玉，是不经化学处理的玉器，其构成元素较为固定，价格较高，一般对人体无害。B品质是经化学漂白再充填树脂的玉器，价格较便宜，一般也不会有太大的危害。C品质的玉成色较差，是加温至110℃时放在铬盐溶液中浸泡一两天，使铬盐渗透进玉料裂缝中达到染色效果，初看时晶莹剔透，一两年后就会褪色，在褪色后有可能会对皮肤有损害，因为有些商人用氢氟酸、硝酸、硫酸、盐酸等强酸来仿

冒玉的古旧成色，然后在假古玉的表面涂上一层地板漆、水晶漆或环氧树脂等。树脂类物质与强酸在一起作用，很可能会产生刺激性物质，人体接触后会患接触性皮炎，出现红肿、刺痛、瘙痒和脱皮等病征。皮肤较为敏感的人最有可能出现症状。

专家建议，为了健康和安全，最好戴不经化学处理的天然玉石。

细节提醒

配戴天然玉石才是真正有利于健康的。但怎样鉴别真假玉？可以通过看、听、测试来鉴别。看，主要看晶体透明度，真玉透明度较强，油脂光泽；听，真玉声音清脆，反之声音闷哑；测试，真玉从玻璃上划过，玻璃上留下划痕，而玉石本身则丝毫无损。



65 水晶与健康

明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中说，水晶“辛寒无毒”，主治“惊悸心热”，能“安心明目，去赤眼，熨热肿”，还可治疗“肺痈吐脓、咳逆上气”，“益毛发、悦颜色”，具有极其重要的医疗功能。

水晶的保健作用按照现代科学观点，可以从以下几个方面来理解：

一、天然水晶具有特殊的“压电效应”。无缺陷的水晶经加工成饰品佩带于人体后，与人体摩擦可以产生微弱的电磁场，这种电磁场具有稳定情绪，促使人体能量集中，减轻病人痛苦和紧张，加快痊愈速度等功能。如美国研究中心所推崇的“水晶疗法”，就是将水晶按压在病人伤患处起辅助治疗作用的。

二、从水晶的光学特性看，水晶有三个方向的光轴，当按方位精工切削琢磨后，光轴方向往往会产生一定聚光、放光功能，当其刺激到人体某一穴位时，可以产生一定的理疗作用，国外报道的用水晶治疗少儿骨折、乳腺癌等均基于这一原理。

三、水晶同其他宝石一样，形成于特殊的地质构造环境，含有部分对人体有益的微量元素，如铁、铜、锰、钛、锌、镍、硒等，这些微量元素通过与人体皮肤的经常摩擦会浸入到人体内而促进体内微量元素平衡，使身体各部分更加协调。

基于上述几点，可以充分表明，佩戴水晶饰品对人体是有较好的理疗和保健作用的。

细节提醒

谨防个别商家出售假冒水晶，它们往往带有放射性元素，对人体有害。孕妇最好不要佩戴水晶。



莫让家电成女性健康杀手

66 好主妇让冰箱有条有理

许多家庭主妇把食物买回家后，为了避免腐烂

变质，就一股脑儿将它们扔进冰箱。无论什么时候，只要一打开冰箱，里面总是乱糟糟的。其实，冰箱内的食物码放大有学问，如果位置不对，温度就不对，食品的品质也会受到很大影响。好的主妇会让冰箱有条有理。

一般来说，冰箱门处温度最高，靠近后壁处温度最低；冰箱上层较暖，下层较冷；保鲜盒很少被翻动，又靠近下层，所以那里温度最低。所以，我们不妨依温度顺序，把冰箱冷藏室分为6个区域：冰箱门架、上层靠门处、上层后壁处、下层靠门处、下层后壁处、保鲜盒。

(1)有包装但开了封、本身不会在一两天内变坏的食品，如番茄酱、沙拉酱、芝麻酱、海鲜酱、奶酪、黄油、果酱、果汁等，以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食品适合放在冰箱门架上。

(2)直接入口的熟食、酸奶、甜点等。储存这些食品时，应避免温度过低，并防止生熟食品交叉污染，适合放在上层靠门处。

(3)剩饭菜、剩豆浆、包装豆制品等。由于这些食物容易滋生细菌，稍低于0℃的温度最合适，适合放在上层后壁处。

(4)各种蔬菜及苹果、梨等温带水果，而且要用保鲜袋装好，以免因温度过低而导致冻坏，这些食物适合放在下层靠门处。

(5)对于那些没有烹调熟，但又需要低温保存的食品，如水豆腐、盐渍海带丝等，以及有严密包装不怕交叉污染的食品，还有等着慢慢化冻的食品，适合存放在最冷的地方，比如下层后壁处。

(6)半化冻的鱼、鲜虾等海鲜类适合放在保鲜盒里。由于水产品中的细菌往往耐低温，温度稍高容易加速其繁殖，而保鲜盒既可起到隔离作用，避免交叉污染，又具有保温功效，避免频繁开关冰箱门产生温度波动。

细节提醒

食品混放极易造成交叉污染，举例来说，如果某种肉类食品中含有细菌，污染了葱，尽管肉食品煮熟之后已经杀灭了细菌，但由于葱一般都是切碎了洒在菜上，未经杀菌，便容易引起细菌感染。



67 看完电视不要立即睡觉

目前，看电视是家庭中的一项重要文化娱乐活动，男女老少都爱看。有些青年女孩爱看娱乐片，爱看她们心中的明星，有的爱看动画片，有的爱看言情剧，经常看到深更半夜。因怕影响第二天上班，来不及洗漱，倒头便睡。甚至有的看着电视便已进入了半睡眠状态，这时惟恐困意消失，就立即上床睡觉。这样做对身体是有害的。

电视机开启后，机内电子会对荧光屏不断轰击，荧光屏表面会产生静电荷。静电荷与荧光屏对周围含有大量微生物和变态粒子的灰尘有吸附作用。离荧光屏太近或看电视过久，这些灰尘会附在人的皮肤上导致皮肤病，破坏女性美丽的面容。因此看完电视后，应清洁脸部。

看电视时，人们静坐在一个位置不动，长时间看电视会使下肢静脉受到压迫，血液循环不畅，严重时

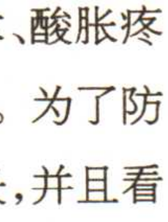
可出现类似坐骨神经痛的症状，如下肢麻木、酸胀疼痛、浮肿，甚至出现小腿肌肉强直性痉挛等。为了防止此类症状的发生，看电视的时间不要太长，并且看完之后要走一走再上床，这样有利于血液循环。

有些女孩看完电视，特别是看完一些容易使人心情激动的电视，如果倒头便睡，电视中各种情节留在脑海中继续活动，心情还没有平息下来，长此以往，会引起神经官能症。因此，看完电视后应开窗通通风，休息一会再睡觉。

可能有人对此不以为然，但为了身体健康，还是提醒大家注意为好。

细节提醒

看完电视后，要养成用香皂洗脸、洗手的好习惯。其次，应尽量减少看电视的时间和次数，避免电视情节引起过度兴奋。应注意多休息，保护眼睛，千万不要长时间盯着电视机。在看电视时，要保持室内通风，确保能够呼吸到新鲜空气。



68 躺着看电视也会患上颈椎病

躺着看电视也会患上颈椎病。现在颈椎病患者明显增多，其中不少是因为躺着看电视引发的。这些患者主要以中青年居多，表现为颈部僵硬、眩晕，有的还会出现背部和胸部疼痛。

在天气变冷后，很多人喜欢钻在被窝里躺着看电视，有的侧卧着身子看，有的靠在枕头上看。躺着看电视不但要仰着头，侧转身，且还要歪着脖子偏转眼睛，眼睛的视线与电视机屏幕不能保持在同一水平线上，这就需要眼睛来进行调节了。时间一长，会引起眼部肌肉发生痉挛性收缩，从而造成眼眶和眼球胀痛、结膜充血、双眼流泪；甚至出现眼压增高，视力模糊和视力下降等现象。如果长期躺着看电视，还会使眼球内外直肌和上下斜肌高度疲劳，收缩失调，从而造成眼睛斜视等疾病。

由于躺在床上看电视时，人的躯体活动也比较少，人们被故事情节所吸引时，头部就会长时间保持一种姿势，使颈部肌肉疲劳僵硬，当头部转动时，肌肉应答能力就会减弱，导致关节错缝、肌肉扭伤，诱发颈椎病的发生，严重的甚至还会出现关节脱位。

另外，发病的人群当中还不同程度地出现胸痛、背痛等表现，这也是由于长时间的卧位姿势，造成背部和胸部关节错乱，而导致疼痛的发生。

细节提醒

千万不要为图舒服而躺着看电视或者靠在沙发扶手上看电视。正确的看电视姿势应该是采取坐位。而且每看十五分钟左右就要活动一下颈部，变换一下姿势。



卧室里的卫生与疾病防范细节

69 卧室装扮，别放这些花

鲜花是装扮居室的美丽使者，爱美的女士喜欢在

房间里布置一些鲜花，缕缕香气，清新的颜色，总能让人心旷神怡，赏心悦目。但是并非所有的鲜花都是人类的朋友，如果不注意，它随时可能损害您的健康。

有些品种的鲜花会释放出有害气体，长期处于这样的环境中会发生慢性中毒，有些品种在其根茎叶中含有生物碱，如果误食就会产生食物中毒，甚至危及生命。现列举如下：

· 水仙

它的汁液能引起皮肤红肿，在它的鳞茎内含有拉丁毒素，如果误食，会导致呕吐。

· 郁金香

它会释放出有毒的气体，与它相伴超过 2 小时就会头昏脑胀，严重者会导致毛发脱落。

· 夜来香

这种花在夜间停止光合作用后，会释放出大量刺激味觉的颗粒，闻这种香味太久，会使血压升高、心律紊乱、头晕目眩、郁闷不适。高血压和心脏病患者对它尤其敏感，甚至会使病情加重。

· 虞美人

它的果实毒性特别大 。

· 月季花

它所散发出的香味会导致个别人胸闷不适，呼吸困难。

· 兰花

长久闻它的香味，会使人的交感神经兴奋，导致人兴奋失眠。

· 百合花

它的花香不能久闻，它可使中枢神经兴奋，导致失眠。

· 玉丁香

它的气味芬芳，但是容易导致气喘、神经衰弱。

· 凌霄花

它的花粉很容易致敏，吸入后会使人的皮肤红肿，甚至引发角膜炎。

细节提醒

如果你出现花粉过敏的症状，你可以到医生那里咨询一下治疗的方法，争取早日脱离病症的困扰。要记着把卧室的窗户打开，让外面的空气能自由进入，使居室内保证有充足的氧气。



70 健康香闺，从细节做起

女人的大部分时间是在室内度过的，其中起码又有 1/3 以上的时间是在卧室度过。因此，讲究卧室卫生，对促进女性健康有着非常重要的作用。那么，女性应注意哪些卫生问题呢？

· 要注意空气卫生

卧室内存在多种污染物。要改善卧室空气卫生质量，需注意增加通风换气时间。早晨起床和晚上睡觉前，应开窗通风或用排气扇换气，自然通风需 30 分钟，机械通风需 15 分钟。安装空调的家庭，除需经常通风外，还应每星期清洗一次空调器的过滤网。清洁卧室家具和清扫地面垃圾，宜经常用湿抹布或拖把进行清洁。

· 关注家具材料和陈设

家具材料和陈设是卧室空气污染的另一个来源。卧室家具的陈设应沿墙摆放，以留出较大的活动空间，并要有利于采光和通风。

·要定期清洗床上用品。

床上用品应定期清洗和晾晒，每星期至少在室外晾晒1次，每2～3星期更换1次。

细节提醒

从外面回家后，不要和衣在床上坐，更不要就这样睡在床上，以免身上和衣物上的灰尘污染床上用品，影响人体健康。



71 怕蚊子咬也不要通宵点蚊香

夏秋之季，蚊子是人们讨厌的小敌人，目前，尚有不少女性为了自己和家人不被蚊子叮咬，点蚊香驱蚊。不过，从健康的角度来讲，使用蚊香要注意掌握好时间，不要通宵点燃。

蚊香的原料大体有3种，一是以农药“六六六”、“二二三”等为主要成分；二是用雄黄、艾叶、五指枫等中草药为主要成分；三是从植物除虫菊中提取虫菊脂为主材料制作的。其中第三种蚊香不影响人畜安全。但3种蚊香都有烟雾，人长期吸入会造成呼吸道炎症，个别人还会引起皮炎等皮肤过敏反应。这样制成的蚊香还具有脂溶性，进入人体后长期在脂肪组织中积蓄，会造成慢性中毒。使用蚊香要掌握时间，以减少蚊香对人体的损害。

昆虫学家研究的成果表明，蚊子入室内时间是有一定规律的。蚊子入室主要任务是在室内空中交尾，吸人血是副产品。家蚊傍晚7时左右和黎明5时半左右飞入室内，野蚊日落黄昏时入室。因此点燃蚊香时应在日落7时至晚8时为最佳，把蚊子驱出到室外后，关上纱窗或窗户熄灭蚊香睡觉。

细节提醒

不要使用已变质发霉的蚊香。蚊香也不宜点得过多，烟量过大会刺激人体的呼吸道，影响健康。



72 让你的卧室成为睡眠天堂

卧室是一个满足你自身需要的地方，在这里，你可以享受浪漫，也可以关上房门，把一切抛在脑后，尽情舒展放松。这是一个避风港、一个浪漫的小岛、一个宁静的栖息之所。在世界的任何地方，卧室都是女性最重要的房间。

根据爱米·沃尔福森博士的《女性睡眠手册》一书记载，女性较男性更易感到睡眠不足。卧室影响女性睡眠，因此，要想睡得好，首先，请让你的卧室变成睡眠的天堂。

·保持整洁

把与睡觉无关的东西统统扔出去，特别是手机、笔记本电脑、文件等等，创造一个宽松的环境。

·保持安静

不要在卧室中摆上电视，临睡前看电视很容易使精神兴奋，无法入眠，还是看书比较能够稳定心绪。

·不谈公事

不要与爱人在卧室谈论公事或者其他容易导致情绪起伏的事情，否则容易引起大脑兴奋，无法入睡。

· 环境舒适

把灯光调暗，窗帘应该尽量是深色的，室内温度也很重要，通常来讲，16 摄氏度是最适合人进入睡眠状态的温度。

细节提醒

应尽量不在卧室做与睡眠和做爱不相干的事，不让卧室成为夫妻口角的场所，应有意识地养成夫妻一同上床的习惯。



化妆品使用的健康细节

73 5个小细节决定美白成败

· 美白少按摩

美白产品往往是针对光和热来起作用的，过多地按摩会产生热量，不利于美白效果的发挥。

· 先抗衰老后美白

指的是抗衰老精华和美白精华同时使用时的顺序。抗衰老精华作用于肌肤的真皮层，美白精华作用于表皮层，只有先使用作用在肌肤层面较深的抗衰老精华，才能让两者的效果都有效发挥。

· 生理期后敷面膜

美白面膜是美白产品中见效比较快的，最好在生理期过后的那几天使用它，那时皮肤新陈代谢加快，吸收效果最佳，能让面膜发挥最大功效。

· 挑棒的清洁

很多美白产品都附赠挑棒，如果不注意挑棒的清洁，就会污染到产品，减弱功效。专家有一个好方法：使用前用无香的湿巾清洁挑棒。不过千万不能用婴儿湿巾，里面的香粉会影响产品的效果。

· 随身携带防晒粉饼

防晒产品在实验室测试时，都是涂 2 ~ 3 毫米的厚度，才达到所要求的防晒标准。而我们平时使用时，根本不会涂到这个厚度。因此如果长时间在室外，应该随身携带一盒防晒粉饼，隔 2 ~ 3 小时补搽一次，才能彻底将紫外线拒之门外。

细节提醒

小小的细节，让你美丽大变身！



74 日妆宜淡不宜浓

浓妆艳抹的女性并不能达到美的效果。因为这样不但完全掩盖了自己的本来面目，失去了自然之美。而且厚厚的化妆品会堵塞面部毛孔，妨碍汗液排泄和皮脂腺的分泌，易患痤疮和接触性皮炎，损害皮肤的健康和美丽。

据专家研究，人的脸部约有汗腺 7 万条，每天能排出汗液几十毫升。尤其是夏季，为了散热，脸上的汗液成倍增加，皮脂腺的分泌也很旺盛。在这种情况下，妇女为了美容，把膏脂香粉、口红胭脂大量涂抹在脸上，势必堵塞皮肤毛孔，影响汗与皮脂的排泄，病菌就可能乘虚而入，使脸上长出各种疮疖，疙疙瘩瘩，光泽顿失，欲美不得，反而变丑。久而久之，会影响健康。

其实，白天光线明亮，没必要浓妆艳抹，只需略施淡妆即可。既显得自然，又能达到美化容貌的效果。下面告诉你一个简单化淡妆的方法：

在化妆前先用清水洗净脸，涂一层薄薄的乳液。然后均匀地抹上粉底，不要忽视眼眶四周、鼻子两侧、嘴唇四周部位，粉底不宜厚。用眉笔淡淡地描出眉形，不要描得过粗过浓，以免失去自然。接着涂上睫毛膏或眼影，达到提亮眼神的效果。再均匀涂上唇膏。最后在双颊处抹上胭脂便完成生活淡妆。这样化妆不仅自然高雅，而且不失女性特有的风姿和魅力，体现了皮肤的健康和美丽。

细节提醒

炎炎夏日，为了皮肤健康，还是不要浓妆艳抹为好。目前，市场上所售的各种化妆品，或多或少都含有一点有害的化学物质，对人体有一定伤害。当然，在气候凉爽的时候，轻描淡抹，不留痕迹地修饰打扮一番，是会使人精神面貌焕然一新的。



75 用化妆品有顺序

适当使用化妆品能使人容颜整洁，精神焕发。随着新型保养品被不断研发出来，不少人困惑于化妆品的使用顺序。因为如果顺序不正确，护理效果就会大打折扣。

一般地，按化妆品分子大小的顺序来使用即可。分子越小越先用，如水、精华液、凝胶、乳液、乳霜、霜状美容品。然后才是油状美容品。质地越清爽、越稀越先用。

这是因为越偏向霜状的产品，其滋润度越高，会在肌肤外层形成一层保护膜。如果先使用面霜，它在肌肤表面形成了一层保护膜，精华液便无法渗透肌肤发挥作用了。

精华液若能到达肌肤的底层，所携带的养分可高达 88%；而油类产品，大多在肌肤表面发挥作用，所携带的养分只有 6% 左右。一些具有疗效，像含有维生素 A、C 或治疗痘疤成分的美容品，也要先用。此外，要按照产品说明使用。

虽然保养品顺序使用错误不会对肌肤造成多大的伤害，但效果不好的话，会白白浪费时间和金钱。不过，因为新陈代谢、年龄、生活工作形态或饮食不同，不同肌肤对保养品的吸收情况也不同，有的人可以使用 10 天就见效，有的人得等上更多的时间。

细节提醒

化妆品使用前，要看看产品说明，按说明使用，这是保养效果有差别的关键之一。比方说，在夜晚使用的产品，可能对光敏感，白天用就会因氧化而失效。想一想，自己使用产品时是否犯了上面这些错误呢？



76 夜晚护肤不要用白天的化妆品

一些女性朋友用晚霜不分早晚，白天也用，晚上也用，这非常不好。

一般来说，日用化妆品与夜用化妆品是分开使用的，前者白天用，后者晚上睡前用。根据美容学上皮肤的生理规律，晚上 10 点到凌晨 2 点是皮肤细胞新陈代谢最旺盛的时候，也就是吸收营养最好的时

候。因此，这个时候的护肤品更应侧重于营养成分。白天使用的产品强调防护，如果在白天使用这些强调营养成分的产品，就很容易堵塞毛孔，不但皮肤无法吸收，接触阳光还容易产生过敏现象。

之所以如此是因为晚霜中有些营养成分受到阳光的照射会变质，例如维生素 A 等。白天使用还会起反作用，容易长痤疮、黄褐斑等。日用化妆品很多含有防御外界紫外线侵害皮肤的化学成分，这些有防晒系数的晚上也不要用哦！因为没必要加重肌肤负担。所以不要将日、晚化妆品当作同样的东西使用。

此外，晚用化妆品如果白天使用，由于工作、运动等，吸收效果不佳，晚上使用，可通过休息、睡眠等让养分慢慢吸收。人在睡眠中全身放松，毛孔自然舒张，容易吸收化妆品的养分。但夜晚护肤不宜使用白天常用的露、霜、脂等半固体化妆品，因这类用品易堵塞毛孔，使皮肤不能顺畅地进行新陈代谢。所以，在夜间美容应使用水剂化妆品。

细节提醒

在使用化妆品时，应仔细看说明书，如注明“夜间专用”，就绝对不在白天使用。



77 香气过量会醉人

在五彩缤纷的时尚节奏中，有越来越多女性开始懂得利用香水作为无形的霓裳，与有形的时装珠联璧合。女人爱香水，但香气过浓也会致病。

香气善于走窜，尤其是加入了人工芳香剂的香水，虽然模拟的是自然花香，但由于多采用化学香精物质，其香味分子的浓度大大超过天然花香分泌的浓度，一些难以预料的化学反应很可能会对人的呼吸道、皮肤及中枢神经产生不良作用。

过量地使用香水，不仅会危害身体健康，导致身体疾病，还会让人以为你的品位出了问题。因为太浓烈的香味也让人难以忍受！有人闻了过浓的香气后会出现头晕、恶心等诸多不适症状。一般以 1 米之内能够闻到淡淡的香味就好，若在 3 米内仍可闻到香味，那就表示过量了。

要让香水发挥迷人的作用，请女性朋友务必保持自身的气味（体味）不要太浓烈，不然，二者会混合成更难闻的气味。

细节提醒

经期最好不使用香水。月经期间，女性身体抵抗力下降，对各种化学品更敏感，而其危害将加大！同时，由于此时女性身体会自然生出比平时重得多的体味，对香水的效果会产生影响。



78 不要用手指直接挑用化妆品

不少女性使用化妆品时，都是直接用手指到瓶子里去挑取的。科学家们指出，这种做法是不当的，对健康不利。

这是因为，化妆品属于精细化学品，稍不注意，就会变质。人的脸和手，即使经过多次清洁，也难以达到完全无菌状态。用手直接挑用化妆品，化妆品就会被细菌侵入。而化妆品中一旦进入异物，便很

容易起化学反应，发生变质。若用了变质的化妆品，就会危害健康。越是皮肤娇嫩的人，受到化学反应的危害越大。

因此，化妆品使用时宜用竹签或专用工具挑出后再用。化妆品一旦沾手，绝对不能再送回瓶内，尤其是液态化妆品，瓶口更不能碰触不洁物。

细节提醒

使用化妆品时宜用专用用具挑出。化妆品瓶口切忌与不洁物碰触。使用后要把容器口擦拭干净。



79 浴后不要立即化妆

大多数女性在沐浴之后，感觉神清气爽，脸上显得神采奕奕，肌肤变得白里透红，精心打扮自己的念头油然而生，于是立即化妆，为的是走出浴室有面目一新的感觉。甚至有一部分女性认为，洗澡后立即化妆美容护肤，效果更佳。其实，此时化妆是很不科学的。

事实上，洗澡后立即化妆美容，护肤效果不仅不会更佳，反而会给身体健康带来更大危害。沐浴时，洗澡水的温度可能较高，也可能较低，水质本身也有一定的酸碱性，这都会使皮肤发生新陈代谢方面的暂时性紊乱，并不是所谓的“肌肤最好状态”；刚洗完澡，皮肤表层的温度较高，皮肤细胞及细胞间隙存有较多的水分，此时皮肤抑制表面细菌繁殖的能力最低，周身毛孔呈扩张状态，立即化妆就容易使化妆品侵入毛孔，对皮肤大为不利。而且，洗澡水的温度、水质及香皂等，会使人体酸碱度改变，使其杀菌能力降低，发生毛囊炎、疖肿等皮肤病，严重的还可能引发接触性皮炎乃至中毒。

为此，专家建议，浴后不宜立刻化妆。如果确实有化妆的需要，应在洗澡后 1 小时，待皮肤酸碱度恢复正常后再化妆为宜。具体来说，应等待皮肤变得不再潮湿，而且皮肤温度稳定下来，恢复正常状态后，再进行化妆，从而防止化妆品对皮肤的损害，还可达到较好的定妆效果。

细节提醒

刚刚洗浴化妆后使用香水，应备加注意，因为刚刚洗浴后，皮肤吸收能力较强，品质与本人不合的香水往往会给皮肤造成较大的损害。



第三章　外调内养

——女性吃什么才能美丽又健康

美丽是由内而外的，健康的身心是美丽的基础。如果想拥有年轻漂亮的容颜，学会一些常识性的养生之道是必不可少的。本章即从饮食入手，针对女性的生理和生活特点，告诉您如何通过日常的吃喝细节来调理身体，防治疾病，并且拥有美丽的容颜。

一日三餐健康进食的细节

80 职业女性早餐要注意营养搭配

你是否为赶着上班而来不及吃早餐，还是为了减肥，就干脆把早餐省略？据有关方面的研究结果，我们知道："一天当中的营养摄取比例最好是3:4:5，早餐占了一天的营养需要量的1/4。"因为每天早上7点开始是一天当中胃肠活动最旺盛的时候，这时候吃进的食物较易消化吸收，若是忽略了早餐不但容易伤胃，而且也会无精打采。

对于一个身高165厘米的职业女性来说，每日的热量需求大概为2000千卡左右，按照营养早餐的原则，早餐热量占一日热量的30%，则需要早餐提供的热量为600千卡；其中要求主食类提供热量的60%左右，即主食类要保证在100克左右；肉禽鱼蛋或者奶类及其制品、豆类及其制品需要提供早餐热量的20~40%，即肉禽鱼蛋50克左右，搭配奶类及奶制品250毫升、豆类及豆制品350毫升；由蔬菜水果提供剩余热量。所有食物营养搭配满足维生素和矿物质的早餐需要量。

早餐最好选择稀饭、燕麦粥、土司面包等高碳水化合物或是低脂肪的食物，若是喝牛奶也最好选择低脂的。避免吃油炸、油煎的汉堡或是荷包蛋，可以减少因脂肪类的食物停留在胃中时间过长而引起的腹胀。

若是实在没有胃口，也建议至少喝个果汁，可以加速胃肠的吸收。

有些人为了减肥，早餐习惯以水果代替，香蕉、苹果是不错的选择，因为都含有大量的碳水化合物、果糖、蔗糖等，可以迅速补充身体的热能，而且又不用担心会发胖，值得一试喔！

细节提醒

若是长期不吃早餐已经变成一种习惯，则更容易因为长期早晨的血糖过低，使脑细胞活力变差，对于整个上午的思考、反应都会有影响。

81 女性白领午餐的四大禁忌

求速度、减肥少食、营养搭配不当、饮食不规律，这是女性白领们饮食经常容易出现的情况。

·忌求速度

女性白领中午休息时间很短，最少的只有半个小时，就这一点时间，许多人还没有充分利用起来，宁可缩短吃饭时间打牌、聊天。

·忌减肥少食

不知道从哪天起，无论男人女人都开始减肥，但又没有专门的营养师提供节食的方法，长此以往，胃得不到运动，造成功能退化，对女性身体健康危害极为严重。

·忌营养搭配不当

女性白领饮食最大的问题还是来自营养方面的。目前的快餐食品以煎炸食品为多，品种少，营养不全面。盒饭虽然品种较多，但是烹制方法不科学，而且许多摊主为了节约成本，不会提供最新鲜、时令的荤素菜。

·忌饮食不规律

女性白领的午餐问题还表现在饮食不规律上。女性白领工作比较忙，午餐时间不固定，没事的时候早一点儿吃，有事的时候拖到下午，甚至不吃，这是导致胃病的主要原因。

细节提醒

白领女性午餐最好选择茶等碱性饮料，可以中和鱼肉等酸性食物，达到酸碱平衡，清除体内垃圾。同时，选择荤菜时，也要尽量选择清淡一点的。

82 职业女性须防“快餐综合征”

许多职业女性由于工作的关系，每天中午只能在公司吃盒饭，时间久了，有的人就发愁了：快餐店翻来覆去就那么几样炒菜，已经吃腻了，但又没有别的饭菜可以替换。渐渐地，她们开始害怕吃午饭，而且会感觉自己的味觉出现问题，吃东西都是一个味。这种表现，就是典型的“快餐综合征”。

由于长期吃快餐，人体所需的各种营养比例失衡，快餐盒饭多为肉类、糖类及油脂类，缺乏蔬菜、水果、纤维素等。此外还有热量供应过量、盐分供应过多等问题，长期食用，难免会引发身体的不适。

食用快餐时，选择种类要尽量均衡，保证其中有肉类、淀粉类、蔬菜水果类及乳类制品。不要选多油或太

甜的食物，会因热量高影响健康。不要选太咸的食物，尤其是方便面中的汤包、汤料含有很高的盐分。

细节提醒

医生提醒，上班族一定要重视午餐，不要随便凑合，要丰富食品种类，预防快餐综合征。午餐要尽可能变换花样，不要为了省事老是吃一种食物。



职业女性 83 应酬交际，牢记健康第一

应酬交际是现代社会的必需。职业女性们也是如此，职业女性天天说到的苦恼可能是许多职场丽人的难题：少不了的应酬，少不了推杯换盏，少不了遭遇或隐隐晦晦的言语或明明白白的动作的骚扰。作为女性在这个仍是男人占主导地位的职场打拼，男性之间的游戏规则往往让女性无所适从。

职业女性在外出就餐、应酬大小饭局的同时，最关心的问题就是如何才能求得饱口福和保苗条身段两全。尤其是35岁以上、身体新陈代谢渐慢的现代淑女们，常常就处于饭局应酬后忙着拼命减肥的尴尬境地。体重秤上多出的哪怕一点点刻度都让她们郁闷至极，气恼不已。这种应酬交际所带来的亚健康和疾病对身体造成的危害常被称为应酬综合征。

怎样避免应酬综合征呢？

动物性食品要避免过量，否则人体呈酸性体质，容易疲劳。而过多的蛋白质人体也受用不了，只能通过肾脏排泄，无形中增加了肾脏的负担。

餐间不挑食、不偏食，每样吃一筷，最多不超过三餐，浅尝即止。进食要细嚼慢咽。

一定要吃饭，哪怕一小碗也行。饭后可以吃点水果，但不宜饮茶。

细节提醒

应酬是联络感情的催化剂，可是千万不能成为健康的“绊脚石”。应酬多的女性应慎选食品，尽量避免油炸食品，饮食以五谷杂粮、米饭为主食，以蔬菜为主菜、肉类为配菜。



84 饭局上清醒出手

漫长的饭局，不断地上菜、劝酒，大鱼大肉，暴饮暴食加上烟酒，损害着职业女性的健康。饭局不可避免地成为职业女性的第二工作场所，如何在应酬饭局中实现健康饮食呢？

· 不要吃过了量

跟别人一起吃饭我们通常会胃口大开，因为这时你的注意力并不在吃上，而是在交谈上。面前是一道接一道的美食，我们就这样不知不觉中吃过了量。所以，在味觉上越是香甜松脆的油炸、烹煎食物，你越是要慎重对待。在饭局上一定要减少高脂肪类、高蛋白类的食物摄入，肉类和蔬菜类的比例以1:3比较合适。

· 提早吃饭时间

饭局是最让人头疼的，所以能安排在中午的绝不安排在晚上，即使安排在晚上也要尽量把时间提前一些，以免和睡觉的时间离得太近，导致大量能量的储积。

· 细嚼慢咽

吃东西犹如风卷残云的人通常会在不知不觉中吃过量，所以减慢吃饭速度可以避免进食过多。最好在赴宴前先喝一大杯温水，这样可以让自己有饱腹感。如果觉得光喝开水胃会不舒服，也可以吃一个水果或者几片苏打饼干垫底。

细节提醒

有的女性酒量丝毫不亚于男性，而且在聚会上，男性爱与女性喝酒，女性朋友喝酒还得从容一些。建议你在每喝一杯含酒精饮料后，就喝一杯水减少酒的总摄入量。



85 巧主妇必学的厨房8大妙招

· 煮稀饭

滴几滴芝麻油，煮沸后把火弄小一点，这样稀饭就不会外溢了，并且味道更鲜美。另外，待锅里的水烧到50～60℃时再下米，可防煳锅。稀饭快好时，放少许自己喜欢吃的蔬菜在里面，味更鲜，更爽，有营养，易消化。

· 煮水饺

饺子下锅后如果敞锅煮，水温不会太高，能达到100℃左右，随着水沸腾，饺子会不停地翻滚，饺子皮都煮得均匀，不易破裂。待饺子皮煮熟后再盖上锅盖，水温上升，饺子馅就容易熟透，而且汤清，不粘连，味好。

· 煮面条

煮面时若在水里加一汤匙油，面条就不会粘连，而且能防面汤泡沫溢出锅外。煮挂面时水八成开即下面，放面后搅动几下，盖锅盖煮沸，再揭盖加点冷水，盖锅盖煮沸即可。

· 煮陈米饭

城里人大多吃陈米，将陈米淘四至六遍，浸泡两小时左右再煮，煮时放入半汤匙食用油，旺火烧开后再用文火煮熟，即像新米一样又鲜又香。

· 煮牛奶

煮牛奶若用文火，牛奶中的维生素会受到空气氧化而被破坏，因此，煮牛奶仍需用旺火烧开，见沸拿开，等10分钟左右再放火上烧开，如此煮三四次既可保持牛奶的营养成分，又能杀死牛奶中的布鲁氏杆菌。

· 煮肉妙法

如果要使肉烂得快，可在锅里放几片山楂或几片萝卜片；如果用热水煮肉则味美，冷水煮肉则肉香；如果煮牛肉，先涂一层芥末，12小时后加少许醋，或用纱布包一撮茶叶与牛肉同煮，则易熟快烂。

· 煮骨头汤

水开后加少许醋，使骨头里的磷、钙溶解在汤内，便于吸收利用，汤味也更加鲜美。

· 炖鸡

鸡杀后放5～6小时左右，待鸡肉表面产生一层光亮的薄膜再下锅，味更美。先将水烧开再放鸡炖的汤更鲜。

细节提醒

小厨房，大学问！



86 吃这些蔬菜时应要当心

常见的14种“问题”蔬菜不能吃，百姓在购买、食用这些“当家菜”时应格外小心。

·烂白菜

食用腐烂的大白菜后，会使人缺氧而引起头痛、头晕、恶心、腹胀等，严重时会抽筋、昏迷，甚至有生命危险。

·青西红柿

经测定，未成熟的西红柿含有毒性物质，叫龙葵素，食用这种还未成熟的青西红柿，口腔有苦涩感，吃后可出现恶心、呕吐等中毒症状，生吃危险性更大。

·无根豆芽

在生产过程中，多施用除草剂使生长出来的豆芽没有根。而除草剂中含有使人致癌、致畸和致突变的有害物质。

·胖大的豆芽

用化肥发的豆芽又白又胖，其中残留大量的氨，在细菌的作用下，会产生亚硝铵，大量食用会引起头昏、恶心、呕吐。

·鲜黄花菜

鲜黄花菜有毒，干品无毒。因为鲜黄花菜中含有秋水仙碱，这种毒素可引起嗓子发干、胃部烧灼感、血尿等中毒症状。若先将黄花菜在开水中冲烫一下，然后用凉水浸泡2小时以上，中间换一次水，鲜黄花菜就无毒了。

·发芽绿土豆

发芽土豆的嫩芽和变成绿色的皮中龙葵素含量很高，食用易中毒。因此，发芽和表皮发绿的土豆不宜食用。

·腐烂的生姜

腐烂后的生姜会产生一种毒性很强的黄樟素。人吃了这种毒素，即使量很少，也能引起肝细胞中毒和变性。

·长斑的红薯

红薯上长黑斑，是由于感染黑斑菌所致，吃后易中毒。

·发黄的银耳

变质发黄的银耳是受黄杆菌污染所致，吃了可引起头晕、腹痛和腹泻等中毒现象。

·未腌透的咸菜

腌菜时如果放盐量不足，腌制时间不满8天，可能造成亚硝酸盐中毒。

·变色的紫菜

若凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明紫菜在干燥、包装前已被有毒物污染，这种紫菜对人体有害，不能食用。

·没煮熟的四季豆

如食用没煮熟的四季豆，或外表是青色的菜豆，食后便会中毒。

·新鲜木耳

因含有一种对光线特别敏感的啉类物质，食后经太阳照射可引起日光性皮炎。

·新鲜蚕豆

有的食后会引起过敏性溶血症，出现全身乏力、贫血等症状。

细节提醒

要做个健康有心人！



87 喝牛奶后记得喝点温开水

牛奶中含有丰富的营养成分，经常被人们称为是人体必需的“白色血液”。可是，每次喝完牛奶后，人们常会觉得喉咙干干的，而且在口腔内会有一股怪怪的味道。

这是因为大家忽略了最后一道“工序”——喝一小杯温水。很多人都不会注意到这个小小的细节，认为喝完牛奶后刷个牙就行了，而另一些人甚至在睡觉前喝完牛奶就直接睡觉。其实，这些都是容易形成口腔疾病的不良习惯。奶类制品中都会含有某种酵素，这些酵素会让喉咙黏膜变得干燥，使喉咙产生不适感。而干燥的口腔又为厌氧菌提供了生存环境，不但加速了细菌的繁殖，而且细菌会分解奶制品中的蛋白，产生含有硫化物臭味的气体，从而导致口臭等现象出现。另外，残留的细菌在口腔中存活，还会破坏口腔内的酸碱平衡，生成牙菌斑，从而引起蛀牙、牙龈炎等一系列口腔问题。

要想防止口腔中细菌的滋生，喝完牛奶后马上喝一小杯温水就可以了。清水的温度最好在 20 ~ 45℃，它不仅可以清除口腔内残余的牛奶，还能冲掉附着在喉咙上的牛奶残渣，起到清洁口腔、滋润喉咙的作用。需要注意的是喝水一定要少量，因为喝过多的水会冲淡胃液的浓度，影响牛奶在人体内的消化吸收。

细节提醒

晚上喝完牛奶后再喝一小杯清水，半小时后入睡，对人们身体的健康大有裨益。



88 切熟食最好用竹菜板

传统沿用的木菜板并不安全，如用乌桕木制作的菜板，因乌桕木中含有有毒物质，用它切熟食会污染菜肴，容易引起呕吐、腹痛、头昏等症状。还有一些木质比较疏松的菜板，表面容易产生刀痕，清洁不彻底的话，很容易藏污纳垢，滋生细菌，污染食物。虽然塑料菜板美观、轻便，但如果不干燥，细菌就很容易繁殖，也不适合用来切熟食。而竹菜板经高温高压处理，具有不开裂、不变形、耐磨、坚硬、韧性好等优点，使用起来轻便、卫生、气味清香。从中医角度看，竹子性寒，具有一定的抑制细菌繁殖的作用。所以，切熟食时，竹菜板是比较理想的选择。

在选购竹菜板时，不要买那种颜色特别白的，最好先闻一下菜板的气味，如果有股酸酸的味道，很可能是用硫黄熏蒸漂白过的，或是粘合的，而粘合的胶水中含有害的物质。最好选择无胶水粘合的，即完全采取用螺栓紧固工艺或竹签连接加固的竹菜板。

即使是用竹菜板每天切完菜后，也最好给菜板消消毒，可以采用以下方法：

· 洗烫法

用硬刷和清水刷洗菜板，再用沸水烫一下，放在阳光下晾晒，不给细菌以栖息之地；

· 刮板浸盐法

每次使用菜板之后(特别是剁肉馅后),刮去表面的食物残渣、余汁,用清水刷洗,然后放入盐水(浓度15%左右)中浸泡2小时,再取出晾干,这样不仅可以杀死细菌,还能防止菜板干裂。

细节提醒

需要注意的是,如果是用胶水粘合的竹菜板,最好不要放在热水中煮,以免菜板裂开。



饮食养颜,轻松又美味

89 女人每天莫忘五样东西

·一个西红柿

在水果和蔬菜中,西红柿是维生素C含量最高的一种,所以每天至少保证吃一个西红柿,可以满足一天所需的维生素C。

·一杯酸奶

从补钙角度看,女性是最容易缺钙的群体之一。而牛奶的补钙效果优于任何一种食物,特别是酸奶,更容易被人体吸收。所以,女人应每天保证喝一杯酸奶。

·一碟醋

对于女人来说,除了饮食之外,还可以在化妆台上放一碟醋。每次在睡前洗手之后先敷一层醋,保留20分钟后再洗净,可以使手部的皮肤柔白细嫩。如果你家的自来水水质较硬,可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋,可以起到养颜的作用。

·早晚一杯白开水

充足的水分是健康和美容的保障。特别是女性,缺水会使她们的身体过早衰老,使皮肤因"缩水"而失去光泽。女人要做的,就是至少早晚各喝一杯白开水。早上的一杯可以清洁肠道,补充夜间失去的水分,晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积,使衰老提前来临。

·一袋茶叶

女人是一定要喝茶的,如果胃没有毛病,绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥的女性,茶是最天然、最有效的减肥剂,再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

细节提醒

健康来自平日对自己的关爱。



90 美女最佳食品榜

每个女人都有自己爱吃和不爱吃的食品,根据科学家推出的食品榜,美女们可以选择自己既爱吃,又能美颜健体的美食。

·最佳蔬菜

排名依次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、雪里蕻、大白菜。

·最佳水果

排名依次是木瓜、草莓、橘子、柑、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

·最佳肉食

鹅肉、鸭肉有益于心脏。鸡肉则被认为是蛋白质的最佳来源。

·最佳食油

玉米油、米糠油、芝麻油等最佳，植物油与动物油按1比0.5～1的比例调和最好。

·最佳汤食

鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适于冬季饮食。

·最佳护脑食物

菠菜、韭菜、南瓜、葱、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

细节提醒

话梅、葡萄干等零食是适合女性的最佳零食，不仅富含各种维生素和微量元素，而且其鲜味与营养长期保存，热量也较低。



91 饮食美容分年龄

女性饮食美容要在不同的年龄段进行，针对不同情况，食用不同的食物，这样才能使之发挥最好的效果。

·15～25岁：

这一时期正是女性月经来潮、生殖器官发育成熟的时期。随着卵巢的发育和激素的产生，皮脂腺分泌物也会增加。因此要使皮肤光洁红润又富有弹性，就要摄取足够的蛋白质、脂肪酸及多种维生素，如白菜、韭菜、豆芽、瘦肉、豆类等。同时，注意少吃盐，多喝水。这样既能防止皮肤干燥，又可以使尿液增多，有助于脂肪的代谢和面部油脂的减少。

·25～30岁：

此时女性的额头及眼下会逐渐出现皱纹，皮下的油脂腺分泌减少，皮肤光泽感减弱，粗糙感增强。所以在饮食方面，除了要养成坚持吃淡食、多饮水的良好饮食习惯外，还要多吃富含维生素C和维生素B的食品，如芥菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、豌豆、木耳、牛奶等。

·30～40岁：

此时女性的内分泌和卵巢功能逐渐减弱，皮肤易干燥，眼尾开始出现鱼尾纹，下巴肌肉开始松弛，皱纹更明显，这主要是体内缺乏水分和维生素的缘故。因此，这一时期要坚持多喝水，早上起床后最好饮一杯(200～300毫升)凉开水。饮食中除了多吃富含维生素的新鲜蔬菜瓜果外，还应注意补充富含胶原蛋白的动物蛋白质，可吃些猪蹄、肉皮、鱼、瘦肉等。

·40～50岁：

女性进入更年期，卵巢功能减退，脑垂体前叶功能一时性亢进，致使植物神经功能紊乱而易激动或忧郁，眼睑容易出现黑晕，皮肤干燥而少光泽。在饮食上的补救方法是，多吃一些可促进胆固醇排泄、补

气养血、延缓面部皮肤衰老的食品，如玉米、红薯、蘑菇、柠檬、核桃等。还应多食一些富含维生素 E 的卷心菜、菜花、花生油等。

细节提醒

不同年龄阶段的女性，应该根据自己年龄段的特征，选择适合自己的食物，以维持自身的健康美丽。



92 饮食美容分肤质

娇好的皮肤不单是来自外用的化妆保养品，还取决于我们所熟悉的食物中的美容成分，正所谓“以内养外”。在日常生活中针对油性、干性和中性皮肤有意识地进行饮食调养，会使肌肤在不知不觉中发生良好转变。

油性肤质的人皮肤分泌旺盛，毛孔粗大，毛细血管扩张，易生粉刺。饮食宜以平和、凉性的食物为主，如鲜笋、冬瓜、莲藕、白菜、白萝卜、卷心菜、西瓜、柚子、椰子、银鱼、兔肉等。少吃油脂含量高、热性、辛辣的食物，如巧克力、可可、奶油、奶酪、羊肉、桂圆、荔枝等。滋补中药类应选用清热祛湿类的，如珍珠、白菊、灵芝、薏苡仁、白茯苓等。中性肤质的人是最令人羡慕的，因为中性皮肤柔软光滑、组织紧密、富有弹性。干性皮肤中水分含量少，表皮角质屑易脱落，易产生皱纹。中、干性皮肤的人宜常食豆类食品，如黄豆、赤豆、黑豆、各种新鲜蔬菜和水果、海藻等碱性食物，少吃鱼、蟹、虾、贝等酸性食物。滋补中药类应选用滋阴活血类的，如当归、莲花等。

细节提醒

只有针对肤质来吃东西，才能使营养物质发挥更大的美容功效。



93 菠菜令女人容光焕发

菠菜又称波斯菜、赤根菜、红菜，原名菠菜，菠菜被称为“蔬菜之王”，因为它的营养价值极高，有较多的胡萝卜素（一把生菠菜就有每日建议摄取的胡萝卜素量的 70%），也是叶酸、铁、钾、镁的极佳来源。

菠菜含有十分丰富的铁、蛋白质和维生素 A、B、C、K 等，被推崇为养颜佳品，与苹果、胡萝卜、脱脂牛奶、小鸡、麦芽油、橙子、贝类、金枪鱼和白开水，同列为“十大养颜美肤食物”。常吃菠菜，令人皮肤白净、面色红润、气血旺盛、精力充沛、光彩照人。

菠菜能清理人体肠胃的热毒，中医认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，因而可防治便秘，使人容光焕发。菠菜还富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出体外，避免大便毒素吸收进入血液循环而影响面容，使全身皮肤显得红润、有光泽。

细节提醒

菠菜含草酸较多，有碍机体对钙的吸收。故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。



94 多吃花椰菜防病又美容

花椰菜又名花菜或菜花，有白色和绿色两种，营

养均很丰富，绿色的又叫“西兰花”、“青花菜”，其营养价值比白色的要高。

花椰菜风味鲜美，其营养价值高于其他蔬菜。含有多种营养素和矿物质，花椰菜含有丰富的维生素 C，能够有效地抑制黑色素的生成，预防黑斑与雀斑的产生，因而又是一种理想的美容食品，它能消除雀斑、黑斑，润泽肌肤，驻颜美容，还能帮助人体细胞产生胶原，滋润肌肤。

花椰菜性平味甘，能清热润肺、生津止渴、增进食欲、帮助消化。现代研究表明，花椰菜所含维生素 C 和胡萝卜素能抗氧化，可助清除体内的自由基，对组织细胞起到保护作用，故可防病抗衰老。

花椰菜内含类黄酮较多。类黄酮除了可以防止感染之外还能清理血管，能够阻止胆固醇被氧化，防止血小板聚集成块因而可减少心脏病与脑中风产生的危险。花椰菜所含维生素 K 利于皮肤外伤的治疗痊愈。花椰菜还是一种良好的防癌抗癌菜，其所含的硫代胡萝卜素促使人体细胞产生具有保护作用的酶，从而抵抗人类生存环境中的多种致癌物质。

细节提醒

花椰菜就被西方称为“天赐的良药”，“穷人的医生”。花椰菜传入我国则是近百年的事，女性多食用，不但能美容，还能预防疾病。



95 南瓜可补血养颜

清代名医陈修园说：“南瓜为补血之妙品。”南瓜中含有一种叫“钴”的成分，食用后有补血的作用。常吃南瓜，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女性，有养颜作用。

南瓜的营养成分较全，营养价值也较高。它含有丰富的糖类、淀粉和维生素，蛋白质和脂肪含量较低，还含有一定量的铁和磷，这些物质对维护机体的生理功能有重要作用。此外，南瓜也含有丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C 及矿物质，可溶性纤维、叶黄素和磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素，还含有人体必需的 8 种氨基酸和组氨酸，具有延年益寿、养颜美容之功效。

细节提醒

嫩南瓜中维生素 C 及葡萄糖含量比老南瓜丰富，老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高。



96 看自己的脸色吃菜

每个女性都想拥有白皙的皮肤，但是面部肌肤总容易出现这样那样的问题。正确选择食物，可以使这种状况得到改善。

由于摄取动物性脂肪和蛋白质过多导致的红脸膛。一定要在食用含动物性脂肪和蛋白质食物时，辅以含大量叶绿素的蔬菜，如菠菜、芹菜、莴苣等，生吃效果更好。也可将蔬菜捣碎，用布包起来然后挤汁饮用。血液循环不畅，特别是末梢细胞血液不通畅时，容易在天气寒冷时引起人面颊赤红，尤其是鼻尖部位，为使体内能充分吸收蛋白质，要大量食用含维生素 B_1、维生素 C 的食物，通过日光照晒可将体内胆固醇转化为维生素 D。由于过量食用动物油和植

物油导致的油脂黑脸。要严格控制动植物油的摄入量，多吃含叶绿素较多的蔬菜。吃饭前喝一杯用温水沏的菜汁，效果更好。食盐过多，可能导致面颊长出雀斑。如饮食中只摄取动物性脂肪和蛋白质，则会影响肝脏的正常功能，从而使雀斑更显眼。因此，长雀斑的女性一定要大量食用水果和蔬菜。

细节提醒

药物是肌肤的大敌，尤其是安眠药，会使体内产生过多酸性物质，激素失衡导致脸上长出雀斑。



97 看五官来吃美容食物

中医认为不同的食物在五脏内各有归经，相应地反映到面部五官，进而影响五官的外在表现。科学家也得出结论，人体的内脏，例如心、胃、肾等都与脸部的不同部位有特定“联系”。内脏机能的好坏会在人的脸部反映出来，因此饮食对美容非常重要，女性要让自己“吃”得更漂亮。

·额头的皱纹增加

表明肝脏负担过重。因此，必须戒酒，少吃动物脂肪，而且每天至少饮用3升水。如果能做到小小的节食，如放弃一顿午餐则更好。

·眼圈发黑、眼神无光

是肾脏的负担太重。请记住要少吃盐、糖、咖啡，多吃红萝卜、白萝卜和蒲公英。

·脸颊发灰

说明身体缺氧，肺部功能不佳。应多去公园散步、慢跑，并补充绿色蔬菜，增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。

·鼻子通红

你的鼻子非常不喜欢糖，过多的巧克力和甜食会在鼻尖上形成红色血管，所以可以用果仁、水果或者酸奶等来代替巧克力当零食。但如果整个鼻子通红，那就是心脏的负担过重了，应该立即放松、休息，并戒烟，少吃或不吃含脂肪的食品。

·上嘴唇肿胀

常常由于胃痉挛引起，可以适当地进食土豆，因为土豆有暖胃的功能，从而间接有利于嘴唇的美容。

细节提醒

针对面部五官出现的各类问题，有选择地进食相关食物，对爱美的女性是个很好的选择。



98 防治皱纹食品大点兵

某些食物富含某些特殊成分，这些成分能延缓皮肤的衰老过程，强化弹力纤维的构成，增加皮肤的弹性，因而有助于消减皱纹。弹力纤维最重要的组成成分是硫酸软骨素，富含硫酸软骨素的食物有鸡皮、鱼翅、鲑鱼头、鲨鱼软骨等。

另外，核酸也能延缓衰老，健肤美容，是延年益寿的最佳元素。人体的皮肤细胞每15日更新一次，核酸对皮肤的保养起着重要作用。

核酸在蛋白质生物合成中也有重要作用。它会影响到其他各类代谢物质的代谢方式和反应速度。

随着年龄的增长，人体合成核酸的能力降低，越来越依赖于从食物中摄取核酸。

核酸含量较高的食物有：鱼子酱、鱼类、虾类、牡蛎、动物肝脏、蘑菇、木耳、花粉、芸豆等。

细节提醒

在摄入核酸丰富的食品时，最好同时吃适量的富含维生素的青菜和水果，以利于核酸的吸收和确保营养平衡。



99 常吃玉米让你的双眸水汪汪

有许多女性都特别喜欢吃玉米，殊不知，玉米还是美目抗衰的最佳食物之一。

老年黄斑性病变是眼睛老化所造成的疾病，严重时会造成视力下降。从许多流行病学的研究发现，黄体素、玉米黄质可以预防老年黄斑病变的产生。玉米含有黄体素、玉米黄质，尤其后者含量颇丰，因此，玉米可说是抗眼睛老化的极佳补充食物。

爱美的女性朋友们，赶快将玉米搬上你的餐桌吧！

细节提醒

你可能吃过玉米，不过你不见得喝过玉米茶。利用玉米本身的利尿作用，它可以消除浮肿，所以若你是容易水肿的人，就可以多喝玉米茶。



100 吃掉黄褐斑

黄褐斑是女性中最常见的一种色素沉着性疾病。黄褐斑与内分泌，特别是性激素失调有关，生殖活动期的妇女最易罹患黄褐斑。

黄褐斑与饮食有着密切的关系。饮食中长期缺乏谷胱甘肽，会使皮肤内的酪氨酸形成多巴醌，进而氧化成多巴素，形成黑色素，从而发生色素沉着。因此，合理饮食对防治黄褐斑有极佳效果。

黄褐斑患者要经常摄入富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、番茄、青椒、山楂、鲜枣、猕猴桃、新鲜绿叶菜等。因为维生素 C 为氧化剂，能抑制皮肤的氧化作用，使皮肤内的深色氧化型色素转化为原型浅色素，可抑制黑色素的形成。

柠檬中含有枸橼酸、果胶和丰富的维生素 C、维生素 D 等，所以如果制成洗浴剂使用能使皮肤滋润光滑；其中枸橼酸可防止皮肤色素沉着，因此对防治黄褐斑有显著效果。

细节提醒

如果因为妊娠而产生了黄褐斑，大多可在产后半年内自行消失。若长时间不消退，可在医生指导下口服维生素 C，每次 2 片，口服 3 次；或口服复合维生素 B，每次 0.2 克，口服 3 次。



101 解毒食物可常吃

随着环境污染的日趋严重，食物中潜在有害物质的来源亦更加广泛，种类日益复杂。因此，现代女性清除体内的有害物质比补充营养更为重要。平时多吃一些具有清浊解毒功能的食物，对身体健康是大有裨益的。

这些解毒食物主要有：

· 绿豆

中医认为，绿豆性味甘寒，解金石、砒霜、草木等毒。对重金属、农药中毒以及其他各种食物中毒均有防治作用。绿豆汤是最好的解毒水剂。因此，日常饮食中应常吃绿豆芽、绿豆粥、绿豆汤等。

· 猪血

猪血有理肠通便、清除肠垢之功效。猪血中血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，能产生出一种解毒、清肠的分解物，这种物质能与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生生化反应，然后被消化并排出体外。

· 海带

中医认为，海带性寒、味咸，功能软坚散结，清热利水，去脂降压。现代医学认为，海带中的褐藻酸能减慢放射性元素锶被肠道吸收，并能使之排出体外，对进入人体内的镉也有排泄作用。因此，应常吃海带。

细节提醒

除这三种食品外，茶、无花果、胡萝卜、菌类植物、果汁、蔬菜汁等食物，均具有较好的排除体内毒素的作用，职业女性在日常饮食中不妨适量多吃。



102 多喝果汁养颜美容

美国人历来深信水果中富含的各种维生素，不仅是健康的保证，还对皮肤的保养有帮助。在美国的化妆品市场上，几乎看不到任何美白、祛斑产品，因为美国女性普遍认为保养皮肤更重要的是睡眠和饮食。这其中，果汁养颜是最享受的方法了。

美国化学学会最新研究报告指出，橘子、柠檬等水果富含维生素 C，不但可以保养皮肤，还能降低胆固醇。而且研究人员发现，水果外皮才是美白祛斑的主要成分，所以美国人把果皮打进果汁中，使果汁更有美白效果。

维生素 C 一直被健康杂志称为“女人不老的秘密”，它除了可以淡化黑斑、防止皮肤色素沉淀外，还能促进人体新陈代谢，延缓皮肤老化，是最具有美容功效的营养元素。

细节提醒

对于经常吃快餐的上班族来说，味道鲜美的果汁是补充维生素最简便的方法。如今职业女性使用电脑的时间越来越长，极易长黑斑，因此专家提醒，职业女性特别需要加量补充维生素。



苗条身材吃出来

103 测试：你是易胖体质吗

很多肥胖者最烦恼的就是好不容易才减肥成功，不久又胖回去了。您可知道，“复胖”不单单只是恢复原体重而已，忽胖忽瘦很容易造成体内的脂肪比例增加，最后变成易胖难瘦的体质，这可是十分可怕的事哟！由平常的生活习惯，可以检测出你是否属于易胖体质。请在下列问题中回答是或不是：

1. 一日三餐不正常
2. 大多在外用餐
3. 常吃点心、宵夜
4. 很挑食
5. 一边吃东西，一边工作或看电视
6. 常喝甜果汁
7. 喝咖啡或红茶时一定加奶精
8. 喜欢且常喝酒
9. 常吃零食来减低焦虑
10. 吃东西的速度很快
11. 常和朋友在一起吃吃喝喝
12. 经常睡眠不足
13. 不经常运动
14. 不喜欢走路
15. 在家时总是闲着不动
16. 外出时常以车代步
17. 肩膀常酸痛
18. 容易便秘
19. 抽烟
20. 家中有胖子
21. 神经质
22. 没有特别的嗜好
23. 人际关系不好

请您统计“是”的数目 ：3 个以下者：目前的生活方式大致没有问题；4 ~ 8 个者：必须改善一下生活方式，否则体重容易回升；9 ~ 15 个者：属于体重容易回升者，要注意；16 个以上者：如现在的生活方式不改变的话，非常容易变成易胖难瘦的体质，且容易罹患心血管疾病。

细节提醒

肥胖也是一种生活方式病。



104 节食健身的7个“不要”

1. 不要简单地模仿他人的饮食或拘泥于某一种标准，采取服药式的进食法。用不着费劲地吞咽那些热量虽低却不合自己口味的食品。将减肥食品与个人口味相结合，才容易坚持。

2. 正餐之外不要加餐。不到吃饭时间，即使饿得难受，最多也只能吃一个苹果或少量含矿物质、蛋白质的低热量食物。

3. 不要每日少吃一餐。少吃一餐，有时也会让你饿得等不到下一顿就胡乱进食，也可能因此而感觉乏力，使你难以继续执行订好的饮食计划。

4. 不要回避面食或谷类食品。谷类食品或面包的纤维绝不会让你发胖，它们会像新鲜蔬菜的纤维那样在胃里膨胀，吸收血液中的脂肪成分并疏通肠胃。

5. 不要以零食代替正餐，不能因吃零食而减少正餐的饭量。

6. 不要满足于多糖的副食，尤其是奶油食品，它让人省去了咀嚼动作，但无助于糖的分解。

7. 不要为节食而失去了吃饭的乐趣，节食不是忧郁的同义词，要把吃饭当作是一种饶有兴趣的享受，轻松舒畅地享用美食。

细节提醒

不要想在两周内就减去5公斤，想要保持身体及心理的健康，获得一个持久的减肥效果，必须持之以恒。



105 6招教你如何控制饭量

营养专家对于合理饮食、控制食欲和减少热量摄入等问题，提出了如下建议：

1. 在容积相同的前提下，用细长高挑的容器盛装食品要比用低矮粗壮的容器好，前者能够帮助人们控制食量，减少热量摄入。

2. 用透明容器盛装食物有利于防止多吃。

3. 将食物放在厨房、冰箱、食品柜等距离日常起居和工作场所较远的地方有利于控制食欲。

4. 购买食品时尽量避免一次性购入太多，以免造成“堆放”效应。因为人们看到食品较多时，就想尽快将其吃掉。

5. 有意制造单调、有序的视觉效果，避免“杂货店”效应。实验证明，人们在吃东西时，单调的食物颜色能限制食欲。另外，将不同食品分门别类地有序摆放比混合堆放好。

6. 在餐厅就餐时，不要被菜单上那些经过精巧构思的菜名吸引而提高内心的期望值。因为过高的期望会产生先入为主的效应，从而为随后的“大快朵颐”埋下伏笔。

细节提醒

科学合理地控制饮食是减肥的关键。



106 减肥时解馋吃什么

开始进行减肥计划时，因为还在适应期间，所以对于食欲的控制尚不能随心所欲，总想吃些零食解解馋，严重的还会以零食来犒赏自己减肥的痛苦。若选择的零食不正确，可能会使你的体重上升。

哪些零食较好呢？选择的原则是低热量、低钠、新鲜的食物。

· 新鲜的食物

如蔬菜、水果、五谷根茎类，你可以烤个马铃薯不加奶油，或者是烤一片高纤维土司面包或是亲手做一个水果果冻，既清凉又健康。

· 市售产品方面

一定要先看清楚包装上的营养标识，看看所选择的食物热量多少、脂肪多寡后再选择。

· 教你几个嘴馋时的点心做法

优酪水果：将市售脱脂低热量的优酪乳淋在切好的水果上再放入冰箱中，过一会儿就可以食用。要注意的是优酪乳和水果也是有热量的，千万要适可而止。

烤苹果：将苹果中间的核去掉，用叉子将苹果刺几个洞，然后包上保鲜膜放入微波炉加热5～6分钟。

细节提醒

一星期可有一次放纵饮食，吃一块巧克力蛋糕或一盒冰淇淋，以防积怨过久导致沮丧或食欲爆发的反效果。或者，你可以购买一些不会引起你食欲的东西放在食品柜里，打开后你会觉得乏味，就不会多吃。



107 五种不适宜减肥的女性

· 没有耐心的女人

许多人做一些事情无法成功，有时就输在“如果再坚持那么一会儿”。在减肥瘦身的过程中，这种没有耐心的女人更为多见。但你要记住，减肥可是一场“美丽战斗”，将它进行到底你方可拥有美丽，让自己更自信，所以凡事请多一份耐心、多一份努力。

· 尤其偏食的女性

人们一般认为肥胖是营养过剩造成的，其实如果真要从营养学角度分析，肥胖人群更多是营养比例不协调。偏食的人在营养方面一定不能获得均衡，这不仅对身体健康有害，同时也是造成肥胖的因素，如纤维素、维生素、矿物质、植物蛋白等营养素摄取少，转而摄入大量的脂肪或糖类。如果是为了能保持健康的体格进行减肥，并使减肥计划更快成功的话，请一定做好不再偏食的心理准备。

· 易疲劳的女学生

正在迎接升学考试的你，受到来自家长、教师等各方面极大的期待，也正由于过大的期待或关心可能会让你的精神变得紧张且易感疲劳。此时若要进行减肥，很可能会对身体健康产生不良影响，因此需要充分的休养以便恢复体力。等这一段非常时期过去后再全力以赴实施你的减肥计划。

· 身体健康不良的女性

不论你的身体有哪一部分感到不适，或正处于生理期内，都不可以贸然开始减肥。需先从调养身体着手，因为身体的不适，可能在减肥期间引起更大的健康问题。

· 心理肥胖的女性

虽然周围的人都不觉得她胖，但自认为胖而想减肥者不在少数，你的理想体重可简单地计算出，低于理想体重则绝对不可以减肥。

细节提醒

如果你是属于上述任何一种类型，请先治好你的症状，让自己恢复成生理、心理都健康的人之后，再开始进行你的减肥计划。



108 减肥莫减维生素

减肥已成为当前人人关注的热门保健问题。

任何减肥措施都离不开减少热量摄入和增加热量消耗这两条基本原则。在减少热量摄入时就可能导致维生素的缺乏，如主食的摄入减少会导致维生素 B 族摄入不足，肉类蔬果的摄入减少就容易发生蛋白质及维生素 E、维生素 A 等的不足。维生素本身并不产生热量，但却是人体新陈代谢过程中的重要物质，必须保持足够的摄入量，才能满足人体正常的生理功能的需要，而且在增加热量消耗的同时，对维生素的消耗也会增加。

体育锻炼是常用的增加消耗的方法，增加热量消耗的同时，其他营养素的消耗亦会增加。在增加体育活动的减肥过程中，注意维生素的额外补充是十分重要的。否则，运动后会出现疲劳、头晕等现象，并因营养素的不足而危害健康。

因此，不论是减少摄入，还是增加消耗，均应注意补充维生素，可在膳食中增加麸皮面包、燕麦片、

新鲜蔬菜的摄入。这样既可增加膳食纤维引起的饱腹感，而且在不增加热量的同时，又可补充维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素和叶酸等。

细节提醒

对一般人而言，要使维生素补充得全面合理，尚有一定的难度。在这种情况下，可适当补充多种维生素复合制剂，可防止由减肥引起的维生素不足。不论是减少摄入，还是增加消耗，均应注意补充维生素。



109 少女不宜盲目减肥

少女进入青春期后，卵巢和肾上腺皮质开始合成雌激素、少量雄激素以及孕激素，身体开始发生许多变化，如突然长高、乳房增大、体脂增多、身体变得丰满起来，这些变化均属正常的生理现象。

有些少女因惧怕肥胖而一味节食，往往会造成营养缺乏，不利于身体发育。

节食会导致各种维生素摄入不足，还可造成各种无机盐及微量元素的缺乏。钙、磷摄入不足或比例不当，会直接影响骨骼发育，缺铁可导致贫血，缺锌会影响身体生长和性腺发育。

节食导致的蛋白质摄入不足可造成负氮平衡，使生长发育受到影响，严重的可造成营养不良性水肿。女性因青春期较男性早，若摄入蛋白质不足，引起的不良后果将更为严重。

少女节食还会导致月经期的推迟。少女进入青春期后，身体稍微发胖完全是正常现象。它对成熟和月经来潮起重要作用，没有必要多虑。有的青春期少女由于不科学节食，导致月经几个月不再露面。女性到了青春发育期以后，脑垂体便会分泌出大量的促性腺激素。这种促性腺激素犹如“信号灯”，是一种含糖的蛋白质，可促使卵泡成熟，出现排卵，产生月经。如果长期营养不足，饮食中缺乏蛋白质，就会导致脑垂体功能衰退。这种激素一旦分泌不足，就会引发卵巢等生殖器官萎缩和功能减退。

有的年轻女孩过分追求苗条，结果引起神经性厌食症。专家表示，神经性厌食症在现代社会里并不少见，属于一种神经精神疾病，常发病于一些年轻女性中。特别是想苗条瘦身而过分控制饮食的人群。这种病多数可以通过心理疏导或行为纠正来治疗，但对于一些严重病例，可能导致严重营养不良，甚至出现生命危险。

此外，通过大运动量锻炼减肥也不适宜，因为少女发育尚未完全，超负荷的体力活动易使机体变形。

细节提醒

由于减肥导致月经紊乱，应该尽快到正规医院的妇产科就医。此外，还应立即恢复正常饮食，以保证青春期生长发育。女性只有体内保持足够的脂肪，月经周期才能正常。



110 减肥不宜急于求成

小王发现自己变胖了，就迫不及待地开始减肥。由于时间紧、任务重，她想在在最短的时间内达到瘦身的计划。便开始服用减肥药、节食、做运动等等，一切自认为可以达到减肥目的的手段都用，认为这样很快就可以收到成效。但是，没过几天她便出现疲惫不堪、麻木迟钝、嗜睡和抑郁等生理上的反应。

来到医院，经过检查后被确诊为患有胆结石病，她十分不解：自己这么好的身体怎么会得上这种病呢？

专家认为，大量限制饮食和服用减肥药，会导致胆汁中的胆固醇呈高度饱和状态，就易形成胆结石；快速减肥会引起胆汁淤积，从而促进胆固醇晶体核心形成，导致胆结石的发生。

其实通过各种手段以期迅速达到减肥目的的做法是不科学的，由于人体生理变化是有规律的，如想减肥只能采用循序渐进的方法，来调节人体自身的规律，切不可操之过急。

减肥不宜急于求成，适宜的标志是，体重减轻而自我感觉良好，虚弱现象消失，体力增加，饥饿感消除。

细节提醒

节食太过，虽可迅速减肥，但复肥也快，很不巩固，且易引起不良弊端。



111 女性月经与减肥的关系

中医非常注重生理周期保养。女性受到荷尔蒙的影响，减轻体重较男性来得不易。而生理周期正常与否，也关乎新陈代谢，减重时可马虎不得。

中医认为，女人要好好伺候自己的生理周期，生理期间好好保住正气，才是不复胖的重点所在。

· 月经周期第 1 ~ 5 天

月经来潮时，因为失血的缘故，特别需要照顾，这时可以放慢减重的速度，多补充一些含铁丰富的食物，如猪肝、海带、猪血、葡萄等营养物质，甚至可以吃点去皮鸡腿补充体力，多疼爱自己一点。

凉性食物容易影响经血量，造成血液凝滞体内排不出来，并不建议食用太多。在中医里，属凉的生菜沙拉要少吃，偏凉的绿豆可换成红豆，绿茶换成红茶。有时中医会特别开些补血的汤方，如生化汤等，让淤血排得更干净。偶尔吃一点甜食，如红豆、或是麻油等，也可以让子宫温暖，经血排除更干净。

· 月经周期第 7 ~ 13 天

如同自然界的满月涨潮，这时荷尔蒙干扰少，身心状况佳，很容易看到减重的效果。这时可以维持原来的减重计划。

· 月经周期第 14 ~ 20 天

此时容易食欲大增，要特别注意控制饮食。应选择高纤食物，如魔芋等，增加饱足感。

· 月经前期

这是减重的停滞期，因黄体素分泌的关系，造成水分滞留体内，体重会增加 1 ~ 2 公斤。此时容易心情烦躁，身体有水肿现象，可以吃点红豆、薏仁米消除浮肿。饮食清淡、减少盐分摄取，也是要务。

细节提醒

很多女生减肥导致月经不来，或是根本就有多囊性卵巢瘤所以瘦不下来，应先解决这些生殖系统的问题，把月经调整正常再说。



112 怕胖，勿把水果当正餐

很多人经常以水果代替早餐，认为这是保持苗条身材的秘密武器。实际上水果是不可当正餐吃的

噢!

怕胖的人多食用甜味较轻、热量也很低的水果。吃水果减肥会损耗脂肪和令身体寒凉,长期吃会令体温不足、热量减少,还会令钙质流失,导致贫血和其他疾病。

因此,要按个人体质来配合。一些寒凉性的水果不宜在白天 11 点前吃,如橙、橘、猕猴桃、柚、梨、杨桃、葡萄、西瓜、柿、木瓜、蜜瓜、苹果、香蕉、山竹等,因这类水果会降体温、耗热能。

细节提醒

有些水果不适合女性在空腹的状态下进食,如西红柿、柿子、山楂、橘子、香蕉、甘蔗、荔枝等。



113 蔬菜吃得不当也发胖

许多人有这样一个误解:吃蔬菜、水果不会发胖,因而大吃特吃。尤其是那些身体偏胖或担心发胖的人,不敢吃荤菜,只好猛吃果蔬,结果身体不但没瘦,反而越来越胖。

这是因为这些人没有经过选择,过多地食用果蔬。果蔬中大量的碳水化合物被机体吸收,却无法被机体消耗,堆积在体内。这些多余的碳水化合物会转化成脂肪,所以人就变胖了。那么,胖人到底该吃哪些果蔬呢?

·黄瓜、冬瓜

因为黄瓜中含有丙醇二酸,这种物质有助于抑制食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。而冬瓜能去掉体内多余的脂肪,不妨经常食用。

·萝卜、韭菜

萝卜含有辛辣成分芥子油,可促进体内脂肪的新陈代谢,减少脂肪在体内的积聚,以减少发胖。而韭菜等作为一种富含纤维素的食物,有通便作用,同时它还能减少其他食物在肠道停留的时间,减少肠道对脂肪等的吸收,利于减肥。

·芥菜

有助于去掉人体的脂肪,利于保持苗条的身材。

114 木瓜丰胸又减肥

通过饮食和运动,来达到丰胸的目的,是最安全最健康的方式。木瓜是我国民间传统的丰胸食物。木瓜中含有极其丰富的木瓜酶,对乳腺的发育很有帮助。而木瓜酵素中富含的丰胸激素及维生素 A 等养分,可以刺激女性荷尔蒙分泌,并能刺激卵巢分泌雌激素,使乳腺畅通,达到丰胸的目的。尤其是青木瓜,其木瓜酵素是成熟木瓜的二倍左右,被誉为“第一丰胸佳果”。

木瓜酶有助消化的能力,能够尽快排出体内毒素,由内到外清爽、润滑肌肤。木瓜酵素可促进肌肤代谢,帮助溶解毛孔中堆积的皮脂和老化角质,使肌肤显得更明亮、更清新。另外,木瓜酵素还可分解蛋白质、糖类、脂肪,从而去除赘肉,达到减肥的目的。

细节提醒

木瓜酵素中富含的丰胸激素及维生素 A 等养份,可使乳腺畅通,达到丰胸的目的。



女性保养调理食物的选择

115 女性不宜多吃桂圆

因为桂圆具有一定养颜功用，鲜桂圆很受一些爱美女性的喜欢，有的女性购买桂圆的频率相当高，但是相关人士却不支持这些爱美女性的做法。

“一方水土养一方人”，北方的女性要养颜最好选择一些北方产的水果，另外吃水果要看其属性，平时最好多吃一些苹果、梨等凉性的果品。桂圆属于温补水果，可补血益气。体质虚弱的人以及刚生完孩子的产妇吃点桂圆，对她们身体的恢复很有好处。

但是正常女性多吃桂圆，不仅起不到养颜美容的效果，还会“引火烧身”，造成脸上长疙瘩。严重了还会“伤阴”，影响到月经等。

细节提醒

桂圆并非人人适用，爱吃的话可以间断地吃，一次少吃一些，不要一次性食用太多，否则惹火上身。



116 蜂蜜不可在热开水中冲泡

蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占30%~50%，果糖占40%左右，并含有大量的维生素 B_2、维生素 B_6、维生素C、维生素K和胡萝卜素；蜂蜜中含有大量的脂酶、淀粉酶、氧化酶等。这些维生素和酶参与人体的许多重要代谢过程，也与维持神经系统的兴奋性和人体的免疫功能有关。

使用蜂蜜的方法有两种：一是用冷开水冲服，这样做蜂蜜中的维生素C和氧化酶不会被破坏，夏天冲服还具有消暑解毒的作用，也不会破坏营养素。

但是，日常生活中，却有不少人习惯于用温度较高或滚开的水冲服蜂蜜，这种做法是不科学的。因为这样会使蜂蜜中的酶类物质和部分维生素被破坏，营养成分被破坏。另外，用热开水冲服蜂蜜，还会使蜂蜜的甜美味道被改变，产生出酸味。

因此，蜂蜜是不宜用开水冲服的。

细节提醒

喝蜂蜜时，不宜用开水冲泡，这样会破坏蜂蜜中的营养成分，而且味道会变酸，最好用冷水或者温水冲泡。



117 吃海鲜留个心眼

许多人偏爱海鲜，它那鲜美的味道、滑嫩的口感让许多女士们留恋不已。不过，大家在品尝之余，得留个心眼，若在细节上稍不注意，最后你只会感叹海鲜让你欢喜让你忧！

·吃海鲜要煮熟

海鲜中的病菌主要是副溶血性弧菌等，耐热性比较强，80℃以上才能杀灭。一般来说，在沸水中煮

4～5 分钟才能彻底杀菌。因此，吃海鲜一定要慎重。

· 尽可能选购活贝

贝类一旦死去便会大量繁殖病菌、产生毒素，同时其中所含的不饱和脂肪酸也容易氧化酸败。不新鲜的贝类还会产生较多的胺类和自由基，对人体健康造成威胁。选购活贝之后也不能在家存放太久，要尽快烹调。

· 吃海鲜别喝啤酒

在吃海鲜时最好别饮用啤酒。虾、蟹等海产品在人体代谢后会产生尿酸，而尿酸过多会引起痛风、肾结石等病症。如果大量食用海鲜的同时，再饮用啤酒，就会加速体内尿酸的形成。所以，在大量食用海鲜的时候，千万别喝啤酒。

· 吃海鲜时最好别喝茶

茶叶中含有鞣酸，能与海鲜中的钙形成难溶的物质。在食用海鲜前后喝茶，都会增加钙与鞣酸相结合的机会。因此，在吃海鲜时最好别喝茶。

细节提醒

打包回来的海鲜要冷藏处理。如果海鲜已经高温烹熟，那么只需马上放入冷藏室，下餐加热后即可食用。由于海鲜类食品的蛋白质质地细腻，分解很快，拿回家之后应当在一天之内食完，不要长时间存放。



118 月经不顺，多吃丝瓜

许多女性有月经不调的问题，月经不调包括月经经期及周期不规律、经量异常、生理期间身体不适等。平时饮食上注意多吃丝瓜，对调理月经不顺有帮助。

中国的草药书籍中记载，丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。古人认为老丝瓜筋络贯穿，类似人体的经络，故可借老丝瓜之气来导引人体的经络，使经络通畅，气血通顺，月经自然也通顺了。

方法：

（1）用丝瓜络 1 个，加水 1 碗煎服，常喝可调理月经不顺。

（2）把丝瓜子烘干，加水 1 碗煎煮，水开后加入少量红糖，冲黄酒温服。早晚各 1 次，对调理月经不顺有效。

（3）老丝瓜 1 个，烧干后研成细末，每次服 9 克，盐开水调服。可治疗月经过多。

细节提醒

丝瓜还具有润肤美容的作用。长期食用可以消除雀斑、增白、去皱；用丝瓜汁擦脸，也能使人的皮肤变得更加光滑、细腻，还具有消炎效果。



119 最益女性的食物是墨鱼

墨鱼浑身是宝，是上好的食疗佳品，尤其是女性的保健佳品。墨鱼味道鲜美，营养丰富，每百克肉中含蛋白质 13 克，脂肪仅 0.7 克，还含有碳水化合物和维生素 A、维生素 B 族及钙、磷、铁、核黄素等人体所必须的物质。历代医家认为，墨鱼性味甘、咸、平，有

滋肝肾、养血滋阴、益气诸功效。即使是肥胖者或动脉硬化、高血压、冠心病患者，适量吃也没问题。

《本草求真》中记载，乌贼鱼“入肝补血，入肾滋水强志”。入肝者，是指其补血的作用；入肾，是有滋阴之功。由于其有良好的补血作用，因此常吃墨鱼对妇女血虚性月经失调，如月经过多或月经提前等，有止血调经及减少经量的作用；妇女带下清稀，腰疼、尿频等，多吃墨鱼也有好处。

值得一提的是，墨鱼是女性一种颇为理想的保健食品，女子一生不论经、孕、产、乳各期，食用墨鱼最为有益。据记载，妇女食用有养血、明目、通经、安胎、利产、止血、催乳等功效。它“愈崩淋、利胎产、调经带、疗疝瘕，最益妇人”。

细节提醒

墨鱼背上那块骨头也不要扔掉，将它磨成细粉，加在牙膏里刷牙可以美白牙齿喔。墨鱼骨粉末，还具有止血的效用，对于胃溃疡、十二指肠溃疡以及胃酸过多等肠胃方面的病症具有一定的疗效。



120 进入更年期，该吃些什么

更年期综合征是由于内分泌紊乱、自主神经功能失调引起的一系列症状，给患者身心都造成了很大痛苦。此症除药物治疗和心理治疗外，根据不同症状选择具有不同功效的食物进行调理，对改善更年期身体的不适症状，改善不良的精神状态，延缓衰老及防治各种疾病都将获得较好的效果。

(1)对月经频繁、经血量多引起贫血者，可选择含铁和蛋白质丰富的食物，如猪肝、鸡蛋、瘦肉、豆类及富含维生素 C 的白菜、油菜、西红柿、柑橘等，并可选用可以健脾、益气补血的食物，如红枣、桂圆、黑豆、枸杞、红豆等。这些食物可做成汤粥食用，如红枣桂圆汤等。

(2)对更年期患有情绪不安、烦躁、失眠者可选择含维生素 B 族丰富的食物，如粗粮、豆类和瘦肉。牛奶和小米中含色氨酸丰富，有镇静、安眠功效。

(3)对身体发胖、胆固醇增高者，应选择食用含优质蛋白质高而胆固醇低的食物，如瘦肉、鱼类，多吃豆类及其制品。还应多吃含维生素丰富的蔬菜。含硼丰富的食物，如苹果、花生、核桃、瓜子、葡萄干等可减少绝经期妇女体内钙的流失，减慢阴道萎缩的速度和预防骨质疏松。

此外，食用蜂胶可以使妇女更年期症状减轻或消失，可以有效地改善性功能。蜂胶具有促进内分泌功能，改善组织代谢过程，调节自主神经功能的作用。更有价值的是，蜂胶对男女更年期都可起到同样的作用。

细节提醒

在更年期的饮食保健中，烟、酒和咖啡对更年期男女都不适宜。酒会加重更年期综合征的不适症状。茶和咖啡中都含有咖啡因，影响睡眠。因此，饮茶和咖啡切忌过浓、过量。



121 这些饮品电脑美眉们最养生

你知道吗，天天坐在电脑前面想要维系健康美

丽，又要与岁月相争可真不容易，循环不良的坐姿、经常性的熬夜，时间久了，身体可是会向你抗议的哟！

现在就告诉电脑美眉们几种适合饮用的茶饮与汤水，不但可以帮助你对抗辐射的侵害，保护你的眼睛，还能抗烦躁外加保护腰肾呢！

· 绿豆薏仁汤

可消热解毒、利尿消肿，健脾止泻，轻身益气，适合经常熬夜的美眉饮用，或当心烦气躁、口干唇燥时饮用。

· 绿茶

绿茶可清除体内的自由基，促进身体分泌荷尔蒙，所含少量咖啡因可振奋精神。

· 枸杞茶

具有补肝、益肾、明目的作用，对眼睛酸涩、疲劳、视力减退等问题有很大帮助。

· 菊花茶

有明目清肝的作用。菊花加上枸杞泡茶，或是加点蜂蜜变成蜂蜜菊花茶，对于疏肝解毒都很有帮助。

· 杜仲茶

有补肝益肾与强壮筋骨的作用。对于女性经常久坐造成的腰酸背痛很有帮助，尤其女性在怀孕初期还有安胎的作用。

细节提醒

茶不仅能带给女性身心的清凉，更能给女性带来美丽与健康。盛夏时节，女性们最怕的就是满面的油光，大汗淋漓，因此，爱美的女人都需要淡香绿茶的陪伴。



122 女性便秘应多食膳食纤维

便秘是指大便次数减少和大便干结不易排出，日久可引起腹胀、腹痛、食欲不振、睡眠不安，还可引起痔疮、便血、肛裂等。便秘的女性，除了应该多饮水，适当活动外，最重要的是养成正确的饮食习惯，要多吃高纤维食物。膳食纤维是使肠道功能正常的重要因素，在肠道中它能吸收水分，增加粪便的体积和重量，促进肠道的蠕动，协助粪便排出。除了大家熟悉的芹菜、韭菜外，绿豆芽、魔芋、乌塌菜这三种菜也对防治便秘有很好的功效。

绿豆芽含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、多种维生素，发芽过程中还能产生丰富的维生素 C，有通便减肥的作用，对治疗便秘有很好的功效。

魔芋是一种传统的植物性食品。从营养的角度看，魔芋是一种低热能、低蛋白质、低维生素、高膳食纤维的食品。其中最有效的成分是葡甘露聚糖，属可溶性半纤维素，它能吸收水分，增加粪便体积，改善肠道菌相，使肠内细菌、酵母分解产生低级脂肪酸，刺激肠道蠕动，这些都有利排便。

乌塌菜是白菜的一个变种，其中含有大量的膳食纤维、钙、铁、维生素 C、维生素 B 族，胡萝卜素等，其中的膳食纤维，对防治便秘有很好的作用。

细节提醒

多吃红薯，对预防便秘，护肤防癌有很好的效果。



女性饮食有禁忌

123 女性多吃烧烤易致乳腺癌

美国洛瓦妇女健康研究中心的报告说，常吃烧烤的女性患乳腺癌的危险性要比不爱吃烤肉的女性高出2倍。尤其是那些少女时代爱吃羊肉串等高温烧烤肉制品的女性。她们结婚或到中年后患乳腺癌的比率明显增高。因为肉用高温烧烤、油炸或火炭烧烤会产生一种叫异常胺的致癌成分，这种致癌成分在与人体肌肉组织蛋白质中的氨基酸发生作用时能促使癌细胞的生成。

街头烧烤还存在以下卫生问题：一、在烤制加工食品过程中，木炭燃烧产生的苯并芘等物质可直接污染食品。苯并芘在体内蓄积，可诱发胃癌、肠癌；二、一些食品原料未经卫生检疫或来源不明，一些烧烤动物食品原料如羊肉等，如果未经动物检疫合格，可能会带有寄生虫，短时烧烤难以将其杀死，人们食用后可能患寄生虫病；三、穿食品用的竹签或铁条未经消毒，反复使用，容易滋生病毒和细菌。

细节提醒

烧烤过程中产生的烟气含有多种有害物质，在这样的环境中就餐可增加患病概率，同时也污染周围空气环境。



124 湿重女性不宜多食枣

在中医处方中，红枣是一味最常见的药食同源方药，且它的补血功效也一直被传为佳话。红枣，味甘性温，主要功能为补中益气、养血安神，临床主要用于脾胃气虚、血虚萎黄、血虚失眠多梦等症的治疗。如常喝红枣水对于经血过多而引起贫血的女性可起到改善面色苍白和手脚冰冷的补益功效。因此，生活中红枣常常受到女性朋友的青睐。女性多吃一些红枣，可以气色红润，即使不用化妆品也显得晶莹剔透。

但是，这并不是说，红枣适合所有的女性朋友。

女性在月经期间，有些女性常会出现眼肿或脚肿的现象，其实这是湿重的表现，这类人群就不适合服食红枣。这是因为，红枣味甜，多吃容易生痰生湿，导致水湿积于体内，从而加重水肿症状。偏燥热的女性朋友，也不适合在经期服食，因为这很可能引起经血过多而伤害身体健康。

而且生、鲜红枣进食过多，极易发生腹泻并直接伤脾。因此，由于外感风热引起的感冒、发烧者及腹胀气滞者，均属于忌服人群。

细节提醒

红枣除了食用禁忌，吃法也当有所讲究：以水煮吃是明智之举。因为这样既不会改变进补的药效，也可避免生吃红枣而引起腹泻。



第四章 健康保养

——魅力女人的完美再造

曼妙如兰的身姿，美丽纤细的腰身，是每个女性的梦想。但很多女性却不能兼顾美丽与健康，陷入了形体健美的误区，身材是变苗条了，却失去了健康。其实，如果注意细节呵护，安安静静地修身养性，也能让你有意想不到的美丽和健康的收获。

秀发护理细节

125 秀发日常保养细节

如果你拥有或想拥有一头美丽健康的发，在日常保健中必须注意以下事项：

· 头发很怕长时间暴晒，烈日中的紫外线可损害毛发，户外活动或工作应戴草帽或采用其他遮阳措施。

· 注意头发卫生。经常洗发、护发。有些人头发枯干，可经常用一些保湿摩丝、护发素等来护理。

· 经常梳头、理发。每天应梳理头发2～3次，每次10多下，可去除头发中的脏物，且对头皮起刺激作用，促进头皮血液循环，有利于头发生长。但梳齿不宜太密，以免拉掉头发。

· 烫发会损伤头发。长久用电吹风吹发，也会使头发干燥而损坏发质。

· 头发不宜留得过长，应根据情况剪发。

· 注意营养。头发枯黄为缺乏营养的表现，应多进食富含维生素A的食物，如肝脏、蛋黄等。

细节提醒

日常生活中，有很多不经意的细节习惯会影响秀发的生长，如：长期处于沉重的压力之下；经常使用吹风机，把头发弄得过分干燥；洗完头发后喜欢用力擦干；往头发上喷洒香水；染发与烫发同时进行……注意不要犯这些影响发质健康的错误。



126 注意细节防脱发

和皮肤一样，头发是人体健康程度的天然指示器。如果你的头发已经出现了脱落或枯黄暗淡、不易打理等问题的话，肯定是你的身体在发出不健康的信号。

女人要预防脱发的发生，必须做到以下 8 点：

· 身体放松

每天早晨和午后，静静坐下，安静地独自放松。

· 多吃水果

进行必要的水果补充，如香蕉、橘子、苹果等。

· 锻炼身体

体育锻炼能消除紧张并使身体健康。

· 经常洗头

洗头后要彻底冲净，并按摩头皮。

· 不要硬梳或吹风

洗头后要把头发梳散，让头发自然变干，不要急于做成波浪形。

· 保证睡眠

每晚至少要保持 7 小时的睡眠，这是解除精神压力的最佳方法。

· 要保证正常的性生活

正常而有规律的性生活有助于减轻精神压力。

· 劳逸结合

勿操劳过度，工作生活要量力而行。

细节提醒

对身体过瘦的人来说，应该注意饮食营养供应，不要过分节食和挑食。如果体内脂肪和蛋白质供应不足，头发缺乏充足的营养补给，其中包括缺少铁的摄入，头发就会频繁脱落，发色也会逐渐失去光泽。



127 将头皮屑一网打尽

对白领丽人而言，最尴尬的莫过于头发轻轻一拨，头皮屑便飞扬如满天白雪。一头乌黑的秀发配上密密麻麻的白色头皮屑，实在是见者难过，生者伤心。而且，头皮屑与污垢的淤积，会影响头发血液供应，使头发容易脱落。还会因头皮发痒搔抓而引起感染。

实际上想要除去头皮屑并不难，我们只要摸清头皮屑这东西的底细，就能将它一网打尽！

产生头皮屑的原因主要有：

· 饮食刺激

辛辣与油腻的饮食、过度的吸烟饮酒都可促进头皮屑生成。

· 遗传体质

头皮屑过多与家族性遗传体质有关系。

· 身体状况

过度日晒、细菌感染、气候干燥、荷尔蒙的变化、慢性疾病等。

· 油性发质

油性发质产生头皮屑的几率通常要比其他人大

得多。

· 外部刺激

药物和劣质化妆品的刺激、染发操作不当、潮湿的天气、戴帽子、头发受污浊空气污染，或是经常待在有油烟的地方，或在洗发时过分抓挠头皮等等。

如果你是干性肌肤，或者有湿疹、干癣等皮肤过敏的毛病，就比较容易产生干性的头皮屑。请注意如果你有干性头皮屑的话，或许你已经有了某些皮肤病了。

如果你属于油性肌肤，除了脸部出油很严重外，头皮也是爱出油的部位！只要你的头皮是油腻腻的，就得注意头皮屑了。

那么，清点一下，看看你与上述头皮屑产生的原因有关吗？你还知道哪些危险行为会使头皮屑越来越不受控制吗？

细节提醒

出现头皮屑的女性，应尽量保持睡眠充足，避免熬夜、情绪紧张及承受过大的压力。饮食方面避免摄取过多的咖啡、辛辣及刺激性食物，以不再给头皮屑困扰你的机会。



128 梳发要适度

中国的养生术门类繁多，梳头即是其中的一种健身法。道家有梳头功，有用中药梳头的记载。“黄昏梳头健身法”为宋代苏东坡推崇，他主张：“梳头百余梳，散头卧，熟寝至明”。可见临睡前梳头能够改善睡眠，提高睡眠质量。

每天适度梳发三四十下对头发有益，可以使头发定型，促进血液循环，以及梳掉头发表面的灰尘和脱落的头皮屑。

用手指经常梳理头发也是非常好的方式，通过对头皮的梳理按摩，起到行气活血的功效。你只要用手指像发梳一样，从前向后地梳理头皮（不要一直梳到发梢），用力大小适度，一直到头皮感到涨热为止。

梳头的梳子应尽量采用木梳，梳齿不要过坚和过密。过多用力地梳头是不必要的，相反还易使头发脱落。梳理时用力要适度，不宜太轻也不可过重；梳理速度，不能过快也不可过慢，每次梳理时都要做到快慢适中，用力适度，梳到意到。

如果头发已经很脏，或者感觉很痒，不可通过梳头来清洁，唯一的办法是立刻洗理。

细节提醒

梳理时用力要适度，不宜过重。梳子必须经常清洗，保持干净，提倡人各一梳。梳子忌在水中长时间浸泡，清洗后，应立即用干毛巾擦拭干净，置放阴凉处晾干。



129 正确使用洗发水、护发素

有人认为，二合一的洗发水既能洗发又能护发，很方便。

实际上，如果条件允许，最好将洗发水和护发素分开使用，使两样护发用品能更好地发挥各自的功能。而且要根据自己的头发特质来选择不同的洗发

水。

使用护发素前，应该在头发湿润时先焗油，这样能够使营养物质深入到你的秀发内层，使头发充满活力和弹力。

如果你有头皮屑，需用药用洗发水洗头发，应尽量在两个星期内结束使用，因为两个星期就应该见效果了。但因头皮屑是无法根治的，所以一旦它再出现，你也不要埋怨洗发水无效，这是正常现象，你只是还需要重复疗程。

油性发质的人可以天天洗头，但如果你有严重的头皮屑症状，建议你隔天交替使用药用、普通的洗发水，等到症状转好，就可只用一般洗发水。

细节提醒

使用一般洗发水和药用洗发水，都需要经常更换牌子，尤其是药用洗发水，用完一瓶就换另一种成分的去屑洗发水，治疗效果会更好。



130 健康安全染发细节

在染发或烫发的过程中，头皮往往会因染剂或药水的刺激而疼痛不已，尤其是头皮敏感者或已经受到细菌感染时状况可能更为严重。千万不要以为染烫时头皮疼痛忍一忍就过去了，事实上，头皮与脸部的肌肤是一样敏感脆弱的，需要小心呵护。

· 虽然极少数人会对染发剂产生过敏，但仍需在染发前做皮肤测试。将少量染发霜抹在耳背、手臂内侧等处 48 小时，看看是否有过敏现象。

· 染长发应从发根下 1 寸地方开始涂染发霜，最后才涂末尾的 1 寸。这样可避免出现颜色不均匀的现象。

· 染发 4 周后才可烫发。

· 烫发后 3 ~ 10 天才可染发，最好是 2 周内不要染。烫发之后立刻染发，会对头发造成很大的伤害，就算为头发做再多的护理也于事无补。

· 头发不断生长，定期染发能保持色泽持久。

· 使用永久性黑色染发剂的消费者，最好考虑选用颜色较浅的染发剂，因为颜色越黑的染发剂毒性越大。

细节提醒

发色较深或做了深色染发者，都不应选用太浅的染发霜，不然头发不容易上色；绝对不可将染发霜作染眉毛或其他毛发之用；用剩的染发霜不可再次使用，因为有效成分会在短期内氧化消失。



131 水果也能养出美丽秀发

多食用以下水果可以养护秀发。

· 猕猴桃

猕猴桃可说是水果中的营养之王，富含胡萝卜素、维生素 C、精氨酸，除了卓越的抵抗衰老的本领，还能抗辐射、氧化和自由基，还含有大量的 ALA 酸，能全面改善头发状态。

· 金橘

金橘中富含大量的维生素 C，有刺激头皮新陈代

谢的作用，并能使染发后的发色保持鲜亮，同时其清新香味能够让人放松身心，起到提神醒脑的作用。

· 柑橘

柑橘中含大量的维生素 C，从柑橘皮中萃取的柑橘精油可增强人体免疫力，镇定神经，削除焦虑和心理压力，并有较强的抗老化功效。柑橘精油可以起到清凉提神，去除头屑的作用。

· 蜜桃

蜜桃所含的营养成分有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素 B、维生素 C 等，具有深层滋润和紧凑肌肤的作用，同时蜜桃还能给予头发高度保湿和滋润，增强头发的柔软度。

· 苹果

苹果中含肌肤和头发生长所需的大量营养，其中苹果酸可以防止皮肤和头发的干燥，另外苹果之中的营养成分还能够抑制头皮屑的生长，有保护头皮和止痒的功能。

· 无花果

无花果具有较高的药用价值，可开胃助消化、清热消炎，还是抗癌高手。而无花果中所含的钾、钙、铁等丰富矿物质能强健头发的发干，保持头发中的水分。

· 木瓜

木瓜中所含的丰富维生素 C、铁、钾、叶黄素等可以为头发提供多种营养，为头发提供深层洁净和滋养。

细节提醒

女性朋友只要留心生活细节，多多进食或使用能加强头发营养的水果，一样能轻松拥有美丽的秀发。

眼睛的细心护理

132 美目细心护理

明亮的双眸是女人一个很大的亮点，因此，眼部护理是女人不可缺少的功课。在做眼部护理时应该注意：

· 躲避化妆品的危害

“素面朝天”是上个世纪的代名词，化妆品现在已经成为女性生活中的必需品。但如果你在选择化妆品时稍不小心，就可能使眼睛受到伤害。事实上，即使选择了正确的化妆品，使用时间过长，也会给细菌提供方便，使眼部整个敏感区域受伤。

· 给眼睛一个假期

在视觉工作和生活的时代，离不开文字、电脑、报刊、影视光盘，同时睡眠不足是很多职业女性的通病。眼部肌肉的极度疲劳导致眼部皮肤衰老、眼袋、黑眼圈和皱纹滋生。请记得忙里偷闲，休憩几分钟，让眼部有一个中场休息。

· 饮食调节

在饮食中应注意适当补充富含维生素 E、维生素 C 和锌的蔬菜和水果，调节饮食也是一种眼部护理方法。

细节提醒

专家建议，最多半年更换一次化妆品。睫毛膏最好每个季度换一次。另外，进行眼部清洁时可采用温和的卸妆水、卸妆乳、卸妆油等来溶解化妆品里的化学物质，还眼睛以清爽。



133 8个细节习惯影响眼部健康

如果忽视日常生活中的细节，“明眸善睐”的你就会抵挡不住 8 大杀手的进攻，可能就会让你美丽的眼睛周围出现黑眼圈、眼袋、浮肿及细纹，美丽的地盘就会被杀手侵入。

· 冷气（或暖气）开放的办公室较户外干燥 。

· 饮食不定时。

· 经常熬夜。

· 严重的空气污染。

· 睡前喝过多的水。

· 长时间面对电脑辐射。

· 在眼周肌肤上使用含有较多油性成分的营养面霜。

· 工作繁忙。

除了运动、做眼保健操、远眺、滴抗疲劳眼液来保护眼睛，也要注意增强体质，避免超负荷工作。并且可适当服用菊花、桔梗等中草药代茶饮来养护眼睛，消除视觉疲劳。眼睛经常疲劳者还可吃些香蕉效果也不错。

细节提醒

中午两小时的午休时间，除去吃午饭的半小时，还有一个半小时的剩余。长期使用电脑和习惯了晚上熬夜的姑娘们何不到公司附近的美容院做做定期的眼部护理呢？在享受美容师专业的护理手法同时，还可补充昨晚因熬夜而欠下的“瞌睡账”，何乐而不为？



134 保障睡眠，拒绝黑眼圈

黑眼圈的成因有很多，如睡眠不足、营养不良、缺乏运动、血液循环不良等，亦有可能因眼周皮肤较薄，使沉淀的黑色素容易浮现所导致。

避免黑眼圈，最有效的方法是保证足够的睡眠、注意饮食的平衡和保持健康。

如果只是因为偶然睡眠不足而引起黑眼圈，可将一条热毛巾敷在眼部，包括两侧的太阳穴；要确定完全覆盖眼睛四周，大约敷二十分钟后，毛巾的热力会促进血液流通。接着，再用冷毛巾同样敷三十秒至一分钟，令毛孔收缩，最后涂上眼霜。

如果情况严重的话，你就应该到美容院接受针对性护理。美容师会先将你的眼部清洁，然后铺上一层纱布，再用一支烟棒熏双眼，最后敷上眼膜。整个过程约四十五分钟，功能是促进和改善血液循环。如果要彻底去除黑眼圈，需做数次至十数次不等，视情况而定。

细节提醒

熬夜加班、睡眠不好是美容中的大敌，黑眼圈、眼袋往往就是这样产生的，尤其上了年纪的女性不可等闲视之。平时要少喝咖啡，如果熬了夜，第二天一定要抓住一切机会，小憩一会儿，这样才能让眼睛尽快恢复神采。



135 推迟鱼尾纹的到来

眼部四周的肌肤是脸上最娇嫩的部分，随着岁月的流逝，水分容易流失。而且眼部周围由于没有皮脂分布，无法分泌油脂，渐渐地便会失去弹性，皱纹就容易产生了。

鱼尾纹和皱纹最常出现在眼角，通常干性肌肤较容易产生皱纹。形成眼部鱼尾纹的主要原因是眼周缺水，皮肤新陈代谢功能下降，纤维组织老化、松弛，甚至断裂形成皱纹。来自遗传的皱纹也是其中一个原因。平日应避免过分揉擦眼睛，卸妆要彻底，但切勿太用力卸妆，免得揉松眼部肌肤。若佩戴隐形眼镜的话，最好一星期敷一次眼膜。

此外，紫外线过度照射、运动过度、保养不当及一些疾病等内在因素也是鱼尾纹形成的原因。

如果你美丽的眼睛出现了眼纹，除早晚使用眼霜外，你还可在晚上涂上眼霜前使用眼部精华液。

鱼尾纹的预防中最重要的就是使皮肤保持良好的血液循环。在日常保养中，要改掉一些不良的习惯，同时要选用一些具有防皱、补充水分功能的眼霜和眼膜，以一些按摩手法，刺激血液循环，增加肌肉弹性，促使皮肤更新。

细节提醒

女性们应在几个方面注意眼部保健。眼睛近视者要及时佩戴眼镜；从事有害眼睛的工作时，要戴防护镜；要少描眉、画眼妆，以减少化妆品带来的刺激。



136 割双眼皮后的自我护理

双眼皮手术恢复得快慢，与个体差异有关，但个人生活中的护理细节也很重要。

· 注意加强眼部肌肉的运动。

加强睁大眼睛的运动，才能促进眼睛肌肉和周围组织的血液循环，减轻并逐渐消除手术部位的肿胀，促进手术淤血的早日吸收。

· 预防手术部位的疤痕增生。

切不可使用含有重金属的化妆护肤品。这些含有重金属如汞之类的除皱防晒用品有可能加重手术切口的疤痕增生，如果是疤痕体质的人，则更会雪上加霜。

· 注意做好眼睑组织的保湿和软化。

不少人手术切口已完全恢复正常了，而手术部位依然有种紧绷绷的感觉，自己觉得呆板，别人看起来也别扭。其实，这种现象是手术后的正常现象。只要做好局部的保湿和软化，紧绷绷的感觉会相应减轻。

细节提醒

双眼皮手术后，恰当的自我护理可减少术后并发症，加速伤口的愈合。术后应有安静舒适的环境休养，保持室内空气清新流通，并保持一定温度。饮食上，注意增加蛋白质的摄取量，同时多吃水果和新鲜蔬菜。术后1周内不要看电视、报纸，以免眼睛过度疲劳。



137 戴隐形眼镜的健康细节

近来，隐形眼镜已成为不少近视患者的首选。但因佩戴隐形眼镜而患上真菌性角膜炎的数字也大为增加。而且感染真菌导致角膜发炎的病例明显上升。眼科医生提醒职业女性，佩戴隐形眼镜要注意以下健康细节：

· 定期眼科检查

不论是佩戴还是更换隐形眼镜之前，都应该对视力和眼睛的健康状况做严格检查，并且使用中还应定期检查。

· 护理液莫受外界污染

护理液使用不当、护理液不合格、或者佩戴眼镜时间过长、产品在生产过程中受到外界环境污染，都可能成为眼睛的“隐形杀手”。

· 佩戴隐形眼镜前要洗手

必须学会正确佩戴和护理隐形眼镜的卫生常识。佩戴隐形眼镜前，应先用中性肥皂洗手。平时不能留长指甲，洗脸、洗澡、游泳、睡觉时应摘掉眼镜，一周用一次除蛋白药片浸泡镜片。

· 每天佩戴不宜超过8小时

长时间佩戴隐形眼镜，会使角膜处于持续的缺氧状态，引起角膜上皮水肿、糜烂，如果有细菌或病毒存在，就可能导致角膜炎，甚至形成角膜溃疡。

· 选护理液细看产品功能

购买时要看清隐形眼镜护理液的功能，不要将没有消毒功能的单一功能型产品当作多功能产品使用。

· 妥善放置隐形眼镜护理液

隐形眼镜护理液不能放在潮湿或者阳光直射的地方，否则容易变质、发霉。

细节提醒

一般情况下，配隐形眼镜之前要先检查有没有患角膜炎、结膜炎、青光眼、慢性泪囊炎等眼科疾病，然后验光、检测视力，最后再根据视力、角膜等数据进行针对性配镜。女性在经期、孕期、感冒及长途旅游时，最好不要戴隐形眼镜。



138 舞厅里的激光伤眼损神

小李身段苗条，舞姿优美，只要她往舞厅一站，便技压群芳，博得阵阵掌声。这天晚上，小李正和着动听悦耳的乐曲翩翩起舞，突然感到一阵头晕目眩，大汗淋漓，晕倒在舞厅里。经医生治疗，她很快恢复了健康。不过，医生说，她之所以发生休克，是舞厅里的光源造成的。

有关专家认为，舞厅中的激光属于一种污染，不仅会对人的眼睛产生有害影响，而且还将引起其他疾病。舞厅中激光的特点是高速变幻、旋转，令人眼

花缭乱，且光线强烈、耀眼夺目。据报道，德国的伯雷恩教授发现舞厅内密集的光束透过眼睛的晶状体，再集中于视网膜上时，其聚光点的温度可达到70℃，故对眼睛的危害是不言而喻的。该国学者还对8个迪斯科舞厅的激光设备做了调查和测定，结果表明：多数激光辐射强度都已超过极限值。这将导致人的视力受损，还会干扰大脑中枢神经的功能，使人出现头痛头晕、心悸失眠、食欲下降、精神恍惚等神经衰弱症状，甚至导致头晕目眩、面色苍白、出汗和休克等后果。

细节提醒

喜欢跳舞的青年女性应该少去舞厅或不要在舞厅内待得时间太长。如果出现了上述不适应的症状，应立即停止跳舞，或去医院诊治。



唇部护理

139 涂抹唇膏忌抿嘴

有的人涂完唇膏后，喜欢抿一抿嘴，这是一种不好的习惯。因为这样做会将唇膏的色彩弄掉。唇膏大致可分为两类：乳脂唇膏和光彩唇膏。乳脂唇膏的特点是没有反光作用，像用乳泥将嘴唇涂满，没有湿润的效果；光彩唇膏则不同，涂上它后，樱唇生光，湿润丰满，给人润泽的感觉。

大多数女性喜欢用光彩唇膏，因为乳脂唇膏的色彩过于呆板，不像光彩唇膏那样绚丽夺目。如果画完唇线，涂好唇膏后抿一抿嘴，就极容易把唇膏抿出唇线外，或使唇膏渗出唇线，同时也把唇膏的光泽抿没了。因此，涂完唇膏切忌抿嘴。

细节提醒

不宜饭前用纸擦唇膏，当你用纸擦拭时，纸与唇发生摩擦，会让唇部肌肤粗糙，并且唇膏的残留也会被你留在唇上了。



140 不宜久用口红

口红能够美容，但是常涂口红对身体健康却无益。这是因为，口红中的羊毛脂会吸附空气中微量的铅和大肠杆菌。

据报道，约有20%的菌种会产生突变，因为染料分子吸收400～760毫微米可见光的能量，会使生物中的核糖核酸遭到破坏。

专家们发现，常涂口红者，有30%会出现唇部干裂、肿胀等过敏症状，还有一些人会引起中毒，甚至产生癌变。

所以，口红应少涂为佳。

细节提醒

在吃东西或睡前，应将口红洗净。涂抹口红后，一旦有轻微发痒和异常感觉，应立即停止使用，已防引起口红过敏。



141 冬季干燥不要用口水舔嘴唇

嘴唇是身体最敏感的部位之一，能充分展现女性的魅力。健康的双唇应该不脱皮、不干燥，呈现朱红色。一到冬天，大部分女性的双唇都会出现脱皮，干裂，甚至出血，主要是由“干旱”造成的。

冬天气候干燥，嘴唇容易干裂 ，再加上冬季新鲜蔬菜少，很容易缺乏维生素，而嘴唇黏膜细胞的健康是完全依靠维生素的。出现这种状况应该怎么办呢？如果唇部特别干燥，且有脱皮现象，一定不要用口水舔湿唇部。因为口水在唇部蒸发后会留下一层膜，使水分蒸发得更快，唇部将更干燥。当唇部出现龟裂现象时，切忌用手撕去软皮。应先用拧干的热毛巾（不要太烫）敷唇部，3 至 5 分钟后取下毛巾，用棉巾轻轻压在唇上吸干水分。然后，在双唇上涂抹蜂蜜或含有维生素 E 等成分的优质润唇膏，尽可能涂厚点。嘴角皲裂者还应补充维生素 B_2 或复合维生素 B 片，每次 2 片，每日 3 次。

中医认为，脾开窍于口，其华在唇。意思是说，嘴唇的色泽与脾密切相关，它是反应脾脏健康状况的一个标志。由此健脾是防止嘴唇干裂的关键。

保持嘴唇湿润是一项不分四季的工作。对于经常化妆的女性尤应注意，一定要认真仔细地卸除唇妆。应该先彻底清洁嘴唇上的口红，用卸妆油轻轻地搓，等所有的唇彩消失后，再用清水冲洗，最后再涂抹润唇膏。

细节提醒

如果女性朋友们每天化妆，那么嘴唇就更容易干燥，因此最好一周内有两天不化妆，只涂抹润唇膏即可。



容易忽视的口腔保健习惯

142 早晚刷牙定期检查

很多女人会用各种美丽武器让自己漂亮起来，却往往忽视了牙齿的美白。其实，如果牙齿很黄或者不整齐，笑起来就不会特别美了。

· 早晚刷牙关注牙齿。

早晚刷牙的习惯是从小养成的，不过即使能做到这一点，人们还是很难避免牙周炎。我们需要认真关注自己的牙齿。刷牙时牙龈出血，或口气比较重，就提示已经出现牙周炎。也提示你的荷尔蒙水平可能正在下降。

准妈妈们更应每天查看牙齿，因为牙周炎有可能引起流产或早产，增加出生低体重新生儿的机会。

· 定期做牙科检查。

除了保持清洁口腔的良好习惯，多吃粗粮和含纤维素多的食物以外，最好是定期做牙科检查。以确认我们的牙齿和牙龈是否健康，同时牙医还会对我

们的牙齿进行专业清洗，清除已在牙齿表面和龈沟上沉积硬化的牙菌斑（即牙垢）。所以，每年去牙医处定期检查是十分必要的。

细节提醒

美丽到牙齿，到洗牙室去洗洗牙，是眼下一些人的时尚追求。但洗牙在医学上来讲只指牙科专业用超声波洁牙器除掉牙齿上的菌斑、结石、色素及软垢等。但目前一些洗牙机构的经营目的不是防病治病，而是为了美容。如果不慎碰上这样的机构，使用腐蚀性的物品涂拭牙齿，有可能会破坏牙齿表面的牙釉质，引起牙本质过敏。所以，千万不要盲目地到一些非专业人员开的洗牙室去洗牙。



143 没事吃颗口香糖

不少上班族在吃过午餐之后，习惯嚼块口香糖，可以在一定程度上起到清洁牙齿和口腔的作用。因为咀嚼可以促进人口腔内唾液的分泌，对牙齿和口腔有机械冲洗的作用。同时，唾液中所含的矿物离子能够缓冲酸性物质，并促进牙齿的再矿化。研究表明，咀嚼口香糖能减少口腔内细菌量的40%，因此，口香糖是口腔保健的有益补充。

最好选择无糖或木糖醇口香糖。因为口腔中的致龋菌能利用蔗糖产生酸性物质，进而腐蚀牙齿。而木糖醇不能被致龋菌利用，不能提供细菌赖以生存的营养，同时木糖醇对早期龋齿还有帮助，能够起到自然修复的作用，因而能预防发生龋齿。口香糖中木糖醇的含量越高，防龋效果越好。坚持咀嚼木糖醇含量50%以上的口香糖，能使龋齿的发病率减少85%。

吃完饭后，若能嚼一片口香糖，可把饭后残留在齿缝间的残渣，通过咀嚼动作尽量去除。若是任由食物残渣存留在牙齿上，酸性物质就会腐蚀牙齿表面，影响牙齿的健康。而咀嚼口香糖时口中分泌的唾液正好可以中和酸性，适度地保护牙齿。

细节提醒

不要过长时间咀嚼口香糖。如果长时间吃口香糖，咀嚼肌始终处于紧张状态，有可能形成夜磨牙的习惯。此外嚼口香糖还可能使咬肌过度锻炼，刺激下颌角的肌肉和骨骼发育，最终外观呈现“方形国字脸”，影响女性的脸型。因此每次咀嚼口香糖应控制在一刻钟以内。



144 有损口腔健康的坏习惯

健康的牙齿可伴随你的一生，但日常生活中有些常见的习惯会不经意地损害你的牙齿。让我们看看哪些行为会对你的牙齿造成损害。

- 刷牙时用力太大

标志是你的牙刷使用2～3个月即出现刷毛弯曲（在无接触热水的情况下）。刷牙用力太大会造成牙齿表层釉质与牙本质之间过分磨耗，出现牙齿过敏，甚至使牙龈损伤、萎缩，露出被包埋的牙根部。

- 咬过硬食物

牙齿内存在一些纵贯牙齿的发育沟、融合线，在过度咀嚼硬物后牙齿内会出现类似金属疲劳的现

象，从这些薄弱部位裂开，导致牙齿折裂，严重者则需拔除。

· 一侧咀嚼

咀嚼时集中在某一侧，会造成肌肉关节及颌骨发育的不平衡，轻者影响美观，重者造成单侧牙齿的过度磨耗及颌关节功能的紊乱。

· 怀孕时服药

怀孕4个月内如果服用四环素，药物会与牙本质结合，阻碍宝宝牙体组织的发育，造成牙面缺损。

细节提醒

妇女每个时期的口腔保健都非常重要，学习口腔保健知识，定期检查，早发现，早治疗，坚持自我口腔保健，对妇女一生的美丽健康都是至关重要的。



容颜保养细节要注意

145 根据自己的肤质选择保湿法

相信全天下的女性同胞们都十分明白，肌肤的保湿护理实在无比重要、不同肤质的女性在为皮肤保湿的过程中，选用的护肤品和相关注意事项也应有所不同。

· 油性皮肤

许多人认为油性皮肤不会有干燥的问题，其实不然。即使有丰沛天然的油脂作为保护，也可能因皮肤留不住水分，而导致干燥和老化。因此，对于油性皮肤，彻底地清洁和保湿是延缓衰老的最重要的步骤。选择保湿护肤品时，最好挑选质地清爽不含油脂，同时兼具高度保湿效果的产品。

· 干性皮肤

干性皮肤会使人有紧绷的感觉，易起皮屑，易过敏，还可能伴有细小的皱纹分布在眼睛周围。这类皮肤的抗衰护理尤为重要。除了要以保湿精华露给肌肤补充水分外，还要每周敷一次保湿面膜。

另外，干性肌肤每天洗脸最好不要超过两次。尽量避免使用洗面皂。洗完脸后应注意选用保湿护肤品。

· 混合性皮肤

混合性的皮肤容易出现局部出油而局部又经常干燥脱皮的现象，除了保湿乳液外，保湿面膜也是必不可少的。最好每周使用保湿面膜敷一次脸，或是每天用化妆棉蘸化妆水，直接敷在干燥部位来保湿。

· 中性皮肤

中性皮肤不干也不油，肤质细腻，恰到好处，只需选择一些与皮肤 PH 值相近的保湿护肤品即可。尽量不要在睡前使用太过滋润的晚霜，以防止油脂影响肌肤的正常呼吸而导致皮肤早衰。

细节提醒

皮肤保湿固然重要，但是过度的补水，对皮肤反而有害。当表皮含水量高过15%时，细胞就会肿胀，进而皮肤将出现脱屑、发红、紧绷等与干燥肌肤类似的症状。大费周章给皮肤保湿，到头来等于白忙一场，相当不值。正确的保湿观念，应当适可而止，让皮肤维持平衡自律的状态。



146 青春痘不能挤

很少有人能完全不长“痘痘”。青春痘也叫痤疮、粉刺、暗疮，只要有毛发的地方，都可能会长出痘痘，不过，只有那些大的皮脂腺才会出现反应。大的皮脂腺一般位于面部、背部、肩部和胸部。如果痘痘特别严重，胳膊、臀部等其他部位也会出现，所以，想要知道自己的痘痘是否严重，仔细看看它存在的部位和数量就能知道。

既然叫青春痘，那么可想而知，它最青睐的对象就是青春期的少男少女们。对于20岁左右的女生来说，除非你是干性皮肤，否则长痘痘是一个必然的过程。如果你是油性皮肤，痘痘肯定会层出不穷地冒出来，即使青春期已经结束，油性皮肤的女生也会容易长痘，就算你想将它们一一消灭，恐怕也是力不从心。不过，年纪越大，油性皮肤的优点就越明显，和干性皮肤相比，它更不容易长皱纹，会令你看上去更年轻，所以，你也用不着咬牙切齿。

长了青春痘，不要随便挤它。但如果你实在要挤，记住：挤痘痘时，一定要先把手洗干净，用手指两侧，不要向中间挤，否则痘痘会爆裂。然后用冷水收缩毛孔。如果有条件，可以用棉签沾一点儿茶树精油，涂搽患部，茶树油具有收缩毛孔的效果。

细节提醒

如果你已经长了青春痘，一定要注意保持清洁。有的女性为了形象，喜欢拿粉底把它掩饰起来，这样做对健康不利。对于化了脓的痘痘，需要将其去除，才不会留在毛孔里，使炎症加剧。在挤除青春痘时，要注意工具必须经过妥善的消毒才能使用。另外还得注意，脸部中线的痘痘不要挤！



147 注意洗脸的细节

洗脸的目的在于彻底清除残留在肌肤上的污垢，使油分完全自皮肤表面脱离，让接下来所用的护肤品能够渗透到肌肤里层。爱美女性一定要注意：这是获得美丽肌肤最重要的一个环节。

洗脸虽然简单，但也有许多学问，如不注意这些细节也会直接造成面部皮肤的损害，影响美丽。

要想洁肤，首先就要了解自己的皮肤的类型。一般来说，干性皮肤的人最好不要用碱性肥皂和冷水洗脸，否则不仅越洗越干，还会使皮肤发紧、刺痒、脱屑或起皱。如属油性皮肤，就需用碱性肥皂和热水洗脸，洗后再用冷水擦一擦，可减少脸上油脂分泌，保持毛孔通畅。中性皮肤用中性肥皂和温水擦洗就能达到目的。

洗面产品的种类很多，大致有：固体型、液体型、泡沫型、凝胶型、乳脂型以及露、摩丝、啫喱等各种形

态不一。品种繁多，该如何选择呢？判断好的清洁剂要以两个最基本的条件为依据：第一是要能完全清除污垢，第二是在洗脸后要出现一定程度的紧绷感受。能满足这两项的清洁品，无论是什么类型的都可以选用。

细节提醒

用肥皂或香皂洗脸时，切不可直接往脸上抹，应先用双手搓出肥皂沫，然后再抹在脸上。或将肥皂抹在毛巾上，再用毛巾轻轻地擦洗，以减少对皮肤的刺激。洗脸后用毛巾多捂一会儿，然后立即搽上乳液等护肤化妆品，皮肤就不容易粗糙了。



148 脸上的黑痣“点”不得

黑痣在人体上很常见，几乎人人身上都存在，有的多一些，有的少一些。但有的人痣颜色深，有的人痣颜色浅，有的人痣大，有的人痣小，数量也不相同，痣一般不会影响健康，

人体上有痣，只要没什么异常感觉，不需要任何治疗。痣长得恰如其分，还能给容貌添辉，古今流传的“美人痣”、“福痣”、“吉祥痣”等正说明了这一点。但是，有些爱美的女性，爱与黑痣斗争到底，用一些腐蚀剂“点痣”，结果弄巧成拙。虽然黑痣最后被腐蚀掉了，但换来的却是更难看的疤痕。如果你很讨厌脸上的黑痣并觉得妨碍了你的形象，可去医院请大夫采用激光、电烧、切除等手术，清除掉脸上的痣，切不要乱投医，乱点痣。

一般来说，大部分痣都是良性的。红紫色的鲜红斑痣，青蓝色的蓝痣、太田痣，白色的白海绵痣等，对人体危害甚少，一般根本不用去动它。但也有极少数黑痣会演变成恶性肿瘤，就不能等闲视之。如果身上某一部位的痣在短期内突然变大，出现痒、疼痛感，痣的周围发红或形成溃疡，痣结痂或出现卫星样小黑点，附近淋巴结增大，这些症状必须引起高度重视，应尽快去医院检查治疗，早日除掉隐患，以免发生恶性病变。

细节提醒

脸部的痣不要经常摸弄。因为痣受各种摩擦与损伤的刺激，可能发痒、灼痛，痣的体积会有不同程度增大，色泽加深或感染、破溃、出血等，引起恶变。为此，喜欢经常用手摸脸上黑痣的女性朋友，应尽快改掉这种不良习惯。



149 敷面膜的细节

很多女性都认为：敷面膜时是自己最放松的时间。但很多女性对于敷面膜中的一些细节常常注意不到，以至于影响了效果。

· 按照敷膜顺序来看，敷面前，要根据面膜的特性安排敷膜的时间：若面膜只含保湿成分，那么可以花长点的时间，敷着面膜睡一小觉，或者看本杂志；但若是弱酸性去角质面膜，时间长了，可能会刺激皮肤。这时候一定要看好时间，以 15 分钟为宜。

· 敷面时尽量令面膜贴紧皮肤，减少皮肤和面膜之间的气泡。并且这期间不宜说话、吃东西或大笑。一来这样皮肤不够放松，不利于吸收养分；二来

面部活动会使面膜脱离皮肤，或者使原来成形的完整膜体被破坏，降低面膜功效发挥。

·若使用浓度较高的配方面膜，敷面次数不要太频繁。

·皮肤有暗疮或伤口，会较敏感，不适合敷面膜，建议先让皮肤休息几天。

细节提醒

一般白天不要做面膜。晚上10点至凌晨1点是做护理的最佳时间，此时皮肤细胞的分裂、新陈代谢速度最快，最容易吸收面霜或是面膜中的养分。而白天皮肤处在比较紧张的环境中，做护理不太容易吸收养分。



150 蜂蜜美容护肤小秘方

美丽是许多女人的梦想。让我们看看美容师特别介绍的几种蜂蜜美容护肤小秘方：

·秘方一

将蜂蜜加2～3倍水稀释后，每日涂敷面部，并进行按摩。

功效：可使皮肤光洁细嫩，减少皱纹。

·秘方二

蜂蜜50克，鸡蛋清一个，将两者搅拌均匀，睡前用干的软刷子刷在面部，慢慢进行按摩，约30分钟自然风干后，用清水洗去，每周2次。

功效：能紧缩面部皮肤，消除皱纹，洁净增白皮肤。

·秘方三

蜂蜜1份、甘油1份、水3份、面粉1份，混合均匀制成敷面膏，敷于面上20分钟后，用清水洗去，此法适用于普通干性皮肤。

功效：可使皮肤嫩滑细腻，除去皱纹及黄褐斑，并能治疗疖子、痤疮。

·秘方四

蜂蜜1匙、奶粉1份、鸡蛋清1个，混合均匀制成面膜，用棉签将其在脸上涂上薄薄一层，20分钟后用温水洗去。连续使用一个月。

功效：对皮肤干燥有明显效果。

·秘方五

蜂蜜1匙、鲜蜂王浆1匙、鸡蛋清1个，加入适量花粉和水调成糊状，涂于面部，30分钟后用温水洗去，再用鲜蜂王浆1克加少许甘油调匀涂于面部，每周一次。

功效：对清除脸部黑斑及暗疮特别有效。

从细节上呵护你的第二张脸

151 护理双手细节

有人说，手是人的第二张脸。进入冬季，双手的皱纹增多，变得较粗糙。于是，在很多需要出“手”的场合，人们就“缩手缩脚”起来。若是不想让双手影

响你的美丽，就要从日常的呵护开始。

· 做完家务后彻底清洁双手

做家务后一定要彻底清洁双手，可以用柠檬水或食醋水，以去除残留在肌肤表面的碱性物质，然后再涂上高品质的深层滋润霜。洗涤剂尽量选用不含香精并且能减轻肌肤敏感度的产品。

· 选择润手霜也有讲究。

由于手背上只有很少的皮脂腺，因此肌肤容易变得干燥粗糙。针对这点，润手霜应是女性的必备之物，每次洗手后及时涂上它，可补充水分及养分。另外，选润手霜也有讲究。如果手背肌肤有紧绷感觉及少许细纹，宜选用一些性质较温和，含甘油、矿物质的润手霜。如果肌肤出现脱皮，宜选用含有薄荷、黄春菊等舒缓成分及甘油等滋润剂的润手霜。

· 特别防护

做家务时，从洗碗精到洗衣粉都是化学性的伤害。这时可以戴上外层橡胶、内层棉质的手套，并最好半小时就脱一下透透气。以避免各种化学洗涤剂对手部的侵蚀伤害。

细节提醒

很多女性觉得戴上手套做家务挺麻烦，经常将其束之高阁。若是这样，做完工作或家务后，一定要注意手部皮肤的滋润和保养。



152 为双手选定几副手套

暴露在外的双手，即使做足了护理，抹足了护手霜也还是抵不住寒风的侵袭。这时候，该为自己准备好一双温暖的手套了，有了手套才不会让你在手部护理上做的功夫前功尽弃。

手套分为几种，除了冬季的保暖手套之外，还有开车用的、睡觉用的、做家务用的等等。从事家务劳动时一定要戴上橡胶手套，以保护双手避免接触刺激物质和水，受到化学伤害。当做完家务后，感到双手粗糙时，就寝前多涂点润手霜，然后戴上棉质手套好好睡一觉。第二天醒来，双手必可恢复光滑柔软。若是戴手套时间长了，记得脱下，让双手透透气。

最好为双手选定几副专用的手套，提过重的东西或搬运粗糙物品时，必须戴上厚实耐磨的劳动手套；接触刺激性液体，如洗洁精、洗衣粉液之类，必须戴橡胶手套；寒冷天气外出时，则应戴上质地柔软的保暖手套。

细节提醒

很多女性车主对自己双手的呵护，可谓关怀备至。不论春夏秋冬，开车时总喜欢带一副手套，以防止双手总握着方向盘而磨出“茧子”。其实这是不可取的。因为戴手套很容易在操纵汽车转向时打滑，尤其是急转弯时。为安全起见，您还是不戴手套为宜。



动人美腿，细节塑造

153 要瘦腿但不要过分节食

爱美的女性都希望有一双结实而修长的美腿。有的女孩总是说自己的腿很粗，但怎么也减不下来或者是减的很少。其实，这取决于腿粗的原因和锻炼的方法。腿粗有先天的原因，也有后天的因素。脂肪堆积是形成胖腿的重要因素！

要使双腿变得结实和修长，得在负重训练的基础上结合有氧训练（SPINNING 单车、跑步等）以改善腿部血液循环，增加毛细血管开放的数量，提高新陈代谢率。腿部的多余脂肪消耗掉了，腿形自然就漂亮了！

有的女性为拥有一双瘦腿而苦苦节食，其实大可不必。少吃油腻、高脂肪高胆固醇的食物是正确的，但千万不要过于节食甚至挨饿！以免影响身体健康。要知道食物中的碳水化合物在运动时是帮助脂肪燃烧的，没有它的帮助，脂肪消耗是很少很少的！节食还容易造成运动后的反弹肥胖！所以只要你在健身就不要过分的节食。除非非常胖，本身食量过大，那这种情况需要节食。如果本身食量正常，那就不要从节食入手。

细节提醒

平日的坐姿和腿形有很大关系。需要长时间坐在办公室内的女性，腿部得到伸展的机会很少，所以要注意坐姿以及坐着时腿部的活动。坐着时，尽量将双脚平放地上，偶尔可以将腿部伸直向上慢慢举起，尽量令腿部有多活动的机会。



154 收起你的二郎腿

在社交场合跷二郎腿常被认为是一种不太礼貌的做法。但爱跷二郎腿的人很多，其中不乏一些女性。她们不仅在上班时爱跷二郎腿，而且回到家里，也爱跷着二郎腿悠哉游哉地看电视，正好落得清闲。一些女性还认为跷二郎腿显得性感、高雅。

对于长期久坐的上班女性来说，下背痛可能是很多见的一种疾病，而跷二郎腿是导致下背痛的原因之一。因为跷二郎腿坐着的时候容易弯腰驼背，造成腰椎与胸椎压力分布不均，长此以往，势必压迫脊椎神经，引起下背痛。

此外，跷着二郎腿久坐，由于双腿互相挤压，还会妨碍腿部血液循环，久而久之，就造成了腿部静脉曲张。静脉曲张是一种因静脉长期处于扩张状态而导致的慢性病，腿部最为多见，严重者常出现腿部静脉回流不畅、青筋暴突、溃疡、静脉炎、出血和其他疾病。

所以，广大上班族女性朋友，每天上班时要改变自己不良的习惯，坚持双脚平放地面办公，这样能够

保持全身血液通畅。同时，要隔一段时间就放下手头的工作，活动活动腰部和腿部，千万不要忙了工作误了身体。

细节提醒

鉴于跷二郎腿易造成腰腿病，专家告诫上班族和爱美的女性，应坐有坐相，改变跷二郎腿的不良习惯。



完美臀线的细节勾勒

155 不经意的细节习惯破坏美臀

为什么窈窕的你，臀部看起来却松松垮垮的？为什么减肥了半天，臀部就是多那一块肉？生活中你出现这些美臀小危机了吗？

· 斜坐的软骨头

坐，可是一门大学问。坐不好，不仅背脊体形受影响，臀部也会随时间而变型。有的女性像软骨头似的斜坐在椅子上。斜坐时压力集中在脊椎尾端，血液循环不良，氧气供给不足。还有的女性只坐椅子前端 1/3 处，把重量全放在臀部这一小方块处，长时间下来臀部不疲惫变形才怪呢。

· 味重的饮食

高热量、高甜度、口味重的现代人饮食形式，是造成肥胖的主要原因。如果又不爱活动手脚，肥肉日渐累积是理所当然的。

· 长时间久站

坐太久压迫臀部不好，可别以为站就没问题了。站太久，血液不易自远处回流，造成臀部供氧量不足，新陈代谢不好，还可能会有静脉曲张的恐怖现象呢！

· 运动时穿三角内裤

运动时穿着薄薄没有支撑力的三角款式内裤，年轻时不觉有何不妥，但用不着等到年老时期，你的臀部就会因为弹性纤维组织松弛、支撑力不够而向地心看齐了。

细节提醒

高跟鞋会影响骨盆的发育和臀部的形状。爱穿高跟鞋的女性，最好能改穿平底鞋，如果实在难以割舍，也应将鞋跟高度限制在 4 厘米以下。



156 缩短上厕所的时间可防痔疮

痔疮是常见病、多发病，女性患者要远远多于男性。由于女性盆腔生理解剖的特殊性，加之妊娠、分娩以及月经和白带等分泌物经常刺激肛门部皮肤，还有月经期卫生巾的摩擦，可引起慢性炎症，造成结缔组织增生，从而形成痔疮。文员、会计、电脑操作员、编辑等职业女性是痔疮的高发人群。职业女性平常应注意两个容易忽视的细节来防治痔疮：

· 调节饮食

许多职业女性都对咖啡情有独钟，但是咖啡和酒都属于刺激性饮料，会对直肠黏膜产生刺激作用，使之充血，造成排便时肛门灼痛，不利于痔疮防治。在日常饮食中应注意多食用蔬菜、水果、豆类等含维生素和纤维素较多的食物。它们能增加胃肠蠕动，使粪便不会积存而压迫静脉血管。要多吃具有清热利湿、凉血消肿、润肠通便作用的食物，如赤小豆、黑芝麻、蜂蜜、竹笋、柿饼、香蕉、无花果、黑木耳等。同时，得了痔疮要增加饮水量，特别是每天清晨醒来后喝一大杯水，对清洁结肠、预防便秘作用很大。

· 缩短如厕时间

许多忙碌的上班族都有在如厕时读书、看报的习惯，更有甚者，在厕所里一蹲就是半个小时。殊不知这样做不仅不卫生，而且上厕所的时间越长就越容易减弱直肠及肛门对“便意”的感受，其后果是大便时间越来越长，出现功能性便秘便结。此时如果强行排便，会促使直肠下段及肛门区静脉淤血加重。肛周静脉淤滞及扩张的结果就是发生痔疮，继而出血及脱垂。缩短如厕时间是预防痔疮的有力措施，应该注意每次如厕尽量不要超过 3 分钟。

细节提醒

得痔疮和便秘有很大关系。预防便秘要养成每日定时排便的习惯。可在晨起后喝一杯凉开水以刺激肠道蠕动，防止便秘。在有便意时不可强忍，排便时也不要看书看报、久蹲不起，或过分用力。



第五章 私密呵护

——女性生殖健康的贴心关怀

妇女的身体，需要给予一生的呵护，这是全新的女性健康观念。从女童生长发育期开始，到育龄期、更年期、老年期，身体会随着年龄的增长发生一系列变化，这些变化几乎都与健康相关，也会带来一系列健康问题，因此，职业女性需要了解各种保健禁忌细节和细节调理方法，自觉地做到“呵护健康重在从健康的时候开始”，维护自我健康，全面提升女人生活品质。

“咪咪”的细节呵护

157 女人胸部严重下垂的五大元凶

· 蛋白质摄取不足。

不吃油、不吃肉的减肥方法也许能让你的腰细下来，但也可能让你的胸部“缩水”。摄取富含蛋白质和脂肪的食品，如蛋类、鱼类、瘦肉，花生、核桃、豆类等，才能使细小扁平的乳房丰满起来。激素在乳房发育和维持其丰满与弹性中起着重要的作用。瘦弱者为使乳房发育丰满，还应多食含热量高的食物如瘦肉类、蛋类、花生、芝麻、核桃、豆类、植物油等。

· 胸罩尺码不符，穿戴方法错误

许多女性买胸罩试都不试就买回家了，其实，过小的胸罩会影响胸部的发育，而长期穿戴过大的胸罩又可能导致胸部下垂。随着年龄的变化以及婚前婚后或孕育前后等特殊时期，女性的乳房大小会发生变化，这时选购胸罩就要调整尺码，试过之后再买。

穿胸罩时，也不是随便扣上就行了，而应当先把胸罩扣好，然后调整肩带，身体前屈，用手将整个乳房及周围的脂肪都塞进罩杯里，使之显得充实饱满，也可避免乳房脂肪外移，使乳房越来越小。

· 运动伤害

适当的运动有助于乳房的健美，过量的运动或运动时不注意内衣穿戴则可能伤害乳房。有些人运动时觉得胸罩是个累赘，因此不戴胸罩，这样容易使胸部曲线走样。特别是进行跑步、跳绳等运动时更要注意保护胸部，避免胸部下垂。

· 错误按摩

按摩可以促使乳房丰满，但如果随便拍打或者向下按摩只会让乳房越来越小。正确的按摩方法应当是先在乳房上涂上按摩霜，然后顺着乳腺组织向上划圈。

· 随便服用药物

用避孕药来除青春痘，或用避孕药让乳房变丰满的做法都是不可取的。避孕药的主要成分是雌激素和孕激素，长期服用会扰乱女性的内分泌平衡，造成月经不调，这样只会使胸部越来越下垂。

细节提醒

从生活的细节好好关爱你的乳房。



158 增加乳房弹性的几个好方法

运动的女性经常会遇到在减去一身赘肉后，发现胸部变小，甚至下垂的现象。运动后做一些恰当有效的动作，可以增加乳房的韧性和弹性，使乳房变得结实、饱满。

防乳房下垂，要当心避免长期做一些强度大的跑跳动作，这有可能导致乳房下垂。但游泳却是一项既减肥又塑胸的运动，因为水对胸廓的压力不仅能使呼吸肌得到锻炼，还能很好锻炼胸肌。

在瑜伽动作里，有一个经典的“挺”胸动作，叫作固肩式。它可以消除手臂的赘肉，同时还可以防止乳房下垂。跪坐在垫子上，腰部挺直。双手放在身体两侧。吸气，同时双手放在头的后方，并且十指互扣。手肘尽量左右打开，扩胸，同时做深呼吸。吸气，同时把双手移动向左侧，同时右手上，左手下。然后吐气，吐气的时候左手用力往下拉右手。停留 5 秒，做深呼吸。换对侧做几次。

除了运动，按摩对塑造美丽乳房也很有好处，按摩很简单。

1. 从乳房中心开始画圈，往上直到锁骨处。

2. 从乳房外缘开始，以画小圈方式做螺旋状按摩。

3. 两手掌轻轻抓住两边乳房，向上微微拉引，但是别捏得太用力。每天洗完澡后花 5 分钟进行按摩就可以，每个动作重复 8 ~ 10 次。

让乳房美丽，饮食也很重要。可多吃些卷心菜、花菜，以及含蛋白质丰富的奶制品、瘦肉、蛋类、豆制品等。此外，动物脏器、鱼、蛋、绿豆芽、新鲜水果富含维生素 B，这是合成雌激素不可缺少的成分，而雌激素的分泌可促进乳房和乳头的发育，使乳房逐渐隆起变得丰满。

要增加乳房弹性避免下垂，还要注意姿势，走路时背部挺直，乳房自然会挺起；坐立时也应该挺胸抬头；睡眠时采用仰卧位或侧卧位，不要俯卧。多做些深呼吸，也能促进胸部充分发育。

细节提醒

此外，还要佩戴合适的胸罩，衬托到合适的位置，以减少地心引力的作用。

159 隆胸丰乳要谨慎

如果你对大街上走过的女士、小姐们做一番调查，对哪个广告最有印象，她们会异口同声地说“做女人‘挺’好”。可见，减肥还只是女性健美进行曲中的一个前奏，做女人要“挺”才好。是啊，大家都想“挺”，可问题是在“挺”起来的路上，布满了太多的陷阱。稍不小心，不但胸没挺起来，还极可能带来其他的健康问题。很多女士为了隆胸，付出了健康的代价。

原因在哪里呢？

首先是技术的不成熟。许多隆胸所用材料的毒性不清楚，因为许多生物效应要多年后才能显现出来。隆胸过程中，不完善的材料所带来的危害固然让人生畏，但很多时候更让人不安的是，目前我国美容行业从业人员鱼龙混杂，结果美容变毁容，人为的危害比不完善的材料对健康的危害更大。

有人认为，硅胶隆胸不好，使用生理盐水应该没问题。支持生理盐水隆胸的人认为，即使隆胸失败，也只是生理盐水进入体内，最后变成尿液排到体外，不会对身体有什么危害。但是，如果生理盐水已被细菌污染，那麻烦就大了。

隆胸手术存在潜在危险，药物丰乳也并非很安全。丰乳药物，大多含有雌激素，能起到一定丰乳作用，但效果不持久，反而容易让人对药物产生依赖性，还会出现皮肤过敏等不良反应，甚至引发肿瘤。

细节提醒

专家们建议，最安全的丰乳方法还是物理方法，比如按摩、用健乳器等，更重要的是要持之以恒，加强全身性运动和合理安排饮食结构。如非要隆胸手术，一定要到有信誉的医院，靠药物丰乳也一定要在专科医师的指导下进行。

160 不要用香皂洗乳房

乳房上有皮脂腺和大汗腺，乳房皮肤表面的油脂就是乳晕下的皮脂腺分泌的。妇女在怀孕期间，皮脂腺的分泌增加，乳晕上的汗腺也随之肥大，乳头变得柔软，而汗腺与皮脂腺分泌物的增加也使皮肤表面酸化，导致角质层被软化。此时，如果总用香皂类的清洁物品，从乳头上及乳晕上洗去这些分泌物，对妇女的乳房保健是不利的。

有关专家指出，经常使用香皂类的清洁物品，会通过机械与化学作用洗去皮肤表面的角化层细胞，促使细胞分裂增生。如果经常不断地去除这些角化层细胞，就会破坏皮肤表面的保护层，使表皮层肿胀，这种肿胀是由于乳房局部过分干燥及细胞脱落引起的。

若每晚重复使用香皂等清洁物品，易碱化乳房局部皮肤，而乳房局部皮肤要重新覆盖上保护层，并要恢复其酸性环境，则需要花费一定时间。此外，用香皂清洗，还洗去了维持乳房局部皮肤润滑的油脂。

细节提醒

要想充分保持哺乳期乳房局部的卫生，最好还是用温开水清洗，尽量不用香皂，更不要用酒精之类的化学性刺激物质。如果迫不得已需要用香皂、酒精清洗、消毒，则必须注意尽快用清水冲洗。

161 忌强力挤压乳房

这一点要特别注意。乳房受外力挤压有两大危害：一是乳房内部软组织容易受到损伤，挤压乳房可能会造成一部分乳腺管不通，使乳汁淤积在乳房，形成硬块并有触痛，出现这种现象应该马上进行处理，以免引起乳房炎症，或引起乳腺增生等；二是受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下垂等。

避免外力挤压乳房应注意两点：

睡姿要正确。女性的睡姿以仰卧为佳，尽量不要长期向一个方向侧卧，否则不仅易挤压一侧乳房，也容易引起双侧乳房发育不平衡。

夫妻同房时，应尽量避免男方用力挤压乳房，否则会对乳腺、淋巴管及血管等组织造成伤害，会造成乳房内部软组织挫伤，或使内部引起增生，而且受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳发生下垂。

细节提醒

正确的按摩乳房的方法应该是：经常涂抹乳液，轻轻按摩乳房，可以有效促进乳房周围肌肉的支撑力，以保持乳房的坚挺。自己有意识地定时按摩乳房，还能促进乳房的发育。如在淋浴时，用两手掌由乳头下方向上做轻托起状擦揉，并向上方中央做轻推活动。

162 乳房自检你做了吗

对于大多数东方女性，触摸自己的双峰似乎是一件极其尴尬羞耻的事情，因此很少有人会养成这样的习惯。但温柔地触摸自己的乳房，并在镜子前仔细观察——进行乳房自检，绝对是保障乳房健康的重要途径。

· 温柔的目光仔细打量乳房

脱去全身的衣服，站在或者坐在镜子前面。

仔细观察每一侧乳房的外观、大小、皮肤颜色或者乳头颜色的变化，乳房是否有湿疹，或者皮肤是否出现凸痕，两个乳头高度的差别，乳头有无出水等。

抬起一侧手臂看同一侧乳房是否随之抬起。

检查乳房上部与腋下结合部有无异常。

双手举过头顶，身体转向一侧反复观察乳房的侧面。用同样的方法观察另一侧。

上身前倾，继续寻找皮肤的凸痕或皱纹，乳房轮廓的变化或者乳头的回缩。

· 温暖的双手轻轻触摸乳房

身体平躺，全身放松。

先摸乳房，再摸腋下，用中指和食指的指腹，顺

着一个方向全面检查乳房。

将右臂放在头底下，胳膊下面的乳腺组织会移向胸部的中央，使你的手臂更接近乳腺组织并更容易进行触摸。

如果你的乳房很大，需要在左侧的肩膀下面垫一个枕头。

左手检查右侧的乳房，触摸时稍微用点力。

· 触摸方式有多种选择

同心圆触摸：开始时沿着乳房外侧的大圆圈进行触摸，同时用手指围绕着乳房画一些小圆圈，逐渐向乳房中心移动直至到达乳头。

放射状触摸：在脑海中将乳房想象成钟表。从乳头向 12 点钟方向开始触摸，然后再向 1、2、3……点钟的方向触摸，并以此类推。直至将整个乳房都检查一遍。

上下触摸：将乳房想象成一系列垂直的“带子”，用手指沿着每一条“带子”上下触摸。在围绕乳房进行触摸的过程中，用手指画一些小圆圈。

检查腋下时，沿着锁骨的上部寻找有无肿块（肿大的淋巴结）。

右侧乳房检查完毕后，左手放在头底下，按照同样的方法用右手检查左侧的乳房。

· 乳房自检每月一次

此检查每月坚持一次，最好在每个月的同一时间，以便进行比较。如果发现双侧乳房不对称，乳房有肿块或硬结，或质地变硬，乳房皮肤有水肿、凹陷、乳晕有湿疹样改变，应立即去医院请专科医生检查。

细节提醒

女性应该每月乳房自检一次，宜选择月经后 5～7 天，此时雌激素对乳腺的影响最小，乳腺处于相对静止状态，乳腺的病变或异常容易被发现。



163 小于35岁莫用X线检查乳腺

为了实现乳腺癌的早期发现，定期进行乳腺 X 线检查是行之有效的方法。

对于 50 岁以上的妇女建议每一年做一次双侧乳腺 X 线检查。若有乳腺癌高危因素的妇女，如有家族乳腺癌病史、既往乳腺癌史、良性肿瘤及活检史，或者月经初潮在 13 岁以前、第一胎足月生产在 30 岁以后，建议 40～49 岁阶段就开始每年一次的乳腺 X 线检查。在定期乳腺 X 线检查的同时，还可以结合每月一次的自我检查和定期的临床体检。特别是绝经在 55 岁以后的女性，更应注意。

但由于 35 岁以下的妇女乳腺较致密，X 线检查常不易发现病灶；而且此时的乳腺组织对放射线的损伤较敏感，故乳腺 X 线检查不适于 35 岁以下的妇女。

细节提醒

现在个别医院存在着滥用仪器检查的现象，应予以注意。



164 未婚少女也会溢乳

女性在分娩后，体内会产生一种物质——催乳素，它能刺激乳腺分泌乳汁。正常少女的下丘脑会分泌一种“催乳素抑制因子”，抑制垂体分泌催乳素，因此，她们血液中的催乳素很少，不足以促进乳房泌乳。然而，当身体受到某些因素的刺激时，少女就会发生“溢乳症”。这些原因是：下丘脑或垂体的疾患、原发性甲状腺功能减退症、周围神经损伤、乳房脓肿、囊性乳房瘤、内分泌功能失调、生活习惯改变、精神刺激等。

当然，通常有很多是检查不出原因的溢乳，这往往是一种正常的发育反应，不必大惊小怪。

细节提醒

但是，对于伴有毛发脱落、外生殖器病变、头痛及视觉障碍等其他症状的溢乳症，必须及时进行彻底检查，查明原因，并作相应的手术或药物治疗。



165 经前乳房胀痛莫大意

女性在即将行经的前几天常发生乳房胀痛的现象，这种胀痛在月经来潮以后自然消失。很多女性认为这是经前的正常现象而不去治疗，结果年龄大了以后就容易患上乳腺增生、子宫肌瘤甚至妇科肿瘤等严重的妇科疾病。

经前乳房胀痛与子宫肌瘤、乳腺增生以及妇科肿瘤有什么必然联系？中医经络学说认为，女性乳房属足厥阴肝经，通过冲、任、督三脉与子宫相联系。所以如果肝经发生问题，就会在以上部位有所反应。

女性最容易发生的与足厥阴肝经有联系的就是肝郁气滞。肝郁气滞具体的表现有烦躁、抑郁、两胁胀满等，郁久化热就会导致心烦急躁、易怒、口干、头疼等。如果肝经气郁不舒时间过久，就容易使足厥阴肝经所过的部位出现病理改变。于是乳腺增生、子宫肌瘤就会随之产生。通俗地说，就是肝郁气滞容易导致乳房胀痛、子宫肌瘤、乳腺增生等疾病。而乳房胀痛常常是最先出现的症状，如果不加以治疗，日后就很可能发生子宫肌瘤、乳腺增生以及妇科肿瘤等严重的妇科疾病，到那时，治疗起来就比较困难了。

那么应该如何避免和治疗乳房胀痛呢？首先谈预防。中医有句老话“药补不如食补，食补不如神补”。这句话着重强调了调神的重要性。也就是说，在日常生活中要保持开朗乐观的心态，不生气、不着急、不上火，心平气和地处理事情，这就能有效预防肝郁气滞的发生，也就预防了乳房胀痛的发生。一旦出现了乳房胀痛，如果调神无效，就有必要用药物来纠偏了。如果症状比较轻，且伴有情志抑郁、胸胁或少腹胀闷窜痛等症状，可以用逍遥丸来治疗。服用方法是经前 7 天每天服用。如果治疗两个月经周期，症状仍然不能缓解，就应该去医院就诊，让中医大夫进行有针对性的个体化治疗。如果药证相符，症状很快就会消失。

细节提醒

预防胜于治疗，不光要从调神上避免肝郁气滞，而且饮食、起居等方面都要格外注意。饮食宜清淡，起居宜有常，避免熬夜等不良生活习惯。



女性特征器官的呵护与保养

166 女人一生呵护子宫必修课

在女人的一生中，子宫扮演着非常关键的角色：孕育下一代、维持内分泌稳定……

子宫既是孕育胎儿的器官，又是非常重要的内分泌器官，它能分泌多种激素来维持女性内分泌的稳定。女性体内的雌激素水平会影响其一生的智力状况，并能决定其进入更年期的时间，可以说，子宫影响着女人的一生，需要极其细致的关心呵护。

然而，目前子宫患病率不断上升，有调查显示，子宫疾病占到所有妇科疾病的 1/2。各种子宫疾病使许多女性朋友健康受损，甚至发生生命危险。

近年来人工流产日益增多，特别是经常的妊娠或人工流产的女性大多得不到应有的、细心的照料，更容易引起子宫内膜感染，危害子宫的安全。而目前高龄妊娠也在不断增多，加上一些高龄孕妇不注意孕前保健，不按要求进行产前检查，导致难产和剖腹产，对子宫的伤害也不小。此外，近些年性传播疾病泛滥，使得子宫炎症有增无减，如子宫糜烂、子宫内膜炎、子宫颈炎、盆腔炎。另外，内分泌失调也会导致子宫病理变化，如月经不调、子宫功能出血、子宫肌瘤、宫体癌、宫颈癌、卵巢肿瘤等。

因此，女人进入生育期后，子宫也开始进入了“多事之秋”，这时就需要你格外小心呵护子宫的健康。

(1)夫妻间性生活要有节、有度，并注意清洁卫生。

(2)偶尔一次“人流”，只要是准备充分，操作正规，尚不会造成太大伤害，但经常做人工流产对子宫的伤害很大，因此，应做好计划生育，避免多次人工流产。

(3)保持性专一，以防止感染性病。女性孕期要遵照医嘱，定期做好产前检查，特别要警惕有无阴道流血和胎位异常。

(4)怀孕期间，应注意限制性生活，尤其是在孕早期与孕末期三个月严禁性交，以防宫内感染。

(5)产后坐月子也要讲科学，注意日常起居，保证充分休息，避免过早干重活，防止子宫脱垂发生。

细节提醒

老年人更应重视子宫的保养与呵护。许多老年妇女认为，反正已经绝经了，子宫也没啥用处了，对子宫的保健工作就松懈了。其实不然，近些年老年妇女宫颈癌的发病率不断上升，这说明女性老年期遭受癌症之害的可能性大增。所以老年女性更须注意观察来自生殖系统的癌症信号，如“老来红”、性交出血等。



167 输卵管阻塞其实也可以预防

卵细胞由卵巢排出后便进入输卵管，在输卵管的壶腹部与精子相遇而成为受精卵，受精卵再沿着输卵管进人子宫腔，着床在子宫内膜上，胚胎便开始生长、发育成胎儿了。若输卵管阻塞，精子和卵细胞无法相遇，也无法怀孕。

在科学不发达的时期，输卵管阻塞，就失去了怀孕的可能性。医学科学发达的今天，输卵管阻塞，还是有可能怀孕的。输卵管疏通术可以通过通气或通液的方法使阻塞的输卵管畅通。手术治疗可根据阻塞的不同部位和情况来选择手术方法。峡部阻塞时，切除峡部，重新植入子宫角部的另一处，称为“输卵管移植术”；壶腹部阻塞时，切除阻塞部分后再将两端重新吻合；漏斗部阻塞时，切除阻塞处，做一只开放的“漏斗”，这是“输卵管造口术”；还可进行人工受精“试管婴儿”。因此，输卵管阻塞了以后还是有办法可以受孕的。

输卵管阻塞导致的不孕症是可以预防的。这一疾病的预防，其重要意义是远远大于治疗的。这里只要重视生殖健康，保持生殖系统洁净，避免生殖系统感染，就会将输卵管阻塞、输卵管积水降到最低限度。

细节提醒

预防输卵管疾病的发生，首先要注意产后、流产后或月经期的卫生，防止病原体乘虚而入。身体各其他部位或邻近器官有感染病灶时，应积极治疗，以防病原体直接蔓延或经血液循环传播至输卵管。



168 饮食保养卵巢，更添女人味

有人曾比喻女性拥有两座花园：表象花园——脸，秘密花园——卵巢。女性渴望花园的花季，期待花季不败，更加追求永远的鲜艳。然而，花季保鲜源自于卵巢的功能，它位于子宫两侧，虽然给我们带来月经这样的烦恼，但却行使着许多重要功能，最重要的便是制造雌激素，让女人更有女人味、更青春、更健康……

更年期，是妇女自性成熟期进入老年期的过渡时期，实质上，此阶段也是卵巢功能退化、生殖能力停止的老化过程。虽然人的衰老是不可抗拒的自然规律，然而过早衰老却是病态。如有些人刚到四十，却已两鬓斑白，耳聋眼花，驼背弯腰，究其原因，多为卵巢早衰所致。卵巢功能的过早衰竭，可因先天性卵巢内卵泡过少所致，而某些自身免疫性疾病，如阿狄森病、类风湿病、重症肌无力等也可造成卵巢的生殖内分泌功能障碍。

那么将进入更年期的妇女如何延缓卵巢过早衰

老、益寿延年呢？日常饮食起居，一日三餐是不容忽视的方面。日常饮食与人的生活息息相关，因此食物疗法是预防卵巢早衰的重要环节，选用具有抗衰老作用的食物作为日常饮食，可以有效地防止卵巢过早衰退。

抗卵巢早衰常用的食品有：

（1）果品：大枣、核桃、桂圆、桑葚、西瓜、莲子等。

（2）杂谷类：玉米、赤小豆、黑豆、黄豆、花生、黑芝麻等。

（3）禽类：麻雀、狗肉、黄鳝、泥鳅、野鸭等。

（4）蔬菜类：韭菜、黑木耳、香菇、萝卜、番茄、柿子椒等。

此外多饮茶，多喝牛奶、羊奶等，也有助于延缓衰老。

细节提醒

塑身内衣的压迫会导致女性卵巢发育受限，卵巢受损。尤其是少女长期穿紧身衣，不仅会影响发育，还会诱发乳腺增生或囊肿等疾病。



169 女性不宜过晚生育

在女性知识分子特别是部分白领中，工作、事业及个人的生活质量往往都排在十分重要的位置。有的人后来看着当初和她一起工作的同学、同事一个个都拉着已经蹦蹦跳跳的孩子来串门时，这才意识到，孩子绝不是单纯“传宗接代”的，拥有一个“小生命”对家庭来说有多么重要。

女性首先必须切记的是，不宜太晚才生育。随着年龄的增长，妊娠与分娩的危险系数升高。高龄产妇妊娠成功率下降，与25～29岁的年轻孕妇相比，自然流产率增加了3倍。35岁以后生育，年龄越大，产后恢复就越慢，育儿方面的精力也显著下降。同时，随着年龄的增大，妇女的卵细胞逐渐老化，胎儿发生畸变的可能性增加，胎儿畸形率和其他遗传病发病率也显著上升。孕妇年龄越大，发生高血压、糖尿病、心脏病等并发症的机会越多，对胎儿的生长发育不利。因此，过晚生育，尤其是35岁以后生育，不利于健康和优生。

一般来讲，23岁至28岁是最佳生育年龄。超过这年龄之后，生育力就逐年减退。延迟生育除了生育力降低之外，又可能增加子宫内膜异位症的发生率，值得女性深思。此外，多重性伴侣、没采取避孕措施、常做人工流产手术等亦可能增加盆腔感染的机会，导致输卵管病变，应多加节制。女性在进入青春期时，如果出现剧烈痛经或月经紊乱的情形，应及早就医检查是否属异常病征，以免影响到将来的受孕能力。平日尽量保持轻松的心情，不要给自己太大的压力，对于排卵功能亦会有正面的效果。

晚育女性应该特别重视和做好产前检查，缩短检查的时间间隔，从确诊怀孕开始，即应每半个月检查一次，从第八个月开始，每周检查一次。要特别注意血压、尿液，以便早期发现妊娠中毒症。

细节提醒

整个孕期要比一般孕妇更加谨慎，衣、食、住、行等各方面都需要加强自我保健。



“性福通道”清洗的细节

170 滥用冲洗液可致阴道炎

很多女性的生活循规蹈矩，她们感染阴道炎有的与误用阴道冲洗液有关，有的是因为泡了不干净的温泉，还有的是因为丈夫长了脚癣或者手癣。其实最好的阴道护理方法就是“不护理”，保持阴道内正常的环境，然后注意内裤和毛巾的清洁和消毒。

· 滥用阴道冲洗液易发炎

在妇科门诊中，经常有病人会问：“除了吃药，还需要用阴道清洗液吗？”而有的病人在被查出患有阴道炎之后，更是不解地问医生：“我很注意卫生的，除了洗澡，还天天用阴道冲洗液，怎么还会得这种病？”

对于阴道冲洗液的盲目迷信和误用，恰恰是现在很多女性感染阴道炎的原因。据介绍，女性阴道内是一个弱酸性的环境，其本身对很多细菌就有一定的抑制作用，医学上称之为“自净功能”。然而，目前市面上销售的很多阴道冲洗液都是碱性的，有的女性天天使用，不仅起不到杀菌的作用，反而会中和了阴道内的酸性，使得阴道抵抗细菌的能力大大下降，反而更容易感染。像滴虫感染引起的阴道炎，需要使用酸性的冲洗液，而因为念珠菌感染引起的阴道炎，则需要使用碱性的冲洗液。

· 阳光是最好“消毒剂”

很多人都喜欢把毛巾晾在卫生间，殊不知这种阴冷潮湿的环境其实是最适宜念珠菌生长的，而这也是很多女性“无缘无故”患上阴道炎的原因。专家建议，毛巾、内裤等个人物品最好能晾在晒到太阳的地方，感染了阴道炎的女性最好定期把内衣裤放到煮沸的开水里烫 10 分钟，这样做能起到很好的杀菌作用。至于护理，最好的阴道护理方法就是“不护理”，顺其自然，只要每天洗澡，注意经期卫生，根本没有必要使用任何的阴道冲洗液，因为阴道本身的弱酸性环境就是细菌最好的屏障。

细节提醒

不要过分相信洗液广告。洗液只能起到保护作用，一旦发生阴道炎的女性，即使选购也要咨询一下医生，以便采取有针对性的治疗。



171 外阴的正确清洗

女人的阴部皮肤不如其他部位平滑，也是最容易储存垃圾的“死角”，所以每次洗澡时千万不要忘了用流动的水冲洗外阴部。

长久以来多数女性都认为每天清洗就可以避免发生感染，却不知清洁虽然是一种好习惯，矫枉过正却也有害健康。看看你的清洗方法正确吗？

有的女性认为阴部每天洗得越勤越好，这样才能健康、舒适。专家认为，阴部皮肤容易残留尿、便残液，所以需要经常清洁去污，但并不是洗得越勤越好。过度的清洁会破坏皮肤表面的保护膜，从而使其变得干燥不适，乃至瘙痒。

还有的女性认为白带是不干净之物，甚至每次清洗阴部时，将手指裹上“干净”的湿巾伸入阴道擦洗，以求彻底清除，但白带却越来越多。事实上，正常的白带是女性生殖系统健康的信号之一。如果用手指裹湿巾清洗阴道，很可能会带入致病菌，改变阴道中正常菌群的分布，使寄生菌乘机大量繁殖而致病，使得白带增多甚至引起外阴瘙痒，成为非特异性阴道炎。

细节提醒

成年女性要注意外阴局部卫生，如勤洗、勤换内裤、不洗盆浴，上公共厕所宜蹲不宜坐，小便后应用卫生纸将尿液擦干，不与他人合用浴巾，每天用专用小盆清洁外阴等。



月经期的健康护理

172 “好朋友”来了巧护理

“好朋友”是女性月经的别称。月经是女性身体规律运动的标志。月经期间，女性由于雌激素及孕激素的缺乏，子宫内膜因失去性激素支持而脱落，盆腔出现充血，常伴有下腹坠胀、腰酸感，还有一系列如情绪低落或暴躁、嗜甜食等情况出现。那么，该如何与“好朋友”相处呢？

· 月经期要注意卫生，应当每天淋浴清洗身体

能用温水每天清洗两次更好，以保持外阴处清洁。因为月经期的阴道原来的酸性环境被破坏，会阴部抵抗力明显下降，容易受到病菌的感染，此时细菌还很容易上行侵入阴道，造成逆行感染。所以，千万不能进行坐浴、盆浴，以避免污水进入阴道导致细菌滋生。

· 月经期穿的内裤不宜过小或过紧

月经期间穿臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，从而影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿；也不能用化纤织品做的内裤，内裤的面料应以吸湿性、透气性均好的棉、麻织品为佳。

· 要注意个人卫生，勤洗澡，勤换内裤

因为女性的尿道较短，尿道口在会阴部附近，细菌本来就容易侵入尿道，加上夏天气温高，人体出汗多，女性的外阴部汗腺又特别丰富，如果穿的内裤面料选择不当，就易使外阴长时间潮湿，此时细菌繁殖得特别快，并乘虚而入，引起尿道发炎，导致尿道充血水肿，并出现尿频、尿急、尿痛等症状。

细节提醒

经期要避免寒冷刺激，如冷水浴、游泳、淋雨，用凉水洗脚，要注意保暖，月经期御寒能力下降，受凉易引起月经量过少或突然停止等疾病。



173 女性月经期饮食调理细节

女性生理不顺，可以靠饮食来调理。

月经时常提前的女性，应少吃辛香料，少吃肉、少吃葱、洋葱、青椒，多吃青菜，内心不要紧张和不安。

月经时常来迟的女性，应少吃冷食，多吃肉。经期前两天最好吃姜炒猪肝或鸡肝，多服用补血的食品。

在月经前、中、后三期，若摄取适合当时身体状态之饮食，可调节女性生理心理上种种不平衡，也是使皮肤细嫩油滑的美容良机。

月经前烦躁不安、便秘、腰痛者，宜大量摄食促进胃肠蠕动及代谢之物，如生青菜、豆腐等，以调节身体的不平衡状态。

月经来潮中，为促进子宫收缩，可摄食动物肝脏等，以维持体内热量。此时，可多吃甜食，不宜吃油性食物及生冷食物。

月经后容易眩晕、贫血者，在经前可摄取姜、葱、辛香料等，在经后宜多吃小鱼以及多筋的肉类、猪牛肚等，以增强食欲，恢复体力。

细节提醒

熬夜、过度劳累、生活不规律都会导致月经不调。让你的生活有规律，你的月经可能就会恢复正常。如果你的月经不调是由于受挫折、压力大而造成的，那么你必须调整好自己的心态。要注意经期勿冒雨涉水，无论何时都要避免使小腹受寒。



174 卫生巾别存放在厕所

厕所是人们排泄的地方，也就是拉屎、撒尿、换卫生巾的地方。城乡条件好的厕所如厕后有水可以洗手，所以也雅称“洗手间”。

一个女人，一生中大约需要1.5万个卫生巾。卫生巾等经期用品的清洁卫生非常重要。因为女性的盆腔、子宫、宫颈、阴道、体外环境都是相通的，这样的结构使女性的生殖系统特别容易遭受外界致病菌的侵袭，尤其在月经期间，生殖器官的抵抗力下降，比平时更加脆弱，如果使用了不合标准的卫生巾，特别容易发生感染。

卫生巾放在厕所里是非常不卫生的，一般卫生巾并非织造布制作，而为纤维材料，受潮后材料变质，细菌易侵入繁殖，而我国多数卫生间是暗卫，终日不见阳光，又多潮湿，很容易繁衍霉菌，污染卫生巾。

拆包后的卫生巾应放在干燥、洁净的环境里，受潮后不应再使用。

细节提醒

使用卫生巾时，要注意有效期，不要一次性购买太多，更不宜家庭久藏。拆包后的卫生巾要放在干燥、洁净、无菌的环境里，受潮及过期后不宜使用。另外，记住，不要把用过的卫生巾丢到厕所的下水管道里。



175 当心药物卫生巾过敏

卫生巾是女性每个月一定要约会的伙伴，然而它也会引起过敏。因此，女性要慎用药物卫生巾，过敏体质的女性尤其要慎重使用。

使用卫生巾过敏可能有以下几种原因，一是本身皮肤敏感，现在很多卫生巾是干爽网面的，网面是纤维制成的，一部分人可能会过敏。另一种是卫生巾本身不符合标准，达不到卫生要求。此外，有些卫生巾添加了某种药物成分，也可能是药物引起过敏。

正规厂家的药物卫生巾，原材料是经过专门的安全检测的，而且已使用多年。如果发生了过敏，通常是由于我们体质的问题。

阻止过敏的唯一办法就是回避过敏源，一旦感觉刺激、痒、不舒服，就应马上停用这种卫生巾，最好还能找出引起过敏的成分（最多见的是卫生巾中的香精），含相同成分的卫生巾都不要再用。

专家建议：皮肤敏感的人最好少用干爽网面的卫生巾，而要用棉质网面，干爽网面的卫生巾吸收快，但棉质网面更柔软舒服，对皮肤的刺激小。另外，夏天更容易发生过敏，这是因为湿气在局部聚集的缘故，所以更要注意常常更换。

细节提醒

药物卫生巾并非人人皆宜，因为人的体质差异很大，有的人接触某些物质就会过敏。因此，无论使用哪种药物卫生巾都应注意自身的反应及感觉。



176 卫生护垫不宜久用

月经的前后两天，旅行、出差等洗浴不便的情况，卫生护垫不失为一种方便、实用、清洁的选择。但专家建议："卫生护垫不宜时时使用。"

阴部的皮肤与嘴唇的皮肤构造相似。在医学上，如果嘴唇遭受损伤，高明的整形医生可以移植阴部皮肤来再造。对于这两处的皮肤，理想的环境都是——不可以太干燥，也不可以太湿润。

娇嫩的皮肤需要一个非常透气的环境，如果封闭得太严实，湿气聚集，就容易滋生病菌，造成各种健康问题。因此，卫生护垫应选择透气性好的产品。

如果白带比较多，颜色发黄或带血，出现异味，有可能是患阴道炎症等疾患，这时，最好的办法并不是用卫生护垫，而是尽快到妇科就诊。

细节提醒

长期使用卫生护垫会使局部湿度和温度都大大增加，尤其是在潮热的气候中更加明显。这样不仅给细菌和真菌的生长创造了适宜的条件，诱发阴道炎。同时，使用护垫也应该注意天天清洗下身。



177 卫生巾更换越勤越好

女性盆腔、子宫、宫颈、阴道、体外环境都是相通的，这样的结构使女性的生殖系统特别容易遭受外界致病物的侵袭，尤其月经期间，生殖器官的抵抗力下降，比平时更加脆弱，女性的这种特殊生理特点使卫生巾成了女人不可缺少的“朋友”，但是这个“朋友”如果管理不善也会招惹不小的麻烦。如果使用了不合标准的卫生巾，特别容易发生感染。

经血中有丰富的营养物质，经血积累在卫生巾内不仅散发出异味，而且易成为细菌大肆滋生的培养基地。每克经血中约含 108 个微生物，普通卫生巾连续使用两小时后，表层细菌总数可达每平方厘米 107 个，卫生巾产生的这种二次污染会严重损害女性健康。所以，卫生巾每 2 到 3 个小时就要更换一次。

有的女性使用了吸收力强、保护功能好的卫生巾，就以为长时间使用同一片卫生巾也没有关系；还有的女性在经血量少的时候忘记了更换。这是女性最容易忽视的细节。

即使是没有排尿的感觉也要有意识地去洗手间更换卫生巾。因为所有的卫生巾都不能达到很好的透气性，在生理期抵抗力最弱的时候是阴道有害菌最活跃的时候，这时候如果给它们提供潮湿不透气的环境是十分危险的，所以要勤换干爽的卫生巾，不让有害菌有滋生的条件。

细节提醒

在使用卫生巾时，要记住，卫生巾每两小时更换一次；慎用药物卫生巾，以防过敏；拆开卫生巾前务必洗手。



178 卫生巾使用禁忌

每次“好朋友”来时，女性朋友都会用卫生巾来“款待”，然而，很多女性朋友存在使用卫生巾方法不正确的情况：

· 忌使用卫生巾之前不洗手

用手将卫生巾拆封、打开、抚平、粘贴的过程，会把大量的病菌带到卫生巾上。卫生巾直接接触女性外阴皮肤，而经期又是女性抵抗力较低的时期，稍不注意，极易产生感染或导致妇科疾病。

· 忌不看保质期，图方便一次买许多包卫生巾

实际上卫生巾的卫生要求非常严格，离生产日期越近质量越有保证。卫生巾是使用高温消毒的方法达到无菌的，一次性消毒灭菌的有效期毕竟有限，超过期限也就没有无菌的保障了，如果卫生巾贮藏过久，即使不拆封也会变质、污染。因此，在使用卫生巾时，一定要注意有效期，一次性购买不要太多，更不宜家庭久藏。

· 忌购买促销产品

一般来说，促销产品、赠品往往是商家搭售的滞销产品，比如用料会更廉价，检测更宽松，库存时间更长等等，这就难保产品的质量。

· 忌用带有药物或香味的卫生巾

药物或香味成分也许会对机体产生不良影响。香味成分并不代表清洁度。药物卫生巾更应谨慎使用，药物卫生巾也许在一定范围和程度上对女性阴部保洁、防治各种妇科疾病发挥了作用，但并非人人皆宜，因为人的体质差异很大，有的人接触某些物质就会过敏，反而出现外阴瘙痒。无论使用哪种药物卫生巾都要注意自身反应及感受。

· 忌一味追求大吸收量，懒于更换

很多女性为了自己方便，经常使用大吸收量的卫生巾，这种做法也是非常错误的，因为长时间不更换卫生巾会使局部通风差，导致细菌滋生，从而诱发各种妇科疾病。

细节提醒

不要买厂家的新品。新品牌、新品种、新面料、新概念满天飞，加上促销，往往导致女性朋友的冲动消费。选购卫生巾，仍要选择可靠的厂家、可靠的商店、有良好口碑的、自己惯用的品种。



179 睡前务必更换卫生棉条

血液是细菌最好的培养基，长时间不更换卫生棉条容易导致阴道炎症以及其他妇科疾病，所以在经期千万不要忽视卫生棉条的存在。

忙碌的你在量少的日子里也许会忘记体内卫生棉条的存在。长时间不更换棉条容易导致阴道炎症以及其他妇科疾病。每隔4～8小时就得更换一次，哪怕只弄脏了一点点。

依照美国妇产科医学会的建议，棉条应该四至八小时更换一次，因为更换不如卫生巾方便，而且常换的话也会对阴道造成过多的刺激，所以如果流量比较大，四小时内就需要换的话，应该改用吸收力更强的。相反的，如果你的棉条很难拿出来，或是使用后觉得阴道很干，棉条碎裂，或是八小时以上都不需要更换，应该改用吸收力较低的类型，一般在使用过一、二个周期后，你就应该能够依照每天的月经流量，挑选适合的棉条型号了。

可见，卫生棉条的最长负荷时间是8小时，所以睡前务必要更换新棉条。长时间不更换棉条容易导致阴道炎症以及其他妇科疾病。

细节提醒

棉条更换的时间按经血量而定，棉条在阴道内时间过长可能引起盆腔感染。内置时手部应保持清洁，及时更换，以免细菌感染传播。



180 女性经期莫捶腰

妇女在月经期间，由于盆腔充血，会使人感到轻微不适，如腰酸、小腿或下腹部发胀、乳房胀痛、大小便次数增多、腹泻、便秘等。也有部分妇女伴有倦怠、嗜睡、面部浮肿、情绪不稳定、脾气急躁等全身症状，这些都是经期正常生理现象，一般无需治疗。

但有些年轻妇女在月经来潮时会采用捶打方法来缓解腰酸背痛，专业医生告诫说，这种捶打腰背的方法并不可取，其结果往往适得其反。

人为地随意用力捶打腰背，常常会加剧腰背酸

痛。这是因为捶打腰背后，会使盆腔更加充血和血流加快，导致月经过多，经期延长，反而使腰酸背痛更加严重。同时，由于妇女在月经期全身和局部的抵抗力降低，不利于经期子宫内膜剥脱后创面的修复愈合，也容易引起感染而患急、慢性妇科疾病。

由此可见，妇女经期莫捶腰，否则不利于经期身心健康。

细节提醒

经期要注意保暖，尤以腰部以下为要，两足不受寒，不涉冷水，并禁食生冷瓜果。经期身体抵抗力弱，避免重体力劳动，注意劳逸适度，协调气血。经期不服寒凉药。



181 痛经可试试中药泡脚

女性月经期一般都会比较烦躁，尤其是患有痛经的人，经常会因此影响工作、学习和休息，如果您正受痛经困扰，尝试过多种治疗方法都没好转，不妨试试在家用中药泡脚，或许会取得意想不到的效果。

· 气滞血淤型

其症状表现为经前或经期小腹胀痛，经血色暗而带有血块。针对此类症状的人，应调和气血，化淤止痛。如用青皮、乌药、益母草各 30 克，川芎、红花各 10 克。加入约两升水、50 毫升左右的醋，大火煮开，再用小火煎煮 30 分钟，等药冷却至 50℃时连渣倒入盆中泡脚。

· 阳虚寒盛型

其症状表现为下腹冷痛，热敷痛减，手脚发冷。针对此类症状的人，应温经散寒。如可用肉桂、丁香、乌药、当归、川芎各 15 克，干姜、小茴、吴茱萸各 6 克，食盐少许，煎水泡脚。

· 气亏血虚型

其症状表现为经期或经后小腹隐隐作痛，用手按腹部也会有轻微的疼痛感，月经量少、色淡，需补气养血调经。如可以用白芍、当归、川芎、熟地、白术、杜仲、黄芪各 15 克，饴糖适量，煮水泡脚。

泡脚的方法其实很简单，但每次泡脚要坚持 30 分钟以上，且持续 3 个月。煎煮过的中药可反复利用几次。

细节提醒

所有的适龄女性皆可以采用中药泡脚的方法来调理身体。但不同体质或者不同的辨证类型，在用药方面会有不同的选择。



第六章 当好半边天

——不同职业女性健康自我护理

女性在为事业奋斗的同时，还要抚育孩子、珍爱丈夫、关心父母，可是女性在年复一年的忙碌付出中却往往忽视了对自己的关爱。人生只有一次，生命是属于自己的。不同职业的女性朋友要懂得自我健康护理，维护健康自我，留驻美丽，让自己享受工作的愉悦、生活的快乐，让家庭充满祥和与温馨！

女性开车族的保健细节

182 女性开车的4个注意事项

· 心要静

开车时尽量不要说话。有关研究表明，开车时讲话，可使心肌耗氧量增加10%。尤其是初开车的女性过多说话容易分散注意力，导致意外事故发生。所以，不要在开车时喋喋不休，更不要在开车时打手机。

· 重保暖

人体受到寒冷刺激会使冠状动脉发生痉挛，血液淤滞，加剧心脏的不适，因此，冬季驾车要特别注意保持车内的温度。夏天女性开车时空调不宜开得过冷，尤其是要注意腿部的保暖，否则容易患风湿性关节炎。

· 防失眠

充足的睡眠对驾车很重要。开车的女性睡前用热水泡脚15分钟，或洗个热水澡，有利于消除疲劳、帮助入睡。如果睡前喝一杯牛奶，也可起催眠作用。

· 常饮水

很多初开车的女性，因长时间坐在车里而忘记摄入足够的水分，容易造成习惯性便秘。因此，开车应注意在车上准备一些水或饮料，随时补充水分。

细节提醒

要警惕“芳香危害”。有些女性喜欢在仪表板上摆设芳香剂，芳香剂挥发出来的气体分子会使车内的塑胶饰件加速老化，对车主健康也不利。



183 开车前去趟厕所

有的司机说得好：“当司机要记住两个地方：一是饭馆，二是厕所。记得越多，对自己越有利。有了尿意就赶紧找厕所。”

开车过程中要憋尿是不可避免的。开车的时候不能老是上厕所；有时在路上堵车，一堵就是一两个小时，突然尿急，想上厕所怎么办？有的女司机一时找不到厕所，就想：算了，憋着吧。

经常开车的女性总会遇到类似的尴尬事。但是长时间憋尿，会引发膀胱炎等一系列病症。建议女性长时间开车前一定要去趟厕所，以免半路为难。

细节提醒

憋尿对人体是有害的，尿液长期潴留在膀胱里，就容易产生疾病。建议大家能够每隔两三个小时抽出一点时间排尿，以利身体健康。



184 女性不宜长时间开车

如今开车的女性朋友越来越多，开车带给女性朋友的，不仅是出行的便利和更加舒适的出行环境，可能还有驾驭的自由和快乐。不过开车也是把“双刃剑”，在享受现代交通方式带来的方便快捷与自由的同时，一些健康隐患也可能找上如花似玉的女人们。

长时间保持同一姿势，这样颈部肌肉很容易僵硬甚至发生痉挛，手也会出现发麻、发凉或发胀等情况，时间长了还会出现椎体不稳、错位甚至压迫神经等情况，甚至会患上神经根炎。此外，女性本身腰部疼痛的发生率就相对比较高，而长期开车更容易导致颈椎病和腰椎病的发生。

开车时间长了，因为长时间紧张地盯着道路，人很容易出现视力疲劳。此外长时间户外强烈的光线刺激，眼睛也更容易感到疲劳。而且对于女性来说，如果是在月经期或更年期更容易受到视力问题困扰，如视力疲劳会引发头晕、视物模糊、眼睛发酸发涩或发胀等问题。

长期开车对爱美的朋友来说体型也会受影响，在长期开车而没有适量运动的情况下，女性朋友的腹部会逐渐堆起“救生圈”，而大腿或上臂也会由于脂肪堆积而变粗。

细节提醒

女司机应该有效把握开车时间，并进行身体锻炼。女性的尿道比较短，细菌很容易侵入，而且女性的外阴部汗腺特别丰富，长时间开车会使外阴局部长时间潮湿。长此以往，细菌会大量繁殖并侵害女性身体。



185 经期和孕期不宜驾车

由于生理原因，女性总会遇到这么几天。专家建议，经期脾气较烦躁，再加上出血和易形成贫血，不宜驾车。

女性在经期往往会出现烦躁不安、情绪不稳、嗜睡、腰酸腿疼、腹部发胀等症状。因此，女性在开车时更应保持开朗乐观的情绪并保证充足的睡眠，多吃些豆类、芹菜、动物肝脏等含铁丰富的食品，还可多听些轻松悦耳的音乐，并注意保暖。

孕期也不宜开车。做女人难，尤其是要做母亲的女人。怀孕初期的头晕、疲乏甚至呕吐反应最为厉害，这些都是妊娠期的生理反应。此间要多吃些蛋白质、维生素含量高的食物，保持充足的睡眠。妊娠中期，膨大的子宫不断压迫膀胱，引起尿频。

因此，专家建议，妊娠初期少开车，妊娠中期要少开长途车。这时开长途车，应避免走凹凸不平的山路。妊娠六个月以上者，最好要停止开车。

细节提醒

女司机怀孕后开车时间切记不可过久。如果孕妇开车长达 8 小时，就等于胎儿长期处于一种颠簸状态，容易导致早产。



186 女士开车高跟鞋要放好

很多女驾驶员上车后喜欢脱下高跟鞋，随手放在座位旁边。其实这是很危险的，车子下坡，鞋子容易滚到刹车踏板下面，卡住刹车踏板。一旦碰到紧急情况，刹车踩不下去，肯定要出事故。

穿高跟鞋开车会导致在加油或刹车时脚感差，不灵便，易被卡住脚引发事故。在交通事故中，肇事女性司机占了相当的比例，她们中又有不少是因为穿高跟鞋或者是松糕鞋开车引起的。道理很简单，高跟鞋会把后脚的支点抬高，无形中增大了踩制动踏板的力度和角度，司机有时需要踮着脚尖去狠踩踏板，才能达到正常踩踏的制动效果。

开车脱下高跟鞋是正确的，穿高跟鞋、厚底鞋或拖鞋开车，都会影响踩踏板的动作和力度。据统计，日本女性驾车者发生的车祸中，有 70% 是她们的鞋子惹的祸。

细节提醒

喜欢穿高跟鞋的女性，最好在车里备一双平底鞋；上车换下来的高跟鞋一定要放好，一旦高跟鞋滚到刹车踏板下面，非常容易出事故。



187 女司机的饮食调养

女司机除了要注意锻炼身体、保证睡眠以外，还要搞好饮食调节，多吃些防止疲倦的食物。如：

· 富含维生素的食物

比如西红柿、西瓜、黄瓜、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮、茄子、葡萄、梨、柑橘等，能帮助克服疲倦。作为辅酶，维生素能协助肝脏把人体积存的代谢产物尽快处理掉。水果和蔬菜含维生素非常丰富。

· 碱性食物

困乏与体液偏酸有关。多吃碱性食物如苹果、海带及新鲜蔬菜等，能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质，使人消除疲劳。

· 出车前多吃些富含咖啡因的食物

如茶叶、咖啡和巧克力等。咖啡因能增强呼吸的频率和深度，促使肾上腺素的分泌，兴奋神经系统，使人消除疲倦。

· 在夏季应多食苦味食物

因为苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用，不仅能清心除烦、醒脑提神，也可增进食欲、健脾和胃。

细节提醒

夏季想补身的女性司机朋友应以清补、健脾、祛暑化湿为原则。应选择具有清淡滋阴功效的食品，诸如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、香菇、银耳、薏米等等。此外，也可进食一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”。



女性学生族如何保健

188 少女穿紧身内衣影响身体发育

紧束胸部对少女的发育和健康是有害的：

(1)可使心脏、肺脏和大血管受到压迫，影响身体内脏器官的正常发育。

(2)可影响呼吸功能。正常情况下，人体有两种呼吸形式：胸式呼吸和腹式呼吸。这两种呼吸是协调进行的，可保证人体正常的气体交换。

(3)影响胸式呼吸，使胸部不能充分扩张，肺组织不能充分舒展，不能吸入足够的氧气，以致影响了全身器官的氧气供应。

(4)压迫乳房，使乳房组织血液循环不畅，乳房下部血液淤滞而引起乳房胀痛不适。还可以造成乳头内陷、乳房发育不良，导致将来哺乳困难，影响乳房自然美观。

细节提醒

处于发育阶段的女生千万不要穿紧身内衣，要鼓励女孩子把乳房发育的情况告诉妈妈，以便及时得到必要的乳房保健指导。



189 女生忌不吃早饭

早餐是营养供给中非常重要的一环，调查发现，不吃早餐的人群，中学生高于小学生，母亲的文化水平越低，孩子不吃早餐的比例就越高。豆蔻年华的少女正处于长身体长智力的阶段，学习任务也很艰巨。长期不吃早饭会对消化系统功能造成损害，甚至会造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。对于那些想靠不吃早饭来减肥的女孩子来说，反而容易造成脂肪积累进而导致肥胖。长期不吃早饭还会对大脑的发育造成损害，影响脑的重量和形态的发育。

早饭是大脑活动的能量之源，早餐摄入的能量

占全天能量摄入的30%，经过一夜睡眠，身体有10多个小时一直在消耗能量却没有进食，人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。长期不吃或不科学地吃早餐对身体健康有严重的危害。如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、注意力无法集中、精神不振、反应迟钝。

不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的学习，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。对女性来说，不吃早餐只能动用体内储存的糖原和蛋白质，久而久之会导致皮肤干燥、起皱和贫血，加速衰老。

细节提醒

不要以为不吃早餐就可以少吸收热量而因此减肥，相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。也不要因为赶时间就吃得太快，以免损伤消化系统。



190 忌多吃零食

一些少女的衣袋里或小背包里经常藏有话梅、蜜饯、糖果之类的食物，时而拿出来吃一点。不知底细的人会认为她们很馋。其实，少女爱吃零食，与她们的生理特点有关。

女性的胃容量比男性小，因此每顿食量较小，往往还不到吃下顿饭的时候，就会产生饥饿的感觉，这时就很想吃些零食。

另外，少女每当月经前后，由于内分泌激素的影响，常常感到身体不舒服，提不起胃口，想吃些酸、甜、咸、辣等刺激性较强的食物来稳定情绪、缓解不适、开胃提神。这是少女爱吃零食的另一原因。可见，对处于发育期的少女来说，吃点零食是生理上的需要，可起到补充营养、增强体质的作用，对健康发育是有好处的。

但吃了零食，就会降低吃饭时的食欲。如果饮食没有规律，就会影响正常的消化功能，减少对食物中营养素的吸收，造成营养缺乏，这对正处在发育期的少女极为不利。有些少女整天零食不离口，忽视一日三餐的正常用膳，或者干脆不吃正餐，或为了片面地追求“苗条”而节食减肥，故意多吃零食，不定时定量用餐，这样对身体发育和健康就十分有害了。

细节提醒

吃零食要注意适度。如果吃零食成了习惯，不停地含着、嚼着各种零食，食物就会不均衡地进入胃肠，使胃肠得不到休息，胃肠分泌的消化液也得不到调节，容易造成消化不良和其他胃肠疾病。



191 少女不宜久泡游泳池

青春期的少女处在发育初期，生理器官出现各种发育表现，内生殖器官尤为明显，最典型的就是少女“初潮”的来临。月经来潮时，阴道的酸度减弱、防御外界感染的能力下降，不洁的水流进阴道内，容易患妇科病。另外，月经期游泳还会引起盆腔充血，使

月经量增加，经期延长，也容易引起腰腿受凉和痛经。

在经期，个人的卫生保健是很重要的，可是，青春期的少女由于缺乏这部分的必要指导，没有保健意识，往往造成经期感染，继而患上妇科疾病。

妇科疾病属于中年妇女的常发病，而少女在夏季易患的妇科疾病中以霉菌性阴道炎居多，而造成疾病的罪魁祸首就是带给人体清凉的游泳池。

喜欢泡游泳池的少女患病原因就是因为自身忽视了清洁、保健措施，让自己遭受烦恼。医学专家一针见血地指出，青春期少女根本不适宜久待在水中，比如长时间泡在泳池、温泉、浴缸里。

细节提醒

青春期少女在爱清凉的同时，也要爱健康。要在心态上保持乐观，对于生理正常反应产生的恐惧、紧张都会引发妇科疾病。



家庭主妇也要注意自我保健

192 “家庭主妇”也是危险的职业

“欧洲生命社会学协会”曾公布了一份研究报告，把家庭主妇列为妇女从事的最危险的职业。这份报告研究的对象是西班牙和其他欧洲国家的家庭主妇，年龄在30岁至60岁之间。

这些家庭主妇中有87%的人所患的病，被认为是终日持家造成的。其中80%的人腰部和关节疼痛，92%的人头疼，73%的人周期性心情沮丧、压抑，83%的人做恶梦，65%的人常服用安眠药、镇静剂和兴奋剂，92%的妇女服用镇痛剂、抗风湿药和其他药物，以对付天天出现的身体的疼痛。

研究对象中未经统计的症状还有：静脉曲张、痔疮、便秘、消化不良、肥胖、恶心、头晕等。

报告指出，日常家务的繁忙紧张、狭窄的居住空间和活动范围，是造成这些病症的原因。每天站立九至十个小时，干活时姿势长久不变，提过重的东西，都会对脊椎或关节造成损害，这是家庭主妇天天遇到的危险。不走路，不跑步，不进行体育锻炼，使得家庭主妇发胖还会得消化不良、头晕、头痛病等症。

至于造成精神不适的原因，一方面当家并不轻松。为了把家持好，家庭主妇常常需要为开支合理还是浪费而劳神。另一方面家庭主妇对自己从事的工作有自卑感，挣钱的家庭成员也对她的工作估价不足。这样就产生了周期性的压抑感，引起她们心理的不适。

此外，还要考虑到，她们经常为其他家庭成员操心费神：他们的学习和工作状况；他们的衣食；他们的精神状态；他们的职业和娱乐等。每一个家庭成员的所有问题，都挂在心上。所有这一切，加上身体

的病痛，就是她们服用镇静药、安眠药和止痛药往往上瘾的原因。

细节提醒

家庭主妇要注意保护胳膊。家庭主妇在拿取重物、搓洗衣物、扭绞毛巾时或提茶壶倒水、扫地以及睡觉拉被子时，手肘经常出现疼痛或剧痛。在生活中要注意：买菜时，尽量使用推车，少用提篮；提壶、倒水、拧衣物以及手提重物时要注意手腕姿势，不可背屈；使用拖把拖地时，腿部略弯，以腰腿力量带动肩膀、手臂，而不是光用手臂的力量来拖动。



193 家庭主妇需防“职业病”

不只是职业女性会有职业病，家庭主妇其实也会罹患“职业病”，只不过表现不同罢了。家庭主妇，其实是职业伤害相当多的群体，从肩颈、腰、背，到手肘、手腕，问题绝不比任何一种职业女性来得少。由于家事大多数属于重复性的动作，只要姿势不当、以及过度或不当地用力，日积月累下来，痛的问题就开始上身了。

· 长时间低头——颈肩痛

家庭主妇的工作大多需要长时间低着头进行，例如洗菜、切菜、炒菜、烫衣服、缝纫、扫地、拖地、整理盆栽等等，由于肌肉长期紧绷，会累积为颈肩痛。表现为单侧或两侧的肩颈僵硬伴随疼痛，往往可以找到一到数个压痛点。此时，除了接受康复治疗以改善疼痛症状外，最根本的办法只有避免长时间固定姿势不动，至少每隔半个钟头到一个钟头，伸伸懒腰、转转头、拉拉筋，再加上局部热敷，可以明显改善疼痛症状。

· 长时间弯腰——腰背痛

腰背酸痛是家庭主妇最为常见的“职业病”。除了过度劳动之外，不良的姿势更是引发身体不适的主因。经常从事体力劳动的女性便容易患上背痛。家庭主妇铺床和抱婴儿时对脊柱造成的压力尤其大，加上料理家务时常要爬高俯低，姿势不正确时，更可能损伤脊柱四周的肌肉，以致背痛。预防长时间弯腰导致的腰背痛，应注意减轻腰背的负担。

· 长时间接触洗涤剂——主妇湿疹

主妇湿疹是另一种常见的主妇“职业病”，这是由于皮肤经常接触合成洗涤剂，以致具保护膜作用的皮脂溶脱而引起的皮肤炎症。患者的皮肤发红，发痒，生小水泡或硬化，形成慢性湿疹，有些更会有裂伤的症状。预防方法是避免赤手洗衣物和餐具，要戴上乳胶手套作保护。如果采用护手措施后也没有好转，那就要找医生帮忙了。

细节提醒

建议辛劳的主妇们，改善工作方式，使用较好的工具，或是改变工作习惯。例如：炒菜锅、汤锅等最好用较轻、较小型的，使用时以双手提起为佳，以免手部、肘部，甚至肩关节扭伤；开罐器、开瓶器等应有较大的把手，甚至不妨使用电动开罐器，可以节省力气，并避免手腕扭伤或肌腱炎。



194 家庭主妇，请远离厨房油烟

高温的厨房油烟成为女性肺癌的新的致病因素。中国妇女有一种特殊的烹饪习惯，烧菜喜欢用高温油煎炸食物，用急火炒菜，非要将锅里的油熬得腾腾欲燃，直到冒烟，才将菜下锅。同时厨房门关闭，厨房小环境油烟污染严重；女性家中厨房连着卧室，冬天很少打开窗户烧菜，高温油烟久久不散，甚至睡觉时也在吸入，这些有毒烟雾严重损伤了呼吸系统细胞组织。这样长年累月用大火炒菜，是引起肺癌的一个重要原因。

厨房油烟对厨房女性的的危害主要有：

· 引起油烟综合征

油烟侵入人体呼吸道，进而引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状，医学上称为油烟综合征。很多家庭主妇在厨房里忙了半天，弄出许多美味佳肴，自己却没有什么“胃口”就是这种情况。

· 会伤害人的感觉器官

厨房油烟对鼻、眼、咽喉粘膜有较强的刺激，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病。

· 诱发癌变

厨房油烟中含有一种被称为苯并芘的致癌物，长期吸入可诱发肺脏组织癌变，并对肠道、大脑神经造成损害。所以女性要远离肺癌，就请从远离厨房的油烟做起。

细节提醒

女性朋友们应尽量改变烹饪习惯，多使用微波炉、电饭煲、电烤炉等厨房电器产品，做好厨房的通风换气，尽量避免油烟的损害。



警惕，30～45岁
195 家庭主妇最易“绝望”

30～45岁的家庭主妇多压力过大，越来越多的家庭主妇正在陷入“绝望”境地。当然，这种绝望并非真正意义上的绝望，而是指患上了情绪病，她们天天承受着来自心理的痛苦，包括抑郁、惊恐、忧虑、烦躁或紧张等，甚至出现身体病症，如头痛、失眠、疲倦及原因不明的疼痛。这种情绪病通常会持续四个星期或更长时间，严重影响患者工作、学习、社交和家庭关系。

现实中的“绝望主妇”有三类：第一类是那些工作、孩子、家务三者都要兼顾的主妇。第二类是在单位中担当女强人的角色，家主要靠她养，老公不如她能干。这类女性也会困惑，为什么我变成了男人？角色互换，生活似乎倾斜了。第三类女性容易绝望，她们本身不工作，靠男人养，全部精力都投入到照顾家和孩子，但她们经常会担心，老公万一变心了怎么办？

造成这一年龄段的家庭主妇出现“绝望”的原因不外乎以下几种：

（1）准备晚餐给主妇最大压力。有的女性觉得，

“每天一下班就要赶着买菜、做饭，像打仗一样”。

（2）拼命工作会造成家庭冷和谐。在职场上取得一定成就的家庭主妇更容易发生情绪病。她们做事追求完美，在事业上有强势心态，喜欢下属服从她。她们会把强势角色带到家里，在家庭关系中也会不自觉地摆出领导者的身份。这类家庭容易出现冷和谐。有时，她们会采取一种方式来宣泄内心的苦闷———拼命工作。结果适得其反，子女会感到失望，丈夫也会觉得失落，家庭冷和谐加剧。

（3）女性本来就比男人容易抑郁。为人女，为人妻，为人母……当女性的角色越多，叠加于身上的压力就越大。而且，因为月经、怀孕和更年期的原因，女性的雌激素水平不稳定，情绪容易波动。而雌激素偏低不能自动调整恢复，是女性抑郁的主要生理原因。

细节提醒

家庭主妇要管理好自己的情绪，走出“绝望”境地，关键还是心态问题。主妇们没必要把“绝望”情绪看得过重，回到家发发脾气也不是不可以，但一定要适可而止。情绪管理的一大前提就是生活规律要调整好。



第七章 防病祛病

——别让这些疾病成为女性健康杀手

成天忙于事业的职业女性，像上了弦的发条，而对于自己身体时常出现的异常情况，却往往熟视无睹，从而出现各种职业性疾病，导致生活、事业都受到不同程度的影响。女性想要在职场激烈的竞争中拥有强健的身体作后盾，就一定要注意各种女性常见职业病的自我防治，根据情况及时调理或就医。本章告诉你一些常见职业病的细节防治方法。

▪▪洁身自好，远离妇科疾病缠身的烦恼▪▪

196 女性的健康弱点不可不知

随着年龄的增长，健康成了我们越来越关心的话题，保健成了我们常常挂在嘴边的字眼。尤其是女人，当芳龄以三字开头，当爱情已尘埃落定，当事业渐入佳境，当身体进入了多事之秋，充分了解自己的身体，掌握女性特有的健康弱点，就该是头等大事了。

· 女性韧带天生脆弱

医学专家提醒女人要小心，不要受伤，因为与男人相比，女人更容易拉伤膝、踝等关节的韧带。一旦韧带拉伤，得用好几个月才能治愈。医生认为可能是女人宽大的髋部使膝、踝关节韧带要承受更大的作用力，而女人的韧带天生就比男人脆弱得多。

应对方法：

1. 每天起床后不要忘记全身的伸展动作，它可以让肌肉醒来，还可以柔软肌腱、韧带、关节。

2. 女人怀孕后体内激素水平发生变化，引起关节韧带松弛，因此女性在孕期要合理安排自己的工作生活，适当活动多休息，尽量少做或避免做重体力劳动，不可因过累和不必要的剧烈活动，使原本就处

于非常时期的韧带雪上加霜。

3. 女性对运动量大的活动适应性差，容易造成肌肉拉伤与韧带的劳损，因此在运动中要注意准备活动和循序渐进。多选择以腿部活动为主的各种体育活动。乒乓球、羽毛球、游泳、滑冰、健美操等运动均可增强腿部的弹跳力，增强肌肉和韧带的柔韧性，同时还可让双腿变得修长。

· 乳癌发病居高不下

有关资料显示，乳癌已上升为女性肿瘤的首位，成为威胁女性健康的头号杀手。多数病人在洗澡、更衣或自己按摩乳房时，偶然发现一侧乳房有肿块，少数是单位体检时医生发现的。一般来说，恶性肿瘤的形状不规则，边界不清楚、活动受限，表面不光滑，而良性肿瘤则相反。这些肿块开始很小，慢慢长大。当乳房皮肤呈橙皮样改变或出现“酒窝状”时，则表明疾病到了晚期。

应对方法：

1. 洗澡时避免用热水刺激乳房，更不要在热水中长时间浸泡。睡觉的姿势以仰卧最好，以免侧身挤压乳房。选择乳罩以不使乳房有压迫感为宜。

2. 适量吃些鱼、肉和乳制品，可以增加少量脂肪，供给乳房充分营养，使其保持丰满。

3. 特别注意女性青春期、月经期、孕期等特殊阶段的乳房保健，以安全度过“多事之秋”。

4. 20 岁以后的女性，应每月做一次乳房自检。乳房自检时，应按规范的方法进行，以免将正常的乳腺组织误认为肿块，引起不必要的惊慌。乳房自检的方法在本书专门的章节有介绍。

· 胃肠小恙不可忽视

实验证明，即便是男女吃同量同样的食物，女人也得花比男人多得多的时间去消化它。女人易患慢性便秘和肠疾，其几率分别是男人的两倍和三倍。

应对方法：

1. 改掉乱吃零食的坏习惯，如果经常吃零食，胃就需要随时分泌胃液来消化，到吃饭的时候，胃液分泌就会减少。因而影响食欲和消化，久而久之，就容易导致胃病的发生。

2. 常吃食物纤维量多的食物，如芹菜、韭菜、豆芽、竹笋、大白菜、卷心菜、白薯等。食物纤维在肠道内不能被消化吸收，但可吸收水分，从而刺激肠道蠕动，防止便秘与腹泻的发生。

3. 适当增加脂肪摄入量，少食辛辣类及刺激性食品。

· 骨质疏松及早预防

一般来说，骨质疏松与骨骼严重萎缩的女人要比男人多得多，尤其是更年期的女人。女性从 28 岁以后钙就开始流失，随着年龄的增加，这种流失的速度也随之加快。

应对方法：

1. 多食富含钙质的食品。如牛奶、紫菜、虾皮、豆制品、芹菜、油菜、胡萝卜、黑木耳、蘑菇、芝麻等。食物保鲜储存可减少钙耗损。高粱、荞麦、燕麦、玉米等杂粮较稻米、面粉含钙多，平时应适当吃些杂粮。

2. 适当安排可以强健骨骼的运动项目。太极拳、体操、步行与站立等对骨质疏松症的治疗有很大

意义。每日累计2~3小时的站立与步行，可防止钙流失。跑步、打球、跳舞及腹背和四肢适当的负重可使肌肉保持一定的张力，令骨骼承受一定的压力，从而强健骨骼，减少骨折的机会，对抑制骨质疏松有良好的作用。

细节提醒

随着年龄的增长，健康应成为我们越来越关心的话题，保健应成为我们时时挂在嘴边的字眼。



197 女性要注意8种状况

· 易怒

因为一点儿琐事就哭泣，或许这与你的性格不符。这就需要检查甲状腺，中枢神经系统对甲状腺激素失调最敏感。初期症状：容易激动、脾气暴躁、爱哭、失眠、胃口虽好但却日渐消瘦，而且月经紊乱。

· 经常头晕

应该检查血压。任何年龄段的人都可能患低血压，女性通常在35~40岁时出现。要调整饮食，选择一些对自己有益的体育运动，比如游泳等。

· 早上起来眼睛下面微肿、出现黑眼圈

这很可能是长期疲劳的结果。如果水肿经常出现，那就要检查一下肾了。据统计，女性患肾结石的概率是男性的1.5倍。

· 晚上腿肿，变得没有知觉。

这是慢性静脉衰竭的症状。需要多吃生的蔬菜，它们含有可以加固静脉壁的纤维。每天可做几遍腿部保健操。

· 手脚经常抽筋

这可能是缺钙和维生素D。它们决定骨骼的硬度和肌肉的收缩。要多吃些奶制品、肝脏、海鲜。

· 比往常多汗

这可能是血管植物神经错位。如果普通的镇静剂不起作用的话，就要去看医生了。

· 体重变化、经常口渴和想上厕所。

这些症状有点像糖尿病，有必要去做血糖检查。如果检查结果还算正常，就不要再吃甜食和油腻的食物了。

· 大量脱发

分散性脱发（头发从头部各处脱落），女性比男性更容易患此病。头发大量脱落的原因可能是由于心理压力、未治愈的感染或不正确的饮食。也可能是某些疾病或先天性疾病所致，皮脂腺分泌过多或皮脂腺分泌性质改变都可引起脱发。

细节提醒

健康来自对自身的细心关注。



198 女人，警惕你的健康红灯

对女性来说，月经、白带等生理过程或生理产物，都是健康的一面镜子。很多未婚或刚结婚的女性很容易忽视这些身体的警示信号，从而引发一些严重甚至难以收拾的后果。

· 警讯一：月经不调、痛经等

对于已有性生活但未采取避孕措施的年轻女性

来说，“月经不调”很有可能是怀孕了。但是在临床中，还有一种非常凶险的情况。患者月经延迟了20天左右，而后出现阴道流血的状况，并伴随有下腹部的疼痛。一些人便认为是月经延迟了，再加上痛经，没什么大不了的。其实，这很有可能是宫外孕，如果不及时处理，就会诱发大出血，严重时甚至会致命。

而痛经同样可怕，经常性痛经很有可能是子宫内膜异位症。很多女性认为生理期疼痛是正常现象，是她们一定要去面对的东西。这是一种危险的谬论。痛经很有可能是经血回流引起的，脱落的子宫内膜朝着错误的方向运动，淤塞在盆腔里而不是通过阴道排出体外。这些薄膜积聚在卵巢、输卵管以及腹部其他的器官中，引起出血和炎症。这些都会引发疼痛甚至引起经期剧痛，性交困难，甚至不孕。

· 警讯二：白带异常

如果说在这个世界上还有一块不需要色彩的地方，那就是女性的白带。色彩对于白带来说，就是“和颜悦色”之祸。正常情况下下身有少量乳白色分泌物，为宫颈与子宫内膜腺体的分泌物，并混有脱落的阴道上皮细胞、白细胞和乳酸杆菌，为无色、无味或蛋清样，呈酸性反应。一般在经前、排卵期、月经后或妊娠期稍增多。如白带异常或增多，为黄色、脓性、泡沫状、有臭味伴下身瘙痒及烧灼痛，以滴虫性阴道炎为常见，亦可见于慢性宫颈炎或子宫内膜炎等。可以这样说，白带是宫颈健康的一面镜子，只要留心观察，就可以在疾病的初期发现端倪。尤其是性传播疾病，很容易表现为白带的异常。如果不及时治疗，炎症可蔓延到子宫内膜、输卵管乃至卵巢，继而引起严重的并发症。

· 警讯三：阴道出血

阴道出血是指阴道、宫颈与子宫的出血，以子宫出血最多见。临床表现为月经过多，不规则或持续性出血，接触性出血等，出血量可多可少，出血时间可长可短。生育年龄的妇女于闭经后出现不规则子宫出血，应马上联想到与妊娠有关的疾病，如流产、宫外孕、葡萄胎等。而青春期的出血多为神经内分泌功能性紊乱的子宫出血。近年来，妇科炎症的发病率呈逐年上升的态势。阴道炎、宫颈炎、附件炎等发展到一定的程度都会导致出血。

· 警讯四：腰痛、腹痛

腰腹痛可以由多种因素引起，而对女性而言，月经病、带下病、妊娠病、妇科杂病以及节育手术后遗症等，这些因素均可诱发腰痛。因此，当女性出现疼痛症状时，切不可只盯住腰部、腹部，女性腰腹部的隐痛往往是宫颈炎、盆腔炎等妇科炎症出现的信号灯。而对于此类疾病，有些女性在感觉不舒服的初期都会采取拖延的做法。认为没什么大问题，只要以后多注意个人卫生，病痛很快就会过去。等到实在忍受不了的时候才去做相关的检查和治疗。殊不知，这时候已经错过了治疗妇科疾病的最佳时期。往往需要花费数倍的精力与金钱才能控制病情。

细节提醒

女性生殖系统有其内在的规律，如果出现了内分泌失调、月经不规律、身心疲惫、体重增加、烦燥失眠、皮肤干燥、发色枯黄、骨关节酸痛等症状时都应该及时检查，以防造成严重后果。



199 教你怎样检查白带

白带是由阴道黏膜渗出物、宫颈管及子宫内膜腺体分泌物等混合而成，其形成与雌激素的作用有关。正常白带呈白色糊状或蛋清样，高度黏稠，无腥臭味，量少，对妇女健康无不良影响，称为生理性白带。但若生殖道出现炎症，特别是阴道炎和宫颈炎，或发生癌变时，白带量将显著增多，且性状亦有所改变，称为病理性白带。临床上常见的病理性白带有：

· 炎症性白带

由于感染的病源不同，白带的性状也各不相同，根据不同的白带性状、伴随的症状及体征，可大致区分居于何种炎症。

· 霉菌性白带

白带呈糊状或呈凝乳状，可见阴道壁充血，病情重时外阴红肿，阴道粘膜附有白色的膜状物，拭去白膜，可以看到粗糙红肿以及受损的糜烂面及表浅的溃疡。病人可自觉外阴瘙痒、灼痛。实验室检查，镜下可见卵圆形孢子连成串珠状或树枝状。

· 滴虫性白带

由滴虫引起的白带，色呈黄色，质地稀薄，有泡沫；阴道壁出血，甚至出现杨梅样出血点。病人自觉外阴瘙痒。白带实验室镜检可见滴虫。

· 盆腔炎性白带

盆腔炎包括宫颈炎、宫体炎、附件炎等，其炎症引起的白带色黄，质地粘稠，味腥臭呈脓性；阴道粘膜潮红，宫颈糜烂，盆腔有压痛，附件增厚变大，子宫活动受限或稍大。病人常自感腰酸下坠，劳累过度且性生活后加重。实验室检查可见大量杂菌和脓球。

· 老年性阴道炎

白带量多，呈黄水状，阴道壁常有浅表溃疡存在，故可见白带夹血，或呈黄脓样；阴道粘膜充血，病重时出现出血性斑点。自我感觉有瘙痒、烧灼样疼痛。实验室检查镜下可见脓球与杂菌，有时伴发有滴虫和霉菌感染。

· 非炎症性白带

凡是盆腔脏器充血，均可导致白带增多。一些全身性疾病，体质虚弱，子宫高度后屈，或者有盆腔肿瘤，其白带常呈蛋清样或清水样。病人有瘙痒或烧灼感，病重时感觉有下坠不适，常伴有外阴潮湿，黏膜充血，大小阴唇内侧腺体突出，表面不平呈砂粒状。

· 异物性白带

如宫内放置节育环；阴道安置子宫托，或产后、术后阴道遗留异物，以及异物误入阴道，均可刺激阴道，或发生炎症，引起大量黄脓性白带，其味腥臭，甚则白带中带有血丝。

· 癌性白带

大多呈洗肉水样，其味恶臭，量多，外阴刺激症

较重。

· 其他原因引起的白带

如梅毒性或淋病性外阴炎等，白带色黄或黄绿，粘稠，多有臭味。

细节提醒

女性朋友在日常生活中应细心观察，及时发现问题，及时处理。



200 一般白带常规检查有8项

· 上皮细胞

正常阴道内通常存在；

· 乳酸杆菌

寄生在阴道内的正常菌群，正常结果2+～4+，消失则说明阴道内感染杂菌，阴道不清洁；

· 细菌

正常结果为(－)，若出现2+～4+多为细菌性阴道炎；

· 脓细胞

正常情况下结果0～15/HP，若15～30以上/HP多为阴道炎；

· 滴虫(阴道毛滴虫)

出现(+)即为滴虫性阴道炎；

· 白色念珠菌

出现(+)即称为霉菌性阴道炎；

· 红细胞

老年人出现阳性结果时应考虑为老年性阴道炎，但还需要与子宫恶性肿瘤相鉴别；

· 清洁度

Ⅰ、Ⅱ度为正常，Ⅲ、Ⅳ度为不清洁，多见于阴道炎。

细节提醒

白带常规检查完后，如发现问题应及时向医生咨询，及时治疗。



201 腰痛——妇科疾病的常见信号

· 宫颈炎

子宫颈发炎后，会出现白带增多、局部瘙痒、刺痛等症状，同时在炎症的刺激下也会引起腰部疼痛。

· 子宫位置异常

子宫的正常位置是前倾前屈位，如果子宫出现后屈，位置发生异常改变时，因体内支持子宫的韧带受到过度的牵引，同时也使部分神经受到压迫，可引起腰痛。

· 子宫脱垂

子宫沿阴道向下移位，由于盆腔支持组织薄弱和张力降低，腹腔压力增大，而产生下坠感，并因牵拉而出现腰部酸痛。

· 盆腔炎

女性患盆腔组织炎症如慢性附件炎、盆腔腹膜炎、子宫骶骨韧带或结缔组织炎症等，这些疾病的炎症刺激均可引起腰痛。

· 盆腔内肿瘤

如果盆腔内患有肿瘤如子宫肌瘤、子宫颈癌、卵巢囊肿等，压迫神经或癌细胞向盆腔结缔组织浸润

均可发生腰痛，并且痛感会随着肿瘤的增大而加剧。

· 其他因素

人工流产次数多或者性生活过于频繁等均可引起肾气亏虚，进而诱发腰痛。

细节提醒

不要忽视看似不相干的健康问题，女人仔细些好！



202 肥胖女性：请对子宫多留神

虽然肥胖并非女性独有，但女性对肥胖的“痛恨”是男性不能体会的。肥胖，不仅损害了女性优美的体态，挫伤了她们的自信心，而且对子宫直接构成威胁——诱发宫体癌。

宫体癌的发病和雌激素有关，所以医学上把它称为“性激素依赖性肿瘤”。肥胖女性的脂肪组织可将血液中的一种雄激素转变成一种雌激素（雌酮），而这种雌激素与其他雌激素相比，更具有致癌作用。所以，肥胖女性成为宫体癌的窥伺对象。

研究发现，女性的胖瘦与能否维持正常月经有关，过度肥胖者常伴有月经失调（如功血、闭经）。女性正常月经周期中，在排卵前，由于雌激素作用而使子宫内膜增生变厚；在排卵后，在孕激素的作用下，既抑制了子宫内膜过度增生，又产生了富于营养的分泌现象，以利于受精卵着床。一旦月经周期紊乱，缺乏排卵，在单一雌激素持续作用下，可形成增生期子宫内膜或子宫内膜增生过度。一旦子宫内膜疯长，就可引发宫体癌。

所以，为了你的健康，也为了你的美丽，肥胖女性要积极争取控制到理想体重，以保证正常的月经周期。如发现不明原因的异常子宫出血，应及时就诊。

细节提醒

长期无排卵、已发生子宫内膜增生过度的肥胖女性，可在医生的指导下应用诱发排卵药。



203 为什么说75%的女性一生中至少患过一次霉菌性阴道炎

霉菌性阴道炎，医学上又称为“假丝酵母菌外阴阴道炎”。75%的女性一生中至少患过一次霉菌性阴道炎，发生率如此之高，原因何在？

· 诱因1：滥用抗生素

抗生素俨然成了现代社会的普及药物：咳嗽了？吃抗生素！发烧了？吃抗生素！头痛了？还是吃抗生素！殊不知，抗生素使用不当、滥用广谱抗生素可能产生严重的后果，因为抗生素在杀灭致病菌的同时，也抑制了部分有益菌群，而未被抑制的和外来耐药菌就会乘机大量繁殖，这其中就包括霉菌。

· 诱因2：足癣、灰指甲等

霉菌可以在阴道、皮肤表面、胃肠道、指甲内等地方大量繁殖，引起霉菌性阴道炎、皮肤真菌病、胃肠炎、灰指甲等疾病，这些部位寄生的霉菌还会互相传染，譬如足癣、灰指甲、胃肠道的霉菌可能是引发阴道炎反复感染的来源。

· 诱因3:过度清洁

讲究卫生也有错？对，清洁不当、清洁成癖也会埋下霉菌感染的隐患！频繁使用妇科清洁消毒剂、消毒护垫等，破坏了阴道本身的微环境，使平衡失调，降低了阴道的自我抗菌能力，使霉菌易入侵而引发疾病。

· 诱因4:怀孕

妊娠时机体免疫力下降，性激素水平高，阴道组织内糖原增加，酸度增高，有利于霉菌生长，此外，妊娠时升高的性激素还有促进霉菌生成菌丝的作用，菌丝是霉菌伸出的“魔爪”——可以帮助霉菌侵袭阴道组织，引起阴道炎。

· 诱因5:洗衣机

洗衣机也暗藏“霉菌军团”。日本大阪环境科学研究所的专家对153台洗衣机进行了调查，结果不容乐观：几乎每个洗衣桶内都暗藏霉菌。衣服上发现的霉菌大部分也是来自洗衣机桶，而且洗衣机用得越勤里面滋生的霉菌越多。

· 诱因6:公共用具

有的女性穿着短裙坐长途大巴也会感染上霉菌性阴道炎。公共场合的一些设施，如公共汽车上的坐垫、宾馆里的抽水马桶和浴盆、卫生不佳的床铺等等，都有可能隐藏着大量的霉菌，接触后可引发霉菌性阴道炎。

· 诱因7:使用避孕药

部分女性使用避孕药后容易反复发生霉菌性阴道炎，因为避孕药中的雌激素有促进霉菌生成菌丝的作用，导致霉菌进一步侵袭阴道组织。

· 诱因8:他

阴道内的霉菌也可以传染给男性的生殖器，当霉菌寄生于男性生殖器时，由于男性生殖器较为干燥，也没有霉菌喜爱的酸性环境，因此并不会产生明显的霉菌感染症状，但男性体内的霉菌孢子可以再次传染给女性，造成性交引起的直接传染，如此循环往复，可能是女性霉菌性阴道炎反复发生的原因。

· 诱因9:紧身化纤内裤

紧身化纤内裤可以使阴道局部的温度以及湿度增高，又闷又热的环境可是霉菌“拍手称快”、大量繁殖的“居住”环境！

· 诱因10:糖尿病

糖尿病人身体抵抗力差，阴道糖原含量高，pH值偏于酸性，这使得女性糖尿病患者易于被霉菌伤害，出现霉菌性阴道炎的症状。

细节提醒

值得特别提醒的是，有了外阴瘙痒、白带异常的症状，有些女性害怕上医院或者不屑于上医院检查，而是自己到药店买抗霉菌的药物，这样合适吗？美国一项研究表明，在95例自行购买用于治疗霉菌性阴道炎的药物的女性中，只有32例被确诊为霉菌性阴道炎，其他为细菌性阴道炎、混合性阴道炎等。所以，只根据自己的经验判断而使用药物很有可能导致其他疾病的误诊，还是上医院检查后用药比较保险。



204 丁克女性患乳腺癌风险高

因嫌生孩子太费心思，养孩子太费时间，时下“丁克”家庭已不为人们所陌生。然而，日前由中国抗癌协会乳腺癌专业委员会主办的“全球乳腺癌警示月”专家讲座中，上海市乳腺疾病防治中心主任、复旦大学附属肿瘤医院外科主任沈镇宙教授提醒说，“丁克”女性属女性乳腺癌的高危人群，其患乳腺癌的风险要比哺乳的“妈妈们”高出40%。

正常的乳腺有雌激素与孕激素周期性作用，而且只有经过一次正常的分娩和哺乳才能起作用。但35岁以后还没有分娩的女性，孕激素的保护作用就会逐渐淡化，雌激素与孕激素得不到平衡，非但不会起周期性作用，还会促使乳腺腺体、腺管、腺泡增长过快，从而增加患乳腺癌的几率。加之一些“丁克”女性为了养颜，盲目选购一些含有激素成分高的保健品服用，更刺激了乳腺腺体的快速增长，加快乳腺癌的发生。

细节提醒

乳腺癌没有特殊的自觉症状，所以开展普查、到医院定期检查就显得非常重要。



205 女人洗澡的健康知识

很多人都认为洗冷水澡有益于健康，很多女性朋友也加入到这个行列，并且一年四季坚持不断。殊不知，洗冷水澡对女性来说，会让一些妇科疾病乘机“沾”上身来。而且还有女性喜欢洗完澡就入睡，这也是不健康的。所以：

· 第一个不宜是：不宜洗冷水澡

洗冷水澡时因水温过低，人体会感到寒冷，产生一系列应激反应，如心跳加快，血压升高，肌肉收缩，神经紧张等。女性因其特殊的生理原因，特别是在经期、哺乳期、怀孕期间的女性朋友，遇到冷水的刺激会引起女性内分泌失调、闭经、腹痛，严重的对女性以后怀孕、生理健康都有一定的影响。对于那些体质较差的女性朋友，就更不能用冷水洗澡，否则本来抵抗力较差，因冷的刺激，会引发感冒、发热等疾病。

· 第二个不宜是：睡前不宜洗完就睡

最好在睡前2小时沐浴。热水浴会使体温升高，推迟大脑释放出“睡眠激素”。如果某天只能在睡前洗澡，可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟，让体温回落到正常水平，尽快入睡。

女性洗澡采用淋浴或擦浴比较好，尽量不要盆浴。尤其是月经期，子宫内膜脱落，宫腔留有创面；宫颈黏液被经血冲出，宫颈口微微开放；阴道内有经血停留，是细菌的良好培养基。以上导致生殖道局部的保护性屏障作用暂时遭到破坏，再加上月经期全身抵抗力下降，盆浴时，污水及阴道中细菌便可能经宫颈管上行至宫腔而引起感染，故应该禁止。

细节提醒

有些类似月经期的情况，如宫腔手术、流产及分娩等，术后短期内也应禁止盆浴。



206 女性婚前应注意哪些疾病

为了婚后夫妻生活和谐美满，防止婚姻悲剧的发生，女青年有病应在婚前进行检查治疗。那么，哪些疾病需要婚前治疗呢？

（1）闭经女青年过了18岁仍不来月经，称为原发性闭经。闭经是不正常的，应尽早去医院检查，找出原因，治疗原发病。

（2）月经不规律女青年月经初潮后，在半年或一年内月经不规律，是卵巢功能不成熟所致。但行经一年后，月经仍不规律或平时月经规律的突然不规律了，两三个月来一次或四至六个月来一次，或每月来两次，其原因大多与性激素或内分泌失调有关，可找医生根据不同情况给予具体治疗。

（3）生殖器官畸形如无阴道、处女膜闭锁、阴道狭窄等，应尽早治疗。

（4）内科疾病如结核病、肝炎等病的急性期，应在婚前积极治疗，以免加重病情，或将疾病传播给对方或孩子。

细节提醒

婚前保健是优生的基础。婚前保健对每一对准夫妇而言都是必要的。当事人可以从婚前保健中获得一系列健康保健知识，如生育知识，从而避免非意愿妊娠，减少人流次数，避免因人流引发的一系列不良后果，如生殖道感染、不孕、子宫内膜异位症等。



207 “青春杀手”——卵巢癌

原来高居妇科肿瘤排行榜首位的宫颈癌正逐渐被卵巢癌所取代。而且卵巢癌主要的侵袭对象是14~20岁的花季少女。故又有“青春杀手”之称号。当人到中年以后，生殖细胞停止发育，此类肿瘤逐渐减少甚至基本不发生了。

为防“青春杀手”大开杀戒，保护女性特别是青春期少女健康，以下预防知识你不可不知：

首要一条是改变不健康的生活方式，如不要滥用含激素的补品或美容品（包括少用或不用爽身粉），减少高脂肪食物在三餐中的比重（少吃油煎蛋），多饮茶（澳大利亚研究人员发现，每天坚持饮绿茶的妇女卵巢癌的发病率减少60%），摄足钙（美国华盛顿大学医学博士古德曼观察到，摄取足量钙质的女性，比每天摄取较少钙的同龄女性得卵巢癌的概率少54%，一般每天摄入1000~1200毫克钙就可达到这个效果），积极参加体育锻炼等。

二是注意观察自身有无异常变化，如盆腔有无包块，白带的颜色、气味与浓度是否正常，月经是否紊乱，有无不明原因的腹痛。家族中若有患过卵巢癌的人，平时更要注意自我观察。

其三，定期看妇科医生，必要时做包括B超、CT等在内的检查，一旦发现卵巢增大，应积极寻找原因，一时不能确诊者应定期复诊。

细节提醒

一些女性不经医生指导而擅自服用含有雌激素的药物、补品，或随意使用一些美容护肤用品，刻意或不知不觉中提高了体内的雌激素水平，进而诱发卵巢癌变。



208 注意外阴清洁，预防阴道炎

阴道炎是最常见的一类妇科疾病。常表现为外阴瘙痒、局部糜烂、阴道分泌物增多，伴有尿频、尿痛等症状。

阴道炎根据发病原因的不同，分为非特异性阴道炎、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎等。

非特异性阴道炎患者应加强锻炼，增强体质。积极治疗致病的原因，如阴道损伤、盆腔炎、子宫出血等，减少病原菌的生长繁殖。

霉菌性阴道炎患者应注意合理使用广谱抗生素及激素。阴道霉菌常与其他部位的霉菌病菌并存或交叉感染，如皮肤瘙痒而用手抓则使指甲带有霉菌；肛门周围瘙痒的患者，可能有肠道感染霉菌。霉菌性阴道炎还可通过性生活感染，故在治疗期间应避免性生活，必要时夫妇应同时进行诊治。

滴虫性阴道炎患者应注意，必须消灭传染源，定期普查普治，对毛滴虫患者的配偶也要进行诊治；要杜绝传染途径，提倡淋浴，不租用游泳衣裤及毛巾等。

细节提醒

女性应注意局部及外阴清洁卫生，浴具要分开使用，避免交叉感染，经期禁止游泳及盆浴，以免病菌上行感染。



209 注意个人卫生，预防盆腔炎

盆腔炎是妇科常见病、多发病之一。女性内生殖器及其周围的结缔组织、盆腔腹膜发生炎症时，都称为盆腔炎。盆腔炎分急性和慢性两种。

盆腔炎的预防应针对病原菌和各种感染的危险因素采取以下相应措施。

注意经期、孕期、产期、产褥期和更年期卫生，预防感染。经期应注意个人卫生，严禁性交；孕期应加强营养，防止贫血，及时治疗感染灶；产期应采用科学接生，尽量减少难产和产后出血。产褥期应注意阴部清洁，避免恶露淤积；更年期应适当应用雌激素来增强生殖道自然防御力。

注意外阴清洁，用温热水清洗外阴，经常更换内衣裤。

产后、妇科手术后及生育术后有感染危险，应预防性使用抗生素或其他抗菌药物，防止感染发生。

彻底治愈急性盆腔炎，防止转为慢性。

增加营养，锻炼身体，劳逸结合，提高机体免疫力，及时彻底治疗急性盆腔炎，防止转为慢性。

细节提醒

女性应严格注意性生活卫生。每次性生活后要洗涤外阴，在月经期、妊娠末期严禁性交；患有性病和生殖炎症要及时治疗，严禁不洁性交，防止细菌侵入。



210 定期检查，预防宫颈炎

宫颈炎是妇科最常见的疾病之一，它可发生在任何年龄的女性。其主要症状有白带增多、腰骶部疼痛、盆腔部下坠感及痛经、不孕症和宫颈糜烂等。约50%的已婚女性经历过宫颈炎症，正常情况下，宫颈具有多种防御功能以阻止病原体进入上生殖道，但宫颈易受分娩、性生活以及宫腔操作的损伤，且宫颈管内上皮的抗感染能力较差，所以容易发生感染。因为宫颈阴道部与阴道的上皮相延续，阴道炎症均可引起宫颈阴道部的炎症。

临床多见的宫颈炎是宫颈管黏膜炎，由于这一部位皱襞多，一旦发生感染很难将病原体完全清除，从而易转为慢性。若宫颈炎得不到及时彻底的治疗，可以引起上生殖道的炎症。宫颈炎症分为急、慢性宫颈炎。

宫颈炎的预防主要在于积极治疗急性宫颈炎，定期做妇科检查，发现宫颈炎予以积极治疗；避免损伤，及时缝合产后宫颈裂伤。

细节提醒

女性在日常生活中要做好避孕措施，避免计划外妊娠，少做或不做人工流产。注意流产后及产褥期的卫生，预防感染，并注意个人卫生，防止急性宫颈炎转为慢性宫颈炎。



211 注意性生活卫生，防止尿道炎

尿道炎是女性常见的泌尿生殖系统感染之一，尿道炎可分为两类，淋菌性尿道炎和非淋菌性尿道炎。

女性比较容易患尿道炎，这与女性的生理结构特点有关。女性尿道较短，临近阴道与肛门，易造成逆行感染。在性生活过程中，如不注意清洁，抚摩接触生殖器时，如果手上带菌，就很容易把细菌带到尿道口。而带菌的男性生殖器，也会很容易接触到女性的尿道口，将细菌直接传给女性。发生尿道炎的患者常感到尿频、尿急、尿痛。

预防尿道炎关键是要洁身自爱，性生活时注意清洁卫生，使用避孕套等隔膜工具。尽量做到事前事后用清水冲洗。女性在性生活之后最好排尿，尿液可冲洗尿道口，这是预防细菌感染的最简单的方法。

细节提醒

注意公共澡堂的卫生对预防尿道炎也很重要，要养成良好的卫生习惯，不提倡洗盆浴，衣服要单独存放，不随便使用别人的毛巾、浴缸、浴盆等。



212 防癌从细节入手

据世界卫生组织报告，全球每年新增癌症病人900万，预计2020年将达到2000万。如尽早采取防控措施，1/3的癌症可以预防。如果平常能多注意生活中的一些饮食细节就能有效降低罹患癌症的危险：

每天至少喝水1200毫升。喝足够多的水，可使女性患结肠癌的危险降低45%。

每天晒太阳15分钟，补充维生素和钙。研究人员发现，缺乏维生素D可增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌、胃癌等多种癌症的危险。

穿不需要干洗的衣服。因干洗剂能造成肾脏和肝脏的损害。如果衣服必须干洗，穿之前应从塑料袋中取出，在外面放置一段时间。

多吃低脂肪食物，用家禽和鱼肉代替牛肉、猪肉，用橄榄油代替黄油。因为高脂饮食的女性，患非何杰金淋巴瘤的危险增加70%。

吃生洋葱可使患子宫颈癌的危险降低50%，喝新鲜的柠檬汁可使患喉癌和胃癌的危险降低50%。

晚饭后步行30分钟能降低患乳腺癌的危险。如果每周进行3个小时的中等强度运动，3个月后整体雌激素水平会明显降低，一年后雌激素水平更低。另有研究发现，每周散步4个小时可使胰腺癌危险降低一半。

细节提醒

多吃核桃、花生、杏、栗子等坚果类食品，这类食物有微量元素硒，可诱使癌细胞自杀，还可帮助细胞修复受损的DNA。此外，可能的话，多吃些深海鱼。女性常吃深海鱼，可降低患子宫内膜癌的风险。



213 女孩在什么情况下应看妇产科

· 妇科体检的时间

女孩在初潮前至少应做一次妇科体检，来确定某些先天性生殖器官异常，以便及早矫治。

· 必须做专科检查的情况

(1)8岁之前有阴道出血。

(2)16岁没有来月经。

(3)月经来潮后闭经6个月的，月经规律后闭经两个月以上的，月经量过少的，月经量过多的，严重痛经的，多次逆经的。

(4)白带异常包括白带增多、变黄、有异味，外阴痒或发炎的。

(5)下腹部有包块，乳房不发育且多毛的。

(6)外生殖器发育异常(处女膜闭锁等)。

(7)不明原因的外阴或阴道出血。

(8)阴部发生意外创伤的。

· 青春期女孩最常见的妇科病

除痛经外，主要多见的是月经不规律和月经血量时多时少。少女在月经初潮后的几年里，月经周期间隔有时可为2~3个月，这属于正常情况。少部分本来很有规律的月经突然不来了，停经时间半年

以上的，应尽快做彻底的检查。行经期长达 7～10 天以上，经血量多是需要治疗的。有经期大出血时，更要引起你的高度重视。

如有以上症状，应尽快去看妇科。

细节提醒

少女做妇科检查时，医生会询问病史，之后做全身检查、盆腔检查。对少女，一般情况下只做肛门指诊（不通过阴道就不会伤及处女膜）。如果病情需要做阴道检查，医生都要事先征得患者及家属的同意后才可以做。请别害羞，别耽误了病情的诊断和治疗的最佳时间。



日常养生中的健康细节

214 E时代女性要注意防贫血

步入 E（网络）时代的女性，往往会顾了事业，忘了健康，饮食无规律，饥一顿，饱一顿，休息不能得到保证，整天面对电脑等等。长此以往，有些白领女性会出现面色苍白、疲乏无力等症状，但往往还是会被她忽视，以为这只是一时的疲劳，稍微休息一下就会好的。因此延误诊断、治疗的时机。

对于这些女性，在出现上述不适症状时，应进行自我检查，如果眼结膜呈灰白色，就可初步判断有可能是患了贫血。首先要尽快多补充一些绿色蔬菜、水果、瘦肉、鱼及豆类食品，放弃吃快餐省事的想法，让红润重新出现在脸上。其次，尽快前去医院做检查，向医生咨询，尽早明确诊断，及早治疗。

妇女以养血为本，对于月经不调、经量过多的女性患者，尤其需要及早治疗。女性进补可选用人参、当归、川芎、黄芪等单味中药，亦可选补中益气的乌鸡白凤丸、四物汤、阿胶补血浆等中成药。西洋参，西洋参具有抗疲劳、抗缺氧、抗衰老、调节内分泌、增强免疫功能的作用，温而不热，可补中益气，增强体质，恢复活力。平日应多注意营养，多食如猪心、母鸡、海参、鱼虾、红枣、猕猴桃、葡萄、桂圆、核桃、芝麻、胡萝卜、红薯、菠菜、洋葱及豆制品等食物。

并非所有的血虚女性都适宜进补，有相当一部分的女性患者属肝气不舒、气滞血瘀，如果对于这种血虚症直接用补药的话，反倒会导致食欲不振，这时就需要选用舒肝理气、活血化瘀类药物如逍遥散等。

细节提醒

同时要学会自我心理疏导，可进行适当的宣泄，不要一味克制自己，因为舒畅的心情胜过任何灵丹妙药。



215 西洋参虽好别乱吃

近些年，西洋参备受青睐，且成品繁多，如洋参冲剂、洋参丸、西洋参蜂王浆等。一些广告将其描述得犹如神物，如服后能增进智慧、活跃思维、振奋精神等。不少家庭主妇都以为西洋参有益无害。其实，西洋参适应症虽然广一些，但也不是人人适宜，

毫无禁忌的。

中医认为，西洋参性寒，味甘、微苦，具有补气养阴，清火去烦、养胃生津之效。通常用于肺虚久咳、口咽干燥、心烦失眠、四肢倦怠、失血气短等症。患功能性子宫出血、产后出血、子宫肌瘤等造成阴虚内热者；绝经期因生理原因燥热口渴、心烦失眠、易动肝火等易引起阴虚内热者；宫颈癌、宫体癌、卵巢癌手术、放疗或化疗后，导致阴虚内热、津伤口渴、尿赤便血者，均可用西洋参治疗。

西洋参在治病健身方面虽有独到之处，但它也有禁忌症。中医认为凡阳气不足、脾有寒湿者忌服。例如面色苍白、四肢浮肿、畏寒怕冷、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐等患者，以及女子性欲淡漠、痛经、闭经、带多如水者，均忌用西洋参。

西洋参与其他药物一样有不良反应。如有人服用西洋参后，会出现畏寒、体温下降、食欲不振、腹痛腹泻；也有人会发生痛经和经期延迟；还有的会发生过敏反应，上下肢出现大小不等的水泡、瘙痒异常。

细节提醒

西洋参在疗效上并不比人参好。虽然两者均有补气作用，但药性方面却有寒温之别，而且西洋参的药力不及人参，如对休克或低血压等病的治疗，仍以人参为佳。



216 6信号提示女人肾虚上身

尽管很多人不愿承认，但肾虚骚扰的人群真的越来越多。曾经人们一度以为肾虚只是男人的专利，可调查显示女性肾虚者人数也大大增加，许多白领女性更是肾虚重点攻击的目标。

· 脱发增多

你曾拥有一头人见人爱的乌黑长发，可是最近它是否渐渐干枯稀疏，失去光泽？最好的洗发护发用品，一星期一次的专业护理，挽救不了你头顶的尴尬局面。那么你就要考虑一下自己的问题是不是与肾功能衰退有关了。

· 眼睑浮肿

早晨起床时，眼睛干涩，或许你会认为是前一天在电脑前工作太久的缘故，且慢，仔细观察一下，你的下眼睑是否浮肿得厉害？小心，这些都是肾虚的信号，说明肾脏不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素，功能正在减退中。

· 更年期提前骚扰

潮红、盗汗、月经周期拖后、情绪波动……这些更年期症状如果找上了30岁的你，就该去检验一下你的肾是否有问题了。中医认为虚证的本质就是衰老。久劳伤肾的“肾虚”之人衰老速度较快。

· 变胖、变胖、再变胖

食量并没有增大，生活一切如常，可体重却在不停上升。即使你每天运动个把小时，效果也不尽理想。尽管很少人会把肥胖和肾虚联系到一起，但事实却是，你发胖的罪魁祸首之一就是肾虚。

· 性欲冷谈

30出头的年纪本该是如狼似虎，你却成了庙里的尼姑。肾虚可能就是罪魁祸首。

· 怕冷

办公室里别人觉得合适的温度是否总让你直打哆嗦，使得你与同事在空调温度问题上难以达成一致。还有你穿的衣服是否总是比别人多，你是否一受凉就拉肚子。中医认为这些都是肾阳虚造成的。

细节提醒

肾虚并不是男人的“专利”。



217 女性肾虚重调理

肾是女人健康与美丽的发动机。年纪轻轻就总是腰酸腿软，浑身无力，这种现象在白领女性、或者女企业家身上已越来越明显，更让她们忧心的是，在不化妆的时候，原本美丽的容颜往往总难掩一丝憔悴。按照中医的说法，就是肾虚。

女性肾虚产生的原因主要有：

· 免疫力差导致间接伤肾

随着社会环境的变化，免疫类疾病日渐高发。如红斑狼疮、皮肌炎。当免疫系统受到损害后，肾脏也不可避免地受到损害，而女性免疫力相对男性要低，所以肾虚的几率大于男性。此外，由于女性尿道比较宽，直接通向膀胱，引起感染，膀胱炎、尿道炎等病的发病率也非常高，如果慢性发病期得不到控制，也会逆向发展导致肾炎。

· 多愁善感，肾脏易受损

现代女性承受着前所未有的竞争压力，如同事间的竞争，上下级的关系紧张以及情感问题上的分分合合，都成为她们压力的源泉。女性又容易多愁善感，所以年轻女性是情绪最不稳定的一个群体。如果长期处在郁闷心情下，机体的免疫力也受影响，肾脏可能因之而逐步出现亏损。

· 过量服用保健品也会肾虚

主要表现在口干唇燥、面色灰暗、尿频、尿急、腰膝酸痛等，严重者出现耳鸣、尿血、视力模糊等症状。

此外，外部环境的污染，如办公室工作的女性长期处在不通风的空调环境中，空气中如二氧化碳、有毒粉尘等含量过高，会导致肾等脏腑器官的免疫力下降，长期发展下去，就可能形成肾炎。而现代人享受快餐食品过多，营养结构不太合理，肾脏过热也会导致抵抗力下降。

女性肾虚重在调理。按照中医的说法，肾虚又分肾阳虚和肾阴虚。肾阳虚患者常表现出四肢冰冷，面色苍白，而且总是怕冷。这些人可以通过食补的方式来改善身体状况，如吃一些热量相对较高的羊肉等等。而肾阴虚患者多半燥热，手心足心总出汗，面色发红，可炖食白木耳、枸杞、莲子等，还可以适当吃些天麻、核桃、黑芝麻等食品。

细节提醒

年轻女性要注意防止过度劳累，加强内心修养，防止情绪激烈变化。一定要保持工作生活的规律性，在封闭环境中待的时间不宜过长，经常开窗通风，呼吸新鲜空气。



218 海带，消除乳腺增生的良药

海带，是一种大型食用藻类，以叶宽厚、色浓绿、无枯黄叶者为上品。对女人来说，高蛋白、低脂肪、

高纤维素的海带的确是不可多得的“黑色宝藏”。国外专家研究发现，海带对于女性来说，不仅有美容、美发、瘦身等保健作用，还能辅助治疗乳腺增生。

研究发现，海带之所以具有缓解乳腺增生的作用，是由于其中含有大量的碘，在所有食物中，海带的含碘量最高，每100克海带中含碘300～700毫克，被誉为“含碘冠军”。可促使卵巢滤泡黄体化，降低体内雌激素水平，使内分泌失调得到调整，从而消除乳腺增生的隐患。若女性怀孕期间摄碘不足，还会影响胎儿的生长发育，造成胎儿发育不良，智能低下。

每100克海带中还含有240微克胡萝卜素，它在人体内可以转化为维生素A，维生素A可以缓解乳房疼痛和消除肿胀，所以，海带对患有乳腺增生、子宫肌瘤的女性非常有效。专家建议，成人最好每天食用5克干海带，并和大豆酱、豆腐、萝卜、芋头、鱼丸等一起煮了吃。

为了保护乳腺，除了经常食用海带外，女性还应多吃豆类、小麦、玉米、牛奶制品、高纤维低热量的果蔬，以及甲鱼、泥鳅、黄鱼、牡蛎、海参、鱿鱼等。

细节提醒

在日常生活中，你可以采用醋泡海带、凉拌海带丝、冬瓜排骨海带汤、海带烧豆腐，海带炖肉等菜肴佐餐。而过量摄入咖啡、可乐等刺激性饮料，容易加重乳房的肿胀感；油炸食物和糖类含热量极高，也会加速体内雌激素生成，导致乳腺增生更严重。



219 厨具摆放与健康

许多“家庭煮妇”为了保持厨房的整齐美观，平时把碗碟、刀具、砧板等放在厨柜里；也有的家庭由于厨房空间狭小，把这些用具放在角落里，或摞放在一起，这都不利于厨具的干燥和清洁，容易滋生细菌。厨具如何摆放可是大有学问的。

· 设个碗碟架省事卫生

不少家庭习惯于把洗过的碗和碟子摞在一起放在厨柜里，这样不利于碗碟的通风干燥，刚洗过的碗碟朝上叠放在一起很容易积水，加上厨柜密闭、不通风，水分很难蒸发出去，自然会滋生细菌。有人在洗碗后喜欢用干抹布把碗擦干，但是，抹布上带有许多细菌，这种貌似“干净”的做法适得其反。此外，碗碟摞在一起，上一个碗碟底部的脏物全都沾在下一个碗碟上，很不卫生。建议可以在洗碗池旁边设一个碗碟架。清洗完毕，顺手把碟子竖放、把碗倒扣在架子上，很快就能使碗碟自然风干，既省事又卫生。

· 筷子筒和刀架要透气

筷子和口腔的接触最直接、最频繁，存放时要保证通风干燥，而有些人把筷子洗完后放在厨柜里，或放在不透气的塑料筷筒里，这些做法都是不可取的，最好是选择不锈钢丝做成的、透气性良好的筷筒，并把它钉在墙上或放在通风处，这样能很快把水沥干。还有人习惯在筷子上搭一块干净的布防灰尘，其实，只要在用之前用清水冲洗一下就可以，蒙上布反而会妨碍水分的散发。另外，把菜刀放在不通风的抽屉和刀架里也是不可取的，同样应该选择透气性良

好的刀架。只有这样，才能避免细菌滋生。

细节提醒

厨具应置于通风干燥处。细菌最喜欢温暖潮湿的环境，在密闭的厨柜和阴暗的角落里，滋生着大量葡萄球菌、沙门氏菌、大肠杆菌等，很容易污染食物，引起肠道疾病及其他不适。因此，各种厨房用具更应保持良好的卫生状况，除了做好清洁工作外，存放的环境也非常重要，其基本的要求就是通风、干燥。



220 清晨起床别忙开窗换气

早晨起来拉开窗子换换空气，看起来是个很惬意的事情，但是对城市中居住的人来说，这种做法并不可取。

一些车流量较大的街道，夜间城市底层大气比白天稳定，不利于污染物的扩散，所以早晨6点左右，污染物浓度依然很高。清晨的时候温度低，气压高，空气中的微小沙尘、不良气体等都被大气压力压在接近地面的地方，很难向高空散发，经常性的在清晨开窗子换进并不新鲜的空气，对健康并没有多大的好处。所以，对于生活在街道旁边的居民来说，最好等到沉积在地面的污浊空气升空后再开窗换气。比如上班前的8点左右，这时候气温较高，空气质量也较好，是开窗换气的好时机。

细节提醒

在窗前栽种一些绿色植物，更可以过滤掉一些不良的空气，让早晨的呼吸更清新畅快。



221 女性“长蹲”有利健康

蹲是天姿，在未出生前，所有的胎儿就已蹲在母腹之中，但在日常生活中，蹲正离我们越来越远。其实，蹲位训练不仅有利于健康长寿，还有利于女性的美丽。如蹲位可减少跑跳时乳房上下甩动，容易下垂的可能性，又可借助大腿和腹部的挤压力，使下腹部和胃脘部的脂肪向双乳移位，同时进行双乳按摩，促进双乳的血液循环和淋巴回流，营养并丰满双乳。

长蹲还可少病增性：不少女性特别是生育后的中年女性，盆底肌肉松弛，易致张力性尿失禁。阴道松弛不但影响性快感，更增添害怕丈夫移情别恋的担心，通过蹲位训练耻骨尾骨肌肉不但可以防治张力性尿失禁，而且还可提高性生活的质量。

此外，蹲的姿势将下肢、腹部的血液挤向心肺，膈肌运动加大了胸腔和肺的活动范围，从而减少冠心病、高血压和肺气肿的发病率。

细节提醒

原来健康就这么简单。



222 安度晚年不等于坐享清福

女性在50岁后即可退休。有的老年人退休后在家坐享清福，他们的子女说，“爸妈把我们拉扯大不容易，该让他们享享清福了”。于是，菜不要他们买，饭不让他们烧，孩子不用他们带，将老人供养起来，还时不时地买些糕点补品来孝敬。作为小辈有这份孝心，也无可厚非。

然而，在现实生活中，有的老人确实没有树立正确的养老观，退休赋闲在家不但不积极创造新的生活内容，也不听家人劝阻，任着自己性情来。于是有的成了“麻将迷”，不但搞坏了身体，还往往在输牌时发脾气。还有的老人认为养老就是坐在家里享享清福，衣来伸手，饭来张口，结果是体能下降，意志也逐渐消沉。

更有的老人觉得自己岁数大了，可以不怕死，烟越抽越厉害，酒瘾也不加控制，以至于不能自拔。许多在领导岗位上工作过的老人认为自己奋斗了一辈子，资格老，可以在家里一手遮天，动不动就发脾气骂人，引得家庭不和。

老年人退休后有了充裕的时间，更应坚持有所学、有所为，保持健康的思想，这样于自己、于家庭、于社会都有益处。老年人应该安度晚年，而不是坐享清福。

细节提醒

老年女性应积极参与各种有益于身心健康的健身、休闲、娱乐活动，丰富自己的精神文化生活，保持健康的身体和愉快的心情，颐养天年，健康长寿。



22 女人要滋润，不要“旱灾”

干燥综合征大多发生于女性，是由各种原因引起的免疫病变损伤了人体外分泌腺体，“干”是最明显的症状。干燥综合征使人体犹如遭受“干旱灾难”，病人常欲哭无泪、欲食难咽、欲说无言，痛苦不堪，生活质量遭受重创。

· 口腔“干旱”三大“灾情”

食欲——唾液腺分泌减少，食欲虽好，但固体食物无唾液做伴难以下咽；

说话——口腔干涩，舌头与腔面黏着，话语在心但舌头不灵活，除非频繁喝水否则无法出口；

牙齿——缺少唾液滋润，牙齿干枯变黑且有碎片脱落，被称为“猖獗性龋齿”，可谓名副其实。

· 眼干燥导致“无情无义”

干燥性角结膜炎是又一大痛楚。泪液分泌减少使病人双眼干涩，有类似沙子入眼的异物感，哪怕悲伤欲绝，却毫无点滴泪花，易被人误解为“无情无义”。

· 腮腺也难逃“魔掌”

腮腺会成为与自身的免疫系统搏斗的“战场”。主要“战事”有：发热、腮帮子肿胀和疼痛。持续腮腺肿大者需警惕恶性淋巴瘤的可能性。

· 阴道干燥影响性生活

不少妇女阴道干燥直接影响性生活，有碍夫妻和谐。

细节提醒

女性“干燥综合征”宜及早治疗。采用中药治疗效果较好。女性在日常生活中服用养阴益胃品（麦冬、茯苓、薏苡仁等），能有效缓解症状。



224 心理压力易致高血压

如果精神常处于紧张状态，人体内的肾上腺素分泌较高，而肾上腺素会引起血管收缩，使血压升高。需要注意的是，有些高血压病人会有长期的顽固性头痛，这种头痛与脑内的血管异常或者是血管畸形有密切的关系。比如血管不正常地扩张形成动脉膨大起来，甚至会出现动脉瘤。

难以释放的心理压力是导致女性高血压的一项诱因。在引发高血压的原因中，有27%是心理压力；而心理压力（包括工作的不安全感和感觉工作表现不充分）使50%的女性发生高血压。如果长期处于巨大的生活压力之中，动脉瘤一旦承受不住增高的血压发生破裂，情况就十分危险了。患者可能会在长期头痛之后突然头部剧烈胀痛，并伴有恶心、呕吐，继而陷入昏迷，这就是颅内出血性中风。如果情况很严重，又不能及时地动脑科手术，高血压患者就可能失去生命。

因此，凡是血压长时间很高，又有顽固性头痛的女性，要警惕发生中风。高血压患者在药物治疗的同时，通过心理疏导、放松疗法、倾听音乐、兴趣培养、催眠暗示等心理治疗，降压效果明显。

细节提醒

防止高血压，除了平时应注意心理卫生，重视性格修养，还有几个方便的小“招数”。一是深呼吸，全身放松，精力集中于慢呼慢吸气上，很快就能使心情恢复平静；二是静思。如果有时间的话，还不妨练练气功，听听委婉动人的轻音乐。



225 洗手液不能代替肥皂

洗手液因为使用方便，能杀菌，还有润肤的作用，受到很多人的青睐。但洗手液不能代替肥皂。

去除污垢、杀菌消毒是洗手的主要目的，而洗手液只能满足其杀菌的作用，因为大多数洗手液中都含有酒精，酒精不能有效地去除附着在皮肤细小缝隙中的一些污物，如灰尘、泥土、血渍等。所以，一旦手上沾染此类污物，仅用洗手液是不够的。可见，使用洗手液的前提是先把这些污物去除掉。因此，这种情况下应该使用肥皂来洗手，而不要单纯使用洗手液。

洗手液只能作为肥皂的“后备军”。最好的洗手方法是，先用肥皂洗手去除污垢，再使用洗手液杀菌润肤，在用洗手液时，并非多多益善，每次使用时按出一滴就足够了，在手上反复搓洗后，再用流动的水冲洗1.5秒以上，这样就能把洗手液彻底冲洗干净。

细节提醒

虽然不少洗手液都含有护肤成分，但在干燥的冬天，如果频繁洗手，仍然会导致手部皮肤干燥，因此洗手后要涂上专用的保湿护手霜。



疾病调理中的健康细节

226 阴道药栓使用有讲究

妇科疾病的治疗常在阴道内用药，因为这种用药方式比内服药效果更好。但是，医生开了同样的药，药效对不同的人却不一样。这是因为，除了不同的人对药物敏感度不同外，最主要的是用药方法上存在着问题：

第一，注意用药的时间。使用妇科用药时，最好选在晚上入睡前用药，这样可使药物充分分解、吸收。外用药由于重力的原因，易流出阴道而降低药效，同时药物外流后易污染衣物造成生活、工作等诸多不便。

第二，要注意用药的连续性。由于月经、怀孕、应用抗生素等多种原因造成阴道内酸碱度发生变化，使阴道炎反复发作，所以要听从医生嘱咐，坚持用药，反复进行阴道分泌物的化验检查。经治疗后检查结果即使正常，仍应在下次月经干净后继续使用一个疗程，以防复发。同时在月经后复查分泌物，连续3次检查为正常，方可称为治愈。患有真菌性阴道炎的孕妇，更应坚持局部治疗，以避免污染新生儿。

第三，患阴道炎时阴道分泌物常增多，上药前应先冲洗阴道，以达到清洁阴道、减少分泌物、提高药效的目的。冲洗时要掌握好溶液的温度，不要过热；应用温开水配制冲洗液；冲洗的容器要保持清洁。

第四，用外用药期间应注意做好消毒工作，保持外阴的清洁、干燥。穿宽松透气的棉织内裤，要勤换内裤。月经期、阴道出血时应暂停阴道用药。

细节提醒

为了防止药液外流，现在生产的外用药每枚药栓都配有一个卫生棉条，一定要在用药后适时取出，以免遗留在阴道内，造成新的感染。



227 女性不宜长期服用养颜药物

市场上有很多宣称可以排毒、美容、养颜的中成药，而且大都没有注明不良反应，许多女性消费者盲目购买，长期服用。

专家指出，养颜类药物特别是含有大黄、芒硝等配方的中成药，切不可无病买来保健美容，否则可能损害身体健康，起到相反的作用。

久服养颜类中成药会导致药物性肠炎。这些养颜类中药大都含有大黄等药物，而大黄性味苦寒，不宜久服，否则不但损伤脾胃，还可引发黑肠病、肾结石、膀胱结石等症。

养颜类中成药大都有通便、润肠、排毒等基本功能，但也不可长期服用，而要看中成药的具体配方，对症使用。俗话说“是药三分毒”，中药也不能像食品一样服用。

细节提醒

含大黄等植物药的生药、生药配制品及提取物，只能短期用于便秘，而不能用来助消化、净血、减轻体重等，连续服用不得超过1～2周。



228 经期慎用药

大多数女性都知道，怀孕期应慎用药，而对月经期也有用药禁忌则很少了解。在月经期间，甚至月经来潮之前，应该注意一些用药禁忌。其类型大致为：

· 治疗妇科感染性疾病的局部用药

因为月经期子宫黏膜充血，宫口开放，容易导致细菌感染。

· 激素类药物

人体激素的合成与代谢平衡与女性的月经周期有关。因此，不可在经期使用激素类药物，以免失去平衡。

· 甲状腺激素制剂

有可能造成月经发生紊乱，出现怕热、出汗、心律失常、体重减轻，经期也不应使用此类药物。

· 减肥药

减肥药中含有食欲抑制药物，如在月经期应用，可能导致月经紊乱、性欲改变、多尿或排尿困难，或发生焦虑、心悸、精神紧张等。

细节提醒

月经期间不可乱用阴道外置用药。经期是女性的一个特殊期间。生理上，这期间子宫黏膜会充血，宫口开放，容易招致细菌的感染，而此时再使用片剂、栓剂、丸剂等阴道外置用药，则会在操作的过程中将细菌带入阴道……如此一来，自然出现了越用药病情越严重的负面效果。



229 储备药品需注意的细节

· 家庭药箱要密封保持干燥

无论是内服药还是外用药，用后一定要盖紧瓶盖，以防空气中的氧气使药品氧化变质。有些药品极易吸收空气中的水分，而且吸收水分后便开始缓慢分解失效。

· 注意避光

西药大多是化学制剂，阳光中的紫外线能加速药品变质，特别是维生素、抗生素类药品，遇光后会颜色加深、药效降低，甚至变成毒性物质。

· 阴凉

药品的化学反应随温度的上升而加快，温度上升10度，化学反应速度可增加2～4倍。因此，药品的存放位置应选择在家中最凉爽干燥处。

· 药品最好用原包装物包装

这样便于识别，便于掌握服用方法、剂量。如无原包装，就应选用干净的小瓶装药，并将药物的名称、服法、剂量等写清楚贴在包装瓶上。

细节提醒

不妨建一张药品明细表，分内服药、外用药两大类，再按药品名、用途、用量、用法、注意事项、失效期等列表，一旦需要即可查表，能够起到方便、安全用药的作用。



230 贵药≠好药

目前新型降压药发展很快，品种很多，如何选用是有讲究的。其关键在于遵医嘱办事，在医生指导下用药，不要道听途说，盲目追求新药、贵药，以为新药、贵药就一定意味着是“好药”。应服用方便、效果好、价廉的药物，考虑经济上的承受能力。

药价的高低，不是根据药物对某一疾病的疗效来确定的，而是根据其原料的成本、工艺、销售环节等因素来决定的。如螺旋霉素的售价，约等于红霉素的几倍，而它对金黄色葡萄球菌的抗菌作用，仅是红霉素的1/32；又如十几元的麦迪霉素、先锋霉素对感冒的治疗，却不如只有几毛钱的吗啉胍（病毒灵）和对乙酰氨基酚（扑热息痛）有效。当然，不能说贵药就不是好药，贵药对了症，自有贵的价值。人参价钱贵，在危病救治方面，与功用相同但价格低廉的党参比，人参的疗效显著。然而用人参去治疗感冒却不仅无效，或许还会带来副作用。

所以，治病不在于药贵不贵，而在于对不对症。治疗对症，疗效显著，吃贵药当然也值得，但如果只片面强调贵药便是好药就错了。

细节提醒

其实，只要疗效确切就是好药。选择药物时，决不能把新药、价高作为“好药”的衡量标准。如果价低的药能治好病，就不必花高价买所谓的“好药”。



231 老年妇女不要随便服用安眠药

统计表明，在老年妇女服用的药物中，镇静安眠药占首位，从事脑力劳动者尤其如此。

由于老年人的大脑、肝、肾功能都在衰退中，而大脑对安眠药的反应特别敏感。肝脏对药物的分解代谢能力降低，使药物的作用表现过强，且作用时间延长。肾脏的排泄功能减退，使药物的消除变慢，药效延长。因而使得安眠药对老年妇女的药理作用表现得过强、过久。例如安定，20岁的年轻人服后20小时药效基本消除，而70岁的老年人要达到这种程度则需80小时。中青年人服用安定诱导入睡，一般口服5毫克，次日无疲倦之感；而65岁以上的老人，服此剂量，次日就会疲乏、困倦、昏昏欲睡，甚至走路不稳，个别人还会有精神异常的症状。老年人长期服用巴比妥类安眠药，会严重损害肝细胞，对心脏、肾脏、骨髓也能造成损害。

老年妇女失眠只是一种症状，在它的背后可能隐藏着其他疾病。出现失眠症状后首先应查找原因，并对因治疗。如控制血压，治疗各种慢性疾病等，只有祛除病因后失眠才会好转。还要调整好情绪，注意睡眠卫生，在很多情况下失眠都与不良睡眠

习惯有关。

细节提醒

老年人服用安眠药必须减量，一般需要减半，否则可能引起不良后果。对肝、肾功能不良的老年人，更应在医生的指导下服用。



232 仰卧起坐赶走妇科病

仰卧起坐是锻炼躯干肌肉力量和伸展性的一种方法，能很好地锻炼腹部肌肉，腹部肌肉收紧可以更好地保护腹腔内的脏器。女性做屈膝仰卧起坐，能锻炼腹股沟。腹股沟有许多毛细血管和穴位，做仰卧起坐刺激血管，促进腹部血液循环，从而治疗和缓解妇科疾病。做仰卧起坐还可以拉伸背部肌肉、韧带和脊椎，这样能调节中枢神经。

· 学会呼吸达到好效果

呼吸掌握不好，体力会下降得非常快，而且达不到动作的预期效果。规范的仰卧起坐，身体前屈时应呼气，仰卧时应吸气。不能机械地在仰卧时完成整个吸气过程，应该是向后仰卧的过程开始吸气，肩背部触地的瞬间屏气收腹，上体逐渐抬起，当上体抬起至腹部有胀感时，快速呼气，向前引体低头，完成整个动作。

· 长期坚持1秒半做1个

做仰卧起坐一定要有耐性，偶尔运动会让身体吃不消。此外，不要在经期做仰卧起坐，剧烈的运动有可能使经血从子宫腔逆流入盆腔，子宫内膜碎屑也有可能种植在卵巢上形成囊肿。同时，做仰卧起坐不要抓举重物、挤压或者碰撞腹部，这样可能造成卵巢破裂，引起下腹部疼痛。

30岁以下的妇女仰卧起坐的最佳成绩为45～50个/分钟，相当于1秒半做1个；40岁应做到35个/分钟；50岁应努力达到25～30个/分钟。

细节提醒

仰卧起坐是女性朋友用来减腹的一种常见方法，仰卧起坐也能赶走妇科疾病，但若锻炼不当，尤其是超负荷运动，也有可能适得其反。建议患者应在医生和健身教练的指导下进行锻炼，这样才能保证科学、安全地达到预防和治疗妇科病的最佳效果。



第八章　流行视线

——在潮流时尚中把握女性健康新奥秘

年轻是每个女性都会经历的一段岁月，在青春靓丽的日子里，追逐流行符合年轻女性期盼与众不同的青春本能。现代的年轻女性，对自己的身体有着强烈的自主权和支配欲，而且表现方式极其大胆，令人瞠目结舌。从刺青、穿洞套环，到整骨、整形、入珠，仿佛只有折磨自己，才能展现年轻人时尚的本质。只是这样恣意挥霍青春，常常是造成精神与金钱物质的浪费，而且也赔上一生的健康。年轻人的流行很多都是通过对身体进行某种程度的伤害来达到完全的特立独行，但这样多少都会造成健康的损伤，并留下后遗症。所以，在追逐流行时，不能只顾追逐流行时尚，还应该坚持健康的理念，在时尚潮流中把握自己的健康。

▪▪▪女性健康新时尚▪▪▪

233 先排毒，后怀孕

人体每时每刻都会通过呼吸、饮食及皮肤接触等方式从外界吸收“毒素”，时间一久，这些“毒素”就会在机体内蓄积，从而对健康造成危害。对于那些想做妈妈和即将做妈妈的女性来说，这种危害更为明显。

女性过量饮酒可损害卵巢功能，使女性激素分泌失常，导致不排卵和无月经。如果在妊娠期饮酒，还会危及肚中的胎儿。吸烟则会增加不孕和宫外孕的危险。吸烟还可引起胎儿的发育障碍，导致流产、早产或先天畸形、低出生体重儿，还能使孕妇发生前

置胎盘、胎盘早剥和胎膜早破等严重并发症。有害物质还包括放射性物质、重金属盐、亚硝胺等等。

产生毒素的祸根还有很多，对于想要做妈妈的女性来说，还要注意减少室内的空气污染，警惕微生物污染。如果机体被毒素侵扰也无须担惊受怕，实践证明，日常生活中的某些食物有帮助人体排出毒素的作用，准妈妈们不妨多补充一些。

· 动物血

猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，提高淋巴细胞的吞噬功能，还有补血作用。

· 鲜蔬果汁

它们所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒。

· 海藻类

海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，所以可减少放射性疾病的发生。

· 韭菜

韭菜富含挥发油、纤维素等成分，粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物。

细节提醒

精神排毒也不可忽视。想要生育健康宝宝，要督促自己多到户外接触自然，让“宝宝”从小就知道生命里有阳光的乐趣。时时保持健康快乐的情绪，因为“宝宝”也会同样快乐健康！



234 “氧吧”，都会养生健康养生法

如果看见一群人戴着像是医院用的呼吸鼻管，坐在吧台前对着五颜六色的瓶子一副陶醉的模样，可千万别大惊小怪，因为这正是时下最新潮、时尚的都会健康养生法——泡“氧吧”。

以氧气压缩机制造出高浓度的纯氧，再通过水中各式的天然精油的调味，就成了最时尚的都会养生法，让繁忙的工作、紧张的生活步调所造成的不适，借由呼吸纯氧而得以改善。因此，“氧吧”自20世纪90年代出现后逐渐在世界各地受到欢迎，并被广泛设置在百货公司、餐厅等场所。只要花一瓶罐装饮料的费用，就可以享受数分钟的新鲜活氧，还可依个人喜好挑选各式各样的精油气味，因此许多女性将享受“氧吧”视为消除疲劳、减轻压力、活化细胞、美容抗老的健康养生休闲活动。

纯氧、高压氧在医疗、美容上早已被广泛应用，例如。激光美容手术后改善血液循环、帮助黑色素代谢，外科手术或烧烫伤患者促进伤口愈合、加速组织复原等。“活力氧吧”并不是为了医疗用途，而是让居住在空气污染严重的都市中，无暇前往郊区、森林中享受大自然新鲜氧气的繁忙现代人，得以轻松享受新鲜纯氧所带来的神清气爽。一般空气中的含氧量大约20%，而“氧吧”提供的氧气含氧量为约80%，但透过呼吸管会有一些空气逸散掉，所以大约还能吸到60%含氧量的空气。

细节提醒

吸氧对人体有益，但吸氧浓度掌握不好对人体反而有害，吸氧浓度超过60%时会对人体有害。

235 芳香精油让你生活更悠闲自在

芳香疗法不仅能舒缓身体和心理方面的小问题，在日常生活中对于各种环境、场合也能发挥效果。将香味渗入生活中，可使生活常保悠闲、愉悦。

很多天然植物被发现在增进人体健康方面有很好的功效，当然从天然植物当中提取出来的精油也不例外，因此最近几年“芳香疗法”也成为一种放松身心的保健方法。

精油较为人所熟知的功效是舒缓紧张情绪与振奋精神。但是精油的功效并不仅止于此，不同种类的精油，还有各种不同的功效，可以舒缓或减轻各种疾病的症状。

精油具有洁净空气、改善环境污染的功能。当精油的芳香分子飘散在空气中时，对空气有杀菌消毒的功效。通过人体的呼吸系统，精油进入体内后，能够清洁呼吸器官，增强肺部的呼吸作用。

精油能刺激分泌肾上腺素，强化中枢神经系统，所以可以振奋精神、消除疲劳、舒缓压力。注意力无法集中时，也可用以调整情绪。在紧张的现代社会，借助精油的辅助作用刺激脑部神经，可以使头脑清醒，是极佳的提神良方。

利用按摩和沐浴的方式，使精油分子渗透体内，可柔嫩肌肤，增进血液循环，促进细胞再生，恢复弹性；再配合饮食控制及运动，加速身体代谢，进而达到苗条的目的。若洗发和按摩时，能与精油相结合，除了散发清香，还有清洁皮脂、滋养发丝、改善发质的效果。另外像罗勒、洋甘菊、迷迭香等精油，可镇静，舒缓头痛。柠檬、迷迭香、洋甘菊等，可增强免疫系统功能，对抗病菌，预防或减轻感冒症状。

细节提醒

芳香疗法不是灵丹妙药，它并不能治病，所以生病的患者或怀孕的妇女使用时一定要先征求医生的意见。

追赶时尚，勿忘健康

236 隐形文胸少戴为好

一种与皮肤颜色和质感很接近，紧贴皮肤穿着的隐形文胸越来越受到那些喜欢着露背装的女士的青睐。这种文胸因为无需肩带和背带，直接粘贴在皮肤上，不用担心文胸背带悄然滑出。

但是，这种隐形文胸穿着不慎，很容易引起如痱子、湿疹、接触性皮炎这样的皮肤病，给身体造成伤害。这种隐形文胸一般是采用硅胶材质制成，质地比较紧密，属于实体性质，而且为了让胸部线条优美，不少隐形文胸都有一定的厚度，穿上不透气。

再者，隐形文胸是靠内侧的胶直接粘住皮肤来固定的，与皮肤的接触就过于紧密，没有缝隙，同样使汗液挥发不出去，导致局部温度较高。局部皮肤较长时间被汗液浸泡，容易有红肿、瘙痒感，生成湿疹或痱子等皮肤疾病。

另外，女性乳房的皮肤是非常娇嫩的，较大面积让胶直接粘贴，有些人会对胶过敏，发生接触性皮炎。

细节提醒

专家提醒爱美的女性，隐形文胸虽然会消除爱美女性的一些尴尬，但不适合长期穿，尽量只在穿普通文胸不方便的情况下再穿隐形文胸，并尽可能缩短穿着时间。



237 配戴新潮乳罩的注意事项

丰满而富有弹性的乳房佩戴得体的胸罩，能充分展示女性的曲线美。新潮流行的胸罩款式，以细吊带和无吊带胸罩为主，质料考究，多是涤纶丝透花和色彩各异的衬海绵胸罩，突出了乳房的“两点式”。

为防病保健和塑造女性曲线美，生理学家和美学家建议女性佩戴新潮胸罩应注意如下几点：

· 款式宜变换

一定要根据乳房的形状、大小选购和佩戴胸罩，合体、舒适的胸罩有益于乳房保健。胸罩款式很多，有宽背带、细吊带、无吊带及背心式等种类。妙龄女性宜佩戴细吊带式和无带胸罩，轮换佩戴，显得窈窕健美。

· 质料按季节变化

胸罩的面料要根据季节气候的不同而经常“更新换代”。夏季炎热，出汗多，宜戴纯棉布、漂白布、棉织或真丝胸罩为好，因为这类面料吸汗性强，透气性好，当然也要勤洗勤换；春秋季不冷不热，宜戴涤纶棉织混合胸罩；冬季天寒，宜戴较厚实的或衬海绵的胸罩，一为暖和，二可突出乳峰之美感。

· 轮换着佩戴

每个女性至少要备3～4个胸罩，经常换洗，以保持乳房和胸罩的洁净。

细节提醒

女性如果乳房过小或左右乳房大小不对称，可选戴衬有海绵加钢丝圈的凸突型胸罩，以弥补和掩饰小乳房的缺陷，给人以乳房丰满挺耸的美感。海绵中的防老剂和涤纶面料胸罩对皮肤有刺激性，故有过敏反应或乳头皲裂、乳房炎等乳房疾病的女性，均不宜佩戴海绵胸罩。



238 女性如何穿出自己的风采

着装与人的气质密切相关。不同的生活经历、文化修养、社会环境和职业造就不同的气质。得体的穿着不仅可以恰当地表现出自身的气质，还可以形成自己独特的风度美。

· 职业型

重在表现女性的自信、果敢、智慧，体现出现代女性在能力上可与男人相抗衡，常采用简练的直线条造型，领口开得适中，如现在正流行的风格典雅庄

重的西服套装、套裙、长衣短裙、短衣长裙等。

· 知识女性型

重在展现女性温柔、友善、含蓄的美感。在设计上多采用柔和的曲线，不论是紧身式还是宽松式都能勾勒出女人的最佳线条。在领口和腰部的设计上常用些精美的装饰，以衬托女人娇艳而又淑雅的美，犹如一颗散发幽香的含羞草。

· 休闲型

现代女人无论是居家休息还是出外散步，在穿戴上都不能慢待自己，所以在休闲装的选择上，不管是针织、丝质还是棉质，既要舒适、方便，又要讲究优雅和温馨。

· 浪漫型

重在追求质朴，给人以悠远而神秘的美感。设计上不拘一格，异想天开，也有的旧款新做。无论是一件印地安风格的粗棉格上衣，或是“牧羊女”式的毛边大长裙，还是那具有中世纪风格的戴帽大披风，浪漫的感觉，打破了时间与空间，带给你无限的回忆与遐想。

· 潇洒型

追求粗犷和野性的美感。在设计上刚柔一体，极富动感和力度，从而反衬女性的温柔与丰富。有的采用男性化女装，如穿一身黑色毛料套装，头戴礼帽；或穿素格衬衣配吊带西裤，这样的装束使你显得风流潇洒，充满活力。

挑选服装时，应根据自身的相貌特点与气质倾向，根据不同的环境和气氛，选择穿着适合自己个性的时装，才能穿出自己的风采。

细节提醒

每一类服装适用于什么样的场合都有其特殊的“规矩”。例如，锻炼身体时，一身轻便的运动服不但可以体现你的朝气和活力，而且运动起来方便灵活。服装必须能准确地展现自身形象、气质和风度，符合场合和气氛的需要，不能让不合时宜的服装来影响活动的目的和效果，有损自己的形象和情绪。



239 拔眉求美不可取

目前一些年轻女子，受古代所谓柳叶眉和西方细眉的影响，为了追求美，常常忍痛把自己的眉毛拔掉，少者拔去数十根，有的甚至拔掉了近1/3，人为地修成细眉，以为这样才好看。如此拔眉求美绝不可取。

眉毛有阻挡汗水、灰尘，保护眼睛的作用。拔眉毛等于拔掉眼睛的屏障。如果细菌进入拔除了眉毛的毛囊孔，会引起毛囊炎，甚至会化脓溃烂，形成斑痕。

拔眉毛破坏了眉毛的自然美。我们知道，眉毛能帮助人表达丰富的感情，从双眉的舒、拢、垂、扬可充分体现出人的喜、怒、哀、乐等心理活动。有时浓眉大眼更富于表现感情，而拔眉后不但破坏了自然美，也使女人脸谱化，形成千人一面，当然也就谈不上美了。

拔掉眉毛对眼眶周围的神经末梢和微细血管是一种恶性刺激，会引起眼肌运动的失调，使眼眶周围皮肤松弛。拔眉毛要频繁牵动眼睑，会使皮肤皱纹

增多、加深和眼睑下垂，自然影响外观美。

细节提醒

不要因为一时的所谓“美”而拔眉。拔眉时一般都是连根拔，毛囊必然受到破坏，不仅不会再生，到了老年还会变得更难看。



240 音乐发烧友，别久听MP3

MP3 是新一代年轻人特别是青春女孩们的新宠，如今，许多手机也附带了 MP3 功能，使得它的普及率大大提高。作为一种新型的休闲消遣方式，大街上、公交车上随时可以看到沉醉于音乐世界的“发烧友”。

然而，现在出现耳鸣、听力下降等症状的人越来越多，长期听高音量的 MP3 是致病的一个重要因素。长时间戴耳机听音乐必然造成耳部器官的疲劳；在嘈杂的环境中，为了保持音乐清晰，人们往往提高播放音量，从而造成耳朵听力的过载，使耳朵对声音的灵敏度降低。而使用耳机听音乐，当声音过大时会震荡内淋巴液，造成耳鸣、头晕等不适症状，时间长了还会造成听力下降，情况严重的甚至会造成失聪。

长期处于这种状态，就如同长期在噪音的环境中，久而久之，就会损伤听力。从病理上分析，无节制使用 MP3，无疑是给自己制造了一个听力的“隐性杀手”。

除了噪音影响，长时间戴耳塞，直接刺激耳部神经，也会对听力造成一定程度的损害。

细节提醒

播放音乐时选择的音量档以中档较为合适，时间最好不要超过 1 小时，入睡前千万记得关掉，并摘下耳塞。此外，使用 MP3 也要注意场合，忌边走边听，忌边骑车边听。



节假与差旅的健康细节

241 住宾馆少用这些东西

辛苦打拼数月，终于等来久违的长假。如何按捺得住躁动的心，打点行装、背包，叫上三五个闺中密友，疯狂一下吧。不过请记住，出门旅游，搞好卫生保健是必不可少的一大环节，尤其是对于新婚期、孕期和老年妇女来说，更是如此。

出门在外住宾馆，宾馆会提供齐全的设施与服务，但宾馆内的设备都是经过了成百上千人的手触摸过的，稍不注意，就会感染细菌与病毒，因此，住宾馆也要注意宾馆内公共设备的卫生。

· 遥控器

遥控器人人都要接触，但对其的消毒工作却很容易被宾馆的保洁人员忽视。而且遥控器按键多、形状不规则，消毒比较麻烦。出门旅游尤其经常出差的商务女士，不妨养成携带透明小塑料袋的习惯，看电视前先把遥控器套起来。

· 中央空调

国内各大酒店基本都配备了专业的空调系统管理人员，定期对中央空调进行维护和清洁。但你很难判断宾馆中央空调系统的清洁程度。因此，在选择入住地点时，应尽量选择重视卫生、口碑较好的宾馆。

· 吹风机

吹风机内部的加热线圈等元件附近，都可能形成灰尘等的积存。如果在脸盆中存放一些水，用吹风机靠近水面吹一至二分钟，就可以将吹风机内积存的浮土等吹出来。

· 床头控制台

各种灯光、电视开关按键的缝隙很容易成为细菌的滋生温床。尤其有些酒店对卫生清洁的重视程度不够，做不到“一客一消毒”。对于控制台而言，没有更好的预防措施，惟有请你在入住时要求服务员用消毒液进行彻底擦拭。

· 窗帘

目前国内宾馆、酒店对窗帘的清洁大多遵循两个标准：定期清洁或出现肉眼可见污渍时清洁。你住进酒店后，可以请服务员调配低浓度的消毒液，用喷壶喷洒在拉窗帘时容易接触的窗帘边缘等部位。

细节提醒

住宾馆洗手最好不要使用洗手液，使用肥皂即可。如果有可能，最好自己带块小肥皂，或是用消毒纸巾消毒，尽量避免使用外面的洗手液。回到家要先洗手。家中最好也用肥皂洗手，装肥皂的盒子最好是镂空的，避免让肥皂每天都浸泡在水里。



242 蜜月旅游穿戴的细节

新婚燕尔，新娘子多兴奋不已，年轻好动，旅游中少不了跋山涉水，因此出门时脚上最好穿双布鞋、旅游鞋或休闲鞋，这类鞋子穿着舒适，能减轻旅行疲劳。细高跟女皮鞋则应避免，以防发生摔伤、扭伤。

炎夏季节旅游度蜜月，为遮阳防暑，新娘子应戴上遮阳凉帽和太阳镜，还可擦些防晒霜和润肤露，但不宜艳抹浓妆。冬季旅游度蜜月，穿着宜轻软保暖，羽绒服、太空棉衣类最为合适。

旅游中出汗多，内衣裤最好是吸汗性能好、无刺激的棉织品，不宜戴涤纶树脂衬的胸罩和穿化纤三角裤，这类面料通透性差，汗水不易蒸发，涤纶纤维刺激乳头和会阴黏膜后，易诱发乳腺管阻塞和外阴瘙痒症。

细节提醒

旅游中的穿戴主要指衣服、帽子、鞋袜及手套等。穿戴应以轻便、实用及美观为原则。帽子应能调节头部温度并有防护作用。旅游时所穿的衣服要求便于活动，易洗涤和携带，鞋袜应以轻便、结实、合脚为原则。贴身内衣要做到勤洗、勤晒和勤换。



243 蜜月旅游注意避孕

蜜月旅游要注意避孕，否则将不利于优生。

因为受精卵从植入子宫起，就需要有一个良好的着床环境。受精卵的发育与母亲初孕时的身体状况、精神状态、营养和生活起居规律有密切的关系。

然而，旅游途中的一些不利因素直接影响胎儿的健康发育，旅途中的新婚夫妇生活无规律、饥饱不均匀、营养不够、睡眠不足、身体疲惫困倦，一系列不良因素对刚发育的胚胎刺激损害的结果，可能造成胚胎不健康，导致胎儿畸形，造成流产、早产及死胎。前苏联和苏联医学界对200对旅行结婚的新婚夫妇进行调查分析，其中发生先兆流产的约占20%，患继发性不孕者占10%以上，导致其他疾病者占8%。

因此，蜜月旅游期间，应采取避孕措施，避免旅途受孕。

细节提醒

夫妻应待结婚两三个月，双方生活已安定、体力已基本恢复、情绪已稳定、性生活规律、协调之时选择佳时受孕为好。如果旅途中发现受孕，应及时返回家中，以免出现不良后果。



244 旅行中的饮食卫生细节

旅途中保持身体健康的首要问题就是时刻注意饮食卫生，防止“病从口入”。旅行中的饮食卫生，主要有以下几个方面：

· 不要饮用生水

一般来说，生水是不能饮用的，旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想，其次是山泉和深井水，江、河、塘、湖水千万不能生饮。无合格水可饮时，可用瓜果代替。

· 吃瓜果一定要去皮

瓜果除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

· 学会挑选饮食店

高中档的饮食店一般可放心去吃，大排档可有选择地吃，摊位或沿街摆卖（推车卖）的不要去吃。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少，但小摊小贩的食物尽量不要去碰，以免引起食物中毒。

· 学会鉴别饮食店卫生是否合格

合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。

细节提醒

乘车船或飞机出行时，由于没有运动条件，食物的消化过程延长、速度减慢，要节制饮食。如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。



245 注意旅游中的细节保健康

旅游应量力而行，注意劳逸结合，避免过度劳累。团队或两三人出游，一定要有整体观念。

饮食要讲究营养。旅游时体力消耗大，补充营养一定要充足。住宿休息时，在可能的情况下要找个好一点的住所，真正睡个安稳、舒适的觉，使疲惫的身体能得到充分的休息。

注意预防乘车旅行中的“风病”。所谓风病，这里专指风吹出来的病。比如，冬天车厢内人多，温度高，空气不清新，这时猛然开窗吹风或既吹风又减衣

服而受寒；夏日乘车，车内酷热而空气浑浊，靠窗而坐，吹风时间稍长就会伤风；夜间行车，车内温度下降，不及早添加衣服会着凉；乘坐飞机时觉得舱内闷热，就把通气阀门开到最大流量并长时间直吹头部等等，这些都是引起感冒或气管炎的直接原因。

顺应环境，因地制宜，按摩穴位，活动筋骨，以消除旅途疲劳和不适。

细节提醒

努力缩小旅游生活和平时生活间的差距。从出发之日起，要尽可能保持平常的生活规律。如定时休息、睡眠与起床、定时进食与排便，使人体内存在或建立起来的饮食起居规律不被破坏。



246 旅途谨防常见旅游病

随着国家法定假日的延长，职业女性也越来越多地选择与家人、朋友一起出门观光旅游。但是当你尽情欣赏大自然秀丽景色的时候，别忘了预防旅行可能会给你带来的一些疾病：

· 紫外线辐射病

它是由阳光中的紫外线对人体皮肤的损伤所致。预防紫外线辐射病，首先要合理安排旅游时间，尽量避免中午外出；在烈日下应戴遮阳帽和太阳镜。其次是带足清凉饮料或白开水，大汗淋漓时应多饮含盐和水溶性维生素的清凉饮料，以保持水分和盐分的代谢平衡。

· 长途客车病

长途车内拥挤、噪声大，以及不良的气味，往往使旅客身心无比压抑和疲劳，加上空气流通差，大脑缺氧，极易诱发急性精神障碍现象。有的表现为突然恶心、呕吐、头痛、头晕甚至晕倒；有的表现为精神极度紧张、烦躁不安、幻觉、妄想、自伤、抑郁等。这种病症是一时性的，经过休息、调换环境及对症治疗后即可痊愈。

· 旅途晕动症

有的人在旅途中乘车、船、飞机时易出现晕车、晕船或晕机现象，称为旅途晕动症。预防旅途晕动症应注意，在上船、乘车、或飞机起飞前半小时先服晕车药；长途旅行可在饭前加服一次，但一天不应超过3次。

· 旅游露宿症

有些人在夏秋旅游时，为了贪图凉快，喜欢在野外露宿，结果第二天醒来不是头痛、头晕就是腹痛、腹泻、四肢酸痛、周身不适。人体在睡眠时，机体处于松弛状态，抗病能力下降。夜越深，气温越低，人体和外界的温差越大，加上夜风侵袭，容易患上旅游露宿症。所以最好不要在野外露宿。

细节提醒

在乘车途中，你就应作好预防准备：旅途中的饮食起居要讲究卫生和科学；保持交通工具内的清洁卫生；注意调整姿势和呼吸；在车和船上口里含生姜一片，不嚼不咽，过一段时间，然后吐掉。



247 如何预防“节后综合征”

长假过去，许多女性都有这样的体验：在节后的两三天里，会感到疲倦、工作效率低。一些人还会出现不明原因的恶心、眩晕、肠道不适、焦虑、神经衰弱等症状。专家把这些症状统称为“节后综合征”。

据心理专家介绍，这种现象其实是现代社会大多数人的一种正常心理状态。一般在节后一周左右即可恢复。但要预防“节后综合征”，就必须主动调整心态，调节生活规律，还要了解“节后综合征”的症状，以便有的放矢：

· 节后疲惫

可通过有效休息、调整生物钟、洗澡泡脚等方法消除疲劳。睡眠是驱除疲劳的重要手段。许多人在假期旅行归来后，认为自己缺少睡眠，所以回到家蒙头大睡，其实这种做法是错误的。正确的做法是提前一两个小时入睡，坚持在同一时间起床。起床后可散散步、做做操，给自己一个缓冲期，以尽快恢复体力。

· 厌食

应减少大鱼大肉的食品，多吃些果蔬。避免过冷、过硬、过辛辣的饮食及可能已经变质的剩饭菜；如果出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，最好马上到医院就诊。

· 不愿上班

连续几天的假期，便觉得上班不适应，有些人还会出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪，甚至对上班怀有恐惧的心理。此时，应静心思考上班应该做的事，使自己的心态调整到应对工作上。

细节提醒

当你回到办公室，要学会经常提醒自己，把注意力放在如何把眼前的事情做好上。可以通过听音乐、读书等休闲方式进行自我调适，以最快速度进入工作状态。



248 假日里不要太放纵

过去“单休日”时，我们女人总埋怨时间太少。可是双休日以来，自由支配的时间多了，我们反而休息不好了。许多人休息后上班的头一天感到疲惫，全身难受，工作和学习效率不高，筋疲力尽，嗜睡，头昏脑胀，胸闷烦躁，注意力不易集中，思维迟钝，老爱“走神”。这些感觉，都是因为我们假日里过于放纵。主要表现在：

· 假日里睡懒觉

有的人认为多睡一会儿没关系，误认为这是“充分休息”。有的人平日参加舞会、卡拉 OK、泡酒吧，还认为不过瘾，周末要“充分过瘾”。迟睡晚起，导致了已经规律运转的生物钟发生紊乱，为某些疾病的发作增加了诱因，埋下了隐患，使自己身处亚健康状态而不自知，一旦发病，便很难治愈。

· 纵欲

有些女性，尤其青年女性误以为度周末就是拼命地玩，反正周末一切都可例外。要知道，你有节假日，但你的生物钟却没有。无休止地看电影、电视、录像，打扑克，打麻将，跳舞到深夜乃至凌晨，这种使

生物钟持续高亢地“玩”对健康有害而无益。还有一些人认为上班没有好好地吃，留到周末“补”一下，改善生活，但却暴饮暴食，甚至酗酒。据调查，周末和节假日暴饮暴食是心脑血管病人发生急性心肌梗塞及猝死的重要原因。

· 大吃大喝

人们视节假日为改善生活的大好时机，便“超标准”地大吃大喝，连续高热量、高脂肪的饮食，加重了消化道的负担，打乱了消化道、消化腺的节律，引起高血脂、高血糖，成为胆囊炎、急性胰腺炎、心肌梗塞和中风的诱因。

细节提醒

每个周五的晚上，你可以制定一个周末活动计划，对周末活动做出全面安排。注意劳逸结合，适当地运动和休息，让一周来积蓄的压力适度地得到释放，通过饮食、体育锻炼、休息等方式进行“健康充电”。到了周一，你又可以活力焕发，全身心地投入到工作中来。



249 外出旅游的5个保健细则

如果你厌倦了都市的喧嚣，也走遍了各个名胜古迹，觉得没有什么新意，黄金周大假，建议您约上三五个知己，背起行囊，来一个“自助撒野”！体验与大自然零距离接触所带来的快乐！

· 旅游前应多多补充水分

多补充水分，可减少肠胃不适的几率；多喝水能让皮肤水嫩嫩，拍照更美丽；高血压、缺血性心脏病患者出游时尤其要补充水分，并应注重睡眠，随时注意血压。

· 多洗手，避免生饮生食，或碰触野生动植物

旅途中最怕吃坏肚子，影响体力，破坏旅游情绪。多洗手是预防肠胃感染的不二法门，避免生饮生食可减少受感染的几率。

· 抵达目的地后晒晒太阳，可减缓时差问题

因为人体的生物钟会随着太阳升落而自行调节，如果这样你还是无法入眠，可以服用少量安眠药辅助入睡。

· 睡眠充足

保持旅游好体力，走太多路可热敷减缓酸痛。在环境的改变下，充足的睡眠可减少皮肤长痘痘及出现黑眼圈的几率。

· 做好防晒及皮肤保养措施，留下美丽回忆

旅游中因为环境及生活作息的改变，皮肤是第一个警报器。如果到气候湿热、太阳曝晒的地方，应该做好防晒措施。到寒冷的地方，应预防皮肤冻伤，并提高保养品的油质。

细节提醒

出门前应准备好足够的药物，原本有筋骨方面疾病的患者，应准备内服及外用药，并准备护膝等保健用品。



第九章 性福的女人最美丽

——从小处着手 做一个健康夏娃

“性”是一柄双刃剑，用得好了，可以有益身体健康，可以有幸福，可以有健康，用得不好，则会走向反面。可惜的是，许多女性性健康知识极其匮乏，她们在性爱生活上存在不少误区。懂得性爱健康知识，从小处着手，才能做一个幸福夏娃。

两性生活从细节开始

250 找到全身的激情兴奋点

除了美丽，除了风姿，女人的身体还蕴藏着连自己也想不到的能量。一旦女人被成功地开发，那么，她的秘密花园将盛开无与伦比的璀璨花朵。

女人的身体属于自己，所以她有权利探索自己的身体，也有能力对自己的性欲满足负责。把开发自己身体和探索自己性敏感区的责任完全推给男性，既是对男性的不公，也是对自己的放弃和怠慢。所以，当你踏进两性伊甸园时，你对自己身体的性感探索就应该全面开始。

女性的性感区在全身都散布着。女性的性感区主要受交感神经的支配，而交感神经的支配范围很广，因而女性的性反应在全身弥漫，可以出现如坠云中、飘飘欲仙的感觉。而男性由于更多地受副交感神经的支配，因而仅是身体的局部处于亢奋状态，上半身却始终保持清醒。从这个意义上说，女人实在比男人更能享受“性福”，也更幸运。

细节提醒

女性全身众多的性感区对接受刺激的强弱程度都是不同的，你只有自己慢慢地、一个个地去尝试和体味，才能找到自己最兴奋之处。你可以自己尝试在这些敏感部位触摸的轻重和手法哪一种更适合你，然后告诉你的伴侣。



251 不宜性交的时机

· 饱食或饥饿时性交不利于身体健康

饱食后，血液流向肠胃，大脑和其他器官则相对供血不足；相反，饥饿时，人的体力下降，精力不充沛。因此，饥饿或饱食时性交往往达不到性满足。即使勉强获得性的满足，也不利于身体的健康。

· 情绪不好时不要过性生活

性生活应该在双方高兴、精神愉快并有强烈的性欲要求的情况下进行，决不宜在只一方有性的欲望和性冲动，而另一方心情忧郁的情况下进行性爱生活。这样不仅得不到性生活的和谐，还会使情绪不好的一方对此反感，如此反复发生，还会导致女性的性冷淡。

· 病中不要同房

患有某些严重的器质性疾病，医生已嘱咐过不能过性生活者，不可勉强性交；身患某些传染性疾病，也应避免性交；尤其是患有某些性病，更不能过性生活，带病过性生活，受害者不仅是患者自己，还贻害对方。

细节提醒

月经期不要进行性交。月经期间，子宫内膜脱落，子宫口有伤口，子宫口又微开，性交易将细菌带入，引起生殖器官发炎。经期性交也可加重子宫充血，使经血增多、经期延长，甚至导致宫外孕的发生。



252 性洁癖并非讲卫生

女人爱干净，做爱自然也马虎不得，不过凡事总要有个度，那种前洗后洗左洗右洗的行为，早晚会把老公的性趣一同洗光。

性洁癖是指当事人尽管在理智上承认对方的生殖器和性行为是干净的，即符合卫生上的无菌标准，但总是不由自主地在心理上觉得对方“脏”，或总是联想到某些自己认为脏的事物。

尽管性洁癖是一种性心理障碍，可许多人都无法认识到这一点，反认为自己是“讲卫生”、“情趣高雅”，这些都是错误的想法。许多人认为性器官和性行为从本质上讲是肮脏可耻的，有些文化层次较高的女性误把精神性洁癖当成情操高尚而去追求，虽碰壁而不悔。性洁癖的表现形式多样，多发生于女性。

细节提醒

心病还得心药医。要想消除性洁癖的心理障碍，主要的还是靠自我心理调适。一方面要借助更新认识，促进性心理调适，另一方面，要借助性爱知识，促进性心理调适。



253 每周做爱3次

在中医学的观念里，性长期以来就和人类情绪健康的基础相关联。积极的性生活可以使你身体健康，预防疾病，并且舒缓压力。

每周做爱3次，可以：

· 提高你的免疫机能

经常做爱可以促进体内抗体的产生。性，尤其是性高潮，意味着你不容易遭受感冒和胃病的侵袭。

· 减缓衰老过程

经调查发现，经常性的身体接触，从亲吻到性，对于长寿来说和锻炼一样重要。很明显，身体接触是对付衰老的强大武器，因为它使人体自然分泌一种叫“安多芬”的止痛剂，能增强身体的耐力。

· 增强你的性欲

年轻时经常有性生活的女性，能在年龄增大的时候继续保持这种生理能力。如果你不能经常满足你的性欲并加以锻炼的话，当你年龄不断增大的时候，这种欲望就会消失。

半个小时的性活动，相当于一个小时的运动量，可以增快你的新陈代谢速度，尤其是睡前的性生活，它所带来的一种积极疲劳，能促使你尽快入睡，并提高你的睡眠质量。

细节提醒

要想拥有完美的性爱，关键在于你能不能用心地经营它。对于经常劳累、工作压力大的女性来说，要想获得完美的性爱，制造新鲜感是很重要的。专家建议，可以通过变换性爱的姿势和地点达到这一目的。



254 不要盲目崇拜性技巧

许多女性在性生活中普遍认为：性生活是否美满，必然是取决于男方运用了何种技巧。

然而，性生理学家发现，这其实是女人们对性技巧的一种误解。

性学者指出，如果过分强调性技巧，会削弱性与爱之间的必然联系，往往不能制造出爱情和关切之情，与丈夫难以充分地沟通与交流。因此，越来越多的女性感到，那样做使性不能表达爱，只不过是一种技巧和技能的体现，只会使爱的行为变成一种机械的动作，并形成疏远、孤独、人格受侮辱等情绪。

夫妻适当地使用性技巧会产生有益的作用。但必须记住：

双方都必须绝对自愿、真正需要，否则，不仅是侵犯对方的人格尊严，而且会造成双方的心理伤害，一定不会产生好的效果；夫妻感情必须相当好；双方性知识和性态度的水平必须非常接近；所用性技巧必须是经过严格的科学检验，并在临床医学中证明了其适用范围的。

细节提醒

性生活不仅仅需要技巧，还包括比这多得多的东西，诸如要探索出自身和对方的性欲爱好，要理解双方的性态度，要发展出一种使双方都感到舒适无比和兴奋无比的性生活模式。



255 做爱，要做得精致

一般认为，健康的居家性爱大约需要花30分钟左右的时间。前5分钟先让男人兴奋起来，后20分钟和着女人的节奏慢慢达到高潮，等到双方高潮过后，再用余下的5分钟一起享受热情的余韵。

我们知道，在相当短的时间之内，性爱就可以让彼此感到满足。如果拖得太久，热情就会消逝。如果我们开始把性爱跟浪费时间联想在一起，那么要在忙碌的时间表上挪出这么长的时间将会是一件困难的事。但是，一个星期挪出一两次的半小时时间应该不会太艰难。

除了居家性爱，你们可以花两个钟头的时间在私密的天地里好好享受一下精致的性爱。在这种精致的性爱中，我们可以轮流将对方带到高潮的临界点。举例来说，女人先让男人激情沸腾，然后轮到男人使女人兴奋陶醉，之后再由女人将他带向高潮。这样来回几次之后，他们就可以将前戏缠绵延长到女人无法再控制。

在精致性爱的过程中，女性会花许多时间在第一阶段，男人可能会达到高潮的临界点好几次；然后他们会进入第二阶段，角色互换，使女人一次次地接近高潮；之后，他们可以再重新回到第一阶段；最后，当他们的身体已经准备好再接受更强烈的刺激时，他们就可以同时享受性爱的“施”与“受”。

细节提醒

虽然你不用那么严格地遵循“互相吸引的性爱”的规定，但切记，女人要先得到高潮，这才是性爱的真谛。



256 “呻吟”让你把爱做得更完美

在性爱过程中，再没有比听到爱侣的呻吟声更让人兴奋的了。

那是一种惬意的呻吟，是爱欲满足的宣言。在做爱的过程中，有的女性会发出不同程度、形式多种多样的呻吟声或叫喊声。

夫妻性爱过程中的那种美妙的满足感，很难直接用语言来表达，取而代之的就是呻吟和叫喊。对这种声音，有的丈夫抱以欣喜的态度，并以声音的大小、节奏的快慢来作为爱妻兴奋程度或快感到来的判断标准。极少数男性会对妻子的这种呻吟表示反感。相反，大多数的男士都会因为自己的爱侣发出性满足的呻吟声而感到自豪。

细节提醒

任何事都有个限度，如果你的叫声太过频繁或伪装得太明显，想要以此来取悦对方，只能适得其反。



257 和谐性爱的秘诀

性关系的和谐发展，有助于增强婚姻的凝聚力。那么怎样才能保持夫妻婚后性生活的活力和魅力呢？方法如下：

· 给性生活以优先权

美满幸福的夫妻把性生活看作是夫妻和谐关系的一个重要组成部分。只要有可能，应该千方百计地保护和满足性生活的需要。

· 预定做爱日期

提前约定性爱日期会加深夫妻间的感情，又会使彼此间的情欲相互牵引和向往。

· 学会化解矛盾

因生活琐事发生争吵，应该懂得求大同存小异，把烦恼放在一边。这样才能集中精力进行美满的性生活。

· 性爱的多样化

相亲相爱、相互体贴当然是强化夫妻感情的一个重要因素。和谐美满的夫妻，从语言、举止甚至每一个眼神都可以看出他们之间的柔情蜜意，这样的夫妻才称得上性生活是美满的。

· 触摸的奥妙

幸福的夫妻比一般人更敏感，他们深知触摸的学问，手摸、搂抱、亲吻，不仅能够传递性信息，而且还是培育性欲的温床。心理学家告诉我们，在某些情况下，抚摩和亲吻往往比性交更能使人得到性满足。

· 让“生活”充满幽默

幽默同样会帮助你提高性兴趣。

· 方式不拘一格

形式多样的性生活可使人放松精神，获得更多的乐趣。

· 交流的妙用

对女性来说，性语言的沟通和交流比做爱更重要。一次舒心惬意的交谈能够刺激性欲，温柔亲切的语言还能加强随之而来的性欲享受。

细节提醒

要真正地全身心地投入性生活，最好要做到：性生活前应制造一些做爱氛围，使性生活的外界环境和身心状况都处在最佳状态下，把心用在心理的体验上。这样，性快乐就会自然而然地产生了。



258 夫妻性生活需要理解和协调

夫妻性生活的问题很重要。许多夫妻因性生活的不协调而苦恼。如何和谐地过好性生活，女性应从思想上全面更新。

(1)在性生活中，男女应该心理平等。双方都应该主动。在传统观念中，认为男性主动，女性被动，这是不利于过好性生活的。应提倡男女心理平等，轻松自如，这样就不会对性生活产生厌烦，使双方都感到欣慰和快乐。

(2)在性生活中，有时个人的要求是不同的，性活动是一种生活的乐趣，而不是负担，因此，双方应及时交流。

(3)选择时间至关重要。性交前要消除不良的

心理因素，例如生气、害怕、紧张、焦虑等。也要注意到疲乏、月经期间、情绪不佳等种种客观情况，都应放弃性生活。

(4)在性生活发生性障碍时，谁也不要埋怨谁、责怪谁。越是相互不体谅，就更会加剧对方障碍的严重程度。有时不能满足时，可以通过其他方面的交流暂时得到补偿。

细节提醒

应现实地看待性生活，不要期望每次性生活都能进入高潮，必须接受这样的现实：并不是每次性生活都会产生激情，不必过分计较。



259 学会运用温馨默契的性爱体语

女性独特的表达方式能充分发挥夫妻之间的性爱体语的作用。丈夫伏案时，给他递上一杯加糖的牛奶，于无声处向丈夫传递并激起他性爱的欲望。是啊，安神的牛奶、迷人的芳泽怎能不让你的丈夫动情呢？

你也可以深情凝视丈夫。研究表明，直视是性吸引的明确信号，如果你看到自己关心的对象时，瞳孔会不自觉地增大。因此，当你突然睁大眼睛或者久久地凝视着自己深爱着的人时，对方就会从这种体语中敏感地洞察出你在期望着什么。

内衣和鲜花也可以表达出你的语言。合适精美的内衣，惟一有资格欣赏的是你的丈夫。你的良苦用心是不言而喻的。

学会理解伴侣的身体语言，还可以使你自己辨别一些伴侣身体语言的真实含义。妻子还可以从丈夫对自己的亲吻的程度、搂抱的程度以及是否匆匆了事等身体语言来判断爱的含金量。

细节提醒

运用性爱体语，不仅可以成为做爱的信号，而且不用担心做爱的要求遭到拒绝，因为即使遭到拒绝你也因为没有直言而不会感到尴尬。因此，这类性爱体语成了大多数夫妻屡试不爽的“通俗艺术”。充分了解和使用身体语言，相信你的性爱生活一定会得到升华。



避孕过程中的健康细节

260 哪些妇女不宜使用避孕药

凡身体健康的已婚育龄妇女均可使用避孕药，但有些情况时不宜使用。

急慢性肝炎和肾炎妇女不宜使用。进入人体内的避孕药都在肝脏进行代谢，经肾脏进行排泄，患有急慢性肝炎和肾炎妇女使用后，会增加肝、肾负担。

心脏病伴心功能不良这不宜使用。避孕药中的雌激素能使体内水、钠滞留，加重心脏负担。

高血压妇女不宜使用。少数妇女用药后会使血压升高。

糖尿病患者不宜使用。少数人用药后会使血糖

轻度升高，隐性糖尿病患者变为显性。

甲状腺功能亢进患者在没有治愈前，最好不要服用避孕药。

患有肿瘤的妇女不宜使用。乳房良性肿瘤、子宫肿瘤及各种恶性肿瘤患者不宜使用，以免对肿瘤产生不良影响。

细节提醒

不要长期使用避孕药。长期使用避孕药可使子宫内膜呈萎缩状态，故过去月经过少者，最好不用。患有各种头痛的妇女也不宜使用避孕药物，否则会加重症状。



261 女性应该摒弃的8种错误避孕观念

第一次进行性交的女性不可能怀孕；

女性月经期间性交不可能怀孕；

如果男性在性交不久前自慰并射精，性交时他的精子数就可以减低到不会造成对方怀孕的程度；

如果女性在性交后上下跳跃，她就不会怀孕；

女性在性交前洗一个热水澡可以减少怀孕的危险；

女性必须在性交中达到高潮才能怀孕；

如果阴茎不完全插入，就是说男方在女方的外阴部而不是在阴道内射精，女性就不可能怀孕；

性交之后盥洗，即用水、皂液冲洗阴道可以冲洗精子，防止怀孕。

细节提醒

作为女性朋友，不妨多购买一些避孕方面的书刊和杂志，从中了解节育知识，选择适宜自己的避孕方法，让自己轻轻松松，健健康康做女人。



262 安全套脱落在阴道内如何补救

造成安全套脱落在阴道内的原因有两种，一是使用的安全套过大，二是男方在射精后没有及时将阴茎和安全套从阴道内抽出，阴茎软缩后造成安全套脱落。

安全套脱落在阴道内应立刻采取补救措施，以防怀孕。如使用的安全套过大而在射精前脱落，这时应立即停止性交，从阴道内取出避孕套，再换一个小一号的安全套继续进行性交。如安全套在射精时或射精后脱落，则立即从阴道内取出安全套，然后再按安全套破裂的补救办法处理。

性交时发现安全套破了应该立即采取补救措施，防止怀孕。女方立即下床下蹲，让精液从阴道内流出，然后任选一种外用避孕药放入阴道深部，以杀死存留在阴道内的精子或使其失去活力。避孕套破裂最好的补救办法是服用避孕药物。

细节提醒

使用避孕套避孕的，最好备有1～2种避孕药物，以防安全套破裂后束手无策，造成精神紧张。二者结合使用很有好处，即使安全套破裂，避孕药物还能起到避孕作用。



263 用避孕套易忽视的细节

你会正确地使用避孕套吗？对照一下，看看有哪些细节上的健康问题你忽视了。

·避孕套有不同的规格，女性应根据丈夫阴茎勃起时的大小选择适当型号，否则过紧易破裂，过松易滑脱，都会影响使用效果。

·避孕套不宜事先展开，而应在勃起的阴茎头上自龟头部分顺势向下展开。

· 套上龟头前应捏瘪避孕套顶端供贮存精液用的小气囊，以防止气囊中的空气遇热膨胀，促使射精时精液向阴茎根部溢出。

· 避孕套如在使用中发现裂孔或滑脱，只更换避孕套仍是不安全的，应该立刻停止性交，使用消毒剂清洗生殖器。

·丈夫射精后应在阴茎疲软前以手指按住避孕套底部连同阴茎一起抽出，注意不可让精液流出。

· 取下避孕套的手指不可能不同时接触精液和阴道分泌物，因此必须立刻在流动水下用肥皂洗手。

细节提醒

避孕套也是有保质期的。



性生活过程中的卫生细节

264 不要忌讳婚前检查

有不少女性由于性知识贫乏或难为情，在婚前检查时拒绝进行性器官检查。殊不知，性器官的检查是一件关系到婚后幸福的大事。

女性生殖器官结构复杂，又几乎全部隐蔽在身体内，不仅畸形的发生率高，而且有些异常的情况还很难发现。许多夫妻就是婚前不进行性器官检查或流于形式，女方的生殖器畸形未能被发现，造成新婚之夜性交困难，导致性生活的不和谐，影响了婚后生活和生育。

女性生殖器畸形主要有处女膜闭锁、先天性无阴道、完全性或不完全性横隔、先天性无子宫、子宫发育不良或双角子宫等。生殖器的畸形可造成流产、早产、胎儿发育不良，甚至子宫破裂，从而危及生命。

事实上，有些生殖器畸形只要进行一个小手术，就能够加以纠正，从而让你享受到婚后生活的甜蜜，关键在于能否及时发现与诊治。

因此，为了婚姻生活的幸福，姑娘们不要忌讳性器官检查。

细节提醒

女性朋友应选择到正规的大医院体检，要听医生指导，也不是说钱花得越多越好，重复的检查完全没有必要，但也不能单纯考虑经济问题而选择不合适的体检单位。

Healthy

265 房事不要过度

我们都知道，男性纵欲易伤身。女性难道就无所顾虑了吗？性学专家给我们的回答是否定的，女性纵欲也会伤身。

道理很简单，性活动的影响是全身性的，男子可能会因为精液损耗过多而受害，但女性却可因其他因素而受害。因为性交是男女双方中枢神经系统、植物神经系统等全身性综合参与的行为。在性交过程中，女性同样会出现肌群痉挛、心跳加快、血压升高、呼吸急促、全身酸软、大汗淋漓，甚至疲乏至极等全身表现。这些症状会或多或少地影响女性的健康和活力，使之出现腰酸、腿软、眼花、精神不振等症状。

女性纵欲可导致植物神经功能失调，出现一系列植物神经功能紊乱的表现，如精神萎靡不振、头晕、头昏、面色苍白、眼眶周围灰暗、心烦、口干、腰膝酸软、白带增多，个别的可出现月经不调。

由此不难明白，女性同样需要防止过度的房事。

细节提醒

女性性生活次数必须节制，还要控制性生活的时间。年轻女性性交次数可多一些，年老体弱的女性性交次数应少一些，有严重疾病的则应禁止性生活。

Healthy

266 中年女性别盲目禁欲

性欲就像吃饭一样，是我们人类的一种本能，也是生理和心理的需要。同时性生活也是人类生活中的一个重要的组成部分。但是，有些人往往误认为性生活会伤害身体，会让身体枯竭，于是便以种种理由拒绝性事，这种禁欲思想对男女双方都是有害无益的。

适度的性生活可以调和阴阳。阴阳之间的对立统一是自然界的普遍规律。在一般情况下，只有阴阳达到平衡，人体才能维持平衡，保证健康和活力。如果你经常出现阴阳偏盛偏衰，那肯定离不开病。而适度的性生活，正是调和阴阳的手段。

因此，中年女性别盲目禁欲。美国性学家指出："经常禁欲可引起小范围的扰乱，让人觉得不舒适。"因为驱动性欲望的性张力是一种生物力量，它也要服从身体的能量守恒规律，也就是只可转换，不可消失。正常适度的性生活，能使你的性欲望得到满足，使性张力得以释放。当性欲长期得不到发泄时，将导致身心的痛苦体验，你会常常觉得精神恍惚，甚至性情变得乖张，进而出现失眠、多梦、头晕、目眩、记忆减退、胃肠不适等。

禁欲也不利于健康长寿。不要盲目地认为清心寡欲真的可以健康长寿。实际并非如此。禁欲的人衰老程度远高于正常过性生活的人。健康、有活力、长寿，并不属于那些禁欲的人。

细节提醒

每个中老年妇女都应该正视自己的性要求，有性要求时应主动向丈夫明确地提出或暗示。禁欲会造成自己过早过快地衰老。应积极与丈夫沟通，协调好夫妻生活，有益夫妻双方的健康。

267 性生活前后不宜洗澡

很多女性在性生活前后都要洗澡，其实，这是不科学的。

洗澡时，全身肌肤的血管都会充分扩张，于是就有更多的血液暂时积存在皮肤扩张的血管里。如果性交，使性器官急剧充血，这样，机体就必须紧急动员分布在皮肤等处血管里的血液迅速去补充，全身血液的布局要来一个大变动。这样，体内血液循环就会发生平衡失调，使得其他器官的供血量减少，这就容易发生头晕、乏力、心悸等症状。

假如原先就有冠心病，事情就更糟了，在“争血”大战中，就容易发生心肌供血不足，诱发心绞痛或心肌梗死。

性生活后同样不宜洗澡。为什么呢？因为性生活是一项较为剧烈的体力消耗运动，性交时，流向肌肉和性器官的血液明显增多，心率加快。若性交结束后立即洗澡，会使流向皮肤和肌肉的血流量增加，从而引起其他重要器官供血量减少。尤其是对于高血压、冠心病、贫血者来说，性生活后更忌讳立即洗热水澡。

细节提醒

在洗澡后，最好先休息半小时，夫妻间可亲昵地聊聊天，说些对方喜欢听的话，调节好性生活的气氛，待到皮肤血流量恢复正常时，再行房事比较合适。

268 房事前后不宜远行

“同房”是性生活的婉称。民间有“百里不同房，同房不百里”之说，意思是说长途行走之后不可马上过性生活，过完性生活后亦不可当即长途远行，此说颇合科学道理。

须知人在长途旅行或较长时间运动之后，未经适当休息就过性生活，中枢神经系统就会发出新的指令，使血流重点由腿脚转到生殖器官。为适应这种变化，势必要加快心脏跳动，从运动器官抽调相当一部分血液来满足生殖器官的需要，尤其是阴茎勃起需要大量的血液供给，这就加重了心脏的负担。由于供应肌肉、骨骼的血流量大量减少，会出现下肢软弱无力甚至颤抖、抽筋、心脏剧烈跳动、口干唇燥等症状。在此种情况下过性生活，既无法保证性生活的质量，又会加重疲劳，进而对健康造成损害。

细节提醒

疲劳时不宜进行性生活。疲劳包括体力和精神两方面。疲劳过度而强行房事则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。特别是新婚久别、远道探亲者，不待体力恢复就行房事危害更大。



269 性生活后不宜喝冷饮、洗冷水浴

在同房过程中，周身的血液循环加快，表现为血压升高、心跳加快、胃肠蠕动增强、皮肤潮红、汗腺毛孔开放而多汗等等。因此，在性交结束后，会感到燥热、口渴欲饮。有的人就急于去喝冷饮，或为了除去汗水而去洗冷水澡，这样对身体健康是不利的。

因为在性生活过程中，胃肠道的血管处于舒张状态，在胃黏膜充血未恢复常态之前，摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷受到一定的损害，甚至会引起胃肠不适或绞痛。

同样道理，在性交过程中，周身的皮肤血管也充血扩张，冷水浴时皮肤的血管会骤然收缩，使大量血液流回心脏，加重心脏的负担；同时还会造成汗腺排泄孔突然关闭，使汗液留于汗腺而有碍健康。

感到口渴时，不妨先饮少量温热的开水。在房事后 1 小时左右，当身体各系统器官的血液循环恢复常态之后，再喝冷饮或洗冷水澡为宜。

细节提醒

感到口渴时，不妨先饮少量温水。也可以喝杯牛奶，有助于睡眠，因为性生活后身体、精神有明显的疲乏感，容易入睡，所以在双方都进入性消退时期，应尽快进入梦乡。



性生活中的疾病预防与调补细节

270 产后房事要谨慎

产后，女性由于生理和心理上的各种原因，失去了性生活的兴致，产后不能过正常的性生活，最多的原因是性交疼痛，夫妻间配合不协调。因此，想要“如鱼得水”，夫妻双方在心理、生理方面需要有充足的准备，所有可能引起焦虑的因素，都要事先好好沟通才是。

产后房事要注意些什么呢？

· 注意身体是否有不适

产后细菌性阴道炎较常见，其表现是阴道疼痛，并伴有白带增多，其色黄或淡红，味腥臭，阴道充血。产妇房事疼痛，一定要及时治疗，否则有可能导致阴道痉挛、性淡漠等严重性功能障碍。

· 阴茎插入不宜过深

由于哺乳期卵巢功能受到抑制，雌激素减少，使

阴道短而窄，其壁变得薄而脆。如阴茎插入过深，就有可能造成阴道末端穿通伤。此时女方会感到阴道深部一阵剧痛，阴道有鲜血流出。如发生此症，应立即就医，缝合伤口。

· 防止“暗月”受孕

哺乳期排卵受到抑制，无月经，因此民间常以长期哺乳来达到避孕目的。其实不少女性产后两三个月就可能排卵，因而造成“暗月”受孕。“暗月”受孕往往女性不易发觉，知道妊娠时已有四五个月，才不得不到医院进行人工流产。为避免这类风险，产后两三个月起，房事时必须采取避孕措施。

细节提醒

一般而言，恢复房事最佳时机是产后6～8周。因为准妈妈在怀孕期间会有明显的体质变化，这些状态通常会在产后6周逐渐复原。例如子宫须等到约1个月后才能回到常态，在此之前，太用力的性交都会引起不适。



271 注意细节防性病

尽管爱让我们忘乎所以，但想要舒适地成就激情，那些性病不可不防！

首先，必须认清性病的严重危害性，自觉拒绝和克服淫乱行为，坚持做到男不嫖娼，女不卖淫，抵制艾滋病的侵入。

其次，严格注意卫生。不少性病病原体，就是通过不卫生的性生活所致。所以夫妻性生活前要清洗下阴。

第三，当必须在公共场所如澡堂、饭店、宾馆等处活动或住宿时，一定要坚持淋浴，就寝床具要清洁，并尽力做到穿内衣、内裤住宿，不裸身住宿，使用坐式马桶时要特别重视是否有清洁、消毒措施等。

第四，正确使用安全套。大多数性病都可通过性交时的直接接触传染，所以，正确地使用安全套，避免两性生殖器的直接接触，不论对男性还是女性，都可起到预防性病的作用，从而减少性病的发生。

细节提醒

洁身自好，是防治性病的重要手段。



272 性生活也致“敏”

过敏反应在性生活中非常常见，女性过敏反应通常表现为阴道瘙痒，严重的还会导致溃疡。但很多人一旦出现这种情况，往往认为自己患了某些疾病，但忽视了过敏这一原因。

女性常见的过敏情况主要有：

· 精液过敏

某些男子的精液会使妻子发生过敏。过敏者多表现为外阴部发痒，有时出现轻度充血与水肿，少数会引起胸闷、心悸或全身性“风疹块”。

· 白带过敏

白带中有许多抗原性物质，可以成为致敏源。

· 某些外用避孕药过敏

如使用避孕胶冻、外用避孕膜等也会引起过敏反应，使外阴部发痒。

细节提醒

一旦女性在性生活时外阴部发痒，应寻找一下原因。如果明确与过敏因素有关，应做抗过敏治疗。必要时在性生活前后适当服用扑尔敏、维生素C或苯海拉明等抗过敏药物治疗。



273 蜜月甜蜜须防“蜜月病”

女性的尿道比较短，只有4厘米左右，与阴道、肛门距离很近，外阴又有很多皱折，易使分泌物积存，细菌滋生。新婚蜜月，性生活频繁，双方若不注意卫生，可将细菌带入尿道，并侵入膀胱，引起膀胱炎。

原因是双方缺乏基本的解剖部位概念和性知识，盲目地触摸，污染尿道；其次是新婚时忙碌劳累，生活不规律，抵抗力差，细菌乘虚而入。因此，欢度蜜月莫忘性器官卫生与劳逸结合。

得了“蜜月病”一定要抓紧时间治疗。如果延误治疗，感染上行，就会患肾盂肾炎。在医院门诊里，经常可以遇到才结婚几天的新娘求医，她们的症状：突然小便次数增多，尿急尿痛，腰痛，全身不适，或发烧、恶心，化验小便可见红细胞和脓细胞，这就是出了毛病。

细节提醒

出现“蜜月病”，只要及时治疗，一般均可很快治愈，如果害羞不治，就会变成慢性疾病，那就不好治了。



第十章 孕育生命

——关爱自己的健康 关注宝宝的健康

十月怀胎，是一个十分复杂的过程。如何顺利渡过这十个月，生一个健康、活泼、聪明的宝宝是每个准妈妈的心愿。孕妇的健康和营养状况直接关系到将来宝宝的健康成长。所以做好妊娠期保健、产前产后护理，对于确保新生命的安全来说有着至关重要的作用。孕育新生命，准妈妈必须关心自己的健康，关心自己的健康，就是关心宝宝的健康。

孕期健康调理与孕期禁区

274 孕妇要注意劳逸结合

为了在家庭和事业中取得平衡，怀着宝宝上班的孕妇不在少数。有专家提醒，工作着的孕妇要注意劳逸结合。因为母亲过于紧张，可能会引起子宫内的胎儿发育迟缓。有关专家给工作着的孕妇提出了一些建议：准备要孩子的夫妻应该提前半年到医院做各种检查，不要低估了孕育着的小生命，他（她）能够感受妈妈的喜怒哀乐，因而女性在怀孕期应该保持良好的情绪。

妈妈如果焦虑、神经紧张，会释放出能使血压升高的激素，如肾上腺素，胎儿能够通过胎盘感受到这种激素，从而感知妈妈很紧张，这对胎儿的生长是不利的。

另外，人紧张的时候，血管收缩、心跳加快，处于应激状态。长时间处于这种状态，人就容易真的患上高血压。研究表明，工作日的血压明显高于非工作日，尤其是那些工作压力比较大的女性。因此，孕妇在工作中要注意有张有弛，给孩子创造一个轻松舒缓的环境。

孕妇怎样才能知道胎儿的发育是否良好呢？可以通过体重的变化来初步判断。可定期去医院查“宫高”，即子宫的高度。

细节提醒

准父母应对生儿育女做更充分的准备，最好选择在工作不忙的时候怀孕，以减小压力和接触辐射的几率。此外，怀孕后，孕妇要注意减少大运动量活动，保持充足的休息。

275 合理营养，在怀孕的280天里提高免疫力

准妈妈都害怕生病，听到的、看到的那些因为疾病致使胎儿畸形的例子足以让她们谈“病”色变，所以一听说有流感病毒，准妈妈们惟恐避之不及，惹病上身，纷纷采取各种防御措施，其中增强免疫力是最有用的防护措施。免疫力是常驻扎准妈妈体内的保护大使。

免疫力，日常生活所说的抵抗力，是指人体与生俱来的自然抗病能力。就像感冒有时会自愈，自愈并非疾病真的自生自灭，而是借助我们身体的自身免疫能力来剿杀病毒。

准妈妈们如何在怀孕的280天里吃出免疫力，有效地抵抗疾病的入侵，要注意以下几个方面：

蛋白质是准妈妈免疫系统防御功能的物质基础，如果蛋白质营养匮乏，会影响免疫细胞和抗体的形成，导致肌体抗病能力减退，各种传染疾病乘虚而入。

维生素A、C、E、泛酸、核黄素、叶酸和牛黄酸都是准妈妈维持正常生理功能所必需的营养素，它们的缺乏也会导致免疫力功能的降低。

铜、铁、锌等必需的微量元素与免疫功能也是密不可分，准妈妈如果缺乏这些元素，会抑制免疫功能，机体感染病毒的几率也会随之升高。

细节提醒

每一种营养素都各司其职，缺一不可，因为免疫细胞的活力是靠蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素等营养素一起来经营的，所以，准妈妈要遵守平衡膳食规则，每天保证1~2袋牛奶或酸奶，鸡蛋3个，鱼肉豆类5~6两，新鲜蔬菜特别是有色蔬菜4种以上，水果3~4个，另外加上植物油、调味品、少许菌藻类和坚果类食物，争取每天吃10种以上的食物。

276 孕妇不宜大吃大补

妇女怀孕后，适当补充营养，既有利于胎儿，又有利于孕妇本身。随着人们物质生活水平的大幅度提高，出于对婴儿的健康和聪明的渴望，孕妇往往大力改善膳食，终日营养饮食不断，致使营养过剩，反而起到了适得其反的作用。这种情况是十分普遍的。

单纯地追求营养，使得营养过剩，会使孕妇出现高血压现象和胎儿过大。我国孕产妇死亡率为0.049%，其主要原因是妊娠高血压，另一原因是产下巨大儿，造成的难产、分娩期过长，引起产后大出血。

孕期营养过剩，包括摄入营养素过多。维生素对人体生理过程起着不可替代的巨大作用，但摄入过多也是无益的。比如服用过多的维生素A，会引起胎儿骨骼异常，或发生腭裂、眼脑畸形，出生后食欲不振、体重轻；服用维生素B_6或维生素C过量，可以

影响胚胎的正常发育;服用维生素 D 过量,可使胎儿出生后血钙过高,可引起新生儿腹泻、腹痛和乏力等。

因此,孕妇不宜大吃大补、营养过剩。摄入营养素较平时适当多一些,即可确保婴儿营养充足、体质强健。

细节提醒

孕妇只要保证饮食均衡,不要偏食,注意补钙,并不用大吃大补。在怀孕 4、5 个月后,最好每天保证吃两个蛋黄,以促进胎儿大脑发育。孕妇在合理膳食的基础上,要注意参加适当的运动,也可以做一些强度不大的家务活儿,促使孕妇体内的新陈代谢,这样才有益于孕妇和胎儿的健康。



270 孕妇不要乱吃酸

一般妇女在怀孕初期,由于妊娠反应,常会出现恶心、呕吐等情况,因而在民间有许多孕妇食用酸性食物来缓解呕吐,甚至有人还滥用酸性药物止吐,故有孕妇喜吃酸食之说。这种说法和做法都是错误的。

这种做法不利于孕妇本身,也不利于胎儿。孕妇吃酸味的食物是一种补偿性的自然反应,对孕妇自身和胎儿的健康来说,这都是有益的。但是,孕妇如果不加选择地乱吃酸食,对孕妇以及胎儿的健康都会不利,如米醋、酸酒、腌制的酸菜以及酸性较大的刺激性食物等不宜多吃。

因为大量酸性食物,可使人体内 PH 值下降,容易引起疲乏无力。长时间的酸性体质,不仅容易使母体罹患某些疾病,更重要的是会因此而影响胎儿健康发育,甚至导致胎儿畸形。近些年来,国外研究表明,酸性食物和药物,是导致畸胎的元凶之一。

因此,妊娠最初半个月左右,不食或少食酸性食物或药物(如维生素 C、阿司匹林)为好。

细节提醒

女性怀孕后最好吃一些枣、梨、杨梅和成熟的樱桃、海棠、西红柿等,这些水果或蔬菜含有充足的水分、酸汁和粗纤维,不但可以增加孕妇的食欲,帮助消化,而且可以避免便秘对子宫和胎儿的压力。同时,水果中还含有大量铁质,可以防止孕妇发生缺铁性贫血。



278 家有孕妇忌养猫狗

当前社会上养猫狗等宠物的人在增加,殊不知猫狗等宠物会传播一种叫弓形体病的寄生虫病。弓浆虫是这种病的病原体。它是一种微生物,肉眼看不见,寄生在猫狗等宠物的肠道等器官中,随粪便排出体外,可以感染人体。患者会出现发热、全身无力、肌肉酸痛、肝脾肿大等症状,多数人很快会产生免疫力,过几天或几星期症状自行消失。

经常接触猫、狗等动物,可能会感染其身体中的弓形体。孕妇怀孕后,如在妊娠早、中期感染,可引起流产或各种胎儿畸形。妊娠晚期感染可引起早产、死胎、死产。如果是孕妇自身感染弓形体,经胎盘导致胎儿宫内感染。在分娩过程中,如果胎儿吞咽被污染的羊水也能造成新生儿感染。新生儿急性

弓形体感染表现为发烧、皮疹、呕吐或嗜睡，可造成胎儿脑积水、小头畸形、小眼球、颅神经瘫痪、眼脉络膜视网膜炎、肢体强直，甚至早产或死产，严重者可出现抽搐、肢体强直、瘫痪、运动障碍，甚至死亡。

为了预防弓形体病，有孕妇的家庭最好不要养猫狗等宠物。如果养了就要加强防护，如不让猫狗等宠物舐手、脸，也不让它们舐饭碗、菜碟等餐具，不让猫狗等宠物住在卧室里，更不要让其进入人的被窝，宠物窝要定期用开水浇烫，粪便要深埋。一般人如发生急性感染，可服用磺胺类药物和乙胺嘧啶，但孕妇是忌用这两种药的，所以孕妇要格外小心。

细节提醒

孕妇一定要远离猫狗等宠物，怀孕早期要及时做检查，家中最好不要养宠物。如果不慎被宠物咬伤，应该在被咬后马上用肥皂水清洗伤口，在 24 小时之内注射狂犬病疫苗。



279 孕期做家务要注意这些细节

怀孕了，虽说要避免繁重的体力劳动，但也用不着为一点小事就担惊受怕。家务虽然不能做得尽善尽美，只要感觉不疲劳，适度做家务也是一种运动，还可以活动活动身体，保持体力，应对生产时的强体力消耗。

每周一次大扫除时，可以把一些干不了的活留给丈夫。不要踩凳子打扫高处卫生，也不要搬沉重的物品，这些动作会给腹部带来压力，十分危险。

弯腰用抹布擦东西的活也要少干或不干，怀孕后期最好不干。

冬天不要长时间地使用冷水，也不要长期呆在寒冷的地方，因为身体受凉后也会导致流产。

做饭的时候，为避免腿部疲劳、浮肿，应尽量坐在椅子上操作。在怀孕后期尤其要注意不要让锅台压迫已经突出的大肚子。

有早孕反应时，烹调的味道会引起孕妇呕吐反应，所以要多做一些清淡可口的饭菜。有时可以利用冷冻食品等。

外出购物宜选择不太拥挤的时间及路线，必要的时候，可分成几次购买。应注意不要骑自行车外出购物。

细节提醒

孕妇家务应适可而止。孕早期身体运动还很方便，但到了孕中期和孕晚期，身体的变化很大，行动也变得笨拙起来，这时要从头到尾做好一件事是不可能的。



280 孕妇不宜配戴隐形眼镜

孕妇应尽量避免戴隐形眼镜，否则引发角膜炎和结膜炎的可能性将比平时增大。孕妇若戴隐形眼镜应先到眼科检查，听取眼科医生的建议。

有统计资料表明，约 5% 的孕妇不适宜戴隐形眼镜。许多配戴隐形眼镜的妇女都曾有过这样的经验：在怀孕期间，原先配戴很好的隐形眼镜会变得不易配戴，经常感觉不舒服，无法长时间配戴，甚至是无法适应，尤其是配戴硬式隐形眼镜时，这种情形更明显。

怀孕时，由于内分泌系统发生很大变化，孕妇的角膜组织会发生轻度水肿，使角膜的厚度增加，且越到怀孕末期，角膜厚度增加越明显。而隐形眼镜本身会阻隔角膜接触空气，孕期如果继续戴隐形眼镜，将使角膜缺氧增加，发生损伤引起敏感度下降。敏感度下降将带来视力减退、无故流泪等症状。

另外，孕妇的泪液分泌量也比平常减少，黏液成分增加，角膜弧度也会发生一些变化，容易造成角膜损伤，引发眼睛有异物感、摩擦感，眼睛干涩；另外，孕妇角膜的小动脉也会发生挛缩，使血流量减少，可能引发角膜炎；有些孕妇还会出现眼压下降、视野缩小等现象，增大戴隐形眼镜的不适。

细节提醒

一些过敏症患者戴隐形眼镜易引起并发症。如果一定要戴，最好只在白天使用，且每周至少有一天暂停使用，如果出现炎症，应马上停用。

281 孕妇不宜多看电视

孕妇长时间坐在电视荧光屏前会受到伤害。国外曾经有人对1万多名每周使用显像装置超过20小时的办公室人员进行调查，发现这些工作人员在健康方面出现的问题比一般人增加2倍多，特别是孕妇出现不良反应的高达90%以上。此外，研究人员对27名在荧光屏前工作的孕妇进行观察，发现其中有14人发生流产、1人早产、3人生下畸形儿。由此可见，孕妇，尤其是妊娠早期的孕妇对荧光屏产生的射线是敏感的，切不可低估看电视对孕妇的危害。

日本专家抽样调查显示：在荧光屏前操作的人，感到眼疲劳的占83%，肩臂疲劳的占64%，经常头痛的占56%，食欲降低的占58%，还有一些人出现植物神经功能失调和忧郁症等疾病。一些孕妇喜欢躺着看电视，这也有损于视力。每天在荧光屏前超过3小时者，健康方面出现毛病的几率是一般人的3倍多。这对人体尤其是初孕妇的健康有一定损害，不利胎儿的正常生长发育。

偶尔看电视的孕妇在看完电视后应该洗脸。因为电视机工作时，机内电子束会不断轰击荧光屏，使荧光屏的表面及其附近产生大量的静电荷。静电荷对空气中的灰尘有吸附作用。漂浮在空气中的灰尘微粒含有大量的微生物和变态粒子，它们会粘在人的面部，如不及时祛除，易使面部长出斑疹。

孕妇看电视要有节制，看的过程中应适当活动。应将电视机置于收看者的视线平行或稍低的位置，并注意亮度适中，光线柔和，色彩不必太浓。还可以多吃一些富含维生素A的食物，以对抗视力减退。

细节提醒

妇女在怀孕期间（特别是初孕期）切不可长时期、近距离、正对电视机屏幕观看。一般来讲，看电视的时间应加以节制，每天以不超过2小时为宜，并要与电视机保持4～6米的距离，注意室内空气新鲜，电视（或影碟）内容应选择轻松、活泼、喜乐方面的，避免收看恐怖或过于惊险的内容，以利优生。

282 孕期别进舞厅

现代医学研究认为，舞厅是一个含菌量高、空气污染严重的公共场所。据有关调查资料表明，在我国绝大多数舞厅中，每1.5平米的舞池内，就有一对舞客在运动，由于人多空气不流通，易影响孕妇、胎儿的身心健康。

据有关部门测定，舞厅内每立方米的空气中含菌量高达400万个，比普通居室竟高4000倍左右。孕妇置身于这种环境中，很容易受细菌、病毒的感染。

常进舞厅的男士多有吸烟的不良习惯，故舞厅内的尼古丁、一氧化碳气体等有毒物质浓度较高，可对孕妇和胎儿造成严重损害。

舞厅内还存在严重的噪音。一般舞厅的音响无论是轻歌曼舞的华尔兹，还是声嘶力竭的迪斯科，大多超过90分贝，有的高达120分贝。不少舞厅，为迎合顾客“刺激”的需要，采用大功率立体声扩音装置，噪音音量都在100分贝左右。医学家分析认为，孕妇经常处于噪音环境中，会造成孕妇和胎儿的听力损害。

现代优生学认为，环境与优生关系密切。舞厅这一公共场所，确实会给孕妇和胎儿带来多方面的损害。舞厅内的光污染也不利于孕妇的妊娠期保健。舞厅的灯光忽明忽暗，这种光源会透过晶状体集中于视网膜内，致使眼内压力明显升高，从而伤害孕妇的眼角膜、眼结膜、晶状体，使视力模糊、眼睑痉挛、结膜充血等。

细节提醒

孕妇切记不可进舞厅。孕期应选择安静、噪音少的生活环境，在安静的环境下，放松地感觉胎动。周围清新无污染的空气及清洁卫生的居室会让孕妇轻松悠闲地度过孕期。



283 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤

不少孕妇爱喝骨头汤，而且认为熬汤的时间越长越好。因为这样不仅味道更好，对滋补身体也更有效，其实这是错误的看法。

动物骨骼中所含的钙质是不易分解的，不论多高的温度，也不能将骨骼内的钙质溶化，反而会破坏骨头中的蛋白质。肉类脂肪含量高，而骨头上总会带点肉，因此熬的时间长了，熬出的汤中脂肪含量也会很高。因此，熬骨头汤的时间越长，不但无益，反而有害。

熬骨头汤的正确方法是炖汤前先将洗净的骨头砸开，然后放入冷水。冷水要一次性加足，并慢慢加温，在水烧开后可适量加醋，因为醋能使骨头里的磷、钙溶解到汤内。同时，不要过早放盐，因为盐能使肉里含的水分很快跑出来，会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜美。这样，熬的时间不太长，汤中的维生素等营养成分损失不大，骨髓中所含的磷等微量元素也可以被人体吸收。

细节提醒

老人小孩不宜常喝骨头汤。因为残留在骨头上的肉脂肪含量较高，熬出来的汤含脂肪量也较高，对老人孩子的健康不利。所以老人小孩少喝骨头汤为宜。



284 孕妇不宜过多食用鱼肝油

鱼肝油的主要成分是维生素 A 和维生素 D，适量服用有利于胎儿发育，可防止孕妇因缺钙而抽筋。许多妊娠妇女认为鱼肝油属滋补药，对怀孕有益，从而大量服用鱼肝油。其实这么做对身体是有害的。虽然鱼肝油中所含的维生素 D 可促进人体对钙和磷的吸收，但如果用量太大，服用时间太长，孕妇体内积蓄维生素 A、D 过多，则对胎儿不利，会刺激胎儿骨细胞过度生长，引起严重的骨畸形。研究表明，如果孕妇体内维生素 D 含量过多，会引起胎儿主动脉硬化，影响其智力发育，导致肾损伤及骨骼发育异常。

在国外，鱼肝油并不是滋补药，而是作为一种维生素缺乏症的治疗药物。在国内由于偏见和误解，滥用鱼肝油的现象较为普遍。

鱼肝油的制作原料是鱼的肝脏，主要成分是维生素 A 和 D，它们属于脂溶性维生素，如果长期大量服用鱼肝油，除上所述，还会造成体内蓄积过量而无法代谢，导致中毒，引起脑压升高等危险情况。资料表明，如果孕妇过量服用维生素 A（鱼肝油的主要成分之一），会出现进食锐减、头痛及烦躁等症状。

细节提醒

为使后代健康成长，妊娠妇女在服用鱼肝油时一定要慎重，如病情需要，应遵医嘱服用。妊娠妇女应避免过多食用含维生素 A、D 丰富的食品，如动物肝脏等，因为这样等于食用过量的鱼肝油。



285 孕妇忌吃黄芪炖鸡

黄芪是人们较为熟悉的一味补益肺脾之气的中药，用单味黄芪加入老母鸡中炖食，补养身体的功效很好。黄芪炖鸡可以补气养血、益精填髓，大病、久病、产后失血过多等气血亏虚的病人都可食用。身体健康的人，食用它也可以健体，减少感冒。一些孕妇为了增加营养，使胎儿更健壮、聪明，也常常吃黄芪炖母鸡，在某些地区这甚至已成为习惯。其实这样做对孕妇和孩子都是不利的。

妇产科医生观察到，一些快临产的孕妇由于吃了黄芪炖鸡而导致过期妊娠，常因胎儿过大造成难产，结果不得不做会阴侧切、产钳助产，甚至采用剖宫产才能分娩，给孕妇带来痛苦，同时增加了胎儿受伤的机会。孕妇吃黄芪炖鸡造成难产的原因有以下几个方面：

黄芪有益气、升提、固涩的作用，会干扰妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律。并且黄芪有助气壮筋骨、长肉补血的功用，加上母鸡本身是高蛋白食品，两者同起滋补作用，可使胎儿骨肉发育长势迅猛，造成难产。黄芪还有利尿作用，可使羊水减少，以致延长产程。

细节提醒

快要临产的孕妇应慎食黄芪炖鸡，避免妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律被干扰而造成难产。



286 孕妇沐浴时的细节问题

妇女怀孕以后，由于机体内分泌的改变，新陈代谢逐渐增强，汗腺及皮脂腺分泌也会随之旺盛。因此，孕妇比常人更需要沐浴，以保持皮肤清洁，预防皮肤、尿路感染。可是，如果在沐浴时对一些细节不注意，有可能对母体和胎儿的健康造成影响，有些甚至是永久性的损害。

那么，孕妇沐浴需要注意哪些细节问题呢？

·要注意水温

过高的温度会损害胎儿的中枢神经系统，使胎儿的脑细胞发育停滞，甚至导致胎儿出生后出现智力障碍，或可导致胎儿畸形，如小眼球、唇裂、外耳畸形等。因此，孕妇沐浴时水的温度不能太高，应掌握在38℃以下，并最好不去温水池沐浴，避免热水浸没腹部。

·孕妇沐浴时应该采取立位，不要坐在盆子里洗澡

原因在于，妇女怀孕后机体的内分泌功能发生了多方面的改变，阴道内具有灭菌作用的酸性分泌物减少，体内的自然防御机能降低，此时如果坐浴，水中的细菌、病毒极易随之进入阴道、子宫，导致阴道炎、输卵管炎等，或引起尿路感染，使孕妇出现畏寒、高热、腹痛等症状，这样势必增加孕期用药的机会，也给畸胎、早产创造了条件。

细节提醒

无论是孕妇还是其他女性，应少洗冷水澡。冷水刺激会引起女性内分泌失调，闭经，腹痛，引发阴道炎等妇科疾病，严重的对女性以后怀孕、生理健康都有一定的影响。但是，可以长期坚持用冷水洗脸，增强体质，还可使皮肤变得更有光泽，更有弹性。



287 孕妇不宜使用微波炉

在常见的家用电器中，微波炉位列辐射榜首、危害性最大。根据国家对家电辐射的相关标准，只要小于12伏米就符合国家标准。有关检查报告证实，微波炉辐射已经超标了近一倍，因此，孕妇不宜使用微波炉。而音响、电视、空调等家电的辐射则小得多，孕妇只要不近距离、长时间靠近就可以避免危害。

除此之外，家电辐射对孕妇和胎儿也有一定影响。据有关妇产专家的临床调查，除遗传、用药不当等因素外，家电辐射在相当程度上可以说是损害人体生殖系统的元凶，主要表现在使孕妇发生自然流产、胎儿畸形、男子精子质量降低等。它还可导致儿童智力残缺，我国每年出生的2000万儿童中，其中25万为智力残缺，有专家认为电磁辐射就是影响因素之一。

细节提醒

孕妇应避免4个小时以上、长时间地操作电脑，尽量远离微波炉、电视等电器，尤其是怀孕前3个月的孕妇更应注意。



288 孕妇不宜使用手机

研究发现，手机所泄漏的微量微波辐射，可导致发育中的鸡胚胎畸形，但有关手机微波辐射对胎儿影响的研究较少。不过，科学家担心手机所泄漏的微波辐射，会对胎儿造成不良影响。因此，为了避免胎儿的畸形，奉劝孕妇切莫将手机别在腰间，并以远离手机或少使用手机为妙。孕妇每天使用手机的时间应控制在1小时以内，否则可能对胎儿发育不利。手机还能导致内分泌紊乱，影响泌乳，乳母也应尽量避免使用。

香港科研人员进行的测试显示，手机在接通时，产生的辐射比通话时产生的辐射高20倍。测试结果表明，不同型号的手机在使用时会有不同的辐射量，但在开始接通时的辐射强度都远远超过通话时的辐射强度，手机在被拨通的那一瞬间的辐射是最强的，所以铃声刚响的时候不要去接，响过几声之后再接听；播出电话号码后，也不要急着把电话贴在耳朵边，看到显示屏中的拨通信号后再说话也不迟。当然，如果将消磁器加在天线上，可稍减手机在响铃、接听和通话时的辐射量。

测试人员还建议说，当手机在接通阶段，用者应避免将其贴近耳朵，这样将减少80%～90%的辐射量。天线至少距头部2.5厘米。怀孕初期的妇女，更不应将手机挂在胸前，以减低辐射对体内胎儿造成的影响。

细节提醒

孕妇身边有其他电话可用时，尽量不用手机。铃声刚响的时候不要去接，响过几声之后再接听。



人工流产后的细节调理

289 早早孕流产须警惕

所谓早早孕，是指一月之内的怀孕。有些结婚多年的妇女患了不孕症，并非不能怀孕，相反是有生育能力的，而且是曾经多次怀孕，可惜未至确诊妊娠就已经流产而未被发现，她们是屡孕屡堕的早早孕习惯性流产者。

早早孕流产，因为受孕时间很短，受精卵刚着床即堕下，形体极小，一般不易被人发觉，就像来一次月经，极易被忽略。但只要引起警惕，注意观察，及时处理，同时采取预防措施，还是能避免流产的。有流产史和不孕症的妇女不妨在每日清晨醒来时测量一下基础体温，排卵后基础体温即开始上升，如果体温上升持续半月以上不下降，则提示有可能是早早孕，宜注意休息，避免剧烈运动和大幅度的动作，并可服用一些调补脾肾，有利胚胎在子宫内安营扎寨的中药。

有些妇女，未至行经期，即在24～25天，突然下

红，色淡或呈棕褐色，数量不多，甚至有腹痛腰酸，则不能轻易视为月经提前来临而贸然用调经药。因为这种现象与往常月经周期情况不同，应排除是否是早早孕的早期漏红，及时请医师诊治。一般做血清HGG测定，可帮助早早孕的判断，以便及时采取相应的措施。

细节提醒

早孕期注意避免感染，特别是病毒性感染。孕妇要注意卫生，少上街或串门，避免接触有病的人群。



290 人工流产后应注意的细节问题

人工流产后，应注意休息。人流术后，应卧床休息2～3天以后才可下床活动，逐渐增加活动时间。在人流后半个月时间不要从事体力劳动和长时间接触冷水，避免受寒。

注意增加营养，增强机体对疾病的抵抗力，促进受损器官的早日康复，人流后，应多吃鱼类、肉类、蛋类、豆类制品等蛋白质丰富的食物和富含维生素的新鲜蔬菜，以加快身体的康复。

保持外阴清洁，严禁性交。人流术后子宫口还没有完全闭合，子宫内膜也有一个修复过程。在这段时间内，要特别注意保持外阴局部的清洁卫生，卫生巾等用品和内裤要保持勤洗勤换，术后半月内不要坐浴，以免脏水进入阴道，引起感染。人流术后若过早性交，易造成急性子宫内膜炎、盆腔炎，还可继发不孕。因此，人流术后一月内严禁房事。

人流后，还应观察出血情况。如术后阴道流血超过一周以上，甚至伴有下腹痛、发热、白带浑浊有臭味等异常表现，应及时到医院复查诊治。

细节提醒

人流术后，应尽早采取可靠的避孕措施，人流手术只能作为避孕失败后不得已而采取的一种补救手术，必须坚持以避孕为主。



291 流产药不能随意吃

口服流产药以其使用方便、引起痛苦小而被大多数意外妊娠者所接受。目前，口服流产药由于痛苦小，后遗症少而颇受一些意外怀孕或由于某些原因需要终止妊娠的女性的欢迎。特别是在45天以内的妊娠，一般都能顺利流产。

但是近年来随着服用人数的增多，它对人体所造成的危害也日渐显露出来。如果使用不科学也会造成流产失败，甚至出现大出血、宫腔感染等并发症。

因此，口服流产药要在妊娠后的45天内，严格按照正确的方法服用，如用温开水服用，同时注意观察流血情况，是否有胚胎组织流出、出血量、出血天数等情况，若出血过多、时间过长应及时到医院就诊。

细节提醒

药物流产只适用于停经49天以内的宫内妊娠者，而且必须在具有刮宫及输血条件的医院内使用。奉劝意外妊娠的姐妹们切不可图省事，去药店购买口服流产药擅自服用，以免发生意外或疾病。



产妇的细节调理

292 产后吃鸡论雌雄

产妇分娩后，血中雌激素与孕激素浓度大大下降，这时泌乳素发挥作用，促进乳汁分泌。而母鸡的卵巢、蛋衣中含有一定的雌激素，因此，产后过早炖食母鸡，就会增加产妇血中的雌激素，使泌乳素的作用减弱，甚至消失，从而导致乳汁不足或无奶。

然而，产后若能吃一只清炖大公鸡，则可使产妇乳汁增加。因为雄鸡睾丸中含有大量的雄性激素，具有对抗雌激素的作用。

另外，雄鸡脂肪少，有助于产妇恢复较好的体型。婴儿也不会因乳汁中脂肪含量太高而引起腹泻。

当然，产妇在产后十天半月之后，乳汁比较充足的情况下，还是可以吃母鸡的。此外，若发现乳汁不通、乳房胀痛的现象时，不宜吃公鸡催奶，应先设法疏通乳腺，以免引起乳腺炎。

细节提醒

鸡屁股是多种致癌物集中的部位，吃鸡时，一定要先切除它。若发现鸡的内脏内有肿物，可能是禽类体内病变的反映，应将内脏肿物全部剔除干净后再吃，或干脆不要食用。



293 产后忌束腰

一般情况下，分娩后，子宫约在10天内降入骨盆中，经过6周恢复到正常大小；而固定子宫的韧带，因孕期的过度伸展、扩张及损伤，其弹性降低，短时间内尚不能恢复到产前状态。再者，受孕期子宫膨胀的影响，产后腹壁松弛，需6～8周才能恢复。

由上述情形看，在产褥期紧腹，不仅无助于恢复腹壁的紧张状态，反因腹压增加，而生产后盆底支持组织及韧带对生殖器官的支撑力下降，导致子宫下垂，子宫严重后倾后屈，阴道前、后壁膨出等。因生殖器官位置的改变，使盆腔血液流动不畅，抵抗力下降，易引起盆腔炎、附件炎、盆腔淤血综合征等各种妇科疾病，严重影响产妇健康。

由于妊娠的原因，孕妇机体代谢功能旺盛，除供给自身和胎儿所需外，还需蓄积5千克左右的脂肪分布于胸、腹、臀部，为妊娠晚期、分娩及哺乳期提供能量，而更多是为哺乳准备的。这些脂肪并不会因为产褥期紧腹而很快消失。

细节提醒

应提倡母乳喂养婴儿，一来，母乳喂养有利于子宫复旧，二有利于体形恢复，三有利于婴儿发育，一举三得，而束腰紧腹是不可取的。



294 不要躺在床上给孩子喂奶

许多年轻的母亲有躺在床上给孩子喂奶的习惯，特别是夜间，这样做的更多。但是，这种做法是

不当的，会导致不良后果。

这主要与婴儿的免疫功能不健全、病菌容易侵入鼓室有关。由于婴儿的咽鼓管短，位置平而低，母亲躺着喂奶，很容易使分泌物或呕吐物进入，从而引起急性化脓性中耳炎。

正确的喂奶姿势应该是母亲坐在椅子上或床上，将婴儿抱起，左肘部抬高 45 度，将婴儿头部放在左肘部，再让婴儿吃奶。人工喂养婴儿也是这样，一定要让婴儿头部抬高 45 度，这样可以防止乳汁流入耳内引起感染。

细节提醒

除了母乳，最好不要给宝宝喂食糖水、牛奶或者配方奶粉，尤其是使用奶嘴来安抚，更是不妥当的做法。



295 哺乳期如何做到乳房保护

妊娠期的乳房保护为乳腺旺盛的泌乳功能提供了物质基础。哺乳期的乳房保健，不但要注意保护乳房组织的健康，而且要保护乳房组织的泌乳功能。具体措施有：

（1）哺乳期要预防乳头、乳晕的损伤，每天要用温开水洗净乳头、乳晕，保持其干净、干燥。

（2）乳头若有污秽物或被汗水浸渍，要经常清洗干净，防止乳头糜烂、皲裂。此外，还要避免脏东西从乳头导管和其他破损处侵入乳腺实质，以免引起乳腺继发感染。

（3）每天授乳的时间和次数安排要有规律，一般每 3～4 小时喂奶一次（夜晚可减少一次）。由于乳腺各小叶不是同时分泌而是交替分泌乳汁，所以应双侧乳房轮流哺乳。每次授乳应尽量让婴儿吸空乳汁。若乳汁没有吸完而有剩余，应轻轻按摩挤出，这样才能有利于乳腺组织规律性地泌乳，并可防止乳房局部乳汁淤积而诱发乳房疾病。

（4）产妇应采取正确的哺乳姿势（坐式、侧卧式或半坐式），以利于乳房局部血液循环通畅，有利于排空乳汁，保护泌乳功能。

（5）授乳时不应让婴儿含着乳头睡觉，这种习惯不但容易造成婴儿紧咬乳头和促使婴儿大力吸吮，而且容易使乳头受到损伤。

（6）产妇在哺乳期如患有重病和某些传染性疾病，应立即终止哺乳，以保护母子健康。

（7）哺乳期应选择质地柔软、吸水性能强、大小合适的胸罩，以防止乳房下垂和在生活、工作中受到震荡。

细节提醒

健康的妇女，产后不要因为怕影响自己的形体美，人为地终止和缩短必需的哺乳时间。实际上产后哺乳，只要时间不拖长（12 个月左右），对消除乳房胀痛，促进子宫回缩，调节产妇机体因妊娠而产生的一系列代偿变化，是非常有益的。



第十一章 拒绝衰老

——女性抗衰老全攻略

没有人不向往青春永驻，但这要看你用什么样的心态去面对老化、迎战衰老。如果你现在就正视这样的问题，养成正确的生活、饮食方式及适当的保养与运动习惯，呵护自己多一点，不仅能让你身心健康、美丽永驻，就算到了中年，仍能保有年轻的心态与不老的活力。抗衰老运动绝对是新世纪每个人的终生目标，当然也值得我们以经营生命、投资青春的新视野，轻松快意地努力加油！

营养与抗衰老

296 常吃芝麻，肌肤健美又青春

芝麻榨出的麻油是美食不可缺少的原料和调味品，同时，直接食用芝麻还有使肌肤保持青春与健美的良好效果。

食用办法是每天嚼食炒芝麻约20克，吃习惯了可逐日增加至40克，这样吃两周后就能察觉到自己的肌肤变得有光泽且有弹性，持续五个月后就可使原来很粗糙的肌肤变得柔软细嫩，人们把这种神奇的效果叫做“芝麻疗法”。

有的人比较肥胖，用药物疗法或食物疗法进行减肥，虽然身体变瘦了，但常常使肌肤变得粗糙起来，甚至会起肿泡，这使减肥者非常伤脑筋。不要着急，现在有办法了，你可在服用减肥药物或食物的同时吃炒芝麻，就可避免并发这种令人不愉快的症状。

“芝麻疗法”还有另一种功能——“强腰”，道理很简单，芝麻具有丰富营养及回春作用，自然能给身体的消耗予以滋补，而且芝麻治便秘极为有效，如果一时找不到芝麻，喝两口小磨香油也可达到目的呢！

细节提醒

常吃芝麻，可使皮肤保持柔嫩、细致和光滑。它能促进人体对维生素 A 的利用，可与维生素 C 起协同作用，保护皮肤的健康，减少皮肤发生感染；对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有“滋润”作用，从而改善、维护皮肤的弹性；能促进皮肤内的血液循环，使皮肤得到充足的营养物质与水分，以维护皮肤的柔嫩与光泽。



297 多吃维生素能够抗衰老

维生素不仅能维持人体生命活动的正常进行，而且是天然的抗衰老剂，对于女性来说，多摄入维生素能够有效延缓衰老。

· 很多维生素能够延缓衰老

在正常的新陈代谢的过程中，人体会产生一种自由、积极、反应活跃的分子，叫做自由基，自由基的氧化作用能够损害人体的细胞、组织和器官。自由基能促进癌瘤、阻塞动脉、导致老年痴呆症和大约 200 多种其他疾病的产生，还能加速人体老化。而抗氧化剂可以消灭这些自由基，从而阻止衰老的发生。很多维生素都是天然的抗氧化剂，最常见的是维生素 C、E 和胡萝卜素。

维生素 C 可以帮助人体预防很多疾病，能消除或减少细胞产生的自由基及其他有害物质，使之成为惰性或非活性物质，因此起到抗衰老的作用。

维生素 E 可以防止低密度脂蛋白的氧化，而低密度脂蛋白的氧化过程会导致动脉壁阻塞，进而可能引起心脏病。

胡萝卜素是维生素 A 的一种形式。胡萝卜素也能延缓衰老。

· 其他维生素对于抗衰老的作用

维生素 D 对促进骨骼的正常钙化等有不可忽视的作用。它的主要来源是动物肝脏、乳类及蛋黄，以鱼肝油中含量最高。老年人，特别是老年妇女，有骨质脱钙的倾向，而老年妇女常常不便经常外出活动，应当注意适当补充维生素 D。

B 族维生素对促进红细胞的生成，维持神经系统的正常功能有重要作用。含有这类维生素的食品有水果、蔬菜、谷类、果仁及动物内脏。

细节提醒

正确地摄取营养是抗衰老措施的基础，而维生素在其中起着不可忽视的作用。



298 不吃“衰老”食品

生活中，总有一些人看上去显得比实际年龄“老”一些，尽管未老先衰有多种原因，但其中食入催人早衰的物质是一个重要因素。根据专家研究分析，催人早衰的物质主要有以下几种：

· 含铝食品

研究表明，铝元素会使脑内去甲肾上腺素、多巴胺和 5 - 羟色胺的含量明显降低，引起神经传导阻滞，导致记忆力衰退、痴呆或智力发育障碍等。人体摄入过多的铝，还会直接破坏神经细胞内遗传物质 DNA 的功能，促使人过早衰老。所以生活中应尽量少用或不用铝制炊具和餐具。

· 腌制食品

腌制的肉、菜等，会使硝酸盐转化为亚硝酸盐，在体内仲胺作用下生成亚硝胺类致癌物质，不仅促人衰老，而且容易使人患癌。

· 霉变食物

粮食、油类、花生、肉类等发生霉变时，会产生大量的黄曲霉毒素，这种毒素轻则导致腹泻、呕吐，重则致癌致畸，当然不可避免地使人早衰。

· 过氧脂质

这是一种不饱和脂肪酸的过氧化产物，如炸过鱼虾的食用油，放置后即会生成过氧脂质；长期晒在阳光下的鱼干、腌肉，长期存放的饼干、油脂等，尤其是带有哈喇味的酸败油脂，都会产生大量的过氧脂质。过氧脂质进入人体后，会破坏维生素，促人衰老。

· 烟

烟雾中的有害气体，经呼吸道进入肺脏后，渗透到血液中，可造成极大的危害。而吸烟者将尼古丁、焦油、一氧化碳吸入肺部，为胆固醇沉积血管、内脏创造了条件，促进动脉硬化，催人衰老。

· 酒

经常大量饮酒，会因吸入大量酒精引起肝脏急性或慢性中毒，导致肝炎、肝硬化和脂肪肝等。严重者，会出现月经不调、中止排卵、性欲减退、更年期提早等早衰现象。

细节提醒

中国的家庭主妇炒菜喜欢用高温油，灶台的温度比西方家庭灶台温度高出50%。但食用油在高温催化下会释放出含丁二烯等物质的烟雾，长期大量吸入这种物质会损害人的免疫功能，易致肺癌。所以，炒菜时油温不要达到沸点，厨房要安装通风换气装置，以免烟熏火燎损害健康。



299 未老先衰，药物回春显奇效

· 黄芪当归女人宝

黄芪、当归在女性养生保健中，被称为女人宝，女性大都可定期服用，只要适量，或与食物炖服，无太大副作用。黄芪的主要功效为增强体力、强精补肾，并能美化肌肤、强化心脏、降低血压。当归有强壮、补精、净血、造血、镇静、调经的作用，对于妇女月经不调、妇科病疼痛、更年期障碍、腰腿酸痛、精神焦虑……以及各种妇女病的预防，都有极佳效果。当归可称为女性万能的药材，能对女性起到滋补、充足血量、增强体力、提高性兴奋等作用。当归可煎服，也可做成药酒，或者当做佐料，用于烹调。

· 壮肾滋补肉苁蓉

肉苁蓉不仅是一味能强精、刺激性兴奋的催春药，而且是自古流传补肾、增强性机能的滋补秘方。《本草经》中说：肉苁蓉“润五脏而壮肌肉，可补五劳七伤而养五脏……多服之可助血行，脸色奇佳，大补，可延年益寿……”由此可见，肉苁蓉不仅具有上述的作用，还能净血、美化肌肤。

· 灵芝延缓肌肤衰老

灵芝具有延缓肌体衰老的作用。因为灵芝的这种作用，所以古代在山中修道的高人都要服食灵芝，以追求长生不老。

· “赛灵芝”肉桂

肉桂味道辛甘，有香气，对患有性冷淡、手脚冰冷、睡不着觉以及神经痛的女性，服用肉桂会有一定的效果。

· 未老先衰可服何首乌

何首乌是女性回春的一种重要药材，回春力强，可以防止衰老。对刚生育过的女性，有恢复产后健康之效。何首乌可以煎药或浸药，也可以制成药酒。一般人想恢复疲劳或想保持青春活力，用量可以定为一日 10 ~ 20mL。有病的女性可适当加大用量。

· 延寿驻颜的黄精

黄精有强肝、强肾、抗衰老的作用，可迅速恢复人病后的体力，所以也被作为恢复青春、延缓衰老的药物而广泛使用。另外，它对美化肌肤、消除疲劳也有相当大的作用。

细节提醒

抗衰老药不宜多服。有人以为抗衰老保健药品有益无害而任意选用，或急于长寿而多药并举，滥用多服，反会遭其害。



生活规律与防衰

300 早衰其实可以预防

有人年近古稀而精力充沛，能从容应付繁杂的工作，而有人未及“知天命”之年就形衰力竭，从事日常事务就气喘吁吁，便是早衰表现。

早衰是中年女性，尤其是中年女知识分子和科技人员常见的身心病症。下面的人容易早衰。

· 夜猫族

经常因工作或其他原因熬夜，常在夜晚十二点以后才上床，每日平均睡眠时间不到 7 小时，或者睡眠质量不佳。主要人群有陪客户夜夜笙歌的女公关、女演员、模特、自由撰稿人、泡吧族、网迷等。

· 暴走族

因为工作性质的原因，不论刮风下雨都要奔波在外，每天承受着阳光与尘土洗礼，是典型的“追逐太阳”的人。这些人承受繁重的工作压力，健康备受威胁。

· 辐射族

每天都要面对电脑、复印机等对女性有高辐射强度的所谓“现代化办公设备”的人群。如文秘、文员等被称作“白领”的办公室人员，女作家，编辑、记者、网页制作等专业的女性等。

· 运动锻炼少的人

肌肉饥饿危害着中年女性的健康，促进中年人早衰。有许多妇女，一到 35 ~ 40 岁就不注意体育锻

炼了，舒适的生活方式使其总的运动量在急剧减少，促使人衰弱、衰竭，直至达到肌肉饥饿的危险时期。肌肉饥饿是危害健康的祸患之一。

细节提醒

许多人以为早衰现象是单纯的体质问题，而不认为是一种疾病。更多中壮年女性忙于自己的事业、天天全身心投入工作、追求物质生活和实现个人的理想，忽视了身体保健，缺乏体育锻炼和运动，使人过早衰老，以致中年就潜伏多种疾病。早衰是对身心健康的一种严重威胁，应及早寻因，及早防治。



301 生活方式有规律有节制能抗衰老

时至今日，有关健康的知识已广为传播，女性自己完全有可能判断自己的生活方式是否有益于健康。要养成有规律、有节制地生活，主要应注意以下几点：

·起居定时

医学研究表明，人体的生命活动都是按照一定的规律、周期变化的。人们的起居必须与这种有规律的变化相适应。起居定时，睡眠充足，这是身体健康的一剂良药。应养成定时睡觉、定时起床、定时工作和休息的习惯。

·饮食有节

女性养成有规律有节制的饮食习惯，有利于增强体质、减少疾病、美容养颜。若饮食不当，就会导致百病丛生，损害身体健康。要做到饮食有节、定量、不吃零食、不暴饮暴食。一日三餐应本着早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少的饮食原则安排饮食，就会有益健康。

·工作要有节奏

井然有序的、有计划的、有目的的、有节奏的学习和工作，有利于提高工作、学习效率，保证身体健康。女性须科学地安排生活与工作。有时因工作、学习的需要，偶尔加班加点，对健康并没有什么大碍。如果经常如此，会打乱整个生活节奏，使身体调节系统紊乱，导致神经衰弱等各种疾病。

·定时排大便

养成每日 1 次或两次定时排大便的习惯。保持大便通畅，可使体内废物和有害细菌及时排出，减少中毒的机会，还可以防止早衰。

细节提醒

女性也要有物质生活欲望。要使自己的生活过得有意义，就要在社会、经济等条件的允许下，尽量调节好自己的物质生活、精神生活，以达到活得轻松、潇洒和充实的目的。也就是说一方面要出色地工作，要让社会承认自己的存在，高度评价自己的工作，做到工作愉快、从容不迫、量力而行；另一方面，不要过分抑制自己的物质生活欲望。



302 学会松弛是又一条抗衰之道

在紧张情绪的压力下学会松弛，是又一条抗衰老之道。松弛可以削弱忧虑带来的不良后果，抑制交感神经系统的兴奋活动，从而达到解除肌肉紧张、降低血压、减慢心率、使呼吸变慢等作用，这些变化是随机体内激素水平的变化而变化的，同时对提高

机体的免疫系统功能也产生了有益的效应。

松弛还能改善心脏血流量，降低血液中胆固醇的水平，减少心绞痛的发作，使肌体得以恢复和产生新的活力。

所谓松弛，就是指在紧张时的松弛，紧张是必要的，松弛更是必要的，一张一弛是文武之道，更是抗早衰之道。应在紧张的生活中学会松弛。

细节提醒

会休息才会工作，会休息就能保护健康。面对当今瞬息万变、知识爆炸的时代，人们生活和工作节奏的加快，疲劳极易发生，如若一味盲目蛮干，不注意休息，久而久之就会影响健康，积劳成疾，悔之晚矣。



303 睡得香也能让你葆青春

睡眠是我们每一个人都拥有的最为宝贵的财富之一，也是我们的“高级美容师”。对女性来说，失眠对健康的影响首先是皮肤老化，容易出现眼袋下垂和黑眼圈，加速衰老。

睡眠中，皮肤分泌和清除作用增强，毛细血管血流加快，促进皮肤的再生，有利于美容。倘若你头一天没有睡好觉，第二天便会发现自己面部皮肤粗糙、眼圈发黑，或者变得情绪容易波动，浑身乏力。而若获得充足的睡眠，醒后就会感到精力充沛，心情舒畅。睡眠不足有损于皮肤。人若缺乏睡眠，前额和嘴唇周围的肌肉就会松弛，面部出现皱纹，缺乏自然光泽。如果长期睡眠不足，皮肤组织就会受到破坏，弹性变差。

其实，睡眠和美容的关系并不神秘。在睡眠中，人体皮肤细胞能够恢复和再生，而这种恢复和再生过程最为活跃的时间是午夜 12 点至凌晨 4 点。

另外，在睡眠中，心脏活动水平降低，皮肤的毛细血管扩张，血液通畅。也就是说，在细胞分裂最活跃的阶段，皮肤营养和能量供应充分，新陈代谢旺盛。为了促进皮肤的细胞分裂，睡觉前要将一天中积存在面部皮肤上的皮脂、汗、灰尘等污物和化妆品全部洗干净，因为这些东西对皮肤有刺激性，会使皮肤紧张，阻碍皮肤的新陈代谢，容易产生皱纹。洗净后，可适当抹些营养霜、奶液之类的护肤品，以滋养皮肤，保持年轻漂亮。

细节提醒

睡床的“第二阵地”地位不容忽视。打好这一仗的关键，除了坚持每晚睡足 8 小时，还要把握好上床与起床的时间。



女性更年期的细节调理

304 更年期的细节调理

更年期是卵巢功能逐渐衰退的一个阶段，是指人体进入性腺机能减退期、性激素水平降低而出现的一系列改变，如心血管系统、精神神经系统障碍症状，表现为面部皮肤潮红、不明原因的发热、胸闷、心慌、头痛、眩晕、烦躁、易怒、失眠、耳鸣、乏力、记忆力

减退、感觉异常、性欲减退、月经紊乱等。

妇女的更年期其中以绝经表现最为突出。绝经的年龄因人而异，一般在 45 ~ 52 岁之间。有些妇女在绝经前后，往往出现一些头晕、耳鸣、烦躁、腰酸等症状。这些症状有的可延续二三年之久，此为更年期综合征。更年期是由于肾气渐衰、冲任脉亏损、精血不足产生的生理病理变化，往往出现肾阴虚或肾阳虚症状。常因生气、过度劳累、房劳过度而诱发更年期诸症出现或使症状加重。

妇女更年期应该在细节上加强自我调理和护理：

中药调理有较好的效果，常用六味地黄丸、甘麦汤、知柏地黄丸、杞菊地黄液、桂附地黄丸等。还可服用谷维素调节植物神经。

生活起居上，应保持情绪稳定，心情舒畅，消除对更年期的顾虑及精神负担；注意劳逸结合，保持充足睡眠。

加强饮食调理，多食豆制品、新鲜蔬菜和水果，少食糖和脂肪食品，尤需限制动物脂肪与肥肉的摄入量。如果食欲不振、厌油腻，用红枣、桂圆加红糖，炖汤服，也可用红枣、赤豆熬粥食用。饮食宜清淡，多吃蛋类、蔬菜、豆制品等食物，少吃肥腻、糖类等食物。坚持服用维生素，如金维他。

积极参加各种形式的体育锻炼，以增强体质；适当进行日光浴、温泉浴使身心舒畅。坚持晨练、跑步等。

做好自我保健，可经常揉按足三里，熨敷小腹部。对于肾阴虚者，应掐揉神门，揉按血海、太溪、三阴交；肾阳虚者，擦大椎、命门，摩中脘，擦少腹。

细节提醒

对于月经紊乱，出血过多者，应及时到医院就诊，排除肿瘤，以防延误病情；对于情绪异常、汗多易怒、心慌气短者，亦应及时到医院检查排除甲亢。中年妇女要认识到，更年期是一个正常的生理过程，必须从思想上消除对更年期的顾虑及精神负担。

305 女性更年要静心

“女人更年要静心！”太太药业针对更年期的女性特点，把产品命名为：静心。太太药业就是依靠其广告的成功运作，打动了千千万万的女性。

是啊！人到中年，家中已有儿女长成，工作也不再需要你去奋力拼搏了。就在你准备尽享天伦之时，却发现更年期综合征已悄悄来临，头发开始脱落、稀少，月经不再准时到来，平常温柔亲切的人也会变得唠唠叨叨，烦躁不安……

更年期综合征带来的烦恼是很大的，失眠、记忆力下降开始困扰你，变化的性格会让家人和同事不再喜欢你，处理不当还会从此患上忧郁症，个别人还会因此而想到自杀，

其实，出现更年期症状并不可怕。更年期女性应了解一些医学普及知识，尽可能地了解这个时期的生理心理变化规律，知道这些变化只是暂时的，并以良好的精神心理状态度过更年期。要注意从心理上进行调适，掌握必要的保健知识，消除无谓的恐惧与忧虑，就可以乐观和积极地对待它的到来。要加强生理心理变化的自我调控能力，对身心症状不惊

不恐、不急不躁、不苦恼。

要以良好的情绪平安度过更年期。良好的情绪可以提高和协调大脑皮层和神经系统的兴奋性，充分发挥身体潜能，使人精神饱满、精力充沛、食欲增强、睡眠安稳、生活充满活力。这对提高抗病能力、促进健康、适应更年期的变化大有裨益。

情绪波动大的，及时到医院就医，可在医生的指导下补充适量的激素，必要的时候，可适当服用谷维素、安定，以控制心慌、烦躁等症状。

细节提醒

更年期女性可多读书，阅读内分泌学中与更年期综合征有关章节，另外多看些杂志、小说、名人轶事，多听音乐，多参加集体性文体活动等，以转移自己的注意力，潜移默化，逐步消除更年期症状。



306 更年期妇女应如何讲好个人卫生

讲好个人卫生是预防疾病发生的重要措施，进入更年期的人们，尤需讲好个人卫生。主要的有以下几个方面。

· 阴部卫生

进入更年期以后，洗澡次数不宜太多，但外阴部和肛门清洗一天也不能少。因为更年期雌激素分泌减少，外生殖器官萎缩、局部抵抗力明显下降，如果不注意卫生常可引起外阴部感染。一般要求每晚睡前用清水或1/5000高锰酸钾冲洗外阴，并更换内裤。如有老年性阴道炎的妇女，可用硼酸、乳酸稀溶液冲洗外阴或坐浴，或用茵陈、苦参等中药煎水冲洗外阴或坐浴。

· 口腔卫生

进入更年期后，由于牙齿松动脱落、牙冠磨损、牙龈萎缩，牙周病和口腔粘膜病发病率明显增加，往往影响咀嚼而加重胃肠负担，以致造成胃肠功能紊乱、消化不良及营养障碍等，因此，必须注意口腔卫生。首先，要养成饭后漱口、早晚刷牙的习惯，尤其是睡前刷牙最重要，还要特别注意刷牙的方法。其次要积极治疗口腔病和牙病，对龋齿应及时治疗，需要装义齿（假牙）的一定要及时镶补。口腔炎症要及时治疗，必要时酌情选用抗生素、维生素。

· 皮肤卫生

在更年期，皮脂腺和汗腺的分泌和排泄功能有不同程度的降低，皮肤的屏障作用减弱；同时皮肤弹性略有减低，皱纹和皮屑明显增多，刺激皮肤引起瘙痒。因此，更年期易患皮肤感染和皮肤瘙痒症。为保持皮肤的卫生，要做到常洗脸多洗手，每天至少3~4次，以温热水为宜，有用冷水洗脸习惯者则用冷水更好，洗手应比洗脸多些，饭前便后都要洗手。

· 饮食卫生

俗话说："病从口入"。饮食卫生如果注意不好，可以引起许多疾病。尤其是在更年期，体内的理化指标发生了一系列的改变，机体的抗病能力与年轻时相比，有了一定程度的下降。因此讲，更年期的饮食卫生应特别地注意。

细节提醒

进入更年期，要勤洗澡勤换衣，一般至少每周1~2次，注意洗头时水温不宜过高，亦不宜多用肥皂，尤其是劣质皂和碱性太大的肥皂，以免损伤皮肤。另外，每晚做全身皮肤自我按摩，特别是面部，可改善皮肤营养，减慢皮肤衰老。



307 更年期睡眠注意事项

对于步入更年期的妇女来讲，充分合理的睡眠十分重要。下面六点要注意。

·临睡前不要进食。临睡前吃东西，胃肠、肝、脾等器官就要继续忙碌，不仅影响它们休息，也使大脑皮层主管消化系统的功能区兴奋，人在入睡后常易做噩梦。

·睡前尽量不要用脑。如果有在晚上工作和学习的习惯，要先做比较费脑筋的事，后做比较轻松的事。否则，脑子处于兴奋状态，人难以入睡，时间长了，易形成失眠症。

·睡前不可激动。人的喜怒哀乐，都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，因此，睡前的大喜大怒或忧思均会使人难以入睡，甚至造成失眠。这时，可取仰卧姿势，双手放在脐下，舌舔下腭，全身放松，口中生津时，不断将津液咽下，几分钟后你便进入梦乡。

·睡前少说话。吃不言，睡不语，人在说话时容易使脑子兴奋，思想活跃，从而影响睡眠。

·忌对灯而睡。人睡着时，眼睛仍能感到光亮。如果对灯而睡，灯光会扰乱人体内的自然平衡，致使人的体温、心跳、血压变得不协调，从而使人感到心神不安，容易惊醒。

细节提醒

更年期睡觉最好不要仰面而睡，而应采取向右侧卧姿势，全身骨骼、肌肉都处于自然放松状态，容易入睡。而仰卧则会使全身骨骼、肌肉处于紧张状态，不利于消除疲劳。



年轻是一种心态

308 不要盲目追求“老来瘦”

俗话说：“有钱难买老来瘦。”

中老年妇女为了健康长寿，盼望着自己“瘦”。其实，“瘦”并不是什么好现象。有位著名医生说过：“瘦是疾病之窗”，是有其一定的根据和道理的。

人体因疾病或某种因素而致体重下降，较正常体重低10%以上，称为消瘦。如果一个人在饮食、起居、工作环境和强度相对恒定的情况下，在短时间内身体日益消瘦，绝不是好的现象，这往往预示着疾病的存在，例如癌症、结核、内分泌和代谢疾病及营养不良等。因此，不宜盲目认为“老来瘦”是健康的表现。

“老来瘦”者身体的新陈代谢和各种生理功能都比正常老人低，体质相对较弱，对饥饿和劳累的耐受能力差，在日常生活中常常会感觉精神不振，易出现疲劳和头晕目眩的现象。如果再遇到突发事件或生

活及自然环境的强烈变化等恶劣情况，一般难以适应。

细节提醒

中老年人不可刻意求瘦，也不必为略胖的身体而苦恼，要强调合理的饮食营养，适度的运动锻炼，保持理想体重，这样才有利于健康长寿。

309 年轻是一种心态

著名作家、女诗人柯岩曾经说过："女人的青春从来很难靠脂肪维持。关键要靠智慧、精力、丰富的内心世界和生活的自信心。"

是啊，岁月无情，当对镜梳妆，镜子里的你额上的皮肤不再光洁；当熬夜看放不下手的小说，清晨起身时的脸色却不堪入目；当孩子要这要那，挑肥拣瘦时，你说：我小时候如何如何……当所有这一切在不经意间出现时，你会对自己说：我已经老了吗？

年轻实在是令人羡慕的。年轻可以让你拥有一生中妙不可言的一切。不要错过你的年轻。可是年轻又是脆弱的，十分脆弱的。当你以年轻作为一切的资本时，这资本或许会转化为负担。

青春是弥足珍贵的。但对于青春的逝去，一个对自己的修养和智慧充满信心的女性，不会太在意，也不会刻意去掩饰，她们会坦然地注视着青春的脚步渐渐远去。

年轻是一种心态，如果是凭借认真努力、凭借兢兢业业得到生活中的一切，红颜老去又何愁？没有充实的内心的支撑，纵然青春艳丽也只是一具空壳，转瞬即逝。生活中60岁的老人比20岁的青年心灵更年轻的情况比比皆是。岁月褶皱皮肤；好逸恶劳，放弃对理想的追求却能褶皱灵魂。有人很年轻，却很老了；有人很老了，却很年轻。心中充满信念、希望、欢畅、勇敢和力量，即使你已经衰老也仍觉年轻。

细节提醒

每一种年龄都自有其风采。生命之河不间歇地流淌着，岁月对每一个人都是公正的。每一个女人都应该善待岁月，用一颗年轻的心善待昨天、今天、明天。

310 岁月不饶人，青春的精神不可失

你可能只注意身体的青春，其实精神青春的重要性不在身体之下。所以保持精神青春防止精神老化，其意义更为重要。

精神老化不像身体老化那样不可抗拒，精神老化可以通过有意识地锻炼来推迟它的到来。

方法：

· 多与生人交谈

经常说话，尤其是在生人面前说话，无疑会锻炼大脑，说话能促进大脑功能的进化。

· 多写文章

科学研究证明，经常使用大脑，不但不会使它老化，反而可以防止老化，经常写文章需要许多脑部位来参加工作，这就使大脑得到一次好的锻炼，因此，

写作是一种防止大脑老化的好方法。

· 多背诵、帮助记忆

防止大脑衰老的最好方法是学习外语。因为这需要背诵、记忆。美国一电机公司有个 82 岁的老职员，他从 50 多岁开始学习外语，学会了德、法、俄等语言。他现在不仅身体健康，而且精神饱满。

保持了大脑的活力，也就使精神焕发了青春活力。

细节提醒

生活中并非都是快乐，但我们可以去寻找快乐、创造快乐、保持快乐。把生活中各种不利变成有利，把不快乐变成快乐，学会豁达地面对生活，快乐就会伴随着你，青春也会伴随你。



311 欣赏音乐也能祛病抗衰

音乐声波是一种高质量的能，当人们欣赏一曲高雅美妙的音乐后，音乐声波中的能作用于人体后可转化为一种生物能，可使人体中潜在的能量得到激活，从而使人的生物节律得到调节。

在听音乐时，人们往往被音乐的旋律所控制，不知不觉地随着音乐的节奏而产生一系列情绪上的变化。与此同时，身体的各个组织都处在一种良好的运动状态，如心率快慢、呼吸节奏、脉搏起伏、胃肠蠕动、肌肉收缩舒张等，同时神经系统也处于活跃状态，内分泌系统分泌出有益于健康的激素、酶类及乙酰胆碱物质，以促进身体的代谢。

音乐作为一种养生康复的手段，越来越受到人们的欢迎。音乐可促进机体阴阳气血调和。因此，用音乐来养生调理，可起到良好的综合作用。

一个人有时处于“半健康”状态中，虽检查不出什么病症，但机体却存在着某些疾病发生的趋势。存在这种情况时，主要靠调理来帮助机体恢复正常。音乐可作为调理的手段，给身体带来益处。因为音乐着眼于生命的自然调节，使脏腑机能恢复正常，机体免疫机能得以提高。

音乐还兼有养身养性的功用。当心绪不佳，神经处于紧张状态时，听一曲优美的音乐，立即会感到心情舒畅，紧张的神经会得到放松。

音乐的意境往往让人畅志舒怀，在音乐中隐伏着哲理，可促使人领悟哲理的力量；音乐中气势磅礴的气氛，可以给人一种坚韧不拔、勇气倍增的感觉，令人振奋不已；音乐中委婉、宁静的曲调，激励你在心中泛起无数美好的憧憬。

细节提醒

音乐，的的确确在调动着机体内的积极因素，不管你的身体是处在健康或不健康状态，常听音乐，会对健康起到神奇的作用。



第十二章 运动健美

——打造时尚女性

女人不运动就过时，这似乎是现代都市女性的一句时尚宣言，而运动的目的也不再是“减肥”一个词就能概括的。我运动，我美丽。运动着的女人时时散发出美的气息。我运动，我快乐。有事业的女人忙归忙，可不能就此亏待自己，不妨忙中偷闲用运动宠爱一下自己。我运动，我时尚。现代女人的口味尖刻而挑剔，她们需要激情和新鲜感，她们的健身方式也需要不断升级。由此带来的新奇和趣味，以及进入其中的身心愉悦，却让喜新厌旧的女人们乐此不疲。时尚女性在运动中，完善自我，超越自我，让内在和外表的神态魅力达到永恒的统一。

感受生命，享受运动

312 白领丽人健骨，常做“相反运动”

在生活和工作中，经常会有女士抱怨“我的腿怎么这么痛?”一般人所说的腿痛大多是指膝关节痛。女性膝关节痛的原因很多，除了女性易患风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨质疏松症、骨关节炎等疾病外，还有一些鲜为人知的女性特有的膝关节病。

白领丽人要预防骨关节病，最有效的方法不是补钙等“补”的方法，而是运动，因为只有锻炼好肌肉的肌力，才能对骨头有更好的保护、代偿作用。医疗人员在长期的临床治疗中摸索出一套有效的“运动康复法”，简单说来就是做“相反运动”，也称作“代偿治疗”。

譬如长期伏案工作而造成腰椎经常向前屈曲的人，就要多练习背伸和后伸动作，即站立时双手向后伸展，腰身尽量往后弯曲；如果颈椎向前屈曲多，就要多练习投篮动作，但不是像篮球运动员那样练习技巧，而是每次都要把篮球从鼻子正中投出，这样就自然使脖子抬高后仰；打羽毛球时，要尽量多把球往高处打，仰头击球，不要抢球和扣杀，因为这样会进

一步磨损腰力；游泳时，要尽量用仰泳的姿势，不要使用运用腰力和颈力的蛙泳、蝶泳等；此外，跳绳时可以把向前甩绳改成向后甩绳。

这种“相反运动”贵在坚持，宜循序渐进，逐步加大运动量。

细节提醒

预防骨关节病，要注意平时正确的体育锻炼，保持正确的姿势，注意合理的饮食，注意适当补充维生素 D、及早诊断、多吃含钙的食品、对药物要当心、鞋要舒服、还是胖一点好、对预防保健知识最好知道得多一点。



313 职业女性宜选择“慢运动”

如今，“慢运动”正越来越受青睐。事实上，“慢半拍运动”早已在国外流行起来，很多人长期坚持“每天一万步”的健身方法。如在离家一段距离的时候，下车步行回去；周末到近郊散步。“慢运动”可以为常常心急火燎的人群“去去火”，就在慢慢走的同时，你将收获身心的健康和愉悦。因“慢运动”具有塑身、减压、美容、治病等功效，所以成为不少“白领族”的首选。更多的人不希望做“时间的奴隶”，在运动中适度地放慢节奏，对人自身来说，是一种和谐。对于压力大的白领，特别是女性来说，慢运动是更适合的一种运动。

很多白领经常加班加点工作。一天紧张的工作，已经让职业女性头昏眼花、精疲力竭。为了健身美体，很多女性还会去健身房跳健身操或街舞，进行高强度的运动。其实，这种方法并不可取。如果下了班还要继续去健身房到跑步机上疯狂跑上 40 分钟或者一个小时，无疑会加重身体负担，对身体伤害非常大，身体负担很重。而这时候做一些“慢运动”，比如瑜伽、太极、散步、普拉提，能够使人的心情从焦躁变得安静。

细节提醒

我们并不否定高强度运动的效果，只是对于非常忙碌的人来说，慢运动会更有益。在运动中适度地放慢节奏，可以让我们获得平衡的健康。



314 女性运动不当易导致妇科病

女性性器官与生殖功能密切相连，锻炼方法不当，特别是超负荷运动，会导致成年女性常见的妇科疾病。常见的有：

· 外阴部创伤

外阴部与自行车的坐垫、横档或是其他硬物相撞，容易发生外阴血肿，严重的可伤及尿道和阴道，甚至盆腔。外阴部的大阴唇皮下组织疏松，静脉血管丰富且部位表浅，受外力碰撞后很容易引起血管破裂出血，造成大面积淤血。

· 月经异常

多表现为月经初潮延迟、月经周期不规则、继发性闭经等。运动量愈大，初潮年龄越晚。这是由于剧烈运动抑制了下丘脑内分泌系统，造成功能异常而影响了性激素的正常分泌，干扰了正常月经的形成和月经周期的规律性。

·卵巢破裂

如剧烈运动、抓举重物、腹部挤压、碰撞等都可能引起卵巢破裂。主要表现为下腹部疼痛，甚至波及全腹。一般发生在月经周期第 10 ~ 18 天，腹腔穿刺检查有血性液体流出。

·子宫内膜异位症

经期运动剧烈，如果使经血从子宫腔经过两侧的输卵管逆流入盆腔，随经血上流的有生长功能的子宫内膜碎屑就有可能“种植”在卵巢上或腹腔的其他脏器上，形成子宫内膜异位症。患者表现为进行性加剧的痛经，这也是育龄妇女不孕的原因之一。

细节提醒

但不是说不运动就好，反过来说，经常参与运动而身体适应较佳的女性较少出现痛经、月经过多等现象，而且这些女性亦较易受孕，分娩时亦较少有出现困难的情况。上述是强调运动应适度。



315 试试时尚斯诺克运动

新时代女性应该敢于尝试、勇于挑战自我。运动也可以常常换新。

斯诺克运动是一项充分融入计算、技术和智慧的运动。它以技巧和智慧的运用为主，不受年龄和性别的限制，入门容易，又深不可测，得到各阶层人士的推崇。

斯诺克运动属于理性智慧性的运动，适宜于一些身体素质不适合户外运动，而大脑活动更敏捷的女性。

有人说，女人在凝神思考的那一刻，焕发出来的理性光彩，恐怕连男人都要自愧不如。在这样的运动中，通过严谨精准的计算，然后用最合适的力量撞球，速度与角度拿捏巧妙，才能漂亮进球。

斯诺克运动需要注意力高度集中。再顶尖的高手，一旦有心事或情绪低落，就无法静下心来打球，所以这是可以增强脑部神经功能的一项运动。

细节提醒

在斯诺克运动中，不要把局势想得太复杂，否则就会被对方逼得穷于应付，若冷静地以攻为守，就能跳出陷阱，转守为攻。



316 女性健身新时尚——普拉提

普拉提是调节和加强肌肉的妙招。据说这项活动吸收了古老的瑜伽和太极的精华，运用意念来指导运动，进行调心、调身，对减肥、改善身体姿态有神奇的效果。

普拉提运动不受场地限制，拿块垫子，甚至在地板上就能练。比起瑜伽，它在中西合璧上做得更出彩，既融入了西方人的“刚”，又融入了东方人的“柔”。更重要的是，这种健身方式让那些下决心减肥却又禁不住美食诱惑的人终于找到了天堂。

普拉提，不仅仅能改善人体的外在形态，其实，它在治疗一些疾病方面还有特殊效果。例如，身体肿胀、腰酸背痛、便秘、疲劳、静脉曲张等。

普拉提的动作看上去都不难，在旁人看来，只是伸伸胳膊、摆摆腿。实际上，可以大大加强你的协调

性。

细节提醒

普拉提运动要求心灵和精神的和谐。职业女性通常说的减压，其实在普拉提练习中就可以完成。普拉提运动不是通过很大的动作来完成练习，所以正确的姿态非常重要。



317 锻炼瑜伽量力而行

瑜伽是一种身心结合的运动，对于现代女性来说，如果不能学会放松宣泄，就会引发一系列生理和心理上的病变，像心血管疾病、高血压、颈椎病、骨刺等。不仅如此，人体在脑部疲劳的时候，很多功能都会受到影响，使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。而瑜伽正是一种有意识地调整呼吸，以身体姿势达到全身平衡，并恢复身体自愈能力的训练。

瑜伽的深呼吸有助于集中注意力，完整均衡的收缩、伸展动作，可训练全身肌肉与关节的弹性，这是走路或骑自行车等单一运动所无法达到的。

女性练瑜伽大都是为了寻求完美的身材，在做动作时往往只对姿态是否优美很在意。但在练瑜伽时应认真体会瑜伽修身养性的真谛，对瑜伽的身心调节作用有很强的促进作用。

细节提醒

瑜伽中的一些动作对于女性来说，难度很高，难以完成。但凡事不必强求，每一个动作只需量力而行。



318 四种运动提高女性性能力

据美国《自然健康》报道，从事有氧运动的女性40%的人更易激起性欲，31%的人性行为更为频繁，20%的人感到性欲高潮更容易到来。经过实验证明，运动对男性及女性的性欲均有正面影响。

洛杉矶沛伯丁大学心理学副教授狄维乐博士在经过一天的游泳或滑雪后，发现自己竟然性欲大增。她很想知道别的女性在运动过后是否也有类似的“回春”经验。她向一运动杂志的8000名女性读者发出问卷，结果1/4的妇女都回答“有”，只有3%的人觉得性欲不但没增加，反而有所减退。

运动的长期效果更是显著。近1/3的女性表示她们在开始运动之后，做爱的频率也随之上升。40%的女性注意到性欲变得更容易被激发。而89%的女性则认为运动使她们在性爱方面的自信心大增。

下面就推荐4种有利于提高女性性能力的运动。

· 瑜伽

在一次次肌肉与韧带的抻拉中，感受腹式呼吸带来的宁静与顺畅。练习瑜伽给女人性能力带来的最大好处是更充分地体会快感，并达到更高的性唤醒状态。如果能够不断练习的话，女性可以增加她们获得多重性高潮的机会。

· 排球

打排球的过程中，对臀部肌肉和腹部肌肉的锻炼效果尤为明显，可以提高身体的灵敏性和协调性。性爱是两人互相配合、同步进行的运动，身体灵敏度

和适应度的提升，能让女性感受更多床笫间变化的乐趣。

·跑步

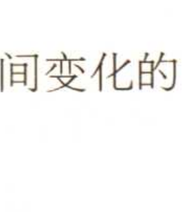
这项运动非常适合儿茶酚胺的分泌量很低的更年期女性。跑步能产生大量的儿茶酚胺物质，提高女性对性刺激的敏感性，更有助于达到高潮。

·太极拳

太极拳、太极剑能将意、气、动结合起来，对神经系统的兴奋和抑制能达到有效的调节作用，有助于消除紧张情绪，又能使精神和肉体同时得到放松。女性如果坚持练习，性爱时，便可以更好、更自如地控制自己的身体和情绪。

细节提醒

此外，蛙式和蝶式游泳对女性最为适宜，经常游这两种姿势，除了可以有效预防子宫脱垂、直肠下垂、膀胱下垂等疾病外，因腹部肌肉变得结实，还可以提升妇女性功能，在做爱时，感觉会更为美好。



忽视运动中的细节有损健康

319 根据年龄选择适合你的运动项目

年龄不同，人的精力和体力都会不一样，对运动的耐受力和反应也有差异。美国运动医学专家建议：不同年龄的人，需要选择不同的运动项目。

·20多岁

你的身体正处于旺盛期，选择一些有难度的运动，可以激发你的挑战性，而且运动中消耗大量卡路里，可以增进精力、耐力和协调性。在心理上，运动能解除外在压力，让你心情愉快，比如可以选择跑步、球类、攀岩、跳跃等。这个时期几乎可以尝试任何运动。

·30多岁

你的身体机能开始减弱，选择能增强肌肉弹性，特别是臀部与腿部肌肉，能增强活力、耐力，能改善你的平衡感、协调能力和灵敏度的运动比较合适。建议选择滑雪、瑜伽、健身球等。

·40多岁

运动能减轻更年期症状，改善性情。适合的运动是散步、爬楼梯、瑜伽。有规律地爬上爬下是控制自己，让心情恢复稳定的好方法；同样，打网球除了有社交作用，还能抛开压力和躁念，训练专心、判断力和时间感。

细节提醒

在进行运动之前，要看看你是否有某些隐患。你就需要谨慎选择，可以请教医生，选对项目才能有利健康。



320 有雾的早晨最好不到室外运动

雾是近地层的一种常见自然现象。如果大雾持

续数日，空气中污染物迅速增加，就会对人的健康造成极大危害，诱发多种疾病。

大雾诱发的疾病以呼吸道疾病为主，如鼻炎、气管炎、喉炎、肺炎。原来患有慢性支气管炎、肺炎的患者病情会加重，甚至出现呼吸衰竭，危及人的生命。此外，还常诱发眼结膜炎和过敏性疾病等。

为此，医学专家建议，秋冬季有雾的早晨，女士们最好不要到室外晨练运动。因为在晨练运动时，由于体内耗氧量增加，呼吸加深加快，体内的热量增加，需要排汗来散发体热。但是在大雾时，气压低，空气湿度大，汗液不易蒸发，不利于皮肤的散热，并有碍肺泡的气体交换，出现胸闷、憋气、疲劳、头昏、全身不适等供氧不足的情况，诱发高血压、冠心病、使呼吸系统疾病发作，导致脑溢血的发生。

运动以后营养要跟上。运动之后要及时补充营养和水分，特别要注意适当补充蛋白质的供给量。也可补充一些鸡精等天然营养品，以及时补充蛋白质。

细节提醒

秋冬季有雾的早晨，女士们最好不要到室外晨练运动。在室内花上一个小时做做仰卧起坐、压腿、扩胸运动效果也不错。



321 骑自行车时的健康细节

自行车是克服心脏功能毛病的最佳工具之一。世界上有半数以上的人是死于心脏病的，骑单车不只能藉腿部的运动压迫血液流动，以及促使血液从血管末梢回流心脏，事实上也同时强化了微血管组织，这叫“附带循环”。强化血管可以使你不受年龄的威胁，青春永驻。

女士们如果经常骑车，不仅可增强自身机体的免疫力，预防高血压等一系列疾病，也具有减肥、加快血液循环等功能，还可以远离乳房疾病。女士们不妨经常骑自行车。

但有些女士经常骑车上班，会阴部受车座压迫时常有疼痛感，而且走路如受到摩擦也会有不适感，导致大腿根部与外生殖器之间出现肿胀，局部挫伤，又没有及时治疗，不断刺激而形成肿块。这种腹股沟肿物一般在女性中发生较多，因为女性骨盆较宽，耻骨弓较男性低平，与车座吻合，这样腹股沟及附近软组织容易受到摩擦，所以长年累月骑自行车的女性，尤其在车上载人载物，增加负重的女性，极易出现腹股沟肿物。

骑车时，若发觉会阴部有不适症状，要及时查明原因，若因车座有问题，要及时更换或改进，并要注意休息，症状消除后再骑车；若不能消除症状者，应到医院请医生检查治疗。

细节提醒

平时骑自行车时间较多的女性，应注意自行车的车座不易过高，应富有弹性，防止骑车时臀部左右扭动，以减少局部摩擦。月经带、卫生巾、短裤质地要柔软，在月经期最好少骑或不骑自行车。骑车时间较长时，要注意变换骑车姿势。



322 运动时不戴胸罩乳房会下垂

大多数女性虽然知道有运动型胸围，却没有使用，主要是因为她们觉得没有必要。大多数女性选择这类胸围主要是为了减少胸部摇晃的程度，还有一些女性则是避免运动令胸部松弛。

健身教练汤嘉颖曾穿运动型胸围参加15公里长跑，她表示跑了一个半小时，都不觉得很辛苦。她建议女性在日常运动中，如做打网球、壁球、羽毛球等运动时，要注意对胸部的保护。

原因在于，女性在进行跑步、弹跳等运动时，乳房会震动摇晃。如果没有穿运动型胸围，胸部会不由自主地大幅度摆动，使乳房内的弹性纤维组织受到永久性伤害，从而导致胸部下垂。英国的一项调查报告也显示，一般人跑步1英里，乳房就摇动135米。

有的女性甚至因为没有使用运动型胸围做运动，而拉伤软组织和胸大肌，甚至产生呼吸困难的现象。当女性感觉到胸部疼痛时，通常会先联想到是否是乳腺病或者是骨科问题，很少有人会意识到可能是因剧烈运动而伤及乳房。

细节提醒

女性胸部在运动时剧烈摇晃，会伤及乳房的弹性纤维组织，导致胸部松弛下垂。我们提醒女性朋友，在做运动时应戴运动型胸围。



第十三章 心理瑜伽

——美丽健康 从"心"开始

爱美之心人皆有之，心理的健康让女人的容貌更加娇艳动人。甜蜜的爱情会使女性的皮肤变得更加细嫩柔润，头发乌亮，连指甲盖都会变得更加光滑红润。两情欢悦可促使心理协调，从而使双方体内分泌出一些有益于健康的物质。这样不仅有益于人体健康，还常创造出许多令医学自叹不如的奇迹。女人不要活得那么累。，其实不管什么阶层都能找到自己合适的生活方式，都有自己的快乐途径，关键是心态问题。呵护我们的"心"吧！"心"健康了，也就快乐了，美丽与健康当然也不再是什么问题！

工作着的女性最快乐

324 白领女性，你心慌了吗

白领女性，你心慌了吗？如果你的回答是肯定的，那么，你就该提高警惕了！

相比男性来说，女性更敏感、脆弱。她们的恐慌来自于工作的压力、生活的紧张，更来自于她们内心的烦扰。主要的恐慌集中在：

·"钱"途恐慌征

白领女性的薪金收入和生活方式一直是普通女性向往的。但是，在白领女性中担心"钱"途的人仍然不在少数。首先，这种所谓的高薪能持续多久？由于这些女性大部分服务于外企或私企，不稳定就成为她们的心理障碍。许多职业女性始终都没有放弃打工的心理，所以对前途以及"钱"途的担心在所难免。

·年龄恐慌征

白领女性随着时间的推移也在不断增加。因为他们面临被新人替代的危机和老板解雇的风险，又因为年龄被众多招聘广告拒之门外。中年之所以在外企等公司优势渐失，是因为一方面快节奏、高压力

的工作更适合年轻人，另一方面，有些外企经营状况不佳，老员工的加薪的“法则”常常使老板难以承受。解雇一个老员工，可以换两个年轻人，这已经是一些老板的用人之道。毕竟老板要考虑投入与产出的效益比例。

·时髦生活综合征

白领生活追求的是概念、时尚、格调、品牌和个性。现代消费文化大都是针对他们的趣味和追求设计的，这使白领们在追求时髦生活的同时丧失了许多东西，就引起了许多负面效应，形成现代人特有的时髦生活综合征。它表现在以下几个方面：

夜生活综合征：一些白领为了解除白天工作的紧张压力，他们不是选择回家休息而是去人声鼎沸的酒吧或娱乐城，以为这样可以放松身心，其实不然。

疯狂购物综合征：据调查发现，白领女性的休闲方式主要是购物。她们趁节假日在高档商场寻找“猎物”，那可能是一套价格不菲的服装，也可能是一只名牌口红。她们似乎要让来自职场的压力在金钱的挥洒中流散掉，但往往适得其反。

光源空调综合征：许多人在办公室喜欢开灯，把室内照得亮亮的。殊不知，灯光也会带给人伤害。人在白炽灯下时间一长就会眼睛疲劳，由此引起头痛；长年在空调下工作，也会得空调病。

细节提醒

夜生活不但不能松弛紧张的神经，而且还激活了身体所有的细胞，使他们处于兴奋状态。这种假性休闲方式严重危害着白领们的身体健康。疯狂购物也并不能真正解除工作的压力，而是引导你走入盲目购物的误区。



324 心理障碍会让女性事业失败

心理学认为，女性在事业上容易失败，其心理因素占主导地位。许多女子内心都潜伏着心理障碍，最常见的是以下五种：

·漂亮产生过分的优越感

自古红颜多薄命，从人才角度讲，漂亮女子成才的的确比较少（文艺行业里例外），这是因为漂亮女子容易产生一种盲目的优越感。从心理上看，男女对于成就感的需求各不相同，策动男性追求成就的心理关键是“竞争”，女人的动机却是“社会的接纳”，而一些漂亮的女子往往不思进取，认为自己天生已有了被社会接纳的资本，无需再费力去“竞争”了。

·成功会取代爱情

社会上有这样一种现象，学历越高，找对象越难，成功的女人背后往往不能站立一个坚强的男人。许多男人要“贱内”，而不喜欢“女强人”，因此许多女人深信，事业上的成就不仅会受到社会的排斥，而且也会带走夫妻间的爱。

· 缺乏竞争欲望

在一个人事业成功的因素中，竞争意识的重要性不亚于才干。不幸的是，女性的心理似乎总是使她们自觉样样不如人，同时也不喜欢靠竞争来满足自己的愿望，而往往以“我要是能那样该多好哇”来自我安慰。

· 同性的嫉妒心理

女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上或在对待同性时却竞争意识十足，可惜这种竞争使她们失去已有的优势。一些女人自身的不足在于病态般的嫉妒，她们不善于协调自身的有利因素，盲目地同那些本不应与之竞争的对象去竞争，最后失去大局。

· 延续性心理太强

很多女性总是喜欢将注意力放在对原有的思维结果的理解和模仿上，思维的目的只是为了延续已有的东西，而不是为了创造新的东西，这也是为什么女性在那些模仿和继承性强的领域易出成绩的主要原因，同样也成为她们不善于创造性工作的最大心理障碍。

细节提醒

心理健康与否已成为影响现代职业女性身心健康的突出问题，更成为决定职业女性事业成败的关键。每一个追求成功发展的职业女性都必须正视自身面临的心理问题，注意调节和维护自身心理健康以迎接社会与时代的挑战。



325 远离抑郁，创造快乐

现代妇女很容易患上精神抑郁症，据统计，今日妇女比祖父母那一代患上抑郁症者要多十倍，比现代男士的发病率亦多两倍。而且，妇女患抑郁症的年龄愈来愈年轻，病情愈来愈严重。

现代社会对女性的要求越来越高，现代女性追求与男性共同发展的愿望也越来越强烈，生存压力增大，生活节奏加快，这些都构成了对女性的巨大的精神压力。加上女性天生敏感，容易自责，容易承诺并挑起重担，心理疏导不及时，就可能出现偏差。

面对精神抑郁，女性该怎样调适自己的心理状态呢？告诉你一个秘诀，一个化解烦恼，减轻乃至消除心理压力的秘诀，那就是：让我们快乐起来。

快乐起来。这个秘诀并不深奥。想透彻一些，人生发奋努力、奔波劳碌，所求不就是一份快乐充实、无悔无憾、恬淡饱满的心境吗？

快乐的心情可以让每一个平淡的日子、每一段散乱的光阴鲜活起来、亮丽起来，快乐的心情可以把每一次挫折、每一次失败转化成下一次进取的动力。

有了快乐的心情，心胸会豁然开朗如雨过天晴；有了快乐的心情，便如同清泉有了源头，叮咚欢歌，一路奔流；有了快乐的心情，生命将如顺风顺水随意从容，岁月亦如露立荷上晶莹透明。有了快乐的心

情，我们就会有足够的力量去开启幸福之门。

快乐有两种，物质上的快乐可能源自你的努力，也可能来自旁人的施舍。如果是后者，那快乐是酸涩的。精神上的快乐只能由你自己去创造。

细节提醒

人生不可能事事如意，没有遗憾的人生才是遗憾的人生，有遗憾的人生才是正常的人生。当你拥有快乐的时候，你能越过一个个坎坷，驱走一次次忧郁，迎来一轮鲜活的朝阳。



326 女性常怄气，情绪会自伤

怄气是情绪自伤最突出的表现。偏偏女性又爱经常怄气。不信，请女性们自己掰指头数数，一年三百六十五天，没怄气的日子有多少。

女性爱怄气在于她们天生的敏感。因为男性的神经末梢在表皮，女性的神经末梢却在心房，在与他人交往时，对方一抹眼神不对，一个动作的冒犯，一句话欠了分寸，都会使女性心有所疑而怄起气来。而复杂的人际关系，使众多的女性不仅要面对丈夫、儿女、兄弟、姐妹、众亲友，还要和社会上许许多多认识和不认识的人打交道，于是，爱怄气的女子就有了怄不完的气。

嫁个丢三落四的丈夫，会为他的邋遢而经常怄气；嫁个白面书生，又会为他的迂腐而怄气；嫁个烟酒专业户，会为醉鬼烟鬼而经常怄气；如果遇上个吃喝嫖赌的花心男人，那就得用家里的煤气罐给自己“灌气”了。有了儿女该顺畅了吧？也不，还是怄气不断，孩子看不过来，怄气；保姆不中意，怄气；孩子大了，驴倔牛犟的，怄气；孩子上不了重点学校，怄气；孩子 工作不如意，怄气；再娶回个不称心的儿媳，更怄气。所以，大凡已婚女子相逢，照例都要痛说家史，彼此倾倒的，又都是些怄气的苦水。

男人怄气大多不是怄气，而是生气。生气是一种情绪释放，气过了，也散了，谓之“拿得起，放得下”。女性则不同，女性怄气在于“怄”，在心里积久不散怄一回气，可能很久食欲不振，吃饭不香。所以，女性怄气是一种情绪自伤。

细节提醒

爱怄气的女性如要自救，最好是向男性学习，将情绪自伤转换为情绪释放。不怄气不可能，关键是怄气以后的自解自救。遇事豁达一些，幽默一些，大气一些。照此下去，准保你心气平和，快乐健康。



327 吃是女性排遣情绪的好途径

有位心理学家说过：“女性最天真无邪的面孔是她们品尝美味佳肴的时候”，女性为什么对吃如此感兴趣？婴儿有许多独特的条件反射活动，其中之一是“吸啜反射”。只要嘴边有东西一接触，马上就想要吸到嘴里去。也许在女性身上这种幼儿天性残存的更多一些吧。是女性的本能使她们具有不断地把食品送往口中以养育胎儿的特点吗？不，这些当然都是开玩笑的戏言。

女性对吃的浓厚兴趣主要来自以下的心理因素：

第一，吃是人生存的要素之一，是人的天性，女人当然也不例外。

第二，由于女性担负着家庭和厨房的大量工作，因此对食品的色、香、味具有比男子敏锐得多的感觉和兴趣。也就是说，女性在吃东西的时候，常带着品尝、欣赏的心情。

第三，女性的各方面压抑感都比男性更重。男性的压抑感可以通过烟、酒等发泄，而女性多半则不能。于是，在无意中“吃的快乐”就成了女性排遣压抑情绪的一个很好途径。

美食往往能使人们暂时忘却心中的不满，心情得以放松和休息。而且，这还可以酿成一种社交的气氛。实际上，懂得品尝美食，并从中得到乐趣和得到精神享受，这在整个动物世界中，唯有人才能够做得到。所以“好吃”也是一种文化的氛围，女性不必为此而不好意思，男性也不应以此去讥笑她们。人类最早兴起边吃边谈论艺术、哲学这种“宴会”形式的，是西洋文化的始祖古希腊人。在柏拉图的著作中，就有描写赞美宴会情景的生动文字。

细节提醒

吃是女性排遣不良情绪的绝妙途径之一，但切记不要吃太饱。女性较长时间处在抑郁中，因中枢神经系统指令传导受阻，胃中消化液分泌大量减少。此时若勉强进食，特别是进食营养较为丰富的食物，会出现胃中胀满，滑肠腹泻。



328 情绪也会影响你的月经

月经期的少女会有一定的心理困扰。多数人月经来潮前数天及月经期敏感性会增加，情绪很不稳定，通常表现为两极性的情绪如愉快与悲哀、平静与烦躁、欢喜与厌恶等交替出现，情绪变化大。这些都属于正常的心理反应。

但需要注意的是，情绪也会影响月经。心情抑郁或沮丧可使月经量减少甚至闭经。而情绪紧张可使月经量增多，月经提前。这是因为强烈的情绪刺激或持续的不良情绪刺激可以通过大脑皮层影响下丘脑—垂体—卵巢轴，从而对月经发生影响。因此，少女应培养良好的心理素质，善于调节自己的心理状态，保持愉快和积极向上的心态，这是做好经期保健的重要环节。

细节提醒

正常生活方式受到扰乱，在高度精神压力下工作的妇女常会出现月经过多，经期延长，空姐就常有月经过多。



329 经前期紧张症的心理疏导

经前期紧张症的主要症状为烦躁不安、容易激动、多愁善感、心烦易怒、经常有无名火、想找人出

气。有的人还出现易怒性、进攻性，因此容易与人发生口角。此外还会有全身反应，例如失眠、乳房胀痛等。造成经前期紧张症的主要心理因素包括以下方面：

一是抑郁。有些妇女，特别是高龄妇女，在月经来潮前心情苦闷、闷闷不乐，这种抑郁的情绪引起内分泌功能失调，从而引起经前期紧张症。

二是心理冲突。也有些妇女存在心理矛盾，例如工作压力大又无法解决、夫妻关系紧张又得不到缓解、同事关系紧张而又得不到缓解等，这些心理矛盾也会引起内分泌功能失调，形成经前期紧张症。

经前期紧张症应加强心理疏导，这就要求患者做到：加强自我心理调适，逐步消除心理上的抑郁情绪，提高心理愉快度；平时要注意控制自己的情绪，培养乐观、开朗的性格，避免一些不必要的精神刺激，不适感觉可基本消失或减轻；改善人际关系，从自己的具体情况出发，本着平等、友好的原则处理家庭矛盾及同事间的矛盾，逐步消除心理失衡，恢复心理平衡；病情严重，自我心理调节效果甚微的人，可找心理医生咨询。

细节提醒

多吃些苦味食品，如苦瓜、苦菜、绿茶等，它们具有良好的调节神经、清心除烦、醒脑提神的作用，可以使紧张的心理松弛下来，并有助于大脑皮层消除疲劳。



330 痛经的自我心理调适

痛经是月经功能不正常的一种症状，其中以青年妇女较多，尤其是未婚妇女更多。痛经主要表现为月经来潮前和开始时小腹、腰部、骶骨处有压迫感的隐痛或酸疼。痛经的原因除了某些疾病外，心理因素的影响也不容忽视：

一是相当多的少女由于种种原因，对月经有着不正确的认识，如认为月经倒霉、经血肮脏等，由于错误的认识偏见形成了对月经不良的认识评价。

二是暗示性高。有些青年期女性，由于在生活环境中受到母亲或同伴痛经的影响，接受了月经疼痛的暗示而形成了痛经。

三是情绪易紧张。情绪易紧张的女性青年，对疼痛敏感性提高，因此很容易接受月经的不适感觉而发生痛经。

消除痛经应采用必要的心理学方法：

· 要树立有关月经的正确观念

有痛经史的妇女，特别是未婚的青年女性必须重新认识月经现象，把月经必痛、月经必出现不正常身体反应的错误认识纠正过来，科学地认识月经现象，把对月经的负担、压力的认识转变为是女性发育成熟的光荣，是女性发育健康的信号，把月经期的羞涩、不安、紧张的情绪反应转变为自豪、坦然、自在的情绪反应。

· 要保持月经期情绪稳定

妇女在月经期保持稳定、愉快的情绪，不仅是防止身体不适与心灵烦恼的心理基础，也是痛经妇女

减少月经期痛经反应的自我心理调适方法。

细节提醒

一些痛经女性，每当月经来临，烦躁、焦虑不安便成为这一期间的主导心态。其实，这并非是对身体不适与痛苦的心理反应，而是对月经周期本身的条件反射式的心理反应。一旦从条件反射式的负性心态的束缚中解脱出来，将极大地缓解月经期的身体痛苦与心理痛苦。



331 闭经，可能是心理作怪

妇女除在青春前期、哺乳期与绝经期外，凡是连续三个月不来月经的情况就称为闭经。除了某些疾病可造成妇女闭经外，许多心理因素也可造成闭经。明显影响闭经的心理因素包括以下三方面：

·长期情绪紧张

有些女性由于工作或学习负担过重，造成长期情绪紧张，从而在一定条件下引发闭经。

·生活事件引起精神打击

有一些妇女，在遭受严重的生活事件打击下，也容易发生闭经。

·盼子心切

还有一些已婚妇女，由于婚后急切地盼望能够孕育子女，在这种强烈的求子心切的精神状态下，由于自我暗示，在一定的情景下也容易出现闭经。

闭经的心理学治疗方法主要是找出闭经的心理原因，针对病因，消除消极心理因素，才能收到治疗效果。

细节提醒

考期将至、失业、调换工作、和男友发生冲突或亲人亡故等心理因素也会造成闭经。对于这种女性的闭经必须进行心理治疗，亲切的开导疏解是最常见的基本治疗方式，一般无需求医。只要保持良好的心态，月经很快即可恢复正常。



332 妊娠呕吐，孕妇需要家庭的关怀

妇女怀孕后心理变化和生理变化交织在一起，形成了孕妇特有的行为和体征以及独特的心理应激。孕妇体内除女性激素发生改变外，其肾上腺皮质激素分泌也亢进，这可使早孕妇女心理较紧张。影响妊娠呕吐的主要心理因素包括：

·厌恶小孩。

有些妇女不想怀孕或对生孩子心存厌恶，这种不良的情绪在一定条件下可引起妊娠呕吐。

·分娩恐惧。

有些孕妇，由于自身的原因或接受了别人关于分娩痛苦的影响，形成了对分娩严重恐惧的心态，在一定条件下也易引起妊娠呕吐。

·对哺乳的焦虑。

有的孕妇，由于自我适应能力差等原因，对将来哺乳孩子产生了心理负担，形成焦虑、不安的情绪反应，在一定条件下也可引起妊娠呕吐。

·对生产后自己生活和工作的顾虑。

有的孕妇对生孩子之后自己的生活与工作带来

的新问题顾虑重重，心理负担很大，这也能在一定条件下引发妊娠呕吐。

· 家庭、社会环境因素

如丈夫、公婆对生男生女的偏颇看法，对孕妇过于关心或不关心，家庭住房条件、经济状况、人际关系等不利因素，均会给孕妇带来不良刺激，造成心理应激，加重孕吐反应。

上述不良的心理因素，都能改变中枢神经系统的机能状态，使呕吐中枢过度兴奋而产生妊娠呕吐反应。改善妊娠呕吐，关键在于医生、患者与家庭的密切合作。医生要热情关怀病人，消除孕妇对妊娠的错误认识；患者要密切配合治疗，纠正对妊娠的认识偏差，消除不良情绪；家属要适当关照患者，过度冷淡会使患者心情更加焦虑、抑郁，而过分关心又会使患者情绪更加紧张。

细节提醒

孕吐反应剧烈或其他妊娠反应剧烈的孕妇多数为性格内向、心理及情绪均不太稳定者。心理治疗是治疗妊娠呕吐的主要方法。



幸福家庭的心灵鸡汤

女性性交疼痛的心理调适

女性性交疼痛与阴道痉挛同时并存，也可单独发生，除了身体其他原因外，多由心理因素引起，自我心理调整极为重要。

· 克服恐惧心理

性爱是人的正常需求，是合法夫妻间天经地义的行为。爱的双方在肉体结合的同时，更可促进相互间灵魂的升华，如此美好之事有恐惧的必要吗？

克服恐惧情绪最常用的是冥想法和放松法。放松法可采用渐进放松训练，它通过对肌肉进行反复“收缩—放松”的循环训练，使人觉察到什么是紧张，从而提高消除紧张、达到松弛的能力。

· 树立男女平等心理

心理不平等，是造成女性性交疼痛和困难的原因之一。很多女性由于社会习俗、旧观念的影响和压力，在性生活中常常处于被动、消极的状态中。成功的交媾必须打破缄默和隔膜的重围，必须抛弃传统的和令人压抑的羞怯感，而让心灵交融。所以，应从几个方面去创造有利于交媾的环境：

一般应选择面积较小的房间做卧室，尽量安静、少干扰、没有噪声，卧室中要保持整洁，窗帘要能挡住强烈光线的射入。睡床按各人习惯以舒适为宜，卧具要干净，并选择自己最喜爱的颜色和款式，营造一种氛围上的温馨感。

细节提醒

一般人都喜欢在比较朦胧的光线下进行交媾活动，这是因为强烈的光线会刺激人的思绪而分散注意力，柔和的光色则有助于集中情感思维。但完全黑暗也不好，它会影响来自视觉刺激的性感调动，比如裸体的形体美、眼神、表情的传递等。所以，用带颜色的小度数灯来装饰卧室是比较适宜的。



334 夫妻分居时的心理调适

分居两地的夫妇，存在着感情、心理以及性生活上的饥饿感，有人将此称为“分居饥饿综合征”。此时，表现在感情上的孤独感，心理上的空虚感，性生活上的不满足感。

处于这种状况下，当另一异性出现，他（她）们热心的关怀、体贴入微和殷勤之至容易使孤寂的心灵得到慰藉，而男女间的温情也似乎是任何关怀都难以取代的，因此，这时容易在感情上擦出火花，如果不以理智积极克服，极可能移情别恋，这是需要警惕的。

社会心理学的研究指出，减少这种心理的冲击和避免在性道德上“越过雷池”，首要的因素是个人意志力。性爱是一种严肃、高尚的行为，更是一种爱的责任，绝不同于动物那种简单低级的本能表现。婚外恋毕竟是一种扭曲不健康的情感所致，其引发的社会负效应是很沉重的，它给予当事人的任何一方都是难以品尝的苦果，道理不言自明。所以，分居生活的夫妻，必须恪守婚后性道德，对自己、配偶，也对他人和社会负责。

有了孩子的人以及事业上比较充实，参加集体活动多一些的人，这种“饥饿”心理通常来得比较弱、缓，也比较容易克服。分居的夫妇，更应当重视在分居期间的感情交流，一个长途电话，一封热情洋溢的信，及时地介绍自己的情况，表达自己的思念，关心对方的身体、工作和生活，都会有助于减轻配偶和自己的不平衡心理。

细节提醒

夫妻之间浓郁的爱情，产生于两个人忘情地投入；分别后牵肠挂肚的思念，来源于平日里双方细语如丝的缠绵。从这个意义上讲，防止分居时期婚外恋情的发生，最重要的仍然是夫妻双方平时的追求和努力。



335 新生命的孕育拒绝重压

怀孕和生产是女人一生当中的重大改变，也是生命延续的基础，在这阶段中，女性在生理和心理方面都承受着极大的压力，经过十月漫长的怀胎过程和产房的痛苦挣扎、体力消耗，接着是自己身心复原的需求及角色的转变、生活调适及呵护新生命的哺育之责。

女性在怀孕时，会在与胎儿的共存体验中追溯当年自己与母亲的感情联系，即潜意识地激起女性对母亲的爱与恨的矛盾冲突。假如她自己从小与母亲关系不良，受到母亲的嫌弃或虐待，就无法形成适当的母性认同，甚至产生对腹中胎儿的不满或怀疑自己是否足以胜任母亲的重任，从而对怀孕怀着恐

惧与排斥的心理。

不美满的婚姻结合，或非情愿的受孕也会给孕妇产生压力。在这种情况下，孕妇对其配偶或使其受孕者的愤懑、不满会转移到腹中胎儿的身上，产生拒绝怀孕的心理。

有的孕妇怀孕后，担心体形的改变，无形中给自己增加了压力。一般以美貌为条件的婚姻，女性对自身体形、容貌极为重视。而怀孕会使其形象发生变化，故怀孕常令某些注重仪表的妇女深受心理打击，从而担心丈夫会因自己体形的臃肿而变心。在恋爱中嫉妒心理越强的女性，这种心理变化也越严重。

此外，如迫于外界或自己对未来婴儿的性别期待，也会加重心理负担，整日为可能出现的不幸结局而战战兢兢。担心胎儿是否正常、经济的负担、职业的困难、社交生活的剥夺、夫妇性生活的紧张等等，这些都可能使孕妇产生身心压力。

孕妇面临上述的一种或多种心理危机，都会在情绪上反映出来，情绪的变化会造成孕妇内分泌的失调，产生一系列的身心变化。孕妇在心理失去平衡时，常会感到全身不适、疲倦、焦虑、紧张、依赖、期求关注等等。情况较严重时，可能呈现心动过速、食欲不振、嫉妒、忧郁、悲观以及妄想，有的甚至妄想腹中的胎儿已死。

为了孕妇及胎儿的健康，孕妇及家庭成员应积极调适，为孕妇减压。首先，孕妇要自我角色认同。一旦怀孕，孕妇应降低体形、生理变化带来的心理冲击，对女性及母亲角色正确理解，尽快从少妇角色过渡到母亲角色，增强生儿育女的信心，对胎儿充满爱心与渴望，保持轻松愉快的最佳心态。其次，要注意陶冶情操。孕妇应多读些格调优美高雅的诗歌和散文，多看些情节明快或富于喜剧色彩的影视片，通过音乐、艺术的熏陶，陶冶情操，保持愉悦的心情。再次，孕妇要注意保持情绪稳定，调节心理上存在的妊娠压力或焦虑，降低外界或自己对未来婴儿的性别期待和对分娩的恐惧，增强心理承受能力，维持自己的心理平衡，保持情绪稳定。

细节提醒

丈夫及其他家庭成员应积极协助、关心、支持、帮助孕妇在生理和心理上顺利通过孕产期，为其营造一个和谐愉快的情绪氛围。



336 乳汁过少，找找心理原因

哺乳期的妇女常为自己的乳汁分泌过少，不能满足小儿的营养需要而苦恼。尽管那些乳汁分泌量少的母亲，在饮食、睡眠上都已经很注意，不仅营养充足，而且还注意休息，有的还吃了不少偏方、单验方，但是乳汁的分泌量仍然不见增加。这时，您不妨从心理因素这方面去找找原因。

国外有关妇幼保健的专家们发现，有的妇女出现乳汁量少，不能顺利地给婴儿哺乳，多是由妇女心理因素造成的。

这些心理因素主要包括五个方面：

(1)少数妇女认为自己的乳房小，怕奶水不够，担心小儿挨饿，频繁无规律地喂奶，导致乳汁减少，其实乳房大小不影响哺乳。

(2)刚生育第一胎的妇女，由于缺乏哺乳经验，

心理上担心自己的哺乳能力，害怕不能分泌足够的乳汁给小儿吃，这样长时间的心理压力，造成神经和内分泌系统的调节失常，导致乳汁分泌减少。

(3)上班和参加劳动后，工作和生活的规律已改变了月子里的“时钟”，母亲接近小儿的机会自然减少。有的妇女由于工作环境所限，喂奶时间不固定。这样，母亲因为不常见到小儿和听到宝宝的声音，使母亲授乳的条件反射机会减少，自然，乳汁的分泌也就随之减少了。

(4)给小儿哺乳时环境不佳，如噪音、人声嘈杂，年轻的母亲感到哺乳时不好意思，导致与乳汁分泌有关的内分泌机能失调，因而影响乳汁的分泌。

(5)个别妇女害怕喂奶后形体变粗，乳房增大，拒给小儿哺乳，因而乳汁减少。其实，这种观点是不正确的。到目前为止，国内外还没有可靠的材料证明给小哺乳会改变母亲的体型。

细节提醒

产妇要树立母乳喂养的信心。初产妇，没有喂养经验，若得不到正确引导，最初的哺乳往往会不成功，许多妇女就会因此丧失母乳喂养的信心而转向奶瓶喂养，乳头失去了婴儿吸吮的刺激，乳汁的分泌就会越来越少。此外，乳母应保持精神愉快，避免精神刺激和情绪波动导致乳汁分泌减少。



337 你是心理健康的母亲吗

一个心理健康的人，能够控制自己的情绪，保持良好的心境，具有坚强的意志，能主动适应并改造环境，人际关系协调，人格健全统一，心理发展符合年龄特征。事实上，一个心理健康的母亲也应该符合这些标准。

·心理健康的母亲善于心理调节

在每个人的生活中，困难和挫折是难以避免的，但许多母亲不善于对自己做情绪安慰，在生活中遇到点麻烦或在单位里受到一些委屈，回到家便拿孩子当出气筒，结果使孩子成了直接的受害者。

·心理健康的母亲很自信

许多母亲总觉得没有安全感和归属感，常常否定自己。所以，她们在教育孩子时也不大容易看到孩子的长处，往往只盯住孩子的缺点，并把缺点无限放大。

·心理健康的母亲具有乐观精神

由于客观境况的原因，一些母亲对生活感到很悲观，整天唉声叹气。这会打击孩子的自信心，使孩子对社会和人生也悲观失望。

·心理健康的母亲对孩子期望合理

有些母亲对孩子过分苛求，对孩子的期望值过高，不能宽容孩子的失败。她们往往以考试分数作为衡量孩子能否成才的标准，而不重视孩子的学习过程。这种教育观常常会使孩子丧失学习的乐趣，进而产生厌学情绪。

·缺乏进取心

有些母亲缺乏对生活的热情和奋斗的目标，不能与现实环境保持良好的接触，整天昏昏度日，使自身处于停滞状态，还有些母亲认为自己已过了学习的年龄，没有必要再去完善自己。所以她们拒绝学习和接受新鲜事物，自然对孩子的许多言行都感到不理解。很难想象这样的母亲能带给孩子什么积极

的影响，也更难谈什么心理健康。

细节提醒

一个母亲的身心健康对于家庭而言十分重要，并且是不容忽视的。母亲是孩子的第一位启蒙老师，在耳濡目染间，母亲自身的人生观、价值观往往会造就孩子一生的行为习惯和做人品德。



338 离退休综合征的细节防范

离休和退休是生活中的一次重大变动，这也是不可违反的客观规律。离休和退休前后女性的生活内容、生活节奏、社会地位、人际交往等各个方面都会发生很大变化，这种变化一般发生得比较突然，适应性差的人就会出现情绪上、心理上和精神上的障碍，严重者就会引发疾病。这种由于离休和退休导致的疾病就被称为“离退休综合征”。

在单位工作是人一生中最重要的时期，一般要经历30年的时间，人们长期习惯于繁忙纷争的工作，虽然在工作中会尝遍酸、甜、苦、辣，但工作已成为生活中不可缺少的重要组成部分。离退休后不需要按时上下班，不需要再为工作中的晋升、降职、批评而烦恼，这种事物、环境、工作、生活中的突然发生的改变，会产生情绪反应，导致心理上的淡漠和变态。可能产生一些思想上、行为上的不正常表现，如：孤独感、失落感、忧虑、急躁、失眠、遇事尴尬无奈，心理素质差的还会出现悲观情绪。

如何预防离退休综合征呢？

培养对生活的新兴趣，转移离退休后孤独、忧郁、失落的情绪是预防“离退休综合征”的重要措施。离退休女性可根据自己的年龄、体质、兴趣、锻炼基础，每天坚持锻炼，注重参加社会活动。可根据自己的爱好，选学一两项技艺，如养鱼、种花、养鸟等，用以调节情绪，充实精神。

细节提醒

女性离退休下来以后，个人可支配的时间很充足，可以多串串门，多交朋友，与退休时间较长的同志多交往，听听她们对待离退休后生活和适应环境的经历。



第十四章　人际加油站

——让健康的人际关系助女性健康一臂之力

人际关系问题在职业女性工作和生活中始终是一个影响自身心理健康及生活质量的重要因素。健康的人际关系会有益于你的身心健康，而心理健康又是建立融洽的人际关系的首要条件。所以，维护一个良好的人际关系，会让女人的身心健康得到更好的延伸。

获得良好人际关系的N个健康细节

339 逃离不必要的交际

“无交际日”是这世界最需要的一个休止符，它向一切导致疲惫的因素挂起了免战牌，它提醒我们：人类的本能也许就是要求生命力有不断的休止和重新开始。不受打搅，让自我安然绽放，这种生活离我们很远吗？当然不。

用小小伎俩逃离没必要的人际应付。做短线的旅行计划。一次去一两个地方，不要以壮士断腕的心态准备在7天之内环游世界。当你在长时间工作之后，终于决定把所有的事情都抛之脑后，离开一切需要你集中精力注意的事情，乘上去农村的火车，或者来到一个不知名的小岛，感受那里的人文风情，心情自然是别样的洒脱，在田野里懒洋洋地散步，陶醉在大自然里，再洗上个热水澡，来一杯热牛奶，然后酣然入睡，让你忘记工作的疲劳。

细节提醒

千万不要为“人情”所累。



340 做个聪明的“傻女人”

俗话说：“聪明的女人人人爱！”但事实证明太聪

明的女人并不可爱……虽然有的女人长相才貌出众，但是太聪明尖利，说话太冲，别人也会受不了；有的女人在表述一个观点或者反对别人的意见时，总是口若悬河、直抒胸臆，也不管别人受得了受不了。特别是在人多的场合，在别人谈兴正浓时，突然被她捉出一个硬伤，大煞风景不算，还弄得很没面子。这样的女人会让人觉得不舒服，再漂亮的脸蛋也就这么回事，而太过凌厉的个性，只能让人敬而远之。

聪明的女人，洞察一切，总是能一下子击中要害，让人无所遁形。聪明的女人，太有威胁性，没有安全感，所以男人最怕女人聪明。

最受欢迎的大概就是“傻傻”的小美人了。他们总是比男人“笨一点”。能理解男人在说什么，表现得永远不会比男人懂得更多。记住，太聪明的女人不可爱。收起锋芒，做个会装傻的聪明女人吧。聪明的女人懂得什么时候该聪明，什么时候该装傻。

细节提醒

“装傻”是一种技巧。它不是要女人们时时都在做假，如果这样，这个女人反而成了比傻子还傻的人了。它是为某种需要，而做出的“装傻”之举。



341 抽点时间与亲朋好友聊聊

日常生活中，闲聊是人们最普通的一种消遣方式。从心理角度来说，闲聊又是一种带有慰藉性的交际活动。每当茶余饭后，亲邻故旧，三三两两相聚，把盏畅谈，别有一番情趣。心理学家认为，经常在一起聊天，能有益身心健康。具体有以下五个方面的好处。

在闲聊的过程中，参与者的话题是非常随便的，没有任何限制。可谈谈儿女，谈谈心理感受，可以对任何事物随意发表评论，畅所欲言，气氛是轻松愉快的。

通过聊天可以锻炼大脑，聊天如同脑保健操。常言说：“脑越用越灵”，聊天时往往要搜寻引人关注的话题，常使听者入迷，这就得动脑筋，挖掘大脑中的“库存素材”，还要理顺思维，讲究逻辑，清楚地表达出来，不能说话颠三倒四，含糊不清。这样，聊天时大脑无形中得到了锻炼。

聊天可以撷取知识，增长见识，开发智力：在轻松愉快的聊天中，既可以获得信息，领会学习新知，又可以回忆往事，吸取经验教训，温故知新。聊天可以解除忧愁、烦恼，保持乐观、轻松的心境。

人经常会遇上不顺心的事，与其将烦恼、苦闷憋在心里，不如找亲友聊聊天，自己宣泄一下，有利于心理平衡，减少身心疾病的发生。在工作之余，大家闲聊一番，笑上一阵，大脑皮层就会出现一个新的兴奋灶，从而使工作紧张之时引起兴奋的大脑皮层区域得到休息，使人头脑清醒，消除疲劳。

聊天可以广交朋友，摆脱孤独，建立良好的人际关系：人到老年尤其是在离退休后，离开熟悉的工作环境和人群，常有失落、孤独感，“夕阳无限好，只是近黄昏”的凄凉之叹会油然而生。而聊天可使老年人广交朋友，摆脱孤独。

所以，有空还是找个亲朋好友多聊聊吧！

细节提醒

与同性朋友聊天时，尽量放松心态吧！这时的你可以不想工作和事业，也可以把老公和孩子放在一边，只满足自身爱好，只聊自己关心的事情，只顾分享自己的经历和体验。没有人说你唠叨，也没有人说你女人小家子气。



342 善用“女色”

如果想得到健康而良好的人际关系，职场女性如果懂得善用“女色”（不要误会，这里是说——利用与生俱来的女性魅力），必定能帮助您在职场上拥有健康的人际关系。

注意，我们说的“女色”而不是美色。事实上，并非每一个女人都是美女或性感女神，但肯定的是，每个女人都有属于她的独特气质，或直爽或柔美，或干练或简单。如果您能发挥出自己的特色，具有天生的女性魅力，就能在职场中获得良好的人际关系。

想想看，女性的魅力是什么？甜美的笑容、得体的装扮、娇嫩的嗓音、温柔的气质……女人一向被教导要做个“有魅力的女人”，魅力是一种幽雅的风格，能让女人在追求事业的时候获益良多。

细节提醒

你的工作表现很好，但是，上司只注意您的男同事，一点都不注意你，对你一点印象都没有，那可得注意啦！只有让上司注意到你，才有利于你能力的发挥。



343 懂得控制眼泪和情绪，赢得男性尊敬

在一个以男性为中心的职场上，女人要建立一个工作风格，既不能太男性化——冷酷、倔强、武断、冒进，也不要太女性化——柔弱、情绪化、被动、犹豫不决。

有很多女人说，职场不相信泪水，只有强者生存、弱者淘汰的法则。女性在遭遇困难的时候，可以向同事求助，但不包括眼泪。否则，你失去的可是最重要的尊重！许多男人对不懂得控制自己的眼泪和情绪的女人感到厌烦，并产生不信任感。这点对职场女性的健康人际关系是非常危险的。

许多男人对职业女性的看法是，她们不懂得控制自己的眼泪和情绪。女人过于直接地表达情感，会使男人感到不舒服，并会瞧不起她们，认为女人无法自我克制，所做的决定不值得信任。

细节提醒

假如你想拥有一番事业，不想被男人看穿你的底牌，你就应该学习控制情绪和眼泪，勇敢面对失败和压力，才能赢得男人的尊敬。



344 交一个蓝颜知己

蓝颜知己就是比爱情要淡、比友情要深，比“第三者”要清白的一种男女关系。简单地说，就是一个非常谈得来的异性朋友。毋庸置疑，拥有蓝颜知己，绝对是女人生命中的一笔财富。

人是有感情的动物，不管是谁，其内心深处或多或少地都会珍藏着一些不为人知的秘密，或者难以启齿的复杂错综的感情，有时对人是一种精神上的折磨。一个人之所以会郁闷，往往是感情无处宣泄，有些事有些话憋在心里，太难受。因此，如果有一个知心朋友，可以无所顾忌、畅所欲言的忠实的伙伴跟你一起互相交流，或者哪怕是对方一言不发、默默地当你的听众，让你自由自在、酣畅淋漓地尽情倾诉，那么你也会感到莫大的欣慰和喜悦。当你把压抑在心底的垃圾都清理出来后，你就会觉得浑身轻松。

蓝颜知己总是你最好的倾听者，甚至是个暂时疼爱你的人。

细节提醒

当你处在各种不良情绪中的时候，不要花钱买醉，电影电视剧里就经常这样瞎编骗人，如果你去喝酒，反而更加会损害你的身体健康。另外，还要注意与蓝颜知己的界限，以免影响家庭关系。



教你如何赢得信任

345 女人如何赢得兄弟般的信任

如果一个女人很难相信别人，那她不大可能拥有健康的人际关系，同样不可能赢得他人发自内心的尊重。要知道，获得信任是女人味的价值体现，由此，心理专家为女性提供了几条赢得他人信任的妙计：

· 善于认真倾听，理性判断

当听到一些敏感的或者不好的消息时，别大惊失色。比如你的丈夫告诉你，他偶尔要在某个晚上跟哥们儿一起玩儿，不要马上猜他是不是跟你在一起呆腻了。因为他信任你，才会和你说实话。

· 不寻根究底

每个人都有敏感的话题，不要总是假装有意无意地提起这些事，若真的想挑一个棘手的话题说，也要三思而后行。

· 学会与人分享

在工作中，不要面对困难时，呈现出弱者姿态，面对成绩时，却急于邀功请赏。否则，久而久之，你的“凡”妇形象便根深蒂固了。

· 让别人知道你信任他们

如果同事之间、上下级之间有很强的信任感，工作起来也会更有效率。当你表现出了足够的真诚，

自然会赢得周围人的信任。

细节提醒

不要飞短流长，不传播流言，不要搬弄是非，不要含沙射影，增强同事对你的信任，逐步加深与他们的关系。

346 发展亲密的同性友谊

纷繁多变的生命历程，让女人的生活不可能像想象的那么好，伴随着新鲜体验，烦恼和困惑随之而来。此时，同性之间的情谊就显得弥足珍贵，如同心灵瑜伽。因为有人能够真正理解和体会你的感受，给予你最贴近的关怀和帮助，让你的前行路上多了一个悉心的依靠。

另外亲密的同性友谊，客观上能成为一种预防性措施，一种对于免疫系统的支持，能够降低疾病对你的威胁，无论是头疼脑热还是心脏疾病以及各种严重的身体失调等。

结婚、生育这些新的经历会带给女性许多从未有过的体会，当然，烦恼和困惑也随之而来，绝大多数女人会对同性产生信任和依赖的感情，因为这是一个与自己完全相同的群体，她们能够理解和体会你的所有悲喜，并给予你最贴心的关怀和帮助。排解烦恼、缓解压力的最常用方法就是找同性朋友倾诉。

细节提醒

一个女人要保持身体健康，不仅需要注意身体与饮食，同时更需要培养同性间的友谊，在倾诉和聆听中，将压力消释于无形。由于同性之间的沟通更开放、自然，并且能够给予对方同等的回馈，所以这种亲密关系更容易在女人和女人之间产生。

拓展友谊的细节技巧

347 不要私下向上司争宠

要是同事当中有人喜好巴结上司，向上司争宠的话，肯定会让其他同事看不惯而影响同事之间的感情。要是真需要巴结上司的话，应尽可能多人一起去巴结上司。而不要私下做一些见不得人的小动作，让同事怀疑你对友情的忠诚度，甚至还会怀疑你的人格有问题，以后同事再与你相处时，就会下意识地提防你，因为他们担心平常对上司的抱怨被你出卖，借着献情报而爬上领导岗位。

一旦有心“上位”，这些女人必然首先拉拢一批无关痛痒的同事，以此奠定自己的群众基础，但作为普通员工，还要小心行事，因为在这样的争宠战中，得宠则鸡犬升天，失宠则殃及池鱼；基层关系打好之后，美人攻关才是重头戏，她们会想尽一切办法接近老板，施展美色，地位稍有提升，必然趁热打铁，不遗

余力攻击对手，势必将对手置于死地。对于这样的战争，必然要到鱼死网破，一方彻底被击败才算结束，古人如此，现在亦如此。

细节提醒

一旦你被发现出卖了同事的话，那么你们之间的友情就将宣告结束，就连其他想和你交朋友的人都不敢靠近你了。因此，不私下向上司争宠，是确保同事之间友谊长久的方式之一。

348 学会赞赏别人

尤其是同性，对对方衣着的变化、口红颜色的变化多加赞赏，要适时地对她说一些“你最近看起来瘦了”、“今天脸色真好”、“这条裙子你最配了”之类的话，你会发现会收到意想不到的效果。

无论他是老板还是清洁工，都会对你充满善意的微笑表示出好感，这也能帮助你赢得周围人们的好评。

赞赏别人，应该有感而发，诚挚中肯。因为它与拍马屁、阿谀奉承，终究是有区别的，说话要自然不露痕迹，不要听起来过于生硬，更不能一视同仁，千篇一律。

细节提醒

当同事感冒时，你体贴地递上药丸，路过饼店顺道给同事捎下午茶，这些都是举手之劳，何乐而不为？你会发现自己在办公室受欢迎的程度与日俱增。

349 牢骚怨言要远离嘴边

不少女性无论工作在什么环境中，总是怨气冲天、牢骚满腹，总是逢人就大倒苦水，尽管偶尔一些推心置腹的诉苦可以构筑出一点点办公室友情的假象，不过像祥林嫂般地唠叨不停会让周围的同事苦不堪言。

女性适度地发发牢骚是有益身体健康的。一个人若能时时保持平心静气，甚至笑口常开，那当然是最好不过的。但当你遇到令人生气的事时，因顾虑某些原因，敢怒不敢言，长此以往造成情绪的压抑，就有可能演变成身体上的某些疾病。

但是，发牢骚不能太盛，更不能断肠式地发牢骚，不能将发牢骚作为自己最主要的宣泄方式。一个女人如果只选择发牢骚或主要选择发牢骚作为其反应方式，只能表示她的无能。发牢骚，仅仅是一种情绪的宣泄。太盛的牢骚不仅不能获得社会的同情，反而会使发牢骚人的层次降低，因为人们并不喜欢将发牢骚作为人们之间交往的主要形式。

细节提醒

发牢骚应该注意发牢骚的对象，找到一个能忍受和理解的对象；此外，应努力避免就同一个问题经常发牢骚。

第十五章 经营健康

——女性如何为健康投资

人人都期盼健康，可健康不会空手而得。要获得健康，就要舍得“投资”。现在的白领女性（也包括男同胞），大多数因为工作压力大，空闲时间少，一有空闲时间就是睡大觉，多处于“亚健康”的状态。多给自己一点时间，投入到健身锻炼上，一来提高自己的身体素质，有更好的体魄去迎接工作中的挑战；二来还可以减少目前乃至将来在医疗和保健品上的支出，这笔花销可不是个小数目。从这个意义上看，投资健康、积极健身不也是另外一个角度上的理财吗？

投资你的健康

350 树立新的健康投资理念

追求健康是每个人的要求，但是如何才能达到健康，却不是每个人都明白的。现在，一种健康投资的新理念正在形成。健康投资与花钱买健康是两个截然不同的观念：花钱买健康不过是一种消费时尚，健康投资更注重科学性、现实性和合理性；花钱买健康往往是单一行为、片面注重物的作用，而健康投资是多层次、全方位的。

新的健康投资理念就是用平时的小投入，来达到收效好。随着公费医疗制度的改革，自费的比例越来越高，甚至有不少人将由公费的行列步入自费的行列，再加上目前医疗费用居高不下，明显超过普通家庭的承受能力，新的健康投资理念就显得更为重要，更为有效，将会成为更多人的选择。

健康投资首先注重的是心理健康，参加心理咨询和保健。假如一个人一旦患上心理障碍或精神疾病，其治疗将是一个艰难而长期的过程，其花费也不会是一笔小数目，其时间更是一个漫长的过程，更不要说其他方面的损失了。而心理咨询和心理保健就

可能预防心理疾病的发生，保证健康的心理，其花费也很少。

细节提醒

现代女性首先要树立起健康投资理念。不要在金钱上斤斤计较。如果将健康当成一个户头，而我们总是透支，不做投资，那么总有一天健康也会破产。健康是可以经营的，而老板就是自己。



351 知识投资，增强防病知识

每个人都应该懂一点医学知识。《黄帝内经》中说："夫道者年皆百岁。"所谓"道者"就是懂得养生之道的人。培根说："人对生理卫生知识的了解是一种保健药品。"

养生，重在预防，要想不得病，少得病或者得了病能够早期诊断和治疗，这就需要懂得基本的医学保健知识，需要懂得养生之道。古往今来，懂得养生、重视自我保健的人多长寿。

要懂得医学保健知识，增强自我保健能力，这就需要阅读一些医学基础书籍，逐步掌握一定的医学知识，特别是常见病、多发病的治疗、预防。这样就可以做到无病会保健，大病能预防，小病能自治，真正把健康的钥匙握在自己手中。只有系统地学习才能教会我们如何正确地吃喝拉撒睡，养成良好的生活习惯才会让我们精力充足。

细节提醒

多订一些报刊，上网浏览一些关于自身健康防治方面的知识，提高自身健康防卫能力。



352 时间"投资"，从年轻时重视自我健康

健康是最宝贵的财产，关爱健康是付出最小、回报最大的投资。保持健康实际上就是不断减少衰老的过程。要保持健康，就必须不断地进行健康投资，这就是我们每个人必须面对的现实。即使是三天打鱼两天晒网，也比从不投资要好得多。

花一点时间锻炼。在现实生活中，我们会痛心地看到，有些人往往事业上获得了成功，却丧失了健康，甚至英年早逝。在这些人看来，要想成就事业，就必须付出健康的代价；欲得健康，势必会使事业受损。可他们忽视了这样一个道理，身体是革命的本钱，事业和健康是一个统一体，没有健康的身体，何谈事业？聪明的女性都明白一个道理，忽视健康，健康与事业往往同归于尽。

有言道："形劳而不休则弊，精用而不已则劳。"所谓在时间上舍得"投资"，就是要大家认识对时间的理解是哲学，对时间的利用则是艺术。要在时间上舍得"投资"，时间是金钱，时间是成就，但首先，时间就是生命。

现代女性应从年轻时就要正视自身健康，年轻时就应该注意投资健康，预防疾病。

细节提醒

健康投资需要坚持，不要因为一时的身体不适锻炼一阵，或一时工作不忙锻炼几天，等工作一忙就把它抛之脑后了。



353 毅力“投资”健康常驻

健康投资就像存钱。如果不能定期存，那就断断续续地存，只要存进的比取出的多，存款户头上的数字就会增长。如果不能每天都保持所有的良好的健康生活习惯，那么每天保持一部分良好的健康生活习惯，或者断断续续地保持良好的健康生活习惯也行。比如说，如果做不到每天锻炼，那么三天打鱼两天晒网也比不锻炼好。

给自己找一点苦吃。健身最重要的因素是经常、适量的运动，最大限度地激活人体各系统、各器官的潜力，促进体质的强化，使身体素质长期处于“最佳状态”。锻是重锤打，炼是烈火烧，有志锻炼者，都要自找苦吃。

有调查研究表明：中年人坚持锻炼，能够增寿 10 年～25 年。长寿学者得出结论：“懒惰是早衰的催化剂”，“一懒生百病”、“不怕事不成，就怕心不恒”，这既是成就事业的至理名言，也是锻炼长寿之道。锻炼中有苦也有乐，苦是为了乐，战胜自我，就会品尝到健康果实之乐。

细节提醒

知道不去做，等于不知道；做了没结果，等于没有做。一定要改变错误的习惯，花一两个月去培养一个良好的新习惯代替之。把你的坏习惯都列在墙上，改正了一个，就划去一个。



354 消费“投资”不可少

花点钱买个健康。在扑朔迷离的现代养生信息的诱惑面前，有些人跟着广告走，在健康消费方面花了不少冤枉钱，自己竟成了化学试管或药物实验室。这种步入健身舞曲的盲目消费，不仅起不到健身作用，而且增加了不必要的家庭经济负担。

“花钱买健康”已愈来愈成为女性们的共识，一份调查表明，美国人在身体健康上舍得花钱，平均每人每年花 4500 美元，用于改善健康。而我国的国民呢？往往是重治病，轻预防。没病是不进医院的，小病也是一拖再拖，最后拖成大病才不得不进医院。这样的观念怎么可能不出现健康危机呢？

保健知识是最好的保健品，应舍得花钱购买指导养身保健的书籍和报刊；健身器材是最常用的健身工具，已开始进入寻常百姓家，要舍得在这方面酌情“投资”，从健身实际出发，调节饮食，重视食物的合理分配，要为营养而吃，花钱买营养，而不要只花钱买“口福”。

细节提醒

应舍得花钱购买指导养身保健的书籍和报刊、健身器材、营养保健品等。俗话说，一份耕耘，一份收获！只有在健康上舍得投资的人，才有可能实现健康长寿的美好愿望。



355 清楚地列出自己的健康投资重点

明白了健康投资的道理，了解了自己的健康状况，也知道了可能影响自己健康的因素，您心里应该清楚，是该行动的时候了，必须对自己的健康负责任。因为身体是做任何事的本钱。现代人只要不是太笨或者要钱不要命，都知道应该进行健康投资。说到投资，许多人就联想到钱。其实，健康投资最重要的是您的态度，您的选择，您的决定和您的行动。健康投资有时需要钱，但钱并不是最重要的。谁都知道，光靠钱是买不来健康的。健康本身就是财富。关键是科学地、有的放矢地进行健康投资。只有这样，才能获得最大的健康回报。

在今天这个科学发达，分工精细的社会里，怎样进行健康投资，如何才能最大地增加自己的健康财富？健康投资重点应该是什么？听听健康专家的意见应该是有利无弊的，听听他们对健康投资重点的分析和最新的健康知识。这些信息有助于帮助您进行健康投资，但不能保证您的健康投资结果。因为，态度完全取决于您自己，决定也要从您的健康角度出发去做。做不做，更是您自己的选择。

细节提醒

清楚地列出您的健康投资重点，知道您该为健康做哪些事情，并有计划地控制进度，把握健康状况。然后，付出行动，您的健康掌握在您手中，只有您才是控制您自己健康命运的主人。



356 有方向地投资健康

即使您学富五车，对所有的投资理论都了如指掌，不去投资肯定不会有回报的。现在，您已经了解健康投资的基本知识了，要想获得健康回报，就要有方向地投资健康，就要看您的行动啦。

要想健康靠自己；健康投资是最佳选择；健康投资的精髓是“健康在我心中”。

专家认为，健康投资是指投入资源，获取健康收益，而健康收益就是减慢衰老的过程。如果一个人不重视加强健康管理，那么他将会在“不该死”的年龄去世。如果不好好管理健康，就会威胁生命，人生也就会贬值。关注健康就需要关注“健康信息、健康食品、健康心态和健康选择”。他指出，健康投资是为了能更长时间地维持健康，提高生命质量。

专家告诫广大女性朋友，要认清现实，明白自己需要什么，并有的放矢地进行健康投资。做到“心中有数——健康资产，知己知彼——健康负债危险因子，个性化——健康投资重点”，也就是说，每个人要找到适合自己的个性化健康信息，了解自己的健康状况，有方向地投资健康。而健康资产大部分取决于人们的生活方式和习惯。

细节提醒

不要盲目地进行健康投资，要根据自己的身体健康状况特点，有针对性地养成健康生活方式和习惯，有针对性地对自身亚健康状况和身体疾病做出自我诊疗方案，必要时请教医生。甚至可以让家人和朋友帮助你培养健康习惯。



女人各年龄段的健康投资重点

357 10～18岁女性的健康特点和健康投资重点

10～18岁女性正在或者已经步入人生的一个崭新阶段：青春期。青春期女孩可谓“女大十八变”。女孩从10～11岁开始，乳房开始发育，月经初潮一般在乳房开始发育1年后才出现。

在这个时候做出的选择将会对您的一生的健康产生重大的影响。您也许很难想象，自己现在养成的一个不良的习惯将会在许多年之后对您造成严重的身体伤害。您也许还没有意识到，自己现在做出的一个错误选择会长期损害您的健康。您也许不知道，您现在已经对自己一辈子的健康有了支配权。现在您做出的选择，不管是好的还是坏的，在许多年之后将会作用到您的身上。是硕果还是恶果？让您开心还是后悔？都取决于您的选择。因此，清楚自己的健康特点和健康投资重点是至关重要的。

10～18岁您的健康投资重点应该是：

1. 不抽烟；
2. 保持健康的饮食习惯；
3. 培养强健的体魄；
4. 经常锻炼；
5. 不喝酒，不吸毒；
6. 等到自己准备好了才开始性生活；
7. 等到自己准备好了做妈妈时才怀孕；
8. 保护皮肤不受曝晒。

细节提醒

如果您还是处女，您的第一次妇科检查应该是18岁。很少有少女会自愿接受第一次妇科检查。其实，妇科检查并没有您想象的那么可怕。



358 19～40岁女性的健康特点和健康投资重点

19～40岁女性已经进入女性的黄金年龄。相对来讲，这段时间应该是最健康的时期。除了怀孕以外，女性的身体基本上没有太大的变化。这个时期的健康一般都与性生活、生殖和损伤事故有关。今天，许多职业女性推迟结婚年龄，不少人在婚前可能有一个以上的性伴侣。结婚以后，也不想马上要孩子，因此预防性病和避孕很自然是这个时期最关心的问题。

当然，一旦夫妇决定要孩子，如何健康地度过妊娠期，生一个可爱的小宝宝，就成了夫妇最大的健康

愿望了。因为这个时期的女性一般没有什么毛病，而且工作、家务都比较忙，往往会忽视一些健康的习惯。这个年龄是养成和保持良好健康习惯的最佳时间。

19～40岁时您的健康投资的重点应该是：

1. 不抽烟或戒烟；
2. 保持健康的饮食习惯；
3. 定期锻炼；
4. 坚持过安全的性生活；
5. 不要酗酒和滥用其他药物；
6. 每个月自我检查乳房；
7. 计划生育；
8. 保护皮肤不受太阳曝晒；
9. 定期做身体检查；
10. 保持身心愉快。

细节提醒

要珍惜生命，热爱生活，继续保持您在少女期间养成的健康习惯，加强健康投资。建立好的健康习惯，使自己一辈子受益。



359 41～60岁女性的健康特点和健康投资重点

41～60岁的女性即将或者已经开始了人生的第二个阶段，您的卵巢在40多岁到50多岁会逐渐减少至停止产生雌激素，您会停止月经。平均停经年龄是51岁，也有早至40岁，迟至55岁的。在停经前几年，您的卵巢就开始减少排卵次数，开始减少产生雌激素和其他激素。您的月经也开始变化，受孕的机会减少了。

同时，您的视力、听力会下降，皮肤渐渐出现皱纹，如果缺乏锻炼，肌肉组织也会随着年龄的增加而萎缩，容易出现心脏病，骨组织对钙的吸收速度减慢，骨质疏松多见于女性。这个年龄，定期的身体检查十分重要。因为，许多晚期不能治疗的疾病，早期发现是有办法治的。

这一时期，您的健康投资的重点应该是：

1. 千万别忽视胸痛——也许是心肌梗塞；
2. 在停经后考虑激素替代疗法，但要十分慎重；
3. 了解自己的胆固醇水平和血压；
4. 定期做乳房X光检查。在40～49岁之间，每1～2年做一次，过了50岁每一年做一次；
5. 通过补钙和锻炼保持骨头的强度和密度；
6. 每年做大肠的筛选检查；
7. 保持健康体重；
8. 坚持锻炼身体。

细节提醒

保持健康就像逆水行舟，不进则退。健康投资不会使您变年轻，但可以使您的衰老变慢。要想健康谁也靠不住，只有靠自己！



360 60岁以上女性的健康特点和健康投资重点

当您进入这个年龄段，其实您的期望寿命反而更长。今天65岁的人，女性平均可以活到84岁，今天75

岁的人，女性平均可以活到87岁。因此，保持良好的健康习惯，可以让您能够继续享受健康的人生。

进入这个年龄段，身体开始走下坡路，无论怎么强调预防对健康的作用都不过分。60岁以上的女性最明显的衰老标志是身高开始慢慢下降。这是纤维软骨磨损和骨质疏松所造成的。高胆固醇水平导致冠心病的出现，实际睡眠时间大大减少、性欲的强烈程度随着年龄的增加而下降，记忆不如以前，有的会患上老年痴呆症，摔交的次数增加。

因此，这个阶段女性的健康投资重点应该是：

1. 继续锻炼身体。如果原来没有锻炼的话，现在开始也不晚；

2. 每天服用维生素、矿物质补充品；

3. 定期检查身体；

4. 定期检查视力、听力和牙齿；

5. 如果有胸痛，要认真对待，马虎不得；

6. 对自己的血压心中有数；

7. 每月定期做乳房检查，每年定期做乳房X线检查；

8. 每年打流感预防针，定期打肺炎预防针；

9. 对自己服用的各种药心中有数。

细节提醒

人会老，老而终将死，这是自然规律。每过一天就少一天，每过一天就老一天。不论您怎么想，不论您怎么做，没有人能停止衰老的过程，但衰老的过程是可以减缓的。要保持健康，减缓衰老的过程，就必须不断地进行健康投资。



健康保险

361 如何选择健康保险

每个家庭、每个人的具体情况不一样，需要的健康保险也是不一样的。所以在选择健康医疗保险的时候，首先要考虑的是自己的具体情况。在选择健康保险的时候，重大疾病保险应该是每个家庭的首选。其次要考虑的是应该拿出多少钱来投保。

一般的原则是，每年的医疗保险费是年收入的7%至12%，如果没有社会医疗保障的话，这个比例可以适当地提高一些。比较理想的险种搭配是：有社会医疗保障的，就选择重大疾病保险+住院补贴保险；没有医疗保障的，就选择重大疾病保险+住院费用保险。

此外，为了能选择更贴切的产品，往往需要先和有经验的、专业的保险代理人进行良好的沟通。投保重疾保险等健康险时，尽量选择缴费期长的形式。一是因为缴费期长，虽然所付总额可能略多些，但每次缴费较少，不会给家庭带来太大的负担，加之利息等因素，实际成本不一定高于一次缴清的付费方式。

细节提醒

专家认为，要合理选购女性险，一般而言，应该将医疗、意外和死亡保障放在首位，再考虑养老和投资分红类产品。由于生理和体质上的原因，女性的医疗费用支出比男性高出许多，所以女性应更加关注医疗险。

362 如何选购重大疾病保险

职业女性有医保了，还有必要买重大疾病险吗？面对各大保险公司推出的各种各样重疾险，该如何选择？买重疾险很有必要，但还须合理选购。要根据自己的年龄、性别、经济状况的特点选择最适合自己的险种和保额。另外，在投保年龄和缴费方式上亦要有所讲究。

· 重疾险是医保的必要补充

对没有医保的人来说，重疾险尤其重要。而对医保覆盖对象来说，重大疾病险可作为一种必要补充。如果已购买过重疾险，只要确诊的疾病是符合保险条款中的保障对象，那么就可以一次性获得保险公司的给付，不需要自己在病后垫付医疗费用，更重要的是减轻了个人的医疗支出负担。

· 保障范围并非越广越好

很多人都会想，既然是保证以后得大病时经济上有所保障，那当然购买保障范围多的品种比较好。但事实上，对个人而言，并非保险责任的范围越广越好。保障的病种越多，保费自然越高。对于具体的投保人来说，有些疾病的发生率几乎为零，或者他们原先购买的意外险中已经能够保障到的某些创伤类疾病，那么就没有必要花钱再去购买有交叉保障项目的重疾险。

· 到了老年再投保不划算

很多险种对于投保人的年龄有明确的规定。由于老年人的发病几率比较高，保险公司一般不接受60岁以上的投保人，所以重疾险的购买不宜等到50岁以后再买，那样保费总支出会和保障总额相当，是很不划算的。

细节提醒

重疾险的保障期限是不尽相同的。有终身保障的，也有保到一定年龄即终止的，购买重大疾病险时一定要考虑保障的年龄限制。

363 量身定做“女性保险”

目前，一些寿险公司推出了女性在单身、结婚、妊娠、生育后等各个特定时期的险种，提供了以养老、重疾、储蓄、身故保障为基础，充分满足女性生育、女性疾病及女性意外整容的保障需求。这些“女性险”具有针对性，增加了一些女性特有和特需的保障，并去掉了一些并不适用于女性的保险功能，保费相对合理。女性朋友可以量身定做自己的健康保险。

作为为女人量身定做的保险产品，女性健康险针对女性生理特征特别设立相关的险种，专门为女性的乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌等疾病提供医疗保障；

另外，考虑到女性的爱美需求，一些女性险还能在女性因遭受意外事故而需接受整形手术治疗时，对手术医疗费用进行赔偿。

在险种选择上，不同年龄有所侧重。不论是白领阶层还是家庭主妇，女性在不同年龄、不同处境时都应有不同的风险考虑。对于一般女性而言，都要经历“初入社会——结婚——生子——稳定——退休”的阶段。

而20～30岁年龄阶段的单身女性，更关心的是进修、旅游或筹措结婚经费，由于此期间收入少且不稳定，应多以保障自己为前提，可重点选择保费较低的纯保障型寿险附加住院医疗、防癌险等健康险以及意外险，或考虑购买包含了妊娠期疾病险和新生婴儿险的产品，但已育的女性基本上可将这两样排除。

30～50岁阶段的女性收入已趋稳定增长，建议不妨从健康医疗、家庭经济与子女教育、退休养老等三方面的费用来考虑。对于处在稳定婚姻期的女性来说，妇科重大疾病的发生风险加大，专家建议这个阶段的女性可购买专门的女性终身寿险和女性两全险。

步入50岁的女性逐渐迈入退休期，确保无后顾之忧的晚年生活是此时期的重点。此时应考虑购买年金保险、养老险；随着年事渐高，更应及早提高重大疾病、医疗险的保额。

细节提醒

与其他保险一样，女性保险的保费规划也必须对未来长期费用的承担有全面的考虑，主要考虑个人和家庭的经济承受能力，使保险购买与收入水平相匹配。投保金额一般不要超过年收入的10%。

364 女性保险五大误区

专家认为，目前许多女性在选择保险时存在一些误区。

·关注家人，忽略自己

对于很多已经有了小家庭的女士来说，她们的生活重心都放在孩子和丈夫身上。所以，咨询保险业务员时，更多的是关注家人。但是，普通都市家庭，一般夫妻都要工作，都是家庭经济的主要来源。女士不仅要在工作中独当一面，还要在家庭生活中承担着重要的责任和巨大的压力。而一旦女性发生什么不幸，同样会对家庭生活带来经济上的影响。所以，扮演着不同角色的女性朋友要首先关爱自己，为自己的健康、生命做好保障规划。

·保险品种不平衡

有些白领女性在选择保险品种时考虑不够周全，没有参看自己原先的保险和社保，造成选择保险品种的不平衡，该照顾的没考虑到，已经照顾到的又重复关照一次。所以，在选择保险品种时，白领女性应该先详细看下自己的社保和原来的保单，看看有哪些方面没涉及到，做一个综合考虑。

· 药不对口，不能适当调节保额

在投健康险时，很多白领女性不考虑家庭成员的健康状况，忽略对自己直系亲属易发、高发疾病的注意，而把较多注意力放在患病几率很小的疾病上，这样做有可能得不偿失。对一些无遗传病家族史的白领而言，不用对所有疾病面面俱到，应该适当调节保额，把养老金准备充分。而有可能罹患遗传病的白领女性就应该看住自己的重疾，并选择可以分红转换的健康保险。

· 经济、财务顾左不顾右

选择保险时，一些白领女性并不考虑自己的经济和财务状况，一味选择周期很长的保险产品，而不顾及自己将来的经济、财务情况可能会有变化。在选择保险时，白领应该对自己的未来 5 年有个清醒的把握，在保费的缴纳方式上，一些重要疾病把交费期定为20 年，而对于理财类的保险，则可以把交费期设定的短一点。

· 为美容整形手术保险

有很多爱美的女性希望能通过整形来改变容貌，为了预防整形手术时有可能出现的意外，她们希望先买份保险，万一出事可获理赔。但是，在一般的人身保险中（特约保险除外），整形手术的风险是保险公司不承担的责任。

细节提醒

大多数女性朋友都只是进行银行储蓄，不敢轻易地投资或购买保险。合理的理财是将风险分散，获取收益。将资金分开运用到不同的投资渠道，不要把鸡蛋放在一个篮子里。通过符合个人特点的理财规划获得安心的生活和预期的收益。



365 女性心理压力测试

对下列各题作出“是”或“否”的回答

1. 因为发生了某些预料之外的事，你感到心烦。

2. 你感觉到自己不能控制生活中的重要事情。

3. 你常常感觉紧张和有压力。

4. 你常常不能成功地应付生活中有威胁性的争吵。

5. 你觉得不能成功地应付生活中所发生的重要变化。

6. 你对把握自己的个人问题没有信心。

7. 你感到事情不是按自己的意愿发展。

8. 你发现自己不能应付生活中必须去做的所有事情。

9. 你不能控制生活中的一切烦恼。

10. 你觉得你所有方面都是失败的。

11. 因为事情都是发生在所能控制的范围之外，你会因此而烦恼。

12. 你发现自己常在考虑必须完成的事情。

13. 你不能控制消磨时间的方式。

14. 你感觉积累了大量困难不能克服。

15. 朋友同学的生日，免不了花钱，你往往不想在这类场合出现以免花费。

16. 若刚买了一天的鞋，穿了一天就裂口了，你会气愤、痛苦地抱怨。

17. 你由于某件小事跟好朋友生气，大家互不相让，结果你会一个人生闷气，很想忘掉这件事，可就忘不掉。

18. 当父母因为学习责备你而使你感到压力很大时，你不会和他们争吵，一个人压抑情感。

19. 你的一个非常要好的朋友，因某些原因调离了这里，你很难过，不想面对现实。

测试结果：　分

评分规则："是"为1分，"否"为零分。各题得分相加，统计总分。

0～6分：你能够应付生活中的许多事情，但有时也会有些烦恼，这是正常的。

7～14分：你有轻度的心理压力，虽然常会体验到不必要的烦恼，但你基本能处理生活中的问题。你应学会调节自己的心情，保持轻松愉快的心境。

14～19分：你已经在承受巨大的心理压力，你不能处理生活中的许多问题，因此，你的紧张、不安，影响到你的学习、生活和身心健康。你应尽快改变这种情况，否则将使工作、生活不能正常进行。

细节提醒

减压保健康！



366 女白领亚健康自测

永远忙不完的工作、复杂的人际关系、烦恼的婚姻、烦琐的家务——面对生活，许多现代女性最深的感受是"活得好累"。不仅心累，身体也疲劳乏力、反应迟钝、活力降低，对什么事都提不起精神，常常感觉焦虑、烦乱、无聊和无助，到医院里检查，却什么毛病也没有。

经常处于上述状态的女性其实就属于"亚健康"。广大女性朋友在关注自己身体是否健康的同时，也应经常审视一下自己的精神状态是否饱满，劳逸结合，张弛有度，善于在生活中调整自己的心态，走出亚健康的阴影。

下面，对照以下的一些症状，看看你是否也处于亚健康状态，如果你的累积总分达到50分，就需要坐下来，好好反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配；如果累积总分超过80分，赶紧去医院看医生，调整自己的心理，或是申请休假，好好地休息一段时间。

1. 早上起床时，常有头发掉落。5分

2. 感到情绪有些忧郁，会对着窗外发呆。3分

3. 工作效率下降，上司已对你不满。5分

4. 一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常味同嚼蜡。5分

5. 体重有明显的下降趋势，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。10分

6. 害怕走进办公室，觉得工作令人疲倦。5分

7. 不想面对上司和同事，有自闭症趋势。5 分

8. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。10 分

9. 昨天想好的事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。10 分

10. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望去清幽、宁静的山水休息身心。5 分

11. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。2 分

12. 性能力下降。丈夫对你明显地表示了性要求，而你经常感到疲惫不堪，没有什么欲望。丈夫甚至怀疑你有外遇了。10 分

13. 盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。5 分

14. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。5 分

15. 工作一小时后，身体倦怠，胸闷气短。10 分

16. 感觉免疫力在下降，夏秋季流感一来，自己首当其冲，难逃一劫。5 分

细节提醒

关注女性健康首先要从关注女性的亚健康做起。



367 现代女性的健康标准

社会发展到今天，无论是生产、生活还是审美，都要求现代女性应该是精明强干、身体健康，富有区别于男子的曲线美，既不失女性的妩媚，又足以承担生活上的压力，担当起社会责任，从体型来说，现代女性是以“健美匀称”为标准。

除了要符合上述一般人应具备的健康标准之外，女性还应该具备以下标准，才能符合现代的健美要求。

· 骨骼

匀称、适度的骨骼应是当站立时，头、颈、躯干和脚的纵轴线在同一垂线上；肩稍宽，腰椎、臀骨、腿骨发育良好，无畸形；头、躯干、四肢的比例及头、颈、胸的连接适度；上下身比例符合“黄金分割”定律，即以肚脐为界，上下身之比为五比八。若是身高 160 厘米，体重和其他各部位较理想的标准是：体重 50 公斤左右，肩宽 36 厘米至 38 厘米，胸围 84 厘米至 86 厘米，腰围 60 厘米至 62 厘米，臀围 86 厘米至 88 厘米。

· 肌肉

肌肉健美表现在富有弹性和显示出人体形态的健美协调，过胖、过瘦、臃肿松软或肩、臂、胸部细小无力，以及由于某些原因造成身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

· 肤色

肤色能反映人的精神面貌，与人的气质有较多的联系。我们华人肤色美的标准是红润而有光泽。就全球而言，不强求以某一种肤色为标准，但以比较细腻为好。

细节提醒

健康的，才是美丽的。



368 解读白领女性身心健康新指标

白领是社会的中坚力量，白领女性更是不可缺少的主角。她们有光鲜的外表，良好的工作能力，较高的社会地位。但她们忙碌的身躯却日渐远离健康。下面是针对白领女性这个特殊群体的一个健康指标。职业女性朋友们可以对照它，参考自己是否达标。

· 快食

快食并非狼吞虎咽，不辨滋味。而是指吃饭不挑食、不偏食，吃主餐时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

· 快眠

上床后能较快入睡，睡眠舒适，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。如睡的时间过多，且睡后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无病理干扰，是快眠的重要保证。

· 快行

行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感觉四肢乏力，步履沉重。

· 快便

能快速畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

· 快语

说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意的现象，且中气充足，心肺功能正常。

· 良好的人际关系

言谈举止恰到好处，与人相处自然融洽，不孤芳自赏寂寞独处，能以良好的处世态度看问题，办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管人际风云如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性。具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向她倾诉心中的喜与乐。

细节提醒

健康是一种对社会、家庭和个人的责任。



369 女性各个阶段的健康护理重点

女性健康发展分为四个阶段，清楚地了解各个阶段的健康需求和护理细节，对维护自身健康不可或缺：

· 青春期

20 多岁以前为第一阶段。在这个阶段，女性朋友们要对自己好一点，就是什么都不要吝啬，要吃好、穿好、玩好，读好和睡好。

· 成熟期

20 ~ 30 岁这个阶段，女性朋友们可以做的有几个方面：其一是女人开始要懂得和自己相处，但不是呆呆地坐在那儿。也许只是替自己做一顿饭，调整自己的饮食习惯，或者整理自己的衣服，重新在旧衣堆里，发现新的颜色。其二是要开始理财。想要真

的善待自己，未来的经济生活就不能靠别人。一个懂得对自己好的人，也一定是一位会替自己的身、心、灵未雨绸缪的人。除了靠深度阅读来提升气质外，外表也很重要。

· 中年期

30～40岁，成功的女性有了周游列国的想法。有了国际观没有健康的身体也是不行的。所以，这个阶段的女人，要特别注意健康和饮食。“绝对不可以再像年轻时在饮食上毫无节制。”此外，还要让自己永远新鲜有变化，要怎么做才能永远新鲜多变呢？很简单，就是不要替自己设限，也不要太自满。

· 中老年期

过了40岁的女性，因为整个身体的落差非常大，体力大不如前，就必须对自己更好，除了对肌肤的保养，对活力、情绪的管理也非常重要。

细节提醒

健康靠的是日积月累，靠的是养成良好的习惯，靠的是内外兼备的调节和保养。因此，职业女性从参加工作的第一天起，就应该注意办公室的健康细节，在工作与生活之间找到一个平衡点。