

<<成熟女性健康大事典>>

图书基本信息

书名：<<成熟女性健康大事典>>

13位ISBN编号：9787538436662

10位ISBN编号：7538436669

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：杨晓萍

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<成熟女性健康大事典>>

前言

我常告诉学生“营养、保养、修养”三养是健康长寿之道——营养的必要目的是饱腹，为延续生命、体能而吃，进一步更要吃得对、吃得健康，才能把饮食的功能提升为预防疾病，甚至是改善疾病的状态。

而勤于保养才可以维持与促进营养与健康，这包括锻炼体魄、维持适当体重，以及多喝开水保养泌尿道、排除体内废物，多食蔬菜瓜果等物质保养肠道，使排便顺畅。

至于修养，自然也是健康的一个关键环节，多阅读听讲与培养修身养性的休闲活动，能扩展视野并让心灵平和放松，避免患得患失，常保欢乐心、平常心，更能让免疫、神经系统都达到平衡运作。

把这个道理放在职业态度与学问修为上也同样适用，任何专业也都需要“三养”——除了原有的专业知识，个人也需继续补充多方面新知识，维持专业运作与职业道德的水平，并对金钱或事业具有达观、不盲求名利的精神。

晓萍到保健营养学研究所这段期间，表现出身为医师对于基本预防保健的重视，并且身体力行，真正做到了如何结合保健营养与医疗的观点来造福病患，做到了身为医师应有的三养之道。

我也欣慰地看见，本书除妇产科知识外，能真正从根本上关心妇女的健康及疾病的预防，也可说是在“三养”上都予以兼顾。

晓萍怀着同为妇女来与30岁以上女性分享个人在保健与营养上的心得的想法，相信大家也会越来越认识到“健康及早做起”的重要观念。

在健康食品当红的今日，大家更别忘记，食品补充剂只能解决部分问题，唯有保持正确的健康态度，“三养”平衡，你才会真正拥有长久的美好生活。

<<成熟女性健康大事典>>

内容概要

30岁的女人，无论是身体或心理都正值成熟的巅峰，但却也是健康与老化的临界点，若不及早重视与保养，随着年龄的渐增，身体状况外表开始变化，呈现日渐下降的趋势，尤其各种疾病、症状将陆续出现，皱纹、肥胖也悄悄地上身。

因此，“老化”是你我都无法逃避的问题，而如何提早做好预防老化的准备、延缓老化的速度，进而拥有健康、青春的生活，便是我们写作此书的主要目的。

本书由经验丰富的专业女医师为你解开女性身体密码，教你如何从饮食、排毒、运动、减压、睡眠等方面对抗老化问题，并详细剖析两性关系、怀孕、肥胖、女性更年期、常见疾病等课题，提供你最新且最翔实的健康医学资讯。

书中同时附有精彩的图片说明，内容丰富完整，是一本女性必读的保养健康事典。

<<成熟女性健康大事典>>

作者简介

杨晓萍，医师，毕业于中国医药大学（台湾），曾获马偕纪念医院最佳实习医师奖、国泰综合医院最佳医师奖，曾任马偕纪念医院医师、国泰综合医院妇产科主治医师、台北市中山医院妇产科主治医师、联安诊所健检医师。

曾赴英国爱丁堡皇家医学院睡眠中心进修，现于台北医学大学保健

<<成熟女性健康大事典>>

书籍目录

- 推荐序——三养兼顾的人生态度 推荐序——拥有身体操控权，做个自由的女性 推荐序——全方位的青春作者序——向健康前进 前言 拒绝退化PART 1.女人只要青春，不要老 Chapter 1.抗衰老大计划—排毒篇 做好体内环保，降低废弃物堆积 抗氧化系统 多做有益抗氧化的事 Chapter 2.抗衰老大计划—营养篇 补充抗氧化系统所需维他命、矿物质 要不要自行补充抗氧化补充剂？
- 抗衰老药物 膳食纤维与生机饮食 奇妙的鱼油 Chapter 3.抗衰老大计划—体能篇 常保持好体能 体能计划 Chapter 4.抗衰老大计划—抗压篇 常保好心情、好精神 你忧郁吗？
- Chapter 5.抗衰老大计划—睡眠篇 女性比男性易失眠 促进好眠PART 2.女人只要性福，不要负担
- Chapter 6.美好性生活 无法正常进行性行为 性交疼痛吗？
- 缺乏性趣？
- 性生活无法得到满足？
- 促进美好性生活 Chapter 7.想怀孕还是想避孕？
- 正常受孕过程 女性怀孕时机应考虑？
- 选择避孕方式 性行为后的紧急避孕方法 我这次怀孕要不要堕胎？
- 不是有看到月经血，就一定没有怀孕 准备怀孕（没避孕）时应注意事项 不孕的原因诊断与处理原则 Chapter 8.年过30的体重控制与饮食 肥胖新标准 女性一生三大发胖期之孕期肥胖 中年以后的女性肥胖 30岁以后减重随年龄越来越困难PART 3.女人要注意身体的变化 Chapter 9.看诊 需要事先详细了解的事 怕上内诊台的人该怎么办？
- 要不要人陪伴进诊间？
- Chapter 10.疼痛千万不要忍 头痛怎么办？
- 偏头痛怎么办？
- 乳房疼痛怎么办？
- 经痛怎么办？
- 下腹痛怎么办？
- 肛门疼痛出血 和慢性疼痛共处 Chapter 11.频尿可能是疾病的征兆 频尿不一定是膀胱炎 女性尿道膀胱炎 Chapter 12.癌肿、肿块、异常阴道出血 我的肚子变大了？
- 肚子摸到硬块 外阴部摸到肿块 异常阴道出血 乳房摸到肿块 Chapter 13.白带与阴道、子宫颈感染 阴道感染不需过度紧张，但应积极治疗 子宫颈发炎、外翻、糜烂 骨盆腔发炎 怎么塞阴道塞剂？
- 性传染病 静悄悄的性病——讨厌的“披衣菌” 生殖器疱疹 尖形湿疣的诊治 需不需要做HPV病毒检测？
- 子宫颈抹片PART 4.女人常见的疾病 Chapter 14.多囊性卵巢症候群也是文明病之一 2004以后的新诊断标准 可不可以不吃药？
- 让人烦恼的多毛症 Chapter 15.子宫内膜异位症—现代女性的困境 何谓子宫内膜异位症？
- 子宫内膜异位症的病因、症状与诊断 子宫内膜异位症的治疗原则 Chapter 16.引起经血多的疾病 子宫肌瘤 腺肌症 子宫内膜增生 子宫内膜息肉 Chapter 17.我要不要接受这个手术？
- 什么样的妇科手术是要做的？
- 妇癌的基本处理流程 Chapter 18.我更年期了吗？
- 更年期与停经意思有点不同 停经不是病，现代女性真好命 要不要补充荷尔蒙 Chapter 19.健康检查何时开始？
- 健康正常女性各项检查项目之建议检查间隔

<<成熟女性健康大事典>>

章节摘录

PART 1.女人只要青春，不要老 Chapter 1.抗老化大计划—排毒篇 做好体内环保，降低废弃物堆积 怎样才能不会老化？

人能否控制命中注定的老化？

这是非常有希望的，但是需要付出努力。

最常运用的方法，是根据“自由基老化理论”——也就是减少体内的氧自由基产生，或是加强体内去除自由基的能力，来延缓老化、避免疾病产生；另一个则是体内的“糖化作用”。

目前认为无论先天基因还是后天危害促进的老化，主要都是“氧化压力”增加引起的，进而引起身体功能退化、心血管疾病、癌症。

氧化压力会随着年纪增加，也就是“自由基”增加，或“坏糖分”（高度糖化终产物）增加，慢慢破坏细胞分子的结构，使细胞老化失去作用，这两个东西，就是有害健康美丽的废弃物！

自由基：像是丢弃于田野可以分解的有机垃圾，如果分解不当，或是量大不能及时分解，都先产生许多损害环境的臭味、毒菌！

坏糖分：像塞在田野里无法分解的塑料袋，日积月累会毁掉土地滋养生物的能力和外观！

细胞中的有机垃圾——自由基的相关理论 适量的自由基能使细胞维持正常功能，对抗细菌、病毒，帮助精卵结合、细胞生长调节等。

人体每天产生10亿个自由基，但99.9%的细胞可自行修复去除自由基的影响，其余少数细胞则慢慢老化。

过多的自由基会抢夺体内的DNA、蛋白质、脂肪酸及醌类氢离子，伤害细胞，引起较多细胞变质、凋亡，最后影响组织器官功能，导致老化；如“巴金森症”、“阿兹海默症”、“糖尿病”，都可见细胞内粒线体被自由基氧化的比例太多。

（见《图1-1》） 皮肤上的肝斑、皱纹，便是典型的老化现象，也就是皮肤受到紫外线照射后产生自由基的结果。

因此当我们在饮食中能多吃含抗氧化的物质时，皮肤与皮肤以下的身体机能都会同时获益，也就是美白加上保护心血管与防癌。

体内无法分解的坏糖分——糖化作用与食物选择烹调法有关 高度糖化终产物（Advanced glycation end products）简称AGEs，当体内摄取、利用营养时，不断产生的蛋白质与糖结合后的有害化合物，最后形成AGEs。

正常情况下，肾脏会排出体内的AGEs，然而饮食习惯不佳的人和糖尿病患者产生AGEs的量会很多，危害身体，加速器官老化。

这些物质随年龄增长堆积得越来越多，就会形成对身体有害的慢性炎症反应，逐渐危害肾脏、心血管、肺、肝的构造和功能，造成动脉硬化、心肌梗塞、肾、神经、视觉退化、气喘、关节炎。

饮食也会有外来的AGEs，它们形成的原因与蛋白质、糖（或再加上脂肪）等食物成分有关。如果连吃六周AGEs含量高的食物，最早出现的危害是蛋白尿，表示肾脏功能开始受损。

食物种类：含量最少的是新鲜蔬果、豆、全谷类，比肉类、油类少很多，这是喜欢吃肉的人应该了解的，我们应多吃蔬果少吃肉。

烹饪方式：烧烤、煎炸、烤箱烘焙都会促进产生AGEs，水煮与蒸食则不会。

因此加水烹调可以减少高度糖化终产物产生，吃得清淡是防老化的重要措施之一！

糖：果糖、乳糖比蔗糖容易造成AGEs。

（见《表1-1》） 抗氧化系统 为了防止自由基过多，身体形成了一道天生的防线“抗氧化系统”，来对抗自由基！

这就是帮助我们身体（土地）的自保机制，它能分解有毒废弃物，并防范有毒废弃物（垃圾）形成！

抗氧化酵素系统（体内天生的分解力） 我们每天无时无刻不在呼吸，也在不断生成自由基。因此，细胞、体液内均存有适量的“抗氧化剂”来保护自己，把危险的自由基变成比较稳定的分子，使器官组织的细胞不会受自己自由基的攻击，这些酵素叫做抗氧化酵素系统。

抗氧化非酵素系统（吃进来的分解力） 人体可从饮食中得到有帮助的物质来捕捉自由基，包

<<成熟女性健康大事典>>

括B胡萝卜素、维生素c、维生素E (a-tocopherol)、谷胱甘肽 (Glutathione)、Q10 (Ubiquinone10) 等。

这就是为什么科学家会认为，饮食可以减缓老化、保养身体的缘故。

多做有益于抗氧化的事 抗氧化是防止衰老的根本，而抗氧化有数个不同的层面。一方面要避免毒物进入人体，一方面要降低体内生成的自由基与毒素，还要加强身体的排毒能力，以及调节荷尔蒙与免疫系统来强化细胞。

这些措施除了希望保护身体（土地）避免垃圾充斥产生病变，还可使内脏外观长葆年轻。

小心环境中让自由基增加的状况 使人体产生自由基的状态多得不计其数——紫外线、电磁波、放射线治疗、各种仪器、水污染、空气污染、吸烟、吸二手烟、炒菜油烟、汽车废气、防腐剂、药物、农药、细菌或病毒感染等状况，这些是外来的。

甚至在负面情绪出现时，压力（情绪紧绷）、愤怒、焦虑也让人自由基上升。

内在压力也是不可忽视的老化来源！

促进排毒 当抗氧化能力好时，身体有能力中和较多的自由基。这时，不但可以预防生理生化运作退化所造成的老化，也可保护心血管，让它们不易因脂质过氧化造成病变，或让细胞产生癌变。

好的抗氧化能力，也可缓和已存在癌症的初期发展！

市面上各种排毒饮食宣传得沸沸扬扬，许多排毒措施却只提到帮助肠道减少有害物质的吸收，其实完整的排毒应该全方位，包括：

加强身体抗氧化能力：多样化的抗氧化物质有助体内解毒。

帮助毒害物质（毒素、致癌物、胆固醇）排出体外。

减少与毒害物质（毒素、致癌物）接触。

（见《图1-2》） 1.抗氧化物质有助体内解毒 研究发现，神奇的抗氧化系统能够把环境毒物排出人体，包括重金属、杀虫剂、空气污染等，因此多补充富含抗氧化物质的食物，有的会帮助进入体内的毒素排出（如绿茶、红茶），有的会防止基因与蛋白继续受到破坏。

（见《图1-3》） 2.帮助毒害物质排出体外 膳食纤维是帮助毒害物质，包括毒素、致癌物、胆固醇自肠道排出体外的主角，不论水溶性还是非水溶性的膳食纤维都能帮助排便、排毒、排胆固醇、延缓血糖上升等，因此对于血糖、胆固醇的控制也很有帮助，可以预防心血管病变。

此外，纤维也有助于肠道有益菌群孳生、抑制有害菌群，因此能够调节肠道系统。

好的膳食纤维来源，包括前述有抗氧化能力的全谷类、豆类、蔬菜、水果，此，只要均衡饮食及充分摄取蔬果，两个功能（排毒、抗氧化）就都能兼顾。

3.减少与毒害物质（毒素、致癌物）接触 减少自由基与毒素的产生 1) 减少外来的自由基与毒素 A.紫外线 (uVA、UvB) 伤害眼睛、皮肤、头发。

户外活动要戴太阳眼镜，阴天的紫外线有时更强：防紫外线Uv数应有300~400nm才有效，可以用眼镜店的仪器进行测试；防紫外线眼镜不一定是黑色的，黑色的镜片也不一定能防紫外线，应到正式眼镜店购买，以免眼睛产生白内障或黄斑性退化；已经戴眼镜的人应购买有防紫外线功能的镜片。

户外活动要戴帽防晒，并擦防晒乳膏，以免晒黑、晒伤皮肤，导致黑斑、老人斑、皱纹的增加，幸好我们黄种人患皮肤癌的几率比白人少；防晒乳膏会随汗水流失，约2小时要补一次；SPF代表防UVB的系数，要选择同时能防止UvB与UvA的防晒乳，SPF15左右即可阻隔93.3%的UVB，SPF30仅阻隔到96.6%，差异并不大，却会因太油腻导致毛孔阻塞，使皮肤长痘。

B.炒菜油烟、抽烟、二手烟导致妇女肺癌：炒菜使用橄榄油、芥花油能降低油烟，少油炸多蒸煮减低油烟吸入体内；要拒绝二手烟，因为二手烟会增加宫颈癌机会。

C.除草剂、杀虫剂等农药、有机化合物含致癌物，会导致乳癌、卵巢癌、子宫癌。

杨医师的话 如何降低烧烤烹调时对健康的伤害 以烤炉小火烧烤：加热比较均匀缓慢，产生致癌物较少。

包裹锡箔纸（烤肉架、烤箱）：让肉类油滴不会滴入火中，不会产生更多致癌物，也使空气中的致癌物不易掉落于食物中。

吃烧烤物同时饮用大量绿茶（红茶、咖啡也有一点效果）：可以帮助烤肉产生的致癌物质排出。

吃烧烤物搭配水煮青菜或生菜色拉、水果：食用高温烹调食物，应供给足量的维生素C、纤维质

<<成熟女性健康大事典>>

及抗氧化物质。

蔬果总量要为肉量2倍以上，才能够保护健康。

烧烤烹煮务必注重通风，使用抽风机、口罩：防止高温（炸、烧烤）烹调食物时产生的致癌物吸入太多。

炒菜使用橄榄油、芥子油等：不易起烟雾或产生含自由基的油烟，使负责烹调者避免吸入含致癌物的油烟。

使用杀虫剂时一定要全副武装，一旦接触皮肤，要尽快清洗。

蔬果食用前要清洗干净，清水冲洗15分钟能去除农药，蔬果根蒂部含农药多不要吃；常更换蔬果种类与购买地点，以减少降低吃到含药蔬果的机会。

实验室工作人员务必戴上具活性炭吸附功能的口罩保护自己。

2) 减少体内的自由基 适度地放松、适量地休闲运动（爬山运动、泡温泉都可减少自由基）

3) 减少饮食中的自由基与毒素 A. 少吃腌渍物、红肉、鸡皮、鱼皮。

B. 曲霉素：不新鲜的花生、玉米、谷类含致癌的黄曲毒素，不新鲜的咖啡豆含致动物癌症的赭曲毒素；养成把米、开封咖啡冰存的习惯，以减少毒素的产生。

C. 饮食中过氧化物质：科学家认为，饮食中过氧化物质所携带的自由基，是危害人体，造成老化与疾病的最大来源！

尽量不以高温烹调食物，以超过100℃以上温度烹饪食物时，都属于高温烹调。

因此，油炸、油煎、大火热油快炒、烧烤等，都属高温烹调，许多致癌物质即因此产生。

高温烹调时间越长，产生致癌物质越多，尤其炭火烧烤因受热不均匀容易烤焦（焦黑的部分毒素最多），产生高温致癌物较多。

越薄脆的炸薯片所含丙烯胺越多。

上班族若在外用餐，千万不要吃油炸食物，以免吃到太多不好的油，甚至回锅油，非常伤身。

Chapter 2. 抗氧化大计划—营养篇 补充抗氧化系统所需的维他命、矿物质 抗氧化系统是我们抵御毒物的保镖、体内废弃物的清道夫。

科学研究认为，它们可能有助于人体减缓衰老过程、预防心血管疾病、预防中风。

抗氧化是目前的热门话题，但是专家尚不清楚，以合成药物减缓老化是否会干扰人类天然的防癌机制，诱使癌症容易发生。

因此，目前而言，食用天然食物是较安全的保养方式。

1. 抗氧化矿物质：最为人熟知的是硒、锌、铜、锰等，但这些微量矿物如果摄取过量，也会对身体产生毒性，甚至刺激自由基生成。

因此，通常不必额外服用。

在全谷、海产、豆、蔬果中微量元素含量丰富。

摄取补充剂时应注意，剂量不要超过每日饮食建议量（RDNA）的1~1.5倍，你可以从维他命的罐子上得知，你所补充的量是RDNA的多少百分比。

2. 抗氧化维他命：体内抗氧化最重要的三种维他命分别是C、E和 胡萝卜素，三者关系密切，具有互相促进的功能，共同摄取可能作用更大。

（见《图2—2》）目前并没有确定补充这三种抗氧化物能抗衰老或心血管疾病的证据，美国心脏学会2004年发表：不建议刻意补充 胡萝卜素制剂——过量服用维他命C、E、B胡萝卜素制剂，不一定能有更大抗氧化效果，过量反而可能产生危害。

是否补充维他命C、E制剂仍无法定论——保护心血管效果不明。

故总结来说，以服补充剂方式来增加对维他命C、E、B胡萝卜素的摄取，对预防心血管疾病没有额外好处。

所以，如果重点只是想保养心血管的人，不应把希望寄托在维他命补充品上，直接从蔬果中摄取比较好。

但是如果考虑到其他可能的好处，补充抗氧化维他命丸，初步认为还是可能有其他意义：眼底退化性黄斑病变者：建议每日吃维他命C 500毫克、维他命E 400单位、B胡萝卜素15毫克、锌80毫克，初步研究有助于预防眼底老化。

<<成熟女性健康大事典>>

蔬果摄取不足者：建议应1~2天吃一颗综合维他命，其中的叶酸（主要来源于蔬菜及柑橘类果物）目前也认为与降低伤害血管的同半胱氨酸、保护血管弹性有关。

目前研究认为叶酸与其他维他命B群同服，效果会更好，因此吃综合维他命营养摄取就已经足够。

借用自然中的抗氧化成分 1. 蔬果保护心血管、防癌、防失智： 流行病学研究发现多吃蔬果的人，不易发生癌症、心脏病、老年痴呆症。

美国心脏协会建议应该多吃蔬果，尽量从天然食物中获得营养素。

蔬果含胆固醇较少、富含纤维、矿物质，也含有许多具有抗氧化能力的植物化学因子。

2. 不削皮苹果远胜维他命丸： 美国康乃尔大学发现，苹果抗衰老的作用高于单吃维他命C，每吃100克的新鲜苹果，具有的抗氧化作用相当于吃1500毫克维他命C。

苹果中的酚酸和类黄酮可以抗氧化、防止培养皿中结肠癌、肝癌细胞扩散。

这两种有益物质多含于苹果皮中，因此每天吃一个不削皮苹果，防老、抗癌作用更高于吃维他命C。

许多人吃水果喜欢削皮，这是很可惜的习惯，因为果皮含的有益物质相当丰富。

3. 一天至少5份蔬果： 单单一种水果，虽然量吃得很多，也远不如每种蔬果都吃一些。多样化、颜色鲜艳的蔬果中，不同种的植物化学因子互相结合，抗氧化效果会更好！

外食或自食族，如何增加蔬果摄取量？

大部分上班族都没时间计算自己吃了多少分量，如果直接在日常生活小节上注意增加蔬果的摄取量，则比较行之有效。

1. 在家自食时 以水果、葡萄干代替酱汁对色拉、冷盘、原味优格、早餐麦片调味。

挑选全麦的烤面包，加上果泥、果酱，不用奶油来调味。

挑选各种颜色的彩椒蔬果：每次购买的蔬果颜色或种类要与上一次不同。

如果无法天天保证五种蔬果，也可“周周五蔬果”，也就是保证每周吃到5种以上不同类蔬果，好处是一样的。

没空炒菜的人，若能设法煮一些由很多蔬菜做的汤来替代也能起到相同的作用。

做含渣蔬果汁要当心，要让家中永远备有水果。

不要拒绝冷冻包装、罐装的蔬果或豆类，对于不开伙的人这些仍是很好的蔬菜来源，而且可以在家中随时储存，随时取用，非常方便，还可以打成蔬果汁或奶昔。

不要买自助餐店做好、调好味的蔬菜果汁、因为不能保证店家是否彻底清洁洗净了农药？

是否添加过多有害调味料与油脂？

即使喝现成的冲泡汤或吃泡面，也一定要加入罐装蔬菜。

喜欢吃辣的人，可以尝试韩国泡菜罐头，它做菜比辣肉酱好；炒辣豆腐辣蔬菜，也同样好吃。

<<成熟女性健康大事典>>

编辑推荐

台湾医界第一才女，台湾“2007健康好书悦读健康”推介奖得主，台北医学大学附设医院妇产科主治医师。

成熟女性的健康关卡——身材走样、性、怀孕、衰老、常见疾病、更年期前期……指导您如何找到适合自己的治疗方式，达到最佳健康状态。

解形女性身体密码——教你如何从饮食、排毒、运动、减压、睡眠等方面对抗老化问题。是妈妈介绍给女儿，女儿送给妈妈的贴心书，更是老公应该为老婆准备的爱心书。

谢明哲，院长，台北医学大学公共卫生暨营养学院院长、中国台湾省肥胖研究学会理事长。

刘伟民，名医，台北医学大学附设医院妇产主任、台北医学大学妇产科学系副教授。

杨育正，名医，台湾妇科肿瘤医学会理事长、马偕纪念医院医务副院长兼医学研究部主任。

许静媛，资深医疗保健营销人，美商Johnson and Johnson公司部门处长。

<<成熟女性健康大事典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>