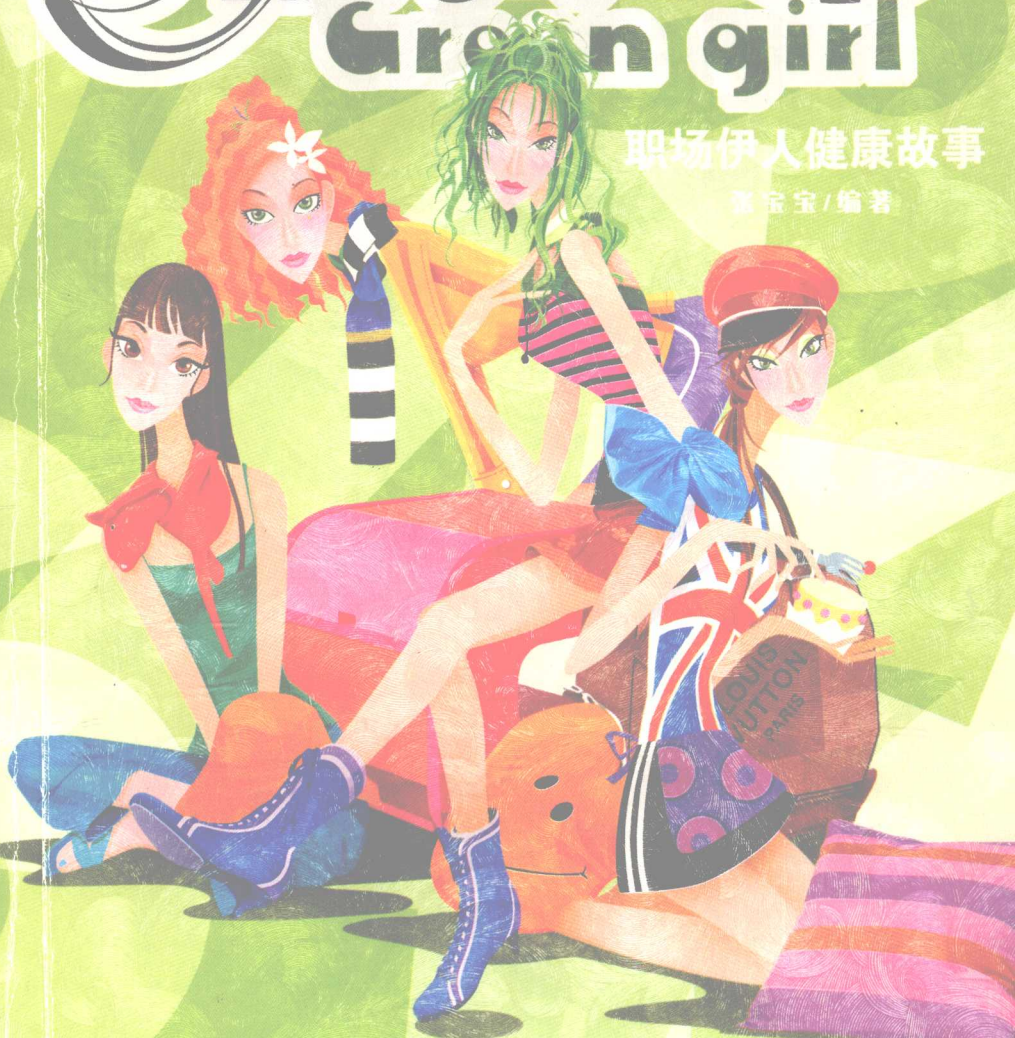


女人花丛书

女郎 粉绿 Green girl

职场伊人健康故事

张宝宝/编著



广东省出版集团
广东经济出版社

女郎 扮绿

职场伊人健康故事

张宝宝/编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

粉绿女郎: 职场伊人健康故事 / 张宝宝编著. —广州:
广东经济出版社, 2007. 3

(女人花丛书)

ISBN 978 - 7 - 80728 - 500 - 7

I. 粉... II. 张... III. 妇女保健学 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 009316 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	肇庆市科建印刷有限公司 (肇庆市星湖大道)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	6 2 插页
字数	130 000 字
版次	2007 年 3 月第 1 版
印次	2007 年 3 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 80728 - 500 - 7
定价	50.40 元 (全 3 册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市五羊新城寺右二马路冠城大厦省图批新场三楼 330 号

电话: [020] 87395594 87393204 邮政编码: 510600

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

• 版权所有 翻印必究 •



职业女性的身体“保卫战”

——献给所有爱惜自己的女人们

一个女同事经常向我们抱怨过得太累。她说妇女解放运动是人类历史上最大的谎言。全世界的女人们经过世代代的努力抗争，终于走出了家庭，有了参与社会活动的权利，享受到了“男女平等”的待遇。然而，在这响亮口号的背后，事实的真相却是：女人们“解放”前的责任不能丢；“工作、劳动”的“权利”社会毫无保留地“赋予”！从此以后，女人不仅要承担繁重的家庭重担，还要在外面累死累活。

这观点明显带有否定人类历史的伟大进步的嫌疑。但却尖锐地提出了一个事实：女人，尤其是职业女性，真的是过得越来越累了。在外面跟生理优于自己的男人们“抢饭碗”，回到家为自己

找的那个男人“洗饭碗”——不累才怪！

当然了，如今生活水平得到了飞跃式的提高，多少对女人的苦累有所改善。然而好的生活水平并不一定就能保证女人的身体健康。一方面，女人为了把事业做得更好，很多时候无暇顾及身体，在日常生活工作中养成了不良的生活方式，而很多现代化的办公环境和设备也对健康极为不利；另一方面，工作和生活的巨大压力给女人身体带来很大的负面影响。这种在现代都市里新产生的健康杀手，被一些时髦的人们称为“现代文明病”。

毫无疑问，这些潜伏在现代女性身上的“文明病”在或远或近的未来，甚至就是明天，就有可能突然引爆。有的病痛经过治疗还能恢复和消失，但也有一些却可能会在我们的有生之年如影随形，不时跳出来干扰我们的正常生活，不断提醒我们已经永远不再是一个健康的人——这是多么恐怖的事情！尤其是对留恋青春的爱美女性。因此，女人们是时候要打一场身体保卫战、健康保卫战了！

我们将在这本书里，把那些潜伏在现代女性身边的健康炸弹一一揪出来，并提供正确的拆解之道。为了不让这些辛苦的女人们读起来太累，我们选用了讲故事的

形式，把不良的生活方式、工作环境中的健康隐患揭示出来，教给大家如何缓解精神压力、进行身体保健等。我们的主人公是四个青春美丽的女孩子，可能就在你的身边，过着和你一样的日子。发生在她们身上的故事，或许也正在你的身上发生着。

让职业女性——这道最青春、最靓丽的都市风景线——永不褪色！这是所有男人和女人的责任！

No.0 金屋藏娇 /1

——我们的主人公

No.1 美女医生的下马威 /6

粉红女郎饮食健康法则

一 女医生初到定三餐 /8

法则之一 像皇帝一样吃早餐 /10

法则之二 办公室午餐四大“自残”吃法 /16

法则之三 享受美妙的晚餐 /20

二 饮食健康“防火墙” /25

法则之四 不要让肚子演“空城计” /26

法则之五 办公室女性和零食的“恩怨情仇” /29

法则之六 办公室女人的咖啡茶语 /32

No.2 床上盛开的夜美人 /38

粉红女郎睡眠健康法则

一 熊猫，又见熊猫 /40

法则之一 忽视睡眠会付出代价 /42



法则之二 对抗失眠的绝招 / 46

二 恋上你的床 / 52

法则之三 睡一个好觉的序曲 / 53

法则之四 打造甜蜜梦乡的温床 / 57

No.3 脂肪燃烧的岁月 / 60

粉绿女郎塑体健康法则

一 斤斤计较的女人 / 62

法则之一 小心女人的难以承受之“重” / 64

二 脂肪无情 美丽有理 / 67

法则之二 有氧减肥健康美丽 / 68

法则之三 实用的办公室减肥操 / 74

法则之四 上班路上的瘦身妙方 / 78

法则之五 减肥中的五大误区 / 81

No.4 谁说岁月不留痕 / 84

粉绿女郎润肤养颜法则

一 谁动了我的美容汤 / 86

法则之一 能祛除黑眼圈的美味汤 / 89

法则之二 衰老阻击战，从 25 岁开始 / 92

二 工作并美丽着 /94

法则之三 办公室 MM 的美容从洗脸开始 /95

法则之四 避开肌肤保养 11 个陷阱 /99

No.5 鱼儿鱼儿网中游 /104

粉红女郎防网络上瘾健康法则

一 小鱼“进网”了 /106

法则之一 警惕网络依赖症 /108

二 不让“网事”毁了健康 /112

法则之二 网络瘾君子的自保方法 /113

法则之三 电脑美眉自救操 /117

No.6 香颈蛮腰“挺”女人 /120

粉红女郎脊椎保护法则

一 脊椎“动物”的烦恼 /122

法则之一 办公族易得颈椎腰椎病的原因 /124

二 做挺起腰杆的女人 /128

法则之二 实用的颈肩操和腰部保健操 /129

No.7 放下就是快乐 /138

粉绿女郎减压法则

一 女人无法承受之痛 /140

法则之一 职场女性的压力何来 /142

法则之二 远离女性三大生理疾病 /145

法则之三 小心现代女性五类心理病 /152

二 女人学会卸载压力 /154

法则之四 女性减压七项基本原则 /156

法则之五 缓解心理压力的十大步骤 /160

No.8 那些花儿飘散天涯 /166

粉绿女郎理财、职场、情感法则

一 离别的日子 /168

理财法则：年轻美眉薪水节流七大原则 /170

职场法则：做个职场万人迷 /174

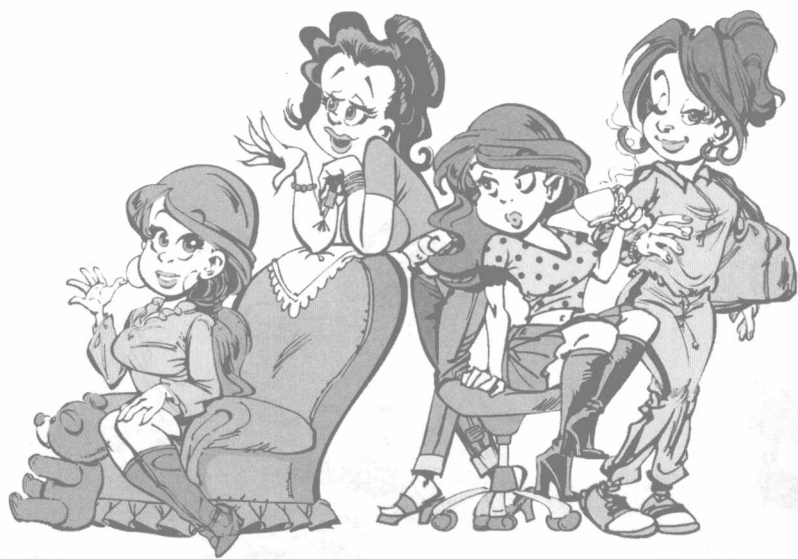
情感法则：别样招数留住男人心 /179

二 各自奔天涯 /183

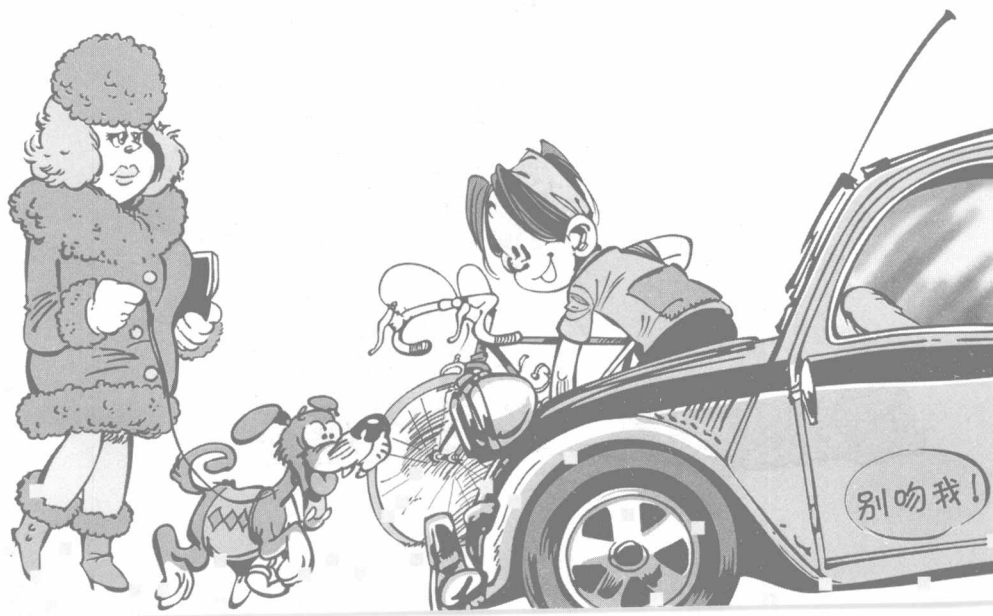
No.

●金屋藏娇

我们的主人公



这是位于城市边缘的一个花园式住宅小区，阳光充足，空气清新，小区环境幽雅。偶尔还会有几只宠物狗趁着主人跟邻居聊天的时候，在旁边的草坪上撒泡尿占地盘。在其中某一幢楼房的顶层房间，是一座带阁楼的复式单元房，上下两层，为四室两厅。四个职业不同、年龄相仿的女孩子先后搬了进来，合租了这套可爱的合租房。





娇花照月

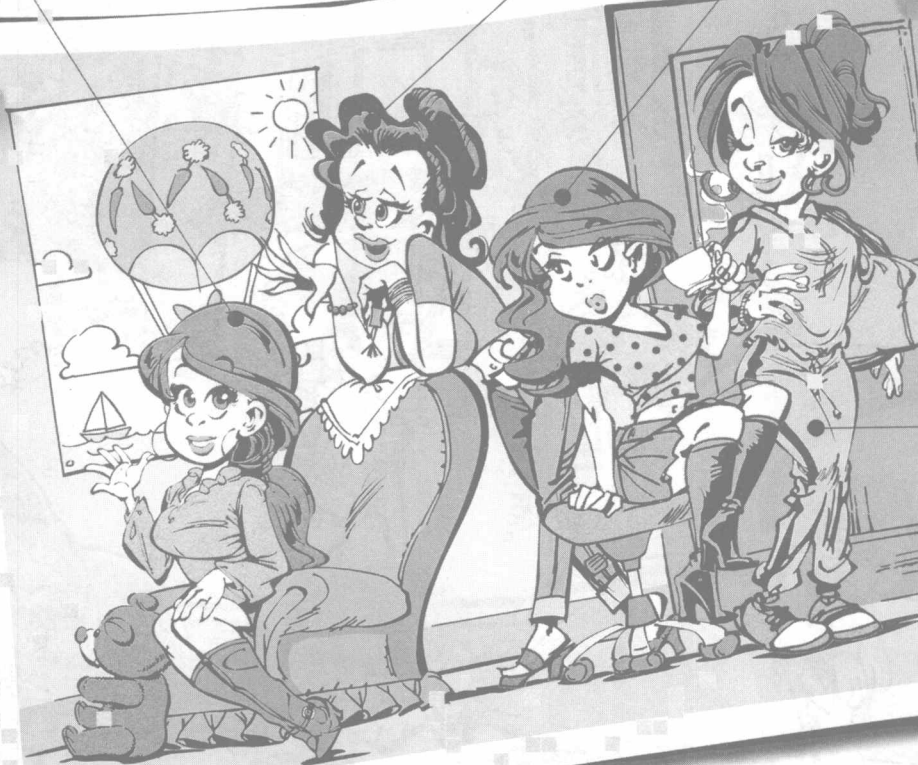
LINDAIYU 林黛玉

昵称
职业
星座
气质分析

小鱼
广告公司美术设计师
富有灵性的双子座
娴静时如娇花照月
行动处如弱柳扶风

旁白 小鱼美眉很幸运，有着林黛玉的气质，是男人们最宠爱的对象；小鱼美眉很不幸，有着林黛玉的身体，不胜娇弱，风起轻咳，雨落寒噤。在四姐妹里，她也成了当然的小妹妹。

在这套房子的房门后，挂了一张写真，其间横竖着四个似妖非妖的年轻女子，颇似《西游记》剧照中师徒四人的 Pose。她们便是这里暂时的主人。现在就让我们从左到右依次介绍——



英姿飒爽

WANGXIFENG 王熙枫

昵称

枫姐

职业

广告公司业务主管

(兼小鱼的同事)

星座

具有阳刚之气的

行动派的狮子座

气质分析

美女聊发少年狂

西北望，射天狼

旁白

在古代，她应该是个侠女。但在现代，她只能当个“鞠躬尽瘁”事业狂。她既有王熙凤的能力和手段，又有王熙凤欠缺的侠骨柔肠。在四姐妹里，她稍大一两岁，是大家的主心骨、外交家。

风情万种

QINKEQING 秦可倾

昵称

倾城

职业

模特

星座

追求自由和享乐的

射手座

气质分析

回眸一笑百媚生

旁白

一街女生无颜色

论相貌，是对男人最有诱惑力的女人。讲气质，是后现代女孩的代表，消费主义的奉行着。个性另类，生活随心所欲。

心细如发

XUEBAOCHAI 薛葆钗

昵称

葆葆

职业

医生

星座

富有智慧、热爱生

命的水瓶座

旁白

作为一个医生，她一方面心思细腻，对生活一丝不苟；另一方面，是个典型的理想主义和人道主义者；她胸怀宽广，客观冷静，讲求科学、逻辑。同时，她人缘及辩才均佳。所以……呵呵，她是本书故事中对健康生活方式最有力的推动者。

四姐妹登场之后，我们的故事就可以开始了。我们有必要说一下她们进入这套房子的顺序，以便我们的故事有一个起点。

首先是同在一个广告公司的枫姐和小鱼合租了这个房子，为了充分利用房子，她们又把为她们公司做过平面模特的倾城弄了过来分担房租。最后她们发现了打麻将三缺一的烦恼，就在网上发布广告，于是葆葆也加入进来。

我们的故事就从葆葆的到来开始了！

No.1

美女医生的 下马威

粉红女郎饮食健康法则

