

魅力 女性时代

做更好的自己 过更好的生活

健康丽人的必备圣经 魅力女妖的修炼秘笈

成功女人的非常之道 职场达人的完美攻略



Women Times

蝴蝶兰 主编



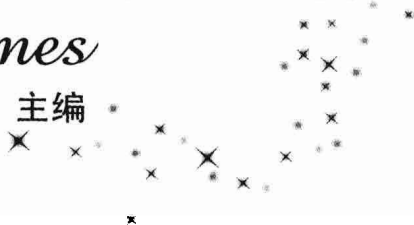
金城出版社
GOLD WALL PRESS




魅力 女性时代

Charming Women Times

蝴蝶兰 主编



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女性时代/蝴蝶兰主编. —北京: 金城出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80251-387-7

I. ①魅… II. ①蝴… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056060 号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

魅力女性时代

主 编 蝴蝶兰

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 130 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 北京密云红光印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-387-7

定 价 32.00 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 84250838

总编室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



前言

随着社会的进步，女性在社会生活中的地位不断地提高。现代女性在承担传统女性角色的同时，在职场中也发挥着越来越重要的作用。一边是家庭，一边是事业，很多女性往往疲于奔波于两者之间，忙碌中常常忽略了自己的健康，自己的生活。

在钢筋水泥包围之下高楼林立的大都市里，我们一直在内心深处寻觅着一个栖息点，让自己疲惫的身心可以得到释放。其实，在每一个现代女性的心灵深处都会有一个水晶秘密，每个女性都在幻想着可以拥有一个独一无二的水晶世界，去编织属于自己的水晶梦想。

在人们的意识里，女人一直都是美丽的化身，对于美丽，女人有着天生的感悟力和鉴赏力。爱美是女人的天性，气质和内涵是女人最好的诠释。她们像蝴蝶一样的美丽，她们像水一样的圣洁，她们像花一样的娇艳。

但是，随着现代生活节奏的加快，职场竞争的加剧，女性承受的压



力愈大，女性的身心健康已经成为一个不容忽视的大问题。

正如一句俗语说的那样，“男人如山，女人如水”。无论多么坚强的女性，本质还是柔弱的，这就决定了女性相比男性而言需要更多悉心的照料。女性在关爱别人的同时，一定要学会爱惜自己，做一个懂得生活的女人。

现代女性应该怎样去把握生活？又如何做到健康与美丽并存、智慧与成功兼具？

正是基于这样的考虑，笔者为广大女性量身打造了这本女性生活的枕边书。书中主要介绍了女性要掌握的生理健康和心理健康方面的知识，女性如何获得成功的名人故事，女性职场的必修课及女性如何励志的故事，最后，还给大家奉上了趣味横生的心理小测试，让大家在闲暇之余可以放松身心。

女人只有爱自己，才能更好地爱别人，并且赢得别人的爱。女人一定要多爱自己一些，对自己的眷顾就是对爱自己的家人和朋友一份最好的礼物，一份最好的回报！

相信每个女人都是天使的化身，相信每个女人都有自己的色彩，相信每个女人都会有属于自己的天空，相信每个女人都活得精彩！

人类将美丽和温柔赋予女性，那就是希望女人为这个世界增添亮丽的风采，增添动人的光芒。柔情似水的女人们让这个世界温馨无限，忠诚于爱的女人们让这个世界充满感动。

所有的女性，让我们努力成为这个世界上最亮丽的一道风景线。相信自己！你会成为最有魅力的时代女性！

谨以此书献给热爱生活的广大女性朋友！



目录

前言 / I

第一章 女性健康 / 1

第一节 女性生理健康 / 3

女性各生理阶段营养需求 / 3

对“症”喝汤治疗职业病 / 7

高跟鞋的“十宗罪” / 10

改变对头发的 10 个坏习惯 / 12

痛经饮食调养原则 / 14

女性不可忽视 9 种状况 / 15

7 招帮你摆脱内分泌失调困扰 / 17

女性饮食八大原则 / 19

女性必吃的 8 种食物 / 19

带来快乐的 8 种食物 / 21

10 种有效排毒食品 / 23

生理期护肤 / 25

白领补钙的 4 种方式 / 26

月经期间注意事项 / 27

度过生理期的6个小秘诀 / 28

远离电脑综合征 / 32

女性12月份的美食 / 33

女性的12个健康习惯 / 35

当心“挎包病” / 37

不可忽视肥胖问题 / 37

第二节 女性心理健康 / 39

各时期女性心理保健 / 39

白领女性4大综合征 / 43

职场女性的5个心理危机 / 44

积极心态应对职场 / 45

春天防抑郁6个“小药方” / 47

职场健康的8大敌人 / 48

白领女性心理压力如何化解 / 49

4招护航白领健康 / 51

主动暴露缺点心理才健康 / 52

恋爱女人易犯三大错 / 53

第三节 女性健康自测 / 54

人体免疫力自我检测量表 / 54

自测：饮食健康级别 / 55

自测：你是否有电脑职业病 / 57

自测：口味测疾病 / 58

自测：妇科肿瘤 / 58

自测：从脸上的皱纹看健康 / 59

自测：你的心理亚健康吗 / 60

测试：你身体里有多少毒 / 61

第二章 女性成功 / 63

第一节 不同领域的成功女人 / 65

- 知性达人——杨澜 / 65
- 名气女人——靳羽西 / 70
- 个性女人——吴洁 / 82
- 率真女子——陈鲁豫 / 83
- 政坛玫瑰——吴仪 / 85
- 本色女人——赖莎 / 90

第二节 如何做一个成功女人 / 91

- 成功女人的 8 种心态 / 91
- 女性获得成功的 27 个建议 / 93
- 女人应该具有的 10 种特质 / 95
- 女人要知道的 10 条励志名言 / 100
- 送给 25 岁的女人 / 102
- 女人的气质 / 103
- 女人的修养 / 107
- 女性性格自我塑造 / 109
- 如何做聪明女人 / 110
- 女人同样需要事业 / 111
- 做个快乐的女人 / 112
- 爱读书的女人最美 / 114
- 做一个幸福的女人 / 116

第三章 女性职场 / 119

第一节 女性职场误区 / 121

- 职场中 12 个致命缺点 / 121

社交场合 8 大禁忌 / 124

装扮 7 大禁区 / 125

职场美女生存之 10 大忌 / 126

在办公室不要犯的 10 种错误 / 128

职场情人节恋爱 4 大戒律 / 129

职场女性办公室 6 大感情禁忌 / 130

第二节 女性职场生存哲学 / 133

职场美女的 6 大处事哲 / 133

办公室里如何化敌为友 / 134

不得不了解的 10 种职场贵人 / 136

办公室赢取人心实用 7 招 / 138

助你工作成功的“四字方针” / 139

职场 10 条“狼”哲学 / 140

第三节 白领女人职场修炼学堂 / 143

为自己确立一个职业规划 / 143

职业女性如何塑造个人形象 / 147

自信应对职场 / 148

试用期你准备好了吗 / 150

职场要求加薪的技巧 / 151

女性白领减压的三大好方法 / 153

白领丽人 12 条保职绝招 / 154

八字诀窍应对烦心事 / 157

“黄金定律”玩转职场 / 158

白领保持快乐的 5 大招术 / 160

最受老板欢迎的 9 种职场技能 / 162

白领女性保持活力的 8 个温馨小提示 / 164

第四章 女性励志 / 167

断箭 / 169

生命的价值 / 170

自信是一种美丽 / 171

相信奇迹 / 172

“飞翔”的蜘蛛 / 172

成功并不像你想像的那么难 / 173

从不同方面看问题 / 175

大海里的船 / 176

乐观者与悲观者 / 177

勇于冒险 / 177

再试一次 / 178

天道酬勤 / 179

居安思危 / 180

困境即是赐予 / 181

你也在井里吗 / 182

附录一 趣味测试 / 184

测试：你有让男人听话的本能吗？ / 184

测试：你容易发生哪种恋情 / 185

测试：你是一个心理健康的人吗？ / 186

测试：大树形状测出你的心理状态 / 187

测试：你是办公室里的哪个角色 / 188

测试：你的职场压力有几级？ / 189

测试：你的赚钱欲望有多强 / 190

测试：你如何找到适合你的职业 / 191

- 测试：你最独特的魅力 / 195
- 测试：你适合什么工作 / 196
- 测试：你职场行情看涨指数 / 197
- 测试：看看你最近人气怎样 / 197
- 测试：选车辆测试你与同事间关系 / 199
- 测试：你的职业潜质在哪行？ / 199
- 测试：休息日中透露的个性特征 / 200
- 测试：你能抓住工作机会吗？ / 202
- 测试：你是一个心胸开阔的人吗？ / 203

附录二 血型与星座杂谈 / 205

- 女人的血型与魅力 / 205
- 12 星座女人败家指数 / 206
- 12 星座最佳职业分析 / 208
- 12 星座不值得嫁的理由 / 211
- 12 星座美丽亮点 / 214

第一章 女性健康



健康是人生的第一财富，没有了健康一切都无从谈起。只有健康的女人，才能焕发出生命的活力和迷人的风韵。女人可以有很多种，善解人意、清纯可爱、成熟妩媚、聪明睿智，但如果没有健康，这一切只能是空谈，所以女人一定要健康，健康的女人才最美！





第一节 女性生理健康

女人的一生会经历很多，20岁的笑靥如花，30岁的成熟韵致，40岁的淡定优雅，50岁的朝花夕拾，60岁的顺应天命……所谓青春易逝，红颜易老，女人有太多的经不起，经不起盲目，经不起懒惰，经不起遗憾。总之，女人生理的健康才是最重要的。

女性各生理阶段营养需求

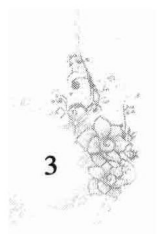
由于女性自身的生理特点，决定了女性的身体跟男性相比显得娇贵了许多，在营养的搭配方面相对也比较讲究，要做到搭配合理、营养全面可是一门不可小觑的学问。

女性对营养的需求，不是始终不变的，而是对应女性不同的生理阶段，对营养相应的需求就会有所不同。并且，不同阶段，活动量、代谢量及面临的环境不同，饮食重点也是存在着很大差别的。

以下就为大家介绍女性各个时期的营养需求。

10~18岁（青春期）：加强钙、铁的摄取，同时还要加强运动。

营养专家指出，处在青春期的少女，钙质与铁质的吸收是青春期的营养重点。青春期对钙质的需求是最大的，这是因为骨骼的成长与骨质



的密度主要在这个阶段形成，所以，处在青春期的少女们，一定要注重补钙，而钙在日常饮食中的最好来源就是牛奶及豆制品。

补钙是很重要的，同样铁质对于青少年的生长发育也是不可或缺的，一定要在补钙的同时，还要加强补铁，很多人对补铁一般都会忽视掉，这是不对的。因为在这个阶段，体内的血液容量与肌肉正大量成正比，铁是合成身体血红素与肌红素的必要物质，需要充足供应。对于女孩子来说，补铁尤为重要。这是因为，女孩子每个月经期都会造成铁质流失，所以女性更需要适当地补充铁质。铁质可从瘦肉、贝类食物如牡蛎、蛤等以及豆类制品、葡萄干、红枣、南瓜子等坚果核仁、全谷类及深绿色蔬菜中获取。

18~25岁（成熟期）：要注意维生素C的摄取

在成熟期这个时段，营养一定要跟上，因为这个阶段通常是精力最旺盛、体力消耗最大的时期。这个阶段是女性的黄金期，在这个阶段大都忙于学业或事业，可能常常需要熬夜。会有很多外在的因素在影响着身体健康，女性一定要关注自己身体，这个时候为了让伤害降低到最小，除了要饮食均衡外，还要特别注意维生素C的摄取。这是因为环境及情绪上的压力，亦使维生素C的需求增加。

如何有效地增加维生素C的吸收呢？我们从一般的蔬果中就可以获取足量的维生素C，如甜椒、油菜、猕猴桃、木瓜、花椰菜等。

20~35岁（怀孕期）：注重补足叶酸的营养

处在这个年龄段的女性，通常正值生育期，如果是怀孕的妇女，那么，此时叶酸的摄取对胎儿的发育相当重要，这是因为叶酸可协助核酸及部分氨基酸代谢，与细胞分裂有密切关系。孕妇若缺乏叶酸，就会特别容易导致胎儿产生神经管畸形。英国食品标准局曾经建议孕妇每天服用400微克叶酸补充剂，到怀孕12周。可见，叶酸对于怀孕期的女性来说是很重要的。那么如何做到合理又充足地摄入叶酸以保证胎儿的健康呢？



首先，孕妈妈们一定要在对富含叶酸的食物烹制方法上多加注意，这是因为虽然含叶酸的食物很多，但由于叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。很常见的例子：蔬菜贮藏2~3天后叶酸损失50%~70%；煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%；盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。所以，孕妈妈们要改变这些烹制习惯，尽可能减少叶酸流失。

其次，要想叶酸充足，那还要靠食补。要加强富含叶酸食物的摄入，如：绿色蔬菜莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等；豆类、坚果类食品也是富含叶酸的，如：黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

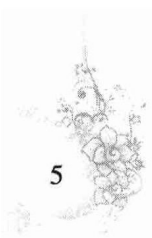
此外，多吃糙米和谷类早餐等。必要的时候可以按照医生的嘱咐适当的药补，如：叶酸制剂、叶酸片、多维元素片等。

最后，新鲜的水果也是一个很好的补充途径。如：橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李子、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨、胡桃等；动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等。

35~45岁（中年期）：要均衡摄取维生素B族与蛋白质

在中年期的时候，我们的身体也在逐渐的老化，而且是越来越明显，一定要摄取充足的维生素B族，这样就可以延缓老化现象，并对皮肤有显著的改善效果。牛奶、酸奶等乳制品、谷类（如糙米等皆含有丰富的维生素B族）。

有一些人在步入中年期的时候，就大量减少蛋白质的摄取，这里不正确的做法。蛋白质的摄取对于生命的每一个阶段都相当重要，即使是中老年期也不例外。蛋白质为什么如此重要呢？这是因为蛋白质对于维持身体的机能、细胞正常的分化与生长、皮肤的健康，都有着非常重要的作用。一定不要忽视蛋白质对我们的影响，即使步入中年，也要摄取足够的优质蛋白质，这可以从家禽类、海鲜类、瘦肉及乳制品获得。



通常情况下，在进入40岁后，身体的代谢率就会降低，热量的需求也在慢慢地减少。中年期的最佳的饮食方式是摄取低脂、高纤的食物，多吃蔬果、谷类、鱼类及瘦肉。如果你保持这样的饮食习惯，就可以大大降低体内的胆固醇，避免血管硬化，并减少患高血压、心脏病、癌症等疾病的风险。

45~55岁（更年期）：要注重补充钙质与植物雌激素

更年期，是女性一个比较有标志性的时期，因为在这个阶段，不少妇女都将会面临更年期的不适与骨质疏松症的威胁，如同青春期的营养准则，钙质的摄取仍为重点。因此建议此阶段的妇女每日需摄取1000毫克左右的钙质，这样就可以保证这个时期的身体所需。我国多次营养调查发现，人们对于钙质的摄取量普遍不足，更年期后骨质流失率增加，更加重了骨折的危险。牛奶、芥菜、豆制品等皆含有丰富钙质。

在这里需要注意的是，植物性食物常含有大量植酸和草酸，同时，还会与钙质结合，成为不溶解的钙盐，而降低钙质的吸收率，如菠菜中的草酸会与牛奶中的钙质结合，使牛奶中的钙质无法被吸收，应避免两者同时食用，才不会影响钙的吸收，才可以保证我们身体对钙的吸收。

同时，还建议，更年期的妇女亦要多摄取豆类制品。我们还可以发现，有些妇女会服用雌激素来减轻更年期的不适症状，但这些激素补充剂会使乳房与子宫的雌激素受体紧密结合，对乳房造成刺激，有诱发乳腺癌的可能。乳腺癌对女性身体的影响是很大的，一定要预防乳腺癌的发生，建议多食用豆类产品，这是因为，豆类所含的植物性雌激素——大豆异黄酮，生理机能类似雌激素，从自然饮食中摄取，亦可达保健的效果。豆腐、豆浆等豆类制品都含有丰富的大豆异黄酮。

此外，建议更年期妇女还要避免接触含有酒精、咖啡因及辛辣的食物，因为这些食物会引起发热潮红，加重不适症状，都会对更年期女性的身体带来不适。

60岁之后（老年期）：选择优质蛋白质、新鲜蔬果

处在老年期的女性，身体的各项机能都在下降，由于活动量、代谢