

女人健康 枕边书



一位哲人曾经说过：“这个世界如果少了女人，就会丢掉十分之七的美，十分之三的真。”而对女人来说，没有了健康，那么她丢掉的将是一切。



- 选择本书，
- 就等于
- 选择了一种优质的
- 生活方式
- 和健康的生活观念。

NV REN JIAN KANG
ZHEN BIAN SHU

中国档案出版社

女人健康 枕边书



一位哲人曾经说过：“这个世界如果少了女人，就会丢掉十分之七的美，十分之三的真。”而对女人来说，没有了健康，那么她丢掉的将是一切。



- 选择本书，
- 就等于
- 选择了一种优质的
- 生活方式
- 和健康的生活观念。

NV REN JIAN KANG
ZHEN BIAN SHU

中国档案出版社

责任编辑 / 管辉

图书在版编目 (CIP) 数据

女人健康枕边书 / 敖立编著. —北京: 中国档案出版社,
2006.4

ISBN 7-80166-683-6

I.女... II.敖... III.女性-保健 IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034244 号

NVREN JIANKANG ZHENBIAN SHU

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店北京发行所

印刷 / 北京大运河印刷有限责任公司

规格 / 640 × 960 1/16 印张 / 14 字数 / 160 千字

版次 / 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

定价 / 26.80 元

NV REN JIAN KANG

一个女人完美的一生，首先应该是健康的，健康的心态，健康的体魄，再加上健康的生活方式。把健康带给所有当代女性，打造一个女性健康的时代。

ZHEN BIAN SHU



女人健康 枕边书

女人健康宝典
珍藏版

一位哲人曾经说过：“这个世界如果少了女人，就会丢掉十分之七的美，十分之三的真。”而对女人来说，没有了健康，那么她丢掉的将是一切。

- 选择本书，
- 就等于
- 选择了一种优质的
- 生活方式
- 和健康的生活观念。

NV REN JIAN KANG
ZHEN BIAN SHU

中国档案出版社

责任编辑：管 辉

封面设计：

创品牌 导
意畅销品牌BOOK
Lilian9518@126.com
袁剑锋品牌装帧设计机构

序言

健康是人生的第一财富，更是女人美丽一生的资本。谈到女人，总离不开美丽的外表，天生丽质的女人当然抢眼，可是，没有健康的支撑，这种美丽也容易逝去，林黛玉般的美女在这个时代已成为典故。女性的美丽包含更深刻的内涵，而健康是第一位的，品质、内涵、气质也是缺少不了的资本。

都说女权是21世纪的焦点，其实，这不过是表明，女人需要争取更多的主动（包括社会性和独特性），女人需要更爱自己。我们比任何时候都明白，人生不过是一场自编自导的戏剧，是否精彩看你的功力，但是我们不能改变的是机体的自然的生长和运行，这是一个生命的基础。于是，健康显得那么重要。

因此，我们为你精心奉献了《女人健康枕边书》一书。本书全面地介绍了女性在生活中应该注意的健康细节，使你对健康有一个全面的认识，树立你的正确健康观念，同时对照你自己的健康状况，找到相关的健康知识。比如：你在不同年龄段的营养补充，找到适合你自己的运动方式，以及如何与周围的人和谐相处，这些都是女人一生中会碰到的。还有，你不要忘了关注你的私密健康，



这些都是每个女人应该了解的。

生活中,很多女性只在意自己的外表美丽,而因多种原因忽略了对身体的关爱,这本书也介绍了从头到脚的健康原则,让女性在美丽的同时,还有健康的身体。

所有的一切都已经准备好,当你阅读这本书的时候,希望你能从中得到你想要的。

目 录

第一章 因为健康所以幸福

关心女性健康	2
健康的女人更美丽	4
你的健康你做主	6
关爱你的精神	8
关爱你的身体	9

第二章 女人形体健康的七个标签

肌肤——因健康而“色变”	12
秀发的健康密码	19
玉手的健康呵护	25
明眸的健康物语	28
红唇的健康语言	32
保护口腔健康	34
足下生辉好健康	39

第三章 吃出女人一生健康

关注身体营养信号	46
药丸族须知	50
女人一生营养清单	54
水果健康美人计划	56
健康地吃零食	62
吃巧克力的健康理由	64
女人排毒饮食表	66
点击健脑食物	69
30岁补钙开始啦	72
要不要素食	74
一日三餐营养接力棒	77
厨艺健康秀	80

第四章 永葆年轻的心灵是健康的源泉

走出压力的围城	84
远离情绪的漩涡	87
为什么我总是这么累	90
快乐是永葆心灵年轻的法则	94
摆脱抑郁	99
单身女人的健康提案	104

第五章 护佑女人私密健康

月经期的健康护理	108
上堂孕期健康课	111
更年期健康预备	117

阴道健康测验	120
子宫的健康方程式	126
乳房健康须知	130
女人与癌症	135
护佑你的“性”福	142
肾虚让女人不再美丽	144

第六章 运动瘦身保持身心健康

找到适合你的运动	150
晋升你兴趣的新运动	153
女人运动瘦身计划	157
随时随地做运动	161
做个柔韧女人	164
运动健身中的六宗罪	168
有氧运动塑造完美身材	170

第七章 良好的生活方式促进身心健康

高质量睡眠是健康基础	174
戒烟立刻进行	180
饮酒的健康原则	185
慢生活打造健康	187

第八章 良好人际关系延伸健康

获得良好的人际关系的9条定律	192
赢得信任是健康人际关系的开端	199
友谊“深呼吸”	201



让争吵成为婚姻有益的沟通	203
职场“女色”魅力法宝	207
与孩子一起成长	210



女人健康枕边书

第一章

因为健康所以幸福



----- N R J K Z B S -----

这是一个飞速旋转的舞台，我们就像穿着施了咒语的红舞鞋怎么也停不下来，看看周围，大多数女人都在为得到更多的尊严、利益、价值，抛弃了健康这个人生最大的财富，这真是令人担忧的事情。

常听到女友们抱怨，工作太多压力大，职业要求你和男人们一样拼杀；孩子要照顾和教育，还有一堆家务活等着，哪还顾得上自己的身体？你也许正在一段时间上奔跑，快得将令你发疯，你也许认为，如果不够快，如何在这个快节奏的社会活下去？

可是，你有没有想过，即使我们到达终点，开始享受喜悦时，我们已经失去了享受这一切的资本——健康。这样的代价是不是太不划算了？是的，我们毕竟不是一台机器，我们有身体、思维、情感，与其让紧张的状态牵扯，不如放开手，学会让自己享受生活中的闲暇时光，多一些倾听和倾诉，让生命因为经历着而更丰富。

关心女性健康

人生是一个循序渐进、不断变化的过程，不同年龄阶段有着不同的生理特点和身心特征。尤其是青春期、孕育期、更年期更是一个女人一生中的三个重要阶段，这三个时期的身体更容易引起健康危机，引发身心疾病。所以，这三个时期的保健成为女人一生中最重要的保健功课。

除此之外，女性自身的保健也非常重要。由于女性的

生理特点，决定了女性更容易患上某种疾病，一些妇科疾病稍不注意，容易引起大问题，甚至危害女人的一生。因此，懂得爱护自己的身体，时刻保持警惕，重视身体的变化，不要忽视任何身体上一个微小的变化，才可远离疾病的困扰，让身心得到健康。

做一个身心健康的女人，要懂得运动对身心的愉悦作用，更要了解那些新鲜的、有营养的食物对身体的滋养。想拥有一个较强的免疫系统，有效地为健康服务，更需要我们养成良好的生活习惯，远离烟酒，少喝咖啡。

当然，每个人内心的调节，是除了物质补给之外，女人对自己的最好帮助。一个时常处于压力、紧张情况下的女人，如果没有强大的内心支持，没有良好的心理调节能力，没有乐观积极的人生态度。那么，她也很容易遭遇健康危机，容易会患上一些神经机能损伤的疾病，比如强迫症状、焦虑症状或者恐慌。没有什么比自身的拯救更切合你的了。

当一切都安排妥当，即身体、心理都得到平衡，可以说，你的健康才有了保障，追求幸福才变得触手可得，与社会的沟通才能更和谐。反过来，良好的人际关系也会回报你的身心，让你从更多压力和紧张中释放出自己的魅力。

每一个女人一生都在追求幸福的人生境界，而健康是一切的基础。想要拥有高质量的精品生活，归根结底就是自己的身心健康，以及与周围世界的和谐相容。健康是可以规划的、自觉的、谨慎的选择，而不是机遇、运气或者遗传的巧合。

因为健康，所以幸福。愿每一个女人都找到自己的幸福。

健康的女人更美丽

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，每一个害怕容颜老去的女人都要记住它。外表的美丽、优雅的气质以及充满活力的内心，这样的女人才更加让人赏心悦目。

不管你是什么角色，不管你多么富有，只有健康对每个人来说是相同的。它不会因你的地位、财富、权利变化而增加或减少。值得高兴的是，女性在追求美丽的同时，也不忘吃保持身体的健康，那么，身体健康的标准是什么呢？

第一章

因为健康 幸福

1. 拥有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力，而不感到过分紧张。

2. 处世乐观，态度积极乐观，勇于承担责任。

3. 善于休息，睡眠良好。

4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5. 能抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重恰当，身材匀称，站立时，头、肩、臀部位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏锐。

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血症状。

9. 头发光泽无头屑。

10. 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

以上10条，体现了健康所包含的身体、躯体的完好状态和社会适应能力三方面的内容。

世界卫生组织对健康下的定义是：“所谓健康，不单单指不生病，还包括以积极的心态去认真对待每件事情的精神和社会的适应状态。”以上内容刚好符合健康的基

本内容。但是新时代下，健康的内涵也在不断地扩展。

健康新定义：从三维健康到四维健康，健康的新概念是把人的躯体与精神结合，以及个体与社会结合所提出的，是对健康的一个全面定义。

“三维”健康观念是要求生理、心理、社会三方面达到完美状态。对于生理、心理方面的健康大家可以理解，而“社会健康”是指人在社会中是否处在一个良性状态，如是否有良好的人际关系等。

而我们今天讲究“四维”的健康观念，涵义更为宽泛，除了生理、心理、社会外再加上一个环境因素。就是随着科技水平的发展，各类环境污染充斥着现代人的生活，这其中不仅包括化学、噪声等方面的污染，还包括电波、微波、辐射方面的污染。

新时代女性的健康把女性健康扩展到社会生活的各方面。我们越来越认识到：失业、贫困、营养过剩、家庭暴力和社会暴力以及各种各样的精神压力造成的心理危机等，都会给女性的健康带来严重危害。

所以，新时代的女性健康更应该关注到女性地位和女性生存状态的健康。比如，职业女性的环境健康、女性获得医疗保障的健康支持，如何得到劳保、养老、治安等的社会保障，如何制定关系女性保健的政策、法律问题等。这些都需要全社会的共同支持和参与。

坚定你的健康理念

思想是我们智慧的一部分，如果你长久地持有并不断地重复一种思想，就会使之转变成一种信念。信念是一种能量巨大的驱动力，它为个体的生命和健康创造出生理基础。人的观念一旦树立，就很难再改变。许多观念完全是无意识的，理智根本无法使我们从工作和生活中一一获知，我们中的许多人并不知道，破坏性的观念会

损害我们的健康。

所以，树立并坚定正确的健康观念对你的健康非常有益。从女性的角度来看，在女性一生的活动和使命中，健康是基础，我们需要对自己的健康有更多的了解，包括基因组成和生存环境，只有这样才能确定如何调整自己的生活习惯和方式，获得身心健康。随着我们对医学知识的了解不断增加，渐渐地形成了一种健商观念（健商观念指的是一个人的健康商数、健康智力），从而来确定我们的健康方法，并在重视饮食、加强运动、良好的心理调节以及养成良好的生活习惯共同来完成。

只有一个身心健康的女人，才能与自己的生活环境和諧相容从而使人生充满意义和乐趣。

第一章

你的健康你做主

因为健康所以幸福

你是生命的主角，你的健康完全由你来决定。现代女性正被各种各样的挑战和竞争包围着，长时间保持充沛精力并不是件容易的事。相反，很多女人在某个阶段都会有情绪低落、不想运动、头疼、失眠、精力不集中的经历，有些时候还会产生特定的习惯。

我们不要坐以待毙，让周围的世界影响到我们的健康，所以积极改善显得非常有用。

1. 及时补充身体的“能量”。

在正常的一日三餐外，每隔2~3个小时少量吃点东西，因为长时间的紧张工作容易导致女性体内血糖降低，不足的血糖代谢容易产生疲乏感觉，即能量消耗导致的饥饿及无力感觉。一位健康成熟女性一天需要消耗1500卡的热量。如果低于这个水平，身体容易产生疲乏感觉。这时，你应该选择适量的纤维素食物或者少量的