

职业女性不可不知的118个健康生活习惯，个个经典，科学实用！



职业女性

健康生活习惯的自我培养

李晓燕◎编著

小习惯大道理：习惯赢得健康，健康决定成败！
播撒一种健康生活习惯，收获一个健康的人生，赢得一份成功的事业！

Zhiye Nvxing
Jiankang Shenghuo Xiguan De Ziji Peiyang



新华出版社

职业女性不可不知的118个健康生活习惯，个个经典，科学实用！



职业女性

健康生活习惯的自我培养

李晓燕◎编著

小习惯大道理：习惯赢得健康，健康决定成败！

播撒一种健康生活习惯，收获一个健康的人生，赢得一份成功的事业！

Zhiye Nvxing
Jiankang Shenghuo Xiguan De Ziji Peiyang

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业女性健康生活习惯的自我培养 / 李晓燕编著. —北京: 新华出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5166-1473-0

I. ①职… II. ①李… III. ①女职工—生活—卫生习惯 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006932 号

职业女性健康生活习惯的自我培养

作 者: 李晓燕

出 版 人: 张百新

责任编辑: 朱思明

封面设计: 国风设计

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://www.press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 北京中工干教文化交流中心

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16

字 数: 220 千字

版 次: 2015 年 1 月第一版

印 次: 2015 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1473-0

定 价: 35.80 元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换。



健康是自然所赐予我们的最公平、最珍贵的礼物，也是我们做一切事情的本钱和基础。梦想、事业、未来、前途、名利、财富、爱情、家庭、幸福、快乐……一切的一切，都必须以健康为前提，都必须有健康作保障。

对于现代职业女性而言，更是如此。有了健康，女性才能充满活力，精神抖擞，充分展示和塑造女性的智慧和美，让工作更顺利、生活更幸福。健康是女性的根本，是女性幸福一生的最大的资本。

然而，对于当代女性而言，要想真正拥有健康却并不容易。工作压力、生活习惯、环境污染以及疾病的侵袭，都会伤害女性的健康，让健康受损。特别是个人生活习惯，对健康影响尤巨。一项权威部门对职场女性健康状况的最新调查发现：职场白领中 70% 的人群处于亚健康状态，有 60% 以上的白领女性有各种各样的疾病。这些疾病又有 80% 以上是因为职业女性们在平常的工作和生活中养成的不良习惯导致的！这些数字有力地证明了世界卫生组织提出的“人的健康 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，剩下的 60% 则取决于生活方式”的观点。

也就是说，我们的健康有 60% 都源于我们平常的生活习惯，可见健康其实取决于我们自己，取决于我们的生活方式，取决于我们的日常习惯。我们重视健康，珍爱健康，时时刻刻精心精意地呵护健康，养成良

好的健康生活习惯，培养健康的生活方式，健康才会真正属于我们！

明白了这一点，或许我们才能真正从心灵深处改变对健康的态度，重新定位健康的生活方式，培养良好的生活习惯，呵护我们的健康，拥抱美好的人生。

那么，每天忙于工作的职业女性，该如何培养自己的健康生活习惯，拥有既健康又时尚、既优雅又舒适的生活方式呢？

本书正是激发广大职业女性养成健康生活习惯的指导书。本书从职业女性最关心的健康生活习惯的培育着手，以提高现代职业女性自我保健能力和健康生活习惯的自我培养为目的，围绕女性衣食住行、运动、美容及疾病防范的各个方面，全面、系统地介绍了职业女性在日常生活和工作中培养良好的生活习惯和拥有健康的生活方式的方法，是现代职业女性呵护自己、健康生活的最佳指导。

本书具有内容翔实、涉及面广、针对性强、语言流畅、实用性强的特点。在编写过程中，我们参阅了部分有关资料。由于水平所限，错漏谬误之处，请广大读者批评指正。

第一章 培养饮食好习惯,吃出健康美丽好气色

俗话说:“民以食为天。”吃是生存的关键,也是健康的支点。只有充足、合理的饮食才能确保人体的健康与活力。对于职业女性来说,良好的饮食不仅是活力的来源,更是美丽的基础。然而,由于现代职业女性工作太忙,压力太大,很多时候都不能好好地吃一顿饭,不是“对付”就是“凑合”。殊不知,这些不良的习惯正在悄悄地损害我们的健康,消耗我们的美丽。所以,职业女性要学会养成良好的饮食习惯,科学合理地吃,把健康美丽吃出来!

1. 工作再忙,早餐不忘 / 2
2. 别着急,细嚼慢咽更健康 / 5
3. 不要吃太饱,七分饱刚刚好 / 8
4. 素食为主,肉食相辅 / 12
5. 一周保证三次吃粗粮 / 15
6. 蔬菜水果餐餐不能少,但不拿它当主食 / 18
7. 少喝饮料、咖啡,多喝水 / 20
8. 牛奶有营养,会喝才健康 / 23
9. 辣椒营养价值虽高,但也要适可而止 / 26
10. 药补不如食补,不做职场“药片族” / 28
11. 不吃减肥药,科学减肥才健康 / 32

12. 常吃这些蔬果,保持好身材 / 34
13. 上午十点,补充点甜点 / 36
14. 放点自己爱吃的零食在办公室 / 37
15. 千万不要边工作边吃饭 / 40
16. 餐后 13 个习惯影响健康 / 41

第二章 培养穿衣好习惯,既要漂亮又要健康

爱美之心人皆有之,但是有些职业女性,为了漂亮,追求时尚潮流,不惜以牺牲自己的身体健康为代价,用健康换取美丽。这其实是得不偿失的。伊索说:“健康的长久比美丽更好,尤其是女人。”确实,健康都没有了,美丽又将依附于谁?培养良好的衣着习惯,才能让美丽与健康共存!

1. 女人穿衣最忌“紧”,宽松舒适是王道 / 46
2. 少穿塑身衣,塑身衣越穿越胖 / 47
3. 慎选高跟鞋,别让高跟鞋成为健康大敌 / 49
4. 在办公室里为自己备一双平底鞋 / 51
5. 寒冬和早春勿穿短裙,“美丽冻人”遗患多 / 52
6. 选对内衣,要美丽更要健康 / 54
7. 内衣内裤要单独清洗 / 58
8. 新衣服应当先洗再穿 / 60
9. 尽量少穿露脐装 / 61
10. 冬季不要常穿高筒皮靴 / 62
11. 少穿高领衣,以防“颈动脉窦综合征” / 63
12. 戴太阳镜不能选择颜色过深或过浅镜片 / 65
13. 首饰不要长戴不摘 / 68

第三章 美容好习惯,别让美丽伤害健康

爱美是女性的天性,每一个女性都爱美。洁白无瑕的肌肤、玲珑有致的身段是每个女人都渴望拥有的,职业女性更希望自己有优雅美丽的形象。但是,爱美可以,因为美丽而伤害健康就不值得了。所以,职业女性美容也要养成好习惯,别让美丽伤害健康,才是正确的美容方法。

1. 护肤:养成美白好习惯 / 72
2. 改掉十六种错误的肌肤保养习惯 / 75
3. 改变六个化妆的坏习惯 / 80
4. 不管多晚,也要彻底卸妆后再睡觉 / 81
5. 正确护肤化妆,去除眼周脂肪粒 / 83
6. 过期的化妆品,及时扔掉 / 85
7. 十个好习惯消除痘痘烦恼 / 87
8. 办公室里的护肤秘方 / 89
9. 八个小招数,远离电脑辐射 / 92
10. 办公室补水保湿不可忽略 / 94
11. 办公室补妆时刻表,让你从早美到晚 / 95
12. 办公室护手要诀 / 96

第四章 休息好习惯,张弛有度更健康

日出而作,日落而息,这是长期以来人类适应环境的结果。睡眠不足,休息不好,往往让我们精力不济、反应迟钝、记忆力衰退、免疫力降低,甚至是机体的过早衰老。特别是对于职业女性,养成良好的休息习惯和方式,起居有常,作息有度,不仅强身健体,还能起到保健养颜之效。

1. 起居有常,作息规律才健康 / 100
2. 不熬夜,早睡是“最佳美容剂” / 103

3. 睡觉不宜戴文胸 / 106
4. 千万不要蒙着头睡觉 / 107
5. 选一个适合自己的枕头 / 108
6. 常睡软床不利健康 / 110
7. 睡前喝杯纯牛奶, 更容易入睡 / 112
8. 睡觉时让手机远离头部 / 113
9. 起床就叠被子的习惯不好 / 114
10. 不要睡懒觉, 早起更健康 / 115
11. 伏案午休无益健康 / 117
12. 上班间隙抽空休息 / 118
13. 走出睡眠的八大误区 / 119

第五章 运动好习惯, 完美身体动出来

健康是一切的基础, 而运动是健康的保证。运动虽好, 但也需要科学、合理、规律才行。错误的或是不合理的运动不仅起不到促进健康的作用, 还会伤害健康。所以, 职业女性要养成良好的运动习惯, 才能造就完美的身体, 成就健康的人生。

1. 久坐成病, 动一动更健康 / 124
2. 每天坚持运动最少 30 分钟 / 127
3. 运动要适量, 过量伤健康 / 128
4. 坚持五招, 瘦腿翘臀 / 130
5. 小心错误减肥, 减不了脂肪伤害了健康 / 132
6. 做做“米字操”, 防范颈椎病 / 134
7. 坚持健胸运动, 练出迷人身材 / 136
8. 转呼啦圈的方式一定要得当 / 138
9. 警惕跳绳伤膝盖 / 139
10. 运动出汗后不要立即洗澡 / 141

11. 感冒时不要坚持锻炼 / 142
12. 运动后饮水有讲究 / 144
13. 多爬楼梯, 少乘电梯 / 145

第六章 居家生活好习惯, 健康习惯要从细节处培养

不论职业女性的事业做得多大, 工作有多忙, 家永远是她们待得最多的地方, 家居生活也是职业女性最惬意的生活。但是, 有很多居家生活的不良习惯却在不知不觉地伤害着女性的健康。只有改变不良的生活方式, 培养健康的家居生活习惯, 才能让职业女性更健康。

1. 每天都要开开窗透透气 / 148
2. 把卧室里的花搬出去 / 149
3. 两个月换把新牙刷 / 150
4. 上厕所不读书看报 / 151
5. 盖上马桶后再冲厕所 / 152
6. 洗衣服前先分类 / 153
7. 不用太热的水洗澡 / 155
8. 筷子、抹布也要经常换 / 156
9. 每月给冰箱消毒一次 / 157
10. 远离工作中的微波炉 / 159
11. 狠狠心, 把剩饭剩菜倒掉 / 160
12. 打电话别用脖子夹 / 161
13. 用完电脑要洗洗手洗洗脸 / 162
14. 把空调调高一度, 远离“空调病” / 163
15. 规范姿势用电脑, 别让“电脑病”上身 / 166
16. 常捏三阴交, 健康气色好 / 167
17. 喂养宠物要警惕, 别让宠物成为健康隐患 / 169

第七章 特殊时期好习惯,给身体最好的呵护

女性的一生有五个特殊的时期,分别是青春期、月经期、妊娠期、产褥期和更年期。女性在这五个时期里,生理上有很多特殊之处,也是女性抵抗力最薄弱的时期,很多病菌会乘虚而入。因此,特殊时期必须给身体特别的关爱,精心呵护,养成良好的习惯,才能为自己的健康撑起“保护伞”。

1. 女性在经期不宜做剧烈运动 / 174
2. 七个好习惯让你远离痛经 / 175
3. 杜绝十个经期坏习惯 / 177
4. 记住,卫生护垫要少用 / 179
5. 巧用中药,经期上班不犯困 / 180
6. 坚持避孕,选用适合自己的避孕方式 / 182
7. 服用避孕药要规范 / 184
8. 孕期少化妆,浓妆更不当 / 187
9. 孕期要防办公室辐射 / 189
10. 上班族孕期的 16 个好习惯 / 191
11. 月子里一定不要吹电扇 / 196
12. 产后进补也要适当 / 198
13. 产后锻炼要循序渐进 / 201
14. 更年期女性的补养原则 / 204

第八章 防病治病好习惯,重视疾病更能保护健康

《黄帝内经》中说:“夫圣人之治病也,不治已病,治未病;不治已乱,治未乱。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井、斗而铸锥,不亦晚乎?”已经生病了再吃药治疗,就像口渴了再去打井一样,不觉得太迟了吗?只有预防才是维护健康的上上之法,

只有预防才是对健康最好的呵护。所以，职业女性要养成防病治病的好习惯，未病先防、已病防变，及早行动，把疾病阻挡在伤害健康的大门之外，才能真正拥有健康。

1. 习惯治病不如习惯防病 / 208
2. 养成定期体检的习惯 / 211
3. 不擅自用药 / 213
4. 多遵医嘱 / 215
5. 戒烟限酒 / 217
6. 经常给自己排毒 / 219
7. 雾霾天戴好口罩再出门 / 221
8. “四要一不要”，预防乳腺疾病 / 224
9. 重视补血养血，防止贫血症 / 227
10. 适当晒太阳，防止骨质疏松 / 229
11. 从细节注意，防范妇科炎症 / 231
12. 食疗法预防子宫肌瘤 / 234
13. 讲究个人卫生，预防盆腔炎 / 236
14. 九道防线，预防宫颈癌 / 238
15. 养成有病早治的好习惯 / 240

第一章

培养饮食好习惯，吃出健康美丽好气色

俗话说：“民以食为天。”吃是生存的关键，也是健康的支点。只有充足、合理的饮食才能确保人体的健康与活力。对于职业女性来说，良好的饮食不仅是活力的来源，更是美丽的基础。然而，由于现代职业女性工作太忙，压力太大，很多时候都不能好好地吃一顿饭，不是“对付”就是“凑合”。殊不知，这些不良的习惯正在悄悄地损害我们的健康，消耗我们的美丽。所以，职业女性要学会养成良好的饮食习惯，科学合理地吃，把健康美丽吃出来！





1. 工作再忙，早餐不忘

早餐是每天的第一餐，有人称之为“金餐”，因为早餐是开启一天活力的源泉。但是对于很多职场女性来说，早晨永远匆匆忙忙，慌里慌张，时间不够用，为了赶在迟到前的一秒钟打卡，很多女性就干脆不吃早饭，以省下吃早饭的时间，按时上班。相关调查表明：30%的职业女性会到公司后再吃早餐，仅7%的女性有时间吃早餐，还会早起一些进行身体锻炼，50%的女性起床后匆匆赶到公司，没有吃早饭的习惯。从健康的角度来看，这是绝对不正确的做法。

(1) 早餐的重要性

早餐的重要性在没有被科学验证之前，就被广大人民所接受。在中国流传甚久的说法“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”，在国外有一个实质相同的版本——“早餐吃得像国王，中餐吃得像绅士，晚餐吃得像贫民”。

早餐可以被理解为睡醒后吃的第一餐。人经过一夜睡眠，从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分和营养，经过一晚上的消化，前一天所吃的晚饭已经消耗殆尽。这时体内的血糖指数较低，需要通过吃早餐来补充能量，否则体内葡萄糖的缺失会导致脑细胞活力不足。人就会出现身体疲倦，精神难以集中和记忆力下降的症状，反应迟钝。

(2) 不吃早餐，后果严重

医学研究表明，不吃早餐不但无法满足人的正常活动所需要的能量，而且易患胃炎、肥胖、胆结石、心脏病等疾病。不吃早餐的人还会感到头昏脑涨，思维混乱，反应迟钝，精神涣散。美国营养学家更把早餐比

作是“启动大脑的开关”。

人体能量的主要来源是血液中的糖，即血糖。血糖的多少决定人体能够产生多少能量，而能量的多少则决定人的精力和自我感觉。早餐对人体血糖水平有直接影响，早餐的热量应该占一天中热量总数的40%才能达到身体健康的需要，可见早餐的重要性。

不吃早餐，上午的工作便没有精神去做。为了有充沛的体力和干劲去处理事务，早餐是非吃不可的。此外，不吃早餐对女性来说，还会导致一些不好的后果。

容易衰老。不吃早餐，人体就会动用体内储存的糖元和蛋白质，长期不吃早饭会导致皮肤干燥，起皱和贫血。

发胖。不吃早餐，中餐吃得必然多，身体消化吸收不好，最容易形成皮下脂肪，影响身材。衰老和发胖是女人们最难以容忍的事情，那么为了美丽吃早餐吧。

肠炎。不吃早餐，午餐必然会因为饥饿而大量进食，消化系统在短时间内负担过重，而且不吃早餐打乱了消化系统的活动规律，容易患肠胃疾病。

胆结石。空腹使胆汁分泌减少，胆汁中的胆酸含量也降低，而胆固醇含量不变，以至形成一种高胆固醇的胆汁。如果空腹过久，并且是经常性空腹，会使胆汁中的胆固醇呈现饱和状态，并在胆囊里沉积形成结晶，从而产生结石。

心血管疾病的概率加大。经过一夜的空腹，人体血液中的血小板黏度增加，血液粘稠度增高，血流缓慢，明显增加了中风和心脏病的风险。

除此之外，不吃早餐或早晨身体摄入能量不足会导致血糖过低，这几乎等同于酒后驾车。人体所需要的能量主要来源于糖。夜晚人体虽进入睡眠状态，但身体运作机制依然在进行，早晨起床后，胃基本处于空虚状态，此时血糖也降到了进食水平。开始活动后，大脑与肌肉将消耗糖（即血糖），于是血糖水平会继续下降。这时如果还不进餐或进食低质早餐，体内就没有足够的血糖可供消耗，人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、

易怒、反应迟钝。

(3) 吃早餐，好处多多

精力充沛 + 愉快心情 + 释放压力：研究表明，健康的早餐不仅能提供足够的营养，还能给人们一个愉快轻松的心情，减少身心的压力。

专注度 + 记忆力 + 适应性：根据美国饮食协会发现，吃早餐的人可以轻松地集中注意力，使上午的工作富有效率；吃早餐还能够有效改善和提高记忆力与学习能力；早餐提供的能量可以供人们参加更多的身体活动。

健康习惯 + 控制体重 + 远离病痛：吃早餐的人会吸收更多的维生素、矿物质和光线，而较少地吸收脂肪与胆固醇；良好的早餐习惯能够保持体重而不会使体重增加；根据美国心脏协会研究，吃早餐的人与不吃的人相比，不易患上糖尿病。

下面给你介绍几种营养早餐，让你一天都精力充沛。

早餐中，比较低热量的组合是馒头（花卷、银丝卷）加豆浆或芽菜春卷加果菜汁。如果你准备自己动手，全麦土司夹上番茄片、生菜及低脂土司或煮鲑鱼，就是一个营养均衡的健康三明治，再配上一杯令人神清气爽的红茶，保证可以让你精神抖擞地工作一个上午。

假如你喜欢清粥，那么两匙肉松，半个卤蛋及 2 碟低油蔬菜，照样可以满足挑剔的胃。

当然，简单地冲一杯麦片，打个鸡蛋，再加上 1 小盒脱脂鲜奶，又是一个不麻烦又不费事的精力早餐。

除了以上所述，在早餐店中你还有可能会买到烧饼、油条、葱油饼、锅贴、煎包、蛋饼、汉堡包，这些食物几乎都是使用油煎或油炸的做法，对于积极想要控制体重的人最好一星期食用次数不要超过两次。

以下食物都是早餐的佳选。

富含优质蛋白质的食物：鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆等。

富含维生素 C 的食物：果汁、蔬菜、水果等。

富含碳水化合物的主食：面包、馒头、花卷等。富含水分的液体食

物：米粥、牛奶、豆浆、果汁等。

开胃、增加食欲的食物：果汁、番茄汁、酱菜等。

一周早餐食谱

周一：鲜豆浆 250 克，馒头 100 克，佐以凉拌黄瓜丁、胡萝卜丁 50 克。

周二：小米绿豆粥 250 克，炸馒头片 100 克，佐以凉拌西芹段、小虾皮 50 克，豆腐乳一块。

周三：大米粥 250 克，花卷或葱油饼 100 克，佐以咸鸭蛋 1 个，醋熘绿豆芽 100 克。

周四：鲜牛奶 250 克，面包 100 克，佐以火腿肠或瘦猪肉 100 克。

周五：八宝粥 250 克，蒸包 100 克，佐以糟醋蒜、酱菜 50 克。

周六：肉丝面条 250 克，熟鸡蛋 1 个，佐以自制水萝卜丁或榨菜丝 50 克。

周日：胡辣汤 250 克，油条或豆沙包 100 克，佐以大葱拌牛肉、酱菜 50 克。

虽然说一日三餐餐餐都重要，但早餐作为开启一天活力的“金餐”，比任何一餐都重要。所以职业女性不管工作多忙，也一定要记得吃好早餐。



2. 别着急，细嚼慢咽更健康

有些女性因为工作太忙，把吃饭也变得像打仗一样，匆匆忙忙，囫囵吞枣，越吃越快，多数的食物都没嚼几口就进了肚子，“囫囵吞”成了