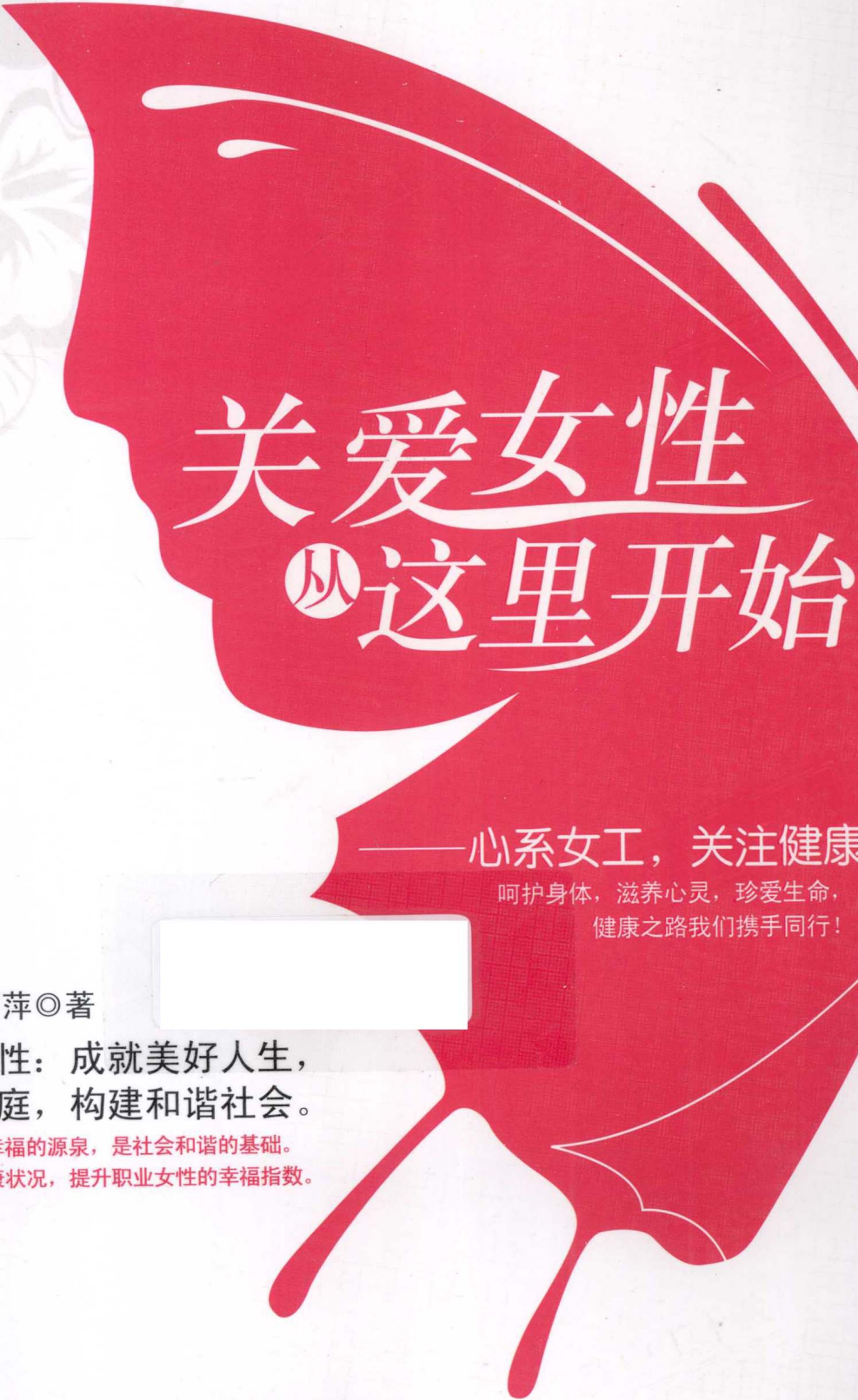




关爱女性 从这里开始

——心系女工，关注健康

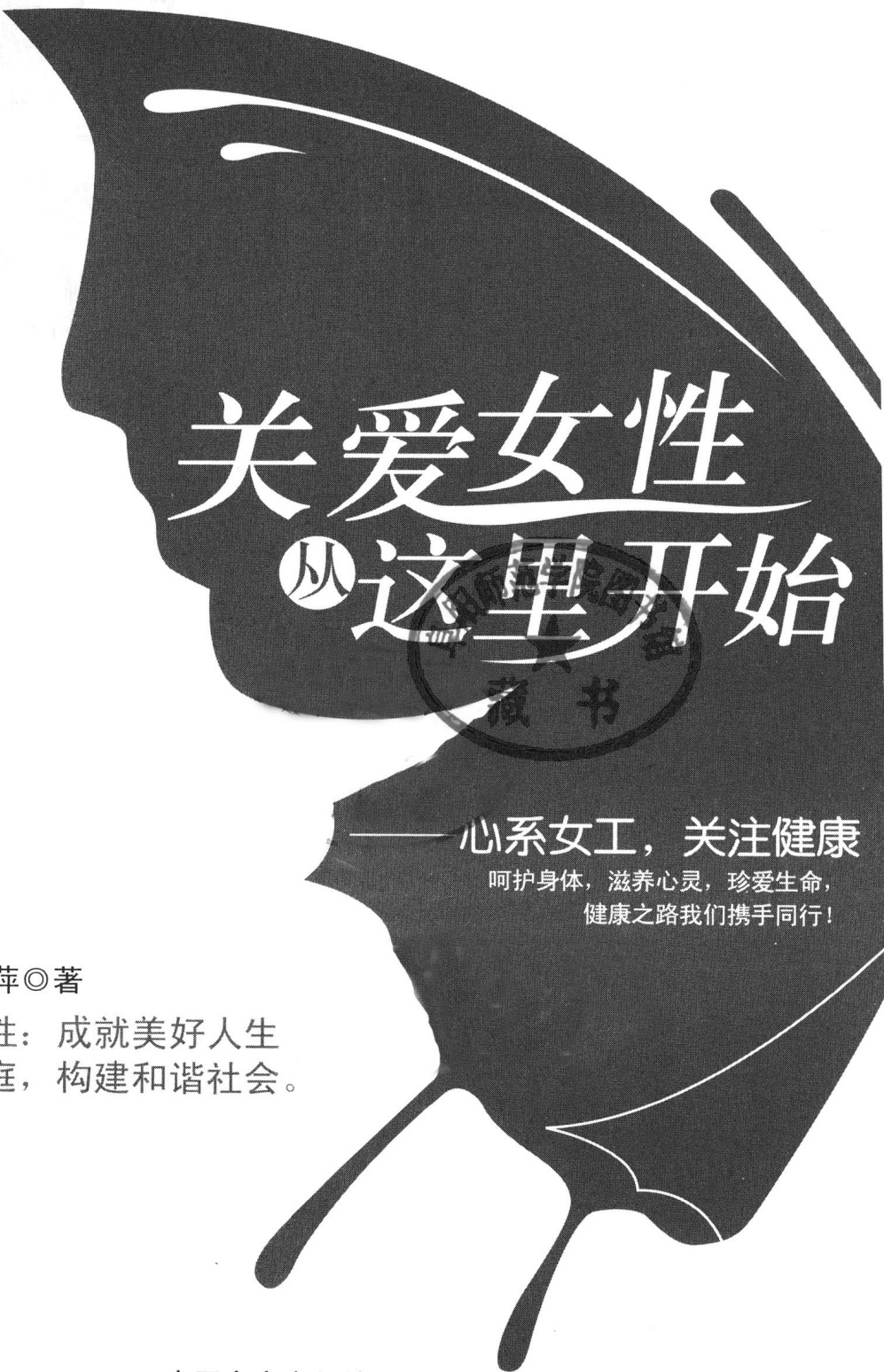
呵护身体，滋养心灵，珍爱生命，
健康之路我们携手同行！

唐 芹 王丽萍◎著

真情关爱女性：成就美好人生，
创建幸福家庭，构建和谐社会。

女性的健康是家庭幸福的源泉，是社会和谐的基础。
改善职业女性的健康状况，提升职业女性的幸福指数。

中国言实出版社



关爱女性 从这里开始

——心系女工，关注健康

呵护身体，滋养心灵，珍爱生命，
健康之路我们携手同行！

唐 芹 王丽萍◎著

真情关爱女性：成就美好人生
创建幸福家庭，构建和谐社会。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

关爱女性从这里开始：心系女工，关注健康/唐芹，王丽萍著.
—北京：中国言实出版社，2013.1

ISBN 978-7-5171-0056-0

I. ①关… II. ①唐…②王… III. ①女性—保健—
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 307587 号

责任编辑：李 生 孙法平

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

电 话：64966714(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 56423695(编辑部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail：zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 206 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-5171-0056-0

前言

随着时代的发展、社会的进步,很多女性朋友逐渐摆脱了家庭的囿圈,甩开了“围着锅台转,围着孩子转”的命运,拨开了人生的云雾。她们怀揣着美丽的梦想走进了职场,经济独立、自主做事对她们来讲,已经不再遥不可及。在这个充满新气象的社会,女性也发自内心地希望在职场打拼出属于自己的一片天地,希望成为职场舞台上最为璀璨的明星。

不过,职场竞争异常激烈,众多女性朋友并没有因为自己是“初生牛犊”而受到任何特殊的待遇,她们和众多男性工作者一样,承受着工作的压力,所不同的是,一些女性朋友还必须承受着来自家庭的压力。面对四面八方的重压,很多心有不甘的女性从未因此选择放弃工作,而是更加努力地工作。在夜以继日的努力中,很多职场女性忽视了自身的健康,让自己的身体发出一个个警告的信号,最终还是影响了自己的工作和生活。

殊不知,健康的身体是实现梦想的保障,是拥有幸福的最大基础。没有了健康,梦想就会破灭;没有了健康,成功便成为了天方夜谭。唯有不断地守护健康,保持健康,才能在人生漫长的道路上走得更远更好。尤其是职场中的众多女性工作者,要面临月经、妊娠等特殊生理过程,而这些生理过程中许多疾病会乘虚而入,如果不懂得维护身体,保护自己,那么,疾病的魔爪就会牢牢地抓住我们。所以,身为职场中的女性工作者,我们一定要时刻关注健康,让健康成为我们实现梦想的守护神,也让自己成为健康的“护花使者”。

本书从女性生活的全方位出发,从日常的生活细节到工作中的细微环节等多个方面为职场女性的健康指明了方向。本书共分为十二章,从不同的角度传递着不同的健康知识。不仅如此,在每一章节中,我们时刻遵循着从实际出发的创作理念,并结合广大女性的日常生活和工作习惯,将大量实用性健康知识穿插于每小节之中,以方便其在轻松的语

言环境中将这些知识消化吸收。

相信有了本书,您的健康便拥有了充分的保障,您的工作和生活也会变得更加愉悦和轻松,您的梦想和愿望也将在美满和幸福之中更早实现。所以,亲爱的女性工作者们,不要再等了,快快遨游此书中吧,当您读完了这本书后,相信您定会受益匪浅。

目录

Contents

第一章 健康是女工幸福指数的第一指标

有人说“数钱数到手抽筋”是一种幸福；有人说“住洋房，开洋车”是一种幸福；还有人说“能够实现自己的人生目标”是一种幸福……然而，我们却要说，没有健康的幸福永远都是苦涩的。职场女性要想证明“谁说女子不如男”的看法，要想实现人生的梦想，要想在阳光下沐浴幸福，首先就要扮演好健康的守护神，让健康与自己一生相伴。

1. 健康是女工最大的资本 / 2
2. 告别亚健康，做一个有活力的女工 / 4
3. 无毒的身体让你一身轻松 / 7
4. 妇科检查不拒绝、不拖延 / 11
5. 保持健康是女工每天的必修课 / 13

第二章 合理饮食是女工健康的保护神

健康的身体是实现梦想、保持美丽的支柱，而合理饮食则是保持健康身体的守护神。有了健康合理的饮食，我们才有可能完全远离疾病、守护健康，才能塑造最完美的自己，在漫长的人生道路上，打造出属于自己的事业，实现自己的人生蓝图。

1. 女工健康从一日三餐开始 / 18
2. 粗细搭配，身体营养更均衡 / 21
3. 让餐盘中的饭菜“五彩缤纷” / 24
4. 常吃碱性食物，还你细嫩肌肤 / 27
5. 女工养生，必须掌握饮食四禁忌 / 29

6. 多补充有“活力因子”的健康食物 / 33

第三章 良好的工作习惯是女工健康的“防护伞”

好的习惯能够成就人的一生，坏的习惯则能毁灭人的一生。身在职场也是这样，一个良好的工作习惯就像一把保护伞，能守护女工的健康。但是，一个坏的工作习惯则如同一颗炸弹，能将女工健康的城堡炸成一片废墟。所以说，职场女性要想保持健康，要想在职场上走得更远，就要养成良好的工作习惯，让其成为你扬帆远航的守护者。

1. 不良的工作习惯是健康的最大杀手 / 38

2. 预防电脑使用综合病 / 40

3. 按要求着装，严防职业病来袭 / 44

4. 室外工作女工，保护好你的皮肤 / 46

5. 正确坐姿，坐出挺拔好身材 / 51

6. 多喝水，水是肌体最好的药 / 53

第四章 美丽外形不能以牺牲健康为代价

爱美之心，人皆有之。对于职场中的女性朋友来讲，爱美之心更是强烈。于是，每天看着镜子中的自己，她们都会千方百计地寻找脸上或者身上的瑕疵，并想方设法地去改变。当然，我们不能坚决批判人的爱美之心，但是，我们却不得不说，很多人在不断让自己化身“美人”的时候，忽视了身体的健康，忘记了“自然美”才是健康美，才是真正的美。

1. 不要让炫彩的头发伤了你的身体 / 58

2. 口红虽美须慎用 / 60

3. 化过妆的指甲易伤身 / 63

4. 饰品佩戴过多，皮肤易发炎 / 66

5. 自然的眉毛最健康，常拔眉毛害处多 / 69

6. 美丽“冻”人的穿着不可取 / 71

7. 不要用隆胸来伤害你的乳房 / 73

8. 正确减肥才能有个健康好身材 / 76

第五章 用生活中的细节为女工健康加分

一个小小的图钉能够毁掉一个偌大的国家,一只柔弱的老鼠能够杀死一头庞大的大象,同样,一个不好的生活细节也能毁掉女工健康的身体城堡。自古以来,世界似乎都在遵循着“细节决定成败”的真理,在“健康的世界”里也是这样,唯有将生活中的每一个细节做好,健康才能得到保障。所以,身为职场中的女性工作者,我们更要懂得让细节为健康加分,让健康为工作保驾护航。

1. 吃饭不要快,细嚼慢咽更健康 / 82
2. 不要经常单肩背短带挎包 / 84
3. 常睡木板床,身子骨更结实 / 85
4. 洗完澡后不宜立即化妆 / 88
5. 卫生巾不宜久放在卫生间 / 90
6. 常穿丁字裤的女工易患妇科病 / 92

第六章 充足的睡眠是女工健康的保障

职业生涯的道路是漫长的,在这条道路上,我们渴望得到鲜花和掌声,渴望拥有健康和幸福。然而,很多女性在忙碌的工作中却不懂得“张弛有度”的道理,严重透支自己的身体。殊不知,充足的睡眠对于女人来讲,是美丽之道,是健康之魂。唯有保证充足的睡眠,才能永葆青春,才能与无情的岁月一争高下。

1. 起居有常:会睡的女工美到老 / 96
2. 常熬夜的女工问题多 / 98
3. 好睡姿决定好睡眠 / 100
4. 裸睡的女人身体更健康 / 103
5. 走出不良睡眠三大误区 / 104

第七章 坚持做运动是女工健康的法宝

生命在于运动,坚持做运动的女性更有活力、更健康。对于女性工作者来讲,运动是保障健康的法宝。经常运动的身体更健康,更有为理想奋斗的资金;坚持做运动的女性更年轻、美丽,更有展现自我才能的自信。对于女性工作者而言,运动是润滑剂,能够帮助她们舒展心灵;运动更是保护伞,能够守护她们的健康和美丽!

1. 坐班女工要有自我运动计划 / 112
2. 有氧运动助你塑造完美身材 / 115
3. 坐电梯,还是爬楼梯? / 117
4. 学一套适合自己的健身操 / 119
5. “非常时期”的“非常运动” / 121
6. 运动不当易得妇科病 / 123

第八章 学点中医按摩是女工健康的强化剂

通过中医按摩调理生理机能已在现代社会得到广泛认可,被喻为“最科学、最环保、最合理”的养生手段。身为职场女性,常常因工作的繁忙,生活的繁琐而顾不上保养身体,等到疾病缠身才急于就医。其实,女性朋友可以学点中医按摩,适时、适当地为自己和家人做做中医按摩,就能达到减轻病痛、缓解身体压力的效果。平时,有空闲时为自己做点中医按摩,也可以达到养生保健的效果。所以说,学点中医按摩是女性工作者健康的强化剂,你可以像品尝咖啡、奶茶一样去品味!

1. 打通身体健康的经络 / 128
2. 消除疲劳的自我按摩法 / 130
3. 怕冷、抗冷的自我按摩法 / 132
4. 精神紧张的自我按摩法 / 134
5. 日常丰胸的自我按摩法 / 136
6. 洗澡时的自我按摩法 / 138
7. 排出体内毒素的自我按摩法 / 140

第九章 积极的心态是女工心灵减压的关键

积极的心态像太阳,照到哪里哪里亮;消极的心态像月亮,初一、十五不一样。女人是感性动物,就像月亮,难以排除心灵的忧郁,掌控自己的情绪。而好心态如太阳,在心灵遭受打击、承受压力时,为她们点亮智慧人生。作为女性工作者要学会放弃、告别忧郁,让积极心态为心灵减压,让自己的人生重焕光彩!

1. 补身不如补心,补心就是平衡心态 / 146
2. 掌控好你的情绪 / 148
3. 放松心态,直面工作挫折 / 151
4. 学会放弃,为心灵减减压 / 154
5. 告别忧郁,跟坏心情说拜拜 / 156
6. 好音乐是化了妆的药 / 159

第十章 用心呵护女工娇嫩的生理花朵

富兰克林曾经说过:“保持健康,这是对自己的义务,甚至是对社会的义务。”身为职场中人,身为社会一员的广大女性朋友,也许只有保持健康才有资本去谈及梦想和未来。为了有一个健康的身体,女性朋友们要懂得用心呵护娇嫩的生理花朵,这样才能拥抱人生中更多的幸福和快乐。

1. 女工们开不了口的“隐私病” / 164
2. 告别痛经之苦 / 167
3. 正确使用卫生巾 / 170
4. 观白带,知健康 / 173
5. 女性私密处健康自查法 / 175
6. 不要经常用洗液清洗私处 / 178
7. 不要自行为阴道用药 / 180
8. 长期使用护垫害处多 / 183

第十一章 女工常见身体疾病的自我诊疗

靠山山倒，靠水水流，唯有自己才最可靠。面对自己身体常见的疾病，女性朋友同样也要懂得靠自己。在工作之余，多学习一些急救的措施，学习如何预防身体疾病的发生。当我们真正懂得如何对自己进行“自我诊疗”的时候，也就等于为身体多加了一层屏障，等于为健康加大了砝码。

1. 月经量过多或过少，怎么办？ / 188
2. 阴道异常出血的原因和急救 / 191
3. 外阴感染与外阴瘙痒的防治措施 / 194
4. 乳房肿块莫轻视 / 197
5. 子宫肌瘤害处多 / 199
6. 宫颈糜烂预防之道 / 202

第十二章 流产不是小事，女工“性”福生活禁忌

幸福还要“性”福帮，性生活能够美化生活的情趣，是爱情的保鲜剂。然而，随之而来的意外怀孕，却一次次伤害着女性的身体健康。流产不是小事，尤其对于女性工作者来说更是“性”福生活的禁忌。因为，作为职业女性即便是做了人流手术，也不能耽搁工作，术后得不到充足的休息及全面的照料，身体的伤害会因此而加深。女性工作者在享受“性”福时，更要懂得采取恰当的避孕措施，做好计划生育准备，甜蜜时刻才更安全、更“性”福。

1. 流产不是小事，别让意外怀孕害了你 / 206
2. 性爱的最佳甜蜜时间 / 208
3. 采取恰当科学的避孕措施 / 211
4. 什么样的女性不宜吃避孕药 / 213
5. 人工流产后须合理护理 / 216
6. 生育有计划，生活更甜蜜 / 219

附 录

女性健康生活小常识 / 222

第一章

健康是女工幸福指数的第一指标

有人说“数钱数到手抽筋”是一种幸福；有人说“住洋房，开洋车”是一种幸福；还有人说“能够实现自己的人生目标”是一种幸福……然而，我们却要说，没有健康的幸福永远都是苦涩的。职场女性要想证明“谁说女子不如男”的看法，要想实现人生的梦想，要想在阳光下沐浴幸福，首先就要扮演好健康的守护神，让健康与自己一生相伴。





1

健康是女工最大的资本

女人是上帝创造出的最完美的艺术品，如若能够充分经历“天然的雕饰”，便能轻快地走过漫长的人生，采摘丰硕的果实。然而，众多女性朋友在“炫耀”自身的美丽时，却忘记了“健康为上”的道理，任凭外界和自身的“病毒”侵蚀健康的城堡。直到看到健康的城堡满目疮痍，甚至不可补救时，才意识到健康的重要性。

殊不知，健康是女性最大的美丽资本，对众多身在职场的女性来讲，更是如此，没有了健康，就没有了一切。纵然我们怀揣美丽的梦想，纵然我们憧憬美好的未来，如果没有了健康，一切只会成为天方夜谭，造成人生无法弥补的遗憾。

如果是这样，我们何不从现在开始关注健康，珍爱生命，珍惜美好的青春年华？洞悉“健康为上”的道理，将健康攥在手心，我们才能遨游在美好的生活和忙碌的工作中。

走出大学的校门，张芳怀揣着美丽的梦想，踏上了人生更加漫长的道路，最终，她在一家外贸公司谋得了—一个职位。由于自己没有任何的工作经验，张芳只能从基本的工作做起，和公司所有的业务员—样，每天寻找属于自己的客户。纵然如此，张芳也没有灰心，而是非常努力地工作，因为她相信“是金子总会发光的”。

在以后的工作中，为了能够在短时间内赢得领导的认可，获得同事的赞扬，张芳没日没夜地忙碌着。在公司，张芳不仅会按

时完成自己的工作,还会帮助其他的同事做很多力所能及的事情。就算是晚上回到家,张芳也从不允许自己闲着,每天都会忙碌到晚上凌晨一点多才会休息。

当母亲看到她如此卖命,不禁心疼地说:“孩子,你这样工作,身体会吃不消的,你应该学会劳逸结合。”每每这个时候,张芳就会很严肃地打断母亲的话:“妈,不行的,我如果不这样卖命地工作,就可能在试用期过后被淘汰。再说了,现在社会的竞争这样大,我稍不注意,就可能被无数人超越。”看张芳如此固执,母亲也不好再说什么。

然而,随着公司业务的扩大,张芳更是变本加厉地将所有的精力投入到工作中,很多时候,张芳连饭都顾不上吃。终于,功夫不负有心人,张芳在两个月的时间内完成了50万的销售业绩,成功地通过了试用期,并获得了领导和同事的一致认可。然而,就在正式签订合同的那天,张芳突然晕倒在办公室。很快,张芳被送到了医院,经诊断,张芳是因为劳累过度,再加上吃饭毫无规律,从而引发了营养不良、贫血等多项并发症,张芳不得不不在家休息、调养一段时间才能上岗。

直到这个时候,张芳才意识到健康的重要性,就连公司的领导在看望她时也说:“工作固然重要,你这段时间的表现非常好,但我要告诉你的是,不能让工作剥夺你的健康,而是要让健康保证你的工作。”

就像张芳的上级领导所说的那样“不能让工作剥夺你的健康,而是要让健康保证你的工作”。对于工作和生活来讲,健康永远都是不容忽视的守护神。有了健康,才能更好地生活;有了健康,才能更好地工作;有了健康,才能拥抱梦想成真的喜悦!

身为女性,我们没有男性那样强健的身躯,我们就像一颗玻璃球,一摔就可能粉身碎骨。所以,我们更要懂得珍惜健康,懂得守护健康的重要性。因为“身体是革命的本钱”,健康是我们最大的资本,要想彻底反驳“女子不如男”的观点,首先就要拥有健康。

一些职场女性总是认为要想在职场取得成功,牺牲身体健康在所难

免。事实真的如此吗？真的只有牺牲健康，才能获得成功，才能在工作中如鱼得水吗？难道健康和成功真的不能同时拥有吗？答案是否定的。曾经有一位健康专家说过：“健康是人生最大的资本，只有保证了健康，才能谈及梦想，才能在人生之路上走得更远，才能在拥有健康的同时拥抱成功。”

这位健康专家一语道破了健康对人生的作用和重要性。身为职场女性，我们定要铭记健康专家的话，更要明白社会上众多女性保健品层出不穷的真正含义，时刻心系健康，在任何情况都要首先保护好自己的身体。只有拥有了人生最大的资本——健康，我们才能“将革命进行到底”，才能拥抱更加美好的明天，才能得到真正的幸福和快乐。



2

告别亚健康，做一个有活力的女工

社会的发展，时代的进步，带领人类走向了更为广阔的天空，人们大部分的劳作逐渐从露天场所转入了舒适的室内，再也不用每天担心天气变化带来的烦恼，更不用承受大部分时间站着工作带来的腿脚麻木。随着科技的快速发展，人们的生活、工作理念和价值观也随之改变，一切都变得越来越重视个人价值和成就感。人们开始憧憬更加美好的未来，对于众多女性工作者来讲，似乎也有了更多实现自我、取得成就的机会。

然而，在这一切进步和发展的背后，却上演了另一场浩劫：亚健康伸出了爪牙，一点一点入侵人们健康的身体。尤其是对于在职场打拼的女性朋友，更是成了亚健康魔爪下的羔羊。肥胖病、内分泌问题、营养失衡等隐形的“疾病”层出不穷，而这些纠缠我们的健康问题则被众多医学专家称为“亚健康”。

亚健康，具有极强的潜伏性，很难被人们发现，也就不会受到重视，久

而久之，便会腐蚀人类的健康，损耗原有的活力，尤其是让更多“柔弱”的女性工作者失去了工作和生活的信心。对于工作在企业前沿的职业女性来说，亚健康就是隐形的杀手，不仅悄然扼杀着女工们的健康，还在一步一步阻拦着女工们在职场前进的脚步，甚至残忍地击碎女工们的美丽梦想。

自工作以来，葛建霞一直保持着高度的热情和四射的活力，不仅自己从一名小小的公司职员做到了部门经理，还带领着公司众多同事一起进步，获得了不错的成绩。对葛建霞的表现，上级领导和同事们有目共睹，她得到了领导的重视，也得到了同事们的爱戴，葛建霞渐渐成为了大家心中的“大姐”。

其实，同事们之所以称葛建霞为“大姐”，不是因为她的年纪长，也不是因为葛建霞的工龄高，而是因为葛建霞总能让自身的热情和活力感染身边的同事，也能在别人最为失落的时候，激发他人的激情。

然而，正当葛建霞沉浸在工作的喜悦中时，她却渐渐发现自己的身体有了一定的变化，肚子上悄然长出了肥肥的赘肉。起初葛建霞还以为自己是因为吃得太多长胖了，所以她没有过分地在意。看着葛建霞日渐丰腴的身躯，同事们也只当葛建霞生活条件有所提高。

然而，在之后的一段时日里，虽然葛建霞进行了一定的节食，却丝毫没有减去身上的赘肉。相反，便秘却不请自来，似乎还形成了习惯，虽然让葛建霞感到不适，但她又认为这不是什么大不了的病，因为几个女同事在一起也经常说，几乎每个人都会有便秘的现象，很正常，不用大惊小怪。直到后来，便秘的时间长了，葛建霞感到胃经常胀气、疼痛，而便秘时间由原来的两三天增加到一周，甚至十天半个月。每天早晨看着镜子中暗黄的肤色和只增不减的“青春痘”，葛建霞再也找不到往日的激情，她失去了原有的活力。

后来，经家人的再三劝说，葛建霞终于放下工作，请了几天假去医院做检查。通过与医生的交谈她才知道自己遭遇了亚健

康。由于她自工作的这几年来，一直以公司为家，一头扎在工作上，吃饭休息的时间不规律，加上长期在外面吃快餐，营养不均衡，才造成肥胖；盲目减肥引起便秘、胃胀气及疼痛，这样的生活和工作长期处于混乱中，当然也受到“青春痘”的青睐，肤色也好看不到哪儿去了。

“人到中年，身体就会发福”，这样的观念是很多女性一致认可的，正因为这样，葛建霞才没有重视发福的身体，直至迎来“并发症”的风暴，她才意识到健康受到了威胁，才知道伤害身体健康的除了疾病外，还有“亚健康”。社会上，像葛建霞这样被亚健康纠缠的女性工作者数不胜数，像葛建霞这样因为亚健康失去激情和活力的女性朋友也不胜枚举。作为女性工作者一定要警惕亚健康的入侵，在工作中要学会劳逸结合，工作再忙也要吃好、休息好，争取远离亚健康，或早日告别亚健康，做一个对生活充满激情和活力的女工。

那么，亚健康究竟有着怎样神奇的力量，能够剥夺人们快乐的权利，能够侵蚀人类的活力？身为在职场中摸爬滚打的女性，我们又应该怎样保持自身的活力，创造更加美好的未来呢？

众多医学专家表明：亚健康属于慢性“疾病”，它不像许多疾病一样，让人能短时间内感觉得到，也不像有些突发疾病一样，在短时间内可以治愈。它有着“水滴石穿”的特性，不容易被人发现，就算被人发现，也需要很长一段时间去“治疗”。正因为这样，亚健康就像“挥之不去”的乌云，给人们快乐的生活蒙上了可怕的阴影，让充满活力的资本大打折扣。

身为职场女性，光彩照人，充满自信，是必不可少的特质。那么告别亚健康，做个充满活力的女工，是我们在职场展示风采的最佳方式。在职场许多女性朋友，一味地追求事业的成功，甚至有些女性还盲目追求时尚，结果引来亚健康的来袭，并为之付出代价。要彻底告别亚健康，就要从养成良好的生活和工作习惯开始。

在生活中对自己多些细心，在工作中对自己多些爱心，是呵护自身健康不可或缺的重要措施。相对于男性朋友来讲，女人都有细腻的心思和富于同情的爱心。然而，面对忙碌的工作，面对生活的压力，很多女性将细心和爱心放在了家人和工作中，却忽视了自己身体的微小变化，直至健