

女人健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

曼叶平 编著



光明日报出版社

女人健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

曼叶平 编著

光明日报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女人健康读本/曼叶平编著. —北京: 光明日报出版社,

2007. 5

(健康读本系列)

ISBN 978-7-80206-403-4

I. 女… II. 曼… III. 女性—健康—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052160 号

女人健康读本

编 著: 曼叶平

责任编辑: 田 军

装帧设计: 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

版式设计: 红蚂蚁工作室

责任校对: 徐维正

责任印刷: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮 编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询) 67078945 (发行) 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227 67078233 67028255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 肥城新华印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×980 毫米 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 15

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-403-4

定 价: 130.00 元 (全五册)

版权所有 翻印必究

前 言

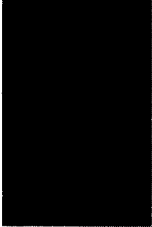
亚伯拉罕·林肯曾说：重要的不是你生命中的那些岁月，而是岁月中的生命。那么在漫长的岁月中我们该如何小心呵护我们的生命，让它焕发出灿烂夺目的光彩呢？

曾有一个流传甚久的故事，说的是有一个阿拉伯数字，即10000000，读作一千万，这一长串的数字说明了一个人所具有的综合素质和生命价值。由最末的尾数向前，每一个“0”依次代表一个人的专业技能，学识，智商，阅历，敬业精神，品行等，最后位数“1”则代表一个人的健康。正由于“1”的存在，后面的每一个“0”才都呈现出比自己大十倍，百倍的意义。10000000就是千万财富，但是一旦一个人失去健康，“1”就会不复存在，此时，后面所有“0”都不过仅仅是个零而已，那么，他所拥有的一切，包括才智，财富，事业，幸福等都将化为乌有……

通用电气前CEO杰克·韦尔奇说：我毕生惟一的工作就是保持健康。可见，拥有健康是多么的重要！身体是革命的本钱，而健康的身体是存在的关键。

无论你是学生，职员，领导干部，还是普通男女，健康总是如影随形，漠视与践踏只会得到来自身体本身的惩罚。要保持旺盛的精力去工作学习，就必须首先要管理好自己的身体。一个忽视健康的人，就是忽视生命的人。在环境日益恶化的今天，我们也越来越多地被心理环境所污染，一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着我们的身体。如何保持身心的健康，已经成为日常生活中最重要的话题。

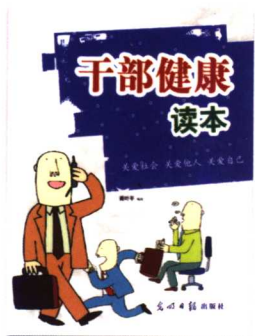
健康和时间一样，如流水而过，不会回头，生活的品质首先需要生命的品质来保障的，一个连身体尚且朝不保夕的人，是很难从生



活中体味到快乐和幸福的。

一项由我国人力资源开发网发起的“2005年中国员工心理健康”调查显示，有25.04%的人存在一定程度的心理健康问题，对他们来说，办公室工作几乎等同于负担。办公室的心理健康，愈来愈成为不可忽视的问题，从某种意义上说，比空气、噪声等污染更为严重，它会削弱人们工作的积极性，乃至影响工作效率和工作质量。而在校的大中小學生因为成长、学习、升学、就业等一系列问题而产生了許多与此相关的心理疾病，严重影响了他们的正常的学习和生活。

人不是为健康而活，却必须要活得健康。为此我们精心编辑了这套丛书，试图为大家在健康之路上提供一些参考意见和建议，积极塑造一个健康的生命和创造一个健康的生活环境。



责任编辑：田 军

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

推荐阅读



目 录

第一章 生理与心理健康

shengliyuxinlijiankang

女人善妒与生理期有关	2	年龄坎:你恐慌不恐慌	11
逃离“心理月经”期	2	打破你内心宁静的“贼”	13
气味改变女人的心情	4	女性心理健康与成功	14
疑病,身病还是心病	4	女性的心理卫生	18
女人在排卵期易有欺骗行为	7	过分求美是心理疾病	20
别让秋愁伤了身	8	为何女人喜欢“算命”	20
心理压力太易患妇科病	9	女性发胖的心理原因	22
单身生活威胁女性的健康	9	清除减肥者常见心理障碍	22
心理防卫过度不利健康	10	丰胸,先突破心灵障碍	23

第二章 婚姻与心理健康

hunyingyuxinlijiankang

婚姻有利于女性心理健康	28	别做男人眼中的怨妇	48
婚姻沟通与心理健康	28	女人要学会自我安慰	49
婚姻不幸,伤害女性健康	29	婚姻中老公比老婆更感压抑	50
结婚前为何她突然后悔	30	婚后有矛盾别忽视心理因素	53
女人其实嫁谁都后悔	31	会“装傻”的女人才幸福	54
女人九个要命的婚姻幻想	33	渴望被丈夫羞辱	54
离婚的女人	35	和丈夫说话也有原则可讲	57
离异后心理复原七忠告	39	婚后爱猜疑,睡觉会磨牙	58
怀孕前后的心理健康	40	想做主妇前一定要三思	59
孕妇为何会喜怒无常	41	如何消除全职太太心病	63
走出女人的心理沼泽	42	小心勿扰男性心理禁区	65
女人越指责,男人越逃避	45	婚姻危机和幼稚无关	67
当女人们面对婚姻危机	46	女性更易适应“熟年离婚”	68

第三章 职场与心理健康

zhichangyuxinlijiankang

工作压力与女性心理健康	72	失败女人的五个通病	81
“精品女人”生活焦虑	76	感觉郁闷,试试心理卸妆	82
白领丽人之三大苦闷新情	78	像猫一样懒的快乐女人	83
如何对付“年龄恐惧症”	80	女性不得不铁腕又要温柔	84

中年女白领的心理危机	86	女白领摆脱职场倦怠症	91
职场女性十大“心病”	87	白领丽人心理保健五术	92
揭秘白领女性为何单身	88	六个秘诀让熟女精力过人	94
办公室成功女性的特质	90		

第四章 情感与心理健康

qingganyuxinlijiankang

相思病是轻度的精神病	96	“老处女”的心理分析	105
不要因为寂寞恋爱	96	当“薪情”遭遇“爱情”	106
消除失恋后的心灵创伤	97	情感中的“半糖主义”	107
为什么分手对女性伤害更大	98	满心怅然：原来犯贱也可以成为习惯	111
分手对女性健康伤害大	98	检查你是不是“伪单身”	112
“钱”是感情的杀手	99	做被男人不断欣赏的女人	114
恋爱中女人的异常心理	102	都市单身女性之四大顽疾	115
“老少恋”源于心理缺失	103		

第五章 人际与心理健康

renjiyuxinlijiankang

“脆弱的友谊”更有助女性心理健康	120	女人与女人间的无间道	121
女性友谊有助于健康	120	闺蜜请保持安全距离	126
		关心朋友别过分，当防心理卷入程度过	

高	132	开给虚荣女人的心理处方	145
见人脸红的心理调适	133	“三高”的女性烦恼多	145
女人何以喜欢说“悄悄话”	134	不做“冰”美人	147
越是秘密越想对人说	135	你有多重人格倾向吗	147
收回嫉妒而自卑的视线	136	开给抑郁女性的心理处方	149
性骚扰对女性心理的影响	139	三条路径可给女性解压	149
单身女子常见的心理障碍	140	你的魅力源于真实	150
女性小心“中性化”	141	为什么说“不”字这么难	151
女人不必太完美	141		

第六章 性爱与心理健康

xingaiyuxinlijiankang

健康的性爱心理	154	女人要明白,爱情不等于性爱	160
女人的失贞焦虑症	156	女性对男性的五种误解	161
呻吟是女人的一首歌	159	性洁癖与性压抑	164

第七章 出轨与心理健康

chuguiyuxinlijiankang

所有出轨都有一个原则	168	剖析女偷情者心理	173
女人的不安全感透析	169	情人究竟为何都想“转正”	174
离开情人的方法	170	男人为何常常“偏爱”外遇	176

男人们,婚外无情	179	心的出轨与身的出轨	184
老公出轨怎么办	180	红颜知己要恪守界限	187
偶尔出轨,能原谅吗	182	绿帽子还击战之女人篇	188

第八章 抑郁与心理健康

yiuyuyuxinlijiankang

看一看,你的“个性”健康吗	192	抑郁时,女性容易变冲动	195
不做自恋的水仙花	192	如何远离“主妇抑郁症”	196
女性抑郁症的遗传危险性更大	193	女人为何更容易忧虑	197
女人敢于表达才不会抑郁	194	女人身边需要有个失败者	197

第九章 购物与心理健康

gouwuyuxinlijiankang

购物狂竟然是精神疾病	202	血拼之后,你心痛吗	207
女士血拼购物累出精神障碍	204	疯狂刷卡只会让内心空虚	208
拿什么拯救女人的购物欲	204		

第一章

生理与心理健康

shengliyuxinlijiankang



女人善妒与生理期有关

加拿大多伦多约克大学最近公布的一项研究报告指出，“女人善妒”确有科学根据。

该报告指出，女人善妒事实上与生理期有关。也就是说，女性在每月受精高峰期时最善妒。在受精高峰期内，女性会刻意贬低其他女人的吸引力，以争取自己喜欢的男人。

这份已发表于英国皇家协会出版的《生物期刊》中的研究报告指出，当女性受精高峰期消退后，她们对其他女性的看法也会转趋正面些。研究报告作者，约克大学心理学博士生费歇尔表示，以前人们总是对女性冠以“合作”、“心肠好”等评语，但她的研究报告证实，女性是相当具有“竞争性”的。

费歇尔表示，迄今为止，女人在想要一个男人时会怎么做，始终没有人研究过。即使有，为数也很有限。费歇尔的研究报告发现，当一个女人想争取一个男人时，她很可能使用一种名为“贬损”对手的做法。例如，丑化对手为“不忠实”、“性关系杂乱”、“没有生育能力”等等。

费歇尔的研究亦发现，女人很重视其他女人的容貌，但却不重视男性的容貌。即使在她们受精高峰期，也不太在乎男人的容貌。亦在约克大学修习心理学的艾普瑞尔表示，女性在受精高峰期善妒与她们生存本能有关，亦与进化论的理论相符。因为女人求偶都是为了传宗接代。艾普瑞尔指出，男人保护后代及提供生活资源的能力各不相同，女性因此也必须竞争求取能力较强的男人。费歇尔说，她上述的研究只是研究女性求偶技巧冰山的一角，今后她还将继续进行这方面的研究。

逃离“心理月经”期

在心理咨询门诊和综合医院门诊中，有时可见到这样的患者：月经来潮前一周，平时情绪很稳定、很正常的女性突然情绪变得郁郁寡欢，工作和社会活动能力下降，有的人会烦躁不安，常为一些小事而发生争执，对孩子大喊大叫，影响与单位同事间的关系以及家庭的和睦气氛。此外，还有一些患者出现过度饮食、过度睡眠和渴望吃糖类食物等表现。更有甚者，还会因无法忍受这种经常性的不良情绪而出现轻生的念头。为此，许多女性不由得产生困惑——经前期紧张综合症，也叫经前反应、经前不适。具体表现为，有些女性在月经来潮前一周左右可能出现情绪反常，脾气变得暴躁易怒，好与人争吵，心情烦闷等。但有些人的情绪却表现相反，如沉默寡言、抑郁寡欢等。此外，还可出现躯体方面的症状和本

能异常，如食欲增加、腹胀、恶心、呕吐等，这些症状、体征能够自愈，本不必治疗，但问题在于，在下次月经前，上述症状、体征又故态复萌。那么，引起经前期紧张综合症的原因是什么呢？

生物学因素决定的生理现象，仅部分受精神因素影响。现在对病因较为一致的意见是正常的卵巢功能，而不是单纯的激素分泌不平衡所导致的周期性生化改变。

哪些人易患经前期紧张综合症？研究发现以下因素与经前期综合症有关：维生素 B6 和必须脂肪酸不足，钙和镁的比例失衡，血糖不稳定，食物过敏，雌激素和孕激素的比例不平衡。

有些症状如乳房胀痛可能与泌乳素失衡有关，这种激素有产生乳汁的作用。同时，有过这样的生活经历的妇女容易患经前期综合症：个人或家庭抑郁史（患抑郁症的妇女中，有 2/3 也有经前紧张综合症，而经前期紧张综合症患者中有 45% 至 70% 的人有抑郁史），偏头痛史，产后抑郁史，过度吸烟喝酒等。某些精神疾病也是经前期紧张综合症的危险因素。

据了解，在治疗经前期紧张综合症方面，有以下方法可以参考：自然疗法。有些女性改变饮食可明显地缓解症状。过量摄入糖、盐、乳制品、精面粉可加重症状，而停用咖啡因、酒精和高糖食品，少食多餐、摄取充分的蛋白质和谷类食物及丰富的新鲜蔬菜和水果则很有好处。特别应多吃些苦味食品，如苦瓜、苦菜、绿茶等，它们具有良好的调节神经、清心除烦、醒脑提神的作用，可以使紧张的心理松弛下来，并有助于大脑皮层消除疲劳。值得注意的是，咖啡因并非仅仅来源于咖啡，它还存在于茶、软性饮料（不含酒精）、巧克力和一些非处方（OTC）类药物中。

坚持有规律的身体锻炼也很重要。比如每周至少进行 3 次、每次 30~45 分钟的有氧运动。其好处体现在有助于心血管系统的保健，维持肌肉的协调性，控制体重，并能减少体液滞留，从而增强信心。

为了缓解痛经，可用热水敷于腹部或热水浴，这可以改善血流和放松肌肉。

通常多数人每晚睡 7 个小时就已足够，但是在经期前，更多的休息会令人感到身心舒适。这从一些女性的表现中就可看出，在经期的前一周她们往往需要额外的睡眠才能保证正常的状态。

如果自然疗法无效，可在医生的指导下适当服用镇静剂以解除忧虑。如果症状依旧，不妨试一试维生素和矿物质。维生素 B6（每天总量 100mg）可减轻抑郁症状，每日补充含 1200mg 元素钙的碳酸钙可减轻整个黄体期的症状，每日口服镁 200mg（至少两个月）可减轻经前期紧张综合症的水滞留症状。

上述治疗无效者，可给予药物治疗，用抗抑郁剂、抗焦虑剂及抑制排卵的药物进行治疗，也有专家建议可酌情使用孕激素、雄激素或避孕片治疗。

● 气味改变女人的心情

美国科学家发现，气味可以改变女性的心情，进而影响其行为。由此看来，“闻香识女人”这句话并非无稽之谈。

美国布朗大学的心理学家将 63 名女学生分为两组进行测验。测验要求第一组学生在一个房间中玩电脑游戏，但这些学生并不知道，她们根本无法在游戏中获胜。

同时，科学家在这个房间中注入了一种在实验室中特别提取的气味。

然后，这组女学生在另外三个不同房间中接受一项字词测验。第一个房间与电脑游戏室气味相同、第二个被科学家注入一种全新气味、第三个则没有任何特殊气味。

研究人员发现，这组女学生在第一个房间内只花了很少的时间试图解决字词测验中的难题，然后就放弃努力、宣告失败。

布朗大学心理学讲师赫兹女士说，这表明，这组女生不愿意接受挑战。

研究人员由此得出的结论是，这组女学生将那种特别气味与失败、受挫连在一起，因此也就不愿意付出太多的努力。

接受测验的第二组女生在被注入同样气味的房间中观看录像。她们在接受随后的字词测验时表现很好，得分也很高。

英国加迪夫大学教授杰克布说，在人类大脑中，控制嗅觉的部分与控制记忆的部分是近邻。

他认为，大脑能将特定气味与特定感情或者经历紧密相连，因此，特定的气味就可以强化特定的感情。

● 疑病，身病还是心病

我们的身体总是这样让我们吃惊：当我们意识到自己不行的时候，身体立刻就会真的不行。于是大脑让我们发烧、晕倒、心悸，甚至长丘疹，出水疱。我们过度在意自己的身体，却把身体推向了一个见了风就是雨的极端，我们究竟应该怎么办？

述凌：我真的没得艾滋病吗？

两个月前我有过一次不洁的性经历，那之后不到 1 周，我开始每天下午持续发低烧，好像感冒了。我忽然意识到那个阶段可能是艾滋病的窗口期，就化名去

做了检查，结果真的是阳性，医生说试纸检查不一定准确，一定要复查。接下来我做了 elisa 检测，这次的结果是阴性，但是我却不相信结果了，每天都在胆战心惊地等待着新的症状出现。后来疱疹终于出现了，我再一次去医院，医生说是神经性皮炎，叫我放松，但我还是不相信这么幸运，我应该怎么办呢？

黄小灿：无法逃避的“副作用”通缉

我不知道为什么我总是这么倒霉，每一剂药，只要有副作用就一定会出现在我身上。因为这件事，每次病后服用什么药都让我头疼不已。凡是说明书上出现过的不适应症：什么无因性头痛、胃肠道不适、皮疹、光敏反应、关节疼痛，凡是说明书上说的，我一般都会发生。因此我知道自己害怕头孢类、磺胺类药物，对青霉素也过敏。而一些抗生素我打完以后也会忽冷忽热的打摆子，医生说这不是他们能解决的范畴——我这是心理问题，真的是这样吗？

纯慧：“早更”正在毁掉我的生活

我真的“早更”了吗？还不到 33 岁，这个时候发生更年期现象实在太早了吧。我一次又一次地这样说服自己，但更年期现象还是越来越明显地出现在我身上。每天下午我都会盗汗、潮热，心情烦躁，阴道也似乎干燥了许多，甚至例假的间隔期也变长了。除此之外，我的性欲也几乎降到没有，还常常和老公发生争执。老公怀疑我生殖系统出了问题导致雌激素分泌量不足，我去检查了，得出的结论是完全正常。那么，我的“早更”现象是怎样引起的呢？

望天：我的身体发生质变了

我一直是一个身体健壮的人，3 年的军队生涯让我相信，我的身体是禁得起任何挑战的。但是，半年前的一场车祸让我在医院里住了 1 个月：腿骨骨折，肋骨骨折，腔内出血。重新回到公司，我着实发现自己的身体下降了一个档次：我容易感冒，也容易中暑，好像吹一阵风肩膀就疼得要命，稍微干一点活就呼呼带喘，稍微饿一点就饿出一身冷汗。我觉得更糟糕的一件事就是：我不再相信自己了，我好像丢掉了最重要的本钱。

小和田雅子：生育能力恐慌的日本太子妃

如果不能生出孩子就无法面对日本民众，就对不住日本皇室，就要限制出国访问的机会，就要深困在皇宫内。在 3 年前产出女儿后，今年已经 40 岁的皇太妃对自己的生育能力产生了巨大的恐慌，尽管各种检查手段最终证明：她的生殖系统没有问题，她和德仁皇太子的基因配型也没有问题。但是，得子的喜讯始终与她无缘。最后，医生的结论是压力太大，为此皇室还要求媒体不得就生子问题进行报道，这位苦命的皇太妃最后还是紧张地患了带状疱疹。

格温妮丝：虔诚的中医嗜好狂