

健康时尚 女性9种生活模式



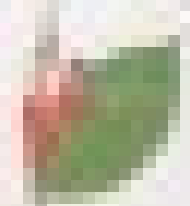
海云◎著 中国工人出版社

让我们打开这本书

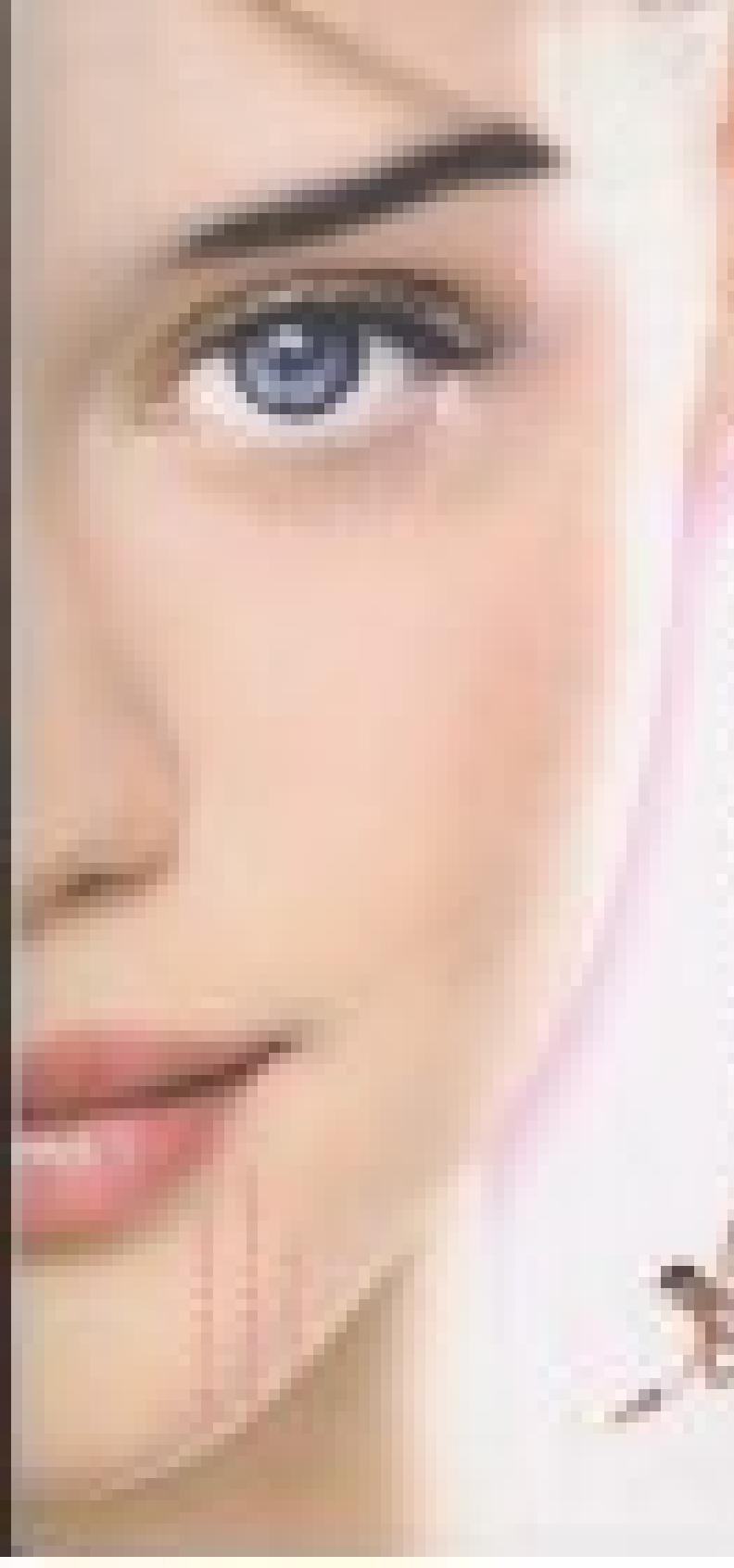
在袅袅清茶或幽幽咖啡的香气里徜徉

领略健康时尚的第一缕阳光

健康时尚



女性9种生活模式





健康时尚 女性9种生活模式

海云◎著

中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康时尚女性 9 种生活模式 / 海云著.-北京:中国工人出版社,2005.5

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3524 - 0

I.健... II.海... III.女性-生活方式-通俗读物

IV.C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 048085 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)82075934(编辑室)

发行热线:(010)62005049 62005042

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京市密东印刷有限公司

版 次:2005 年 7 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:100 千字

印 张:13

定 价:24.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

在健康时尚的第一缕阳光里深呼吸

(代序)

健康时尚的晴雨表是什么样子？也许云层低沉，也许阳光灿烂。

有阳光灿烂朗朗晴天来布景，自然更容易令人心情愉悦、豁然开朗，但沉静低调的阴天不也更多了几分含蓄清淡吗？

时尚而健康的，总是美的。

其实，有时候我们对己对物不必太过苛求，给自己一个借口，让脚步在时间辗转、自然更迭间作瞬间停留的同时，也让心灵驻足，哪怕简单得只是意识到时间又要从头开始，也是好的。

谭咏麟曾说自己要永远 25 岁，这大抵是新老更迭、竞争惨烈的演艺圈中人拒绝成长、变老的一种表现。对于女孩子来说，18 岁、25 岁、30 岁等等机械化的数字，又何尝不是青春的一道道分水岭呢？18 岁时含苞待放、欲语害羞、希望无限；25 岁时傲然盛放、极致美丽、恨不久长；30 岁时容颜渐退、时光易老……不是不令人诧异的。

所以，盛放之后的女人希望时光停驻容颜不老，永葆青春时的鲜亮美丽，主观上便拒绝年轮的更替、日历的常新。大约从 25 岁那个年纪起，便自觉地忘记年龄的概念，不是忽略，就是敷衍。于是，在日历翻新的刹那，提笔给生命过程画一个顿号，算是没有太过分地辜负生活。

我们惶恐于时间的荏苒，时间却偏偏我行我素。

依稀昨日还是纯纯小女生，不知从什么时候起，80 年代的生人

已继我们的短暂辉煌之后风生水起，当我们主动或被动地混迹其中，甚至以大姐的身份对她们授之以渔，我们才意识到20岁不再来，那些曾在我们眼中幼稚甚至笨拙的小毛孩，顺理成章地开始成为我们的同事、朋友、合作伙伴、竞争对手，甚至情人……

年龄如山坡上野草般在春天里疯长，有些介意、失落，甚至恐惧，但生活本来如此；春天街上偶然走过的老妇人鹤发鸡皮的身影，会诧异时光的年轮将青春演变得破碎支离，但生活本来如此。

港星张曼玉40有余而依然妖娆美丽，而蒋雯丽虽然比她小了好几岁，却早已是最佳少妇代言人。于是感叹，年龄在女人的身上、脸上，又表现得不是那么绝对。

固然，青春易逝，容颜易老，但女人的态度却不应只是恐惧、躲避和叹息，而是要有面对的勇气。如此，方为健康时尚之真女人。

著名导演关锦鹏说：所谓勇气，无非就是和自己坦白。

终于可以坦白的东西必将带来关乎心灵至深的触动。年龄和感情——两个长久以来最容易让女人躲躲藏藏的东西，能开诚布公地被亮相、被正视，是女人应该做也必须做的一件事。深埋内心固然最安全最隐蔽，但久而久之，也容易腐烂发霉。

所以，在健康时尚的清新与悸动里，抛却过往的一切陈腐观念，昂首向前保持真我，是女人贴近时尚健康生活的最好体现。

让我们打开这本《健康时尚女性9种生活模式》，在袅袅清茶或幽幽咖啡的香气里捧读，在健康时尚的第一缕阳光里深呼吸，并诚恳地说：“你好，Health and vogue！”

目 录

contents

序 言 / 1

第一章 健康生活模式

健康时尚吃出来 /3

运动有方,健康并时尚着 /11

快乐出发,尽情享“瘦” /19

水做的女人要补水 /27

恋恋女人装 /32

第二章 职业生活模式

职场礼仪 /39

行走职场的 N 个职业理念 /44

现代 OL 能力自视 /49

学做“减压高手” /55

职场 OL 备忘录 /60

第三章 安全生活模式

看好你的安全 /69

看好你的情感 /71

找个男人靠一靠 /76

职场女子“防身有术” /81

第四章 网络生活模式

网游——不可抗拒的诱惑 /89

网购——让我欢喜让我忧 /91

网络论坛——在自由的空气中自在呼吸 /95

第五章 消闲生活模式

时尚消闲, 吧来吧去 /101

旅游, 行走中的快乐 /106

最是消闲好时光 /109

第六章 婚姻生活模式

一个人的精彩 /115

女白领,金老公 /119

给你的婚姻洗个澡 /125

第七章 情感生活模式

熟女情爱辞典 /135

单身女人情感白皮书 /143

最是难得,蓝颜知己 /146

第八章 交友生活模式

一个女子需要几朵玫瑰 /161

网络交友——几多欢喜几多愁 /166

合租——同一屋檐下的美丽与哀愁 /169

健康时尚

女

性

9

种生活模式

第九章 学习生活模式

时尚 OL 之健康学习模式 /175

职场 MM 必备理财攻略 /180

坐拥书城的书女 /187

职场 MM 之音画时尚 /194



第一章

健康生活方式





健康时尚吃出来

也许你是个“忙”女，“速食族”的生活日益影响你的健康；也许你正在瘦身，因而谈“吃”色变；也许你追求美丽，但又“驻颜”无术；也许你身疲心累，却又苦无良方……其实你需要的仅仅是一份有滋有味的食物。科学饮食，让你越贪吃越美丽，健康时尚是吃出来的。

紧张的工作，繁忙的生活，剥夺了我们的用餐时间。怎么办？

对于想在早晨多睡片刻而又没有太多时间进餐的OL来说，可以选择以下两种最佳的早餐方式：一是最佳西式早餐——脱脂奶+全麦面包+水果（也可用复合维生素替代）；二是最佳中式早餐——稀粥+白水煮蛋+龙眼包。这种营养又美味的早餐，让你吃饭上班两不误，赶快试试吧！千万不要陷入“早餐可有可无”的怪圈。

午餐时间，OL们一般习惯于吃公司的工作餐或是叫外

卖,以求速战速决,尽早投入下午的工作。需知在这迫不得已的“外食”用餐时间,往往隐藏了不少健康隐患。

忙碌了一天,早、中餐是在匆忙中草草解决的,因此,OL们一般会为自己准备一份丰盛的晚餐,有情调的也许还会点上蜡烛,放点音乐,轻松惬意地慢慢消磨自己的晚餐时光。殊不知,当晚餐时间较晚且持续时间较长,加之食物中脂肪和碳水化合物含量过高,而维生素和矿物质含量不足时,对人体危害甚大。一则此时人体吸收能力增强,高脂肪和高碳水化合物会导致发胖;二则破坏了人体正常的生物钟,失眠将接踵而至。长此以往,还易诱发神经衰弱。因此,提醒OL们一定要谨防夜餐综合症。

对于OL们来说,征战职场早已练就了三头六臂、眼明手快,再难的工作也能三两下轻松搞定。但是,忙中偷闲时扪心自问,是否也有不少脑力不佳,情绪低落时刻呢?这是因为,人的大脑是由神经传递素和营养物质组成的,这些物质控制着你的思维,影响着你的情绪。很多科学研究证明,心情、注意力、记忆力,甚至压力,都可以通过你的饮食来加以调节和控制。所以,面对脑力和情绪的低谷期,大可不必慌不择路:我是不是该去看看心理医生?不!也许你需要的仅仅是一份美味的食物。

来看看下面这份健康又营养的食物清单吧!

我要充沛的脑力!

奇异果——脑细胞充电

奇异果被誉为水果中的“维C之王”，其中富含的大量维C可以帮助身体快速吸收一种处于非密闭状态的铁质，这种特殊形态的矿物质会让大脑处于最佳的工作状态。因此，常食奇异果，不仅会让你健康又美丽，而且还会让你在老年患上老年痴呆症的几率下降28%噢！

苹果——提神醒脑

如果你的身体缺乏矿物质硼，你的大脑就会产生困倦的脑电波。但是，如果在食物中补充硼，大脑就会很快恢复清醒状态。苹果就是一种含有丰富的硼的水果，常食苹果，及时摄入身体所缺乏的硼，会提神醒脑，提升你的注意力和短时记忆力。

牛肉汉堡——提高逻辑思维能力

锌对于提高注意力至关重要，如果每日按专家的指导摄入15毫克的锌，你的逻辑推理能力就能提高16%！但是，相当多的人在每日的饮食中都没能为大脑提供足够的锌，大脑不能处于最佳的工作状态也就不足为怪了。因此，当你觉得大脑无法正常思维时，不妨暂时抛开手中的工作，坐下来吃一个锌含量丰富的牛肉汉堡包。也许等你享受完美味后，就能茅塞顿开呢！

蓝莓——提高解决问题的能力

蓝莓中富含花青苷素，这是一种具有强大的抗毒作用的物质。这种物质不仅能对脑细胞起到保护作用，还能加快其工作的速度。有人做过一个有趣的实验，食用蓝莓的组群走出复杂迷宫的速度比未食用蓝莓的组群快 50%。

柠檬汁——提高记忆力

据研究，那些在看书前喝一杯加糖柠檬汁的人，能记住的信息比没喝的人多 2 倍！事实上，大脑需要依靠葡萄糖来补充能量，如果给大脑提供一种能够被快速吸收的糖类混合饮料，就能使大脑发挥出最大的潜能。糖份丰富的柠檬汁无疑是个不错的选择。

牛奶咖啡——提高警觉

咖啡因能够在很短的时间内（约 2 个小时）让脑细胞膨胀 1/3，并能促进新的脑细胞产生，这就是为什么喝一杯浓咖啡会大大提高大脑警觉度的原因了。当然，如果在咖啡中加入一些牛奶，效果会更好。

我要对抗压力！

杏仁——舒缓颈部肌肉紧张

当人处于神经紧张状态时，身体就会分泌出让肌肉收缩的荷尔蒙。对于女性来说，最普遍的肌肉紧张通常是在颈部。而矿物质镁能够非常有效地缓解肌肉紧张，并因此被称为天然镇静剂。因此，多食用富含镁的杏仁，可使你轻松远离肌肉

紧张。

草莓——缓解焦躁不安的状态

维生素 C 能帮助处于重压下的人们保持平静和冷静,因为维生素 C 能通过调节压力荷尔蒙皮质醇,降低因压力引起的高血压,从而大大减轻压力引起的种种症状。维生素 C 的最好来源是草莓、柑橘、西瓜、花菜、马铃薯、胡椒等。

香蕉——驱赶重压下的焦虑情绪

香蕉中富含的维生素 B6 能有效地缓解因其缺乏而引起的焦虑和疲劳。尤其对于女性来说,月经期间血液中多余的雌激素会减弱身体吸收这种舒缓情绪的维生素的能力。因此专家建议女性在经期食用一些富含维生素 B6 的食物,如香蕉和金枪鱼等。

甜杏——消除紧张腹泻

紧张的情绪会严重破坏胃蛋白酶的分泌,导致胃肠不适。突发性胃肠不适会刺激身体分泌出一种压力激素——皮质醇,而甜杏中含量丰富的维生素 A,能有效调节皮质醇水平,缓解压力,改善胃肠不适。

蘑菇——让你精力充沛应对压力

蘑菇中含量极为丰富的维生素 B5,素有“抗压维生素”的美誉,它能够大大增加体内可得松激素及其他缓解紧张的激素的水平。因此,常吃蘑菇,保证每天摄入 10 克维生素 B5,在压力环境中会感觉更有精力,能更好地调节自己的情绪,从容面对压力。