



女人一生的健康计划

徐子剑 编著

PLAN

THE HEALTH PLANS OF WOMEN'S WHOLE LIFE

想让美丽的景色更长久，你需要打开一扇门，从现在开始，为自己的健康作个计划。
计划从现在开始爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，学会自我随时调整情绪，无论在家里还是家外。



女人一生的

健康计划

徐子剑
编著

想让美丽的景色更长久，你需要打开一扇门，从现在开始，为自己的健康作个计划。
计划从现在开始爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，学会自我随时调整情绪，无论在家里还是家外。

图书在版编目 (CIP) 数据

女人一生的健康计划 / 徐子剑编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007.4

ISBN 7-80699-584-6

I. 女... II. 徐... III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119164 号

责任编辑: 罗伟 李仁波

装帧设计: 新锐·中鹤书装

女人一生的健康计划

徐子剑 编著

哈尔滨出版社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

沈阳市佳麟彩印厂印刷

开本 670×960 毫米 1/16 印张 16 字数 150 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-584-6

定价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

前言 FOREWORD

我们是天生的孩子,在后天里,外界的环境和内在的心灵让我们的第三人称单数从“it”变成了“she”,从孩子变成了女人。

7岁,我们开始从厕所的分间中体会到性别意识;

14岁,我们的卵子开始规律出动,我们的乳房开始发育和成长,突然改变的性激素含量让我们脸上的“痘”争频繁;

21岁,我们终于可以光明正大地恋爱,尽管零零散散的青春痘还在预报着“大姨妈”驾临的时间,但我们终于开始拥有了自己的第一枝唇膏、粉饼,这些外来的颜色让我们的脸光彩四溢;

28岁,我们开始学会享受作为女人的种种方便和权利,一大盘各式各样的男人被捧上了餐桌,不断成熟的智慧给了我们一些身体之外的美丽,可这智慧有时又不足以对自己的魅力评估准确;

35岁,我们从仅仅是一个女人,到成为这人的妻子,又成为那人的母亲,我们被这些角色磨炼得越来越像个妇人,但是仍希望为自己搭建一个独立的空间;

.....

就这样,我们成长着,变化着,身与心时而脱节,时而迁就,时而互相欺骗,时而互相呼应,跌跌撞撞地走过花季、雨季,经历了无数次的蜕变,最后炼化成一个身心合一的女人。

有幅这样的画:各种门的无序排列,好像生生世世的轮回,落幕的繁华安然呈现。女人的一生也应该这样,片段各有精彩;老去之后,更多自知,所以明达与纯粹。

女人心里的秘密无数:希望自己的身材再“均码”些、皱纹遥遥无期些、爱情再甜蜜些、职场表现更出色些……

然而在我们无限靠近那个 35/24/36 的尺寸,成为了职业界面上的大女人、异性界面上的小女人和社会界面上的好女人,完成了做父母的骄傲男人的理想的目标之后,涌上心头的却是莫名的怅然若失。我们独立了,成功了,强势了,为什么忽然发现,有些什么,很重要的什么,是作为女人最重要的那些什么,也在渐渐丢失了?

年龄大了,在很多方面很自信,但在很多方面又开始担忧和不自信,比如自己的皮肤、情绪和健康,对于那种“你真漂亮”一类或真诚或客套的寒暄,只有自己心里清楚,眼袋和黑眼圈总是在一次加班后就活蹦乱跳地滋生出来。

和健康相比,美丽和身材在此时都退居二线。然而知易行难,总是在晚上 6 点那节瑜伽课前 10 分钟决定还是赴一个饭局;总是借口自己又穿了高跟鞋,放弃了仅有的一点步行,改乘车……然后突然又在

MY FITNESS: PLANS OF WOMEN'S WHOLE LIFE

报纸上看到某名人英年早逝,惊吓间踏上了家里落满灰尘的跑步机。

其实,只有我们的健康,才是真正值得我们用一生去经营的事业。虽然知道病痛不免敲门,衰老不可避免,但我们总还希望能将更多的风景留住。想让美丽的景色更长久,你需要打开一扇门,从现在开始,为自己的健康做个计划。计划从现在开始爱惜自己,从了解自己的身体开始,关心自己的饮食,学会自我随时调整情绪,无论家里还是家外。健康和美丽需要计划,需要经营,就如同幸福的生活需要智慧。

从生命初始到归为尘埃,时间长河里不过弹指一瞬间。入场的迷茫、中场的腾越到高潮的激越,以至最后的安定,女人天生就是舞蹈家,带着舞者特有的虔诚与执著探访生命。并在生命的轮回里,一次次地由蚕变蛹、由蛹变蚕……不厌其烦地蜕变,将自己努力完成。

参考书目

《美国妇女自我保健经典——我们的身体 我们自己》

美国波士顿妇女健康写作集体著 知识出版社

《女人的身体,女人的智慧》

Christiane Northrup, M.D. 明日报出版社

《健康女人》

Pamela Maraldo

文汇出版社

《失眠与睡眠病患者之友》

彭德明等著

人民军医出版社

《睡眠的力量》

塞勒维拉著

湖南科学技术出版社

《黄席珍睡眠忠告》

黄席珍

广东人民出版社

《时尚健康》

《体线》

《健康之友》



女人一生的健康计划

计划复计划,计划何其多。当越来越多的关于精英们重病缠身的报道扑面而来之后,我们不禁想到,要是健康也可以计划,该有多好?再于是,我们开始有了一个共同的梦想——计划健康。

我有一个梦想.....	002
有这样一种方法——计划健康.....	004
一切皆有可能.....	009

第一章 美丽的回归计划

女人犹如鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样,需要为自己的美丽补充营养。而一个善于给自己补充营养的女人才能有新鲜的活力,才能最大限度地让美丽回归。

Plan 1. 肌肤的年龄,你知道吗.....	012
Plan 2. 拯救面子作战计划.....	014
Plan 3. 手·足情深.....	026
Plan 4. 明眸善睐.....	029
Plan 5. 写在脸上的健康.....	034
Plan 6. 熬夜也美丽.....	036



第二章 新“肠胃”的革命计划

对于为了健康,你是否一直在恪守着关于饮食的种种箴言?但是也许那些你一直深信不疑的饮食箴言,其实很多是充满了片面性的流言!现在,就让我们发动一场新“肠胃”的革命,让正确的饮食习惯伴随你健康的一生。

Plan 1. 胃,你好吗.....	040
Plan 2. 肠道不激动.....	042
Plan 3. 不做非蛋白质女人.....	044
Plan 4. 女人一生的营养计划.....	047
Plan 5. 食物清肠革命.....	049
Plan 6. 素食·食素.....	052
Plan 7. 走进新咀嚼时代.....	056
Plan 8. 解放味蕾.....	061
Plan 9. 快餐时代的5个生存法则.....	066
Plan 10. 我的早餐计划.....	069
Plan 11. 饮食也好“色”.....	072



第三章 我形我塑的S计划

就像一个女人的衣橱中永远少两件衣服一样,女人的体重似乎也永远多两公斤。然而综观身边孜孜不倦减肥的女性,却都不是痴肥者,尽管身材适中却还在斤斤计较。其实对我们来说,塑身才是真正的王道!

Plan 1. 你需要的是减肥还是塑身.....	078
Plan 2. 将塑身进行到底.....	081
Plan 3. 关于运动,我选择我喜欢.....	083
Plan 4. 寻找运动伙伴.....	088
Plan 5. 塑身的饮食守则.....	091
Plan 6. 塑身雷区,小心勿入.....	093
Plan 7. 随时随地运动的计划.....	096
Plan 8. OL 办公室运动计划.....	099
Plan 9. 健康呼吸.....	102

第四章 我的特区保护计划

上帝在创造女人的时候,并没有对女人施与偏爱,所以,我们虽然以自己的勇气和能力洗脱了“弱者”这个称谓,但在与男人的身体



对比上,我们非但没有任何优势,反而更添许多需要我们加倍精心呵护的“特区”。

Plan 1. 关爱子宫.....	106
Plan 2. 非常爱乳房.....	114
Plan 3. 珍爱生命中的 1800 天.....	127
Plan 4. 保护心脏.....	135
Plan 5. “肾”言“肾”行.....	138
Plan 6. 皮肤上的情绪地图.....	141
Plan 7. 颈椎不受伤.....	146
Plan 8. 脊椎的健康宣言.....	150
Plan 9. 女人一生的体检手册.....	153

第五章 坏情绪反攻计划

老公、孩子、工作、减肥、美容……无论是生活中的琐事还是职场上的烦恼,都会让你一不小心掉进情绪失控的陷阱。阴郁的心情怎能让我们拥有完美健康的一生,所以,从现在开始,让我们一起打响这场坏情绪反击战吧!



Plan 1. 你是情绪的奴隶吗.....	166
Plan 2. 允许自己的不正常行为.....	168
Plan 3. 自制:与自我的角逐.....	170
Plan 4. 摆脱压力化生存.....	173
Plan 5. 对生气说 NO.....	176
Plan 6. 放松点,没什么大不了.....	179
Plan 7. 不做瘾君子.....	184

第六章 优质睡眠计划

睡眠对我们,像食物、空气和水一样,是生活的必需品。可它偏偏不肯合作,总在最暗的夜里,离我远去。失眠与嗜睡,让我在睡眠面前显得好“业余”。如何才能拥有“专业”睡眠?不再让它在别人的鼾声里与我捉迷藏?

Plan 1. 业余睡眠 vs 专业睡眠.....	190
Plan 2. 我的睡眠方式.....	192
Plan 3. 干扰睡眠的敌人.....	194
Plan 4. 揪出睡眠恶习.....	197



Plan 5. 养成良好的睡前习惯.....	200
Plan 6. 让环境拥你入眠.....	204
Plan 7. 体验裸睡.....	208
Plan 8. 决定不赖床.....	210
Plan 9. 子午觉,你睡了吗.....	212

第七章 打造绿色生存环境的计划

愉快舒适的心情,健康协调的状态,在现代都市生活中拥有自己的健康生活方式,悠然自得地聆听内心真实的自我……这才是你一直在寻找的适合自己的健康生活方式。

Plan 1. 健康,从卧室开始.....	216
Plan 2. 健康生活的“高高低低”.....	218
Plan 3. 给生活一抹健康的色彩.....	220
Plan 4. 排毒·排铅.....	223
Plan 5. 与胸罩的亲密接触.....	230
Plan 6. 健康厨房·健康身体.....	236
Plan 7. 你穿得够安全吗.....	239



女人一生的健康计划

My Fitness: Plans Of Women's Whole Life

计划复计划,计划何其多。当越来越多的关于精英们重病缠身的报道扑面而来之后,我们不禁想到,要是健康也可以计划,该有多好?再于是,我们开始有了一个共同的梦想——计划健康。



女人一生的健康计划

Fitness: Plans Of Women's Whole Life

我有一个梦想

四十多年前，著名的黑人领袖马丁·路德·金发表了他最著名的宣言：“我有一个梦想。我梦想有一天，在乔治亚的红山上，昔日奴隶的儿子将能够和昔日奴隶主的儿子坐在一起，共叙兄弟情谊。”

我们都有这样那样的梦想。失去了梦想，生命也就失去了意义。有人梦想成为明星，在舞台上尽情挥洒青春与活力；有人梦想中五千万的彩票，一夜暴富；有人梦想有家有业有孩子，幸福一生……作为女人，我们的梦想更是五花八门，嫁个像贝克汉姆一样的好老公，生个刘亦婷一样的好孩子，长个张曼玉李嘉欣一样的好模样，有个詹尼弗·卢佩兹一样的好身材……当然，成就一番事业已不再是男人的专利，我们同样梦想出人头地，做事业上的女强人。

于是，我们听到越来越多这样的消息。

梅艳芳，女人花在风中苦苦与命运抗争……却在刚入不惑之年罹患子宫癌香消玉陨，离开了她热爱的舞台和热爱她的人们。

邓丽君，一个曾经用她的歌声垄断中国人心灵的不朽传奇，因为哮喘病的发作，年仅 43 岁便香消玉陨。

陈逸飞，中国艺术商业化坚定的身体力行者，知天命却不知己命，生生被自己的事业拖垮。

此时，我们且按下生命在 51 岁停顿的巴尔扎克不表——他喝



下的咖啡实在是太多了,多得支撑他写完由 94 部小说构筑的《人间喜剧》的同时,也杀死了这位“小说界的拿破仑”、“法国历史的书记员”。在此,我们不由得想起另一位小说家,写出了《平凡的世界》的中国作家路遥。死于 42 岁的他,抽的烟不比巴尔扎克喝的咖啡少。

再远一些,2300 年前的亚历山大大帝。智慧、勇气和野心,这个残酷的征服者一样都不缺,仿佛他可以凭借这一点令江山更加扩大和永固。但是他缺时间。生于公元前 356 年的他,死于公元前 323 年,终年 33 岁。

回到现代,亚健康状态已经在各类职业人群中蔓延。我们不是杰出青年,不是著名企业家和著名艺术家,也没有野心要干出惊天动地的事业。我们只是想努力工作,赚钱买房、买车、出国旅行。我们想在财富积累的同时,相对优秀地完成创造性的个人成绩积累,但我们一样贪求新鲜刺激的生活方式,忽视身体发出的警告信号,并且总是自信自己还很年轻,病得起、抗得住、顶得顺。不知不觉,我们中的大多数,是在拖着内伤而过劳的身体,巡视着并不稳固的所谓事业的一小块儿盆地。

我们计划在 18 岁考上理想的大学,计划在 24 岁攻读硕士研究生,计划 30 岁之前年薪拿到 30 万,计划 35 岁当个高龄产妇,计划下个周末去爬山,计划以后每天少看几个小时的电视……计划复计划,计划何其多。当越来越多的关于精英们重病缠身的报道扑面而来之后,我们不禁想到,要是健康也可以计划,该有多好?再于是,我们开始有了一个共同的梦想——计划健康。





女人一生的健康计划

Fitness Plans Of Women's Whole Life

有这样一种方法——计划健康

别怀疑,世界上真的有这样一种方法,可以计划你的健康,让你的生活变得更美好,生命更加充实。不要担心事业、家庭或是其他事情,健康和这一切并不冲突,你需要做的只是按照计划培养一种良好的生活方式。不要害怕改变和失败,就像阿迪达斯的一句广告词说的那样:Impossible is nothing! (没有不可能!)

一种新生活

《女人一生的健康计划》要为你介绍的新生活绝对不是时下流行的标榜所谓慢调或是激情,或是简单。在崇尚个性的时代里,我们每个人都有属于自己的独特的生活方式,如果强迫自己改变,那么在产生变化后的生活中,你享受到的决不会是舒适、惬意与健康,更多的恐怕是困扰和不安。

放慢生活步调听起来或许美好而时髦,问题是,你真的慢得下来? 身后追着赶着的山一样的工作暂且不说,你放得下照顾丈夫、孩子和双亲(甚至是四亲)的责任? 充满激情的生活固然让人感觉得到生命的勃勃生机,但是长期都处于紧张状态的神经于你的健康绝对没有半点好处! 还是你想选择简单? 天哪,想像一下没有电视、没有娱乐新闻、没有朋友的八卦的世界吧! 我们并非圣人,怎能忍受老僧入定般的生活方式呢?

My Fitness: Plans
Of Women's Whole Life