



女人 的 身体 女人 的 智慧



罗芬芬◎编著

- 世界有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩；女人有十分美丽，但如果远离智慧，将失去七分内蕴。
- 一个智慧的女人，她可以不漂亮，但她拥有迷人的气质、开朗的性格、独立的个性、细腻的感情和深深吸引男人的底蕴。

中国致公出版社



女人 的身体 女人 的智慧

罗芬芬◎编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的身体女人的智慧 / 罗芬芬编著. —北京: 中国致公出版社,
2007.10

ISBN 978-7-80179-617-2

I. 女… II. 罗… III. ①女性—生活—知识②女性—修养

IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 148361 号

女人的身体女人的智慧

编 著	罗芬芬
责任编辑	岳 珍

出版发行	中国致公出版社
	(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)
经 销	全国新华书店
印 刷	香河金鑫印刷有限公司印刷

开 本	787×1092 1/16 开
印 张	24
字 数	300 千字
版 次	2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-617-2	定 价 35.00 元
------------------------	-------------

版权所有 翻印必究

前言

健康是人生最大的财富，而健康的女人最美丽。在当今社会，女性不仅要承担传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。身兼“贤妻良母”和“职业女性”双重角色的当代女性，健康意识越来越模糊，而“女性健康”的概念更不是简单的“就医驱病”。若想做个健康而智慧的女性，就必须清楚地认识健康和智慧的真正含义是什么，因为它们遍及女性的全部——身体、心灵以及精神。

健康是一个平衡的过程。只有认识了自己的身体，正视自己的身体，才能恢复生命的原始节奏，在身体与心灵的和谐中奏出完美的乐章。

虽然外表的美丽犹如花开花落般短暂，但美丽并不仅限于此，聪明的女性更有魅力和风采，有良好教养的女性别有一番风韵，举止谈吐得体的女性时时透露出让入倾慕的气息……，这一切均是智慧的产物或与智慧息息相关。因此，容颜与身体的变化挡不住女性的美丽，女性的美丽是能够伴其一生的。

本书从女人的生理、心态、社会承受力、家庭观念等各个方面进行了详尽的阐述，可以说是一本关于女人身体、心智和灵魂之书。

编者

2007年7月

第一章 我们的文化传统——养育和自我奉献

1. 做母亲——诱人而艰难的工作 5
2. 怀孕与分娩——生命的孕育与诞生 9
3. 有意识的怀孕和避孕 14
4. 孕期中应格外注意的危险信号 23
5. 女性身体健康发出的危险警告 25
6. 不利于生育的七种食物 27

第二章 拯救乳房——保持乳腺健康

1. 合理饮食——乳房健康美丽的前提 33
2. 防患乳腺癌的十二种生活方式 37
3. 精神对乳房的影响力 40
4. 女性乳房养护的误区 44
5. 保持乳房健康的五大秘诀 47
6. 最易得乳腺癌的十类女性 49
7. 乳腺癌的早期症状 51

第三章 使盆腔健康有力

1. 呵护卵巢——保护女人美丽的根 57
2. 女人私处护养的禁忌 60
3. 盆腔炎 64
4. 不育症 68





第一部分

女人身体的密码

5. 子宫肌瘤 73

6. 卵巢癌 77

7. 阴道炎 80

8. 子宫内膜炎 85

9. 尿道感染 89

10. 提醒——妇科病与心情有关 94

第四章 调整内分泌系统

1. 认识你的内分泌系统 99

2. 女人内分泌的六个经典误会 105

3. 内分泌系统失调危害与调理 109

4. 让内分泌听话的七个方法 113

第五章 科学地认识女性更年期

1. 更年期的生理和心理特点 119

2. 更年期易患“更年期” 122

3. 女人更年期，不让骨质变疏松 124

4. 更年期女性易肾虚 126

5. 更年期用药及康复 132

6. 自我“减压”，安度更年期 135

7. 更年期的女人——要懂得自己关心自己 ... 139

8. 不要随更年期一起老去 141

9. 更年期女性要注意自己的体形 143

第一章 思想观念与身体之间的微妙关系

1. 没病不等于你就健康 149
2. 不健康的原因是我们无知 152
3. 健康——不靠科技不靠药物靠自己 156
4. 和睦的家庭有利于女性健康 159
5. 和谐的人际关系促进女性健康 162
6. 改变不健康的生活方式 165
7. 女性需要经济与人格的独立 170

第二章 良好的心态有利于身体健康

1. 情绪左右着身体感觉 175
2. 幸福没有标准，不要过于强求 182
3. 欲望太多对身体九害一伤 186
4. 减压不如抗压 189
5. 宽容——健康的维生素 192
6. 让自己忙起来，充实你的心灵 195
7. 守住美好的婚姻，就是握住健康的“心” ... 197
8. 紧张和放松是一种习惯 199

第三章 美丽——女人身心健康最强的武器

1. 平静面对皮肤的变化 205
2. 紫外线是皮肤的杀手 207





女人的身体

女人的智慧

第二部分 女人健康的智慧

3. 洁肤比保养更重要	211
4. 预防皱纹的产生	213
5. 爱上胶原蛋白，让你的皮肤“弹”起来 ...	218
6. 女人色素过深的改良方法	222
7. 褐斑与雀斑	226
8. 化妆和整形	229
9. 呼吸改变容貌	233
10. 皮肤需要充足的睡眠	236
11. 女性抗衰老的食物	238

第四章 寻觅自身真正的性欲

1. 性的解析	243
2. 从文化传统看性	245
3. 女人的性欲和本能	248
4. 雌激素和孕激素——性欲的第二梯队	251
5. 睾酮——欲望的激素	254
6. 激素——不断燃烧的燃料	257
7. 情感、激素与性幻想	260
8. 绝经意味着夫妻关系的调整和更新	264
9. 生活需要适度	266
10. 点燃性欲的九种方法	269



第一章 食物与身体

1. 认识你的体型 277
2. 改变饮食习惯, 保持食物与身体的和谐 --- 279
3. 重建你的新陈代谢 281
4. 给身体“把脉”下食 286
5. 女人必需的营养品 289
6. 漂亮女人都要吃“全食” 292
7. 素食——理想的生活选择 294
8. 食物是最好的药物 297
9. 茶为万病之药 301
10. 每天吃多少肉才合适 305
11. 三餐要常“变” 311

第二章 悠闲——保持生活诗意和生命憧憬

1. 散步——休闲的散步, 健康的身体 317
2. 跑步——变胖与变瘦由你掌握 320
3. 游泳——女性最好的健美方式 323
4. 旅游——身体力行, 游走万水千山 325
5. 品茗——让女人身体更轻盈 327
6. 读书——让女人静心 332
7. 音乐——陶冶性情, 抚慰心灵 334
8. 绘画——让你爱上生活 337
9. 静坐——让女人释放心灵 340
10. 呼吸——不花一分钱的健康方式 343



女人的身体

女人的智慧

第三部分 制订我们的健康计划

第三章 健美——女性身体与风度

1. 管理优美的身体曲线 349
2. 体态美——折射出女人的风度 354
3. 控制体重是一种生活态度 357
4. 保鲜年龄始于颈 360
5. 胸部——体现女人味的重要部位 363
6. 塑造优美的腹部 365
7. 臀部健美更富迷人气质 367
8. 手——体现女人的身份 369





第一部分

女人身体的密码

智慧的女人是永不凋零的花，纵然是历尽岁月沧桑，身体之花却依然绚丽多姿。因为她们懂得认识自己的身体，善待自己的身体，呵护自己的身体，科学地运用自己的身体。

孕育生命的过程，是充满期待的幸福过程，是需要付出艰辛努力的过程。身体的日益臃肿、皮肤变黑长斑、孕早期的强烈反应、孕后期的身体不适……当一粒小种子在体内生根发芽，并一天天长大时，有一种感觉是甜蜜的，有一种感觉是期待的。

孕育生命对于一个女人来说是既神圣又美丽的生命历程，不仅可以使女性的生理更趋成熟，同时也使其心理更加健康，更能深切体会到父母养育子女的不易。正因为如此，女性在孕育生命的过程中可以体会到更深刻的人生哲理。

第一章

我们的文化传统——养育和自我奉献

1. 做母亲——诱人而艰难的工作

母亲，不仅仅是一个简单的称谓，更是一个拥有着浓浓深情，包含着重要责任的身份。做母亲，是一项神圣的工作，是一种伟大的事业，全社会的人都应该认识到这项工作的重要性，并且从内心深处对每一位母亲产生深深的敬意。


1. 做一个伟大的好母亲

伟大的人之所以伟大，除了自己的奋斗，更多是来自母亲的教育，或者说自己的奋斗也是在母亲的教导下完成的。没有一个好母亲，我们很难想象一个人怎样健康成长，怎样成为伟人。成长的过程中，母亲的付出是艰辛的，无论怎样来赞扬我们的母亲都不为过。

母亲真的是太伟大了，我们不能不这样说，因为社会的发展要靠有用的人，而这有用的人是从母亲那里来的，从母亲那里诞生的，从母亲那里成长的，从母亲那里走向社会的……

孟子的伟大，离不开孟母的“三迁”，孟子的伟大不仅仅是孟母三迁的结果，我们相信孟母在教育孟子的过程中还有很多很多的辛勤劳动，孟子的成长过程是离不开孟母那细微的宛如春风细雨的耳濡目染。今天，当我们再来回顾反思“孟母三迁”的故事，不禁感慨万千。几千年前作为母亲懂得如何教育自己的孩子，几千年后母亲的教育工作是否有了更大的发展呢？





母亲，不仅是一个简单的称谓，更是一个拥有着浓浓深情，包含着重要责任的人；母亲，已不再是传统意义上的喂饱孩子、洗洗衣服、打扫家庭卫生、上街买菜的家庭主妇；母亲，是一项神圣的工作，是一种伟大的事业。全社会的人都应该认识到这项工作的重要性，并且从内心深处对我们的母亲产生深深的敬意。

现在的母亲要思考，要学习。当然这不仅仅是对母亲的要求和请求，而是对所有正在教育孩子的人的要求和请求。做母亲是一件神圣的事情，做母亲是一件辛苦的事情，做母亲也是一件幸福的事情。

“摇动摇篮的手是推动世界的手”说得多好啊！母亲，是世界上最伟大的人。母亲，是世界发展的推动者。当我们认识到做母亲的神圣光荣；当我们认识到做母亲的艰苦辛劳；当我们认识到做母亲还需要做很多事；当我们认识到我们的母亲还需要好好学习，我们会很自然地很乐意地很高兴地很自豪地去做一位母亲，一个好母亲！

2. 做了母亲，让我懂得了好多……

(1) 做了母亲才知道，心疼一个人的滋味是如此的刻骨铭心。

女人们的故事：女儿刚满两岁就上了一家私立幼儿园。孩子不适应幼儿园里的生活，得了“急性气管炎”。幼小的女儿，发高烧躺在医院里昏迷不醒，由于身体上的血管太细，只好在头上插针管进行输液。看着怀抱中挣扎哭泣的女儿，我的泪水倾泻而下。先生在一旁紧咬牙关，不住地劝慰我坚强一点儿。他轻轻地说：“结婚这么多年了，我第一次看到你哭得这么揪心。”那一刻，我终于体会到，天下所有的母亲，最不忍心看到自己的孩子饱受病痛的煎熬，自己却站在一旁无能为力。孩子们痛在身上，母亲们痛在心里。

(2) 做了母亲之后，明白了自己平凡的生命，不再仅仅属于自己。

女人们的故事：看着日渐长大的女儿，我深刻地意识到自己的生命和健康如此宝贵和值得珍视。母亲是孩子的依赖，是孩子的安慰，是孩子的一片温暖的天地。因此，我对生命和健康的渴望从此更加清

晰而执著，因为，我不再是一个单属于自己的生命，我是一个对女儿肩负着养育责任的母亲。我孕育了一个小小的生命，虽然她已从我的身体中剥离，但是，那份母女连心的深情和厚爱，将伴随我和女儿的生命旅程。母爱是牵挂，是一份绵绵的、无尽的、甜蜜的牵挂。

(3) 做了母亲之后，我才意识到母爱的伟大。

女人们的故事：做了母亲之后，我开始常常给年迈的父亲打电话，告诉他我在想念着他，惦记着他，关爱着他。母亲早逝，父亲就是我的一片天空。每次，我都会在结束电话之前对他说：“爸爸，我爱你。”电话那边的父亲，总是用无比喜悦的声音对我说：“我的宝贝女儿，爸爸也爱你！”爱，就要及时说出口，对我们所爱的人和真心爱我们的人。

(4) 做了母亲之后，才知道为一个人担心的滋味有多深。

女人们的故事：女儿不在身边的时候，我会担心她的安全，担心她的饮食，担心她会不会受伤，担心她在学校喝不喝水，担心她会不会想念爸爸妈妈。我原是一个粗心大意的女子，但做了母亲之后，我的心思，变得如此细密、悠长而琐碎。我终于明白，原来，爱是如此的琐碎而细腻。

(5) 做了母亲之后，才懂得更加的约束自己。

女人们的故事：我开始更用心地生活、工作、交友、处世，为了我的女儿，为了给她做一个好的榜样。母亲的一言一行都是孩子的镜子，透明清澈，照出了真实而完整的自己。我开始期待修正自己，内省自身，审视自己的生活态度和价值观念，尽心尽力地培养我的女儿，让她成长为一个健康的、积极的、正直的、宽容的、仁爱的、善良的女孩。一个母亲，时刻都要以自己的言传身教，为孩子树立一个真实而具体的榜样。

(6) 做了母亲之后，才知道生命的美丽，开始留恋生命的过程，更加积极乐观地看待生命。

