

为中国职业女性量身打造的健康快乐工作指南

职业女性健康 与快乐工作

健康是工作之本，快乐是幸福之源

王燕玲◎编著

Zhiye Nvxing
Jiankang Yu
Kuaile Gongzuo

继《女性健康与幸福生活》销售突破50万册之后
女性健康专家王燕玲老师又一力作。

中国妇女出版社

为中国职业女性量身打造的健康快乐工作指南

R 173
163

职业女性健康 与快乐工作

健康是工作之本，快乐是幸福之源

王燕玲◎编著

Zhiye Nvxing
Jiankang Yu
Kuaile Gongzuo

继《女性健康与幸福生活》销售突破50万册之后
女性健康专家王燕玲老师又一力作。

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业女性健康与快乐工作/王燕玲编著. ——北京:
中国妇女出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5127-1001-6

I. ①职… II. ①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 (2014) 第 290612 号

职业女性健康与快乐工作

作 者: 王燕玲 编著

责任编辑: 孔 姿

责任印制: 王卫东

封面设计: 

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号

邮 编: 100010

电 话: 010-65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15. 75

字 数: 215 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1001-6

定 价: 35. 80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

PREFACE 前言

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”这确实是哲人的智语、智慧的箴言。

我们也常常说，身体是革命的本钱，健康是事业的基础。健康是1，其他的如金钱、地位、名声、爱情、婚姻……都不过是跟在1后面的0，如果1没有了，后面再多的0也没有任何意义！

无论对谁而言，无论在哪一个行业，无论你有什么样的权力和地位，这都是一条颠扑不破的真理。因为健康对于我们每一个人来说，都太重要了。没有健康，一切理想、目标、愿望都永远只能是空谈，永远可望而不可即，永远难以实现。如果失去健康，我们曾经拥有的一切，也都会不可挽留地失去！所以，健康是我们每一个人的生命之本、事业之基、成功之根和幸福之源！

对于职业女性尤其如此。

因为职业女性不仅要承受在职场上与男性同等的工作压力和精神压力，还要承担经营家庭和养育孩子的重任。如果没有健康的身体，女性如何敢在职场放手一搏、收获成功的快乐？如果没有健康的身体，女性又如何能顺利孕育新生命、精心经营家庭并享受家的温馨与幸福呢？

要想快乐工作，要想幸福生活，要想美丽不老，要想幸福永久，健康是一切的前提。拥有健康的人才能享受生命带来的快乐，懂得健康的人才是最懂生活的人，才是最知道寻找生命的幸福与快乐的人，也才是真正能把工作做到最好、做到出色、做到卓越、做到成功的人。

可喜的是，随着生活水平的提高和健康观念的深入，越来越多的职业

女性充分认识到了这一点,越来越多的女性开始关注健康,关心自己。她们不惜花费重金去购买各种各样的营养品和保健品,去参加各式各样的健身训练,去光顾大大小小豪华的美容院……但是究竟应该怎样全面、科学、合理地呵护自己,很多人却还是有一头雾水、不明所以。虽然花钱了,也用心了,但是效果却并不明显,有时甚至适得其反,倒惹出病来。如何合理、周到地呵护自己,真正科学、智慧地维护健康,正是当前职业女性最需要恶补的知识。

本书从职业女性维护健康、快乐工作的角度出发,有针对性地从职业女性的身体秘密、饮食、运动、健康习惯培养、妇科病防治等方面,科学、具体、全面、通俗地阐述了女性健康的方方面面,并重点阐述了职业女性快乐工作的技巧和秘诀。全书内容丰富,观点新颖,实用性强,适合不同年龄段、不同职业和不同教育水平的女职工阅读参考。

健康是幸福的基点,健康是快乐的源泉。本书的目的就是帮助和指导广大职业女性以最轻松便捷的方式拥有健康,为大家在健康之路上提供一些意见和建议,积极推行维护健康和保持健康的有效方法,让每一位职业女性都能健康生活、快乐工作!

书中部分案例参考和借鉴了相关资料,因作者信息标注不明确等原因未能与著作权拥有者取得联系、著作权人发现本书转载了其拥有著作权的作品时,请与我们联系。

由时水平有限,书中错误和不足在所难免,敬望广大读者批评指正。

健康是最大的资本，是快乐工作的前提

健康是工作之本，是快乐之源。身体健康，才能快乐工作。失去健康，再伟大的理想也不能实现，再美好的人生也无法享受。所以，重视健康，把健康放在第一位，是每一个人都应当树立的理念。

1. 健康是1，是一切的前提 / 2
2. 职业女性，更要把健康放在第一位 / 3
3. 关注健康，重视职业女性的健康危机 / 6
4. 呵护健康，保持奋进的活力 / 9
5. 拥有健康，才能快乐工作 / 12

了解身体的秘密，精心呵护自己

女人是上帝创造的最完美的艺术品，有着最独特而美妙的生理结构和生理机能。作为女人应当了解自己的秘密，科学、智慧地呵护自己，让自己健康永驻，美丽恒久。

1. 独特的生理特征，女人的秘密女人知 / 20
2. 善待你的“好朋友”，重视经期保养 / 23
3. 做好乳房保健，警惕乳房异常 / 25
4. 呵护你的子宫，注意为子宫保暖 / 28
5. 重视外阴健康，远离难言之隐 / 32

6. 聪明女性的卵巢健康备忘录 / 35
7. 妊娠期的自我保健要领 / 38
8. 哺乳期更需要呵护自己 / 43
9. 小心这些妇科病 / 47

第三章 制订饮食攻略，吃出健康吃出美

古语云：“民以食为天。”吃是身体能量的来源，也是身体健康的基础。科学、合理的饮食能吃出健康吃出美。常言说得好，“病从口入”，如果不能把握好饮食这一关，健康也就没有保障。所以，聪明的女性懂得如何为自己量身定制健康的饮食攻略，让饮食为我们的健康护航。

1. 营养均衡造就健康女人 / 54
2. 三餐要定时，早吃饱，午吃好，晚吃少 / 57
3. 荤素搭配，吃出苗条身材 / 61
4. 多吃碱性食物，恢复细嫩肌肤 / 63
5. 每顿都吃水果蔬菜，保持青春风采 / 65
6. 女性喝水也有讲究 / 68
7. 蜂蜜养生，排毒润颜 / 71
8. 常喝红糖，补血养颜 / 73
9. 女性饮食的宜与忌 / 75

第四章 培养良好习惯，规律作息造就健康身体

我们常说，习惯决定成功，其实习惯更决定健康。良好的习惯造就良好的身体，而不良的习惯却会带来各种疾病。女人爱自己，就要从爱自己的健康开始，从培养好习惯开始。要从现在开始，培养辛劳有节、张弛有度、劳逸结合、规律作息的好习惯，让好习惯为我们的健康保驾护航。

1. 杜绝熬夜，驱除一切干扰睡眠的因素 / 82
2. 规律作息，不要过度劳累 / 85
3. 不要带妆睡觉，务必清洁肌肤 / 88



4. 勤做保健操,养成护眼好习惯 / 90
5. 少吃冷饮不沾冷水,远离妇科疾病 / 94
6. 吃饭时细嚼慢咽,走路时甩手甩脚 / 99
7. 养成体检好习惯,早防早治保健康 / 103

第五章 坚持运动,科学锻炼增添青春活力

生命在于运动,运动促进健康。运动是生命之本,运动是活力之源。科学、合理、适度的运动,不仅会让女性保持健康的身体、充沛的活力,还能使女性拥有一副健美曼妙的身材。所以,为了健康,为了美丽,赶快动起来!

1. 别偷懒多运动,越运动越健康 / 110
2. 科学晨跑,疾病不扰 / 112
3. 距离不远不妨步行上班,既低碳又健康 / 116
4. 工间休息,做做轻运动醒脑提神 / 120
5. 多做有氧运动,塑造曼妙身材 / 123
6. 快步走或慢速跑,练就健美长腿 / 127
7. 练练瑜伽,修身更养心 / 131
8. 太极武术八段锦,修习传统功法也能健身 / 134
9. 玩出新花样,试试7种时尚新运动 / 137

第六章 及早预防,把握细节守护健康

古语说:“防患于未然。”防病更是如此。最高明的医生不是治病的医生,而是防病的医生。防病胜于治病,预防胜于治疗,预防才是守护健康的关键。因而,我们要针对自己的身体状况,从细节入手,从预防开始,不忽略任何一点隐患,不放过任何一点征兆,有病早治,无病早防,才能保证我们的健康。

1. 防病胜于治病,8个小方法让职业女性远离疾病 / 142
2. 维护女性健康的关键细节 / 144
3. 选对内衣也能减少疾病 / 150
4. 观白带,知健康 / 153

5. 掌握女性常见病的预防方法 / 155
6. 妇女更年期综合征的自我护理 / 159
7. 要“好孕”，务必避开这些办公室“杀手” / 160
8. 重视排毒，做个无“毒”的美丽女人 / 161
9. 及时避孕，别让意外怀孕伤害自己 / 164

第七章 关注心灵，阳光心态更能快乐工作

拥有健康的心理和积极阳光的心态，才能有健康的生活态度和工作态度，最终才会有健康的生命质量。作为职业女性，更需要加强心态修养，保持心灵的健康，因为只有拥有良好的心态，才会有良好的状态，才能健康生活，快乐工作。

1. 把握心理健康标准，提高心理素质 / 168
2. 阳光心态是快乐工作的源泉 / 170
3. 扫除自卑，活出自信 / 174
4. 停止抱怨，积极向前 / 177
5. 赶跑抑郁，快乐前行 / 179
6. 驱走懒惰，勤奋工作 / 183
7. 宽容豁达，不做“小心眼” / 185
8. 远离怯懦，勇敢面对挫折和失败 / 187
9. 告别职场焦虑症，轻松工作每一天 / 191

第八章 点燃工作的激情，让工作成为快乐的源泉

激情，是蕴藏在每一个人心中的神奇能量。它动人心弦，催人奋进；让我们内心燃烧，让我们热血沸腾。点燃心中的激情，带着激情去工作，工作就会成为我们快乐的源泉；带着激情去工作，工作从此将变得不同！

1. 激情是工作的灵魂 / 196
2. 点燃内心的激情，别把工作当成苦役 / 200
3. 充满自信，任何工作都会变得容易 / 203



4. 有效减压,把压力化为动力 / 206
5. 学会放松,微笑工作 / 210
6. 乐于付出,随时保持好心情 / 213
7. 及时调节负面情绪,以最佳状态投入工作 / 214

第九章

把工作做出成绩, 尽情享受工作带来的快乐

快乐是什么? 不同的人有不同的回答,有的人说快乐是一种满足,有的人说快乐是一种刺激,还有的人说快乐是财富、成功、鲜花和荣誉。其实真正的快乐是一种心境,一种因为成绩而带来的幸福感。把工作做出成绩,就是一个人最大的快乐。

1. 工作有成绩,心中就有快乐 / 220
2. 爱岗敬业,认认真真做好自己的工作 / 222
3. 尽职尽责,要做就做到最好 / 225
4. 掌握方法,忙就忙到点子上 / 228
5. 绝不拖延,永远走在工作的前面 / 231
6. 自勉自励,为自己的每一点成绩大声喝彩 / 234
7. 努力奋进,在追求卓越中享受快乐 / 237



第一章 健康是最大的资本,是快乐工作的前提

健康是工作之本,是快乐之源。身体健康,才能快乐工作。失去健康,再伟大的理想也不能实现,再美好的人生也无法享受。所以,重视健康,把健康放在第一位,是每一个人都应当树立的理念。



健康是 1, 是一切的前提

有这样一句名言:身体是革命的本钱。这话被无数人奉为圭臬,因为这句话说到一个生命最本质的问题:没有健康就没有一切。

有一个特别形象的比喻深刻地说明了这个道理:健康是 1, 事业、财富、婚姻、名利等都是后面的 0, 由 1 和 0 可以组成 10、100 等多个大小不同的值, 成就人类与社会的和谐旋律, 标志着一个人所获得和拥有的东西。但是, 如果没有前面这个 1, 后面的一切都会变成 0, 都会变得了无意义, 拥有的再多也全部归于虚无!

这是对健康的重要性最精准的表达, 最智慧的箴言。

健康是幸福生活的前提, 只有健康的身体才能体会到真正的幸福生活; 身体的健康状况决定了你的这一生能否去做你想做的事, 走你想走的路。只有身体健康, 你才会鼓起勇气信心百倍地去实现梦想, 从而无所畏惧。健康的身体是事业打拼的基础, 失去健康, 一切都没有意义。当我们没有了健康, 虽然富甲一方, 却再也找不回当年即便一无所有却也开心灿烂的笑容; 当我们没有了健康, 不能亲力亲为地做一些事情时, 你才会发现健康对于我们多么重要; 当我们没有了健康, 你所拥有的一切都会变得虚无; 当我们没有了健康, 才知道当年不顾一切的打拼, 是那么傻得可笑。我们要谨记, 健康是前提, 没有了它我们将一无所有, 没有了它我们不会幸福。

健康是生命的源泉, 健康是事业的先决条件, 是工作的原动力, 更是



幸福快乐的基础,是一切财富的统帅。金钱、房子、车子、名誉都是身外之物,只有健康的身体和美好的心情才是我们真正拥有的。所以,不论我们梦想多么远大,目标多么宏伟,奋斗的名义多么高尚,都不要以消耗健康为代价,那样,只会让我们满腹遗憾,只会让亲人和朋友满心悲泪,只会让大众扼腕长叹。

健康的时候说健康总有敷衍之嫌,只有不健康了说健康才是体会至深、发自肺腑的感言。面对这些卓有成就却又英年早逝的企业家、艺术家和学者,我们在叹惜他们的悲剧之时,是不是也该想一想自己?是不是也会给我们一些警醒,让我们有所醒悟有所启发呢?

没有健康,一切都是空白的、遗憾的和痛苦的。健康不仅属于个人,也属于家庭、属于社会,是人类创造财富的基本生产力。有健康才有梦想,有健康才有能力去实现梦想,有健康才能尽情享受梦想实现的幸福,有健康才能让幸福一直陪伴。

健康是前提,是一切的根基,它承载一切又高于一切,它是我们每个人一出生就能拥有的无价之宝。有了健康,才拥有幸福的生活;有了健康,才拥有充满阳光的世界;有了健康,才能快乐工作追逐梦想;有了健康,才拥有事业的灿烂与辉煌;有了健康,才能青春不老容颜不变美丽永远……健康是福,健康是根,健康是一切的前提和保证,健康是幸福一生的资本。不论男人和女人,不论贫穷力富有,健康都是至关重要的根本。



职业女性,更要把健康放在第一位

现代女性早已告别了锅碗瓢盆灶台炕头两头转的主妇时代,她们不

再像母亲那代人一样只为丈夫孩子而活着,她们在家庭收入中贡献更多,在激烈的职场竞争中,扮演着举足轻重的角色。高学历、高职务、高收入逐渐成为这部分职场女性的显著特征,她们身上折射出的耀眼光芒又总是令人艳羡。她们经济独立、积极自信,能够引领都市潮流,令人羡慕。然而,她们承担的责任和承受的压力也是前所未有的。她们在职场上要承受和男同事同等的压力,回家后又要扮演好贤妻良母的角色。社会要求她们要像男人一样果断坚强,又希望她们不失女人特有的温柔细致。“上得了厅堂,下得了厨房,写得了代码,查得出异常,杀得了木马,翻得了围墙,开得起好车,买得起新房,斗得过二奶,打得过流氓。”这是曾经在网上流行的新时代女性标准。虽然只是一句调侃,但是也可以看出,现代女性比起过去要承担更多的工作和责任。过多的压力令她们身心俱损,使她们在美丽的外表背后显得又有些脆弱。如果不调整好自己的情绪,呵护好自己的健康,职业女性就会不自觉地融入疾病一族,到最后不光是双重身份做不到位,连起码的日常生活也要人照顾。所以,职业女性更要增强重视健康的意识,更需要把健康放在第一位,只有拥有了健康,才能更好地享受自己的生活,才能拥有属于自己的幸福和快乐。

但是,从宏观上来看,职业女性的健康状况却不容乐观:一项权威部门对职场女性健康状况的最新调查发现:职场白领中 70% 的人群处于亚健康状态,而女性状况更堪忧。女性亚健康人数最多,年龄集中在 25 到 40 岁之间。大都表现出诸如头痛、失眠、焦虑、压抑、心情烦躁、月经不调等症状,更严重的是很多女性提前进入了更年期,严重影响了她们的生活质量。



北京某外企一位 35 岁的中层经理苏娟说,快节奏的生活与残酷的竞争机制,促使她不断提高对自己的要求,体力脑力长期处于透支状态,目前总觉得力不从心。去年开始渐渐出现了失眠、压抑、健忘,一度甚至月经消失,无缘无故地对下属发火,同事关系紧张,工作效率直线下降,婚姻也宣告危急,一向对她赞



赏有加的领导也颇有微词,于是她开始寻求各种解决途径,医院的检测数据表明她目前正处于亚健康状态,雌激素水平显著低于正常值,部分更年期症状早现。

曾有人这样形容:女人就是夏末初秋绽放的玫瑰,娇艳芬芳。职场女性作为女人中的精品,她们的聪敏才智、坚强果敢、精明干练诠释了生命的美丽,然而这份美丽未曾盛放就要枯萎吗?

女性在真正更年期(45~55岁)出现以前,因卵巢早衰导致雌激素分泌机能衰减,促使与雌激素有密切关联的组织与器官功能紊乱的症状,医学上称之为隐性更年期。主要表现为皮肤失水起皱、乳房下垂、体型趋胖、内分泌失调、情绪烦躁焦虑等。这些现象会导致她们心理焦虑。据最近的一份研究报告显示:在中年职场女性中,60%以上的人存在不同程度的隐性更年期,其中约75%的女性需要进行治疗。

职场女性隐性更年期的出现究其原因,主要是职场紧张的工作环境,无法顾及的家庭生活,对高品质生活的追求,以及体育运动的减少,饮食结构的不合理,再加上一些职业病的困扰,众多因素降低了女性原始卵泡对垂体激素的敏感性,闭锁卵泡的数量增加,成熟卵泡的数量减少,因此,更年期症状提前到来。

在女性的地位一点也不亚于男性的今天,职业女性是社会的重要组成部分,受到了社会的关注,但是职业女性的健康却面临着严峻的考验。对于职业女性来说,健康更是幸福快乐的基础,如果没有健康,以一种极其糟糕的状态去从事工作,不光是工作效率要大减,家庭重担也无力承受。在这种情形之下,成功是难以得到的;如果没有健康,自然影响家庭生活,整日病怏怏如何使家庭幸福?

很多职业女性每天都在为工作、生活忙得晕头转向,却忽略了自己的身体,以至于出现各种疾病。例如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等,这都是由于女性生殖系统构造的特殊性所诱发的。有很多女性,在事业和工作中常出现不良的情绪,长期压抑在内心深处,得不到及时的发泄以至睡觉经常

浅眠多梦。吸烟酗酒者因为这些不良的生活习惯很容易给乳腺健康造成巨大影响。除此之外,经常使用空调、不注意合理饮食等不良生活习惯,极易造成月经不调。可以说职业女性的健康危机四伏。

在职场,不服输、把自己与男性相提并论,为追求自己的理想和幸福拼尽全力,这些都没有错。关键是不能把自己的身体也作为赌注赌进去。作为一名职场女性,我们要加倍热爱健康,只有把健康放在第一位,才能真正实现我们追寻的梦想,获得我们想要的成功,享受我们拥有的幸福。



关注健康,重视职业女性的健康危机

一些职业女性白天工作风风火火,晚上却越夜越美丽,习惯熬夜,习惯享受,却恰恰忘了健康。有的因为忙于事业和照顾家庭而忽视了自身的健康,即使是身体发出了警告信号也不管不顾,理由大多是太忙,没时间,顾不到。殊不知,在风光的表面之下其实暗流汹涌,很多隐性的健康危机正在向我们扑来,稍不注意就会中招,让我们成为现代生活和职业过劳的牺牲品。像慢性疲劳、贫血、癌症等各种健康危机都会接踵而至。所以,女性应当高度关注。

疲劳是一种信号,它提醒我们,机体已经超过正常负荷,出现疲劳感就应该进行调整和休息,避免长期通宵达旦的工作,做到劳逸结合,张弛有度。如果长期处于疲劳状态,不仅降低工作效率,还会诱发疾病。除了谈之色变的“过劳死”,最近又发现一种女性特别易发的“过劳肥”,其对女性健康的危害更重,更需要我们高度重视,格外警惕。



所谓“过劳肥”,就是因为慢性疲劳而导致的一种特异性肥胖症。“过劳肥”的易感人群包括律师、记者、IT人士、办公室白领、业务员以及编辑、作家等一些脑力劳动者。专家解释,这类人长期处于工作状态,缺乏休息和锻炼。此外,很多上班族三餐饮食不规律,早上、中午凑合吃,晚上暴饮暴食,进食大量高糖、高热量食物。由于长期睡眠不足、心理压力过大和生活不规律,造成这些人人体内分泌紊乱,新陈代谢延缓,身体自我调节能力下降,引起了脂肪堆积、代谢不良,肥胖烦恼因此而来。



肥胖是现代女性最大的心病,减肥甚至成为许多女性一生的工作。屡减屡无效的时候,或许你也该考虑到,是不是过度疲劳了?该时刻关注一下自己的身体。重视健康,懂得呵护自己,才能更好地奋斗,更好地争取自己的利益。

不仅仅是“过劳肥”,其实越来越多的疾病正在侵扰职业女性,我们应当高度重视,及早预防,才能保护自己。特别是针对一些对女性幸福生活影响巨大的病症,更要高度关注,及早预防,不让自己中招才行。

(1) 卵巢早衰

由于心理压力过大,空气、水质、食品等大环境和现代化家用、办公用电器辐射等微环境污染以及吸烟(包括被动吸烟)、缺少体育运动等,使现代女性面临着体质较早衰退的后果。并且,由于女性的生理功能维系于卵巢功能,在上述不良因素的影响下,原来应在45岁至55岁才会出现的卵巢功能早衰提前出现。此外,高龄不育或初产,哺乳时间太短或完全人工喂养婴儿,青年女性好发的某些自身免疫疾病也常可累及卵巢,使卵巢功能衰退低龄化发病率逐年增高,更年期提前到来。

(2) 内分泌失调

白领女性由于经常加班、熬夜,容易导致新陈代谢失调。尤其是每晚睡眠只有4个小时或者不足4小时的女性,身体新陈代谢会出现问题。