

塑造女性

——职业女性健身与健美

陈碧华 著

湖南人民出版社

塑造女性

——职业女性健身与健美

SUZAONUXING

ZHIYE NUXING JIANSHEN

YU JIANMEI

陈碧华 编著

湖南人民出版社





塑造女性

责任编辑:张人石

装帧设计:廖 铁

塑 造 女 性

——职业女性健康与健身

陈碧华 著

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市营盘东路3号, 邮编: 410005)

湖南航天长宇印务有限公司 印刷

2004年4月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/12 印张: 13

字数: 270 000 印数: 1~3 000

ISBN 7-5438-3624-6/G · 852

定价: 28.00 元



序

序

21 世纪是知识经济时代，重视以人为本，人则以健康为本。有了健康就有了希望，失去健康就会失去一切，健康是一个人生活幸福、事业成功的保证，健康是人生最大的财富。

职业女性是我国现代化建设中一支重要力量，她们因生存发展的激烈竞争，往往会产生过重的心理压力，导致身心健康受损，那么如何提高自己的健康意识，树立乐观豁达的人生观，养成科学健身的良好习惯，塑造健康的体魄，勇敢地去承受来自工作和生活的一切压力，保持健康美丽的自我，是每一个现代职业女性必须认真思索的重要问题。

现代科学技术日新月异，思想观念不断解放和发展，这为广大的职业女性提供了非常广阔的发展空间，也创造了广泛的机遇，广大职业女性有了展现自我价值的新天地。但是，她们在获得成功事业和富裕生活的同时，也付出了沉重的身体代价，健康问题日益严重。随着社会生活节奏的加快、心理压力的增加、都市生活的繁杂、人际关系的改变、难以避免的风险、意料不到的

挫折、环境质量的恶化、生活不规律特别是缺乏必要的运动和高尚的文化生活，使她们中的很多人失去了恬静的生活空间，处于似病非病的状态，自觉情绪低落，忧郁焦虑，失眠健忘，精神不振，疲乏无力，职业女性的身心健康正面临着种种危机。这一切应引起全社会的关注和关心。职业女性的健康不仅关系到本人，而且还关系到社会主义的现代化建设事业；关系到千万个家庭的幸福；关系到中华民族人口素质的高低，所以说，职业女性的健康问题是全民族的问题。

本书的作者陈碧华多年来一直致力于体育健康文化的传播和教育，对职业女性的健康问题高度关注，她敏锐地发现职业女性这一社会群体健康意识薄弱，健康状况危机的现状，以高度的责任感和使命感去进行职业女性健康问题的调查和研究。在书中，她以独特的女性的视角，积极引导现代职业女性去追求健康美丽的人生，提出了 21 世纪的职业女性应该成为健康、美丽、成功的魅力女人，健康的女人最美丽这样新的审美观。她在书中所论述的职业女性健康的内涵、职业女性



塑造女性

健康现状透视、挽救职业女性健康的策略、体育健身运动对女性健康的积极作用、女性体育健身锻炼的保健问题、职业女性健身运动处方、健身健美的新方法等，都是当前职业女性健康健身的热点和重点，这对改变职业女性不良的生活方式，增进身心健康，都有着非常积极的现实意义。职业女性通过读这本书，可以增长健康知识，学会健身方法；可以明白一个道理：一个女人要事业，更要健康，职业女性应该努力成为健康女性。健康不仅是不生病，而且应该是身体健康、心智健全、社会适应能力良好。健康不是上天赐有，而是要通过自己的努力才能获得。

读完这本书，我感受到了作者作为一名女性教育者所特有的爱心和细腻的情感；看到了作者将学校体育教育延伸到终身体育教育、将教育面向全体学生扩展到服务社会大众这样一种创新的教育理念，同时也看到了作者注重理论联系实际，注重体育知识的实用性这样一种学术研究的态度。这不失为一本具有理论价值和实用价值的好书，对职业女性增进健康，塑造完美的身心具有很好的指导作用。

我真诚地希望职业女性善待自己，注重健康，积极投身到体育健身运动中去，在运动中，挥洒汗水，舒缓压力，在节奏的律动中忘却烦恼和疲倦，无怨无悔地去追求美丽的容颜、健康的身心，去创造生命永不衰竭的活力。

开卷有益，广大职业女性朋友读完这本书一定会大有收益。

教育部全国高等学校体育教学指导委员会公共体育学科组长、教育部直属院校体育协会理事长、上海交通大学体育系主任、教授

孙麒麟

2004年2月14日



前言

现代职业女性是社会和家庭的宝贵财富，是新世纪现代化建设中不可缺少的力量。她们在各行各业表现出非凡的才能、智慧、举止、美丽和才华，谱写了女性的新篇章，充分展现了现代职业女性的无限风采和魅力。笔者作为一名职业女性，对女性的状况有着深刻的感悟。她们在生活中扶助爱情，对丈夫尽妻子的责任，对儿女时时奉献一颗慈母之心。她们在事业上不断寻求个人发展与位置，尽力取得个人与社会发展的相适应。在工作中总想不断地追求更高目标的实现。自强不息，不甘落后，积极向上，不贪图安逸和满足现状。绝大部分职业女性都希望自己在事业上成绩卓著，生活上美满幸福。但是，她们终究摆脱不了女人软弱的属性，女人是水做的骨肉，女性由于思想的丰富、细腻、敏感、柔弱，如果工作中遇到逆境、挫折，生活中遭受种种不如意都容易感到内心孤独无助，情绪低落悲观，生活寂寞无聊，继而造成身体上的不适和疾病。她们是需要关爱、呵护和支持的社会群体。

我们应该热切地关注她们的身心健康问题，引导她们关爱自己，提高健康意识，记住

弓满自断的古训，认识到健康是一切的基础。帮助她们了解健身锻炼对健康的作用，选择适宜于自己的科学健身方法，积极地投身到全民健身的行列中来，使她们快乐地生活，健康地工作。这是对千万个家庭和全社会的贡献。“一个国家最宝贵的财富，并不是它储备的大量黄金或外汇，更不是它的地下资源或工业能力，而是人民的健康”，所以说职业女性的身心健康是中华民族的大事。

笔者将此书献给所有追求健康的职业女性，愿职业女性朋友积极参加健身锻炼，精心塑造自己健康的身心，在竞争日益激烈的职场，在丰富多彩的人生道路上，表现出自己的卓越不凡，同时又能展示出女性的风姿曼妙，妩媚迷人，风情万种，成为一个健康、美丽、成功的魅力女人。

在此书的写作和出版过程中，我得到了很多朋友的关心和支持，是他们在困难、疲惫和懈怠的时候，给了我信心和动力，给了我激励和帮助，在此我表示真诚的感谢。

作者：陈碧华

2004年2月15日

目录

第一章 健康资本 女性必备

第一节 健康是职业女性最大的财富 / 1

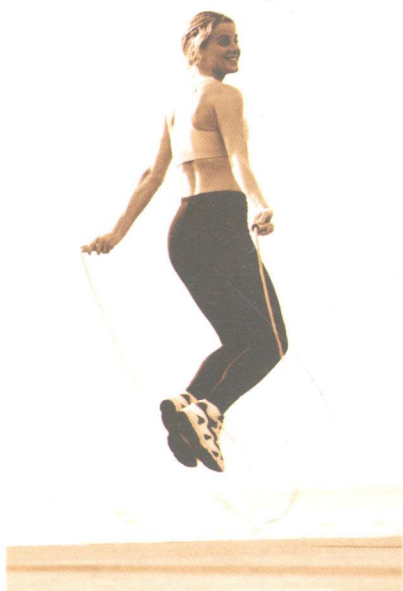
- 一、健康——女性生命的基础 (1)
- 二、健康——女性事业的资本 (2)
- 三、健康——家庭幸福的保证 (2)
- 四、健康——女性美丽的源泉 (2)

第二节 健康新概念 / 3

- 一、健康的内涵 (3)
- 二、健康的外在表现 (4)
- 三、健康的基本特征 (4)
- 四、职业女性心理健康的标准 (5)
- 五、心理健康在女性个体发展中的重要意义 (8)

第三节 健与美赋予职业女性动人的魅力 / 9

- 一、结实健壮——职业女性的健康美 (9)
- 二、丰韵柔媚——职业女性的形体美 (9)
- 三、优雅端庄——职业女性的姿态美 (11)
- 四、温柔敦厚——职业女性的心灵美 (11)



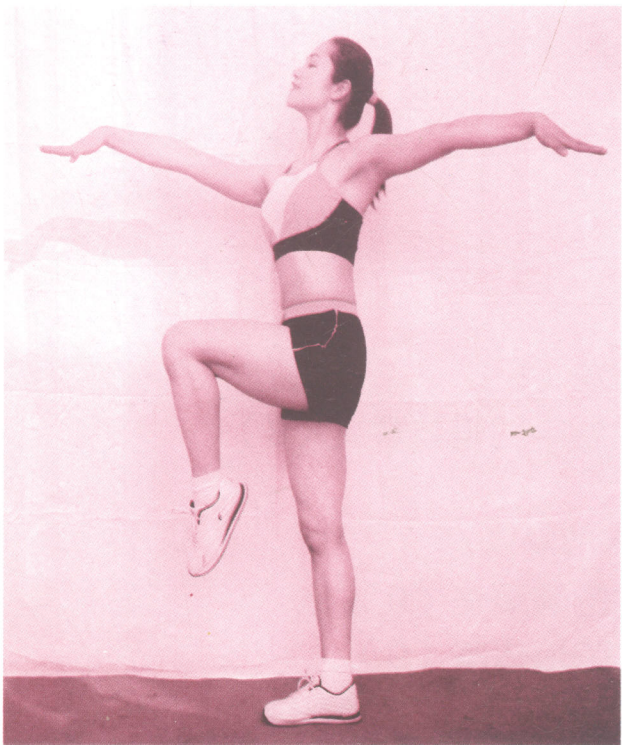
第二章 韶华浮动 危机叠嶂

第一节 职业带给女性身体的危害 / 13

- 一、职业女性的生存状况 (13)
- 二、工作影响着女性的身体健康 (14)
- 三、侵蚀职业女性健康的疾病透视 (15)

第二节 职业加重女性的心理危机 / 24

- 一、职业女性的心理压力 (24)
- 二、职业女性常见的心理问题 (25)
- 三、职业女性常见的变态心理 (26)



第三章 峰回路转 柳暗花明

第一节 健身运动是挽救职业女性健康的良药 / 30

- 一、健身锻炼——强健体魄 (30)
- 二、健身锻炼——增加机体活力, 预防疾病 (31)

第二节 健身锻炼使女性的生命充满生机与活力 / 31

- 一、生命在于运动 (32)
- 二、健身锻炼——延缓衰老不是梦 (33)
- 三、健身锻炼——塑造婀娜多姿的倩影 (33)
- 四、健身锻炼——亮出女性的柔媚 (34)
- 五、健身锻炼——美满婚姻的润滑剂 (34)

第三节 健身运动——走出心理困惑, 营造美好心境 / 35

- 一、健身锻炼——防治焦虑和抑郁 (35)

- 二、健身锻炼——缓解压力 (36)
- 三、健身锻炼——愉悦精神 (36)
- 四、健身锻炼——拥有自信 (37)
- 五、健身锻炼——走出孤独 (38)
- 六、健身锻炼——消除紧张 (39)
- 七、健身锻炼——给你一个亮丽的心情 (39)
- 八、健身锻炼——打造完美个性 (39)
- 九、健身锻炼——润泽心灵 (40)

第四章 科学锻炼 和谐适度

第一节 女性健身锻炼的基本原则 / 41

- 一、健身锻炼的基本原则 (41)
- 二、健身锻炼的注意事项 (43)

第二节 女性健身锻炼的保健常识 / 46

- 一、不同季节健身锻炼的卫生保健 (46)
- 二、健身锻炼中的自我监督方法 (49)
- 三、健身锻炼中常见的生理反应及处理方法 (50)
- 四、健身锻炼中常见的运动损伤及处理办法 (52)
- 五、健身锻炼中常见的急救方法 (53)

第三节 健身锻炼运动处方 / 53

- 一、制定健身运动处方的原则 (53)
- 二、健身运动处方的主要内容 (54)
- 三、制定健身运动处方的科学原理 (55)



第二节 魅力女人训练营——职业女性形体姿态塑造 / 88

- 一、窈窕淑女，活力无限——女性形体训练（88）
- 二、卓越女性，风情万种——女性姿态训练（94）

第三节 新美人计——职业女性健美方法 / 103

- 一、新美人计开始——热身健美操（104）
- 二、塑造迷人的娇点——胸部健美操（109）
- 三、健康曲线美的秘诀——哑铃健美操（113）
- 四、工作与美丽兼得——办公室健美操（115）
- 五、佳期如梦，与健康约会——经期健美操（117）
- 六、生命的悸动——孕期健美操（119）
- 七、找回美丽风姿——产后健美操（121）
- 八、妩媚迷人——垫上健美操（123）
- 九、时尚空间——办公室椅子操（127）
- 十、使你腹部线条更优美——腹部健美操（130）
- 十一、性感臀部唾手可得——臀部健美操（133）
- 十二、美腿行动——双腿健美操（136）
- 十三、玉臂初展——手臂健美操（137）
- 十四、金色年华——青春拉力健美操（138）
- 十五、美丽年轮——中年女性健美操（140）





第一章 健康资本 女性必备

现代职业女性是女性中的骄傲。她们冲破中国几千年传统观念的束缚，夹带着生动鲜活的气息，走出家庭，迈上了这个风云变幻的社会大舞台，以自己的独立、才能、智慧、勤劳赢得了女性的地位和权利，展示了新世纪女性的无限风采。

在繁复的现实社会中，也许我们每个人无法获得理想中的成就，也无法拥有自己所梦想的一切，但健康却是人生必备的资本。如果我们的身心根壮叶茂，我们就能汲取人生中许多细小的欢乐与启迪，心中涌动出勃勃生机，勇敢面对激烈的竞争环境和充满艰辛的人生旅途，一路高歌走过生命的四季。

拥有健康，我们就能给生活以不朽的春心，在事业的天空中，放飞自己的理想；拥有健康，即使征途茫茫有时看不到一丝星光，长路漫漫有时走得并不顺畅，我们也能一往直前，让来自心底的那份执著，鼓舞自己闯过难关，过尽千帆；拥有健康，我们就能拓展思想的空间，享受高品质的生活，使生命呈现出本质的光芒，在这光芒中，没有追逐名利的疲劳，没有瞻前顾后的烦恼，没有人老珠黄的恐惧，只有生命被充实之后的坦然与从容；拥有健康，我们才能懂得人生和事业的真正含义，从而获得豁然开朗的轻松和快意。

拥有健康是一种幸福，更是一种美丽，这种美丽不是都市生活里的病态美，不是空虚与痛苦呻吟出来的美，也不是虚荣与浮华的装饰美，而是一种超凡脱俗的健康美，存在于名利与荣辱之外，值得我们永远珍惜与追求。

第一节 健康是职业女性最大的财富

健康是自然所能给我们准备的最公平、量珍贵的礼物。健康

是职业女性生命的基础、事业的前提、生活的乐趣。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”健康不是一切，但没有健康就没有一切，财富、权势、地位、爱情都是以健康为中心的外延和扩展。由此可见，健康是现代职业女性最大的财富。

一、健康——女性生命的基础

现代职业女性对生活有着许多美好的理想，满意的工作、丰裕的收入、舒适的家庭、温馨的爱情、可爱的孩子……然而这一切必须构筑在一个健康的身心基础上。没有健康，任何理想都将化为泡影。

健康是生命的基石。失去了健康，会兴趣索然，效率锐减。能够有健全的体魄与饱满的精神，在这两者之间，又保持完美的平衡，这是一种天大的福分。

健康的生命会大放异彩，而疾病与死亡却会使人陷入可怕的阴霾。在我们的生活中，就有不少有抱负、有作为、有知识的职业女性，为不良的健康状况所牵绊，有的甚至英年早逝，不禁让人扼腕叹息。而天下最大的遗憾莫过于此：自己虽有凌云壮志却没有充分的力量去实现；自己虽有不息的斗志，却没有强健的体魄作为后盾，只能在病痛与对死亡的恐惧中忍受煎熬。

一个专注于工作、应酬，不懂休息、娱乐的人往往会在耗尽精力之后，使事业日趋衰落，因为她缺乏各种不同的精神刺激和生命的养料。调整劳逸关系，无论对于劳心者或劳力者，都是十分有益的。“单调”是生命的摧残者，凡是成就大事业的人，往往不会整日整夜地埋头蛮干，而是懂得劳逸结合。

一个生活丰富的人往往懂得健康之道，把维护健康看做是生命的崇高责任。试想，一个不爱惜自己生命的人又怎么会得



塑造女性

到生命的报酬呢？只有充沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，渡过各种难关，迎接一个又一个的挑战。

生命属于每个人只有一次，每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎成辉煌。健康的身心是生命质量的可靠保障，一个有一分天才的强壮者的成就，远远超过一个有十分天才的体弱者。

身心健康，不但使个人受惠，它还会像池塘涟漪一样荡漾出去，超越个人，惠及社会；超越时空，惠及未来。因此，现代职业女性要牢牢地守住健康这个根基。

二、健康——女性事业的资本

生活在充满激烈竞争社会中的现代职业女性，她们渴求事业的成功，不断地寻求生存的更大意义，越来越多的职业女性把工作视为表现自我、认识自我的一个手段。但是现代文明，可以说是一把双刃剑。一方面，由于科学技术的进步，医疗卫生条件的改善，物质生活的富裕，使人类的生活水平得到极大的提高，但另一方面，现代生产和生活方式又使人们的身体运动严重不足，从而导致各种各样文明病的产生，亚健康困扰着人们的身心，而现代职业女性所面对的是高负荷的工作，需要她们用充沛的精力，强壮的身体去拼搏。那么，在同等条件下，谁的身体好，谁的精力旺盛，付之于学习、工作的时间就多，效率就高，事业成功的可能性就大，成绩就大。特别是工作量大、需要付出巨大劳动的事业，更需要好身体。健康是事业之本。过去我们说身体是革命的本钱，现在我们应当充分认识到健康是事业发展的本钱。

身体健康和心理健康相辅相成互相影响，又制约着人际关系。特别是信心和勇气两种心理状态直接关系到事业的成败。一个身体不健康的人，常常是思想消极、悲观，缺乏信心和勇气，又难以产生创造性思维。人生不是一帆风顺的，具有健康的体魄才能经受得起各种挑战和挫折，成就一番事业。

然而现实中有这样一种现象，就是有些人拼命赚钱，然后再用钱去换健康和生命。可这种交易是不平等的，生命和健康

可以换很多钱，而用钱买健康和生命却是有限的。

本固枝荣，根深叶茂。要成就一番事业，必须有健康的支撑。无论你是多么优秀的专业人士，不堪重压的身体会令你的上级和同事对你产生不信任感，更不愿对你委以重任。

三、健康——家庭幸福的保证

没有健康，家庭必然缺少笑容和热情，也不可能有幸福温馨的生活。日常生活中夫妻任何一方如果身体失去健康，就没有好情绪，脸上也不会有笑容。如果经常处在这种状态中，夫妻双方再缺乏理解，必然会影响感情，导致矛盾激化。

夫妻之间很重要的还有性生活。性生活可调节身心平衡。没有健康的身体，不可能有协调的性生活。当一方得不到满足时就会产生烦躁不安的心态，久而久之，矛盾就会不断激化。有些人发生婚外情，与配偶不能满足其性要求有重要关系。

夫妻之间还需要思想交流。当一方思维活跃正想侃侃而谈时，看到另一方因疾病而痛苦的样子，哪里还有兴趣谈话和交流呢。当一方进行创造性思维的时候，听到另一方痛苦的呻吟，灵感顿时也会烟消云散。

夫妻相互给予、相互帮助、彼此相爱才能幸福。如果一方患病，即使得到对方的关怀和照顾，感到自己幸福，但这种幸福是建立在单方的辛苦和负担之上的，不是相互给予的共同幸福，不能算真正的幸福。尤其是夫妻一方长期卧床不起，将给另一方带来精神、经济和生活的压力。

夫妻健康才能天长地久地彼此相爱、互相照顾。

四、健康——女性美丽的源泉

美是人类最根本的愿望和共同理想的追求，人人都企望美，追求美，人的一生都在为理想中的美而奋斗。尤其是女性，更是爱美，也更注重自身的美，通过美化自身以显示自我的存在和获得心灵上的满足。所以美丽是每个女性都梦寐以求的，女性的美丽是大自然的杰作。女性的美丽，是画家眼里的风景，是诗人笔下的浪漫，是飞鸟掠过的田园，是轻舟泛过的涟漪。



第一章 健康资本 女性必备

美丽是一个火焰一样的词汇，热烈而诱人。但女性的美源于什么呢？那就是健康，尤其是当代社会，越来越多的女性参与到社会主义的建设事业中，社会的意识，高效率的工作重担，激烈竞争的参与，都要求职业女性精明强干、反应敏捷、承受力强。要做到这些，首先要有健康的身体，所以现代的职业女性的美，应该是健康、结实、精干，既不失女性的妩媚，又可以承担生活竞争的压力，担当起社会责任，在事业上有所成就。所以说，健康是女性美丽的基础，是美丽的源泉。再漂亮的女人，如果没有了健康，也是一朵几近枯萎的鲜花，一潭永不流动的死水，失去动人的风采。苍白、慵倦病态的女性不符合现代审美的要求。相反，天生并不漂亮的女人，一旦插上健康的翅膀，神采便会立刻飞扬起来，乃至明眸顾盼，楚楚动人。所以说面色红润，体格健壮，精神焕发，是女性美丽的必备条件。

第二节 健康新概念

随着社会和经济的发展，人们对健康的认识也发生了深刻变化。在 20 世纪 40 年代以前，人们广泛接受的健康概念是“健康是一种能够维持平衡的生活方式的能力。在这种生活方式中人没有疼痛，没有不适，没有残障和不正常的限制”。

随着社会的发展和种种生产生活条件的改善，人们对健康的含义也有了新的认识和新的发展。

世界卫生组织宪章中提出的健康概念：“健康不仅仅是无生病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好。”这就充分表明，在生物属性方面，不单纯指人体没有病，而是强调人体在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态。在社会属性方面，要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常。也就是说，健康不仅指躯体上、精神上无病，而且要求人与人之间相处和谐、有高尚的道德，这就是健康的新概念。

现代的健康概念与以往的概念的最大区别在于：现代的健康概念倡导一种积极的态度，倡导在个体现实的身体条件下，

努力去获得更佳的状态。现代的健康概念把健康看做是一个动态过程，而不是一种静止的，不能改变的状态。对健康人而言，健康只有更好，没有最好；对病人而言，健康也可以通过自身的努力而获得。

健康是资源，可以开发、积累、增值；

健康是美的境界，是赋有魅力的动态发展的主题。

一、健康的内涵

世界卫生组织从身体健康、心理健康和社会适应能力等三个方面制定出了衡量人的健康的“五快三良好”标准：

1. 健康的“五快”

①快食。所谓快食，就是吃得痛快。三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐饭而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得顺利，没有过饱或不饱的不满足感。万一有持续性无食欲状态出现，应请教医生，看看是否肠胃或肝脏有什么毛病。

②快眠。快眠就是睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理、生理的病态表现。快眠说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

③快便。便意来时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉。便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

④快语。说话流利，语言表达准确、有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常；说话不觉吃力，没有有话想说而又不想说的疲倦之意，没有头脑迟钝、词不达意的现象。

⑤快行。行动自如、协调，迈步轻松、有力，轻体敏捷，反应迅速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。而因诸多病变导致身体衰弱，均先从下肢开始；人患有内脏疾病时，下肢常有沉坠感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感到四肢乏力，步履沉重。



塑造女性

2. 健康的“三良好”

①良好的个人性格。性格温和和顺，言行举止为众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感；目标明确，意志坚定，感情丰富，热爱生活和人生，乐观豁达，胸襟坦荡。

②良好的处世技巧。看问题，办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性，能保持对社会对环境 and 身体内环境的平衡。

③良好的人际关系。与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。既善待自己，自尊、自爱、自信、自得其乐，又能与人为善，助人为乐。

二、健康的外在表现

健康是看得见摸得着的，健康实实在在。世界卫生组织提出了健康的十种表现：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

在这些标准中，前四条包含了精神，后六条包含了身体，既包括了精神和身体两个方面，也包含了形体症状的要求。比如体重适当，身材匀称，眼睛明亮，牙齿清洁，头发光泽，肌肉、皮肤有弹性等，说明健康寓于优美的体形之中。

三、健康的基本特征

经过长时间的科学实验和调查研究发现，健康人应该具备下列生理、心理特征：

1. 生理特征

①眼睛有神。眼睛是脏腑精气汇集之地，脏腑虚衰，必影响于眼。眼睛有病也反映了内脏的病变。因此，双目明亮，炯炯有神，是一个健康者的明显特征。

②呼吸微徐。是指呼吸从容不迫，不疾不徐。

③大便正常。二便排出要靠心神主宰，靠肝、脾、肺、肾的协同运作，排出废物，直接关系着人体各器官的功能。

④脉象缓匀。指脉象要从容和缓，不快不慢，反映了气血的运行状态。

⑤形体壮实。指皮肤润滑、致密，肌肉丰富，不胖也不瘦，身体强壮。

⑥面色红润。面色是五脏气血的外显。内脏有病面色必显示不同形象或枯槁。

⑦牙齿坚固。牙齿坚固，必然消化好，营养吸收好，反映肾功能良好。

⑧双耳聪敏。人体各部分器官出现病变，都可以通过经络而反应于耳部。出现听力下降、失听是脏器功能衰退的表现。

⑨腰腿灵便。肝主筋，肾主骨，腰为肾之腑，四肢关节之筋皆赖肝血以养，所以腰腿不痛，四肢灵便，步履稳健。俗话说“人老腿先老、未老腰先痛”。

⑩声音洪亮。声音洪亮反映肺功能良好，精神焕发。

⑪须发润泽。须发生长与本人的营养血运有密切关系。

⑫食欲正常。食欲好坏，食量大小直接反映胃肠功能。

2. 心理特征

①精神愉快。表现为性格开朗、诙谐、幽默、豁达、大度。精神愉快反映了脏腑功能良好。

②记忆力良好。心理健康者，精力充沛，反应灵活，记忆力才不下降。



四、职业女性心理健康的标准

心理健康的是健康的一个重要组成部分。

什么是健康的心理呢？在《简明不列颠百科全书》中，对心理健康的解释是：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态，心理卫生包括一切旨在改进及维持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”我们根据职业女性其社会角色和职业角色的特征，归纳出以下 10 条心理健康的标准：

1. 对环境有良好的适应能力

客观环境包括自然环境、工作环境、居住环境等。要想生活得愉快，心理就得随环境的变化而变化，并且要尽快适应环境。

对环境的适应可有两种方法。一种是改造环境，使环境适应自己的需要，例如，想要一个幽雅的环境，可以在室外种些花草树木，室内摆设盆景，张挂字画；另一种是改变自己去适应环境，例如，对有健身爱好的人，如果居住在条件好的地方，就可以选择到健身房、网球场去锻炼，如果在偏僻的地区工作，则可以利用天然的道路、绿化地、甚至是楼梯进行健身锻炼，来满足自己的需求和爱好。

2. 正确估价自己

职业女性立身现代社会，不但要正确认识社会，而且要正确了解自己；只有正确了解自己，才能调整自己、控制自己和完善自己。这是女性健康心理的标志之一。

差不多每个人都会说，我最了解自己。然而，事实上，了解自己并非容易。许多女性自我感觉良好，背后却遭人非议，这就是她们并不真正了解自己，对自己的评价过高的缘故。因为自我评价过高，把自己的品貌、能力、成就、学识提高到不适当的地位，以为自己比别人强，要别人迁就、奉承，这种女性常会感到委屈，因而心情不佳，牢骚满腹。

还有一些女性从小自卑成性，事事处处都觉得自己不行，这是自我评价过低的表现。因为自我评价太低，就缺乏进取心，本来能完成的任务不去完成，本来能取得优异成绩的只能得到良好，学习时甘居中游，工作时甘愿受人支配，不求上进。

心理健康的女性，应正确了解自己，对自己的德、才、智、体有适当的评价，不盲目追求物质生活，不好高骛远，学习工作踏踏实实，精神道德不脱离社会要求：这对于心灵的健康完美是十分有益的。

3. 有切合实际的生活目标

心理健康的女性，确立的生活目标是很实际的；她们能正确衡量自己，根据自己的条件，确立生活的目标。

在现阶段，一个工薪阶层的家庭，大致处于温饱型水平，如果将物质生活目标订得很高，彩电、冰箱、空调、音响、大客厅、家庭宴会、金银首饰、电气炊具等样样都想要，距离自己经济能力太远，成天想入非非，或者缠着丈夫不休，而实际上根本实现不了，时间一长就可能出现心理行为偏离实际而危害健康。

如果家庭主妇能根据自己的经济收入情况量入为出，计划开支，订出切合实际的物质生活目标，在日常用度之外，设法攒积一些钱，足够时再添置一些大件物品，或外出旅游，丰富、改善生活，那么，这才是很有理性的生活，亦是心理健康的标志之一。

4. 积极适应社会环境

积极适应社会环境是维护心理健康的重要手段。

每个人都处在一定的社会环境之中，就如同地球的引力一样不可脱离。我们应用正确的态度面对社会现实，我们要明白，最重要的不是社会现实环境如何，而是我们自己如何以积极的态度去适应环境，没有适应，就谈不上身心健康，谈不上生存质量和事业上的发展。心理学家曾对什么是心理正常的标准争论不休，争来争去，最后趋向一致的是“适者生存”。一个人能适应社会环境，就是心理正常。

我们绝大多数人是心理正常的人，但仅仅是正常，只能算



塑造女性

是基本健康，而真正的健康，是经得起挫折考验。积极的心态在适应环境方面，不仅能接受框架的限制，而且能突破框架的限制，寻求个体自由的发展，这就是积极的适应。

但是，心理不健康的女性，拒绝接受现实环境，封闭自守，游离于社会生活之外，缺乏必要的连续不断的社会刺激，因而不能主动调节心理活动，以适应变化了的环境，所作所为与时代不合拍，个人性格变得孤独、怪癖，也就谈不上心理健康。因此，积极的适应社会，是女性健康心理的标志。

5. 保持人格的完整与和谐

一个心理健康的女性，应能保持自己人格的完整与和谐。所谓人格，就是一个人的个性，它是在个人长期的生活经历中形成的。由于每个人生活经历不可能完全相同，所以，每个人都有自己的独特人格。人格在行为、思维、情绪等方面表现出个人的特征，如有的人直率热情，精力旺盛，脾气急躁，情绪兴奋性高，容易冲动，反应迅速，心境变化剧烈；而有的人安静稳重，反应缓慢，沉默寡言，三思后行，情绪内含，善于忍耐。然而，不论哪一种人格特征，在行为、思维和情绪等方面的表现应该是完整与和谐的，即行为动机与所要达到的目的具有一致性，精神状态或情绪与行为是统一协调的。我们可断定一位爱漂亮的姑娘，一定是爱清洁的；一位善唱歌的女士，一定注意保护自己的嗓音，这才是和谐的。若是爱漂亮的姑娘变得不爱清洁，身上散发臭味；善唱歌的女士突然抽烟酗酒，糟蹋自己的嗓音，那么就可能她近来受到刺激，心理不够健康了。

6. 具有不断学习新知识，完善自己的能力

一个人的知识和技能，并不是先天遗传的，而是需要后天不断地培训、学习、借鉴才能够获得。作为一个心理健康的职业女性，应认识到人生道路的复杂，无论在激烈的事业竞争中，还是科学、文明、卫生的生活中，对于不懂的知识、未掌握的技术，应善于虚心学习、积极求教、勤于思考；只有不断学习，不断总结经验，充实自己、完善自己，才能达到预期的目标。

有的女性虽然也有自己的奋斗目标，但不考虑自身能力，不顾客观条件，一味蛮干，碰到困难时不分析原因，不善于总

结经验，所以发现不了存在的问题，依旧凭主观愿望钻牛角尖，这样等待她的只能是失败；如果面对的是一般的家务事，像学习裁剪服装、烹调菜肴，失败了也没有什么大不了；但如果关系到方针的制订、工程的决策、课题的研究、技术的攻关，失败了就会给国家和人民造成损失。因此，一位现代女性，必须保持正常的心理状态，培养不断学习新知识，完善自我的能力。

7. 保持良好的人际关系

保持良好的人际关系，是女性心理健康的重要标志。众所周知，现代社会是由不同人群组成的，一个女性在不同人群中，所处的角色地位也不同，如去商店购物时，是顾客；搭公共汽车时，是乘客；去公园游玩时，是游客；在单位工作时，是职工；在家庭内又可能是妻子、母亲、女儿或媳妇。无论是什么角色地位，都需要处理好人际关系。因为人际关系的好坏，不仅影响工作、学习和生活，而且还会影响一个人的心理，所以当代女性应掌握好人际关系的处理艺术，以增进心理健康。这里介绍几种保持良好人际关系的方法，但愿对你有所帮助。

要与有关人员多接近。经常接触能增进相互了解，沟通思想，产生感情。俗话说：“一回生，二回熟”，这是人际交往中的经验之谈。

要具备个人的良好品质。每个人都希望与品质良好的人交朋友，都讨厌虚伪造作的人，因此自己也应加强道德修养，做一个真诚热情而善良的女性。

要肯奉献。给他人带来愉快的人总是受欢迎的。由于受我国传统文化的熏陶，我国绝大多数的女性具有奉献精神，她们吃苦耐劳，慈爱忍让，克己待人，被誉为东方人的美德。女性在帮助别人方面具有性别特长，如顽皮的学生需要女教师去感化教育；烦躁不安的病人需要护士去安抚护理。只要有一颗奉献的心，在日常生活中，邻里之间、同事之间相互帮助的机会是很多的。给予人奉献，就能赢得友谊。

寻求认同。俗话说：“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”。女性之间共同的语言是不少的，如打毛线、谈育儿、研究化妆术、评论服装式样、学跳舞、健身健美等等，总有几件事是共



第一章 健康资本 女性必备

同感兴趣的，说话投机了，彼此之间的关系自然就密切起来。

注意打扮自己。仪表美是吸引别人的好方法。一个女性打扮得愈漂亮，就愈能吸引人，愈会受人喜爱。所以，现代职业女性要根据自身的条件，学会适宜的打扮自己，以利于人际交往。从目前的社会趋势看，不但宾馆、饭店、商场的服务人员需要在上岗前精心修饰一番，就是一般的职业女性也很关心自己的仪表，说明人们已普遍注重仪表美了。

8. 能适当的发泄和控制情绪

女性对外界的刺激相当敏感，稍不如意心里就会滋生不满情绪。在现代社会中，矛盾冲突，压力打击随处可见，没有人能够事事顺心，时时愉快，磕磕碰碰的事是相当多的，差不多每天都会遇到几件，于是免不了产生不良情绪，而不良情绪郁积在中心对健康是不利的，因而需要宣泄。由于每个人的性情不同、文化修养不同，发泄情绪的方式也就大不相同。心理健康的女性，往往采用文明的办法来消除心中的不满，如向朋友倾诉，或者到户外去走一走，也可去看一场电影。这样，通过环境气氛的变化，带来心理重点的转移，再回过头去想想，刚才生气太不值得。于是一股无名怒火得到宣泄，又能心平气和地对待人生。有些心理不够健康的女性，在工作中常常迁怒别人，不给他好脸色看，发无名怒火，甚至无故去责骂同事，或者在工作环境中摔物摔门；由于方法不当，结果会招来更大的烦恼。作为一名职业女性应该能协调和控制好自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，对人有礼，不卑不亢，富有自信心和稳定感。

9. 心胸豁达，热爱生活

作为一名职业女性，一定要有开阔的胸怀，不要斤斤计较，不要怨天尤人，人生匆匆数十年，要热爱生活，凡事想得开，不要抱怨生活给予了太多的磨难，而不必抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑，沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观，人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命就会变得单调，失去存在的魅力。

把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑，把每一次

的成功都想象成一种幸运，不去自傲。就这样，面对生活微笑，弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去沐浴忧伤，活出女性的尊严，活出一种力量，珍惜生命，从中挖掘出满足、自信和快乐，把自己的目光放远，生命在于不断地求索，认识到维持生命和事业的是人类不可缺少的健康的身。在现实中，不向金钱献媚，不向权势卑躬，清贫，是一首朴素的歌，平凡是一首亮丽的诗，在生活的平静中看红尘飞舞，在内心的孤寂里品世事沉浮。

把女性尘封的心胸敞开，让狭隘自私淡去，把自由的心灵放飞，让豁达宽容回归。这样一个明亮开朗的世界就会在眼前层层叠叠打开，生活是如此的美好，蓝天、白云、小桥、流水……潇洒快乐地一路走过，鲜花的芳香就会在你的鼻翼醉人的萦绕，华丽的彩蝶就会在你身边曼妙的起舞，美满的人生就在你的脚下展开。

10. 爱护集体，发挥个性

每个职业女性都生活于集体之中。所谓集体，是有不同内容的，工作单位是集体，家庭是集体，喜欢打球的球队也是集体。同一女性在不同的集体中扮演着不同的角色。一个心理健康、品质高尚的女性，总是要尽自己最大的努力维护集体利益、爱护集体声誉、把自己和集体紧密联系在一起。例如，一个女学生听到校长表扬该班级，心里就乐滋滋的；中国女排比赛取胜，最高兴的是女排队员，这是女性的正常心理反应。然而，集体是由个体组成的，个体在集体中的表现，就会直接影响到集体。个人表现好则是集体的光荣，个人表现差则是集体的耻辱。而且，集体中每个人的长处和短处又不同，扬长避短，可以互补不足。所以为了维护集体，每个个体就应充分施展自己的才能，做到群策群力，各尽其长。对于每一个职业女性来说，依靠集体，尽职尽责，是正确的；依赖集体，无所作为，是不健康的；如果目无集体，任意胡闹，给集体造成损失，那就不应该了。

11. 保持东方女性的传统美德

东方女性的美德是自尊自重，行为不超越社会道德规范，