

◆ 指导女人幸福的智慧 震撼女人快乐的灵魂 ◆

马银春◎编著



幸福女人^的 身心修养

XingFuNuRenDe **大全集**
ShenXinXiuYang DaQuanJi

一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。
有修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。

中国财富出版社

幸福女人的身心修养大全集

马银春 编著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的身心修养大全集/马银春编著. —北京:中国财富出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5047-4216-2

I. ①幸… II. ①马… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052684 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 张 敏

责任印制 何崇杭 王 洁
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4216-2/B·0414

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 18.25

字 数 254 千字

印 数 0001—7000 册

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价 33.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

有位哲人说：“由古至今，人类一部煌煌文明发展史，唯一的动力和能源即是——追求幸福。”的确，我们每个人终日都在为学习、恋爱、事业、名利、子女而苦苦奔波，其目的也是为了“幸福”二字。

然而，人生是一个缓慢的过程。很多人在年轻的时候一直处于摇摆不定之中，因为满足于一瞬间的快乐而失去了很多本该拥有的幸福。在这个“快餐文化”盛行的年代里，追求幸福的漫长过程使很多人开始焦躁，然而一切追求都在缓慢的过程中展开。在我们还不成熟时，会以为我们还有很多时间去等待幸福，直到有一天，终于知道什么是自己真正想要的幸福时，一切将悔之晚矣。当人们开始无谓地痛惜那些曾经爱过的人、受过的苦以及虚掷的光阴的时候，一切都已经是明日黄花，那些影像在记忆的胶卷中慢慢变得模糊，此时青春已经不再，也难以再回头。

幸福总是这样不远不近，看似近在眼前，却始终在远方。有时以为自己找到了一个安全的港湾，可以无忧无虑地度过一生，放心地将自己的幸福交给了别人，但有一天你发现风不平、浪不静的时候，你却已经远离安全的陆地了。

这是女人的悲哀，也是幸福的悲哀。那么，究竟何为幸福呢？

关于幸福，在电影《求求你，表扬我》当中，当王志文问范伟这个问题的时候，一脸憨厚的范伟想了想说：“幸福就是——我饿了，看别人手里正拿着一个肉包子，那他就比我幸福；我冷了，看别人穿了一件厚棉袄，那他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿

了，那你就比我幸福……”一笑之余，我们似有所悟。关于幸福，每个人都有着不一样的体验，不少女性都有自己的标准：幸福是天天都有好心情，幸福是身边有很多朋友，幸福是那种为了心中的目标而努力拼搏的过程，幸福是可以跟心爱的人在一起享受那份宁静与惬意，幸福是一种特殊的空气……幸福就是修养身心，活出一个精彩的自己。

本书从身体、饮食、保养、健身、情绪、心理、修养、智慧八个方面全面、系统地为女性朋友总结出了各种身心修养的方法，将女人如何从内到外都保持魅力的方法毫无保留地告诉大家，力求做到一看就懂、一学就会、一用就灵，相信全天下的女性都能从本书中收获幸福的智慧，活出属于自己的精彩人生。

最后要说的是，希望每一位认真打开此书的女性朋友在本书的指引下，游走于生活的各个领域，并建立平衡和谐的幸福理念。同时，希望在本书的陪伴下，每个女人都可以得到足够的精神养分，进而轻松自信的拥有美——一种由外而内，由内及外的完整和谐的美，从而令你美丽一生、幸福一生。

编 者

2012年2月

目 录

第 1 章 女人不生病，像呵护花一样护养身体器官..... 1

上帝在创造女人的时候，并没有对女人施与偏爱，她们努力地用智慧和勇气去洗脱弱者的称谓，但在与男人的身体对比上，她们非但没有优势，反而更添许多需要她们加倍精心呵护的“特区”。女人的身体是一个非常奇妙的组合，它带给人的诱惑是难以用文字来表达的，而探知它，了解它，更是一件非常必要的事情。

拯救乳房，保持乳腺健康	1
卵巢保养好，女人味道鲜	5
调整内分泌系统	9
女性经期的健康保健	14
不要随更年期一起老去	17
性生活需要适度	19
远离盆腔炎的困扰	22
保持女性肺部健康	26

第 2 章 女人重饮食，吃出一生的康乐..... 33

爱吃，可以说是女人的天性。但是幸福的女人知道怎样吃得开心，又在美食里享受健康与美丽。人们总是说女人的魅力是吃出来的，这里的“吃”是有节奏地吃，有准备地吃，有选择地吃，有心地吃，更似调养。调养对于女人，如根对于花。有根，才能年年有花香；无根，只能花开一时。同样，只有调养，女人才能时时光润，岁岁美丽。

有些营养素，女人必须吃	33
对症下药“食”，健康无忧	38
素食，一种全新的饮食理念	41
三餐要变，健康由你	46
茶为万病的良药	49

女人的健康是吃出来的.....	54
女性怀孕的饮食与营养.....	57
健康饮食，八宜八忌.....	60
第3章 女人会保养，任时间流逝把美丽留下	65
女性的性感之美主要是以身体为审美对象，并以女性的后天修炼及保养为实现方式。根据我国现代审美标准，美丽的玉体应该具备如下一些特征：肌肤洁白细腻，富有弹性；肌肉均匀发达，皮下脂肪适当；正视脊柱垂直，侧视曲度流畅；正面、背部略呈“V”字型。这样，任凭时间的流逝，你也同样会魅力依旧。	
完美上妆，让女人战胜年龄死敌.....	65
塑造迷人的身体曲线.....	70
控制体重是一种生活态度	73
保鲜年龄始于颈	76
胸部保养，增添女人味.....	78
打造优美的腹部曲线.....	83
健美臀部，让你气质更迷人	86
手是女人的第二张脸.....	88
第4章 运动健身，带给你持久的健康和美丽	92
女人因为运动所以更美丽。运动是生命存在的形式，是人类保持健康生活的必要手段。适度的运动，可以使生活和工作充满朝气，使生命充满活力和乐趣，提高睡眠质量，保证充足的休息，提高工作效率；还可以提高人体的适应能力和代谢机能，增加对疾病的抵抗力。	
休闲的散步，健康的身体	92
身体力行，游走万水千山	95
跑步是最好的健身方式.....	99
游泳，健身又美体	102
绘画——调情趣、悦身心	105
我运动，我健康	108
呼吸，时尚健身的新概念	112
日出而作，日落而息.....	116

第5章 女人不烦躁，调控情绪给心灵松绑..... 120

生活中没有喜怒哀乐就会失去固有的色彩。但是，一直被情绪操控的生命也是残缺的。我们常说，能够打败自己的只有自己，而失控的情绪，正是伤害自己意志和心灵的刽子手。面对别人的伤害和生活的不如意，我们不能让愤怒和忧郁等负面情绪左右自己对生活的态度，而是要做好心灵的“操盘手”，打开心灵的枷锁，用宽阔的胸襟看待与别人的纠纷和自身的不足。

情绪左右着身体的健康.....	120
释放心情，为自己而活.....	123
先处理心情，再处理事情.....	128
把忧郁关在“心门”之外.....	130
好心情是最好的化妆品.....	136
少生闲气，克服情绪短路.....	140
过度的贪欲是坏情绪的根源.....	144
脾气永远别大过度量.....	148

第6章 冲出心造的牢笼，款待自己的心灵..... 150

人生一世，草木一秋。无论是成与败，抑或是喜与忧，一切都将成为过眼云烟。多少荣华富贵，多少功名利禄，到头来也不过是身外之物。世事知足才能常乐，唯有知足才能潇洒走一生。要做到一生无忧，必须自觉地调整心理状态，自觉地保持心理健康。只有保持健康的心理，才能使自己精神愉悦，才能远离痛苦和压力，让幸福常相伴。

做一个心理健康的人.....	150
攀比会拉大女人与幸福的距离.....	153
放下自私，像爱自己一样爱别人.....	155
伤心，最终伤的是自己的心.....	159
虚荣，死要面子活受罪.....	161
放松心态，减压不如抗压.....	163
嫉妒，幸福的绊脚石.....	168
感受不完美中的完美.....	171

知足常乐，摆正心态才能幸福	174
大肚能容，摆脱心胸狭窄	178
乐观是女人心中的太阳	180
保持轻松心态，做幸福女人	183
第7章 自修的女人最有女人味	187

靳羽西女士曾说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质和修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以拥有独特的气质和修养。”所以，作为现代女性的你，应该懂得自修，把女人内在的、外在的，特有的东西展露出来，把自己修炼成更有味道的女人，让这种无形的力量传递出女人的气息。

有内涵的女人更有吸引力	187
修炼女人味，做幸福女人	191
性感女人是修炼出来的	193
气质让女人更有女人味	198
女人的修养是一种诱惑	201
女人要有自己的知性美	204
纯真善良是女人生命中的宝石	207
女人当自强	211
播种爱心，收获幸福	215
矜持是自身品格的表现	220
做身心俱佳的完美女人	223
第8章 女人有智慧，幸福常驻你心中	228

智慧其实是一个美丽女人不可缺少的素养，所以有“秀外慧中”这样的成语。女人拥有了真正的智慧就使她与市井中、弄堂间耍小聪明、小伎俩的女人有了质的区别。智慧使女人面对大小问题时懂得分寸，能够有明智的抉择。智慧使女人善于吸取经验、教训并使女人迅速成长起来。智慧使女人真正把握好自己，并获得从容自信，最终收获幸福。

抛开依赖心理，独立的女人幸福多.....	228
和谐的人际关系促进健康.....	232
和睦的家庭有利于女性健康.....	235
女人，学会平衡事业与家庭.....	238
用真诚打造幸福的“航空母舰”.....	249
生命要懂得感恩.....	252
女人，做情人的路上没有方向.....	256
会撒娇的女人有人疼.....	260
女人似水柔情，最能吸引男人.....	263
懂得装“傻”的女人最幸福.....	267
参考文献.....	271

第1章 女人不生病，像呵护花一样养护身体器官

上帝在创造女人的时候，并没有对女人施与偏爱，她们努力地用智慧和勇气去洗脱弱者的称谓，但在与男人的身体对比上，她们非但没有优势，反而更添许多需要她们加倍精心呵护的特区。女人的身体是一个非常奇妙的组合，它带给人的诱惑是难以用文字来表达的，而探知它，了解它，更是一件非常必要的事情。

拯救乳房，保持乳腺健康

对于一个爱美的女性来说，一对健康而丰满的乳房对她来说是多么的重要。这就要求你在日常生活中注意以下几点：

1 保持心情愉悦

众所周知，乳腺增生最怕的就是你心情好。因为你的心情好，卵巢的正常排卵就不会受到干扰，黄体孕激素分泌就不会减少，乳腺就不会因受到雌激素增多的单方面刺激而出现增生，已增生的乳腺也会在正常水平下的黄体孕激素的照顾下逐渐复原。

2 重视妊娠哺乳

妊娠令孕激素分泌充足，能有效保护、修复乳腺，而哺乳能使乳腺充分发育，并在断奶后良好退化，不易增生。

3 吃低脂高纤食物

遵循“低脂高纤”饮食原则，多吃全麦食品、豆类和蔬菜，增加人体代谢途径，减少乳腺受到的不良刺激。还有，控制动物蛋白摄入，以免雌激素过多，造成乳腺增生。

4 营养充足

充足的营养可以保持乳房的肌肉强健，脂肪饱满。所以，女性忌讳盲目节食减肥。

5 调理月经

临床发现月经周期紊乱的女性比其他人更容易乳腺增生，通过调理内分泌来调理月经的同时，也能预防和治疗乳腺增生。

6 注意清洁

乳房的清洁很重要，要经常清洗乳房，特别是乳头、乳晕部分，这一点对于那些先天性乳头凹陷者来说尤为重要。

7 自检与适当运动

每月对乳房做一次自检，定期到专业机构做乳腺检查，每次洗澡做适当的乳房按摩，每天做 5 分钟的扩胸运动。

做到了这些还是远远不够的，因为这仅仅是能够让你拥有一对健康的乳房，若每个爱美女性想拥有一对丰挺的乳房，让自己变得更性感、更迷人，就要步入一场“美乳革命”，其实丰乳很简单，只要会吃就可以了！

乳房大小取决于乳腺组织和脂肪的数量。一般来说，乳房的大小和体态胖瘦基本相称。胖人的乳房中脂肪积聚较多，所以乳房大些；体瘦的人，乳房中脂肪积聚相应减少，故乳房小些。乳房的丰挺度，以青春期接近成人期(20~25 岁左右)最为突出。因此，适度地增加胸部的脂肪量，是提高丰挺度的最自然、最合理、最健康的方法。

一些女性为了追求苗条体型的曲线美，而盲目地节食、挑食，专吃素菜，不吃鱼、肉等荤菜，这是一种极不科学的做法。须知，适量地摄入鱼、肉和豆制品等蛋白质丰富的食物，可以有效地增加少量脂肪，对于保持乳房的丰满、皮肤的嫩滑、面色的红润是不可缺少的物

质基础。否则，机体营养不良，脂肪缺乏，反而使乳房逐渐萎缩，皮肤枯皱，面色苍黄，失去青春魅力。

其次，除适当地进食脂肪外，还要适时适量地补充胶原蛋白，以促进乳房光洁度，使之富有弹性。富含胶原蛋白的食物有肉皮(包括猪、鸡、鸭、鹅)、猪蹄、牛蹄、蹄筋、鸡鸭爪、鸡翅以及甲鱼等。此外，胶原蛋白的形成与维生素 C 和蛋白质有密切关系，因此，为了乳房健美还应多吃一些富含维生素 C 的食品，如橘子、胡萝卜和富含蛋白质的食品，如禽蛋类和豆类食品。

此外还要适当补充水分。营养学家发现，多喝水对乳房健美很有帮助。如能每天坚持喝 8 杯水或无咖啡的饮料，会对滋润皮肤和乳房丰满大有裨益。

因此，对于乳房瘦小或大小不均者，除了注意睡姿，按摩运动并辅以药物治疗外，采用饮食疗法不失为一大捷径。

丰满的乳房的确很诱人，但是不正确的生活方式却能扼杀它的魅力，让你换上可怕的乳腺癌。所以，为了你的乳房健康，你还必须要逐步建立起全新的生活方式，远离乳腺癌的困扰。

生活方式一：远离酒精

适量饮酒，特别是红酒，有益健康。但若畅饮无度，将会提高绝经期后患乳腺癌的概率，建议每周饮酒量以不超过 2 杯为好。

生活方式二：掌握生育时机

很多都市女性不愿意生育或推迟到 35 岁以后生育，这很可能使她们失去一次增强抵御乳腺癌能力的机会。女性怀孕时会产生大量的孕激素，对于保护乳房健康很有利。建议女性在国家倡导的晚婚晚育的前提下，生育年龄别超过 35 岁。

生活方式三：避免高脂高热饮食

根据癌症协会预计，全球因癌症死亡的病例中有 1 / 3 源于不健康的饮食习惯。在生活中要注意避免长期摄入高脂肪、高热量的食物。多吃蔬菜，比如花椰菜、甘蓝、卷心菜等十字花科蔬菜，每周最好吃 4 次以上；最好还能多吃谷类、豆类、海藻类食物，以及一些含碘食物，如海带、木耳等。

生活方式四：常饮绿茶

绿茶具有解毒消炎的特别功效，同时它也能够防止多种癌症，对乳腺癌也有预防作用。为了达到预期的功效，我们每天大约需要饮用 5 杯绿茶。

生活方式五：有选择地食用肉类

过多摄入牛肉制品，会引起类胰岛素激素水平的增加，这在更年期到来之前会增加患乳腺癌的概率，而过肥的猪、牛、羊肉一般都会导致毒素的积淀，最好少吃。

生活方式六：食用有机食品

有机食物没有化学物质的侵害，对健康有益，常吃有机食品的人，身体里面的有害物质会明显减少。

生活方式七：躲开吸烟者

加拿大健康研究中心的研究者发现，那些自己不吸烟的人，假如长期由于同事或是家人在其周围吸烟，患乳腺癌的概率将会增大。

生活方式八：不滥用保健品

不少女性担心自己青春不再，经常服用保健品养颜，殊不知一些保健品中可能含有雌性激素，长期服用容易引起激素不平衡，从而极易导致乳腺癌的发生。所以，保健品应在医生的指导下服用。

生活方式九：穿合适的内衣

最好佩戴有钢托的、罩杯合适的胸罩。钢托可以把下垂的乳房适当托起，起到很好的保护作用；胸罩的罩杯则要与乳腺的形状相符；胸罩内侧的面料最好用纯棉的。最好不要戴胸罩入睡，据统计，夜间戴胸罩的妇女比只在白天戴胸罩的妇女患乳腺癌的可能性高。

生活方式十：谨慎对待丰胸丰乳

长期使用激素类药物丰胸是不可取的，尤其年轻女性卵巢本身分泌的激素量就比较多，如果雌激素水平持续过高，患乳腺癌的可能性就会增大。隆胸丰乳也不可取，如硅胶手术丰胸，如果操作不当，可能会对腺体造成破坏，所以尽量不要进行丰胸手术。

生活方式十一：保证睡眠

夜间工作者由于褪黑激素和皮质醇的分泌受到了干扰，患乳腺癌的可能性比白天工作者的大。褪黑激素可以抑制雌性激素的分泌，皮质醇可以促进抗癌细胞的代谢。专家建议，最好是在晚上 10 点到凌晨 6 点这段最佳的休息时间睡眠。

生活方式十二：适当运动

生命在于运动，去健身房、公园或自己在家做适当的运动，都可以降低患乳腺癌的风险。

卵巢保养好，女人味道鲜

卵巢——作为你身体里的内分泌腺体之一，它的主要功能是分泌女性激素和产生卵子，同时，它也调节着你身体的内外部变化，可以说在你充满青春活力的时候，卵巢的作用功不可没。而一旦卵巢功能失调就会影响到雌性激素分泌，就会影响到性功能、肤质、肤色和三维体态的变化，使你脸部发黄、体态臃肿、阴道发干，提早进入黄脸婆时期，即衰老来临。

由于生活和饮食习惯，卵巢功能的下降并不是中年女性的独有烦恼，而是越来越低龄化，甚至会因为卵巢功能早衰而使你提前进入更年期，或者由于雌激素下降而引发骨痛、驼背、身高变矮等骨质疏松症状。当这些症状出现之后再调整卵巢的功能就很难起到作用了，所以提前做好保养卵巢的准备是非常必要的。

那究竟如何进行卵巢保养，避免卵巢功能早衰呢？我们在这里特别提示：不提倡女性做无谓的精油按摩、不提倡口服药物，因为这些措施虽然一时有效，但副作用很大，最好的方式是从日常生活中提早做好保养。

1 瑜伽动作保养女性卵巢

瑜伽练习者通过特殊的锻炼动作，配以特殊的呼吸方式，更重要的是精神调整相配合，可以疏通女性器官的气血循环，调整荷尔蒙的分泌，特别是对月经不调，输卵管不通，产后阴道松弛，盆腔炎等有很好的效果。同时，它还可以加强人体的肾脏功能，恢复女性因流产或生产后丧失的“元气”，使女性由内而外地散发一种青春的气息，延缓衰老。

看来，通过瑜伽来温补子宫，改善卵巢功能失调引起的各种皮肤问题，从而达到驻颜美容的目的的运动方式，将会是那些对通过按摩来保养卵巢有成见的女性朋友的另一种追求。想想看，在环境幽雅的健身房里，伴随着潺潺的流水声和清脆的鸟鸣声轻舞飞扬，那是不是一幅美妙的画卷呢？

①吸气，双手向上伸展，保持 5 秒，吐气，双手合十，放于胸前。平衡呼吸。

此动作有利于增强心脏和肺部的氧气，给头部充氧，让大脑得到休息，对于月经不调引起的腰腹胀痛有缓解作用，同时也使卵巢处于上佳的休息状态。

②向前弯腰，双手抱住小腿，前松后紧。

此动作有利于加强整个椎体的气血循环，预防因肾气虚弱所致的各种妇科疾病，可以消除紧张情绪。也可以使卵巢的激素分泌在正常的节奏中进行。

③吐气，扭转腰部，保持 5 秒。左右各一次。

此动作可以纠正因平时姿态不正而引起的腹部胀痛，也能促使卵巢中偶尔出现的滤泡囊肿组织消失。

④吐气，身体均匀向下。脚跟和臀部接触。

此动作可以加强整个全身气血循环，消除由于经期引起的水肿情况，按摩大小肠和子宫，消除便秘，也可对卵巢排卵后的创伤性劳损给予合理修复。

⑤吐气，尽量把腿部两侧肌肉和腰肌放松，保持 10 秒。吸气，保持正常的呼吸。

此动作能够加强整个盆腔的气血循环，可避免盆腔局部长时间充血给卵巢带来的压迫。

⑥吸气，收腹，拱起腰部。保持 5 秒，然后再吐气，头部抬起，腰部下压。

此动作可按摩腹内器官，改善新陈代谢，促进卵巢内毒素的排除。

⑦吸气，腹部内收、会阴部收紧，闭气 1 秒，吐气，放松全身的肌肉，保持 5：1：5 的呼、闭、吸的比例。