

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

女性青春

秘诀

NUXINGQINGCHUNMIMIE

延边人民出版社

内 容 提 要

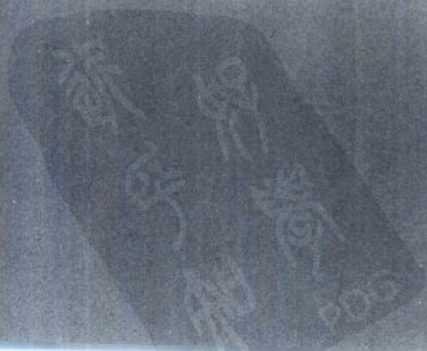
爱美是人的天性，青春永驻又是人人向往的。

本书主要内容在于向读者传授保持青春的方法，其中包括：怎样由食物来摄取所需营养、如何保养皮肤、如何使婚姻生活正常、愉快和美满。这些内容都是保持青春不可缺少的必要条件。对不知如何保持青春的读者，本书提供了可供参考的具体和完整的方法。

愿本书成为你保持青春的知心好友。



塑造现代女性魅力丛书



第一章 情感因素影响健康

不懂女性身体原理而衰老	(1)
自己可以确认自己的青春	(3)
耳鸣及心理焦躁	(5)
荷尔蒙失调影响感情的支配	(6)
避免贪恋的性格	(8)
爱情是返老还童的良策	(10)
禁忌不安定的感情	(12)
从事脑力工作的女性容易患神经症	(13)
如何摆脱狭隘心理的困扰	(15)
如何摒弃谨小慎微的变态心理	(16)
心理因素对健康的影响	(17)

第二章 生理因素

生理不顺之因	(34)
闭经后为时已晚	(36)
个人表现不同的症状	(38)
妇科诊查辨别症状	(39)
歇斯底里禁忌雨天	(41)
高血压易致自律神经失常	(43)

怀孕无须吃双份食物	(95)
摄取蛋白质的要诀	(97)
减肥以保青春	(98)
保持青春需蛋白质和维生素	(100)
抵抗力弱的皮肤与食物有关	(102)
服用强壮剂过剩反而衰弱	(104)
胖不起来的四个原因	(106)
无处不在的养生小技	(108)

第五章 情绪的调节

走出情绪的低谷	(142)
通过饮食调节情绪与行为	(144)
消除恐惧的心理状态	(145)
愤怒对人体有多大伤害	(146)
制止愤怒的情绪	(148)
走出嫉妒心理的困境	(149)
消除心灵深处的孤独感	(150)
消除过敏心理	(151)
忧郁症患者有哪些表现	(152)
克服自卑有方	(154)
做自己情绪的主人	(156)

946 E. HORTON AVE. #3 MILWAU. MS293-762-199366

第七章 性生活与健康

性生活不合谐促进衰老 (271)

性行为不平衡会引起厌恶感 (274)

夫妻性格的不一致 (276)

妻子的隐忧 (278)

绝育手术与荷尔蒙没有关系 (280)

错误的性知识是有害的 (281)

子宫颈的自我检查	(283)
乳房的自我检查	(284)
严重的女性疾病检查	(285)
性生活的奥秘	(287)
美满的性生活	(301)

第八章 了解自己的身体

女性性感随年龄增加而递减吗	(305)
四十岁后仍有荷尔蒙分泌	(307)
月经以外的出血必须注意	(309)
月经时可以浸浴吗	(311)
乳房护理不当容易发生乳癌	(313)
荷尔蒙可以治愈“寒症”	(315)
不要过分依赖药房	(316)
“痒”隐藏着多种疾病	(318)
子宫筋肿不必开刀	(320)
女性伪装病多	(321)
女性身体的发育	(323)
如何预防更年期障碍	(332)
怎样预防老化	(335)



第一章 情感因素影响健康

——不懂女性身体原理而衰老——

女性到了 25 岁的时候，往往为年龄的渐渐衰老而担忧。比方，熬夜到了翌日早上，外眼角就显出小皱纹照在镜子里，或者，早上洗脸摸到皮肤之时，就出现担心皮肤的情形，偶然窥视镜中自己的影子，大大吃惊，为脸部、额上的皱纹而感觉到岁月的无情……。

祈求永远青春美貌是每个女人的愿望。就是这样担心的某日，又发现身体的疲劳与以前大有不同，而放心不下，手背又干巴巴的，此时对美容的广告非常注意，同时意识到“老化”忧虑万分。而且，为预感到迟早都会来临的更年期而操心，心理感觉寂

寞,这时候的女性,大都会感觉到着急……。不久更年期来临时,卵巢机能为中心的荷尔蒙环境逐渐不正常,月经就处于停止闭经的显著状态。

既是女性,谁也没有办法逃过这类的变化。虽然是这样,女性真的是以无法反抗的状态去承受这种无情的袭击嘛!

的确,只因为是女性就必遭遇许多障碍,特别是更年期的女性必须承受生理变化的过程,就是显著的证明。但是,就是为了迟早必来的更年期,我们要确切呼唤女性在更年期,应过着更愉快更富有人生意义的生活。

所以,我们首先要清除掉隐藏在脑海里支配女性医学谬知及社会的偏见,及一切坏的习惯,重新去认识“老化”的意义。

只要采用简单荷尔蒙治疗法即可扫除各式各样的更年期障碍,只因缺乏这种知识致使在漫长的更年期过着痛苦的生活,还觉得做女性的责任终结了,就以无知的思想拒绝丈夫性行为的要求,致使丈夫希望外遇,当丈夫的愿望实现后,更使自己被冷落及陷入孤独,这样的例子并非鲜见。

再说,更年期必定遭遇肉体的、精神的妨碍不是突然来临,也不能说使你没有防备的时间。自从女性到了成熟阶段,在 25 岁前后开始就继续接踵而来的老化过程中显示种种的变化。

因此,女性本身必须了解身体的原理,从年轻时期开始除去不必要的忧虑,使其心神健康,到了更年期时,继续感受夫妻生活的快乐。



——● 自己可以确认自己的青春 ●——

不论所谓贫、富、贵、贱，谁都会觉得自己的青春随着年龄的增长而逐渐消失。在这个时候，心理上总觉得，“我已经开始渐渐接近中年期了”，或“不，我还是年轻啊”！等等的不同判断，有些判断还引起了忧虑。

身体老化的具体现象,不单单是生理上的变化,而心理、精神上的变化更是容易令人老化。对于身体的老化,在生理上自己是有所觉,但是在精神的老化,自己却难于从客观方面去判断。

这里有美国与其他国家的一般测验精神老化的质商资料。测验质问项目对你的肯定越多，你就被确定进入老化的境地越深，可以做一次测验，测知自己老化的程度。

1. 记得是最近所发生的事,却迅速的忘掉。
2. 业务堆积时,必定被忙碌引起心神无法镇静。
3. 不知道为什么?凡事都以自己为中心。
4. 不谈将来的理想,反而常谈过去的趣事。
5. 后悔原来的生活方式。
6. 对他人的做事不感兴趣。
7. 讨厌他人的干涉,喜欢单独不受拘束。

8. 缺乏对新事业挑战的欲望。
9. 厌烦噪音及热闹的声音。
10. 对人际关系不感兴趣。
11. 忧虑当今的世界与社会的变迁。
12. 容易被缠住在自己的感情及思想中。
13. 容易发出关于过去辛苦的牢骚。
14. 更改所决定的计划及预定的业务事项。
15. 对残滓废品不肯弃掉,反倒喜欢收集它。
16. 容易误解,以为自己的经验可靠。
17. 任何事的决定,容易偏爱自己的主张。
18. 怀疑自己的魅力,特别是顾虑性的能力。
19. 故意装扮年轻逗女儿戏笑。
20. 常常顾虑丈夫的健康。

这些项目是专门测验老化度的资料,你若没有完全符合它,就可证明你还是年轻。若符合一半,即可证明你逐渐进入中年。一旦全部都是肯定的答案之时,表示你就是被更年期妨碍,身体有些病啦!

耳鸣及心理焦躁

表现更年期症状的方式,每个人有不同的差异,有的人有似台风般激烈的症状,有些人却不知不觉就渡过更年期。

根据统计资料,女性从青年至更年期期间所经过的精神活动对更年期出现何种症状有很大的影响。

在一直充满甜蜜爱情中生活的人,她表现出温和地渡过更年期的倾向。

而与丈夫不和气,没有享受到家庭快乐生活的女性,表现的症状多数为激烈。

某日,一位 39 岁的神经质的美丽妇人来求诊。她首先有一段时间到不同的医院挂号诊察治疗,被医师断定为荷尔蒙不调和,最后转来妇产科医院求诊。

“我最近一、二年经常耳鸣,心情焦躁令我不安定。有时候头晕,令人感觉眼花缭乱,没有办法做事,就是连做家务事也是提不起精神来,整天有空虚的感觉。做自己喜欢的手工艺品,埋头苦干的去做,不到一个月就又要提不起兴趣,没有办法集中精神做下去。如再继续象目前这样耳鸣下去,我必定会发生神经衰弱”。

这位女性从结婚后就一直与婆婆住在一起,她与难以取悦的



婆婆维持着表面上的和气，抑制自己尽量不在外表发生冲突，她努力克己顺利渡过了经济困难的时期，一心一意辛苦地教养儿女，现在儿女已经个个成人。

婆婆早已寿终正寝，现在是已经没有任何束缚的自由身份，那么，她到底是被什么影响到身体的障碍呢？原因是什么呢？

她从结婚开始一直与难以取悦的婆婆住在一起，而且要极力抑制着自己不能妥协的心理，表面上要保持和气，而那种不显著的心理障碍，在无形中慢慢增加，再者她年轻时候的美丽容貌已经到了开始老化阶段，当她回忆到过去自己牺牲了最富有青春气息的时间，心里就有一股懊悔的浪潮袭击着她，因而造成“忧郁病的倾向”，她的确是因抑郁不乐而逐渐形成了这种症状。

若曾有过精神贫乏的生活，现在，经济富裕、社会地位优异的女性，仍难忘怀过去不愉快，身心会受到影响。所以，最好的方法是从始至终要使夫妻间的感情融洽，能过着甜蜜的爱情生活，增加生活的情趣。幸福的家庭生活才能预防更年期的症状。

● 荷尔蒙失调影响感情的支配 ●

有些女人长时间被更年期的症状环绕、包围着而一直不知究竟是什么原因，以为是“出血病”或“什么恶症的出血”，一直

忽视它而又不敢去求医诊察。

甚至在医学发达的今日，一切医疗技术都是不断的在改进，求进步，对于更年期症状的原因，在治疗上已经有疗效显著的手段，但仍旧有许多妇女对更年期诸症状抱着认命的态度，把自己局限在孤独、苦恼中。

偶然的机，耳闻某医院有高明并且亲切的大夫而断然到医院请大夫诊治，后来严重了不得不去治，却没有想到仅仅一针就治好了，“若知道那么简单可靠，老早就该来诊疗了”——像这样的大有人在。

如此简单的方法即可治愈，那为什么甘心受这种不愉快的病魔缠身呢？为什么不赶快去请妇科大夫诊治，并且还乱闯诊所去受不该受的痛苦呢？像这类的女性也比比皆是。

这种型体的女性可分成二种型体。

其一，此类型的女性，在心理上不肯承认她自己是已经步入更年期的人。特别是知识阶级的女性比较多，此类型的妇女不敢接受妇科大夫所告诉她“老化”的病症，她总想尽办法要逃脱老化，或者使用其他的方法去尝试解决老化的问题。

听说按摩有效就拼命去按摩，又听说中药有效，许多妇女就到处找中药房付高价换回一大包草药，而且想尽办法耐心地服药。但是，使用这种治疗的方法，也许可以获得一时性的效果，或者局部的效果，若不是从荷尔蒙分泌的不平衡去根本治疗确实治愈困难。

另有一种类型崇信“不必到医院去求诊，只要时期过去了自然会好”的浅见，就这样一直忍耐着。

若独自隐藏在心里烦恼，或陷入孤独感，必促使更年期的症状恶化。

本来就有容易陷入孤独感的心理脆弱状态，若再使更年期荷尔蒙失调，对女性的喜怒哀乐的感情支配是会受到很大的不利影响。况且，对带有轻微精神病的人来说更容易发病。

更年期障碍若有正确预防及治疗方法的认识，大部分的人都可以在不受病症的苦恼中平安渡过。

一旦进入更年期时，最好不要整天关闭在家里胡思乱想，应该找些自己有兴趣的事做，或找同学及同辈的朋友谈话，让自己生活的很充实、积极。

● 避免贪恋的性格 ●

神 经质的人，一般都是气量比较小的人，平常对一件微小的问题马上就会想不开沉思起来，意志脆弱的人一到了老年期就容易染上忧郁症。

从另一个角度看这类型的人，的确是中规中矩，一丝不苟，富有责任感，生活非常的拘谨严肃，对不正当的玩乐没有兴趣，而且也没什么娱乐可以使他沉迷留恋的，是一个老实正经的人。像这类性质的人被编在贪恋性格类中，大体占半数是有遗传性。

每个人在身体感觉不适之时，情绪就会随着而低落且容易忧

郁。何况荷尔蒙一旦崩溃,自律神经开始处于失调的状态,就没有办法控制身体的痛苦。

但是,贪恋性格的人,愈是把自己局限在一处,钻牛角尖,忧郁的程度愈会更强烈的反映出来。像一件极微不足道,不值一提的小事,她却会很在意,闷闷不乐,凡事想不开,放不下,整天愁眉苦脸,甚至以为是自己的过错而自责自谴,发生不眠症,胸部感觉痛苦引起心脏激烈悸动,这样最后变成强度的病症。

到了更年期,有了这种症状,就成为“更年期忧郁病”。此种症状在治疗上虽然感到非常棘手,但是如果了解更年期荷尔蒙的动态,或神经系统的生理状态,在初期病发即赶快找医师接受适当的治疗,大部分是能痊愈的。

但是,同样是患“更年期忧郁病”的人,可以痊愈的人,是那些存有强烈生存意志的人,仍有想活下去、去做一些有意义、能为别人服务,为社会有所贡献的欲望的人,她借着她自然生命能力即可治愈。反之,生活单调毫无意义,不会去找一些调剂身心的工作做,而整天板着脸、沉默不言的人,自己尚且逐渐制造“更年期忧郁病”的人,确实是治愈比较困难。解铃还须系铃人,因此最好还是要靠自己,把心胸放宽,自然而然就能快乐。

一般女性必须平时分析自己的性格,若感觉有贪恋的性格,在病症尚未恶化之前,希望能及时治疗。找一些适合自己兴趣的事去做,而且每天要常常欢欢喜喜的过着满足的生活。知足常乐,贪欲及不满足的心理乃是人类的通病,因此我们要摆脱它,不能让它占满我们的心胸,最好的办法乃是不让时间分秒浪费,让自己过得很踏实,有意义。