

BOOK OF HEALTHY WOMEN  
MANUAL FOR A LIFE OF HEALTHY AND HAPINESS

# 女人健康书



瑞芙女社◎编译

## 幸福一生的健康指南

一部重赋女人生命活力的健康宝典  
一本有益身心健康的自助手册



 中国妇女出版社



BOOK OF HEALTHY WOMEN  
MANUAL FOR A LIFE OF HEALTHY AND HAPPINESS

# 女人 健康书

幸福一生的健康指南

 中国妇女出版社

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

女人健康书: 幸福一生的健康指南/瑞芙女社编译.  
北京: 中国妇女出版社, 2005. 10  
ISBN 7-80203-192-3

I. 女… II. 瑞… III. 女性-妇幼保健-基本知识  
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101884 号

## 女人健康书: 幸福一生的健康指南

---

作 者: 瑞芙女社 编译

责任编辑: 朱婷婷

封面设计: 东方文景

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通县兴龙印刷厂

开 本: 730×970 1/16

印 张: 13.75

字 数: 180 千字

版 次: 2005 年 10 月第 1 版

印 次: 2005 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80203-192-3

定 价: 24.80 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

有人说，谈到女人就好像是在谈文章，最好的文章应该是自然流露，毋须雕琢，所以，作为一个女人不应该只注重于外表的化妆，更重要的是注重改变内在的体质，拥有健康的生活方式。

台湾女作家罗兰说：“我承认苗条的女人是十分好看，但为了瘦几分而节食值得吗？饮食混乱会导致各种疾病，我们希望见到的首先是健康的女人，然后才有资格谈美丽。”

是啊，健康的才是美丽的，精力充沛的女人才会让人赏心悦目。健康不仅仅是美丽的前提，也是人生成功的根基。惟有保持健康的身心，才能用最大的热情去工作，去成就心中的梦想。

可是，我们周围的许多女性朋友，由于职业的因素，如同穿上了无法停止的红舞鞋一样，脑子中的弦整天绷得紧紧的。一个专注于职务和工作，很少休息和娱乐，甚至没有休息或者游戏的女人，她的动作肯定不会像一个经常休息或者娱乐的女人那样自然、有力，在无形之中降低了工作的效率。对任何事情精益求精，本不是一件坏事，可是牛角尖儿钻到极致，你就是个彻头彻尾的完美主义者了。这样，你就会比很多人累，最终绷得太紧的神经和给自己施加的压力早晚会把你整垮！

也许你认为，不够快就不配活在这个日新月异的时代，于是看到即将关门的电梯总有登上去的冲动；坐在餐厅里等不及上菜便要退掉；逛起街来看见 SALE 的标志就难以自控地将卡刷爆；恨一切需要细心雕琢的事情太慢。

在对效率、名利快马加鞭的追求中，你的超速使你成为一个模糊的点，成了盲目奔跑的失心人。健康，这一人生的首要财富早已被你抛诸脑后。你大概都忘了，这样快快奔跑的初衷，是为了让自己生活得更

# 女人健康

好。

发疯般地跑到终点,再享受胜利的喜悦,那喜悦来得也晚了点儿,为什么不在过程中享受呢?其实,即使身在努力奋斗的路上,也完全可以跑得更优雅更从容些。

人毕竟是个有血有肉的生物体,不是一台“永动机”。长期的紧张留给我们的只能是健康的“透支”和提前退出工作的舞台。所以,试着将工作重新安排一下,让你的生活中拥有一些闲暇,使你有时间思考,向人倾诉。每一个人在乐于工作的同时,还应该学会生活。

在这里,我们为你献上的这本《女人健康书》,全面地介绍了女人在生活中应该注意的健康细节。有助你树立正确的健康观念,使你对健康有一个全面而正确的认识,知道健康对于生命的重要性。

生活中,你是否只在意自己外表的美丽而忽略了健康问题?为了美丽的容颜和婀娜的身段不惜一切手段,虽然得到了暂时的美丽,却失去了永远的健康。在这里,我们将向你介绍从头到脚的健康原则,让你拥有美丽的同时,还能拥有健康的身体。谁说鱼和熊掌不可兼得?你完全可以体会到双重收获的喜悦。

如果想拥有强大的机体免疫力和充沛的活力,就要避免过于疲劳。不管你的心情好坏,也不管你是否如意,日子总是在有条不紊地度过。舒解生活中的压力有很多方法,既然压力就在我们身边,我们就要学会应付它,别让压力影响了自己的生活质量。试着找到更多可以使你享受生活乐趣的事情,它可以抵消因为紧张而给身体带来的负面影响,帮助你拥有更佳的睡眠状态。

新鲜而有营养的食物,适当地、有规律地滋养身体,能够使你保持良好的健康状态。适量饮酒,有益身心健康,同时要戒烟和少饮咖啡。咖

啡是很多人喜爱的,当人们需要“警醒”的时候,它确实很有用,因为咖啡是体内“压力荷尔蒙”的促进剂。

当然,一切外在物质的调节只能是暂时的,一切还需要自己内心的调节。不能总是采取靠外物刺激才兴奋的生活方式,我们自身的神经调节才是最有效的。

适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢,增强免疫功能,延缓人体器官的衰退。良好的运动方式,主要是指各种有氧运动,如慢跑、跳舞、走路、骑车、游泳、瑜伽等。有氧运动可以增加体内的“快乐荷尔蒙”,能使人的心情愉悦,精神放松。试试瑜伽,或者休息的时候随着音乐轻轻摇摆。各种有益身心的运动能使人体的各种功能得到充分发挥。一个人精力充沛,才能对生活充满爱,对未来充满信心。

人生是一个循序渐进、不断变化发展的过程,不同年龄段有着不同的生理特点和身心特征。青春期、孕育期、更年期是女人一生中最重要的三个时期,所以这三个时期的保健也就成了女人一生中最重要的保健功课。

女性的自身保健很重要。女性的生理特点,决定了女性更容易患上各种妇科疾病,一些妇科疾病如果不加以注意,就会危害女人的一生。许多妇科疾病没有引起女性朋友的充分重视,使原先轻微的、隐藏的妇科疾病变得严重,甚至导致癌变,最终夺去生命。所以,女人要学会爱惜自己的身体,要重视身体上的每一个病变,远离疾病的困扰。

一切安排妥当,健康便有了保障,幸福也有了根基,进而拥有更高的生活质量。

拥有金质的生活,归根到底就是自己身心健康,与周遭世界和谐相容。健康是每天生活的动力,也是人生富足的源泉。健康是自觉而谨慎的选择,并非遗传、巧合、机遇或运气引致的随机结果。

人的富有就是开心,开心才是健康长寿之本。

有一位哲学家说:“单凭思想而不劳动,当然不能生活,但一生像机器一样不停地转,那更加没有意义。”

我们每天总要留下一点儿空间来欣赏一下四周的好风景,思考一下如何更好地做自己,这才是我们生命中最重要的事。我们想走的时候就走,想停的时候就停,随心所欲地去发现乐趣和值得珍惜的东西。既然有机会来到这多姿多彩的世界里,就应该像一个旅行家,不仅要跋山涉水,走完我们的旅程,更要懂得欣赏、留连。

走的时候,是为了到另一个境界;停的时候,是为了欣赏人生。身心俱佳,健康才永远相伴。

## **第一章 正确的观念让你健康一生**

- 1 健康,女人美丽一生的资本/2
- 2 观念决定女人健康的质量/7
- 3 善待自己是女人终生的功课/9

## **第二章 展示美丽的形体健康**

- 1 做肌肤滋润的健康美人/18
- 2 秀发动人,气质动心/28
- 3 明眸的美丽/38
- 4 呵护纤纤素手/43
- 5 足部保健/47
- 6 在曲线的风韵里与健康共舞/53

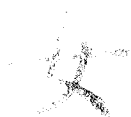
## **第三章 吃出一生的康乐**

- 1 食物是最好的医药/60
- 2 女人一生的营养计划/65
- 3 女人的饮品健康/71
- 4 水果健康美人计划/81

## **第四章 让心灵永葆青春的喜悦**

- 1 让健康与快乐同行/88
- 2 拯救你的坏心情/96
- 3 与压力干杯/101
- 4 职业女性的心灵养生/107





## **第五章 生活方式造就健康的身体**

- 1 良好的睡眠是健康的基石/112
- 2 健康来自运动/117
- 3 穿出健康的身体/128
- 4 远离烟酒的诱惑/138
- 5 外出旅行的健康忠告/147
- 6 生活细节孕育健康/151

## **第六章 做自己的私密保健医生**

- 1 护佑青春期健康/158
- 2 孕育期的保健课/163
- 3 更年期的保健法则/169
- 4 激素保健:女人生命的导演师/174

## **第七章 预防是对健康最好的呵护**

- 1 增强免疫力,远离亚健康/180
- 2 与癌症绝缘/186
- 3 排除毒素 美丽自己/194
- 4 妇科保健:给女人永恒的关爱/199



## 第一章

# 正确的观念让你健康一生





## 健康,女人美丽一生的资本

健康是人生的第一财富,也是每个女人美丽一生的资本。

人生就是人的生命的全过程,它包含着一个人的全部精神生活和物质生活。人生充满着矛盾,如:生与死、得与失、福与祸、苦与乐、贫与富、顺与逆、真善美与假恶丑等。没有矛盾就没有世界,没有矛盾就没有人生。每一个人就是一部历史、一个图书馆。

写好历史,充实图书馆的第一财富是自己拥有健康。没有健康,一切都是空的、白的,难言和痛苦的。因为健康不仅属于个人,也属于家庭、属于社会,是人类创造财富的基本生产力。每个人都以自己的智慧和经验筑成了社会的生命线,只有树立正确的人生观、价值观、健康观和生死观,才能在健康、快乐、和谐中达到健康长寿,才能拥有真正的财富。

人们不管处在什么样的知识水平,也不管工作在什么领域,更不论在什么年龄阶段,大家都按照各自对“健康”的理解追寻着健康,希望自己能够获得健康,甚至希望“永远健康”。可见健康是一个多么美好的境况,它是每个人都想追求的目标,也是全人类共同的理想。

“健康是金”,1953年世界卫生组织就提出“健康是金”的口号,希望人们要像对待金子一样珍爱生命。但金子可以“千金散尽还复来”,而健康却“一江春水向东流”。要知道,生命与健康是一条单行线,“奔流到海不复回”。



细想起来,健康比金子还要珍贵,因为健康很难再生或不可再生,一旦失去,再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态,就像一张白纸,揉过之后再也不可能恢复到原先的平整一样。很多人对健康的本质认识不够,人工的东西再好也不能超过自然给予的东西。人一定要尊重自然。

### 认识女性健康

人人都希望健康长寿,惟有健康才能长寿,这是众人皆知的道理。每个人在生活中经常会受到各种疾病的困扰和各种消极的事情的打击,科学养生尤其重要,它是人们克服疾病困扰和增强社会适应能力的重要支柱。在健康面前,财富、地位、权力都无济于事,必须遵循健康规律,掌握健康知识,才能一生平安健康。一个人对健康的无知可能毁了他的一生。

那么怎样才算得上健康呢?

世界卫生组织对健康下过定义:“所谓健康,不单单是指不生病,而且还包括以积极的态度去认真对待任何事情的精神、肉体和社会适应状态。”由此可知,“健康”的概念包含着两个方面:一方面指“体能健康”;另一方面指的是“精神健康”。这就是说,人的健康不仅是在生理上没有疾病,躯体健全和不虚弱,而且还应该是心理和精神方面的平衡状态,并且还包括人对社会的良好适应,达到与社会和谐相处。健康的新概念就是把人的躯体与精神结合和把个体与社会结合所提出的,是对健康的一个全面定义。

“三维”健康观念是要求生理、心理、社会三方面达到完美状态。对于生理、心理方面的健康大家可以理解,而“社会健康”是指人在社会中是否处在一个良性状态,如是否有良好的人际关系等。

而我们今天讲究“四维”的健康观念,涵义更为宽泛,除了生理、心理、社会外再加上一个环境因素。随着科技水平的发展,各类环境



污染充斥着现代人的生活，这其中不仅包括化学、噪声等方面的污染，还包括电波、微波、辐射方面的污染。

当我们明白了“健康”的真正含义之后，也就懂得了“无病无痛”并非健康。若要获得“健康”的青睐，那么请别忘了在进行体育锻炼的同时，牢记精神锻炼的重要性，尤其应该懂得，持之以恒的体育锻炼和精神锻炼才是我们身体健康的重要保证。

从妇女的生命周期上看，妇女健康应包括从妇女生命开始到生命终止的整个过程。

以前，人们习惯把妇女健康局限于妇女的生育方面，即妇女因生育后代，其健康才有意义的价值观念。而强调妇女整个生命周期的健康，是指对各个年龄段的女性的健康，都应该给予悉心地探索和关注，因为妇女健康不仅包括母婴健康和处于生育时期的妇女，而且包括生命周期各个不同阶段的妇女，其生命和健康都有价值，都应受到尊重和保护。

新的妇女健康定义把妇女健康的内容扩展到社会生活的各个方面，使我们越来越认识到：失业、贫困、营养不足（或过剩）、家庭暴力和社会暴力以及各种各样的精神压力造成的心理危机等，都可能对妇女的健康造成严重的危害。

所以，妇女健康不应仅仅包括妇科健康，还应包括反映妇女地位及生存状态等方面，比如妇女职业健康和妇女环境健康，此外还应考虑到妇女如何获得医疗保健措施，如何得到托儿、劳保、养老、治安等社会保障，如何享用医疗权利，如何制定关系妇女保健的政策、法律问题。

### 健康的标准

健康是永恒的话题，人们对健康的追求从未间断，健康的标准越来越具体。现代女性在追求形体美的热潮中，越来越认识到没有健





康的身体,就不可能有女性之美。

关于身体健康的标准,主要有以下几条:

1. 拥有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力,而不感到过分的紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身材匀称;站立时,头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿根颜色正常,无出血症状。
9. 头发光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

以上 10 条,体现了健康所包含的躯体、心理的完好状态和社会适应能力三方面的内容。请衡量一下自己,你健康吗?

在这些标准中,前 4 条包含了精神健康,后 6 条包含了身体健康,在身体健康方面,也包含有形体美的要求。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。

世界卫生组织用“五快”来衡量机体健康的状态,用“三良”来衡量心理健康的情况。

“五快”包括食得快、说得快、走得快、睡得快、便得快。

食得快:胃口好,不挑食,可以快速地吃完一顿饭,表明内脏功能没有异常。

说得快:语言表达正确,讲话流利,证明头脑敏捷,表明心肺功能没有异常。

走得快:行走自如,活动灵敏,证明精力充沛,表明身体状态较好。

睡得快:一旦有了睡意,上床以后能够很快入睡,睡得很好,醒来



以后精神饱满,头脑清晰,表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调,内脏没有病理信息的干扰。

便得快:一有便意,能够迅速排泄完大、小便,表明胃、肠、肾功能很好。

“三良”包括良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。

良好的个性就是情绪稳定,温和,意志坚强,感情丰富,豁达乐观。

良好的处世能力就是观察问题的时候,对客观现实具有较好的自控能力,可以应付复杂的环境,对事物的变迁持有良好的情绪,拥有知足感。

良好的人际关系就是为人宽厚,珍惜友情,经常助人为乐,与人为善,和别人的关系较好,不吹毛求疵,不过分计较个人得失。

总之,有了健康的身体,就会令女性充满活力,精神抖擞,端庄稳重,处事乐观,机智敏捷,落落大方,能充分参与丰富的劳动生活和社会生活,并在此基础上,力所能及地运用科学方法塑造美,达到健与美的和谐统一。





## 2 观念决定女人健康的质量

思想是身体智慧的一部分,如果长久地持有并不断地重复一种思想,就会使之转变成一种信念。信念又会转变为生物机能。信念是一种能量巨大的驱动力,它为个体的生命和健康创造出生理基础。

假如我们不能克服我们的情感创伤,那么也将会引发生理上的疾患,因为压抑的情绪会对我们的免疫系统和内分泌系统发生作用,并产生一种生物化学反应。

人的观念一旦树立,就很难再改变。许多观念完全是无意识的,理智根本无法使我们从工作和生活中一一获知,我们中的许多人并不知道,破坏性的观念会损害我们的健康。这些观念不仅仅来自于理智——一般认为理智是可以控制的,它们还来自于身体的其他部分——这些部分存在于细胞组织之中,但过去一直不为人知。

随着对医学知识的不断增加,人们渐渐地形成了一种健商观念。健商观念指的是一个人的健康商数、健康智力,还有其他更多含义。这是对健康的一种新的认识,它犹如一盏明亮的导航灯,引领我们抵达健康的崭新未来。

我们需要对自己的健康有更多的了解,包括基因组成和生存环境,来确定如何调整自己的生活习惯和方式,以获得身心健康。

健商文化中包含一个最重要的部分就是自我保健,它能确定你的健康方案,并通过重视饮食、注意营养、锻炼身体、控制压力以及养



成良好的生活习惯来实践完成。它需要你认识人生命中各个阶段的各种健康问题。

你是生命的主角，你的健康完全由你自己来决定。要追求最健康的生命，健康知识是至关重要的。你要透彻理解健康的概念和健康生活方式的概念。

健商文化意味着以崭新的观念、全新的生活和健康方式指导你做每一件事情，做每一个决定。当你懂得了解除疾病，消除身体不适，注意照顾自己，调动机体的抵抗力，并学会用结合和整体的方法来掌管健康的时候，这种健康文化便表现出来了。

观念和记忆是身体中实实在在的生物结构。不妨把你的大脑想像为一座冰山。意识部分，一般认为可以控制的那部分——是浮出水面的一部分，但这一部分的体积只占整座冰山的 25%。所谓的无意识部分则占绝大部分——这 75% 的部分沉没于水中。我们的个人历史被存贮在我们的身体、肌肉、器官及其他组织之中。这些信息与冰山的水下部分一样，一般是不会成为冰山的水上部分，即以意识为特征的理智所认识的。细胞是我们存贮记忆的银行——尽管常忽略它们、否定它们。

比如，一个从小就常吃让他讨厌的东西的人，长大之后，只要他再次看见类似的东西，就会有一种厌恶感，甚至会发生和小时一模一样的症状。这就是记忆在作怪。

拥有精力充沛、神采奕奕的健康生活，就是维护并保持身心健康，与自己的生存环境和谐相容，使人生充满意义和乐趣。

因此，健康是每个女人生活的动力，也是女人人生富足的源泉。