



洪昭光 中国健康快车“列车长”



刘伯红 将全球妇女健康运动理念引入中国第一人



陈新欣 中国知名婚恋伦理问题学者

21世纪 中国女性大论坛

我们做健康女人

陈晓玲 谋划 霍红 主编

湖南大学出版社

丁辉 中国妇幼保健权威专家

姜秀花 中国妇女问题研究学者

翟凤英 中国营养学权威专家



R173
6

21世纪
中国女性大论坛

我们 做健康女人

陈晓玲 策划 霍红 主编



北方工业大学图书馆



00580604

湖南大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们做健康女人/陈晓玲谋划,霍红主编. —长沙:湖南大学出版社,
2004. 11

(我们做女人)

ISBN 7 - 81053 - 873 - X

I. 我... II. ①陈... ②霍... III. 妇女保健学—通俗读物 IV.
R173 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 113385 号

21 世纪中国女性大论坛——

我们做健康女人

21 Shiji Zhongguo Nuxin Daluntan

Women zuo Jiankang Nuren

谋 划: 陈晓玲

主 编: 霍 红

责任编辑: 李 由

特邀编辑: 林 子

装帧设计: 吴颖辉

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731 - 8821691(发行部), 8649149(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731 - 8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装: 湖南东方速印科技股份有限公司

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 870×960 20 开

印张: 11.8

插页: 8

字数: 210 千

版次: 2005 年 1 月第 1 版

印次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

书号: ISBN 7 - 81053 - 873 - X/C · 66

定价: 23.80 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系



相约健康社区行

21 我们
世纪

主办单位：国家文明办、卫生部
承办单位：湖南省文明办、湖南省妇联、湖南省计生委、湖南省科协、湖南省出版集团、长沙电视台、长沙电视台女性频道
指导单位：省委宣传部



做健康女人

愿女人一生平安





美国原总统克林顿夫人希拉里说过：她是在《我们的身体 我们自己》一书的陪伴下生活的。该书中文版引进者刘伯红1998年与她在北京。



刘伯红在回答观众的提问：“割双眼皮和裹小脚有什么区别？”



著名婚恋伦理学家陈新欣一上台就说“女人如何做爱”，让台下观众着实吓了一跳。

著名妇幼保健医学专家丁辉说：妇女保健在中国还是“羞涩时尚”。



本次健康论坛的现场导演李彦（右），责任编辑罗文浩（左）在丁辉教授演讲后，按捺不住录制成功的喜悦与之合影。

和中国顶尖级的健康研究专家面对面的机会毕竟不多，“听君一席话，胜读十年书”虽是老话，但的确如此。





我喜欢健康女人

王跃文

《我们做健康女人》这本书，涉及的是一个看起来简单轻松，其实非常沉重的话题。中国这样的文化传统背景里，女人首先遇到的问题是：她是不是一个人，能不能做一个人，有没有被自己和别人当成一个人。先要做人，然后才有可能做女人，做健康女人。

清朝末年有个叫夏穗卿的学者说，中国宋以前女人尚是奴隶，宋以后则男人全为奴隶，而女人只是物件罢了。一百年前的1904年，周作人写下一篇短文《论不宜以花字为女子之代名词》，为中国五千年来的女性画了一幅像：“情如小鸟，弱不禁风，多病多愁，工啼善怨，委身于脂粉生涯，闭置于无形牢狱。骚客逸士，形之歌咏，不曰艳若桃李，则曰闭月羞花，一似天生女子，惟色足称，止供男子之玩弄，为生殖之器具也。而我女子亦遂自认为玩具，日驰情于粉黛罗纨，断送有用之光阴，造成一种不可思议之恶状，以博男子之欢笑，耗矣，哀哉！泣虫软？弱虫软？胡为至此？”

好一句“胡为至此”，周作人真问得惊天动地。中国历史上的政治家们是从不把女人当人看的。上古的尧帝倒还说过一句“嘉孺子而哀妇人”的人情话。孔子开始，就说“唯女子与小人为难养也”



了。太平天国据说妇女在中间闹得很凶，实际上妇女在所谓天朝却沦入了更深的地狱。五四时期，妇女问题终于被提出来，却因混杂在“恋爱自由，婚姻自主”的口号中，声音有些模糊不清。抗日战争爆发，中国反封建运动中中断，妇女解放的问题也随之无疾而终。后来妇女的地位提高了？抑或妇女的角色被异化了？想想那些年画报上的铁姑娘形象和现在时装杂志封面上性感女郎，实在很难说清楚。

中国女性在漫长的历史中不幸沦为物件，“胡至于此”？外在环境的逼迫固然严峻，女性在有意无意中自甘为物件，也是不可回避的因素。为物有为物的好处，她可以推卸因为权力而必须承担的责任。哪怕到了今天，不少受过高等教育的现代女性都还理所当然地认为，女人在家靠父亲，出嫁靠丈夫，夫死靠儿子。情状如此，中国女性想不做圈养动物，真正把自己当人，独立，自信，自尊，恐怕还会有漫长的道路，更惶论做健康女人。

所谓健康女人，起码得相信自己拥有做人的一切权力。当年与张爱玲齐名的上海女作家苏青，故意读破孔圣人的话，竟成妙语：饮食，男女，人之大欲存焉。此话由女人自己说出，惊世骇俗，却朴素之极，包含至理。这里有女性生命意识和平等意识理直气壮的张扬，是女人把自己真正当人的第一步。可悲的是千百年来，女人要求自己权力的声音如此罕有而微弱。即使有，也会被视为有违妇德，大逆不道，马上淹没在道学家们讨伐的口水中。泱泱中国，真正能把女人当人的大概也只有几个文人，比如曹雪芹、周作人和巴金。他们虽身为男人，却能感同身受地体会女人的痛苦，同情她们的非人状况，理解她们的愿望，歌颂她们的爱、智慧与美。但是，中国即使有更多的男人能站在女性的立场上，为女性权力摇旗呐喊，如果没有女性自己的自觉与奋斗，女性做人也好，做健康女人也好，仍然还是一个梦想。

“21世纪我们做健康女人”，这个主张是女性自己提出来的。较之前几年她们提出的“21世纪我们做女人”，无疑有更重大的意义。以我看来，“21世纪我们做女人”更多关注的是女人的社会地位，或



者说是更多关注女人的成功和成功的女人。而“21世纪我们做健康女人”，则回到女性本身，回到普通女性，回归到身体的健康和心灵的健康，发现女性自我，爱女性自我，赋予自我以健康、力量、自由和幸福。我相信只有这样的女性，才是真正会给这个世界带来健康、力量、自由和幸福的女性。

（作者系小说《国画》《梅次故事》《西州月》散文集《有人骗你》等作品著作者）

前言

关爱女人的健康

曹 亚

长沙电视女性频道曾以独特的视角，以精英大论坛的方式策划并主编了《21世纪我们做女人》和《我们是女人》两本书。这两本书一问世就引起了女性朋友的关注和欢迎，我自己就是这两本书的忠实读者。它让我有机会从一个个精彩的故事中走进一群成功的女性，在感动中感悟，在感悟中思考，并从中找到心灵的共鸣。

经济社会的发展给了女性更大的社会舞台和更多机遇，同时也给女性带来了更大的挑战。在追求自身发展和体现自身价值的同时，给女性所承担的社会角色与家庭角色带来了双重新的压力。因此，更多女性朋友渴望健康的知识与新的生活理念，需要重新认识自己，保护自己。

今天，长沙电视女性频道又推出了《我们做健康女人》这一新作。作为上述两本书的又一姊妹篇，这本书立足于一个新的层面，围绕健康主题，从饮食与营养、婚恋伦理、生活方式、生理保健、生殖卫生等不同的方面，将健康的新理念与科普知识，以演讲篇的方式展现给各位女性读者朋友。如果说《21世纪我们做女人》和《我们是女人》展现出的是经典女性的故事，那么这部《做健康女



我们做健康女人

WOMEN ZUO JIANKANG NUREN

人》的新作则是奉献给所有女性朋友的健康指南，它将使每一位女性读者朋友从中受益，促进生活品质的提升。

祝福每一位女性朋友健康快乐！

（作者系长沙市副市长）

目次

序	我喜欢健康女人	王跃文/1
前言	关爱女人的健康	曹亚/5

刘伯红 为自己的身体作主

将全球妇女健康运动理念引入中国第一人

演讲篇	我们的身体 我们自己	/3
	怎么看待妇女健康这个定义	
	经济全球化对妇女健康的影响	
	两性的不平等也是妇女健康的不利因素	
	我们的身体 我们自己	
	我们的身体是被摆布的还是被爱护的	
观众篇	从裹小脚到割双眼皮	/15
对话篇	用女性的眼光看健康	/27
链接	我怎样为自己的身体作主	/33
	用乳房换取生命并不是唯一选择	/36

丁辉 快乐女人与全人保健

中国妇幼保健权威专家

演讲篇	快乐女人与全人保健	/41
-----	-----------------	-----

	什么叫全人保健	
	正视心灵感冒	
	压力荷尔蒙与快乐荷尔蒙	
访问篇	我的“64字健康口诀”	/49
观众篇	为健康投资	/56
链接	我健我心	/64
	看教授诊病	/70

陈新欣 女人如何做爱

中国知名婚恋伦理问题学者

演讲篇	女人如何做爱	/75
	我为什么要说“女人如何做爱”	
	打性咨询电话的多是男性	
	为什么叫做爱而不叫性交呢	
	性观念必须是科学的	
	用肢体语言来表情达意	
	技巧还要学吗	
	做爱不要太冒进	
	方法或工具都可以补偿性生活的缺憾	
	创造良好的做爱氛围	
	做爱时特别忌讳的话	
观众篇	面对家庭婚姻中的各种困惑	/86
链接	无性的爱与无爱的性	/98

洪昭光 女人是家庭健康的管理者

中国健康快车“列车长”

演讲篇	女人是家庭健康的管理者	/121
	健康的钥匙在我们自己手里	
	女性关爱自己很重要	

	我的家人吃什么	
	防止中年妇女发胖最好的办法	
	家是夫妻之间的心理诊所	
	你家的男人健康吗	
	做健康聪明人	
观众篇	快乐心情自己找	/134

翟凤英 营养 让女人健康美丽

中国营养学权威专家

演讲篇	营养 让女人健康美丽	/141
	20年来我们的饮食变化	
	女性营养与减肥	
	女性营养与骨质疏松	
	女性营养与缺铁性贫血	
	营养搭配八句话	
	膳食平衡宝塔	
观众篇	营养是一生一世都离不开的主题	/153

姜秀花 美丽与健康

中国妇女问题研究学者

演讲篇	是什么让我们与自己的身体为敌	/167
	身体美是女人的价值所在吗	
	男性很少因此而自卑	
	对身体美的追求有惊人的历史承继性	
	以美丽的名义减肥	
	在夸大其辞的广告引领下一步步走向极端	
	她们是饿瘦而不是减瘦	
	明星同样也是病态减肥的奴隶	
	芭比娃娃的误导	

	女性对自己身体的苛求是世界性的现象	
	美的标准与女性的生长变化规律是对立的	
	儿童也未能幸免	
	人们为什么如此踊跃地把自己当白鼠	
访问篇	在病态的女性审美文化中突围	/181

附 录 说不完的女人健康话题

	少女的私语：绝不堕胎	/187
	月经是女人的钟摆——采访李小江	/195
	我们共同的经历——采访中老年朋友	/199
	你们私下里怎么称呼它——采访年轻女学生	/206
	女士美丽在营养中诞生	/215