

孟宪武 著

上海远东出版社

活力女士
保健
W O M A N
10
H E A L T H
要素

活力女士
保健
W O M A N
10
H E A L T H
要素

孟宪武 著

上海远东出版社



活力女士保健 10 要素

著 者 / 孟宪武

策 划 / 黄政一

责任编辑 / 黄政一

装帧设计 / 张晶灵

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 世纪出版集团

上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版 / 南京前锦排版服务有限公司

印 刷 / 上海锦佳装璜印刷发展公司

装 订 / 上海锦佳装璜印刷发展公司

版 次 / 2005 年 7 月第 1 版

印 次 / 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 187 千字

印 张 / 8

印 数 / 1—5100

ISBN 7-80706-072-7

R·85 定价:18.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

前言

当代女士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、温馨的亲情、可爱的宝宝……然而这一切必须构筑在一个健康的身心基础之上。没有健康，任何的理想都将化为泡影。

那么，当代女士如何才能牢牢地守住健康这个根基呢？在现实生活中，我接触到不少的女士，她们的阴柔之美、母性之爱，着实令人感动，但是一旦涉及自己的健康，她们确实流露出一片茫然的感觉——是啊，如何才能保持自己的健康呢？还有的女士，特别是正处于豆蔻年华的女士，往往只聚焦于“美”，淡漠了“健”。于是乎“窈窕淑女”弱不禁风的样子，怎能得到“君子好逑”呢？

所以，我不憚才疏学浅，积几十年医学临床实践及健康教育工作的心得，并浏览当代保健的进展信息，精心编撰了这本《活力女士保健 10 要素》。目的在于给各位女士读者提供一个身心健康的准则，在自己每天的生活工



作中,对健康问题也有个参考。

细心的读者可以从目录中看到“要素一”、“要素二”等总共十节的顺序,都是和其所要介绍的内容数目相呼应的。这也是我试图加强女士读者们对本书内容的记忆,以便于在生活中应用、在实践中操作而“处心积虑”加以安排的。特别是最后,我根据最新的资料,补充了“现代女性应具备的健康新观念”,更加提高了本书的时代性和实用性。

但愿您读过此书之后,能从中得到裨益,并根据自己的实际情况,建立一套完整而有规律的健身计划。如此,想必各位女士定会达到身心健康、防治疾病、完美生活、永葆女性健美形象的初衷。谨祝您成功!

孟宪武

于天津医科大学淡泊斋

2005. 5. 9

目 录

要素一	心理健康摆在首位	1
	现代女士的养心之道 / 3	
	大龄女士婚姻心理多障碍 / 4	
	学会克服精神恐惧 / 6	
	直面心理适应不良 / 7	
	假如出现恐慌症 / 8	
	大步走出“第三状态” / 10	
	形同身影的抑郁症 / 13	
 要素二	 弹好夫妻“性曲(趣)”二重奏	 17
	新娘面对新婚第一夜 / 19	
	打碎对女士的性压抑 / 21	
	找回快感——抛开令人难堪的性交疼痛 / 24	
	减少或避免性交疼痛的对策 / 25	



知己知彼——学会猜透丈夫的“性”思 / 26
奉献换得“性”福来 / 28
试着延长丈夫的性交时间 / 30
丈夫“出轨”——是可忍孰不可忍 / 32
白发翁媪也媚好——老年女士的性生活 / 35
性爱有益健康 / 37

要素三 警惕“三类病”——癌症、糖尿病和心脑血管

管病 39
乳癌防治八法 / 41
警觉卵巢癌 / 42
中年女士易患糖尿病 / 44
糖尿病的预防 / 45
糖尿病饮食控制的误区 / 47
中年女士关注心脏病 / 49
不容忽视的疼痛——心绞痛 / 51
脑血管疾病的诱因与预防 / 52
女士预防中风的措施 / 54

要素四 跳好婚、孕、生、育“四步舞”

配偶的科学选择 / 59 57
特殊情况女士配偶的选择 / 60
婚前检查非常重要 / 63
高龄女士怀孕麻烦多 / 64
驱散不孕的阴影 / 66
警觉孕期的异常征候 / 68

胎教方法须正确 / 69
不要随意剖腹产 / 72
产妇“坐月子”要“六防” / 73
母乳喂养宝宝好 / 76

要素五 坚持饮食保健五原则 79

吃有益于女性健康的食物 / 81
注意控制自己的食欲 / 83
过敏的食物不要吃 / 85
年龄段不同饮食也要有所区别 / 87
选择合适的饮料 / 90

要素六 远离六种坏习惯 93

吸烟：女士吸烟不是时髦 / 95
酗酒：酗酒对女士的危害 / 97
不良饮食：嗜食与厌食都不好 / 99
沉湎电脑：使用电脑不当的危害 / 101
随意的性生活：失去自尊，招来性病 / 104
吸毒：难于自拔的泥沼 / 109

要素七 平安度过女性一生七阶段 113

青春期：要按捺住萌动的春心 / 115
求职就业期：学会与社会沟通 / 117
婚恋期：人生大事 / 120
更年期：尴尬的岁月 / 122
退休期：夕阳红于二月花 / 124



丧偶期:丧偶的悲伤与再婚的彷徨 / 126

关怀期:树立豁达健康的生死观念 / 129

要素八 练就科学健身“八段锦”

133

精挑细选锻炼方式 / 135

不坐电梯爬楼梯 / 137

办公桌旁五分钟健身 / 138

饭后散步的学问 / 140

电脑桌前的健身操 / 141

每周去趟游泳馆 / 142

学点儿简易健身操 / 143

家庭健身器械的选择 / 145

要素九 理顺穿戴美容九件事

147

买合适的鞋:穿合适了使你足下生辉 / 149

戴太阳镜:除了美还有保健 / 150

购文胸:与乳房健康息息相关 / 152

佩戴饰品:既美丽也有弊 / 153

梳理秀发:体现健美的体质 / 155

使用护肤剂——春、夏、秋、冬各不同 / 156

涂唇膏:使用不当有害健康 / 158

穿衣戴帽:也有健康的学问 / 159

香水:几分高雅几分谨慎 / 161

要素十 学会防治十种女士病

165

痛经的自我疗护 / 167

祛除外阴瘙痒病 / 169
 烦人的子宫内膜异位症 / 170
 积极治疗尿路感染 / 172
 乳房的发育与疾病 / 173
 胆结石偏爱肥胖女士 / 175
 痔疮的防治 / 176
 摆脱头痛的困扰 / 178
 女士的肩颈腰背酸痛 / 179
 摆脱疲劳的阴影 / 181

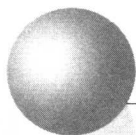
附：现代女性应具备的健康新观念

185

适度性生活频率 / 187 未婚同居不利健康 / 188 非婚同居 / 188 同居不同床 / 189 同居 / 190 一夜情 / 191
 “性福”习惯 / 191 警觉蜜月性爱综合征 / 193 做爱前包装自己 / 193 学会“秀”出万种风情 / 194 “性福”需主动“疯狂” / 195 学会点燃他的激情 / 196 开灯做爱好 / 196 了解kiss / 197 感受“情感式高潮” / 198 掌握“情感式高潮”技巧 / 199 0.5式性爱 / 199 性爱要有新创意 / 200 掌握性交中的意外警兆 / 201 “掌”握他的快感 / 201 性生活处方 / 202 认识性病迹象 / 203 男人的“心理禁区” / 204 自己选择安全避孕 / 205 不要轻信早早孕试纸 / 206 药物流产 / 206 现代“坐月子” / 207 自慰四箴 / 208 女人自慰不是病态 / 209 白带非不洁之物 / 209 了解自己的睡商 / 210 正确枕着枕头 / 212 关注抗生素的滥用 / 212 “肠道年龄” / 213 常测血糖 / 214 天天洗头 / 214 学会体内“大扫除” / 215 按“气象指数”生活 / 216 洗桑拿易得黄褐斑 / 217 三大疗法保健康 / 218 单身对寿命不利 / 219 克服双休日综合征 / 219 佩戴文胸有学问 / 220 当心“皮靴病” / 221 过



度减肥的六个弊端 / 221 穿着女装六禁忌 / 222 坐吃零食易
患胆结石 / 223 “看、触、卧、拧”查乳癌 / 224 九大症状警醒女
士 / 225 “妇科亚健康” / 226 “丁克”家庭有损健康 / 226
心情不好易得皮肤病 / 227 染发像吸烟一样有害 / 228 不良
美容有损健康 / 229 婚育过晚易发乳腺癌 / 230 减肥, 饮食是
诀窍 / 230 香蕉: 瘦身神果 / 232 缩腹走路瘦身 / 232 无性
婚姻 / 233 无性婚姻的对策 / 234 正确使用眼霜 / 236 莫
要乱用“丰乳霜” / 237 清洁化妆工具 / 237 手机依赖症 / 238
穿高跟鞋有科学 / 239 准分子激光治疗近视眼 / 240



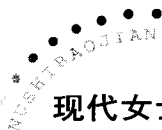
要素一

心理健康摆在首位



- ◆ 现代女士的养心之道
- ◆ 大龄女士婚姻心理多障碍

⋮



现代女士的养心之道

作为现代女士,可能会有深切的体会:面对日渐加快的社会节奏、竞争激烈等诸多因素的影响,自己的心理负荷日益加重,由此造成的心理疾患也越来越多。于是乎便有人总结了“养心之道”,兹录于下,以供各位女士参考。

一曰劳逸结合,有张有弛——女士们应该客观地认识和评价自己的承受能力,把握机遇,发挥自己的长处,并学会在快节奏中提高自己的心理承受能力,在各种事件中基本保持心理平衡。要科学安排工作、学习和生活,制定切实可行的工作计划或目标,并适时留有余地。无论工作多么繁忙,每天都应留出一定的“喘息”的时间,“文武之道,一张一弛”,尽量让精神上绷紧的弦有松弛的机会。

二曰宣泄情绪,调节心理——女士在工作及生活中的烦恼是难以避免的,千万不要将忧愁痛苦强行积郁在胸。心情不好时,应尽量想办法“宣泄”或转移,如找知心朋友聊聊,一吐为快,或出去走走,看看电影、电视等等。遇有大的委屈或不幸时,亦不妨痛哭一场。心理学家指出:痛哭也是一种自我心理保护措施,能使不良情绪得以宣泄和分流,哭后心情自然会畅快一些。

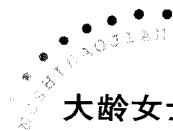
三曰广交朋友,充实生活——设法摆脱狭窄的工作环境和自我小圈子,多交朋友。良好的人际关系有益于心理健康和事业的成功。脑力劳动者应该乐于交际,在交际中相互理解和表达交流思想感情,既能悦纳他人,也能悦纳自己。现代女士的业余爱好可以作为转移大脑“兴奋灶”的一种积极的休



息方式,有效地调节改善大脑的兴奋与抑制过程,进而消除疲劳,使自己从紧张、乏味、无聊的小圈子中走出来,进入兴趣盎然的境界。

四曰坚持锻炼,养心健体——古人曰:“流水不腐,户枢不蠹”。对于经常持续伏案工作的白领来说,养成体育锻炼的习惯具有重要意义。因为运动能有效地增强机体各器官、系统的功能,且能促进脑细胞代谢,使大脑功能得以充分发挥,提高工作效率,延缓大脑衰老。每天可安排一小时锻炼,或根据自身情况灵活掌握。旨在放松身心,增强体质。

五曰心理咨询,健康之师——假如你遇有心理危机而难于自行解脱,不妨求助于心理咨询机构,可直接向心理医生咨询或拨通心理咨询电话。心理咨询被誉为“温柔的精神按摩”,通过心理医生的劝导、启发、安慰和教育,能使女士的认识、情感、意志、态度、行为等发生良性转化,增强信心,进而保持身心健康。



大龄女士婚姻心理多障碍

大龄女士过了婚恋最佳时期,可能会出现如下心理障碍,不妨先自己对照一下:

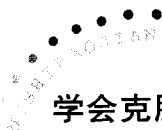
有没有自卑心理?——有的女士会认为,年过三十还孑身一人、独守空闺,有点不太光彩。当亲友以关心的口吻询问自己的婚事时,甚觉汗颜,极为悲观失望,认为爱情再也不会光临,从此与爱情无缘了。因此,她们要么把自己的心扉关闭起来,不去追求,即使真情男子到来,也会“十叩九不开”。要么走向另一个

极端，屈于社会、父母、朋友的压力和影响，采取随大流的做法，草率地找个人结婚，凑合着完事。

有没有封闭心理？——一些女士本来就比较内向，不善交际，更不愿在婚姻问题上采取主动态度，甚至不愿与结过婚的同事来往。从此将自己关在个人的小天地里，喜欢一个人独处，使交际范围变得十分狭小。这样的心理实际上大大减少了择偶的机遇。其实，她们这种“姜太公钓鱼——愿者上钩”的心态，只会使自己变得十分清高，会使相当一部分对她们感兴趣的男性望而却步。何况，婚姻是一种双向选择，如果按兵不动，双向成了单向，岂不是一下子少了一半的机会？

有没有逆反心理？——也许你以前因为过高的择偶要求而失去了很多机会，就应该吸取教训，变得现实些。可是有的女士反而把高标准守得更严，认为“已经如此，条件不能降低，否则让人笑话”，结果这种心态使她们更加精挑细选，苛刻要求。她们把爱情理想化，缺乏现实感，总希望自己的爱情像小说描写的那般浪漫：月白风清，白马王子突然从天而降；一见钟情，爱情之花突然奇迹般地大放光彩。于是乎在这种梦幻中自己的青春就悄悄地溜走了。

大龄女士是迟开的花，却同样美丽灿烂。尽管她们有着这样那样的心理障碍，但她们的心理却始终深藏着一种常人难以觉察的心理倾向，即渴望异性的真诚关爱，渴望对异性的柔情万般。这时，如果有适当的男性，予以细心的体贴和无微不至的关爱，一定能点燃她们深埋着的爱的火种，打开她们的心扉。但是，真正的上帝还是大龄女士自己，如果自己束缚自己，自己剥夺了爱与被爱的权利，那么只会让生命之树过早地枯萎。让我们积极地行动起来吧！



学会克服精神恐惧

现代女士整天忙碌,不仅工作压力大,还会容易被一些小事所困扰,结果轻者忧心忡忡,重者达到精神恐惧的地步。

那么如何判断自己有心理恐惧呢?不妨与以下几条对照一下,如果与其中的 4 项符合,就应找心理医生咨询了:

1. 每次和男朋友约会,心里总跳个不停。
2. 肺里没有毛病,却常感到呼吸困难。
3. 手脚经常感到麻木。
4. 面部特别是嘴周围有麻木感。
5. 莫名其妙地为某事担心。
6. 对汽车或火车等特定空间感到恐惧。
7. 总觉得自己得了什么怪病。
8. 总想自己是不是会突然死去。
9. 凭空而来的恐慌让自己什么事都无心去做。

心理恐惧偏爱 20—30 岁的年轻女士,这虽然让年轻女士感到无可奈何,但幸亏这并不是什么严重的疾病,只是暂时的心理紧张而已。如果你出现了心理恐惧,不妨在心理医生的咨询指导下,去做一些开心的事。比如找老同学、老朋友打个电话聊聊天,甚至上网聊天也未尝不可。总之是设法避开烦恼,有意让自己不去想烦心的事情。此外,要平时多关注自己的精神状况,多让自己开心,或经常去空气清新的地方走走,不妨来个周末旅行换换环境。这样的女士工作时肯定会很投入,所以还得学会休息。当出现疲劳时,用自己喜欢的方式休息放松,但千万不要过于劳累。这样你就会较快地摆脱生活