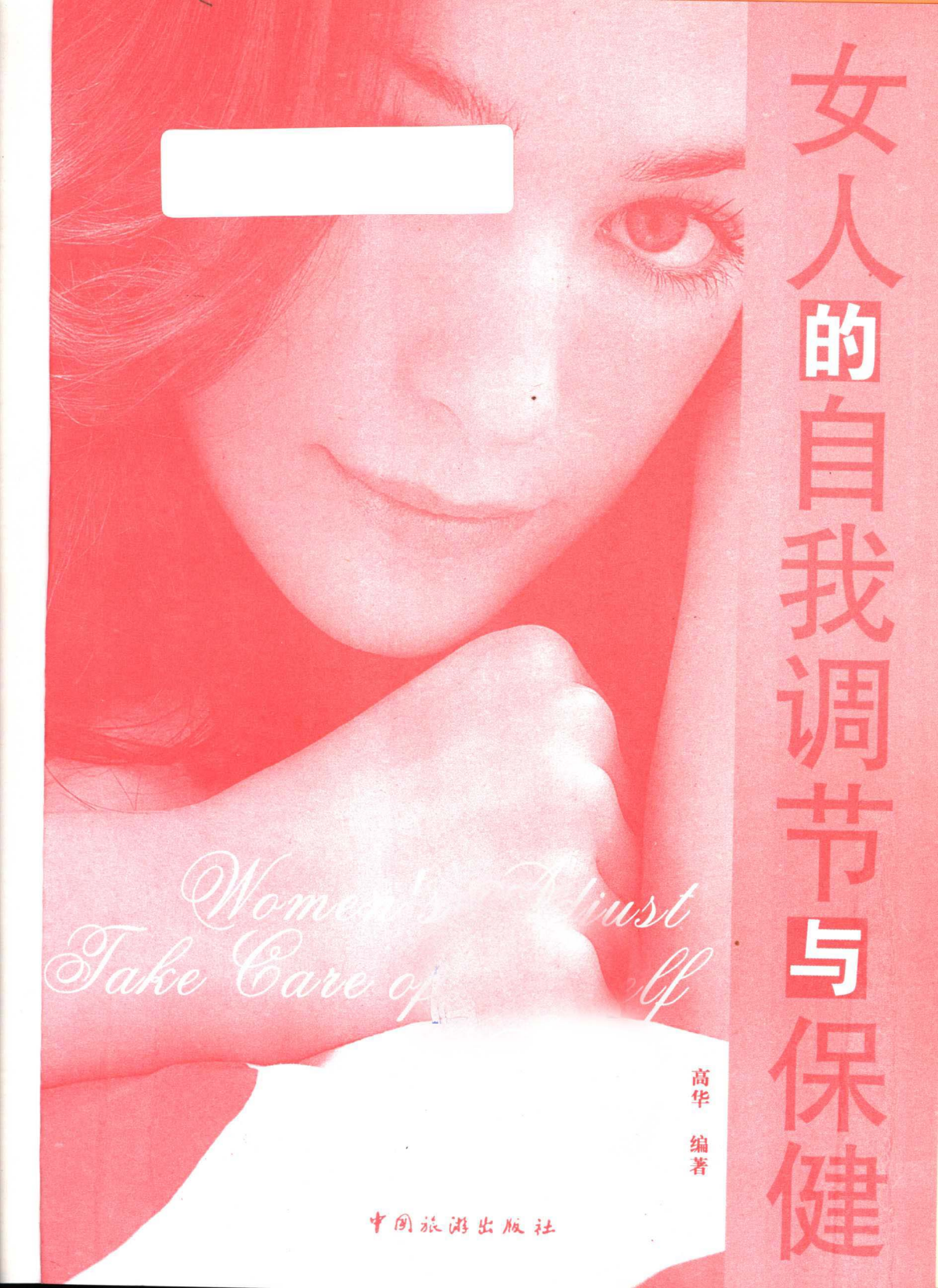


善待自己的女人才是美丽而健康的女人

WOMEN'S ADJUST
& TAKE CARE OF ONESELF

女人**的** 自我调节**与**保健

中国旅游出版社



女人的自我调节与保健

*Women's Self-Adjustment
Take Care of Yourself*

高华
编著

中国旅游出版社

责任编辑:高 瑞 刘姗姗

装帧设计:楚好工作室

图书在版编目(CIP)数据

女人的自我调节与保健/高华编著. —北京:中国旅游出版社,
2005.4

ISBN7-5032-2608-0

I.女… II.高… III.女性—保健—基本知识 IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 033877 号

书 名:女人的自我调节与保健

编 著:高 华

出版发行:中国旅游出版社

北京建国门内大街甲 9 号 邮政编码:100005

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail:cttp@cmta.gov.cn

印 刷:九洲财鑫印刷有限公司

版 次:2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:12

印 数:1-15000 册

字 数:130 千字

定 价:24.80 元

版权所有 翻印必究

前言

一位哲人说过,女性的心是碎的,因为她将自己的心分成了好几瓣,一瓣给了工作,一瓣给了家庭,一瓣给了丈夫,一瓣给了孩子,一瓣给了父母……却很少能为自己留下一瓣。是的,生活在高节奏生活时代的女性,没有一个可以轻松的理由。永远有忙不完的工作、复杂的人际关系、烦恼的婚姻、琐碎的家务……面对生活,许多现代女性最深的感受是“活得好累!”不仅心累,身体也疲劳乏力、活力降低,对什么事都提不起精神,常常感觉焦虑、烦乱、无聊和无助。

有调查显示,繁忙的工作、不规律的生活,已使得近70%的都市人处于亚健康状态。

为此,越来越多的人意识到健康的重要,因为有健康,生活才有品质。

健康和美丽是每一位女性所追求的。一个美丽健康的女性犹如鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样,90%的养护来自内部。因此,只有善于给自己补充营养的女性才能有新鲜的活力,才能最大限度地减缓老化。

整天坐在办公室里对着电脑、传真机的“Office

人的自我调节
与
保健

女性”们,虽然也了解很多有关健康保健的知识,也确实关心自己的身体,但也许是因为要改变的地方似乎太多,不知道从哪里入手;也许工作紧张又忙碌,拿不出太多精力去注意其他。更多的女性把健康保健寄托在了吃各种维生素或是保健药丸上……

健康靠的是日积月累,靠的是养成良好的生活习惯,靠的是内外兼备的调节与保养。

本书就是从现代女性的心理压力入手,侧重女性生理的特点,通过自身的调节与保养,不仅让女性拥有健康的身体和心理,去积极面对无处不在的挑战,更让女性拥有因健康而由内而外散发出的美丽。

“授之以鱼,不如授之以渔”,希望你能从本书中悟出健康的真谛,真正掌握健康的主动权!

女性一定要爱惜自己。生活是个大舞台,女性在其中扮演着众多的角色。作为女性,特别是职业女性,一定学会自己身体和心理的调节与保养,学会自我宣泄,排解忧郁与烦躁情绪,表达自我感情。

女性,一定要记得,爱自己,就是爱家人。

W
WOMEN'S
ADJUST
AND
TAKE CARE
OF ONESELF

目 录

MUSU

一份关注、一份呵护、一份轻松、一份自我……调出女性的健康、美丽与自信。



用女性特有的韧性化解压力： 女性职业生活的自我调节与保健

1 压力,来自女性脆弱的心灵

003

面对瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏,天生脆弱的女性所承受的压力也与日俱增。对丈夫、孩子的过分期待,对自己近乎完美的苛求,对工作的执着,对家庭的牵挂……无一不令现代女性,尤其是职业女性陷入巨大的压力漩涡之中。

2 我工作,我快乐——用积极的心态面对工作中的压力

009

很多人将工做当作赚钱的苦差,当做一项苦不堪言的差事。在多数人看来,快乐与工作不可能同时存在。快乐意味着悠闲无事,工作意味着要失去快乐。要让这两者完全融合,谈何容易!

3 职业女性要面对的“情绪感冒” ——轻微抑郁症

015

抑郁症是一种常见的情绪障碍性疾病，以心情显著而持久的低落为主要症状，并且伴有相应的思维、行为改变。

如果你抑郁了，应该告诉自己：“我的情绪感冒了，我的情绪现在正在发烧，还会打喷嚏，现在很痛苦，但只要吃点药就会好的。”

4 职业女性心理健康十要素

019

世界上没有一个人，每一天的日子都晴空万里，一个乐观聪明的女性懂得去寻找快乐，并放大快乐来驱散愁云。

5 强迫症，都市人的心理“陷阱”

023

对于大多数人来说，强迫现象只是轻微的，或暂时性的，当事人不觉痛苦，也不影响正常的生活和工作，就不算病态，也不需要治疗，比如反复检查门锁，许多人都有这种毛病，如果每天重复的次数不多，强迫行为对自己的生活没有什么妨碍，不用管它。而有些人的强迫症状每天出现的次数较多，且干扰了正常生活，对工作和学习有很大影响，就需要治疗了。

6 智慧女性的生活支点——家庭与事业

028

一边是工作，一边是家庭，如何平衡？现代社会对女性提出了多种角色的要求，既要把传统的贤妻良母的形象扮演好，又要在社会的竞争中胜出，而时间和精力是一个常数，多重角色的冲突，常常构成职业女性强大而持久的压力。所以家庭和事业的平衡点，需要女性们用智慧去找。

7 警惕颈椎病

032

颈椎，这7块骨头似乎正越来越脆弱，因为颈椎病从来没有像现在这样在都市里肆虐。在都市的高楼大厦中，嚷嚷着脖子酸痛的人越来越多，慢性颈椎炎、颈椎错位人群年轻化趋势明显。

8 职业女性常见病全攻略

038

整天忙于工作的职业女性，像上了弦的发条，难能喘息下来。而对于自己身体时常出现的异常情况，却往往熟视无睹。职业化了的现代女性，不知不觉中被职业驯化了。于是，健康被忽略，到头来也影响了工作！面对我们常出现的头痛、腰背痛等常见病该怎么办呢？

9 学学自我松弛法

044

自我松弛的秘诀，就是将一切烦恼暂时抛开，忘记自我，根据一些系统的步骤，慢慢让自己达到松弛状态。五分钟瑜珈松弛法；自我暗示放松法；冥想放松法；失眠症的放松训练。

10 心理压力测试

049



浓情一刻,幸福一生: 女性情感生活的自我调节与保健

1 荷尔蒙,女人味的致命元素 053

女人的身体,从初经到停经,将近40年的岁月里,荷尔蒙主导了女性人生最重要的时期。荷尔蒙不但是健康的基础,更是女人味的致命元素。

2 五大常见妇科疾病自诊自疗 057

最常见的五种妇科疾病:阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、尿道炎、子宫肌瘤的自我防治。

3 呵护乳房全年档案 063

乳房对于每一个女性都是一样的。因为它象征着女性的阴柔,更是母性无条件爱的标志。乳房对我们的意义是如此重要,我们当然要好好维护它的健康。

4 10分钟 HPV-DNA 检查,让女性 远离宫颈癌

069

HPV(Human Papillomavirus)是“人类乳头瘤病毒”的缩写。这是一种通过性行为传播的病毒。99.8%的宫颈癌患者中可以检测到 HPV,而 HPV 阴性者几乎不会发生宫颈癌。除此之外,98%以上的宫颈疾病患者体内也存在 HPV。也就是说,通过 HPV 筛查,我们可以准确得知自己的患病可能,把心放宽,或者及早发现及早治疗——从 HPV 感染发生病变到发展成宫颈癌,中间有 10 年时间,足够我们小心布防,拯救自己。

5 养肾是女性的美丽与健康之源

073

随着年龄的增长,肾的功能开始衰退,导致肾虚和内分泌失调,引起女性神疲乏力、脸色晦暗、皮肤粗糙、色斑增生、性欲低下、乳房下垂或萎缩、脱发等多种症状,女性的美丽、健康受到威胁,补肾养颜则为当务之急。

6 女性最私密处的清洁与保养

080

很多人都说,做女人真好,但是做女人也有做女人的烦恼。由于生理结构的特殊性,使女性娇嫩的生殖系统成为一生中惹是生非的“多事”地带,也是许多全身性疾病的“策源地”。

7 保养卵巢让女性留住青春

084

30 岁,就像是一个生命阶段的路标,仿佛即将面临一场考验,结婚与否、成家还是立业,这些都是必考的考题,面对这样一个生命的关口,你选择如何面对它?假如你仍是单身,面对 30 岁这个恼人的关口,你又会采取何种方式去过渡?

8 孕育生命,何时最好

087

你为怀孕做好准备了吗?最佳怀孕时间你知道吗?如何选择怀孕的最佳时机?怎么知道自己已经怀孕了?

9 常用避孕方法

092

“该发生的事总是要发生。”有一位性学家用这样一句话来形容激情男女之间的性关系。不过,我们还要补充一句:“不该发生的事就不要发生!”倡导科学避孕,杜绝意外妊娠,保护女性身心健康,建设先进的避孕文化,你我都有责任。

10 人工流产前后的生活保健

096

流产是女性不愿面对的事情,却又往往是不得不面对的现实,几乎每个女性都会在育龄期有过至少一次流产经历。既然不得不做,你就应该更好地保护自己,因为它毕竟是对你身体的伤害。

11 生活状态满意度的自我测试

099



让细微之处尽展女性魅力： 成为完美女性的细节自我调节与保健

1 发质动人,气质才会动心

103

头发可以说是女性身体的一部分,不!不!应该说是女性容貌的一部分。女人一早起床,便坐在梳妆台前揽镜自照,担心自己梳好的头发是否变型了?是否合乎自己的理想?这和男人担心变成秃顶的心理是同样的,甚至有过之而无不及。

2 女性健康肌肤的调节与保养

110

女性由 30 岁开始,肌肤衰老的迹象,开始逐渐在脸上出现。你会在一些“脆弱”的地方找到皱纹的痕迹。

3 眼部皮肤保养与护理的秘密

115

拥有一双年轻、美丽和动人的眼睛是每个人都向往的。然而,眼部却是面部最容易衰老的部位。

4 “足”够美丽，呵护到底

119

俗话说：“养树护根，养人护脚。”“人老脚先老。”现代医学认为，人体的五脏六腑在脚上均有相应的投影。因此，健康的双足不仅让你肌肤健美，也让你精力充沛。

5 让笑容一生绽放——牙齿的美容与保健

123

笑容是世界上最美丽的符号，在这不再推崇笑不露齿的年代，一口健康漂亮的牙齿在笑容中所起的作用是不可想而知的。

6 呵护纤纤素手

128

护手一定要趁早！不如从现在开始细细保养一番，在北风肆虐，滴水成冰，身体的其他部位都无奈地裹在厚衣服里休养生息的时候，还能有一双光洁柔嫩的玉手伸出来惊艳一回。

7 曼妙身材，你不想拥有吗

133

曼妙如兰的身姿，美丽纤细的腰身，是每个女性的梦想。其实不一定非要到专业的健身中心去大蹦小跳，挥汗如雨，安安静静地修身养性，神秘而古老的瑜珈，能让你有意外的收获。

8 测测你的肌肤年龄

137



拥抱阳光,享受生活:
用自我调节与保健成就一个精品女人

1 城市女性的维生素生活

143

在职业女性的抽屉里,除了口红和面巾纸,还可以看见一瓶维生素,服用维生素成了城市女性渴望健康生活的标志。

2 让我们旅行去吧

149

面对紧张的都市生活、巨大的工作压力,你可曾渴望走出这片钢筋水泥的森林,回归自然,去体验大自然的原始和寂静,感受自在悠闲的休闲时光?

3 享受孤独

153

古人云：澹泊以明志，宁静而致远。澹泊应该是最从容豁达的人生态度，荣辱不惊，洒洒脱脱，超凡脱俗，闪烁着明亮而不刺目的光芒。只有在享受孤独的时候，才能感受得到风往哪里吹；只有在享受孤独的时候，才能感受到星辰永恒的轮回。

4 健身新时尚——普拉提

156

普拉提——pilates 的中文译法，是一个叫普拉提的德国人在 19 世纪发明的健身方法。据说这项活动吸收了古老的瑜珈和太极的精华。运用意念来指导运动，进行调身、调心，同时对减肥、改善身体姿态有神奇的效果。

5 一杯清茶

161

茶是一种最经典的植物。生于青山，长于幽谷，结庐林间，饮尽山灵水秀，自然也就意蕴人间风情。苏轼云：“从来佳茗似佳人。”在茶清雅的氤氲里，有了许多丰富的意味在缭绕。

6 SPA 让身、心、灵完全获得释放

166

享受 SPA，也是在享受一种情调，在与来自大自然的护肤元素亲密接触中享受情调，求得容颜、形体美以及平和、豁达的心境，因此，从某种意义上说，SPA 是一种心境。

附录一

人体所需的各种营养及微量元素

171

附录二

美容养颜靓汤十方

174



用女性特有的韧性化解压力：

女性职业生活的自我调节与保健

*Women's Adjust And Take Care
Of Oneself*