

农家书屋

农村留守 妇女身心健康 指南

毛越苹 编著

安徽人民出版社

农村留守妇女身心健康指南

毛越苹 编著

安徽人民出版社

责任编辑:洪 红

封面设计:泰 文

图书在版编目(CIP)数据

农村留守妇女身心健康指南/毛越苹编著. —合肥:安徽人民出版社,2009.5
(农家书屋丛书)

ISBN 978 - 7 - 212 - 03576 - 1

I. 农… II. 毛… III. 农村—妇女保健学—指南 IV. R173 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078403 号

农村留守妇女身心健康指南

毛越苹 编著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551 - 3533257 0551 - 3533258

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:850 × 1168 1/32 印张:4 字数:880 千

版 次:2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03576 - 1

定 价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前言

自改革开放以来,我国先后有亿万农民工朋友奔赴各个城市,为那里的城市建设付出辛勤的汗水。但从另一方面来说,常年留守在农村的妇女承担着大量的田间劳作及照顾家庭的义务,极易引发身心健康问题。

当代农村妇女承担着社会和家庭的双重角色,相对男性来说,她们的负担和压力更为沉重,付出也更为巨大,她们在生活中扮演的不仅仅是女人,还是妻子、儿媳妇、母亲、女儿等重大角色,这样多重角色的身份使女人面临着强大的压力,因此,她们比社会其他成员更容易患身心疾病。

《农村留守妇女身心健康指南》为每一位农村妇女如何选择健康、选择幸福、选择快乐、选择安乐祥和的生活提供了非常全面实用的指导,为她们保持身心健康指出了具体的途径。愿本书为提高广大农村留守妇女的身心健康水平贡献绵薄之力!

目 录 Contents

第一篇

心理健康知识 >>> 1

第一章 健康的标准 / 2

第二章 心理健康 / 4

一、心理健康的标准 / 4

二、影响心理健康的因素 / 5

三、把握区分正常心理和异常心理的标准 / 7

四、生活智慧 / 9

1. 与丈夫、公婆之间相处的艺术 / 9
2. 冷静而得体地对待婚姻中的“第三者” / 11
3. 摆脱不堪重负的心理压力 / 13
4. 拥有好情绪 / 14
5. 要尽力克服和摆脱猜疑心理 / 17
6. 不要抱怨别人,不要抱怨环境 / 19
7. 减轻因自身原因引发的紧张与焦虑 / 21
8. 在生活中实施宽恕的原则 / 22
9. 不要对压力产生不必要的依赖 / 23
10. 要有一颗豁达、幸福、安详的心 / 25

11. 处理好忙与闲的关系,不可顾此失彼 / 27
12. 要学会从过去的痛苦中脱离出来 / 27
13. 家庭主妇如何在日常生活中避免疲劳 / 28
14. 从忙碌中摆脱出来,放慢生活的脚步 / 31
15. 对丈夫一定要展现出一个宽大的胸怀 / 32
16. 一定要避免因唠叨而给家庭带来危害 / 34
17. 和自己不喜欢的人也要搞好关系 / 35

五、压力的调节 / 38

1. 压力概述 / 38
2. 带来压力的生活事件 / 38

六、正确对待压力的原则 / 39

七、自我减压,保持心理健康 / 41

1. “加、减、乘、除”法 / 41
2. 运动疗法 / 41
3. 自我调节法 / 42
4. 午睡减压法 / 43
5. 智慧减压法 / 44
6. 心胸宽广法 / 45
7. 开怀大笑法 / 46
8. 精神胜利法 / 46
9. 随遇而安法 / 47
10. 难得糊涂法 / 47
11. 宣泄积郁法 / 47
12. 吃甜品减压法 / 47

- 13. 野花香减压法 / 47
- 14. 拥抱自然减压法 / 48
- 15. 运动消气法 / 48
- 16. 想象放松法 / 48
- 17. 痛哭法 / 48
- 18. 怀旧法 / 48

第二篇

日常生理保健知识 >>> 49

第三章 日常保健 / 50

- 一、如何预防腰痛 / 50
- 二、腹部减肥 / 51
- 三、适合肥胖女性的蔬菜 / 52
- 四、适合肥胖女性的肉类食品 / 54
- 五、什么人不宜喝牛奶 / 55
- 六、牛奶养生九大方法 / 56
- 七、哪些人不宜多吃糖 / 58
- 八、凉开水有助健康 / 60
- 九、哪些食物能防癌 / 61
- 十、巧去头皮屑 / 66
- 十一、怎样快速消除疲劳 / 66
- 十二、湿度与健康 / 67
- 十三、气压与健康 / 68
- 十四、哪些女性不宜多吃豆制品 / 69
- 十五、最有利于女性健康的睡姿 / 71

- 十六、中药汤剂如何服用 / 72
- 十七、食醋妙用多 / 73
- 十八、牙齿如何保健 / 76
- 十九、影响寿命的因素 / 76
- 二十、多食纤维素的益处 / 78
- 二十一、空腹不宜吃的食物 / 78
- 二十二、女性看病有禁忌 / 80
- 二十三、午睡的科学 / 80
- 二十四、睡眠小气候 / 81
- 二十五、选好枕头睡好觉 / 82
- 二十六、颈椎病保健 / 84
- 二十七、药用菊花保健 / 85
- 二十八、冬令萝卜保健 / 86
- 二十九、西红柿保健防癌 / 87
- 三十、胃肠病患者的饮食禁忌 / 88
- 三十一、哪些病人不宜吃鱼 / 89
- 三十二、女性不宜喝茶的五个时期 / 90

第三篇

妇产科常见病知识 >>> 91

第四章 妇科常见病 / 92

- 一、闭经 / 92
- 二、痛经 / 93
- 三、更年期综合征 / 94
- 四、外阴炎症 / 95

五、滴虫性阴道炎 / 97	
六、念珠菌性阴道炎 / 98	
七、老年性阴道炎 / 98	
八、宫颈炎 / 99	
九、盆腔炎 / 100	
十、子宫内膜异位症 / 102	
十一、功能失调性子宫出血 / 103	
十二、宫颈糜烂 / 104	
十三、子宫肌瘤 / 105	
十四、子宫颈癌 / 106	
十五、子宫内膜癌 / 107	
第五章 产科常见病 / 109	
一、异位妊娠 / 109	
二、高危妊娠 / 109	
三、羊水过多 / 111	
四、羊水过少 / 112	
五、妊娠高血压综合征 / 113	
六、产褥感染 / 115	

第一篇

心理健康知识

健康是人类宝贵的社会财富，是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平，生命运动的协调、旺盛和长寿表现健康的良好状态，而饮食和运动是促进人们健康的主要因素。

第一章 健康的标准

享受最高标准的健康被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分，人人都享有健康平等的权利。世界卫生组织提出的健康的十条标准：

(1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

然而，健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。女性健康的要点：

(1) 吃得正确：怀孕和哺乳期间，营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

(2) 喝得正确：一天至少喝两升液体——主要是水。如果

你已怀孕，酒对你和胎儿特别有害。

(3) 吸烟：为了你自己，特别是如果你正在服用口服避孕药、你的家庭和未出世的孩子的健康，请不要吸烟。

(4) 散步：要尽可能经常散步，尤其在绝经期以后，散步可以增强你的骨骼。

(5) 安排闲暇时间：在每天的经常性活动以外，培养多种兴趣。

(6) 富有建设性：在为亲友等分担忧患意外时，富有建设性，意味着爱和关怀照顾，微笑易沟通感情。

总之，健康是人类宝贵的社会财富，是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平，生命运动的协调、旺盛和长寿就表现为健康的良好状态。据世界卫生组织提供的资料表明，人们的寿命在延长，而全球死亡率降低到 15% 以下时，与生活方式有关的疾病都出现了。不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌。还强调指出，饮食和运动是促进人们健康的主要因素。有的病是不科学、不健康的生活方式和生态环境造成的。这些因素主要包括不平衡的膳食、不懂营养卫生，酗酒、吸烟、好逸恶劳、缺乏运动等。

第二章 心理健康

一、心理健康的标准

怎样才算是心理健康这是每一个人都常常会想到，而又难于一言以蔽之的问题。通常健康的心理有如下特征：

1. 正视现实

心理健康的人能和现实保持良好的接触，对周围的事物有清醒的、客观的认识；既有高于现实的理想，又不沉迷于过多的幻想；对生活中各项问题、各种困难和矛盾，能以切实的方法去加以处理，而不企图逃避，处处表现积极进取的精神。

2. 了解自我

心理健康的人具有自知之明，不但了解自己的优点、缺点及各方面条件，而且还了解自己的能力和性格、爱好以及情绪与动机，并据此安排自己的生活与工作，从而在生活的各个方面做出正确的抉择，增加成功的机会。

3. 善与人处

心理健康的人乐于与人交往，既对别人施与感情，也能欣赏并接受别人的感情，因而能和多数人建立良好关系；与人相处持积极的态度多于消极的态度。

4. 情绪乐观

心理健康的人心胸开阔，情绪稳定、乐观，常向光明处去看，不往黑暗处去钻。热爱生活，积极向上，对未来充满希望，遇烦恼能自行解脱。

5. 自尊自制

心理健康的人谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不狂妄自大，也不退缩畏惧；在行为上独立自主，既能有所为，又能有所不为，只要是好的就主动去做，只要是坏的就自我克制，纵有引诱也不为之所动。

6. 乐于工作

心理健康的人能把自己的聪明才智在工作中发挥出来，并能从工作中得满足感，工作对他来说不是负担而是乐趣。

二、影响心理健康的因素

每个人都会在生活中遇到各种挫折，从而出现短期的反应性情绪波动。要求自己在所有时间保持100%的良好心理健康，这既不现实，也不可能。在生命中85%的时间内，我们能具有一种基本良好的生活适应状态，那我们就是正常而且健康的。影响心理健康的因素，也主要源于生活中的各种适应问题。有可能影响一个人心理健康的适应问题，通常有以下几方面：

1. 人际适应问题，包括工作关系、学习关系、家庭关系、友情关系及熟人关系的适应等

工作关系中，需要适应的包括同事关系、上下级关系和师生

关系等，有些人一想到所承担的义务就心情不好，也常常出差错，一个很重要的原因就是人际关系出了问题。

家庭关系包括夫妻关系、亲子关系、手足关系以及各种亲戚关系等，这些关系处理不好，人的生活质量会受到重大影响，心情自然就会受到负面情绪的腐蚀。

友情的重要性人所共知，友情是人的社会资源之一。友情关系出了问题，人就会感觉苦恼、不安、担心等，时间久了，就有可能成为心理问题。

熟人关系包括同学、同事、同屋以及邻里关系等。熟人关系看起来是一个人际关系中最松散，也最不重要的一部分，但往往也是最容易困扰人们情绪的一种人际关系。因为这种关系的发生频率最高，而你既不可能像与上级或者与学生一样保持距离，也不可能像与亲友一样亲密无间，因此免不了摩擦，又往往在不经意间就有可能造成误解，加之缺乏类似亲友间的沟通渠道和方法，因而常常影响人的心情。

2. 环境适应问题，指物理环境与人文环境的适应

结婚，生子，孩子长大离家，搬迁，亲友适应的人，很快就能在新环境中有新发展；而不善于适应的人，则有可能在新环境中产生大量的负面情绪而无法自拔。

很多人有一个误区，以为搬进大房子、结婚生子等这样的好事不存在适应问题。其实不然，所有环境变迁都存在适应问题。以婚姻为例，通常需要两年左右的时间，因为不仅要适应彼此，更要适应彼此的家庭习俗等。一些新婚夫妇不了解这点，在出现适应问题后就失去耐心，轻易做出彼此不适应的结论；还有些新

婚夫妇因为不了解这一些，在彼此关系未调节好时就要孩子，结果为日后的适应埋下隐患。

3. 自我适应的问题

自我适应包括：对自己身心发育的适应，如从小到大再到老；对自己社会角色的适应，如角色从子女到配偶到父母再到祖父母等；还有如在不断的自我发现中的适应，如对自己局限性和优势潜能的新发现；以及对自己不断增长的愿望的适应，等等。

一个不懂得适应自己的人，是很难与环境和平共处的。每一个重大的人生发展阶段，都是人自我适应的关键期，如青春期和中年期再到老年期。在这些关键的人生发展阶段，很多困扰都是由于人的自我适应没有调节好而引发的，很多问题的产生，其根源都在于此。

除如上所列的各种适应问题外，人生需面对的种种压力，如果不能正确对待和妥善处置，也都有可能成为影响心理健康的因素。

三、把握区分正常心理和异常心理的标准

心理有正常和异常之分，但是，心理正常却没有一个固定不变的、到处适用的绝对标准，心理正常和异常的界限随时代的变迁与社会文化的差异而变动。因此，正常和异常的界限又是不能绝对确定的。判断一个人心理是否异常，只有把他的心理状态和行为表现放到当时的客观环境、社会文化背景中加以考虑，通过和社会认可的行为常模比较，以及和其本人一贯的心理状态和人

格特征加以比较，才能作出正确的判断。如果一个人能够按社会认为适宜的方式行动，其心理状态和行为模式能为常人所理解，即使他有时出现轻度情绪焦虑或抑郁现象，也不能认为他的心理已走出正常范围。换言之，心理正常是一个常态范围，在这个范围内还允许不同程度的差异存在。为了维护心理的健康，应该把握正常和异常心理的判断标准。马斯洛等提出了以下 10 项标准。

- (1) 有充分的适应能力；
- (2) 充分了解自己，并能对自己的能力作恰当的估计；
- (3) 生活目标能切合实际；
- (4) 与现实环境保持接触；
- (5) 能保持人格的完整、和谐；
- (6) 有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 适度的情绪发泄与控制；
- (9) 在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性；
- (10) 在不违背社会规范的情况下，个人基本需要能适当满足。

上述 10 项说明了心理正常的情形，但是正常人群中这些方面也并不完全一样，其变化幅度是很大的。因此，判断一个人心理是否异常，只能通过比较的方法，首先是与社会认可的行为常模比较，看其行为能否为常人所理解，有无明显离奇的行为，例如，一个人突然当众脱衣赤身裸体，其行为不符合自己的年龄、身份和地位，不能为社会上的人们所接受，对本人和社会有害，那么，这个人就有心理障碍存在。其次，还要与一个人以往一贯