



员工素质建设书系

Yuan Gong Su Zhi Jian She Shu Xi



提升生活品质

塑造积极心态

铸就幸福生活

成为健康女人



女性健康 与 幸福生活

健康是根 健康是本
健康是一切的前提和保证
健康是女性幸福生活的资本

王燕玲◎编著

中国言实出版社



员工素质建设书系

Yuan Gong Su Zhi Jian She Shu Xi



提升生活品质

塑造积极心态

铸就幸福生活

成为健康女人



女性健康

与

幸福生活

健康是根 健康是本

健康是一切的前提和保证

健康是女性幸福生活的资本 532082

广西工学院鹿山学院图书馆



d532082

王燕玲◎编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性健康与幸福生活/王燕玲编著.

—北京:中国言实出版社,2010.1

(员工素质建设书系)

ISBN 978-7-80250-092-1

I. 女…

II. 王…

III. 女性—保健

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228820 号



出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64928661(二编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 168 印张

字 数 1500 千字

定 价 384.00 元(全 12 册) ISBN 978-7-80250-092-1/F·304

前 言

健康对于我们而言到底有多重要？相信每个人都知道。有一句话说得好：健康是1，其他的，比如财富、名望、地位、家庭等都是跟在这个数字后面的若干个0，有1在前面，后面跟的0越多证明你拥有得越多；但如果1没有了，即使再多的0聚在一起也还是0，还是空，还是一无所有。这真是谈健康最为精辟、智慧的一句箴言。

是的，健康是统帅，是前提，是一切的根基，它承载一切又高于一切，它创造一切也能毁灭一切，它是我们每个人一出生就能拥有的无价之宝，为我们带来一切可以跟在它后面的0；可是它却不会永远忠诚无悔地跟随你，它就会趁你不注意时悄然溜走，空留下一堆无所依附的0让人浩叹不已。所以我们要珍惜它，留意它，时时刻刻关注它，让它永远伴在我们左右，才能让我们辛苦挣下的0有所依附。

对于女性而言，健康更是女性幸福生活的基础和源泉。

没有健康，就不可能有女性的美丽。即使这个女人天生美丽，但如果失去了健康，整天一副病态，没有生命的活力，死气沉沉，又如何有美可言！健康的身体是女性的美丽之源。

没有健康，就不可能有女性的事业。健康是事业的先决条件，事业需要我们投入大量的心力和体力，需要我们全身心地投入进去。如果没有健康的身体，即使在心中勾画了再美的蓝图，也只能望洋兴叹，空留遗憾。

没有健康，就不可能有女性的幸福家庭。家庭是女性一生中最为重要的归宿，也是女性幸福的重要源头。如果没有健康的身心作为前提，女性也不可能享受到儿女绕膝的天伦乐趣和鸳鸯相依的性爱情趣，又如何去谈家庭幸福的乐趣。

没有健康，一切都是空的、白的、难言和痛苦的。没有健康，一切的梦想都只能是梦想，一切的愿望也都只能是愿望；没有健康，幸福生活不过是一种奢望。有了健康，女性才能充满活力，精神抖擞，端庄稳重，处事乐观，机智敏捷，落落大



方,才能充分参与丰富的劳动生活和社会生活,充分展示和塑造女性的智慧和美,有了健康,才能青春不老容颜不变美丽永远;有了健康,才能拥有甜蜜的爱情美满的婚姻可爱的孩子幸福的家庭!有了健康,才有能力去实现灿烂的梦想,有健康才能尽情享受梦想实现的幸福,有健康才能让幸福一直陪伴。

有了健康,才拥有幸福的生活;有了健康,才拥有充满阳光的世界;有了健康,才能快乐工作追逐梦想;有了健康,才拥有事业的灿烂与辉煌;健康是福,健康是根,健康是一切的前提和保证,健康是女性幸福一生的资本。

所以,为了我们自己的幸福,为了我们所爱的人,为了我们梦想的一切,为了我们辛苦打拼搏下的无数个完美的“0”,我们要关心自己,爱惜身体,呵护健康,享受幸福。

目 录

第一章 健康是女人幸福一生的资本

健康是生命的源泉,健康是事业的先决条件,是工作的原动力,更是女性幸福快乐的基础。有了健康,女性才能充满活力,精神抖擞,端庄稳重,处事乐观,机智敏捷,落落大方,才能充分参与丰富的劳动生活和社会生活,充分展示和塑造女性的智慧和美,有了健康,才能青春不老容颜不变美丽永远;有了健康,才能拥有甜蜜的爱情美满的婚姻可爱的孩子幸福的家庭!健康是福,健康是根,健康是一切的前提和保证,健康是女性幸福一生的资本。

1. 健康是一切的前提 / 2
2. 女性健康的标准 / 4
3. 女性之美来自健康 / 7
4. 女性成功源于健康 / 14
5. 家庭美满因为健康 / 16
6. 健康是女性幸福一生的资本 / 18
7. 保持健康是女性终生的功课 / 20

第二章 关爱健康从饮食开始

食物是人赖以存活的基础之一,没有任何东西可以替代食物对生命和健康的作用。这是因为食物中所包含的营养素是人体各大器官的组成部分,只有在营养素适当的作用下,机体才能正常地运转,我们的健康也才有了根基。所以,关爱健康要从饮食开始。



1. 饮食营养是健康的根源 / 25
2. 女性要学会吃 / 27
3. 搭配一日三餐饮食的原则 / 31
4. 用营养早餐开启一天的健康之门 / 33
5. 午餐吃饱还要吃好 / 36
6. 晚餐吃少还要吃早 / 38
7. 女性应当多吃的蔬菜 / 40
8. 女性应当多吃的水果 / 43
9. 正确饮水是健康美丽的保障 / 48

第三章 好习惯造就好身体

健康的获得既不能靠药物,也不能靠金钱,而是取决于良好的生活习惯。好习惯是健康的银行,每天都在为你储蓄健康,时间越长储蓄越多,自然身强体健,延年益寿;相反,坏习惯则是健康的能耗站,每分每秒都在损耗你的健康,不知不觉健康已经被透支完。所以,只有养成良好的生活习惯,才会拥有一生的健康。

1. 保证充分的睡眠 / 52
2. 拒绝烟酒 / 55
3. 睡觉前一定卸妆 / 58
4. 经常晒太阳 / 59
5. 经常进行乳房的自检自查 / 61
6. 自查自检私密处健康 / 63
7. 定期进行妇科体检 / 66
8. 保持适当体重,健康减肥 / 69
9. 少坐一会儿 / 73
10. 享受“性福” / 75
11. 这些好习惯让你更健康 / 78

第四章 运动是健康的保护神

生命在于运动,健康更在于运动,运动是身体的活力之源,是健康的保护神,是疾病的防火墙,更是女性幸福生活的添加剂。但是由于女性本身生理结构和生理周期的限制,女性要选择适合自己的运动方式、运动量和运动时间,才能更有利于健康。

1. 健康来自运动 / 82
2. 不同年龄女性的运动方案 / 84
3. “非常时期”的运动要适当 / 86
4. 步行是最好的运动 / 88
5. 瑜伽让你更有女人味 / 90
6. 游泳使你的身材更出彩 / 92
7. 越跳越美的健美操 / 94
8. 健胸操让你拥有优美曲线 / 96
9. OL 族的 Office 运动 / 97

第五章 警惕环境对健康的危害

环境影响健康,如气候、污染等对健康的危害很严重。而且环境对女性健康的影响要大大高于男性,因而女性职工更要注重防护环境危害,减少职业因素及有害环境伤害我们的健康。

1. 谨防办公室污染 / 102
2. 小心电脑的危害 / 103
3. 职业女性要防空调病 / 107
4. 女性更要远离辐射 / 108
5. 减少职业对女性健康的危害 / 110
6. 太劳碌伤身体 / 115
7. 家居环境决定女性健康 / 116



第六章 小心时尚生活损害健康

女性总是爱美的。因而女性一直是时尚最忠实的拥趸者。不管是美容、化妆还是穿衣打扮,甚至动刀整容,所有时尚的前列都有众多女性的曼妙身影。但时尚却并非全是天使,它也还有魔鬼的一面,时尚会给我们带来很多严重的健康问题,只是很多女性为了美丽而忘记了它的另一面。可是这样,我们的健康就要大打折扣了。美丽无罪,可是因为美丽而失去了健康,得不偿失了。所以,要看清时尚的本质,小心时尚损害健康,要明白,健康的美丽,才是真正的美丽。

1. 60%的妇科病与穿塑身衣有关 / 119
2. 高跟鞋高处有隐患 / 121
3. 谨防首饰病 / 123
4. 低腰裤、超短裙不利健康 / 125
5. 时尚装扮健康为上 / 126
6. 女性应慎做隆胸、文眉手术 / 129
7. 常戴耳塞谋杀听力 / 131

第七章 女性特殊时期要特殊保护

女性和男性除生殖系统在解剖和生理上全然不同外,在身体构造、体质和生理机能等方面都与男性有很大差别,特别是女性一生要经历月经、怀孕、哺乳等特殊生理时期,这些特殊时期不仅让女性的身体更加敏感和易病,而且对女性一生的健康都有至关重要的影响,因而护佑女性健康一定要做好特殊时期的保护。

1. 青春期的健康护佑 / 133
2. 经期的自护和保健 / 137
3. 新婚期的保健 / 143
4. 孕产期安胎养胎更要养自己 / 146

5. 产褥期的宜与忌 / 150
6. 哺乳期营养最重要 / 153
7. 更年期的补养和调适 / 155

第八章 补养是女性健康的金典

补养是女性健康的金典,因为女性身体养分总有大量的流失,即使是从青春期开始,女性就要开始有计划地补气养血、补钙补铁、补维生素、补各种营养。因而,补养也是女性一生的功课。学会正确的补养,健康才更有保障。

1. 女性一生都需要补血 / 160
2. 从现在开始补钙 / 162
3. 补充维生素青春永驻 / 165
4. 女性进补的宜与忌 / 168
5. 女性春季的养生和进补 / 172
6. 女性夏季的养生和进补 / 175
7. 女性秋季宜清补 / 177
8. 女性冬季如何进补 / 179
9. 女性健康排毒不可少 / 180

第九章 滋养心灵是女性幸福的密码

现代健康概念,不仅指生理上的健康,还包括心理和社会适应等方面的完好状态,即身、心两个方面,心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。而身与心的健康是可以互相影响互相促进的,身体康健会让心情大好,而快乐的心情也会让身体更健康更有活力,所以,大家常说,好心态才有好状态,心情好才会身体好。健康的心理不仅会让我们能更深刻地感受生活的幸福,还是战胜某些疾病的康复剂,也是延年益寿的长寿丸。所以养心比养身更重要。平和心境,滋养心灵,就是女性健康一生幸福永远的密码。

1. 好心态才有好身体 / 183



2. 不让坏情绪伤害你的健康 / 186
3. 不让压力伤害你 / 188
4. 消除心理疲劳 / 192
5. 营造良好人际关系 / 194
6. 克服嫉妒心理 / 196
7. 摆脱抑郁的困扰 / 199
8. 克服自卑,找回自信 / 201
9. 走出焦虑的烦扰 / 203
10. 学会宽容 / 205

第十章 预防疾病是对健康最好的呵护

预防疾病是保证健康的上上之法。《黄帝内经》中说:“夫圣人之治病也,不治已病,治未病;不治已乱,治未乱。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井、斗而铸锥,不亦晚乎?”所以未病先防、已病防变,及早行动,把疾病阻挡在伤害健康的大门之外,才是对健康最好的呵护。

1. 增强免疫力,远离亚健康 / 209
2. 职业女性常见病的自我预防 / 211
3. 做好妇科保健,呵护自己 / 213
4. 积极预防各种妇科疾病 / 215
5. 及早预防,别让妇科癌症惹上你 / 221
6. 远离骨质疏松症 / 225

附录

1. 女性健康自我测试 / 227
2. 白领女性亚健康自测 / 228
3. 女性职场疲劳度测试 / 229

第一章

1

健康是女人幸福一生的资本

健康是生命的源泉,健康是事业的先决条件,是工作的原动力,更是女性幸福快乐的基础。

有了健康,女性才能充满活力,精神抖擞,端庄稳重,处事乐观,机智敏捷,落落大方,才能充分参与丰富的劳动生活和社会生活,充分展示和塑造女性的智慧和美,有了健康,才能青春不老容颜不变美丽永远;有了健康,才能拥有甜蜜的爱情美满的婚姻可爱的孩子幸福的家庭!健康是福,健康是根,健康是一切的前提和保证,健康是女性幸福一生的资本。



1

健康是一切的前提

健康对于我们而言到底有多重要？相信每个人都知道。有一句话说得好：健康是1，其他的，比如财富、名望、地位、家庭等都是跟在这个数字后面的若干个0，有1在前面，后面跟的0越多证明你拥有的越多；但如果1没有了，即使再多的0聚在一起也还是0，还是空，还是一无所有。这真是谈健康最为精辟、智慧的一句箴言。

是的，健康是统帅，是前提，是一切的根基，它承载一切又高于一切，它创造一切也能毁灭一切，它是我们每个人一出生就能拥有的无价之宝，为我们带来一切可以跟在它后面的0；可是它却不会永远忠诚无悔地跟随你，它就会趁你不注意时悄然溜走，空留下一堆无所依附的0让人浩叹不已。所以我们要珍惜它，留意它，时时刻刻关注它，让它永远伴在我们左右，才能让我们辛苦挣下的0有所依附。

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。

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。金子可以“千金散尽还复来”，而健康却“一江春水向东流”。健康与生命一样，是一条单行线，失去了就永远也不会再回来。

2006年1月21日，上海中发电气(集团)有限公司董事长南民，因患急性脑血栓，抢救无效撒手人寰，年仅37岁。又一个如日中天的浙商富豪因健康原因英年早逝，人们的第一感叹几乎都是“又一个王均瑶”。1年多前，南民的老乡、中国企业界风云人物均瑶集团董事长王均瑶，在事业如日中天、人生黄金时段38岁时，因患肠癌英年早逝。

在富豪遍地的浙商圈子里，南民算是一个人物：2005年胡润富豪榜351名，

身价约5亿元。南民23岁成为温州乐清税务局专管员,很快下海经商。1995年移师上海,1997年与合作伙伴斥资在上海建立自己的工业园区。据悉,南民创业初期就是一个工作狂,曾因过度劳累而在骑摩托车时不慎摔在路上。近十年来中发电气迅速壮大,2005年销售额达20多亿元,成为上海十大民营企业之一以及全国民营企业500强。

据与南民一起打拼10多年的中发电器新任董事长兼总裁陈邓华描述,他们这一代企业家总带着企业发展的强烈欲望和冲动。南民经常是一手拿着手机对话,一手正抓起电话,旁边放着盒饭。平时生意场上的各种应酬也颇多,免不了喝酒。工作之余,留给自己的时间总是很少。

其实2004年南民已经有病状,患有糖尿病、高血压,还经常头晕,但经过治疗和休息,他便马上投入工作,像机器一样投入快速的运作之中。

在熟悉浙商的人士看来,“太少休息和放松,事业心太强”,也许是这一代民营企业家的“通病”。经历了第一桶金的积累,民企开始第二次创业,行业竞争压力巨大。“不进则退”,这使得很多企业家紧绷神经。不少民营企业只顾埋头创造财富,等到花开结果时却可能无法享受了。这不能不说是人生的悲剧和遗憾。

没有健康,一切都是空的、白的、难言和痛苦的。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。有健康才有梦想,有健康才有能力去实现梦想,有健康才能尽情享受梦想实现的幸福,有健康才能让幸福一直陪伴。

健康是生命的源泉,健康是事业的先决条件,是工作的原动力,更是女性是幸福快乐的基础,是一切财富的统帅。金钱、房子、车子、名誉都是身外之物,只有健康的身体美好的心情才是我们真正拥有的。所以,我们不要以消耗健康为代价去赚取金钱和名利,过度的操劳,无节制地吃喝玩乐,为钱财、名利绞尽脑汁,为不顺心的事郁郁寡欢,不断透支自己的健康,到最后悔之晚矣。

有了健康,才拥有幸福的生活;有了健康,才拥有充满阳光的世界;有了健康,才能快乐工作追逐梦想;有了健康,才拥有事业的灿烂与辉煌;有了健康,才能青春不老容颜不变美丽永远;有了健康,才能拥有甜蜜的爱情美满的婚姻可爱的孩子幸福的家庭!健康是福,健康是根,健康是一切的前提和保证,健康是女



性幸福一生的资本。

所以,为了我们自己的幸福,为了我们所爱的人,为了我们梦想的一切,为了我们辛苦打拚挣下的无数个完美的“0”,我们要关心自己,爱惜身体,呵护健康,享受幸福。

2 女性健康的标准

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。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。只有全面的身心健康、与社会和环境的和谐统一,才算得上是真正的健康。

从女性的生命周期上看,女性健康应包括从女性生命开始到生命终止的整个过程。

以前,人们习惯把女性健康局限于女性的生育方面,即女性因生育后代,其

健康才有意义的价值观念。而强调女性整个生命周期的健康,是指对各个年龄段的女性的健康,都应该给予悉心的探索 and 关注,因为女性健康不仅包括母婴健康和处于生育时期的女性,而且包括生命周期各个不同阶段,其生命和健康都有价值,都应受到尊重和保护。

新的女性健康定义把女性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,都可能对女性的健康造成严重的危害。

所以,女性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。

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，可以快速地完成一顿饭，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。

心理健康就是合乎某种水准的社会行为：一方面为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。社会环境、个人心理的协调平衡是心理健康最基本的标准。关于女性的心理健康，也有一个粗略的标准，可以作为参考：

(1)情绪稳定：心理健康首先得保持情绪上的稳定，要能抗拒一定的精神压力，要学会自我宣泄法。当你正满腹悲哀或者是一腔怒火时，你又不得不去参加一个宴会或者是一个舞会，那么你千万要注意，不要将内心的苦闷、悲哀、愤怒流露在自己的脸上。

女性的性情往往较男性脆弱而易激动，因此，必须平时习惯性地加以训练、控制自己，以免偶然遇到意外的惊喜或慌张而贻笑大方。

(2)正确认识自己：许多人都认为世上最了解自己的人莫过于自己本人，这其实是错误的，好高骛远或自暴自弃、灰心丧气，都是不能正确认识自己的长处、缺点、能力大小的表现。

(3)正视现实：顺境和逆境乃人生旅途中的常事，能正确认识形势，勇敢面对胜利或失败，不逃避、不迷恋。