



呵护女性 关注健康

职业女性健康知识读本

张文娟 王燕玲◎编著

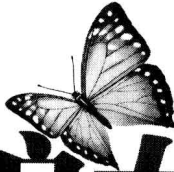
HEHUNVXING
GUANZHUJIANKANG



没有健康，再炫目的美丽、
再成功的事业、再幸福的人生，
都不过如昙花盛开，
虽灿若云霞，也转瞬即逝。

探知细腻女性的情感困惑；解读现代女性的难言之隐；
改善家庭女性的生活质量；提升职业女性的幸福指数。

中国言实出版社

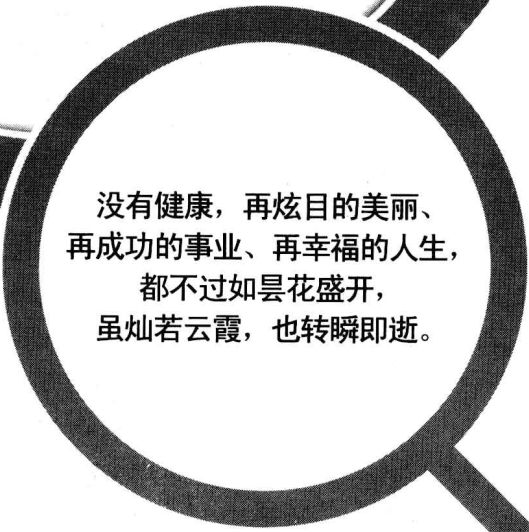


呵护女性 关注健康

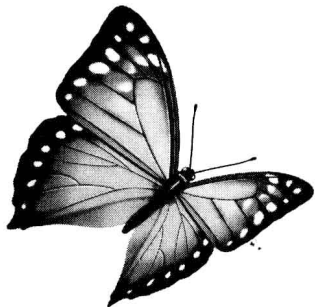
职业女性健康知识读本

张文娟 王燕玲◎编著

HEHUNVXING
GUANZHUJIANKANG



没有健康，再炫目的美丽、
再成功的事业、再幸福的人生，
都不过如昙花盛开，
虽灿若云霞，也转瞬即逝。



探知细腻女性的情感困惑；解读现代女性的难言之隐；
改善家庭女性的生活质量，提升职业女性的幸福指数。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护女性 关注健康:职业女性健康知识读本/张
文娟,王燕玲编著. —北京:中国言实出版社,2012.1
ISBN 978-7-80250-770-8

I. ①呵…

II. ①张…②王…

III. ①女性—心理保健—通俗读物

IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 280426 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) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京绿谷春印刷有限公司

版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-770-8/R·31

现代女性承受着生活、工作以及情感的三重压力,再加上女性自身的生理特点,她们开始受到各种身心健康的困扰:肥胖、失眠、抑郁症、乳腺癌、卵巢囊肿、神经衰弱……这些疾病严重地影响着女性的健康,侵蚀着她们的容貌,控制着她们的生活。而更令人遗憾的是,很多女性或是忙于事业无暇顾及,或是缺乏基本的健康意识任由疾病不断加重,甚至夺去她们美丽的生命。

然而,女性却是世上最美的一道风景,最不可缺少的一类人群。女性顶起了世界的半边天,她们的健康关乎着世界的发展与繁荣;女性筑起了家庭的防护墙,她们的健康关乎着家庭的温暖与幸福;女性又是职场的润滑剂,她们的健康决定着职场的美妙与和谐。因此,女性从来都不渺小,从来都是那么不可或缺,不要再轻视或忽略自己了,从现在开始,用心呵护自己的身心,关注自己的健康吧。

健康是女人最大最持久的资本。美貌是表面的,随着年华的流逝,很快就会不复存在;财富是外在的,虽然能让你更加光鲜亮丽,却不是生存的根本;唯有健康,才能让女人焕发蓬勃生气,只有健康才能让女人貌美如花,只有健康才能让女人气质优雅,也只有健康才能保证女人一生的幸福。

关注女性健康不是一句空口白话,需要我们付出实际行动去呵护。保证均衡的营养,女性才能从五谷杂粮中吸取精华,成就自己的健康体魄;拥有良好的作息,不要懒惰,让自己动起来,不要拼命,给自己一个安稳的睡眠,更要让出时间来给自己排毒,这样我们的身体才能拥有青春的活力;培养一个良好的心态,什么大风大浪都难以掀起内心的风暴,给心灵一片空间,让心来主宰世界,别让外在事物扰了内心的安宁;成就美丽自己的同时不要给自己任何伤害,因为只有健康才是一切美丽的根本。

女性保持一个健康的身体不仅是对自己负责,更是对家庭和社会负责。女性在经期、孕产期和更年期等几个特殊时期,常会出现一系列的身心健康问题,比如经前期综合征、痛经、怀孕时的种种不适、产前的紧张、产后的抑郁症、更年期综合征等,这些都会对女性的健康造成或大或小的伤害。因此,这时的女性则需要更多额外的保养和更为悉心的呵护,这样才能保证健康不受侵袭。

无论何时,给自己再多关爱也不为过。从现在开始,掌握更多的女性健康知识,给自己更多关爱,告别肥胖、痛经、失眠、抑郁的烦扰,做个健康而美丽的女人,你的魅力无人能敌。

本书深入女性生活细节,涉及女性各个方面的身心健康和幸福问题,内容丰富、实用,适合不同年龄段、不同职业和不同教育水平的女性阅读,我们希冀帮助女性摆脱疾病、拥抱健康、生活美满、工作快乐!



Contents

第一章 呵护身心，关注健康——健康是女人最大的资本

女人是上帝创造的最完美的艺术品。然而，倘若少了“健康”这一资本，女人也会黯然失色，失去应有的魅力。因此，智慧的女性从来都会将健康放在首位。她们懂得，财富是缥缈的，名利是表面的，美貌是暂时的，只有健康才是女人最大的、永久的资本。

第一节 因为是女人

1. 女人就是要健康 /2
2. 面对妇检请别走开 /3
3. 白领丽人的健康危机 /5
4. 女人的隐秘女人知 /7
5. 不可不知的排卵期 /9
6. 麻烦的“好朋友” /11

第二节 做健康新女人

7. 当代女性体形健美十大标准 /13
8. 造化奇妙的女儿身 /14
9. 女性保持健美的原则 /15
10. 做懂“风情”的女人 /16

第二章 正确饮食，吃出健康——营养均衡成就健康女人

古语云：“民以食为天。”没有食物，健康就无从谈起。健康的身体必须以科学的饮食为前提，只有良好的饮食习惯才能让我们远离疾病，守护住健康；只有让吃进去的每一口食物都产生很好的效应，我们的身体才能更加趋于完美。

第一节 营养搭配新主张

1. 餐桌必须“五彩缤纷” /20
2. 白领女性营养计划 /21
3. 三餐要定时定量 /22
4. 四种食物让你永葆青春 /24
5. 多吃荞麦疾病不来 /25
6. 多喝豆浆更“女人” /27
7. 女子不可百日无红糖 /29

第二节 健康美丽吃出来

8. 让你走向健康美丽的七步曲 /31
9. 碱性食物让你恢复细嫩肌肤 /32
10. 肌肤白皙光洁的秘密 /34
11. 中老年女性的美丽饮食忌讳 /35
12. 吃出你的魔鬼身材 /36
13. 想要瘦脸这样吃 /38

第三节 合理饮食保健康

14. 月经不顺的饮食调理 /40
15. 如何煲出适合自己的靓汤 /42
16. 健康饮食缓解痛经之苦 /44



第三章 张弛有度，动静得宜——规律作息让女人更健美

女人爱自己的最好方式就是规律作息，该动的时候如脱兔，该静之时如处子。倘若将身体比作一辆汽车，运动就像是身体的发动机，让我们拥有更多能量去做自己想做的事情；休息正如前进途中的“加油站”，让我们不至于在“弹尽粮绝”时才感到前行的艰难；而规律的排毒便如管道清洁剂，让身体在不断清洁的循环中保持新鲜的活力！

第一节 运动让女人更健康

1. 有氧运动助你塑造完美身材 /50
2. 找到适合自己的有氧运动 /51
3. 运动健身中的十宗罪 /53
4. 慢跑运动让你更健康 /55
5. 行走是最基本的健康运动 /57
6. 适合职业女性的健身健美操 /59
7. 电梯前的“决策”让你更健康 /61

第二节 良好睡眠是女性健康的保证

8. 打败干扰睡眠的敌人 /62
9. 良好睡姿促健康 /64
10. 美丽女人睡眠之道 /66
11. 女人裸睡的七大好处 /69
12. 改掉睡眠中的不良习惯 /71
13. 女性睡眠不足危害大 /75
14. 走出睡眠的误区 /77

第三节 健康排毒让女人更美丽

15. 毒素对女人的伤害 /81

- 16. 女人身体中毒的信号 /82
- 17. 女性排毒方法的误区 /84
- 18. 女性全身器官排毒“计” /86
- 19. 做个“无毒”的美丽女人 /88

第四章 关注心灵，提高自我——加强女性健康心态修养

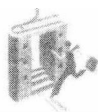
现代社会，每个人时刻都能感受到竞争和压力的存在，这些压力甚至让人觉得再也难以承受更多，而对于如水般柔弱的女性来说更是如此。那么，女性该如何保持心灵的健康呢？斯宾塞说：“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪是幸福的最好资本。”可见，唯有不断提升自我，让自我感觉到愉快，我们才能更加健康，更加幸福。

第一节 女人健康心态修养之道

- 1. “13条要诀”让你心态变好 /92
- 2. 四招让你心理放松，直面挫折 /94
- 3. 让你心态平和的良方 /96
- 4. 让音乐为你疗伤 /100
- 5. 做个自信的“大”女人 /101
- 6. 学会放弃，为自己减压 /103

第二节 和女人的“弱点”说再见

- 7. 将焦虑拒之门外 /105
- 8. 和抑郁说“拜拜” /106
- 9. 七种心理偷走你的幸福感 /108
- 10. 都市丽人常见五种心理疾病 /109
- 11. 远离八种情绪困境 /113
- 12. 化解心理压力的四大妙方 /115
- 13. 把握好你的情绪 /116



第三节 从心理危机中找出生机

- 14. 从“老好人”中解脱出来 /117
- 15. 把握办公室 12 个心理距离 /119
- 16. 心理问题并不等于精神病 /122
- 17. 缓解你的“病态购物症” /124
- 18. 不让感情损伤“折”了你的寿 /125
- 19. 教你十大时尚解压法 /126

第五章 要美丽，不要伤害——别让美丽伤着自己

当医学越发达，女性追求美丽的欲望也更加强烈。当然，这些“美好”的欲望并不都那么美好，更多时候，它们要以牺牲健康为代价。伊索说：“身体的经久比美丽更好，尤其是女人。”确实，倘若健康没有了，生命也没有了持续的象征，美丽又将依附于谁？

第一节 美丽女人护肤攻略

- 1. 彻底清洁你的皮肤 /130
- 2. 岁月“无痕”的保养秘诀 /132
- 3. 别让颈部暴露了你的年龄 /133
- 4. 美丽女人的美背工程 /135
- 5. 肌肤零毛孔的护肤秘诀 /137

第二节 美丽女人养成计划

- 6. 美丽从“头”开始 /138
- 7. 你也可以是小脸美人 /140
- 8. 给你一双顾盼明眸 /142
- 9. 呵护你的纤纤玉指 /143
- 10. “美眉”瘦腿指南 /145

11. 常揉三阴交,永远不变老 /147

第三节 S 曲线不是梦

12. 乳房的自我检查之法 /148
13. 选购文胸有学问 /150
14. 胸部保护计划 /153
15. S 曲线打造术 /156

第六章 私房蜜语细细说——把握细节, 为健康加分

卡耐基说:“一个不注重小事情的人,永远不会成就大事业。”对于身体而言,我们说,一个不注重小细节的女性,永远不会拥有健康的好身体。确实,无论是事业还是身体,只有把握住细节,从细小处着手,才能成就健康与最终的成功。

第一节 女人不得不面对的“疾病”

1. 经期怪病知多少 /160
2. 绝经,不期而遇的“伤害” /161
3. 更年期不等于衰老期 /163
4. 别让意外怀孕伤了你 /165

第二节 难言之隐也需言

5. 观白带,知健康 /167
6. 女性隐私重点保卫 /168
7. 有“性”让你更幸福 /170
8. 夫妻恩爱有妙方 /171
9. 如何科学选对内衣 /173



第三节 从细节处抓健康

10. 维护女性健康的关键细节 /174
11. 骨质疏松需防治 /175
12. 有车族当心成为“有病族” /177
13. 树立防病意识,知晓劳动保障 /178

第七章 远离疾病,守护健康——女人的健康护身法

健康的身体对任何人来说,都尤为重要。富兰克林说:“保持健康,这是对自己的义务,甚至是对社会的义务。”人类只有远离了疾病的困扰,守护住了身心的健康,才有资格谈论理想与其他。正如哲人所说:“做个健康的女人,才能拥抱一生的幸福。”

第一节 女性健康护身法则

1. 合理膳食维护健康 /184
2. 生命在于运动 /187
3. 给自己颁布“戒烟酒令” /188
4. 把握内心的平衡 /189
5. 吃饭有诀窍:细嚼慢咽 /190
6. 便秘让你美丽不再 /192
7. 女性需提防的时尚病 /194

第二节 告别职业病,做健康白领丽人

8. 职场女性健康八大忌 /196
9. 警惕空调综合征 /198
10. 电磁辐射“伤不起” /199
11. 不让腰肌太受伤 /201
12. 熬夜让你神经变衰弱 /203

13. 摆脱职场倦怠症 /205

第三节 守护健康,女人不生病的秘密

14. 白领养生,踢掉饮食四禁忌 /206

15. 女人养胃 17 忌 /208

16. 10 秘方教你补肾养肾 /210

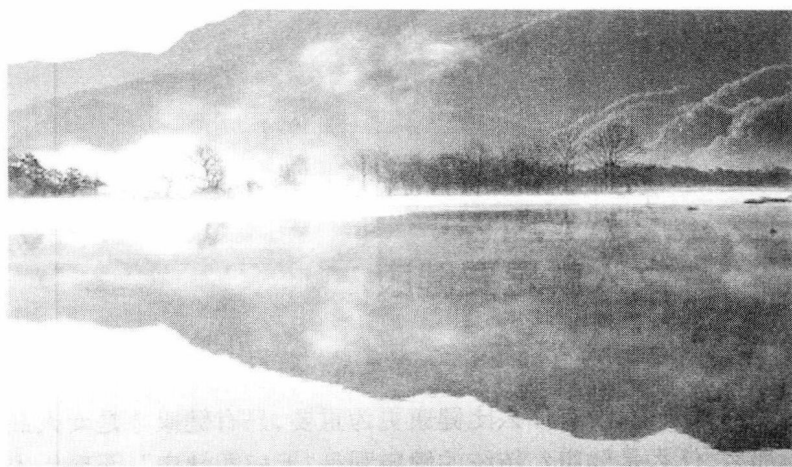
17. 8 个简单方法让你多活 10 年 /212

18. 女人需要一生呵护的 12 个关键部位 /214

附录

测试 1: 女性健康行为自测 /216

测试 2: “高跟鞋”女郎的健康测试 /217



第一章 呵护身心,关注健康——健康是女人最大的资本

女人是上帝创造的最完美的艺术品。然而,倘若少了“健康”这一资本,女人也会黯然失色,失去应有的魅力。因此,智慧的女性从来都会将健康放在首位。她们懂得,财富是缥缈的,名利是表面的,美貌是暂时的,只有健康才是女人最大的、永久的资本。

第一节 因为是女人



女人就是要健康

对于女人来说,没有什么比健康更为重要,只有健康才是女人最大的资本。那么,什么是健康?传统的健康观是“无病即健康”,而现代人的健康观则有所改变,世界卫生组织提出:健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。每个人都在梦想和追求着健康,什么是真正的健康,怎样衡量一个人是否健康呢?世界卫生组织制定了健康的十大标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张和疲劳;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,遇事不挑剔;
3. 善于休息,睡眠好;
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病;
6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调;
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎;
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
9. 头发有光泽,无头皮屑;
10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

这十大标准,具体地阐述了健康的定义,体现了健康所包含的身体方



面、心理方面和社会方面的内容。为了使人们对健康的内涵有更直观、更深刻的理解，世界卫生组织又提出了身心健康“五快”（机体健康）与“三良好”（精神健康）的标准。

1. 身体健康“五快”，具体指吃得快、便得快、走得快、说得快、睡得快。

(1) 吃得快——说明消化功能好，有良好的食欲，不挑食、不厌食、不偏食、不狼吞虎咽；

(2) 便得快——说明吸收功能好，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松；

(3) 走得快——说明运动功能及神经协调功能良好，步履轻盈，行走自如；

(4) 说得快——说明思维敏捷，反应迅速，口齿伶俐；

(5) 睡得快——说明神经系统兴奋—抑制过程协调好，上床很快入睡，睡得沉，醒后精神饱满，头脑清醒。

2. 精神健康“三良好”：

(1) 良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强。感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观；

(2) 良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境；

(3) 良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

以上标准你是否能达到？如果能，恭喜你，你无疑拥有了健康的身心；如果不能，那赶紧行动起来，为自己的健康而行动吧！



2

面对妇检请别走开

对于女人来说，妇检是一道“护身符”。女性内生殖器官有卵巢、输卵

管、子宫和阴道,许多妇科疾病都发生在此。看不见、摸不着的内生殖器官如何能预防发生疾病?只有定期做妇科体检,才能有效预防妇科疾病的发生。像子宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌,还有子宫肌瘤等对女性健康造成伤害的常见病,通过体检都可以早发现、早治疗。

妇检时完全不必害羞回避,应如实回答医生的询问。性别的差异在医生眼中其实毫无隐秘可言,医生在为病人检查生殖器官时,完全是用科学的眼光和专业的态度,根本不会想到别的问题。所以在医生面前不好意思,忸怩恐惧完全没有必要。

妇科检查查什么?所谓妇科检查主要是用窥器检查盆腔的情况,其中包括阴道、宫颈、子宫、附件。观察宫颈的形态,子宫有无增大、质地软硬度,附件有无增厚及包块,对育龄期妇女每一到二年做一次妇科检查同时要常规做宫颈防癌刮片,筛查宫颈病变或宫颈癌。如宫颈防癌刮片异常则酌情进一步行阴道镜检查。

著名香港艺人梅艳芳去世,人们至今记忆犹新。导致她英年早逝的“杀手”正是子宫颈癌。专家介绍,宫颈是阴道通向子宫的通道,也是预防阴道内病原体侵入子宫的重要防线。当机体抵抗力降低或宫颈受到物理、化学和生物等因素的影响时可使分泌物增加,宫颈的外部长期浸泡在分泌物中,很容易发生宫颈炎。宫颈炎也是最常见的妇科病之一。如果不及时通过检查发现疾病,很可能发展成为宫颈癌。

调查显示,宫颈糜烂在已婚妇女中发病率很高,几乎高达50%~60%,只是糜烂程度的轻重不同而已。宫颈糜烂与宫颈癌的发生有十分密切关系,有宫颈糜烂的妇女患宫颈癌比无糜烂者高10倍。许多女性急性宫颈炎症状不太明显,一般常被忽略而直接发生慢性宫颈炎。阴道分泌物过多的患者,约20%~25%是由宫颈炎所致,若因炎症造成白带黏稠则不利于精子通过宫颈管,从而导致不孕。

虽然宫颈炎是常见妇科病,但当前许多女性朋友对此病并不了解,存在着一些认识误区。一些人认为,结了婚的女性都会有宫颈炎,它既不影响工作又不影响生活,无足轻重,治疗与不治疗都一样。另一些人认为,宫颈炎是癌前病变,容易产生“恐癌症”而影响个人情绪乃至日常生活。其实这些都是不正确的。

凡有过性行为的女性,不论年龄大小,都应该坦然面对妇科检查,每