



图书在版编目(CIP)数据

完美女人学堂/吉列创作室编著. —广州:广州出版社, 2003.11

ISBN 7-80655-548-X

1. 完…II. 吉…III. ①女性—健美—基本知识

②女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①R161.1②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第073777号

完美女人学堂

广州出版社发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮编: 510121)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(地址: 茂名市计星路60号 邮编: 525000)

开本: 850×1168 1/32 总字数: 32万 总印张: 16

印数: 1-5000套

2003年11月第1版 2003年11月第1次印刷

责任编辑: 甘 谦 戴晓莉

责任校对: 蚁燕娟

ISBN 7-80655-548-X/R·83

总定价: 80.00元(全四册)

邮购地址: 广州市水荫二横路27号新达城广场南塔1805室

吉列创作室读者服务中心

收款人: 于学艳 邮编: 510075 邮购电话: (020) 37597181

HEALTH

丽人健康坊

完美女人学堂



有知识、有地位的丽人不一定是健康的女性，也不一定有快乐的人生。健康的女性应该成为知识女性的质量标准。快乐人生应该成为知识女性追求的人生目标。

如果现代女性对这一认知有共识，那么丽人们就应该努力成为健康的女性。关于健康女性，尚无统一和明确的标准。按心理学分析，可从心理统计、心理症状和内心体验三方面去认识。按社会学解释，则可以根据解决生活中所面临的实际问题的能力作为标准。凡是能正确理解自己的社会角色，正确理解自己所处的社会环境、有能力解决自己所面临的问题、有一定目标并为之努力的知识女性。新世纪女性美是由内而外的，自信、自然及健康、快乐才是真正的女性美。

目录

CONTENTS



第一章

8 健康要素

9

10 快速了解健康要素

快食

快眠

快便

快语

快行

良好的个性

良好的人际关系

第二章

14 健康饮食

15 快速了解健康饮食

青春期

成熟期

中年期

16 血型与饮食

O型血者

A型血者

B型血者

AB型血者

17

18 饮食卫生

CONTENTS

CONTENTS



19

三餐的饮食分配

吃好早餐

重视午餐

精细晚餐

23

24

喝白葡萄酒有益肺部健康

葡萄酒日常生活新发现

自制洋葱葡萄酒

选择葡萄酒的色泽

葡萄酒的保管

葡萄酒的保存

正确的葡萄酒饮用方法

34

35

37

健脑饮食

减肥降脂

“三期”饮食

平衡合理营养

40

42

酒酿蛋



木瓜牛奶

种子、坚果类食物

维生素A食物

维生素B群食物

富含胶质的食物

食补药膳

44

45

西兰花

鱼肉

洋葱

豆腐

圆白菜

第三章

54 健康运动

55

体能消耗少

运动方式活

技术要求低

经济负担小

时间要求松



目录

CONTENTS

53

60

64

滑冰

自行车

慢跑/散步

骑马

排球

68

71

利用月经周期

瘦身时刻表

74

第四章

76 健康心理

77 别太关注你们的心理健康

78 当心你们的心理感冒

抑郁症

治疗和预防

83 丽人的神经

85 丽人的酒精

88 丽人的香烟

热爱生活的表达

自信多多

劳逸结合 有张有弛

身心功能 平衡利用

心理调节 升华感情

心理咨询 健康之师

89 丽人的“健忘”

92 丽人的智商与情商

第五章

94 健康禁忌

95 丽人的清血与洁肤

似病非病

易病未病

拒绝亚健康

100 职业女性健康警示

超负荷工作

忧愁抑郁

盲目减肥

浓妆艳抹

饮茶过浓





抽烟解闷
借酒消愁
见异思迁

美牙极易交叉感染
身体美容要留心

不孕

孕期异常

殃及后代

月经失调

甲状腺病

皱纹

第六章

112 健康预防

113 现代女性面部护肤

首饰病

慢性腹泻

溃疡

眼睛疲劳

慢性胃炎

便秘

头痛

肩、颈部酸痛

腰痛

免疫力大起大落

心脏患病更致命

妇科癌症早预防

韧带天生就脆弱

新陈代谢缓慢

易患抑郁和痴呆

一半人可能得乳癌

消化系统易生病

疼痛更感猛烈

骨髓萎缩更普遍

局部皮肤

乳晕色泽

大小位置

乳头异常

自查乳房的方法

经期

妊娠期

分娩及产褥期

哺乳期

contents



第1章

健康要素



现代女性 健康标准

人类对健康的追求从未间断过，健康的标准也越来越具体。现代女性在追求健康的同时，要求更多了。除了有健康结实的身体外，还要有形体美及心理健康等。进入新世纪，国际上对健康的定义更为广泛。

世界卫生组织对健康身体的十条标准

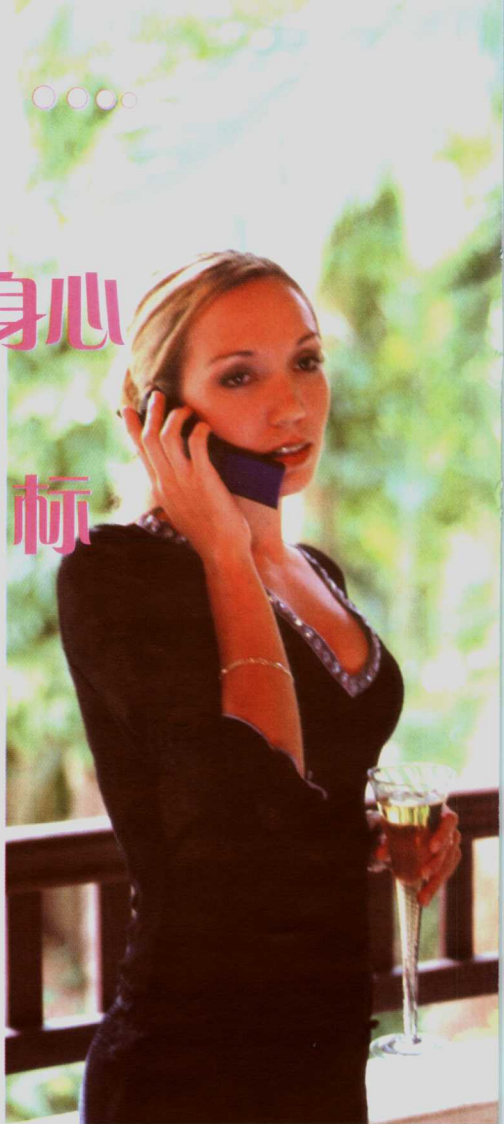
- ▶ 有足够好的精力，能从容不迫地应付日常工作及生活的压力，而不会感到过分紧张。
- ▶ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- ▶ 善于休息，睡眠良好。
- ▶ 应变能力强，能适应外界各种变化。
- ▶ 能抵抗一般性感冒和传染病。
- ▶ 体重适当，身材匀称：站立时，头、肩、臀位置协调。
- ▶ 眼睛明亮，反应敏锐，眼纹不易发炎。
- ▶ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。
- ▶ 头发光泽，无头屑。
- ▶ 肌肉、皮肤有弹性。



白领女性身心

健康指标

白领是社会的中坚力量，白领女性更是社会不可缺少的主角，她们有光鲜的外表，良好的工作能力，较高的社会地位。但她们忙碌的身躯却日渐不健康了。下面是针对白领女性这个特殊群体的一个健康指标，丽人们，看看自己是否达标。





快食

快食并非狼吞虎咽，不辨滋味，而是指吃饭不挑食，不偏食，于餐吃时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肝或肝脏可能出了毛病。

快眠

上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。如睡的时间过多，且醒后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋，抑制功能协调，内环境病理干扰，是快眠的重要保证。

快便

能快速畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

快语

说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。

快行

行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感觉四肢乏力，步履沉重。



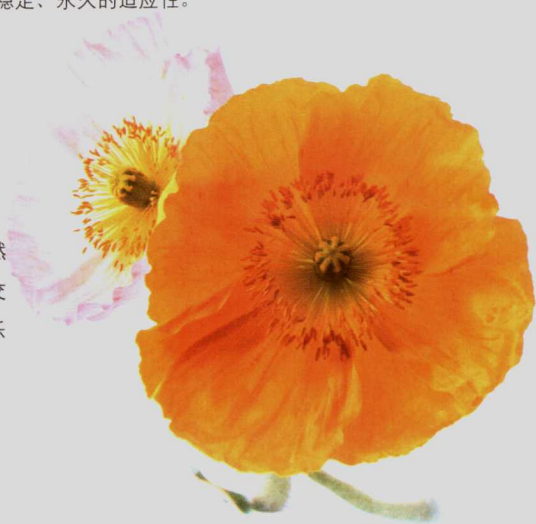


良好的个性

性格柔和，言行举止得到公众认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定，意志力强，感情丰富，热爱生活和人生，乐观豁达，胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题，办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管人际风云如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性。

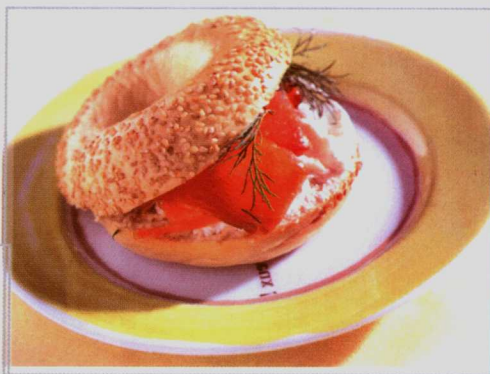
良好的人际关系

言谈举止恰到好处，与人相处自然融洽，不孤芳自赏寂寞独处，具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向她倾诉心中的喜与乐。



第2章

健康饮食



女性健康 的阶段

青春期

20多岁以前为第一阶段。在这个阶段，要对自己好，就是什么都不要吝啬，要吃好、穿好、玩好、读好和睡好。

成熟期

20到30岁这个阶段，可以做的有几方面：其一是女人开始要懂得和自己相处，但并不是呆呆地坐在那儿。也许就是替自己做一顿饭，调整自己的饮食习惯。或者整理自己的衣橱，重新在旧衣堆里，发现新的颜色。其二是要开始理财。想要真的善待自己，未来的经济生活就不能靠别人。一个懂得对自己好的人，也一定是一位会替自己的身、心、灵未雨绸缪的人。除了靠深度阅读来提升灵性外，外表也很重要。

中年期

30岁到40岁，成功的女性有了周游列国的想法了。有了国际观没有健康的身体也是不行的。所以，这个阶段的女人，要特别注意健康和饮食。“绝对不可以再像年轻时在饮食上毫无节制。”此外，还要让自己永远新鲜有变化。要怎么做才能永远新鲜多变呢？很简单，就是不要替自己设限，也不要太自满。过了40岁的自己，因为整个身体的落差非常大，体力大不如前，就必须对自己更好。除了对肌肤的保养，对活力、情绪的管理也非常重要。

