

幸福的女人很会养，会养的女人更健康
健康的女人很美丽，美丽的女人更自信

7天养好你自己

幸福只需7堂课

7 Tian

Yang Hao Ni Zi Ji



罗芬芬◎编著

幸福需要用心去捕捉，用心去感受。
幸福没那么难！只需**7**堂课令你美丽一生，幸福一生。

7天养好你自己

幸福只需7堂课

7 Tian

Yang Hao Ni Zi Ji

罗芬芬◎编著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

7天养好你自己：幸福只需7堂课/罗芬芬编著. —北京：
中国财富出版社，2013.10

ISBN 978-7-5047-4708-2

I. ①7… II. ①罗… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 113161 号

策划编辑 马 军 钱 瑛
责任编辑 杨银旗 张 娟

责任印制 何崇杭
责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4708-2/B·0365

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 张 18.5

印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷

字 数 265 千字

定 价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



前言

女人如花，花如女人，这是上帝赋予女人的天然魅力，也是人们对美丽女人的赞美。只不过，如花的女人首先是健康的，然后才是美丽的。试想，一个满脸倦容，疾病缠身的女人如何称得上花？即使称得上，也只能算作一朵枯萎的花。

女人如花，而幸福的女人是不凋零的花，纵然是历尽岁月沧桑，身体之花却依然绽放如初。因为她们明白身体健康的重要性，懂得如何养护自己，使自己始终处于最佳的状态。

在当今社会，女性不仅要承担传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。身兼“贤妻良母”和“职业女性”双重角色的当代女性，健康意识尤为重要，而“女性健康”的概念更不是简单的“就医驱病”。若想做个健康而智慧的女性，必须清楚地了解健康和智慧的真正含义，因为它们涉及女性的全部——身体、心灵以及精神。

《7天养好你自己》是一本以生动的语言娓娓道来的智慧之书，它通过最贴近生活的7堂课——心态课、情感课、美丽课、素养课、事业课、社交课、健康课，详细告诉你如何生活才健康，怎样才能获得自己想要的幸福。

本书是一个温暖的女性幸福课堂，正确指引你从容地游走于生活的各



个领域，并建立平衡和谐的幸福理念，从而令你美丽一生、幸福一生。

幸福的女人很会养，会养的女人更健康；健康的女人很美丽，美丽的女人更自信！

亲爱的朋友们，你想做个美丽的女人吗？你想拥有幸福吗？赶快用本书中的智慧来武装自己吧！

编者

2013年5月



目 录

星期一 心态课

养心：活着，一定要快乐

释放心情，为自己而活	4
乐观是女人心中的太阳	5
自信的女人最美丽	8
宽容一分，幸福十分	10
先处理心情，再处理事情	13
忧虑，最终伤的是自己	16
本课总结	20
课后小测试	21

星期二 情感课

养情：摸清他的心，抓住他的人

把感情托付给值得爱的男人	28
男人不是你的全部	31



男人的面子最重要	33
解读男人的情感世界	36
透视男人的心理需求	39
嫁给有钱人不一定是福	41
聪明的女人不做第三者	44
拒绝被包养	47
女人出轨比男人偷情风险更大	51
幸福女人必须要远离10种男人	53
本课总结	56
课后小测试	57

星期三 美丽课

养颜：靓丽的女人，更自信

美容

保养肌肤，提高你的魅力指数	62
面部除皱小方法	64
学会自制几款常用面膜	66

美妆

女人必备的化妆品	68
化妆使美丽升级	71

美发

美丽从“头”开始	73
护发小窍门	75

美音

练就美好的音色	76
保养出优美好声音	78



美体

年龄保鲜始于颈部	79
美胸，充满女性魅力	81
塑造优美的腹部	84
臀部健美更富迷人气质	85
纤纤细腰，女人的“S”形情结	86
手，女人的第二张面孔	88
优美姿态让你焕发光彩	90

美装

着装彰显女人的美丽主张	93
适合自己的衣服就是“好衣服”	95
女人婚后，依然要修边幅	101
本课总结	103
课后小测试	103

星期四 素养课

养内：做人有内涵，才更有魅力

修养让女人魅力永恒	110
有内涵的女人更有吸引力	112
气质：女人沉积的智慧	113
智慧女人赢天下	115
读万卷书，提高自己的内涵	118
本课总结	119
课后小测试	120



星期五 事业课

养业：独立，才能神采飞扬

独立，幸福的前提	126
做职场铿锵玫瑰	129
在男人主宰的世界里游刃有余	130
女人的“钱”途之路	134
学会理财要趁早	136
本课总结	140
课后小测试	141

星期六 社交课

养缘：好人缘，令你八面玲珑

女人一定要有好人缘	146
朋友可以决定你的“富贵指数”	149
把握好与异性交往的分寸	150
女人至少要有三个异性朋友	153
交友须谨慎	155
好口才让你顺风顺水	158
礼仪让你气度不凡	161
本课总结	163
课后小测试	164



星期日 健康课

养身：健康，才能更美丽

女人的身体保养

女人首先要会养气血	172
女人不能让自己冷	176
养护乳房，保持乳腺健康	178
呵护卵巢——保护女人美丽的根	180
女性经期的健康保健	183
性生活需要适度	185
更年期的女人更要爱自己	188
女性更须补肾	190
看舌头，知健康	194
指甲半月痕，健康晴雨表	196

经络保养，活血益气抗衰老

人体 12 经络运行时间和顺序	200
不可不知的几个人体重要穴位	202
找不准穴位没关系，随意按揉也保健	208

饮食健康

抗衰老的食物有哪些	213
你一定要知道食物“相宜相克”	218
不宜“鲜”吃的食物	221
蔬菜水果，五颜六色各有所得	222
饮茶，让你健康又美丽	224
小心！胃病更“偏爱”女性	228
注意！酸性体质更容易患癌症	230
重饮食，还要重排毒	234



保持心理健康

心平气和是长寿的密码 237

“心”病比身病更危险 239

警惕！妇科病与心情有关 242

规律生活，起居有节

顺应人体生物钟 244

掌握运动量和运动强度 245

睡眠要充足 247

女性常见病自我诊断与防护

化妆“美容病” 249

乳腺癌 252

阴道炎 254

尿道感染 258

宫颈炎 263

子宫内膜炎 264

盆腔炎 268

子宫肌瘤 271

卵巢癌 274

本课总结 276

课后小测试 276

参考文献 279

附录：人体常用按摩穴位图 281



星期一 心态课



第 二 期



养心：活着，一定要快乐



释放心情，为自己而活

不知为什么，女人，好像总是不属于自己。小时候是父母的，长大了是丈夫的，然后是子女的。女人总是忙啊忙啊，有一天突然发现脸黄了、皮皱了、光泽也没了。

在今天的中国，大部分女人已经摆脱了传统观念的束缚，走向社会，证明女人不再是弱者，不再是大门不出二门不迈的大家闺秀。在这个公平竞争的社会中，女人和男人一样能撑起半边天。女人究竟为谁而活？为男人，为家庭，还是为自己？

有一部分女人依然受传统观念的影响，认为女人应该是需要他人同情和怜悯的对象，为老公而活，为孩子而活，为家庭而活，履行着相夫教子的职责，生活中基本失去了自我，这种人是地地道道的贤妻良母型，中国传统式女人。

为了孩子，为了丈夫，女人留给自己的生活空间越来越小。当然，不是说女人的奉献精神不好，而是劝诫女人在关爱孩子和丈夫的时候不要把自己给遗忘了，不要把全部精力投注到丈夫或孩子的身上。

生活中，我们常听到一些女人感慨：好累呀！好烦呀！其实，你完全可以不烦不累的，问题是你要懂得如何生活，懂得为自己而活。没有什么比这来得更实在、更重要了。为自己而活就是要认真地过好每一天，全力以赴地去做每一件事。

每个人都是独立的，女人首先要为自己而活，把自己调整好了，自尊自强自爱，生活才会更有价值，这样的女人身上会散发出迷人的芬芳。作为独立的女人，平凡的人生并不意味着平淡，在适当的时间做一些适当的事，照样可以活得精彩。你要学会去享受生活，去感受每一缕阳光的温



暖，去感受每一丝微风拂面，让你的生活丰富而充实，千万不要把自己变成一个整天围着老公和孩子团团转的小女人。

乐观是女人心中的太阳

女人的幸福来源于自身的心态：乐观、知足、不抱怨，拥有了这些，无论一个女人从事什么职业，家庭是否富裕，孩子是否出色，她眼神都会清澈，神情都会自信，生活也会因此充满柔美的乐章，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人没有理由不幸福。

何谓心态？简而言之，心态就是我们对自己、对他人、对社会、对事情、对问题所持有的看法与观点，就是我们对工作、对事业、对家庭、对朋友、对同事等的态度。女人的心态如何，在很大程度上决定着她某一阶段的人生走向。一个女人若是一生都能保持良好的心态，那么，她的人生之路会越走越宽，生命的景色会越来越美，生命的价值会越来越大。

小芳和欢欢是大学时的同班同学，关系很要好，是当时班里有名的姐妹花。步入社会后，由于各自的工作都很忙，见面的次数就越来越少了。有一天，两人在街上碰到了。小芳说：“欢欢，你怎么变成这个样子了，脸色这么难看，哪里不舒服吗？”欢欢说：“别提了，我最近很痛苦，我离婚了，这辈子我是完了，不会幸福了！”听了欢欢的话，小芳告诉欢欢，我和你一样，我也在不久前离婚了。当欢欢听到小芳的话，一脸的惊讶，一脸的不相信。不禁发出“是吗，你也离婚了？”的疑问。“我看你心情不错，不像离婚的样子。”小芳说：“为什么不高兴啊！我现在冲出了‘围城’，很自由，我要好好过日子！”

同样是离婚，但她们对待离婚的心态却是大相径庭。随着时间的流逝，她们各自的生活也在慢慢发生着变化。欢欢认为自己是天底下最不幸



的女人，离婚后一直都生活在阴影之中，没有一点快乐可言，整天以泪洗面。起初，家人、朋友都对她好言相劝，可她就是听不进去，还很敏感，把大家的好心安慰当成是嘲笑，久而久之，就没有人再去理会她了。而且由于心情不好，工作也频频出错，领导不得不把她调到另一个部门从事一些无关紧要的工作，她心中不满，于是愤然地辞职了。

我们再来看看同样是离婚的小芳的境遇。离婚后的小芳感到终于可以按照自己的想法过日子了。心里很是开心，很是轻松。因此，在离婚的第二个周末，她就邀请自己的同事、同学、朋友到家里聚会，大家无拘无束地喝茶、聊天，积累了很好的人缘。心情好，工作更是得心应手，为公司创造了不菲的业绩。而且她还利用业余时间，自费参加了MBA的学习，顺利拿到了学位证书，生活过得越来越幸福。

因此，任何时候都不要为一个负心的男人伤心，女人更要懂得：伤心，最终伤的是自己的心。如果一个男人开始怠慢你，请你离开他。不懂得珍惜你的男人不要为之不舍，更不必继续付出你的柔情。

当一个男人和你分手时你也不必哀伤和烦恼，应该笑着说：等你说这话很久了，然后潇洒地转身走掉。收拾好悲伤，好好生活。每天打扮得优雅从容出门，给自己带上不同的笑容。对善意欣赏你的人回报浅浅的微笑。

要相信自己，善待自己，会让你的生活精彩纷呈。不要想让某个人后悔，而是为了让自己的人生活得更精彩。这就是我们现实生活中相当常见的现象，热恋时山盟海誓，很多人会说：“离了你我就没法活了。”这是一种爱的夸张语言，在生活中千万不能真的如此去身体力行。在社会上、家庭中，你会有多种角色，但无论如何，你不属于任何人和团体，因为你只属于你自己。

因此，一个好心态，对于一个女人是多么的重要。那么女人应该如何培养自己的好心态呢？