

<<现代女性健康与幸福之道>>

图书基本信息

书名：<<现代女性健康与幸福之道>>

13位ISBN编号：9787307085329

10位ISBN编号：7307085321

出版时间：2011-3

出版时间：常桦 武汉大学出版社 (2011-03出版)

作者：常桦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;现代女性健康与幸福之道&gt;&gt;

## 前言

健康是每个人幸福生活的基础和源泉，没有健康，一切都是没有意义的，对现代女性当然更是如此。有一句话说得好：健康是1，财富、名望、地位、家庭等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，还是一无所所有。

现在的职业女性，总是长时间忙碌于工作，很少时间运动。这就比较容易和肥胖、心脑血管病、糖尿病、骨质疏松等疾病挨上边。生命在于运动，工作再忙，也要为坚持锻炼身体留出时间，以利消除疲劳，远离亚健康，预防疾病。女性锻炼时，最有效的运动方式是“有氧”运动。有氧运动的好处很多，除了可以达到燃烧脂肪的目的，还能改善心血管系统功能，促进心输出量和肺通气量的提高，改善身体素质，增进健康。

由于女性具有独特的生理、心理特点，因此在关注自身健康的同时，还一定要选择和自己身心相适应的锻炼与保养方法。

例如，面对繁重的工作和家务，如何安排一日三餐，如何调配睡眠，如何适当进补让自己体力更充沛，等等，这些问题都需要女性认真对待。

在妆扮自己方面，现代女性也要为自己安排合理化妆，不要过度，免得伤及皮肤。工作中接触电脑较多的职场女性，特别要注意防止辐射对自己的危害，以维护身心健康。

同时，现代女性工作生活都面临很多压力，适当的压力有益身心，但压力过大就有害无益了，所以女性还要懂得调节自己的身体和情绪。

平时，要密切关注自己身体的变化，定期进行体检。

对女性来说，至少要一年一次骨盆检查、分泌物涂片检查、临床乳房检查；至少要两年一次血压检查和皮肤检查；至少要5年一次胆固醇和眼部检查。

除了检查，重视身心保健，对于女性而言，塑造玲珑曲线、增强身体的美感也是首要任务。

然而需要注意的是，现代女性在追求身体美感的过程中有很多误区。

例如，为拥有苗条身材，很多女性近乎狂热地追求瘦身效果，根本不考虑自身的身体素质，经常为了所谓的“美”不惜忍饥挨饿，用所谓的饥饿方法迫使自己的身体变瘦，结果导致营养不良，损害了健康。

还有些女性为了追求所谓的明星脸，不惜动手术削骨塑形，一旦手术失败，轻则毁了自己的形象，重则搭上了自己的性命。

凡此种种，爱美的女性不能不引以为戒。

其实，人的一辈子，有许多可追求的目标，大到理想，小到每天的计划，人在这种追求中不断地实现着自己的价值，从而获得身心的满足。

说过了健康之于女性的重要，再谈谈幸福对于女性的意味。

幸福感是人生最有价值的情感体验。

一个人能在司空见惯的生活细节中体味到激动、欢愉的情绪，需要积极的人生观，需要具备对生活的敏锐洞察以及达到对幸福涵义的透彻理解。

缺乏或体验不到现实的幸福，必然对自己的现实处境产生不满，陷入烦恼、苦闷、焦虑和不安之中。女性感情细腻，对幸福感的体验比男性敏感得多，因此幸福感对女性而言更为重要。

林林总总，说了这许多，总之希望这本书能帮助现代女性保有健康，享受幸福，进而在遇到实际问题时能从书中的讲解得到哲理启迪，得到人生开释。

## <<现代女性健康与幸福之道>>

### 内容概要

《现代女性健康与幸福之道》(作者常桦)从女性健康的重要性讲起,指导女性从日常保健、饮食保健、进补、日常运动、疾病预防和心理保健等方面做好自身健康维护。

希望这本《现代女性健康与幸福之道》能帮助现代女性保有健康,享受幸福,进而在遇到实际问题时能从书中的讲解得到哲理启迪,得到人生开释。

## <<现代女性健康与幸福之道>>

### 书籍目录

前言第一章 健康是职业女性幸福的资本健康是“1”，钱财名利是后面的“0”女性身体健康的标准女性健康于个人的重要性女性健康于家庭的重要性女性健康于工作的重要性女性健康是其毕生不辍的功课第二章 女性特殊的生理结构与心理现象女性特殊的生理结构女性特殊的心理现象第三章 日常饮食保健康会吃的女人才健康职业女性一日三餐的饮食标准女人与水鲜花之于女人混搭蔬菜与水果现代女性一日三餐食谱红酒让女人更健康吃醋的女人多健康咖啡，职业女性喝还是不喝女性特殊时期的饮食之道职业女性素食到底好不好第四章 进补：女性生命的能量补充站女性进补常识滋阴补血是女人一生要做的事特殊生理时期的进补对女性有益的各种补品职业女性四季进补不同体质的职业女性进补方案第五章 女性日常保健良好的习惯成就一生的健康女为自己巧妆容祛斑防晒显自信家庭日常衣物保养整洁清新的卧具保健康现代女性要防止空调病远离电脑复印机等辐射源让干眼病和“鼠标手”走开睡美人与熊猫女别做优雅自焚的新新人类夜班女性的日常保健办公室里的绿色使者远离毒品，珍爱生命第六章 夫妻生活保健做娇媚装傻的小女人女性的性生理特点把握夫妻生活中两人的生理变化一些错误的性观念性功能障碍的主要表现与调治职业女性的合理避孕法关爱家庭，远离婚外情第七章 生命在于运动步行是职业女性最好的运动方式给自己最好的按摩轻松易行的办公室瑜伽越练越美的健美操游泳让你拥有魔鬼身材不同年龄段女性的运动方案非常时期运动时的注意点职业女性户外运动健康提示第八章 别让时尚害了你美不“胜”收的高跟鞋谁穿谁难受的塑身衣不利健康的低腰裤超短裙隆胸可取吗满城尽带黄金“甲”职业女性减肥可别减健康美甲染发为哪般第九章 远离疾病保健康现代职业女性常见病的自我防护现代女性为什么爱疲倦头痛头晕是怎么回事别让妇科病找上你远离骨质疏松症职业女性更年期综合征的保健 增强免疫力，远离亚健康第十章 现代女性心理健康面面观树立正确的婚恋观成功职业女性的心理画像好妻子的画像死要面子活受罪的虚荣心远离空虚与孤独多疑让所有的人都难受远离愤怒，做一个平和的知性女人知足常乐好心情婆媳相处之道职业女性要学会倾诉附录附录一 现代职业女性健康自测附录二 现代职业女性亚健康自我测试附录三 测测你的疲劳指数附录四 职业女性心理测试

## &lt;&lt;现代女性健康与幸福之道&gt;&gt;

## 章节摘录

人的生命只有一次，生与死只是一步之差，花开花落无异于弹指一挥之间。

曾经有人用“100000000”来比喻人的一生，“1”代表健康，“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权利、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁复杂的“0”充斥着人们的生活，引诱着人们的欲望，简单淳朴的“1”却常常被忽略、遗弃。

其实，没有健康这个“1”，一切也只能是个“0”。

“年轻时拿命挣钱，年老时花钱保命。

”眼下有不少人辛辛苦苦为了美好的未来而拼命工作，唯独把自身的健康弃而不顾。

假若你是一位豪富、知名人士，一旦失去健康，这些荣誉、财富、地位、权力、成就能伴你多久？

当人们丰衣足食之后，对健康的渴求显得越来越强烈，健康将成为新世纪人们的基本目标，追求健康成为所有人的时尚。

人人都希望自己健康、长寿、享受高质量的生活。

的确，拥有健康，才能拥有一切，有健康的身体才能挑起生活的重担，才能对社会有所贡献，才能享受生活带来的幸福。

健康是生命之基，是人生幸福的源泉。

健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。

要创造人生辉煌、享受生活乐趣，就必须珍惜健康，学会健康生活，让健康成为幸福人生的源泉。

人生是否幸福，或许有很多的衡量标准，而健康永远被列在第一位。

失去了健康，没有了健全的体魄与饱满的精神，生命就会黯然失色，生趣索然。

一个躺在病床上的人常常会说：“人生最重要的不是钱，第一重要的是身体，第二重要的还是身体，第三重要的还是身体。

” 在健康面前有四种人：聪明人、明白人、普通人和糊涂人。

聪明人投资健康，主动健康，健康增值，活到120岁；明白人关注健康，储蓄健康，健康保值，平安活到90岁；普通人漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到70岁；糊涂人透支健康，过早死亡，生命缩水，顶多活到五六十岁。

健康是一种信念，按下信念的开关吧，让您拥有一个丰富的健康旅程。

所以，一切名利、地位、金钱等身外之物和健康相比，和生命相比，是多么微不足道啊！

那些在忙忙碌碌中忽视了自己和亲人健康的人们，那些在为了事业而透支健康和生命的人们，那些在名利场中拼命冲杀的人们，那些在灯红酒绿中醉生梦死的人们……醒醒吧！

我们常说“啥都没有，就别没钱，啥都可以有，就别有病”。

拥有健康，就可以享受生活中的许多乐趣。

健康的人生是彩色的，疾病缠身的一生是灰色的。

很多年轻的朋友总认为现在很健康，故而饮食无度，起居没有规律，如：抽很多烟，喝很多酒，睡前还吃很多肉……今天健康并不表示你明天健康，年轻时你怎么对待你的身体，年老时身体也会怎样对待你。

很多人拥有健康时不珍惜，请记住：当你失去健康时很难再找回来；不要让自己成为别人的负担；如果你是家里的中心人物，那你绝对不能倒。

可惜人们重视健康大多停留在口头上。

透视分析一下人们对健康的理解和重视程度，不难看出存在一种误解：他们视健康是最重要的又是最不重要的。

当失去健康的时候，健康是最重要的；当拥有健康的时候，健康是最不重要的。

生活中大多数人就是这样对待健康的，后来又共同去吃了一种药——后悔。

他们走进医院的那一刻，才懂得了健康的重要；面临死亡的时候，才明白了生命的可贵。

企盼健康是人之常情，爱人希望你成才，朋友希望你发达，父母盼望你健康。

父母的要求最低但也最高：没有健康，什么有才、发达都是一纸空文。

在当今竞争的社会中，要生存，要发展，就要奋斗，但无情的竞争必然会给你正常的生理、心理保健

## <<现代女性健康与幸福之道>>

带来冲击。

一个人只有经历疾病折磨才会体会到一个健康的身体比什么都重要。

一个身体健康的人，是体会不到一个失明者对光的渴望，一个瘫痪者对行走的渴望，一个病入膏肓者对生的渴望。

“身体是革命的本钱”，健康是生命的源泉，健康是成就事业的先决条件，是工作的原动力，是生活快乐的基础，于社会、家庭、个人都至关重要。

钞票诚可贵，生命价更高，若为健康故，金钱大把抛。

人的生命只有一次，不要以为在当今的社会里，有钱有权，你就可以心想事成，凭你有多少钱，都买不来健康。

有了健康才会拥有幸福的生活，有了健康才会拥有一份灿烂与辉煌，才会拥有一份潇洒与风流。

如果你的健康出了问题，不是昨天才有的，一定是你长期摧残的结果。

一个家必须有鲜活的生命，否则，那只是一个空荡荡的房子。

家里哪怕留下一个躺在床上的人，我们也有一个说话的，一旦抬出去，那就只剩下房子了。

只有健康的人才有资格谈理想、生活、欢乐、成长。

许多人年轻时不注意健康，55岁之后，该有的没有，不该有的全有。

健康是福，生命是根，只有善待生命，才能拥有健康。

健康是女性幸福生活的基础和源泉，没有健康，一切都是空洞的、苍白的、难言的、痛苦的；没有健康，一切理想都只能是空谈，一切愿望也都只能是梦想；没有健康，幸福生活不过是一种奢望。

有了健康，才拥有幸福的生活，才能快乐工作追逐梦想，才能拥有事业的灿烂与辉煌，才能青春不老容颜不变美丽永远，才能拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、可爱的孩子、幸福的家庭！

P2-4

## <<现代女性健康与幸福之道>>

### 编辑推荐

健康是每个人幸福生活的基础和源泉，没有健康，一切都是没有意义的，对现代女性当然更是如此。

《现代女性健康与幸福之道》(作者常桦)从女性健康的重要性讲起，指导女性从日常保健、饮食保健、进补、日常运动、疾病预防和心理保健等方面做好自身健康维护。

<<现代女性健康与幸福之道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>