

《新编女性健康宝典》

图书基本信息

书名：《新编女性健康宝典》

13位ISBN编号：9787537536165

10位ISBN编号：7537536163

出版时间：2008-1

出版社：河北科学技术

作者：邵守进，良石，李

页数：372

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《新编女性健康宝典》

内容概要

《新编女性健康宝典》是作者特地向全国知名医学、教育、心理、饮食、美容等方面的专家约稿，是一本全面阐述女性相关问题的百科全书。这本书是我们特地向全国知名医学、教育、心理、饮食、美容、健身等方面的专家约稿，集思广益，精心组织编辑整理而成的，可谓是一本全面阐述女性相关问题的百科全书。该书极富时代特征，观点新颖，涵盖面广，实用性强，适合多年龄段的女性阅读。

《新编女性健康宝典》

作者简介

邵守进，主任医师。1987年毕业于山东医科大学医学系并工作于卫生部北京医院。1988年于北京协和医院进修学习，1998年于日本短期访问学习，2004年于美国学习，现任人民卫生出版社《中国临床医生》杂志编委。

书籍目录

心理保健篇一、心理导航1.现代女性的养心秘诀2.学会摆脱完美的负担3.生活源于简单4.凡事多向好处想5.怎样做心理放松6.如何塑造无压力女性7.如何直面挫折8.少女心理怎变化9.如何对待失恋10.如何平衡自己的生活11.放弃重负活出轻松12.怎样获得内心的单纯13.现代女性请放慢节奏14.聆听音乐可静心15.怎样做心理按摩16.保持心理健康8忌17.调节心理能力10注意18.如何防治女性抑郁症19.如何远离“亚健康状态”二、气质培养1.女人自信最美丽2.什么是女性气质美3.如何打造气质女性4.处处受人欢迎的谈话秘诀5.如何让自己谈吐高雅6.女性品质如何升值7.张扬你的性感魅力 8.女性怎样发掘内在的智慧9.怎样让别人喜欢自己10.发掘最具吸引力的女性气质11.魅力一生的铂金法则12.男人心目中的完美女性什么样13.女性魅力包括哪些方面14.成功女性源自坚守美丽15.现代女性必读的4本书16.女性要学会示弱17.永不凋谢的花生理保健篇一、月经期保健1.月经的由来2.来月经就是“倒霉”了吗 3.月经初潮何时会来临4.怎样判断月经量是否正常 5.你的月经正常吗6.月经不准是病吗7.痛经是怎么回事8.经期卫生5注意9.月经期可以进行体育锻炼吗 10.月经过少是怎么回事11.什么是闭经12.女孩来月经后就长不高了吗13.哪些药物可引起闭经14.为什么月经正常却没有排卵15.如何才能长得更高16.少女的心理如何保健17.少女体育锻炼5注意18.为什么会出现经期关节疼痛19.怎样消除经期乳房痛20.经前紧张综合征是怎么回事21.如何治疗原发性痛经22.继发性痛经如何治疗23.痛经可以根治吗24.痛经与生活方式有关吗25.治疗痛经有哪些新方法26.中医如何辩证治疗痛经27.过度减肥影响月经28.少女手淫有碍身心29.什么是阴道分泌物30.女性为什么容易怕冷31.青春期少女可以节食减肥吗32.自我按摩可丰胸33.排卵期腹痛是怎么回事34.选用内裤宜慎重35.选用卫生巾有学问36.观白带，知健康37.女性为何不宜冲洗阴道38.勤洗外阴好处多39.夏季慎防外阴感染40.小女孩出现性早熟怎么办41.女孩性发育延迟怎么办42.怎样自我检测乳房43.少女健乳法则44.白领健乳妙招45.瘦女孩怎么才能长胖46.少女喉结突出是怎么回事47.少女患了多毛症怎么办48.两性畸形是怎么回事49.什么是功能性子宫出血50.月经不调包括哪些疾病51.月经过频、淋漓不止怎么办52.月经间隔过长是怎么回事53.什么是人工周期治疗54.少女出现倒经怎么办55.女性如何防治腋臭56.怎样培养自我保健能力57.你了解自己的生殖器官吗二、怀孕哺乳期保健1.最佳生育年龄是什么时候2.理想的计划受孕包括哪些方面3.如何实现“计划受孕” 4.了解受孕的生理基础5.性生活和谐有利优生6.认识妊娠7.身体出现哪些变化应疑为怀孕8.如何确认是否怀孕9.警觉孕期的异常症状10.孕期应做好哪些方面的保健11.孕早期做妇科检查会引起流产吗 12.什么是优生优育13.怎样才能生一个健康、聪明的孩子14.减轻早孕反应需注意什么 15.如何推算预产期16.孕妇为何要戒烟酒17.孕妇为什么不宜喝茶、咖啡、饮料18.妇女排卵日时间有规律吗 19.妇女测基础体温与怀孕有何关系 20.怀孕前要注意哪些问题21.多食哪些食物有助于怀孕22.怀孕前为何忌食棉子油 23.肥胖女性孕前宜限制胆固醇的摄入24.妻子准备怀孕丈夫为何要补锌25.妻子准备怀孕对丈夫饮食有哪些要求26.男性饮酒对优生有影响吗27.饮酒妇女停饮多久才可以怀孕28.吸烟对优生有影响吗29.高龄女性怀孕有哪些危险30.引起习惯性流产的原因有哪些31.习惯性流产妇女拟怀孕该怎样做32.妇女多次做人工流产有何危害33.妇女带病妊娠危险吗34.人流后拟怀孕需停多久35.带环怀孕的胎儿好吗36.服用避孕药期间怀孕好吗37.停用避孕药多久才可再次怀孕38.注意经期卫生与受孕有何关系 39.摘取避孕环后可以马上怀孕吗40.服用药物的妇女应停药多久方可怀孕41.准备怀孕前，丈夫应注意什么42.患有高血压的妇女可以怀孕吗 43.患肝炎的妇女可以怀孕吗 44.为什么白血病患者严禁怀孕45.系统性红斑狼疮患者怀孕有哪些危害 46.外阴尖锐湿疣患者为何忌怀孕47.患淋病者怀孕有何危害48.患梅毒者怀孕有哪些危害49.怀孕前应积极治疗哪些疾病 50.怀孕前不宜服用哪些药物51.长期在电脑前工作对怀孕有影响吗 52.乙肝患者可以生育吗53.丈夫患有乙肝能怀孕吗54.如何预防母子血型不合55.子宫位置对怀孕有影响吗 56.卵巢囊肿是否影响生育57.这些疾病为何影响怀孕58.为什么多囊卵巢综合征会引起不孕59.孕妇如何做好劳动保护 60.孕妇应注意睡眠姿势61.孕妇可以看电视吗62.孕妇可以进行体育运动吗63.怀孕期间不宜接触猫、狗等宠物64.怀孕前为何要补充叶酸65.孕前补充蛋白质有何意义66.怀孕前必须补钙吗67.怀孕前为何要补铁68.孕前补锌有何作用69.怀孕前为何要补充维生素A70.怀孕前为何不可缺乏维生素B171.怀孕前为何要补充维生素B272.怀孕前为什么不可缺乏维生素C73.孕前为何不可缺乏维生素E74.B超检查对胎儿有危害吗75.孕晚期如何自疗下肢水肿76.孕妇牙龈出血怎么办77.孕妇应如何进行乳房保健78.孕妇服药需慎重79.妊娠期间可以美容吗 80.妊娠早、中、后期的自我保健 81.羊水过多是怎么回事82.羊水过少是怎么回事83.产前检查包括哪些内容84.宫外孕是怎么回事85.什么是胎儿宫内发育迟缓86.孕晚期如何改善胃灼热87.如何防治妊娠期便秘88.孕妇需防尿路感染89.孕早期的危险信号——腹痛、阴道流血90.关注妊娠期的

各种疼痛91. 孕妇白带增多需要治疗吗 92. 排卵期出血是怎么回事93. 判定有无排卵需做哪些检查94. 什么是葡萄胎95. 孕晚期出血有哪些危险 96. 孕妇为什么需做胎动计数97. 分娩前应做哪些准备工作98. 如何预防早产99. 哪些情况属于高危妊娠100. 如何预防妊娠高血压综合征101. 孕妇出现先兆流产怎么办102. 你了解产前诊断吗103. 在什么情况下孕妇应入院待产104. 妊娠期糖尿病有何危害105. 如何预防胎膜早破106. 哪些方法可减轻分娩时的疼痛107. 在什么情况下需做剖宫产108. 产褥期母体会有一些变化109. 会阴侧切伤口的自我护理110. 产后排不出尿怎么办111. 如何防治产后便秘112. 产褥期发热有哪些因素113. 如何防治乳腺炎114. 如何预防产后子宫脱垂115. 产后检查是怎么回事116. 如何防治产后母性抑郁117. 产后何时恢复性生活为宜118. 产后康复体操重塑健美身材119. 怎样预防产后肥胖120. 产褥期应如何合理饮食121. 哺乳不利于乳房健美吗122. 产后乳汁不足怎么办123. 母乳喂养有哪些好处124. 母亲偏食会影响婴儿的营养吸收吗125. 乳汁分泌量不足怎么办126. 孕妇健身操127. 产后健美法128. 女性产后怎样恢复体形

三、更年期保健

1. 为什么要关注女性更年期2. 怎样正确认识绝经期3. 更年期综合征有哪些症状4. 女性更年期症状与性格5. 更年期不等于衰老期6. 更年期常见的心血管症状7. 如何减缓“钙迁徙”症8. 什么是骨质疏松症9. 怎样防治骨质疏松症10. 激素替代疗法的适应证和禁忌证11. 治疗女性怕冷的按摩法12. 如何防治老年性阴道炎13. 为什么老年女性子宫脱垂率高 14. 出现眩晕、耳鸣是小事吗15. 中老年妇女宜关注性交后出血.16. 增加胃口选按摩17. 让你睡得香的按摩法18. 轻松按摩除疲劳19. 头晕头疼用按摩20. 人老精神不可老21. 老年女性的10点养生之道生活保健篇一、美容养颜1. 皮肤美白秘方2. 自制面膜巧保养3. 使用面膜3注意4. 天然物质作面膜5. 鸡蛋美容法6. 白木耳美容方7. 牛奶美容法8. 果汁美容法9. 自制美容护肤品10. 搓脸美容法11. 果蔬也能美容12. 如何治疗雀斑13. 四季护肤剂的使用 14. 黑头粉刺清除法15. 皮肤像鸡皮疙瘩是怎么回事16. 如何收敛毛孔17. 巧用腮红变脸型18. 丰胸有术19. 怎样治疗乳头凹陷20. 购文胸有讲究21. 夏季如何护养皮肤22. 常见的美肤食品有哪些23. 使用护肤水有讲究24. 怎样根据脸型选择发型25. 怎样才能拥有健康美丽的头发 26. 如何消除头皮屑27. 脱发的治疗方法28. 遵循时刻能美容29. 怎样调理熊猫眼30. 如何避免双眼水肿31. 如何消除黑眼圈 32. 如何远离眼袋骚扰33. 如何美目 34. 眼肿时应怎样化妆35. 使用眼霜的6个误区36. 怎样防止眼部皱纹37. 怎样推迟眼角鱼尾纹38. 如何巧修眉毛39. 眉型、脸型巧搭配40. 修眉补救法41. 洁齿妙招42. 牙齿畸形怎矫正43. 如何美鼻44. 嘴边汗毛如何去色45. 如何使红唇更漂亮46. 冬季护唇5诀窍47. 嘴唇干裂脱皮怎么办48. 如何去掉青春痘疤痕49. 感冒影响仪容怎么办50. 女性化妆守则51. 女性化妆的6个技巧52. 怎样能够不脱妆53. 怎样快速卸妆54. 不同职业化妆各异55. 纤纤素手如何养护56. 巧用剩余食品保养手部肌肤57. 美甲有道58. 如何消除肚臍59. 如何用指压减小腹60. 怎样减少腹部脂肪61. 直面臀部危机62. “打”退多余臀脂63. 3分钟臀部锻炼法64. 6周美腿方案65. 刺激脚心美容法66. 美足小窍门67. 如何使颈部健美68. 香水的类型有哪些69. 使用香水学问多70. 化妆品怎样保存71. 少女怎样度身着装72. 依脸型佩首饰73. 特殊体型的着装技巧74. 不容忽视的老年斑75. 快乐瘦身法76. 束发减肥方77. 空气瘦身法78. 鲜花美容法79. 高跟鞋怎么穿80. 胸部健美法81. 腹部健美法82. 臀部健美法83. 冬泳能使体形更健美吗84. “豆芽菜”体形是怎样形成的

二、性事保健

1. 女性的性敏感区有哪些2. 增进夫妻恩爱有妙法3. 性交的频率4. 如何协调性爱5. 不宜过性生活的特殊时期6. 新婚夫妇如何避孕7. 患病女性如何避孕8. 使用避孕套有哪些优点9. 性交时避孕套破了怎么办10. 使用避孕套需注意什么 11. 有女用避孕套吗12. 为什么口服避孕药能避孕13. 如何根据自身情况选择避孕药14. 哪些药物不宜与避孕药合用 15. 如何使用外用避孕药膜16. 避孕药膏怎么用 17. 巧用避孕药来推迟月经18. 什么是阴道隔膜19. 宫内节育器为什么能避孕20. 放置宫内节育器后应注意什么 21. 哪些人不宜放置宫内节育器 22. 新婚女性可以放置宫内节育器吗 23. 何时宜放置宫内节育器24. 放置宫内节育器后为什么月经增多 25. 什么是皮下埋植避孕26. 紧急避孕法有哪些27. 怎样保存避孕药物28. 自然避孕法有哪些优点29. 生育后妇女如何避孕30. 人流、药流哪个好31. 做流产何时最适宜32. 人工流产的禁忌证33. 药物流产的禁忌证34. 婚后怀孕不宜草率行人工流产 35. 人工流产可能有哪些不良反应36. 围绝经期女性仍需要避孕吗

三、饮食保健

1. 女性平衡膳食的5层塔2. 女性应该认识的8点膳食知识3. 上夜班女性的饮食安排4. 特定人群的膳食指南5. 女性健康与绿色食品6. 女性宜认识黑色食品7. 黑色食品对女性的保健功能有哪些8. 眼睛的保护神——维生素A9. 促进骨骼健康的维生素D10. 能治不孕症的维生素E 11. 精神系统的维生素——B族维生素12. 人体排毒不可或缺的维生素C 13. 能降脂排毒的膳食纤维14. 人体内的主要矿物质——镁15. 给组织输氧的重要物质——铁16. 生命的火花——锌17. 与生命激素活动有关的铜 18. 锰对女性身体的4大作用 19. 人体抗衰老的物质——硒20. 女性长寿的小秘密——常吃大豆21. 调肺安神食百合22. 百益之果——木瓜23. 天然的美容师——黄瓜24. 水果明珠——葡萄25. 素中之荤——黑木耳26. 强身之王——莲子27. 人类长生食品——香菇28. 荤中之素——兔肉 29. 液体肉——猪血30. 菌中佳品——银耳31. 海洋牛奶——牡蛎32. 餐桌上的珍品——田螺 33. 调味佳

品——醋34. 中药三宝之一——阿胶35. 预防骨质疏松——补钙补磷 36. 当归为你养血调经37. 千年文化话人参38. 美肤佳品——薏苡仁39. 莴苣帮你睡得香40. 天然的抗生素——马齿苋41. 药林食苑奇葩——海带42. 抗癌保健食洋葱43. 长寿之果——核桃44. 大众蔬菜——萝卜45. 地下雪梨——荸荠46. 干果之王——栗子47. 昔日御麦——玉米48. 糙米、粗米有益健康49. 排毒减肥食芹菜50. 美容良药——苦瓜51. 健身益寿吃红薯52. 营养宝典——胡萝卜53. 土里长出来的青霉素——大蒜54. 保健佳品——芝麻55. 祛病养颜食菠菜56. 胃肠不适食香蕉57. 千年人参——葛根58. 营养佳品——鸡蛋59. 能降低血脂、延缓衰老的磷脂60. 小麦精华——胚芽61. 多吃养麦疾病不来62. 药食珍品——蜂王浆63. 抗衰老的植物活化石——银杏64. 药食两用水果——山楂65. 人间仙果——无花果66. 酸甜可口的柑橘67. 长寿之果——猕猴桃68. 保健佳品——冬瓜69. 抗癌佳品——芦笋70. 健康长寿食大枣

四、防病保健

1. 细菌性阴道病是怎么回事
2. 真菌性阴道炎如何防治
3. 如何防治滴虫性阴道炎
4. 宫颈炎与宫颈糜烂是一种病吗
5. 如何防治外阴炎
6. 外阴瘙痒是怎么回事
7. 如何预防腰痛
8. 如何防治女性偏头痛
9. 乳房内为什么会出现肿块
10. 患了外阴白斑怎么办
11. 如何防治盆腔炎
12. 如何防治子宫内膜炎
13. 如何防治老年性阴道炎
14. 如何预防尿路感染
15. 附件炎是怎么回事
16. 急性下腹痛的病因有哪些
17. 如何防治巴氏腺囊肿
18. 感染性病的途径有哪些
19. 什么是淋病
20. 非淋菌性尿道炎是性病吗
21. 如何防治尖锐湿疣
22. 生殖器疱疹是~种什么病
23. 子宫颈炎是癌前病变吗
24. 如何早期发现乳腺癌
25. 患了乳腺增生怎么办
26. 中老年女性宜防脑血管疾病
27. 戴乳罩也会诱发乳腺癌吗
28. 如何防治卵巢肿瘤
29. 什么是宫颈癌
30. 如何治疗子宫肌瘤
31. 为什么要切除子宫
32. 什么是卵巢囊肿
33. 白领女性为何易患乳腺癌、卵巢癌
34. 引起子宫增大的疾病有哪些
35. 如何预防外阴癌
36. 怎样防治子宫体癌

37. 气功健身法

38. 健身之王——爬楼梯

39. 悠然的散步健身法

40. 多样的骑车健身法

41. 室内健身法

42. 返璞归真的爬行健身法

43. 逆行健身法

44. 用手健身操

45. 水中健身操

46. 放松健身法

47. 随处可做的等候操

48. 椅上健美操

五、保健误区

1. 日常美容禁忌榜
2. 丰乳霜不可乱用
3. 染发有害健康
4. 夏日不宜浓妆
5. 脸上不宜乱用化妆品
6. 脸上长雀斑女性不宜日晒
7. 怎样避免日光性皮炎
8. 使用涂唇膏不当有害健康
9. 脸上黑痣不宜挑
10. 内衣不宜买来就穿
11. 少女不宜吸烟
12. 手机影响女人“心”
13. 刷牙不宜马虎
14. 睡前吃糖有损牙齿
15. 女性不宜留发过长
16. 扎辫过紧不利头发健康
17. 女性不宜紧扎腰带
18. 经期可以游泳和盆浴吗
19. 过度减肥好吗
20. 节食过度影响智力
21. 用牙膏洗脸好吗
22. “春捂秋冻”不可过度
23. 严冬不宜穿衣过多
24. 冬日生活4忌
25. 不良饮食危害多
26. 电脑危害知多少

章节摘录

心理保健篇一、心理导航1.现代女性的养心秘诀面对日渐加快的现代社会节奏、竞争激烈等诸多因素的影响，女性们的心理负荷日益加重，由此造成的心理疾患也越来越多。为此，提出几点“养心秘诀”，奉献于广大女性朋友。（1）适时做心理咨询倘若你遇到心理危机而难于自行解脱，不妨求助于心理咨询机构，通过心理医生的安慰、劝导、启发，能使女士的情感、意志、态度、认识、行为等发生良性转化，增强信心，进而保持身心健康。（2）坚持锻炼，养心健体对于经常持续伏案工作的白领来说，养成体育锻炼的习惯具有重要意义。因为运动能有效地增强机体各器官、系统的功能，且能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，提高工作效率，延缓大脑衰老。（3）广交朋友，充实生活设法摆脱狭窄的工作环境和自我小圈子，多多交朋友。良好的人际关系有益于心理健康和事业的成功。脑力劳动者应该乐于交际，在交际中相互理解和表达交流思想感情。而业余爱好可以作为转移大脑“兴奋灶”的一种积极的休息方式，有效地调节、改善大脑的兴奋与抑制过程，进而消除疲劳，使自己从紧张、乏味、无聊的小圈子中走出来，进入兴趣盎然的境界。（4）宣泄情绪，调节心理女性在工作及生活中遇到麻烦是在所难免的，但切忌不要将忧愁痛苦强行积郁在胸。心情郁闷时，应尽量想办法“宣泄”或转移，可以找知心朋友聊聊，一吐为快，或出去散散步，看看电影、电视等等。遇有大的委屈或不幸时，亦不妨痛哭一场。（5）劳逸结合，有张有弛女性朋友们应该客观地认识和评价自己的承受能力，把握机遇，发挥自己的长处，并学会在快节奏中提高自己的心理承受能力，在各种事件中基本保持心理平衡。要科学安排工作、学习和生活，制定切实可行的工作或学习计划，并适时保留余地。

2.学会摆脱完美的负担生活中，摆脱完美给你生活带来的压力和阴影，其实也很单，下面就是一些行之有效的小方法。换一种思维方式，也许你会更快地找到全新的生活。首先要从心理上承认有残缺才是真正的人生。生活绝誉可随一帆风顺，遇到挫折和处于低谷时，发挥自己的自信和乐观尤为重要，切不可自暴自弃。学会换个角度看问题，正因为生活中有让你感到沮丧、绝望的问题，你才会付出更多努力，才更懂得珍惜所得到的，即便是事情不尽如人意，即便失败，可那和成功一样构成了你丰富的人生体验，那才不枉活一世。如果世上真有所谓的万事如意、心想事成的人，失去了奋斗的历程那他的生活还有什么激情，你以为他会觉得人生有意义，他会幸福吗？不要让自己的完美主义倾向变成负担。每个人或多或少都有一些完美主义倾向，其实并不需要太过担心。应该看到完美主义的你有着众多的优点，比如意志坚定，执著，仔细周到，严格自律，计划、秩序、组织性强，这些优点只要发挥得当，不要只重细节而忘了主要目标，你（完美主义者）绝对是一个训练有素的出色的员工，应有足够的信心去面对工作上的压力。学会排解和放松。情绪的过分紧张和焦虑，会影响一个人分析和解决问题的能力；而生活中常常会遇到一些突发事件，应学会放松，调节自己的情绪。保持生活的规律和睡眠的充足，以饱满的精神状态面对并解决问题。学会倾诉和寻求帮助来排解不愉快，生活中绝大多数人都有一颗助人为乐的心，找一个听你诉苦的朋友不会是太难的事。不要对自己过分苛刻。不要对自己太苛刻，工作上不妨给自己定一个“跳一跳，能够着”的目标，只要对得起自己的努力和良心，不要太在意上司和同事对自己的评价。否则，一旦遇到挫折就可能导致身心疲惫。不要为了让周围每一个人都对你满意而处处谨小慎微，还是要有点“我行我素”的气魄，不然让所有人都满意唯自己不满意对你又有什么好处呢？学习过健康的生活。选择自己喜欢的健身班进行锻炼，或养成晨跑的习惯，矫健的身影和红润的脸色会比任何粉妆更使你年轻生动；工作之余不妨逃离城市，让自己以最自然的状态亲近自然，要学会享受阳光，热爱生活。

3.生活源于简单一帮大学生应聘工作，其中一个女学生随手将走廊上的纸屑捡起来，放进了垃圾桶。正巧路过的面试官看到了，她因此得到了这份工作。原来获得赏识很简单，养成好习惯就可以了。有个小姑娘对母亲说：“妈妈，你今天好美呀。”母亲问：“为什么？”小孩说：“因为妈妈今天没有生气。”原来拥有美丽很简单，只要不生气就可以了。有个小伙子在脚踏车店当学徒。一天，有人送来一部坏了的脚踏车，小弟除了将车修好，还把车子擦拭得漂亮如新，其他学徒都笑他多此一举。在车主将脚踏车领回去的第2天，这位小伙子被挖到他的公司上班。原来出人头地很简单，吃点亏就可以了。有个牧场主人，每天叫他儿子在牧场上辛勤工作。朋友对他说：“你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好。”牧场主人回答说：“我不是在培养农作物，我是在培养我的儿子。”原来培养小孩很简单，让他辛苦一点就可以了。有一家商店经常灯火通明，有人问：“你们店里用什么牌子的灯管？那么耐用。”店主回答说：“我们的灯管也是常常坏，只是我们坏了就换而已。”原来保持明亮的方法很简单，只要常常更换就可以了。住在田里的青蛙对住在路边的青蛙说：“你这里太危险，搬来和我一起住吧”

！”路边的青蛙说：“我已经习惯了，懒得搬了。”几天后，田里的青蛙去探望路边的青蛙，却发现它已经被车子轧死，暴尸在马路上。原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。有一个网球教练对学生说：“如果一个网球掉进草堆里，应该如何找？”有人答：“从草堆的最凹处开始找。”有人回答：“从草堆中心线开始找。”有人答：“从草最长的地方开始找。”教练宣布正确答案：“按部就班地从草地的一头，搜索到草地的另一头。”原来寻找成功的方法很简单，从1数到10不要跳过就可以了。有一只小鸡破壳而出的时候，刚好有只乌龟经过，从此以后小鸡就背着蛋壳过了一生。原来脱离沉重的负担很简单，放弃固执和成见就可以了。有头小猪请求做神的门徒，神慨然应允。这时刚好有一头小牛从泥沼中爬出来，浑身都是泥。神对小猪说：“去帮他洗洗身子吧！”小猪诧异地答道：“我是神的门徒，怎么能去侍候那脏兮兮的小牛呢？”神说：“你不去侍候人，别人怎么知道你是我的门徒呢？”原来要变成神很简单，只要真心付出就可以了。有几个小孩很想当天使，上帝给他们一人1个烛台，叫他们保持烛台光亮。结果几天过去了，上帝都没有来，几乎所有小孩都不再擦拭那烛台，烛台上蒙了厚厚的灰尘。只有一个小孩大家都叫他笨小孩，即使上帝没有来，他也每天都擦拭。有一天上帝突然造访，这个笨小孩成了天使。原来当天使很简单，只要实实在在地去做就可以了。有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步履沉重，嘴里叫苦不迭，只有一个人快乐地走着。别人问：“你怎么这么洒脱啊？”他笑着说：“因为我带的东西最少。”原来快乐很简单，拥有少一点就可以了。人生的光彩在哪里？清晨一觉醒来，光彩写在脸上，充满笑容地迎接未来。中午时分，光彩在腰间，挺直腰杆活在当下。到了晚上，光彩在脚下，脚踏实地地做好自己。原来人生也很简单，只要懂得“珍惜、知足、感恩”，你就拥有了生命的光彩。

4.凡事多向好处想人世间的你我皆为凡人，我们无力延长生命的长度，但我们可以扩展它的宽度；我们不能改变天气，但我们可以左右自己的心情；我们不可以控制环境，但我们可以调整自己的心态。不知从何时开始，每逢过节日的心情从期盼变成了无奈？从何时开始，面对一段没把握的感情时开始退缩？从何时开始，看到锋芒毕露的职场新人开始感慨？……年龄与生活的不如意，似乎永远是女性心上的一道疤痕。的确，我们无法阻拦时间的流逝，但我们可以主宰自己的心态。人活着总要积极进取，积极进取就要有好的心态——凡事往好处想。凡事都有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到我们心灵镜面上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，我们心中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。凡事都要往好处想，如果你掉进一个池塘，说不定屁股口袋里会装进一条鱼！那些真正懂得如何快乐生活的女人，遇事从不看消极的一面。阿云婆是一个很不幸的女人，由于命运的安排，她几乎经历了一个女人可能遭遇的一切不幸。18岁那年，她嫁给了邻村跑生意的阿旺，可婚后不久，在一次长途货运时，阿旺便如同泥牛入海，再也没有了音讯。村邻们纷纷猜测：有人说他死在了土匪的枪下，有人说他被抢去前线打仗去了，还有人说他可能是病死他乡了，或是让有钱人家招赘为养老女婿……而在当时，她已经怀了身孕。丈夫不见踪影几年以后，村里人都劝她改嫁，没有了男人，孩子又小，这寡守到什么时候是个头？她没有走。她说，丈夫生死不明，也许在很远的地方做了大生意，没准儿哪一天发了大财就回来了。她被这个念头支撑着，带着儿子顽强地生活着。她甚至把家里整理得更加井井有条。她想，假如丈夫发了大财回来，不能让他觉得家里这么不入眼。这样过去了十几年，在她的儿子17岁那一年，一支部队从村里经过，她的儿子跟部队走了。儿子说，他到外面去寻找父亲。不料儿子走后又是杳无音信。有人告诉她说儿子在一次战役中战死了，她不信，一个大活人怎么能说死就死呢？她甚至想，儿子不但没有死，而且做了军官，等打完仗，天下太平了，就会衣锦还乡。她还想，也许儿子已经娶了媳妇，给她生了孙子，回来的时候已是一家子人了。尽管儿子依然杳如黄鹤，但这个想法给了她无穷的希望。她是一个小脚女人，不能下田种地，她就做绣花线的小生意，勤奋地奔走四乡，积累钱财。她告诉人们，她要挣些钱把房子翻盖了，等丈夫和儿子回来的时候住。有一年她得了大病，医生已经判了她死刑，但她最后竟奇迹般地活了过来，她说，她还不能就这样死了，儿子回来到哪里找家呢？阿云婆一直健康地生活着，直到满百岁那年，她还在家做着绣花线的生意。她天天算着，她的儿子生了孙子，她的孙子也该生孩子了。而想着这一切的时候，她那布满皱褶的核桃壳一样的脸上，总会变成绣花一样绚烂多彩的花朵。阿云婆一生的不幸，我们无法用语言评述，然而一直处于不幸遭遇的她，却用别人无法想象的“快乐思维”，使自己不但顽强地生存了下来，而且到了百岁的时候还是那样健康，那样的美丽。可以说，这全都是心灵作用的结果。我有位女同学，她因为自己的鼻子有些缺陷，所以对于喜欢的异性，一直无法表达出真正的感觉。直到有一天她痛下决心，去做了整容手术。之后她一扫过去灰暗的形象，变得开朗，并且还经常受到男士们的瞩目，终于她找到了理想的对象并且结了婚。婚后她告诉丈夫她曾去做过整容手术，可是令人费解的是，她的丈夫根本就没有把她的鼻子当过一回

事，于是她就追问，为什么在她动过手术之后他才来和自己交往呢？丈夫说，因为她变开朗了，所以就让人感到容易亲近。在此之前，我这位同学始终认为自己交不到男朋友是因为鼻子的关系，然而事实却完全不是那么回事儿。如果你对自己有所谓的心理障碍，其实这一切都是因为你想得太多了。那些令你耿耿于怀的地方，对别人而言可能根本就不是问题。所以，在此奉劝女性朋友大可不必为一些无谓的心理障碍伤脑筋，这是很划不来的。你倒是应该积极地表现自己健康开朗的一面，这才是对的。还有那些与人交往采取消极态度的女人，也要尽可能地赶快改变自己的处事态度，尽管你会觉得要改变自己的性格并不是那么简单。这时候你不妨从模仿你所羡慕的人开始，例如前面所讲的那个阿云婆，也就是以类比的方法来改变自己的性格。当然模仿别人只是一个开始而已，最终你还是要打破那个框框，走出属于自己的风格来，如果你能够做到这一点，那就太好了。那些在工作上表现得相当杰出的上班族，其实有一大半都是此类型的人。她们很容易就会找出一种方式或一种理由，来化解心中的迷雾和不快乐情绪。就像除夕之夜时，家里的小孩因一时疏忽而打碎了一只盘子或碗，这原本算不上什么大事。可妈妈们在处理这类事情时态度却大不相同，有些母亲会认为这样很不吉利，于是大发雷霆，把孩子打骂了一通，结果一家人也过了一个赌气年；而聪明的母亲却会立刻笑着说：“哇，好呀，这叫碎（岁）碎（岁）警安，说明今年很吉利呢！”结果大家当然都变得更加开心了。

5. 怎样做心理放松

(1) 以自己独特的方式适应社会每个女人都有各自的活法，你走你的阳关道，我过我的独木桥；你有你的精彩，我有我的自豪。立足点一样，闪光点不一样，一个有所作为的女人，要敢于以自己独特的方式适应社会，并为社会发挥自己的光和热。走自己的路，做自己的事。

(2) 不要故意给自己加压不少女人对社会、对家庭、对自己都有不同程度的不满，她们中有些人喜欢在压力中生活，在压力中挑战难题，这样便有一种惬意的满足。但不是每次都有好运气，压力多了会压得自己喘不过气来，久而久之便会累及自身的健康。一个女人只有恰当调整自己的生活压力，才不至于使自己活得太累。

(3) 学会宣泄一个女人的健康是要达到身体上、精神上和社会上的完善状态。如果觉得自己的心理压力过大，可以去看心理医生寻找解脱的良策。当遇到不开心的事情时，可以通过运动、看电视、读小说、听音乐、看电影、找朋友倾诉等方式来宣泄自己抑郁的情绪，也可以找适当的场合大声喊叫或者痛哭一场。……

《新编女性健康宝典》

编辑推荐

《新编女性健康宝典》：美容养颜，性事保健，防病保健，饮食保健。想做最美丽的女人，道德要做健康的女人。

《新编女性健康宝典》

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：www.tushu111.com