

<<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

出版时间：河北科学技术

作者：邵守进，良石，李

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>

<<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。

<<新编女性健康宝典>>

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.如何预防母儿血型不合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.为什么老年女性患子宫脱垂率高 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.

<<新编女性健康宝典>>

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.甩手健身操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

<<新编女性健康宝典>>

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。

生活绝誉可髓一帆风顺，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。

<<新编女性健康宝典>>

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——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。

<<新编女性健康宝典>>

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？

<<新编女性健康宝典>>

阿云婆一直健康地生活着，直到满百岁那年，她还在家里做着绣花线的生意。

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，并为自己发挥光和热。

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:<http://www.tushu007.com>