

Topic · 本期关注

白领丽人健康志

策划 ● 董湘辉 董清风

执行 ● 董清风

统筹 ● 董湘辉

指导专家

蔡焯基（首都医科大学教授，博士生导师，北京安定医院原院长，主任医师，中华精神科学会全国常务委员及北京精神科学会主任委员，中国心理卫生协会理事长）

柴松岩（北京中医医院妇产科主任医师，教授，全国名老中医，京都妇科名医，北京中医学会常务理事，北京中医学会妇科委员会主任委员）

张玮（首都医科大学附属北京妇产医院主任医师）

孙欲晓（中国科学院心理研究所博士，资深心理咨询专家，北大博思心理咨询中心特邀教授）

白领丽人的光鲜美丽背后，其实有许多不为外人所知的压力与不快，多方面因素时时危害着她们的健康。她们担负着社会和家庭的三重责任和压力，其健康更需关注。在三八妇女节来临之际，让我们追踪职场女性的健康轨迹，帮助她们获得长久的快乐生活。



“她世纪”职业女性需要健康

有人说，21世纪是“她世纪”，21世纪的职场，更是女性的天下。女性在职场、社会中日益崛起，不仅撑起了半边天，而且有超越男性的趋势。她们浑身散发着女性特有的气质和风采，干练、果断，又不乏感性和亲和力。

据悉，目前，中国女性从业人员约占全国从业人数的4成，城市职业女性占城市女性人口8成以上。

然而，有数据显示，随着生活压力的加大，近年来我国职业女性健康状况存在很多问题，妇科疾病、传染性疾病、心理疾病均呈上升趋势，身体健康状况满意度也随着收入水平的提升而有下降的趋势。

职业女性除了一些妇科疾病问题突出，其他如视力异常、高血脂、体重超标、脂肪肝、血压异常等现象也非常突出。

是什么导致这个号称“半边天”的主流群体健康状况如此糟糕？

也许原因是多方面的。

一方面，跟职业男性一样，职业女性承担着高负荷工作，饮食质量差，早餐随随便便，午餐仓促匆忙，晚上也只是糊弄果腹了事，营养摄入不均衡，还有着女性生理上的天生弱势。女性解剖生理上有几个不利的因素，容易引起疾病，尤其是妇科疾病，如易由于子宫与输卵管及阴道相通，阴道口与肛门的距离又很近，如不注意，很容易引起上行性感染，患上盆腔炎、腹膜炎等生殖系统炎症；盆底组织有子宫、膀胱、阴道及直肠，主要由盆底肌肉和筋膜韧带支持着，当产妇分娩时会阴的撕裂以及重体力劳动时腹压的增加等，均会减弱盆底的支撑力，从而导致子宫脱垂、阴道膨出等典型病症；在月经期、孕期、产期及产褥期内，身体免疫机能有所下降，如不注意日常的及特殊时期的生理卫生保健，很容易发

生妇科疾病。

另一方面，职业女性承担了太多的压力，她们为工作而忙碌，为家庭而忙碌；她们需要光鲜靓丽的外表，需要美丽动人的形象，却没有时间细心保养而留住美丽，有意无意地忽视了对自身健康的管理，只能依靠含有多种化学成分的化妆品；她们给同事和家人精明强干的一面，男人们也渐渐忘却了她们是女人，需要更多的呵护与关心，从而忽视了对她们的照料。

据卫生部新近的调查显示，36%的女性生病后不到医院就诊，很多现代女性为葆青春都在服用雌性激素，而过多过滥地服用各种激素产品及药物是造成女性健康状况恶化的一个重要原因。

专家认为，整个社会也应该给职业女性更多健康呵护。而更为重要的是，职业女性应该树立科学的健康观念，学习和掌握相关的健康知识，具备基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能素养。

女人是被呵护的对象

追踪那些健康而美丽的女性的生活轨迹，我们发现她们首先是快乐的。她们首先呵护自己，





因而也获得他人的呵护。她们心里充满爱，因此也获得了更多的爱。

她们在生活中注重细节，享受乐趣，善待自己，营造一个开心舒适的环境，同时也给家人和身边的人带来舒心的氛围。也正因为此，她们能获得更多的宠爱和关注，包括家人的呵护、朋友的爱护、同事的关心、客户的照顾。

她们善于丰富生活，户外运动、锻炼、阅读、听音乐K歌、刺绣、绘画、写日志，让自己的心情亮丽起来，让周围的人心情也亮丽起来。她们会培养几种适合自己的爱好，如茶道、阅读、琴棋书画、听蓝调，调剂生活，给自己提高素养和审美能力。

她们娇而不媚，柔而不弱，对待家人温柔亲切，对待同事落落大方；有自己的价值观和人生观，能忍让但是有自己的原则，善解人意却又要拿捏分寸，不委屈自己，也不伤害别人。

在职场上，她们并不强调自己是一个女人，没有性别之分，只是一个职业人，柔美而细腻，善于建立并维持健全的支持系统，拥有良好的自己认知和自我评价能力。

她们善于放松自己。当然，这说起来容易做起来难。人们在日常生活中大多是处于紧张状态，也习惯于保持这种紧张状态而不自觉，所以全身肌肉都比较僵硬，各内脏器官系统都比较紧张。

快乐的女人常采用分段放松法使身体内外放松，即默想头部和大脑先放松，然后颈、肩部放松，再次是胸部放松，再次是心、肺、胃等内脏放松等。这样可以从头一直到脚地部分地放松。长期坚持适时放松，可使全身神经、血管、肌肉全都得到舒松，血液循环畅通无阻，新陈代谢旺盛，既可消除疲劳，又可防治多种疾病。

一些女性会在办公桌上摆放一些成年玩具，汽车模型、明星偶像贴画、绒毛玩具、充气娃娃、拼插模型、魔方、迷宫棋等，不一而足。这些玩具既有趣，又能帮助检验自己的智力水平，还能扩展思路，能缓解工作压力，有助于宣泄工作中的焦虑和不满情绪。比如一个浑圆、柔软的玩具熊，不仅质地可人，造型活泼可爱，而且放在椅子上，可以当靠垫，把拉练拉开，又可以伸展为一个小毯子，午睡时披在身上，看电脑累了，把它抱在怀里，就像伏在家里的沙发床上，舒适而惬意；心情不好时，可随手抱起它发呆。

在工作的间隙，她们会适时做一些简易运动，放松筋骨，缓解疲劳，或摇头扭腰，或伸展展臂，或端坐座位上，全身放松，眼微闭，屏除杂念，闹中求静，调和呼吸。

本刊作了一个调查，发现那些善于调理自己的女性不容易烦躁，不会斤斤计较，心情总是轻松柔和，肤色光洁明艳。

职场丽人健康生活7守则

营造良好心境

俗话说，“人逢喜事精神爽”，良好的心境使人有“万事如意”的感觉，凡事都能迎刃而解；消极的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。白领女性因为有知识，最能成为快乐心境的主人，而要自觉地培养和掌握自己的心境，保持经久快乐，须谨记心理学家的十六字箴言：“振奋精神，自得其乐，广泛爱好，乐于交往。”

健康女性拥有持久的快乐人生

白领女性应该努力成为健康女性，健康女性应该是：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白领女性，一定是健康女性。

科学合理地安排好日常工作和生活

注重健身，起居有规律，如果没有查出病来，只是因为心理压力引起的不适，应该找出产生压力的原因，采取措施自我调节。要正确地自我评价，合理地制定目标，量力而行；科学地安排时间，尽量争取支持，减少工作量；生活要有规律，要进行适度的体育运动，以健康的体魄来对抗压力。

及时有效地调节内分泌

雌激素能够改善女性器官和皮肤血液的供应量，延缓骨质疏松，使皮肤恢复弹性和润泽。当然，在服用雌激素之前，一定要认真检查体内实际激素水平，并且在医生的指导下，正确使用。否则不仅不能取得理想的效果，甚至还会有不良后果。现有的研究表明，错误地补充雌激素，出现子宫内膜癌、乳腺癌的机会高8~10倍。

适时进行心理调适

一个人在日常紧张的工作生活中，会遇到形形色色的人和各种各样的事，不可能尽善尽美，皆遂人意。矛盾、挫折、失败、不幸，每个人都会遇到。因此，在日常工作生活中，当遇到烦恼、怨恨、失望、悲伤或愤怒的事情时，要善于自我解除精神压力，调理好自己的心态。

平衡膳食，合理摄取营养，注重饮食调理

通过饮食来缓解某些不适症。如有热潮红、心悸、失眠等情况，可多吃豆类、五谷杂粮等富

含植物雌激素的食物，并减少红肉类的摄取，避免喝咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料。少食辣椒、芥末、花椒、大蒜、葱、姜等辛辣燥热之物。不要过分依赖营养保健品。

寻求亲情抚慰

亲情的作用对于生活和工作压力巨大的白领女性来说有不可小视的作用，尤其是夫妻间的恩爱所起的作用更为明显。那些长期经受工作和生活压力的白领女性，往往感情脆弱，易于冲动，遇刺激便好动怒。心理学上的“宣泄效应”告诉我们，人一旦出现苦闷、烦躁、愤怒、痛苦等负面情绪，最好是能及时运用适当的方式进行排解、转移乃至消除。这种情绪的宣泄越及时、越酣畅，越彻底越好。

