

女人，拿三分之一的心思爱自己

著名作家**梁晓声**说，他来世想做女人，用**三分之一的心思**去爱一个男人，用另外三分之一的心思，去爱世界和生活本身，再用那剩下的三分之一心思来爱自己。爱自己多一些，痛苦烦恼靠边站，**快乐幸福**自然来。“三八”节将至，作为女人，我们也要**懂得爱自己**。以下三道测试题，看看你该如何爱自己？

1 自测题

- 1.早上起床时，有持续的头发丝掉落。 5分
- 2.昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了。近来，经常出现这种情况。 10分
- 3.一日三餐，进餐甚少，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常如嚼干蜡。 5分
- 4.对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水。 5分
- 5.不再像以前那样热衷于朋友聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。 2分
6. 体重有明显的下降趋势，今天早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。 10分

结果 如果你的累积总分超过10分，就表明健康已敲响警钟；如果累积总分超过20分，就需要坐下来，好好反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等。超过30分的话，你要看医生了。

2 自测题

- 1.睡不着的时候，你一般的选择是：
A、服用安眠药，总之要让自己睡着
B、动用数绵羊的办法
C、睡不着就睡不着，起来上网或看电视都好
- 2.如果在名牌店购物，销售小姐对你爱理不理，你会？
A、找经理投诉，一定要销售小姐道歉才行
B、非常不爽，对她冷嘲热讽，而且要朋友都不要到那里再买东西
C、一笑而过，何必和她们一般见识
- 3.晚睡两个小时，会使你第二天明显精神不振？
A、是的 B、还好 C、不会
4. 你在书上或报纸上看到一些疾病的症状时，总觉得和自己的现状十分相似？
A、是的 B、偶尔 C、不是
- 5.当你与某一位女友闹意见后，你一直无法消除相处的尴尬？
A、是的 B、需要一段时间来改变 C、不是，关系很容易转好

结果 选A得1分，选B得2分，选C得3分

5分以下：你的心理承受力较弱，经不住刺激，稍有不如意也会使你寝食难安。建议你主动接受生活挑战，少想个人得失。

5~9分：你的心理承受能力一般。你习惯于承受压力，却没有学会如何消除紧张。最佳的办法就是学会自我放松，适量减少各项事务，重新获取生活平衡。

10分以上：你的心灵跟钢铁战士一样强壮。建议别让自己太累太急，多点时间放松，懂得张弛有度才是保证每天都有好状态的秘方。

女人在怀孕时雌激素升高，孩子出生后，雌激素迅速下降。所以，有一部分女性在产后出现吃不下东西、情绪低落等现象，且多数在产后4周内发病，严重时还出现自杀的倾向。

更年期的烦恼——由于绝经，女性体内的激素水平陡然下降，有一部分女性会感觉身体的各种异常：面色潮红、眩晕、耳鸣、心慌、失眠、记忆力减退、焦虑、抑郁、易激动、情绪不稳等。

雌激素在女性情绪性行为中发挥重要的作用，由于生理上的这些特点，容易让女人情绪化，有时候发脾气气来让男人摸不着头脑。

专家表示，男士们如果明白这个道理，就要多体谅多照顾，尤其在特殊时期，更要特殊关爱。同时，女性自己也要用平常心看待这些特殊时期。正是由于女人有了这4个时期，她才变得更有女人味。如果遭遇到特别难受的时期，有两个办法可以解决：一方面看心理门诊，进行心理咨询，调整心态，放松自己；另一方面可以使用一些药物来调节内分泌，改善忽高忽低的激素水平。比如说，在绝经期就可以使用雌激素替代疗法，它可以让女性平稳度过更年期，而不至于因为症状明显而太辛苦。



人物：王姝玉
运动医学硕士，
执业内科医师，高级
公共营养师。

为持续的美好 不要停在原处

时间对于女人，从一个小女孩，到一个小女生，然后到一个小女人，再是一个小妇人，说慢也慢，说快也快呀。

女人最重要的是什么？有答，青春美丽；有答，经济保障；有答，爱情家庭；也有答，健康才是最重要的。

我默而不答，释然一笑。诚然健康很重要，家庭也很重要，美丽也很重要，经济保障也很重要。可是为了这些美好目标，愿意改变自己的行为与习惯的每一天、每一步更重要。为了持续的健康，你必须改变一些不良饮食习惯，建立新的膳食模式。为了持续的美丽，你必须改变一些不良的生活作息，建立新的行为生活方式。为了持续的爱情与家庭，你必须变得情商更高。为了持续的经济保障。你必须更自立、自信起来。

生命无时无刻不在变化，新陈代谢每天每时都在发生。为了持续的美好，不要停在原处，改变，学习，再改变，再学习，让我们每天在镜中，欣赏不同年龄阶段的全新的自己。 (羊晚)

围观

快乐女人，轻松度过特殊期

女人不同于男人，其最大的区别在于，她们有四大特殊生理时期——月经期、妊娠期、哺乳期、更年期。在这四个时期内，女性体内的雌激素的水平处于巨大变化中，这种波动在很大程度上会影响她们的情绪，让其变成“惹不起的小女人”。

月经期的大脾气——有小女人说，在月经期里，她的心情起落跌幅，感觉自己好像在炒期货，大起大落，哭哭笑笑，24个小时里可以承受春夏秋冬。

妊娠期的焦躁不安——当前，我国女性怀孕期间出现心理焦虑的比例高达97%！尤其是35岁以上的孕妇女性，几乎全部存在心理焦虑感。孕妇的焦虑一般表现为害怕产痛、害怕难产等。也有一些特殊情况，如孕妇生了病，死扛着不去看医生不吃药，怕吃药会让胎儿畸形等。

哺乳期的抑郁——简单讲就是产后抑郁。由于妇女在怀孕时雌激素升高，孩子出生后，雌激素迅速下降。所以，有一部分女性在产后出现吃不下东西、情绪低落等现象，且多数在产后4周内发病，严重时还出现自杀的倾向。

更年期的烦恼——由于绝经，女性体内的激素水平陡然下降，有一部分女性会感觉身体的各种异常：面色潮红、眩晕、耳鸣、心慌、失眠、记忆力减退、焦虑、抑郁、易激动、情绪不稳等。

雌激素在女性情绪性行为中发挥重要的作用，由于生理上的这些特点，容易让女人情绪化，有时候发脾气气来让男人摸不着头脑。

专家表示，男士们如果明白这个道理，就要多体谅多照顾，尤其在特殊时期，更要特殊关爱。同时，女性自己也要用平常心看待这些特殊时期。正是由于女人有了这4个时期，她才变得更有女人味。如果遭遇到特别难受的时期，有两个办法可以解决：一方面看心理门诊，进行心理咨询，调整心态，放松自己；另一方面可以使用一些药物来调节内分泌，改善忽高忽低的激素水平。比如说，在绝经期就可以使用雌激素替代疗法，它可以让女性平稳度过更年期，而不至于因为症状明显而太辛苦。

围观 女人“性福”，慢燃并主动争取

性不是洪水猛兽，虽然不能在大庭广众之下谈论，但它跟吃饭睡觉一样是人的一种本能需要。传统的观念要求女人内敛，但在夫妻单独相处的时候，不妨遵从内心的冲动主动示爱，这样会让丈夫情趣高涨，你也会得到“性福”。

活色生香才是真女人。在性爱活动中，女人应该及时向伴侣表明自己喜欢什么样的刺激，引导男方正确的行动，既能够给自己带来最充分的满足，又不至于让自己受到任何伤害。在床上主动，再主动，同时，两个人还要做深入的交流，切勿在床上还当哑巴淑女。

专家表示，由于性是两个人

的事，性生活最高境界就是夫妻双方共同致力于创造最美好的性感觉和性享受。说到底，女人的性福是要自己去争取的。

(1)充分利用技巧

享受性爱的途径还有很多。例如舌头对乳头绝对般配，而且技法多多，既能够挑逗男性，而又能让女人性唤起。尤其是对那些粗手粗脚的男性而言，动不了手就动嘴，这是让女性获得性福的绝佳办法之一。

(2)大胆性幻想

有些女性讲，她们在性爱中有一定的快感，仿佛也达到了性高潮的边缘，很激动但又

很无奈，好像总差那么一点，十分痛苦。实际上，她们若能在思想上充分松弛，辅积极的性幻想，就能很快达到性高潮。

(3)经常变换体位

女性应多学习科学的性知识，了解自身结构，了解自身的性反应规律，寻找更合适的刺激角度，使阴蒂和G点能受到更多的连带刺激。

这里需要指出的是，女性的高潮可以自己摸索而学会的。如果你真的没有高潮，那就反复去探索好了。不过，实在没有的话，也不必苦恼。高潮是目标，但享受性爱过程更重要，不要本末倒置。(张华)

围观 女人保鲜，多吃蔬果补足维生素

女人如花，那它的保质期一定很短，花开花落，容颜老去。专家们说，那是自然规律。坊间有着各种保养秘籍，不少女人开始口服各种维生素、蛋白粉、钙片、胶原蛋白等，以提高抵抗力、延缓衰老。

口服营养素其实应该有的放矢。如今生活条件好了，每餐都有鸡鸭鱼肉，三大营养素：碳水化合物(淀粉)、蛋白质和脂肪的吸收都没什么问题，所以如果再吃蛋白粉，对于女性来讲，可能就会过量而增加肾脏负担。

女性有可能最缺乏的是维生素和矿物质。这是由于快餐、速食、过精食品使

天然食品的质量下降，食物中的营养素大量丢失，其中最易丢失的是维生素和矿物质，维生素B、C的流失是最大，比如现在粮食中的维生素B减少三分之一，原因是加工、运输和烹调不当所致。维生素C对女性尤为重要，具有增加抵抗力和美白的功效，成人每天需要50~100毫克的维生素C，即相当于每天要吃半个番石榴=75克辣椒=2个猕猴桃=150克草莓=150克菜花或200毫升橙汁。实际上，有些女人很少吃水果和蔬菜。所以，缺乏维生素C的女人体会体弱多病，稍有风吹草动就感冒发烧。

由此可见，女人要保鲜，新鲜蔬果一定不能少，它们就是绝佳的抗氧化剂。女人就应该每天吃一斤的新鲜蔬果，越新鲜的其维生素保存得越好，对人体就具有抗氧化的作用。如果实在没有办法保证每天有新鲜蔬果的话，那么口服补充营养素也是一种办法。

女性应该通过补充适量(约主食的1/3)杂粮、豆类、全麦谷类食品来获得B族维生素。如果因条件所限，无法通过饮食调整，可以考虑补充一些复合B族维生素，或维生素和矿物质的复合补充剂。

3 自测题

- 1.某天你在书店看书，突然翻到限制级的画面，此时你会？
a、翻过去不看了
b、当场就给它看完
c、买回去慢慢看
2. 一个你很喜欢的异性突然跟你说，我可以吻你吗？你会如何？
a、拒绝 b、接受 c、主动献吻
- 3.当您跟爱人正要发生性关系时，你会突然拒绝的原因？
a、今天穿的内裤破了
b、怕对方看到自己抱歉的身材
c、忘了戴避孕套

结果 选a得1分，选b得2分，选c得3分

3~5分：你的热情度很低。

6~8分：你的热情适中。虽然你对性充满好奇心，但不会随意付诸行动。

9分：你的热情正处于巅峰期，不管做任何事情都会想到性，建议控制一下。