



一个完美的女人，离不开一份热爱的事业和一个幸福的家庭。工作、孩子教育、父母赡养……事情蜂拥而来，抢占着我们的时间。

德国诗人歌德说：“只要我们能善用时间，就永远不愁时间不够用。”女人的健康与男人的健康有很大区别，我们的免疫、心脏、神经、消化等系统更脆弱，皮肤衰老速度也更快。一个健康的女人，必须是身体健康，心理也健康。身体健康与我们的生活方式关系密切，其中，饮食和运动很关键。身体的保养，是在各种零碎时间中一点一滴累积而来的。

无疑，现代女性承担着多种角色，这一切，需要我们用智慧去平衡，别让“忙”成为挂在我们嘴边的词，静下心来，给身体多留点时间，让健康绽放。

呵护乳房，做个“挺”女人

有人说，关于乳房，婴儿看到的是食物，男人看到的是性爱，医生看到的是疾病，只有女人，才会真正用心去爱她。乳腺癌已是威胁女性的第一大癌症，而乳房胀痛、乳腺增生等更困扰着多数女性。如何让乳房永葆青春，做个“挺”女人呢？

少让心情“感冒”。乳腺疾病与长期心情紧张、焦虑、抑郁等有很大的关系，“心太累”是很多乳腺癌患者的共同感受。保持积极、开朗的心态，比你想象中更重要得多。

给乳房放放假。研究称，每天戴文胸 10 小时以上的女性，患乳腺疾病的几率大增。睡觉时要脱下胸罩，周末不妨给乳房放天假。

纯棉文胸最贴心。取下文胸后有勒痕、举起双手文胸也跟着往上蹿……这样的文胸就该“退役”了。挑选时，纯棉的当然最贴心，最佳尺寸是：乳房与文胸间能容纳 1~2 个手指。

多运动，常按摩。每天至少运动半个小时，如散步、游泳等，可预防乳腺疾病。按摩能让乳房更紧实，方法是：躺在床上，由乳房周围开始，向乳头旋转着轻按，先顺时针，后逆时针，直至乳房皮肤微红，最后连续提拉乳头 5~10 次，早晚各 1 次。

勤自检，早发现。40 岁以上的女人，每年应做一次乳房检查；18~40 岁的女性，应每月自检，最佳时间是月经后第九天至第十一天。正确手法是：站立位，并拢左手手指，以指腹自乳头顺时针按压右侧乳房，并以环状螺旋滑动，逐步向外做三四圈完毕，再以同样的方法换另一侧。

告别妇科顽疾，不做“炎”女人

阴道炎、外阴炎、宫颈炎、盆腔炎……世界卫生组织的一项全球调查表明，妇科炎症目前已成为女性的第一“顽疾”，发生率超过 70%，这与女性的生理构造不无关系。

要想不做“炎”女人，必须关注以下细节：1. 干净清爽。包括个人清洗护理和性生活卫生。女性的尿路及生殖道炎症中，约 50%~60% 是由下身不洁造成的。日本研究发现，不洁性生活导致的妇科炎症，复发率高达 90%。2. 不当夜猫子。妇科炎症与生活方式也有关，女性要避免经常应酬、加班、老熬夜，还要有一份轻松的心态。3. 少用洗剂。市面上的洗剂多含有杀菌、消毒的药物成分，常用可能破坏阴道菌群平衡，阴道本身有自洁功能，清水洗净外阴即可。最后，要注意避孕，避免或减少人工流产手术，注意产后卫生，避免产后感染，可预防宫颈炎。

养护关节，不当“脆”女人

与男人相比，女人的身体这座“大厦”更易倒塌。数据显示，50 岁以上人群中，1/2 的女性、1/5 的男性，一生中都会出现骨质疏松性骨折。不当“脆”女人，关键在预防。

补好钙。钙和维生素 D 是骨骼健康的两大“好帮手”，牛奶、鸡蛋、鱼、虾、豆制品等都是含钙大户，而多吃蔬菜水果，每天晒 15 分钟太阳，能帮你吸收维生素 D。

改恶习。吸烟、酗酒会让骨骼很受伤，过于追求苗条的女人也要注意了，因为体重偏低的人风险也更高。经常喝汽水类饮料的人群，骨折几率是普通人的 3 倍，所以请尽快告别可乐、雪碧等碳酸饮料，用茶、牛奶、蜂蜜水等代替。

知风险。45 岁前绝经、服用糖皮质激素类药物、有骨关节炎或吸收不良综合征等病史、发生过骨折或有骨质疏松症家族史等，骨质疏松的风险较高，生活中更应注意。45 岁以后，最好通过补充钙片等方式，坚持长期预防性补钙。

此外，勤锻炼也很重要，慢跑、太极拳、羽毛球等运动都不错。如果将骨骼比作一间“钙质银行”，“存款”越早，今后领的钱越多，从儿童时期就应合理膳食，开始预防。

保持雌孕激素，做个“睡”美人

让女人拥有柔美神韵的是雌激素，让女人实现母亲梦想的是孕激素，这两种激素就像女人的好“闺蜜”，一生相随。但两者的平衡一旦被打破，内分泌失调，就可能引发月经紊乱、子宫肌瘤、乳腺疾病、自身免疫系统疾病，甚至乳腺癌、子宫内膜癌等问题。

女人要拥有健康美丽，离不开这俩“闺蜜”的鼎力相助，而她们最需要的是规律作息，少熬夜。美国哈佛大学医学院和布莱根女子医院的一项联合研究发现，加班、通宵玩乐等“黑白颠倒”的生活，会使女性长期暴露灯光下，影响褪黑激素分泌，引发神经内分泌功能失调，进而导致雌、孕激素不平衡。睡眠是女人最好的美容方式，建议女性最好早睡早起，尽量不要熬夜看电视、上网或者参加容易让人兴奋的娱乐活动。另外，女性要养成健康的生活方式，做到不吸烟，少饮酒，避免不安全的性生活。四五十岁的女性可在医生的指导下，适当补充鱼油和维生素 E 等。

