



# “三八”节 唱响健康主旋律

“妇女节提前送你女性养生法:1.开心,面对我时长挂笑容2.细心,做好每一件我交代的事3.贴心,永远把我放在第一位。记住了吗?”“一年一度三八节,让那些工作和琐事见鬼去吧,巾帼英雄,明几个该休息了吧,有事我担着。”7日一早,伴着嘟嘟的手机短信提示音,很多女性朋友都收到类似这样的祝福短信,这样的短信读完让人莞尔一笑之后又感觉到深深的温暖,诸如此类的短信还有很多,就不一一列举了。不过有些年轻女孩看后就不乐意了,想来正是年轻美丽的时候,被称作妇女,多少还是有些不甘情不愿的。

身边很多当妈好几年的朋友虽然也

不愿意别人称其为妇女,但不知不觉中孩子也都好几岁了。朋友感叹:女人呐,看不见自己老,可眼瞅孩子一天天长大却是不争的事实。女人到了这个年龄,没有什么太大的追求,只要看着孩子,看着家人健康快乐,就是最大的幸福。话是这么说,但是生活中,工作中磕磕绊绊的小事总让人有操不完的心。

女人,似乎永远都是忙忙碌碌的,永远都是最累最不容易的那一个。顾家庭、忙事业、生孩子。有了孩子以后,每天早晨总是比闹钟起的还准时,忙活一大早,给孩子做出营养丰盛的早餐,看着一家人吃饱穿暖了。匆匆忙忙送孩子去上学,送完孩子还要赶快往

单位赶。下了班又要去接孩子,回家做饭。日复一日,年复一年,不知不觉间,美丽的容颜如流沙般流失掉了,当然,流失掉的,还有健康。女人,总是把大把的时间放在家人和工作上,很少有时间真正关注自己身体状况。然而女人,却又总是最脆弱的那一个。多少女性疾病时刻围绕在女性身边,伺机趁虚而入。

生活中很多女性并不把健康当回事,其实作为女性,不仅仅要对自己的家庭和事业负起责任来,还要对自己负起责任来。只有把自己的健康做好了,才能更有精力顾及到家人和事业的发展。那么到底应该怎样对自己负

起责任,把健康做好呢?

今天的健康·主打C12版中,值此三八妇女节来临之际,特聘专家来为大家讲解女性不注意保健容易引发的妇科疾病,以及日常生活中应该如何来注意和预防。C13版中发起了“迎三八,享美丽”市区各大整形美容医院满意度投票活动,大家可以选择自己满意的机构进行投票并且联系我们,投票结果将于3月14日公布。C14版中介绍了优质女人健康金字塔。C15版中邀请烟台毓璜顶医院专家为年轻妈妈讲解产后如何塑造新形象,敬请期待……

□岳惠惠