

NURENSISHI ZUO ZIJI DE YISHENG

刘静贤 编著

女人四十
做自己的医生

中年女性自我调护 自我保健全书

中国妇女出版社

NUREN SISHI
ZUO ZIJI DE YISHENG

女 人 四 十 做自己的医生

四十岁的身体有什么不同 / 四十岁的心理有什么变化

关爱自己的身体 / 关注自己的心理

学做自己的医生、美容师、心理咨询师

健康、从容地度过四十岁这一“多事之秋”

刘静贤 编著 ○ 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人四十做自己的医生 / 刘静贤编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7- 80203- 587- 4

I. 女… II. 刘… III. 女性: 中年人—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 177566 号

女人四十 做自己的医生

编 著: 刘静贤 编著

责任编辑: 魏 可

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 17.5

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 587- 4

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

40岁对于女人来说也许真的是一道坎，是一道不得不迈的坎。上有老下有小，中间还有工作和生活，没一样不需要自己以百倍的精力去应付。可偏偏在这个节骨眼儿上，生理状况也是警报频频。不知道从什么时候开始，自己的一些生活习惯都悄悄地改变着，原来每天晨起喝一杯凉白开是保持多年的习惯，现在只好乖乖地喝温开水。如果你还敢像当年一样灌一杯凉水下去，你的胃一定会和你闹脾气，让你不舒服一阵子；以往的夏天都是大秀美腿的时候，可今年却穿了一个夏天的长裤，办公室里的冷气怎么就直往骨头里钻呢……

“不惑”是40岁的代名词，可面对那么多问题，40岁的女人又怎能不惑？与前几年相比，工作虽然更加得心应手，但是生活更为忙碌，精神上也压力重重。说来也奇怪，忙的时候还是生龙活虎的，一点也不觉得累，可是空闲下来，就觉得整个人快瘫倒了，像要散架一样。

不管愿意与否，生理上的变化犹如发生在体内的革命，已经悄悄地开始了。这些微小的生理变化，却产生了一系列意想不到的问题，甚至让你控制不住自己的情绪，做出自己都意想不到的事。任自



己怎么小心护理，岁月的风霜还是在脸上写下了人生阅历，一颦一笑间眼角的皱纹依稀可见……

让这一切都顺其自然自由发展下去吗？那怎么可以！40 岁的女人都是智者，她们不会让生活的重心里没有了“我”。意识到问题的存在，就一定要寻求解决办法。她们一定会找到一个支点，让生活建立起新的平衡。

也许你还没有建立起生活的新平衡，还在寻找 40 岁的支点，那么一起来读读这本书吧。本书就是告诉 40 岁的女人，该如何保护自己、完善自己、修饰自己……对 40 岁女人的身体、心理进行透彻的分析，引导你一步一步地关注自己的健康、自己的心理，继而教你如何学会做自己健康的医师、容貌的美容师、心理的辅导师……帮你健康、从容地度过这一人生的“多事之秋”，拥有持久的魅力、健康的心理和身体，做一个受人尊敬、喜爱的中年女性！

本书共分八章，阐述了健康问题对于 40 岁女性的重要性，40 岁女性的身体与心理特征，同时告诉 40 岁的女性如何做好身体、心理的保健，并教会读者对常见疾病进行自我防治。本书在编写过程中，得到了刘月秀、石娟、袁小蕊、李志华、毛林、张维思、黄凤祁、郑小兰、李文勇、吴行达等大力支持，在此一并致谢！

目 录

第一章 女人四十，健康高于一切	1
女人四十，人生还有一半的路要走	1
学会自我关爱	3
年龄往左，健康往右	4
没有什么比健康更重要	7
关注健康，从现在做起	10
第二章 四十岁的身体有什么不同	12
女人四十，人生的“多事之秋”	12
正在悄悄改变的身体功能	16
不知何时多出来的赘肉	19
拔不胜拔的白发	22
岁月踩出来的痕迹——皱纹	25
越来越不听话的月经	28
日益脆弱的骨骼	30
自我预测更年期	32

第三章 四十岁的心理有什么变化	34
苦不堪言的压力	34
莫名苦涩的愤怒	39
疑心为什么那样重	43
对一切都心存忧虑	46
怎么也甩不掉的抑郁症	49
 第四章 不可不知的人体健康指标	52
神经系统的健康指标	52
运动系统的健康指标	56
循环系统的健康指标	60
呼吸系统的健康指标	63
消化系统的健康指标	67
泌尿系统的健康指标	74
女性生殖系统的健康指标	78
内分泌系统的健康指标	80
感觉器官的健康指标	86
心理健康指标	89
 第五章 症状自查：有病早知道	91
浑身疲乏	91
时常健忘	95
经常头晕	99
头发骤落	102
眼圈发黑	106
眼睑黄疣	109
水肿	111

痰含血丝	114
腰骶疼痛	116
食欲不振	120
胃部反酸	123
小便增多	126
妇检是女性的“护身符”	130
第六章 做自己的医师：中年女性常见病的自我防治	137
更年期综合征	137
高血压	140
动脉硬化	144
心脏病	147
糖尿病	152
肥胖	156
骨质疏松	160
子宫脱垂	163
子宫肌瘤	166
子宫内膜异位症	169
宫颈癌	172
乳腺增生	174
乳腺癌	177
外阴炎	180
阴道炎	184
盆腔炎	187
痛经	190
白带异常	193
便秘	195

贫血	200
第七章 治病不如防病：做自己的保健师	204
防病胜于治病，保健胜于治疗	204
女人四十应该怎么补	208
气血与四十岁女性的健康	211
西洋参：女人四十的健康保护伞	214
经常补钙可以推迟发福	217
应该掌握的几个保健“小动作”	219
掌握最佳保健时间	224
饮食调理是健康的基础	227
适当运动是健康的有力保证	232
好睡眠是健康的摇篮	237
第八章 病由心生：好心情是健康的灵丹妙药	241
智慧放弃，远离职场压力	241
珍惜家庭，用亲情化解不良情绪	246
重视爱人，在和谐性爱中感受快乐	250
宽容待人，不尽烦恼下心头	254
调整心态，让衰老来得慢一些	256
独身女性的自我心理调适	259
40 岁女性心理调适的总原则	263
附录一 常用补益药速查表	265
附录二 常规体检项目和化验项目表	268

第一章

女人四十，健康高于一切

24 女人四十，人生还有一半的路要走

调查显示，中国人的平均寿命已增至 71.4 岁。以往平均每 10 个人中仅有 1 人有机会活到 65 岁，但如今大部分人都有机会安然驶向 70 岁的港湾。如果不受癌症或心脏病的威胁，一般男女都有机会度过 80 岁甚至 90 岁的生日。

40 岁的女人，告别了少女和少妇的阶段，人生还有一半的路要走。著名作家巴金曾说：“美丽的中年，这是成熟的时期。海阔天空，任我翱翔。”40 岁，是决定人寿命长短及老年期生活质量的关键时期，在这一时期如能注意保养，懂得为自己储蓄健康，那么，不但可以拥有健康的中年，还能拥有幸福的晚年生活。

只要掌握了健康的武器，即使到了 40 岁，也同样能拥有年轻的心态和健康的身体。

❖ 养血

经调查发现，有 30% 以上的女性都有不同程度的贫血，所以女性

要以养血为本。对于经常月经不调或经量过多的中年女性，更要及早治疗。养血可选用人参、当归、川芎、黄芪等单味中药，也可选补中益气的乌鸡白凤丸、四物汤、阿胶补血浆等中成药。日常饮食要注意营养，多吃猪心、母鸡、海参、鱼、虾、红枣、猕猴桃、葡萄、桂圆、核桃、芝麻、胡萝卜、红薯、菠菜、洋葱及豆制品等食物。

❖ 内补

女性 40 岁是个坎。一过这个坎，体内雌激素水平就下降了。雌激素是女性风采的生命线，雌激素降低，女性便开始逐渐衰老。而每天喝 500 毫升豆浆或吃 100 克以上的豆制品，对内分泌系统有良好的调节作用。平时也可经常吃肉皮、猪蹄、骨头汤、鱼头、海参等食物，能使皮肤滋润。因为这些食物中都含有极丰富的胶原蛋白，能防止皮肤黯淡起皱，增强弹性和韧性。维生素 A、维生素 B、维生素 C 和维生素 E 可祛除面部黄褐斑，所以平日不可忽视蔬菜、水果、杂粮和干果的摄入。

❖ 睡眠

每天睡前喝一杯热牛奶，能促进睡眠。过度疲劳也容易造成失眠，所以睡前可吃些水果抗疲劳。平时经常吃核桃、芝麻、葵花子、大枣、桂圆和蜂蜜等，有益于益智安神。对于中年女性来说，充足的睡眠胜过做任何美容。

21 世纪人类基因组计划的完成，使人类对自身的认识和对疾病的控制、预防手段都达到了一个崭新的水平。只要我们采取积极的人生观和科学的生活方式，享受良好的医疗服务，就能推迟衰老，益寿延年。

2.4 学会自我关爱

40 岁的女人，仿佛进入了“多事之秋”。在生理上，中年女性处于身体的转变期及神经、内分泌的动荡时期。在激烈的职场上，中年女性要时刻提防年轻女人的步步紧逼；而在生活中，她们基本都面临“上有老，下有小”的境遇。老人此时的年岁已大，身体状况堪忧，需要更多的照顾；孩子处于青春期，她们要照顾孩子脆弱的心理，小心处理反叛、逆反的情绪；而面对丈夫，除了要打点他的生活细节外，还要防止丈夫对自己失去兴趣，产生厌倦。她们每天忙碌着、操劳着，很无私地为别人活着，却往往忽略了最重要的、最需要关爱的那个人——自己。

女人到了中年，骨骼、肌肉、心血管、呼吸系统、消化系统和生殖系统都易出现疾病，从而加速衰老的过程。她们是非常脆弱的一个群体，其在罹患疾病方面具有以下一些特点。

❖ 潜在性

人到不惑，生命力已由盛转衰，细胞再生能力下降，机体免疫力下降，五脏六腑的功能减退，极易被形形色色的疾病偷袭。而此时，往往是她们在自己的领域里大展宏图的黄金时期，因此，这些忘我的人常常会忽视长期的压力、疲劳给身体带来的损害，对小病小痛毫不介意，对体内外致病因子的兴风作浪毫无戒心，从而使某些潜伏的病根在体内积蓄力量、伺机发难。

❖ 突发性

冰冻三尺非一日之寒。积劳难免成疾，小病不治就会酿成大灾。

中年人肩负事业家庭两副重担，根本无暇顾及自己的小痛小病，因此，一旦发病总觉得很突然。

❖ 多重性

这里主要指病因的多重性。在人生道路上走过了40年，积累了太多的疲劳、太大的压力，身体也接纳了太多的“尘埃”、太多的“毒素”，因此发生的各种慢性疾病常常是身体、心理、自然和社会诸因素综合作用的结果。

此外，中年人患上“老年病”的情况正在增多，或者说，老年病“年轻化”了。最近20年，高血压、冠心病、糖尿病和脑中风等老年病的初发年龄下降了6.3岁，40岁左右的中年人初发老年病者增加了26.3%。

世上没有免费的午餐，种瓜得瓜，种豆得豆，有付出才有回报。一些白领、骨干、精英，他们虽然拥有智商，却缺少“健商”，虽然学有所成，有房有车，却没有学会关爱自己。我们应该听说过一句话“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。因此，中年人要学会关爱自己。

其实中年女人的健康说到底还是把握在自己手里，女人在寻求关怀和保护的同时，更应该学会呵护自己的健康。靓丽的容颜来自护理，健康的身体来自对自己的爱惜。生活方式、饮食习惯决定着健康的程度，也决定着人生的质量和幸福的程度。中年女人在爱家庭、爱孩子的同时，更要学会关爱自己。而家庭和社会也应该给予她们更多的关爱。



年龄往左，健康往右

人们总是习惯于关心老人、儿童和孕妇等人群的健康，而中年

人的健康却往往得不到应有的关注。专家提醒，40~59岁在一定程度上已经成了人们生命的“高危期”。

一组最新统计数据显示：我国乳腺癌发病率已从5年前的17/10万增加到52/10万，高发年龄是40~49岁的女性；我国每年新增宫颈癌患者13.15万人，占世界总发病人数的1/3，每年约5万人死于宫颈癌，发病人群集中在40~60岁；40岁以上的女性，45%都有不同程度的盆底功能障碍性疾病，比如尿失禁；另外，40%以上的更年期妇女存在抑郁症状。

❖ 中年女性要当心的癌症

乳腺癌已占我国城市女性恶性肿瘤的第2位，高发年龄在40~49岁。她们的患病给社会和家庭带来的损失尤其惨重，所以，乳腺癌应该引起中年女性及其家庭和整个社会的高度重视。

乳腺癌高发不可怕，可怕的是我们不能早发现。最现实、最有效的早发现措施就是自查。30岁以上的女性就应该开始重视乳腺癌，并经常进行自查。35岁以后，接近高发年龄，就要坚持每月自查和每年定期体检。如果因为警惕性不高，没能及时检查而误了早发现的时机就非常可惜了。

除了乳腺癌，中年女性还要提防三种高发的妇科肿瘤，即宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌。宫颈癌以前是中老年妇女高发，现在有明显年轻化的趋势。子宫内膜癌和卵巢癌发病率近年来也明显走高，高发年龄为40~60岁。

❖ 更年期也是一种病

每个女性都躲不过更年期这一关。有些女性说，有时她们正与别人谈事，突然一阵阵潮热袭来，马上满脸通红、大汗淋漓，非常难堪。有的人记忆力明显减退，心中惶恐不安；有的人还出现心悸

等反应，以为自己得了心脏病；有的人说她们精神面临崩溃，天天烦躁不安，动不动就发脾气。

但是更年期女性去医院看病的还很少，更多的人选择了隐忍。她们认为，更年期是每个女性都要经历的生理过程，出现种种不适症状是自然的，忍过这段就好了。其实这种想法是不对的。更年期完全没必要这么痛苦。更年期也是一种病，需要治，也可以治，适量地补充雌激素就可以减轻以上这些痛苦。

更年期后，潮热等不适症状可以平息，但缺乏了雌激素的保护，对女性的健康会造成严重影响：皮肤失去弹性，容颜干枯衰老；泌尿系统和生殖系统发生萎缩，阴道干涩，严重影响性生活；抗病能力也随之下降，容易引发生殖道和泌尿道疾病，比如老年性阴道炎、反复的泌尿道感染；绝经后盆底松弛，发生尿失禁等盆底功能障碍性疾病，严重影响了患者的生活质量。更严重的后果是骨质疏松，女性到六七十岁后将面临极大的骨折风险。

❖ 中年女性的委屈

女性为孩子倾注了全部的爱，但孩子长大后不认同她们并疏远她们，使这些母亲非常痛苦。有的女性生活重心放在家庭里，到中年后，丈夫处于事业高峰，对她们的关注少了，孩子独立了，对她们的需要也少了，再加上有的人也下岗了或提前退休了，感到社会不需要她们了。她们感到无比失落，不自信，找不到自己的位置，陷入一种无价值感。还有一部分中年女性是单位骨干或成功女性，她们处于家庭和事业的双重重压中，身心俱疲。有的女性为事业影响了婚姻或家庭，不管在外如何风光，她们在家庭中找不到自己的位置，觉得孤独无助，焦虑不安。

一个人天天生活在负性情绪中，免疫力会降低。若赶上更年期，内分泌紊乱，身心交瘁，很容易导致身心疾病。

没有什么比健康更重要

有这么一句话：“地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康是自己的。”健康是人生最大的财富。人生中有许多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康。

健康是中年人的无价之宝，可怎样才算健康呢？过去，人们总认为健康与疾病是一对黑白分明的矛盾，无病即健康。时至今日，对健康的评价已趋于多元，做一个健康人已不太容易，做一个健康的中年女人更不容易。世界卫生组织给健康所下的正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”健康是有关身心两个方面的。

标准一：世界卫生组织结合中年人特点规定的健康标准

1. 生理上健康，尤其是没有慢性病。
2. 生活方式和行为健康，不吸烟、少饮酒，每天吃早餐，不吃零食，体重正常，睡眠每日7~8小时，每周至少3次运动锻炼。
3. 有正确的人生观、价值观及道德观，行为符合社会传统规范，人生丰富而有意义，不断有所追求。
4. 社会交往健康，能在工作 and 生活中扮演恰如其分的角色，和朋友、邻居、同事、恋人、配偶、父母及子女友好相处，无伤害他人之举。对社会环境能适应，在不公平的情况下，首先调节自己。
5. 情绪健康，愉快地工作、学习和活动。了解自己的情绪，知道如何处理每天的问题。能够应付紧张刺激，善于使自己身心放松，不至于依赖烟、酒或毒品来解脱自己。
6. 生活有规律，精神有节奏，注意自己身体的需要和变化，定

期参加体检。

❖ 标准二：中年健康十大标准和指标

1. 眼有神：目光炯炯有神，无呆滞的感觉，说明精气旺盛、脏器功能良好，思想活跃，情感丰富。

2. 声息和：说话声音洪亮，呼吸从容不迫，心平气和（呼吸16~20次/分），反映肺脏功能良好，抵抗力强。

3. 前门松：小便通畅。

4. 后门紧：大便每日一次，无腹痛、腹泻之虑，则消化功能健旺。

5. 形不丰：保持体形匀称，不宜过胖。标准体重 = 身高（厘米） - 105（女性减100）（公斤）。

6. 牙齿坚：注意口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

7. 腰腿灵：每周有3次以上的运动，每次不少于半小时，表现为肌肉、骨骼和四肢灵活。

8. 脉形小：指每分钟心跳次数保持在正常范围（60~80次/分），说明心脏和循环功能良好。

9. 饮食稳：坚持定时定量，不挑食和偏食，不暴食酗酒，无烟酒嗜好，注意营养科学合理。

10. 起居准：能按时起床和入睡，睡眠质量好。

随着年龄的增长，人体的免疫力下降，难免出现一些这样或那样的毛病，有些人由于没有把握疾病的信号，从而失去了最佳治疗时机。下面是健康自测的10项指标。

1. 体温：人的正常体温为36℃~37℃，高于此为发热，低于此称为“低体温”。后者常见于高龄体弱老人及长期营养不良患者，也可见于甲状腺功能减退症、休克疾病患者。

2. 脉搏：成人脉搏每分钟60~100次，如发现过速、过缓、间歇强