

★最新升级版★

女性版  
NVXINGBAN

# 40岁

# 登上健康快车

## 40-60岁女性的健康生活方式

**40岁决定后半生的健康!**

40岁登上健康快车，就会60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松一百岁!

洪昭光

洪昭光 主编

SUNSHINE  
HEALTH  
系列丛书

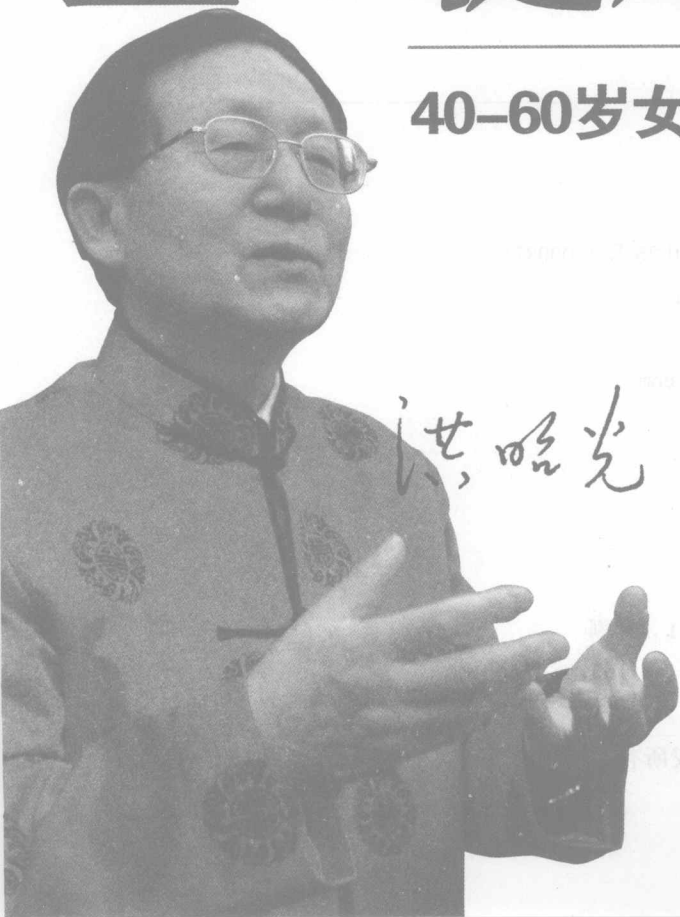
★最新升级版★

女性版  
NVXINGBAN

40岁

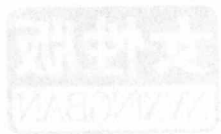
登上健康快车

40-60岁女性的健康生活方式



洪昭光 主编

九州出版社  
JIUZHOU PRESS



★ 注册代号 ★



图书在版编目 (CIP) 数据

40岁登上健康快车: 女性版 / 洪昭光主编. —北京: 九州出版社, 2008. 11  
ISBN 978-7-80195-873-0

I. 4… II. 洪… III. 女性: 中年人—保健—基本知识 IV. R173 R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 163610 号

40岁登上健康快车: 女性版

---

作 者 洪昭光 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市东方印刷厂

开 本 720×1020 毫米 16 开

印 张 16

字 数 182 千字

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-873-0/R·65

定 价 29.00 元

---

★版权所有 侵权必究★

## 出版前言

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授一直致力于大众科学健康知识的普及，在全国讲演数千场，从人民大会堂到厂矿油田，从中南海到居民社区，有成千上万的人因为他的健康讲座而从根本上改变了健康状况。以其健康新观念为主要内容的科普健康书籍——“登上健康快车”系列图书，发行量已达百万。

40岁左右的男性和女性，是家庭的支柱、单位的骨干。他们上要养父母，下要育子女，在工作中还要发挥更大的作用，因此承担了人生中最大的压力，而他们自己的健康往往又是他们关注最少的一个环节。

有鉴于此，洪昭光先生根据这几年的最新健康理念和饮食结构发展，集洪氏健康讲座精华，专门为四十岁左右的男性和女性推出了《40岁登上健康快车：男性版》和《40岁登上健康快车：女性版》，从心理、婚姻、性爱、饮食、运动等方面全方位入手，为他们提供实用有效的健康生活方案。

本书强调在关注身体健康的同时，更加注重关注心理健康和饮食健康，以便为自己和家庭幸福打下坚实的基础。

40岁左右的女性正处于人生的关键阶段。她们在承担社会、

家庭的重任时，也面临自身重新定位的问题。同时，她们的健康决定全家的健康。从这个层面讲，女人爱惜自己，维护健康，显得意义更加重大。

女性朋友如能在这个阶段保持健康，就会60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁。

# 目录

一	四十岁决定你的后半生	
	四十岁决定你的后半生	3
	四种态度，四种健康结果	4
	女人决定全家的健康	5
	女人让家变成“桃花源”，或者“多恼河”	7
	女人是家庭幸福的关键	8
	摇篮的手统治着世界	9
二	登上心理健康快车	
	心理游戏给生命排序	13
	不做“女强人”	17
	找回你的女人味	20
	五大心得做阳光女人	22
三	登上婚姻幸福的快车	
	婚姻疲劳的三大处方	31
	给婚姻留一点童真	36
	婚姻教育要讲究方式	40
	半糖婚姻 保鲜爱情	42
	今晚厨房谁当家？	46

婚姻拒绝软暴力	50
“吵”出婚姻好味道	54
高温太太和低温丈夫	58
不做“陌生”夫妻	62
夫妻生活雷区：下班回家前5秒	66
再婚女人，许未来一个幸福	69
老公为何家外和气家里横？	74
当丈夫遭遇婚外情	77
爱上一个不回家的人	82
尴尬婚姻放弃还是忍耐？	86
<b>四 重新开启“性福”快车</b>	
中年夫妻：为何感情深“性趣”降？	95
为何她和丈夫“性趣”对不上？	98
“性福”夫妻新概念	100
如何提高性感指数	103
性爱隐患的自诊与治疗	107
<b>五 开好自己的健康快车</b>	
营养均衡是女性健康的前提	113
如何留住青春，延缓衰老	117
揭开雌激素替代疗法的面纱	118
过好人生的第二春——更年期保健	123
更年期女性和失眠说再见	125
女人不要忽视保护眼睛	129

科学减肥吃掉肥胖	134
乳房自检，捍卫健康	139
乳腺癌：生命源泉的隐患	142

## 六

### 搭上饮食健康快车

美丽要由内而外	149
8种改变心情的食物	154
5种食物对女性健康最有利	156
眼睛喜欢“吃”什么？	159
厨房里的12个营养疑案	161
水果代餐能减肥吗？	166
亲近苹果，跟疾病说BYE BYE	168
小小草莓健康多多	171
柚子：诱人的天然罐头	173
金秋时节话秋梨	174
卷心菜：四季佳蔬	178
银耳九吃	181
抗癌明星——西红柿	186
香菇好吃又抗癌	188
红薯：“冠军菜”	190
青青芦笋沁脾胃	192
莲藕：素食滋补佳品	194
荷兰“国菜”胡萝卜	195
萝卜：冬天的小人参	197
沙沙红豆营养高	199



餐食盘中花，怡情又健体  
 天赐穷人的良药——花椰菜  
 苦瓜的妙用  
 养颜豆浆巧自制  
 炒菜选油也关键  
 此时无盐胜有盐  
 蔬果做汁来消暑  
 自制饮料有“汁”有味  
 垃圾食品的健康吃法

七

瑜伽助你登上健康快车

久坐者的保健操  
 美食后，运动时  
 瑜伽不同于其他运动的三项特性  
 学瑜伽的五大疑问  
 哪些人最需要练习瑜伽？  
 巧练瑜伽治感冒  
 手脚冰冷时该如何练瑜伽  
 巧练瑜伽治头痛  
 肠胃不适练瑜伽  
 保护视力练瑜伽  
 做完瑜伽后的放松法

201  
 204  
 207  
 208  
 210  
 212  
 215  
 217  
 219  
 227  
 229  
 231  
 232  
 233  
 234  
 236  
 237  
 239  
 241  
 242



一

四十岁决定你的后半生



## 四十岁决定你的后半生

果南东 刘怀四, 刘怀四

女人四十，正处在人生的十字路口，40岁以前，各种生活方式方面的病症相对较少，40岁以后，发病率明显上升，尤其到了50岁的更年期，由于卵巢萎缩，雌激素、孕激素大幅减少，带来一系列植物神经、内分泌和心理等方面的紊乱，包括高血压、骨质疏松、动脉粥样硬化增多。以急性心肌梗死为例，流行病学研究表明：50岁以前，男女患病的比例为5比1，50~59岁则约为3比1，60~69岁约为2比1，而70岁以上，几乎是1比1。这些说明更年期后，女性患病率上升明显加快。因此，女人这时的自我保健就显得格外重要，格外紧迫。这关系到女人40岁以后是仍然靓丽如花，还是迎来一场噩梦？是健康快乐百岁，还是提前病理死亡？也就是女人四十是花？是梦？任由个人选择。

女人如花，花有生命和代谢，花需要浇水和呵护。如果自身素质好，心态平和，慈爱宽容加上爱人的细心关爱，精心呵护，那么女人的生命之花能盛开百年而不衰，历经第一春、第二春而不败，更年期不是人生的障碍，而成了“更年轻”。相反，如果内外因素都不好，转瞬间，黄花少女变成了黄脸婆，不到更年期，年龄还在第一春，红颜少女却已是外貌“人老珠黄”，内心更是“白头宫女”。女人四十是花？是梦？就在于双方的理念心态和生活方式了。健康和幸福的钥匙就在自己的手里。关爱家庭、家人和自己，用爱使家园永远芬芳。



## 四种态度，四种健康结果

健康是人生的第一财富，是无价之宝。有了健康就有未来，失去健康就失去一切。根据不同人对健康的不同态度，我们可将其分为四种人。第一种是聪明人，他们投资健康，主动健康，结果健康增值，能活到一百二十；第二种是明白人，他们关注健康，储蓄健康，结果健康保值，平安九十；第三种是普通人，他们漠视健康，随心所欲，结果健康贬值，病病快快活到七十；第四种是糊涂人，他们透支健康，提前死亡，生命浓缩，仅活到五六十。他们之中，很多是白领、骨干、精英、事业有成，如日中天，却英年早逝。因此，如不珍惜自己，纵有金山银山，到头来还是“无可奈何花落去”。不久前，国内外几位重量级精英人物，风华正茂，猝然消逝，令人惋惜。健康观念的“失之毫厘”，造成了人生路上的“谬之千里”，这再一次引起了全社会对健康的关注。

身体是革命的本钱，健康是成功的基础。因此在健康方面大家都应该多做聪明人，不做糊涂人。人和人的健康基础差异是很小的，就如同做生意一样的起步阶段，从小做起，有正确的理念和目标，有计划地进行才能使生意一步步做大、做强。健康也是一样，关键在有没有科学的健康观念。有了健康观念，从小时候，从小地方，小事情抓起，你便会做一个聪明人，健康事业双丰收。

健康投资首先是投资观念，许多人不是死于疾病，而是死于无知。现代文明病不是因为物质丰富造成的，而是因为健康知识的贫乏而产生

生的。道听途说、一知半解不能指导我们科学地生活，系统地学习才能教会我们如何健康生活，做到好人一生平安。

其次要投资恒心。荀子说：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”健康也是一样，只有持之以恒，才能成功。良好的生活习惯贵在坚持。知道不去做，等于不知道；做了没结果，等于没有做。

在合理规划好自己的健康管理方案后，愿大家都能像蜜蜂一样生活。蜜蜂是怎样生活呢？每当清晨，蜜蜂便高高兴兴地醒来，一只只有秩序地飞离蜂巢，飞向四面八方，寻找蜜源。一只蜜蜂每天要“光顾”成百上千朵花，往返几十上百次。但它不觉得辛苦，相反，还很快乐。你看，它一面唱歌、跳舞，一面采集花粉。它向花儿微笑，花儿向它微笑；它向树叶问候，树叶轻轻地低下头。因为它的心态好，它觉得周围的世界很美好，蓝天白云阳光和煦，它在花丛中愉快的工作。回到蜂巢，它不马上进去而是先在外面玩耍、休闲片刻。生活忙碌，而又有节奏，更可贵的是，它用唾液中的酶把普通的花粉变成上等的蜂蜜和珍贵的王浆，使平凡的工作充满了奇妙的创新。如果大家都能像蜜蜂一样生活，自觉地锻炼身体、快乐地享受生活，都会成为聪明人，都能做到60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。

## 女人决定全家的健康

中国文字中的“好”字寓意深刻。由“女”和“子”，即女与男在一起，互相赏心悦目，必然很美好。更重要的是“好”字的结构是先女后男，先阴后阳，但阴阳平衡。这个字的设计独具匠心，看似平凡无奇，



实则石破天惊，道出了“好”的本质就是“先阴后阳，阴阳平衡”，也就是世间的规律是先女后男，男女平等是“好”的真谛。这个理念比西方优雅的绅士文明——女士优先至少要早 2000 年。

一个美好理想的家庭应当是这样：男人是中心，女人是核心；中心主外，核心主内；中心是主体，核心是灵魂；中心保护核心，核心维护中心；中心是“院长”，核心是“书记”；心心相印，心灵默契。这样的家庭结构有什么好处呢？男主外，女主内，扬长避短，相辅相成，是完美的黄金组合。

基因学的观点是男人女人之间的差别很小，有 99.9% 的基因是相同的；从医学观点看，百岁人生最关键的疾病快速增长期表现为，男性是 30 ~ 50 岁，转折点是 40 岁；女性是 40 ~ 60 岁，转折点是 50 岁。因为更年期对女性健康有重大影响，而男女最大的差别不在生物学而是在社会学即文化因素。人类文化制造了“男人是强者，女人是弱者”的神话，男人戴上了“强者”的光环，被迫自我加压，自我折磨，健康因此受到极大伤害；女人在“弱者”的桎梏下，犹豫困惑，找不到感觉，不能尽情享受健康人生。男女生而平等，都应当在观念上获得解脱与更新。

个人健康、家庭健康、社会健康是健康的三个层次，其中家庭健康起着承上启下的作用，家庭健康的核心是女性健康。教育好一个男人，只是教育好了一个人；教育好了一个女人，就是教育好了一家庭，家和万事兴！



## 女人让家变成“桃花源”，或者“多恼河”

人人都想家，爱家，都渴望家是春天的花园，是心灵的爱窝。但现实中，家却是形形色色，五花八门，从“桃花源”、“杏花村”、“平安里”到“多恼河”、“狗不理”、“火药库”。

“桃花源”的家，不但是春光明媚，鸟语花香，而且情意绵绵，心心相印；“平安里”的家是和睦相处，相安无事，柴米油盐，平平淡淡；“狗不理”是不爱回家，不爱说话，爱搭不理，闷声不语，“冷战”开始了；“火药库”则是回家就烦，见面就吵，针锋相对，寸步不让，危机一触即发。

为什么当初爱得死去活来，如今组成的家庭会变成危机四伏的“火药库”呢？原因有二，一是婚前“三件”的“软件”没看准，“软件”是深藏心底的思想、品德、情趣、性格。婚前太盲目，没看好；二是婚后“三宝”没有注意好，婚姻和家庭正如鲜花一样都是有生命的，都要天天细心呵护、浇水。话聊、牵手、爱窝正如鲜花需要阳光、空气、水一样。一旦缺少这些，鲜花就变成了干花。在这里女人起着关键作用，女人能使家庭美如“桃花源”。

研究表明婚姻幸福度有一条自然曲线，通常自结婚到孩子出生前的这段时间是婚姻生活中最幸福的时光，其中又以蜜月时的幸福感最为强烈，称为“蜜月效应”，这种甜蜜的感觉大约能维持1年左右。如果在1年之内幸福感已有明显下降者，则离婚概率会大增。一般的会在第二年后有下降趋势，但在3~5年之间又会有一定程度的“回暖”，





随后又开始走下坡。当幸福感下降到恋爱前的水平时，婚姻就失去魅力了。总的来说，婚姻使人更加幸福，但爱情的保鲜期一般大约10年左右，此后婚姻容易出现危机。

## 女人是家庭幸福的关键

女性有水一样的性格：温柔、清澈、体贴。“上善若水”、“水性至柔而无坚不摧，水性优雅又容纳百川”，是上天恩赐给爱情、婚姻、家庭的无价的保鲜剂。记住，水性是“至柔而又无坚不摧”。当然，女性也需另有慧眼，识出有金子般高贵品德的男性：纯净、真情、责任、包容。双方才能相得益彰，看男性还是“软件”最重要。

研究指出人的幸福度主要并不取决于财富和地位，世界首富比尔·盖茨的亿贯家财和贫嘴张大民的平平淡淡都可以有一样的幸福感。幸福更多地来自综合因素，这就可以解释为什么在全世界90个国家中的“生活满意度”调查中，并不富裕的马耳他名列第一，乌拉圭、哥伦比亚等南美国家和非洲国家加纳也位居前列，而富国如英国则列在20名之外。中国尽管人均GDP较低，但名列中游，感到生活基本幸福。但近10年来，幸福感有所下降，由2002年的5.27阶降至2004年的4.45阶。英国在过去30年中，人均收入增加80%，但幸福感却没有什麼变化，美国也是类似情况。那么决定幸福感的综合因素的主要内容是什么呢？

澳大利亚的调查表明：悉尼等大都市的人们是“富并郁闷着”，而穷乡僻壤的昆士兰州怀德湾的人却“穷并快乐着”。什么原因呢？迪