

女人40



要保养

40多岁的女人，已显疲态，面部失去光泽，色素沉着，更年期到来，妇科病的发病率也越来越高……真的成了“豆腐渣”吗？其实，40多岁的女人只要懂得一些保养之术、养生之道，照样能在人生的黄金年代始终灿烂，照样还是“一枝花”！

水 淼 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn




女人40



要保养

● 水 淼 主编

女性进入中年，就处于压力最多、转变最大的时期，可以说是内忧外患的多事之秋，但是做一位健康快乐的中年女人并不难。

 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 40 要保养 / 水淼主编 .—济南 : 山东科学技术出版社,
2008

ISBN 978-7-5331-5098-3

I. 女... II. 水... III. 女性 : 中年人 - 保健 - 基本知识
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 141864 号

女人 40 要保养

水淼 主编

出版者 : 山东科学技术出版社

地址 : 济南市玉函路 16 号

邮编 : 250002 电话 : (0531)82098088

网址 : www.lkj.com.cn

电子邮件 : sdkj@sdpress.com.cn

发行者 : 山东科学技术出版社

地址 : 济南市玉函路 16 号

邮编 : 250002 电话 : (0531)82098071

印刷者 : 山东新华印刷厂

地址 : 济南市胜利大街 56 号

邮编 : 250001 电话 : (0531)82079112

开本 : 720mm×1020mm 1/16

印张 : 12

版次 : 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5098-3

定价 : 18.80 元



女人危险之“秋”

一般来讲，中年人指的是四十岁以后的社会群体。而女性在进入中年以后，会面临家庭、事业、情感等方面的多重压力：在家要照顾父母，操心儿女的成长教育；在事业上要精益求精，踏实做好本职工作；在情感方面，要处理好夫妻之间的关系。

这些工作和家庭的重担，加上自身的生理特点，很容易使女性的健康状况大大滑坡，导致她们在生理上开始走向衰老，各种疾病明显增多，犹如进入了人生的瓶颈阶段：

皮肤干燥，面色晦暗，色斑增多；爬楼时气喘、心慌，经常腰酸背痛，工作一会儿就累；食欲缺乏，没有胃口；失眠，多梦，不易入睡；记忆力减退，脾气暴躁，焦急多虑……

这时，各种慢性病也愈来愈多。经常威胁中老年女性健康的疾病，包括白内障、牙周病、高血压、心脏病、慢性肾炎、胃溃疡、关节炎、骨质疏松、糖尿病及癌症等。

面对身体器官逐渐衰老的现象和身心方面可能出现的问题，中年女性应当引起重视，尽早采取各种防护或治疗措



施，从而延缓人体衰老的进程，让美好的青春常驻。

这些措施多种多样，比如注意饮食的合理搭配，可以维持营养均衡，使人体获得必需的钙、铁、维生素等营养成分；每天保证7~8小时的充足睡眠，可以让人思维敏捷，活力充沛；参加适当的体育锻炼，利用零碎时间散步、慢跑、爬楼梯，做到劳逸结合；维系良好的人际交往，善于聆听，乐于助人；每年进行定期的体检，及时了解自身的健康状况等等。

针对中年女性的健康问题和容易罹患的疾病，本书从分析她们的健康状况入手，提出了衰老现象、健康误区、疾病隐患、以及疾病的防治办法等，具体在以下几个章节展开：

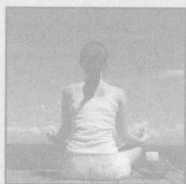
中年女人的身心变化；特殊时期要特殊照顾；如何对抗常见的生理疾病和心理问题；日常保养恢复健康美丽；怎样克服常犯的健康错误；女人40的保养要点。

虽然女性进入中年，就处于压力最多、转变最大的时期，可以说是内忧外患的多事之秋，但是做一位健康快乐的中年女人并不难。

除了调整好心态之外，还要养成健康的生活方式：均衡的饮食，充足的睡眠，适量的运动，再加上定期体检。中年女人在爱家庭、爱孩子的同时，更要学会关爱自己。

参加本书编写的人员还有：雷海岚、周亮、毛杰、黄云、胡敏、肖波、廖虹、朱红梅、曹爱云、张永见。谨对他们的辛勤工作表示感谢。

女人40要保养



第1章：中年女人的身心变化

- 中年女性的生活状态 /2
- 了解自己的身体 /4
- 中年女性的营养需求 /6
- 认识一个莫名其妙的自己 /8
- 女性最容易衰老的地方 /9
- 40岁开始抗衰老 /13
- 为何总是易被慢性病盯上 /16
- 开始拯救你的记忆力 /19
- 每年身体检查不能少 /21



第2章：特殊时期要特殊照顾

- 中年女性注意更年期信号 /24
- 正确认识更年期 /27
- 更年期的心理变化 /29
- 更年期的饮食调养 /31



别和“性福”说再见 /33

更年期外阴瘙痒 /36

潮热多汗的调理 /38

绝经后要注意的疾患 /39

愉快地走过更年期 /42



第3章：对抗疾病，你准备好了吗

中年女性的眼病 /46

更年期女性易患牙病 /49

腰椎间盘突出 /51

中年更要警惕妇科病 /53

身体自检使疾病早知道 /57

哭笑不得的尿失禁 /60

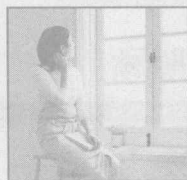
当心慢性肾盂肾炎 /62

胆结石不可忽视 /64

神经衰弱要重视 /65

骨质疏松及早预防 /68

降低患心血管疾病的机会 /70



第4章：40岁的女人别让心灵太脆弱

幸福婚姻无需上锁 /73

子女教育别太担心 /75

如何面对家庭“空巢” /78

女人40别拿生气赌健康 /81

疲劳敲响健康警钟 /84

职场遭遇年龄恐慌 /87

有效宣泄负面情绪 /90

积极消除厌职情绪 /93

建立良好的人际关系 /96



第5章：健康让美丽复苏

头发的问题在哪里 /100

皱纹是如何产生的 /106

去掉烦人的眼袋 /110

脸上的斑斑点点 /113

让皮肤依然有弹性 /115

美白从这里开始 /118

中年女性预防乳房松垂 /120

阻止身体横向发展 /123

手是女人的第二张脸 /126

科学补充雌激素 /129



第6章：中年女人常犯的健康错误

- 不良的就医习惯 /133
- 频繁染发让病从“发”入 /136
- 用瘦身衣减肥不可取 /138
- 坏习惯损害宫颈健康 /141
- 不良习惯让月经失调 /144
- 打破女性肾防线的坏习惯 /147
- 过于依赖保健品 /150
- 姿势不良引发腰损伤 /153
- 运动过度危害健康 /156



第7章：女人40保养要点

- 人到中年，营养有道 /160
- 润肤养颜，以血为本 /163
- 人到中年，如何补钙 /166
- 降脂排毒，缺一不可 /169
- 保证充足的睡眠 /172
- 运动处方延缓衰老 /175
- 改善记忆要健脑 /178
- 身心放松更重要 /181

第1章： 中年女人的身心变化

中年，对人体来说是身体的一个转变时期，即从充满活力的青年阶段进入迟缓、衰退的中年阶段。这时，身体出现一系列生理变化，假如不认识、不重视这些改变，就可能

导致疾病，危害健康。

40岁要保养

中年女性的生活状态



女性进入中年后，要同时承担对父母和子女的双重责任，是夹在中间的一代。在家庭中，处于重要的位置，既是家长，又是晚辈。不但要协助处于青春期或是成年阶段子女的发展和指导，还必须帮助衰老的父母调理生活。很多女性只有到了中年，才真正意识到自己的“艰难”处境。

当孩子还小的时候，照顾孩子、指导孩子是做母亲的应尽的责任。而这需要花大量的时间、金钱和精力。孩子的反叛更是让这个时期的女性头痛，而当孩子远离家庭求学时，她们又到了“空巢期”，似乎一下子失去了生活的重心。

照顾年迈的父母也是中年女性的一项很重要的任务。恪尽孝道，照顾父母的起居生活，尊重父母的意愿，关心父母的健康和安安全全，并关注父母身心的变化。这也需要牺牲中年女性一定的时间、精力和自由。

对于她们自己，也到了事业上的一个瓶颈期，由于工作上面临的各种挑战，让她们感到力不从心，不安和焦躁，无法自我放松，甚至感到窒息，从而形成很大的心理压力，严重地影响了身心健康。

在婚姻上，由于自己的操劳和衰老，变得不自信，总是对丈夫疑神疑鬼。她们忘我地为了别人活着，却落得自卑、多疑如影相随，甚至有可能最终远离了自己的幸福。

家庭的经济负担、相夫教子、婚姻危机、职场的竞争以及工作的压力等像一座座大山压得中年女性喘不过气来。

其实，这些客观的因素并不是阻止自己健康和幸福的理由。中年女性更应该对自己的幸福生活负责。

中年女性应该意识到，在爱家庭、爱丈夫、爱孩子的付出中，关键是要为自己的幸福负起责任，学会如何爱自己，如何让自己的价值感得到提升。

要有一副好的身体。幸福生活离不开一个健康的身体，中年女性在重重压力下，要注意合理安排生活节奏，做到起居有常、睡眠充足、有劳有逸，学会在繁忙中求得休息，培养广泛的兴趣爱好，如欣赏音乐、打球、跳舞等，可以怡人情志，调和气血，利于健康。身体好了，才有享受生活的资本，才有照顾家人的能力。

要保持愉悦的心情。愉悦的心情能让人感到幸福与满足，享受高品质的生命体验。中年女性要学会调整自我状态，增强适应能力，在生活中遇到矛盾时不退缩、不沮丧，正确对待发生的内在和外在冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗，心情安宁，温和乐观，不钻“牛角尖”，身处逆境时能够进行自我安慰、自我解脱，必要时求助专业人士，要始终保持良好的心理状态。

建立自己的生活圈。很多中年女性为了孩子，为了丈夫，为了父母而忽视了自己。工作和生活两点一线的生活，让她们日益缩小自己的生活圈，朋友也越来越少。心理学家认为，人的快乐与否很大程度上取决于人际关系的优劣。因此，中年女性不要忽视同事、朋友间的友谊，建立良好的人际关系，包括对亲人的理解、尊重，对朋友的真诚相待，这些关系不仅带给人们自信和稳定的自我价值，更是人们在遇到压力时的不可缺少的支持系统。

什么时候都要活出真实的自己。中年女性承担了太多社会赋予和期望的角色：女儿、母亲、妻子、员工、领导等，她们时常被淹没在周围人群的要求中，放弃了自己作为独立个体的存在。而发展自己就是要尊重自己作为独立生命的需要，当好自己，接受自己，让我们的生命充满自主性和创造性，让我们的生活生机勃勃。

中年女性，拥有了家的温馨，拥有了儿女的温情，拥有了稳定的事业，正值人生的鼎盛时期，相信曾经的坎坷，劳累，磨难，沧桑都将离你远去，从现在起把自己打扮得更精致，让自己的内心世界更丰富，从而轻松愉悦地在这世界上痛痛快快地走一回！



了解自己的身体



中年女性，事业家庭多重负累，很多人感到身心疲惫。很多中年女性总觉得自己到了中年期，身体各方面状况大不如从前了。其实，对人体来说，中年是身体的一个转变时期，即从充满活力的青年阶段进入迟缓、衰退的中年阶段。这时，身体出现一系列生理改变，假如不认识、不重视这些改变，就可能导致疾病出现，危害健康。

如果能正确对待和重视这一时期的生理变化，对生活充满热情和渴望，以及对美的执著追求，并注意合理的饮食和锻炼，就一定能永葆健康的身心 and 充满朝气的生命活力与魅力。那么，中年女性在生理上有哪些改变呢？

✓ 中年女性的生理变化

★ 骨骼、肌肉和体型的变化

一般来说，进入中年后，甚至更早一些，在30岁以后，人体的多种机能便开始减退，大体上每增加一岁，减退1%。如骨骼密度降低，脊椎骨略有压缩，背部和下肢各部的肌肉强度减弱。有研究表明，35岁以后，肌肉力量每10年可递减10%~20%，还常常出现关节不舒服的种种感觉，同时，易发生骨折和颈椎病等。

因此，进入中年以后，应该适度地增加体育锻炼，以延缓骨骼、肌肉的衰退性改变，提高机体的机能。

中年发胖，体重增加，已好像是一种不可避免的现象了。有人曾研究指出，中年人两头不长中间长，在青春发育期人体的脂肪只占体重的10%，到了中年脂肪则上升到至少占体重的20%以上，而且大部分积聚在腰腹部。这需要用减少进食量、增加活动量来纠正。

此外，由于肌肉软弱，骨质疏松也可能逐渐出现，可导致脊柱后凸（驼背）、胸廓畸形、肩前突、左右肩胛距离增大等体型改变。体育锻炼有利于保持健美的体型。

★ 心脏和血管的变化

心血管的机能在青春发育期的末期，便达到了一生中的顶点，之后就渐

渐减退。心输出量从30岁到80岁，约减少30%；血压（收缩压）在中年以后每增加10岁约升高10毫米汞柱（这不是病）。中年以后，对血压的反射性调整能力减退，因而容易出现高血压病、体位性低血压，久蹲之后突然站立时，可出现头晕、眼前发黑，以至于晕倒的现象。

因此，人到中年一定要意识到所能负担的运动量和劳动强度都不及青年，过重的体力负荷或高度的精神紧张有可能导致心律失常或骤停，这是中年人发生猝死的重要原因之一。

★ 呼吸功能的变化

人的肺泡和小支气管的口径随年龄的增长而扩大，同时，肺血管数目又有所减少，这都是不利于气体交换的。加之肺泡间质纤维量增加，肺的可扩张能力下降，肺活量减小，最大通气量减小，都使中年人的呼吸功能低于青年。这也是中年人所能胜任的体力劳动不如年轻人的重要因素。

★ 消化和代谢功能的变化

进入中年以后，消化和代谢率明显下降。进入50岁以后，因消化液的下降，其消化能力比青年时下降 $2/3$ ；基础代谢率30岁以后平均每年以0.5%的速度下降。

因此，无论是从热量需要还是从消化功能来看，中年人都要注意逐渐减少进食量。中年以后若不注意（即适当减少）食量，不仅会更加发胖，而且容易消化不良。

另外，由于代谢能力下降，胰岛素的分泌减少，糖尿病的发病率明显升高。

★ 生殖系统的变化

女性于45~55岁时卵巢开始萎缩而且月经失调，出现女性更年期的表现，约75%的女性可能出现面部潮红、胀热、出汗、头痛、手麻、情绪不稳定、血压升高等表现（更年期综合征），一般为时两年症状可自然消失，约有25%的患者需要治疗。此后，月经完全停止，不再排卵，生育能力丧失。

由此可见，中年期一方面是稳定而健全的时期；另一方面，也是进入了某种生理的衰退过程。正确认识这种自然过程，采取一些积极的防范措施，则可以有效地延缓这种衰退。





中年女性的营养需求

在 中年期，合理的饮食不仅对身体健康有益，而且还能为延缓衰老、益寿延年夯实基础。

中年人对各类营养需求的总原则是：应该根据生理的改变，在达到营养平衡的前提下，保持饮食结构的合理。

在营养的摄入量上，该增则增，该减则减。概括地说就是：低脂肪、低胆固醇、充足的优质蛋白质、丰富的维生素和无机盐、适量的碳水化合物和食物纤维。

★ 热量

应控制总热量，以维持标准体重为原则。体重偏轻的，应适当增加热能供应，主要是补充碳水化合物；体重超过标准者，应控制进食量，主要是限制动物性油脂和碳水化合物。过量进食对任何年龄的人都是不利的，对中年人危害更大。所以，中年人的饮食应保持摄取热量与消耗量大致相等。一般脑力劳动和轻体力劳动者，每日需热能2200~2400千卡，可根据体力消耗的强度适当调节，但热量不应摄入太多，否则易形成肥胖。

★ 蛋白质

对于中年人来说，虽然对蛋白质的需要量比正处于生长发育期的青年要少，但中年女性生理机能逐渐减退，是面临健康挑战承受疾病压力最多的时期。随着年龄的增长，人体对食物中的蛋白质的利用率逐渐下降，只相当于年轻时的60%~70%，而对蛋白质分解却比年青时高。因此，中年人的蛋白质供给应丰富、质优，供应量也应当高一些。

★ 脂肪

中年人体内负担脂肪代谢的酶和胆酸逐渐减少，对脂肪消化吸收和分解的能力随年龄的增长日趋降低；另外，从防病健美的角度讲，过多摄入脂肪不利。因此，限止脂肪的摄入是有必要的，特别是要限制动物脂肪的摄入，植物脂肪摄入的量也不宜太多。

★ 维生素和无机盐

维生素和无机盐供应要充足。维生素对中年人有重要作用，维生素A、

维生素C、维生素E和B族维生素对中年人尤为重要，这些维生素可以促进机体代谢、增强机体抵抗力，而且有防治高脂血症、动脉粥样硬化、胆结石和糖尿病的作用。每日供应量如下：维生素A：2200 国际单位；维生素E：30毫克；维生素C：70毫克；维生素B₁：1.2毫克；维生素B₂：1.2毫克。

★ 微量元素

锌、铜、硒等微量元素虽然仅占人体重量的万分之一，但它们是人体生理活动所必需的重要元素，参与体内酶及其他活性物的代谢。中年人容易产生某些微量元素的相对不足。如中年人对钙的吸收能力差，再加上钙的排出量增加，便容易发生骨质疏松，出现腰背痛、腿痛、肌肉抽搐等症状。因此，应注意补钙，可多喝些骨头汤、牛奶及食用一些豆腐等含钙丰富的食物，预防骨质疏松。

★ 食物纤维

食物纤维对中年人有重要作用，不仅能防止便秘，而且能增加胆固醇的排泄量，降低血液中的胆固醇含量，有防治高血脂、动脉粥样硬化、胆结石和糖尿病的作用，因此，中年人的饮食中应适量增加含纤维的食物。做到粗细搭配，不要只吃精米、精面，也要吃糙米、粗粮，因为稻、麦子、麸皮中不仅有纤维素，而且还含有多种微量元素，如铬和锰，若加工过精，就会失去这部分营养，如果缺乏这两种元素，就易发生动脉硬化。

★ 水

水参与体内的一切代谢活动，没有水就没有生命。中年女性应注意多喝水，这对于消除体内代谢产物、美容及防止疾病发生非常有利。





认识一个莫名其妙的自己

很多女性步入中年后，变得莫名其妙地烦躁、不安。主要原因是心理因素导致。比如，夫妻关系不合，经常吵架；对自己的工作现状极不满意，从而产生焦躁的情绪；对孩子的学业和前途感到担忧，从而突然变得抑郁，等等。

心理危机让她们有些无所适从。这个年龄段的女性已经结婚多年，激情已经退去，面对的是现实的生活。子女的教育，生活中各种各样的摩擦，以及与丈夫家人的矛盾给夫妻关系本身带来的问题都使她们心中的郁闷无处发泄。

与躯体疾病相比，心理疾病对中年女性和她们的家庭危害更大。

42岁的李女士，这段时间变得总是很暴躁，常常对家里人乱发脾气。还经常神情抑郁，对什么事情都没有兴趣。她的女儿觉得很奇怪，平时很和蔼可亲的妈妈为什么突然间变得这么莫名其妙，不可理喻。

还有一个40岁的赵女士，平时精神正常，可是，一段时间以来，她和丈夫二人双双下岗，家里的负担过重，她突然出现情绪时好时坏的症状。终于有一天，她莫名其妙地吞下一枚一元硬币，被惊慌失措的家人送进医院。

医生说，她当时情绪极其低落，且出现上腹堵闷等症状。由于她当天中午进过食，胃容物较多，给胃镜手术带来困难。后来，医生采取边冲洗边吸引等方法帮她清理胃部，在胃底凹陷处终于发现这枚硬币并取出。



人到中年，上有老下有小，生活压力确实很大。一个人心情烦躁或情绪低落时，要适当地自行疏导，调整心态，学会自行减压。一个人的心理卫生问题如果长期得不到科学排解，会在不同个体中表现出差异较大的心身疾病。例如：心烦、乱发脾气、失眠、自主神经紊乱、情绪低落、低烧、躯体疼痛、疲劳感增加、注意力难以集中、工作效率下降等，最终导致自身免疫力下降。女性由于自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，心理障碍、心理疾病的出现较男性多，从心理角度看，凡是不能与周围环境取得良好适应的心理和行为，都是心理疾病的征兆。

常见的中年女性的心理疾病主要有神经衰弱和更年期综合征。