

女人30岁以后的加法生活

她品心理课题组 * 编著



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



女人30岁以后的 加法生活

她品心理课题组✿编著



電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

女人30岁左右是个转折期，同时又是个危险期。

本书不同于其他女性休闲读物，是真正帮30岁以后的女人解决实际问题的书。经历了婚姻、孕育之后，30岁以后的女人已把更多精力放到工作中，而工作却容易跟孩子、丈夫等产生矛盾。这是很多女性的必经之路，而这条路没有捷径，亦不能绕行，所以30~40岁是女人一生中最崎岖、最沉重的10年。

这10年，女人要做加法，就是要正确地加、合理地加、有目的地加；而本书的实质还在于告诉你怎么智慧地减，只有减掉那些粗杂、烦冗、名利、欲望，才能思路清晰，知道自己最终要的是什么。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

女人30岁以后的加法生活 / 她品心理课题组编著. —北京: 电子工业出版社, 2010.8
ISBN 978-7-121-11266-9

I. ①女… II. ①她… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第127859号

责任编辑: 牛晓丽

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16

印张: 13

字数: 187千字

印 次: 2010年8月第1次印刷

定 价: 26.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



健康身体做加法， 小肚腩与夜生活做减法



- 1. 30岁后，健康养生刻不容缓/8
- 2. 让五脏有序工作，关键在生活习惯/13
- 3. 构筑完美饮食结构，轻松留住雌激素/17
- 4. 多走一站路，自然保持完美体形/21
- 5. 优质人生，定期体检不是口号/25
- 6. 会补血，美丽光晕由内而外散发/30



- 1. 认清自身，告别“好朋友”烦恼/35
- 2. 别让无谓的应酬剥夺你的时间/39
- 3. 三字头后，夜生活该“刹刹车”了/43
- 4. 彻底丢掉那些让你发胖的恶习/46
- 5. 珍爱身体，远离乳腺癌/50

容颜魅力做加法， 年龄纹路做减法



- 1. 30岁女人，要上得厅堂、下得厨房/56
- 2. 服装是成熟女人很重要的名片/60
- 3. 30岁打响三千发丝保卫战/64
- 4. 步入30岁，学会用内涵给生命化妆/68
- 5. 掌握优雅礼仪，修养品位更上层楼/72



- 1. 抗衰老要赶早，肌肤紧致不松弛/76
- 2. 拒绝眼部老化，30岁也做电眼美女/81
- 3. 与斑斑说byebye，什么时候都不晚/86
- 4. 积极防晒，全面狙击紫外线伤害/90
- 5. 小心，手粗糙会泄露你的真实境况/94

事业构建做加法， 琐务恶习做减法



- 1. 聪明30女，不必在家庭、事业间摇摆/100
- 2. 三十而立，明确方向远比努力更重要/104
- 3. 对知识投资，绝不会亏本/107
- 4. 宁可全身而退，也不做职场鸡肋/111
- 5. 善学习，不断寻找一个职场好榜样/114



- 1. 学会管理时间，按轻重缓急给工作排序/117
- 2. 找工作不如养工作，人脉通则事业通/122
- 3. 职场友谊，不仅仅是秘密共享/125
- 4. 做魅力OL，远离职场长舌妇/129
- 5. 冷静倾听不自傲，修炼终极优雅/132

和美婚姻做加法， 狭隘自我做减法



- 1. 爱意融融的家庭是女人生命的后花园/136
- 2. 爱男人一定要深刻了解他的需要/140
- 3. 将他变身“灰太狼”，培养自己的“旺夫”运/145
- 4. 若即若离，让他喝几天“白开水”吧/148
- 5. 对待孩子，父母必须结为同盟军/152
- 6. 即便相夫教子，也要有自己的朋友圈/156



- 1. 记住，傻瓜才和婆婆争长短/160
- 2. 会装糊涂的女人最聪明/163
- 3. 女人三十，你被外遇撞了腰？/166
- 4. 苛刻爱，当心陷身“婚姻钉子户”/170
- 5. 为自己留个可独处的“洞穴”/174

幸福知足做加法， 无谓身外之物做减法



- 1. 水满则溢，“施”与“得”平衡才幸福/178
- 2. 平和的女人能平定世界/182
- 3. 30岁的你，依然可以有梦想/186
- 4. 三大人脉圈，三重篱笆守护你的财富/190



- 1. 看淡名利财富，心理幸福是王道/194
- 2. 抛弃烦躁郁结，拒绝情绪“更年期”/199
- 3. 不为错误找借口，只为优雅多反省/204



健康身体

做加法，小肚腩与夜生活
做减法





30岁，是女人生命曲线中的一个重要分水岭。

这个阶段的女人经历了爱情的甜蜜、事业的挑战、家庭的熏陶，越来越懂得更好地爱自己，照顾自己的身体。

无论从外部保养皮肤和体态，还是从内部净化身体和心灵，都需要合适的健康养生方式，让女人浑身焕发出一种由内至外的气质和美丽。

女人三十，脸上不再有少女般的天真与幼稚，也不再对爱情充满童话般的幻想，所以，30岁女人浑身上下透出一种成熟的气质美。然而，无论怎样
的美丽，都无法离开健康这个大前提。

01

30岁后，

健康养生

刻不容缓



从人体代谢规律来看，人类在20岁之后，年龄每增长10岁，基础代谢就要下降2%；而如果人们的活动量下降到一定程度，则要降低5%之多。人体的骨骼密度在25岁左右达到巅峰，35岁以后开始产生明显的钙流失，从而出现衰老的征兆，皱纹也会悄悄地爬上眼角和眉梢，而高血脂、脂肪肝等各种疾病也会开始困扰我们。所以，女人在进入30岁后，

健康养生已经成为一件刻不容缓的事情。想要获得幸福的人生，健康的身体至关重要。

欣然 30岁 公司职员

长假期间，总是和家人朋友打麻将到后半夜。上班的第一天，我在清晨起床后照了照镜子，发现镜子里面完全是一个陌生的自己：眼睑浮肿，面色苍白无光。是由于没有化妆，所以看起来不习惯吗？同事张姐看到我，关切地问：“最近脸色不太好，是不是经常熬夜？”

想起20岁的时候，和同学聊天都能熬个通宵，第二天洗把脸，马上就能神采奕奕了。如今这是怎么了？如果我有小叮当的时光机，我真想回去对那个20岁的小女人说：你太幸福了。

在办公室里，22岁的年轻实习生小何把空调调到26度，我却冷得直打哆嗦。实习生小何穿着风衣就跑来上班，我却仍然不敢换下大衣，笨重的样子我自己都觉得不好意思。

想起春节的时候，大姨夫忽然对俺们姊妹几个感慨道，“三十往后得个病可不像孩子积食生病那么简单了，动不动就是像癌症这样的大病，所以大伙儿平时要合理饮食、适量锻炼、定时体检。”

谁说不是呢？虽然房子、车子让眼看着迈过三十而立、步入四十不惑的我们身心俱疲，可作为社会、家庭的中流砥柱，如果现在就无限制地透支健康，不仅为将来的老年生活埋下隐患，还对现在的生活质量产生重要影响。



30岁女性的外表似乎非常健康，但其实身体的一切机能却在成熟和衰老之间徘徊。如果你在30岁时还在拼命地消耗青春，身体就会向你发出抗议。比如长时间操作电脑，肩部肌肉过于疲劳，肩周炎就会伴你一生。或



许20岁时通宵不眠，第二天还能精神抖擞，而30岁的你如果再熬夜加班，第二天很可能疲惫得睁不开眼，头昏脑胀，甚至肝区疼痛。所以，如果处于二字头的年龄时你一直在挥霍青春和健康的话，那么到了三字头就该关注健康养生了！

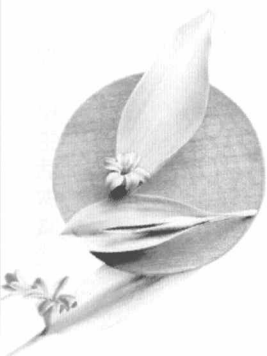
30岁女人健康关注之一：定期体检

随着现代社会生活节奏的加快，许多疾病都在朝着低龄化发展，不少人都处于亚健康状态，一不留神就有可能恶化为疾病。由于许多疾病初期缺乏明显的症状，就诊时往往可能因为病情延误而错过了最佳的治疗时机，追悔莫及。而定期做身体检查，能及时发现身体的异常情况，可以达到早期预防、早期诊断和早期治疗疾病的目的。一般来说，女性30岁后每年至少要进行一次常规体检，除此之外，还应该注意以下这些方面。

心脏检查：30岁后，许多女性工作压力非常大，生活节奏紧张，常常处于超负荷工作的状态，再加上熬夜、生活不规律，都容易增加心脏的负担。而许多心脏疾病在普通体检中常常无法查出，所以如果平时经常熬夜或者有过心悸症状，则最好去进行专科检查。

脑部检查：别以为脑部疾病是老年人的问题，其现在在30多岁就发生脑梗塞、脑溢血的患者越来越多。如果平时总觉得胸闷、头晕、睡眠不好，在经济条件许可的情况下，可以做一做脑部CT检查，

——一般来说，女性30岁后每年至少要进行一次常规体检。





帮助排查早期疾病。

骨密度检查：骨质一般从30多岁就开始流失，肌体对骨质中的主要成分——钙质的吸收能力逐渐减弱，等发生骨折的时候已经流失了1/3以上的骨质。所以，30岁之后，如果腰部、骨盆、背部持续性疼痛，就需要检查骨密度，提早防治骨质疏松。

口腔检查：一般人应该每半年做一次口腔检查。如果刷牙时流血、口臭、牙齿松动、吃热的食物会敏感和酸痛等，都说明有牙周病，更应该找口腔医生检查和治疗。

血糖检查：身材比较肥胖的女性一般都应该检查一下血糖。如果有糖尿病家族史或有高血压症状，那么除了查空腹血糖外，还应做餐后血糖测试，做好预防措施。

胆固醇检查：胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质，但过量时会导致高胆固醇血症，这是导致动脉粥样硬化、静脉血栓等疾病的重要原因，所以胆固醇是30岁女人的必查项目。

30岁女人健康关注之二：饮食



女人一过30岁，许多衰老的迹象便会慢慢显现：身体慢慢发福，皮肤变得粗糙，脸也慢慢失去了苹果般的粉红色，身体各部位的病痛开始增多。尤其是那些正处于事业顶峰的女性，过大的工作压力很容易让体内产生过多的自由基，而自由基往往是导致机体衰老的重要原因。要想保持青春和健康，饮食绝对不能忽略的关键所在。

早餐：早餐应食用含有优质蛋白质的食品，比如一枚鸡蛋，再加上谷类或全麦食品。30岁后的女性早上一定要拒绝温度过低的食物或饮品，否则很容易导致气血瘀滞。

午餐：应多选择富含蛋白质的肉类，同时吃些蔬菜和低糖的主食以提供能量，尽量少吃生食。此外，还可以养成吃一个时令水果做甜点的习

惯。

晚餐：晚餐的菜肴不要过油、过甜，也不要大量淀粉类食物，最好以鱼类、家禽、蔬菜、水果等为主，再加上一些低糖的主食，比如一些粗粮等。尽量少吃红色肉类，因为这类肉食所需的消化时间较长。

30岁女人健康关注之三：心理健康



30岁后的女性在家庭与事业之间忙忙碌碌，常常会被各类大小琐事所烦扰，仿佛每天面对着的都是苦差事。年轻时的乐观自信，慢慢被生活消磨殆尽，原本微笑快乐的脸庞，渐渐蒙上了郁闷的阴影。有调查显示，从年龄阶段上看，中年人患上抑郁症的几率非常高，尤其是女性，生完孩子或更年期前后都是抑郁症的“活跃期”。

有权威机构总结过此阶段女性抑郁情绪的来源，包括：缺少自尊、疲劳和时间压力、婚姻生活中的寂寞和孤独、浪漫爱情的消失、财务困难、婚姻中的性问题、月经与生理问题、孩子问题、姻亲问题、年龄问题。这些问题几乎所有的女性都会遇到，如果不会适时调节，很容易导致情绪失常，甚至患上抑郁症。

所以，30岁的女性还应该关注自己的心理健康，定期给心理“排毒养颜”。一个人在紧张的日常工作生活中，总会遇到形形色色的人和各种各样的事，不可能尽善尽美，全遂人意。矛盾、挫折、失败、不幸，每个人都会遇到。因此，一定要善于进行自我调整，来解除精神上的压力，从而使心态保持平和的状态。

若问题大到自己消化不了时，可找好朋友交谈，也许，你浆糊一样无头绪的头脑，朋友三两句话就可点醒。或者直接找心理医生，别让自己在不良情绪中沉迷太久。

健康金字塔，塔下三种人：

第一种是糊涂人，每日浑浑噩噩，不知道如何保养自己的身体，为了工

作和娱乐，时时透支自己的健康，结果百病来扰，苦不堪言；

第二种是普通人，他们漠视健康，无动于衷，偶尔心血来潮会为健康付

出一点小小的投资，却不愿为健康做好长时间储蓄，只能任由健康慢慢

贬值；

第三种是聪明人，他们主动追求健康，投资健康，用良好的生活习惯为

健康保驾护航，始终拥有着健康与活力。

三种态度，三种生活方式。健康面前人人平等，一份付出，一份收获，

我们当然要做健康的聪明人，做第三种人。



健康身体做加法，小肚腩与夜生活做减法

02

让五脏有序工作，

关键在

生活习惯



女人三十，不仅是年龄上的划分，还意味着身体也进入了一个新的阶段。很多人都会觉得似乎就在一两年之间身体开始发生问题了，脸色暗淡、精神萎靡、容易生病……所有这些恼人的问题，其实无外乎就是一种亚健康状态。而无论是哪一种亚健康状态，往往都缘于五脏功能失调。因为一个人内在健康不健康，必定会表露在体表。只有使气血通

畅、脏腑功能有序，容颜才会美丽，身体才会真正健康。

张瑜 30岁 公司职员

三十岁的坎儿一到，我就觉得自己像泄了气的气球似的，原本旺盛的精力开始越来越衰弱，从前上七八层楼梯都不带喘气的，现在呀，坐惯了电梯，要我爬到二楼都得歇一歇，跟老人家似的。这还不说，只要天气一变化，就三天两头地感冒、流鼻涕，每天坐在办公室里，脑子就开始犯晕。

上礼拜我和一个几年没见的老朋友聚会，一见面，朋友就惊讶地问我：“你现在工作很辛苦么？脸色怎么这么差？”唉，她真是哪壶不开提哪壶。可不是吗？我没事时照照镜子，那个灰暗无华的脸啊，真跟病人差不多，我自己都不想看。

老朋友热心得很，给我介绍了个中医，对方给我诊了诊脉，给出四个字的答案——“五脏失调”。可啥是五脏失调呢？医生问了问我平时的生活习惯，比如每天什么时候起床、什么时候睡觉……我一一据实回答：就是凑合着过呗！我白天工作忙，晚上回家就想好好娱乐一下，比如和朋友去唱歌啊，跳舞啊，有时也在家看电视，看着看着就睡着了，这都是平常事。听了我的回答，医生不停地皱眉，严肃地告诉我，这种生活习惯可不行，到了这个年龄，生活必须有规律！

增强五脏六腑的生理功能，是三十岁以上女性的必修课。如何做到这一点呢？其实不必大费周章，要让五脏正常工作，听起来有点玄，而其实很简单，养成生活好习惯就行了，这样便可以四两拨千斤，保你有个健康的好身体。

好习惯之一：睡眠有规律

第一个好习惯，就是要保证良好的睡眠。首先是午睡，就是到了中



午，要睡个午觉，这是为了养心。古时候，人们说心是“五脏之首”，也就是说，心是人体五脏里的皇帝，它通过血脉统领五脏。心通过自身的搏动和血管构成的闭合回路，为全身器官提供活动时所需的养分，并带走其活动所产生的代谢产物，可以配合其他脏腑的功能活动，推动血液输送全身。如果心经运行不畅，全身组织器官就会因为营养不足而导致功能减退，甚至衰竭。

此外，中医又有“心藏神”的说法，表示心能够统管全身的精神、意识、思维活动。如果心经不畅，午时就会有反应，轻者会有一种煎熬感，重者感觉胸闷、呼吸不畅，或耳鸣、声哑，夜晚往往难以入睡且多梦、盗汗，或心里惶恐不安，总好像有什么事要发生似的。因此，要照顾好我们的心脏，午时最好不要工作，也不要做剧烈运动，而应该让心脏得到充分的休养。

其次就是晚上的睡眠要按时。这点对于我们的肝脏是非常重要的。比如像张瑜这样，每天睡觉的时间不规律，其实是对肝脏的摧残，会造成气血不足，让老朋友一见面就发出“脸色不好”的惊叹，这其实就是气血不足、肝胆俱亏的表现。

我们常听说喝太多酒或长期疲劳会“伤肝”，其实，作息不规律也会对肝造成伤害。肝脏在腹部右上方，它承担着维持生命的重要功能，也是人体内最大的内脏器官。它可以分泌胆汁，调节蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢，还有造血和凝血作用。肝脏还是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒素、废物，吃进去的毒物，有损肝脏的药物等也必须依靠肝脏解毒。养生常识告诉我们，早睡对护肝有益。生活作息有无规律对于肝脏等器官影响很大。依照中医经脉循行理论，每天晚上11时至凌晨3时正是肝经运行的时间，肝的排毒必须在熟睡中进行。这时候安然入睡了，才能让肝脏正常地运作、排毒，从而有利于身体健康。

好习惯之二：饮食讲科学

第二个好习惯，就是要给自己安排良好的饮食。首先是早餐，这是对脾脏的最佳呵护。每天按时起床，给自己做一顿美美的早餐，既是一种美味的享受，也是一种健康的保养。脾，是生成营养物质供给五脏六腑活动的源泉。中医认为“脾主运化”，胃部接收了吃进去的食物，脾可以帮助消化和吸收。而脾脏的最佳工作时间是早上9点到11点。



其次是晚餐也要科学，这是为了养肾。说到肾亏，人们总以为这是男人的问题，其实，肾脏对于女性来说同样重要。肾是女人美丽与健康发源地，女人过了三十岁，常常会有成为“黄脸婆”的恐慌，当你卸完妆后，面对你依然黄而晦暗的脸，早起后浮肿的眼睛，日渐脱落的秀发……你就要重视破坏你美丽的“肾虚”了。另外，很多人非常热衷于补肾，却不明白“药补不如食补”的道理，实际上，如果合理安排晚餐，对于肾脏就是一剂天然的良药。

晚餐首先不能吃得太饱，以免给肾脏造成负担。而在内容的安排上，不妨吃一些补肾食品，如动物肾脏，就具有补肾益精作用，是中医“以脏养脏”理论的具体体现，它们一般都含有丰富的蛋白质、脂肪，多种维生素及某些微量元素，故既有滋补又有强壮之功。此外，肉类、鸡蛋、骨髓、黑芝麻、樱桃、桑葚、山药等也有不同程度的补肾功效。另外，晚餐也不能吃得太晚，以免影响到睡眠。

好习惯之三：保暖记在心

最后一个好习惯，就是要注意保暖，这是养肺的关键。古人云：“形寒饮冷则伤肺。”就是说，如果没有适当地保暖、避风寒，就会很容易损