

青春可以不再属于我们，美丽也可以是一种态度，容颜可以比岁月年轻，  
女人更可以让魅力永驻。

中国女性读物经典系列

DANGNÜRENBUZAI  
NIANQING

# 当女人不再 年轻

[让良好的习惯与心态为美丽保鲜]

周发玲◎著

DANGNÜRENBUZAI  
NIANQING

美丽的女人和不美丽的女人之间，重要的差别，  
不仅在于青春的容颜，  
而更在于一种态度。如果你还在失落中抱怨命运的不公，  
感叹岁月的无情，请永远都要记住，  
你可能不是这世上最美丽的，可你是这世上独一无二的；你可能不是这世上最出色的，  
但你应该是健康、快乐、从容而优雅的。

中国华侨出版社

中国女性读物经典系列

DANGNÜRENBUZAI  
NIANQING

# 当女人不再 年轻

[让良好的习惯与心态为美丽保鲜]

周发玲◎著

青春可以不再属于我们，美丽也可以是一种态度，容颜可以比岁月年轻，  
女人更可以让魅力永驻。

中国华侨出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

当女人不再年轻 / 周发玲著. - 北京: 中国华侨出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 302 - 8

I. 当… II. 周… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040834 号

• **当女人不再年轻**

---

著 者 / 周发玲

责任编辑 / 文 雨

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 杨 梦

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开

印 张 / 15

字 数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 302 - 8 / G · 252

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传 真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

• 版权所有 翻印必究 •

作  
者  
简  
介



周发玲,生于河南,现居北京,自幼酷爱写作,多年来一直从事文字工作,形成了极具个人风格的笔风、独特的观察力和时尚敏锐的触角,曾参与编写过的《23位中国名女人的婚姻智慧》、《最令人追随的25位时尚女性》等图书在业界引起了很大的反响。



# 前言

当掠过树梢的风不再惊起心中的涟漪，这时的女人已不再年轻。

虽说不同年龄段的女人总有其独特的魅力：20岁，如晨曦般纯情，灵动清澈；30岁，似彩霞般绚烂，多情炙热；40岁，像夜空般静谧，恬淡优雅……然而，当女人不再年轻时，难免会满怀苦衷，心生愁绪：

愁红颜褪色，两鬓染霜，没有了曾经引以为傲的街头回眸，没有了绿叶捧红花的娇宠；

忧身体染疾，健康衰退，不得不忍受病痛的折磨，不得不把生命流逝于困苦；

恐夫妻疏离，家庭不睦，快乐与幸福渐行渐远，以致夜阑人静时，只剩下孤独与己相伴；

虑技艺落伍，职场受挫，失去了展现才能的工作机会，也失去了养家糊口的经济来源；

……

本书的作者也是一位不再年轻的女性，对同龄女性深切的苦恼和缠绕的愁绪颇为关注，为此奉献千言万语，其中有对您身心健康与美丽的忠告，如闺房挚友，娓娓细语，提醒您该如何养颜、塑身、强体、养心；有对婚姻的建议，如航标灯塔，指引您绕过潜伏的礁石，成功地将婚姻之舟驶向幸福的彼岸；有对职业的指导，如成功之手，带领您纵横职场，做令人羡慕、常开不败的职场

## 当女人不再年轻

玫瑰……

如果您是一位女性，请认真研读本书，进而身体力行，定能获益匪浅！即使自己不再年轻，也依然可以活得美丽、健康、快乐、自信、精彩！

如果您是一位男性，请把本书送给自己所爱的人，让她携带着美丽、健康、快乐、自信，和您一起牵手走到幸福人生的终点！





# 目 录



## *Dang Nüren Buzai Shuqing*

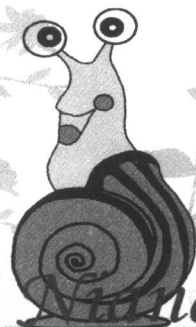
前 言 ..... ( 1 )

### 第一章

#### 重塑青春时的靓影

当岁月流逝,青春不再,女人娇嫩的容颜会老去,如水的眸子会无光,光洁的肌肤会起皱,就连原本摇曳生姿的腰身也早已走了样,毫无曲线可言……所幸的是,女人虽然无法阻止生命的生长与衰竭,无法与魔鬼缔约赎回自己的青春和美貌,但却可通过种种方法,来重新塑造青春时的靓影。

1. 令肌肤光彩再现 ..... ( 3 )
2. 让“秋水”重归澄澈 ..... ( 6 )
3. 摆脱“魔皱”困扰 ..... ( 10 )
4. 改写颈部肌肤年龄 ..... ( 13 )
5. 永生拒当“小腹婆” ..... ( 17 )
6. 令腰部恢复动人曲线 ..... ( 20 )
7. 让玉手娇嫩如初 ..... ( 24 )
8. 用铅华重塑美丽 ..... ( 29 )



# Dang Nüren Buzai Nianqing

## 第二章

### 让健康与生命同行

当女人不再年轻,即使没有在握的权柄,即使没有富丽的布景,但只要能让健康与生命同行,便可有滋有味、善始善终地演完人生悲喜剧,把女儿、姐妹、妻子、母亲、祖母、白领等角色演到上天规定的谢幕时刻。

1. 保住健康之源——肾 ..... ( 35 )
2. 健康乳房,一生呵护 ..... ( 39 )
3. 积攒“骨”本,为健康加分 ..... ( 43 )
4. 关爱女人的性健康 ..... ( 46 )
5. 护佑女人私秘健康 ..... ( 51 )
6. 远离亚健康 ..... ( 54 )
7. 睡眠好,保健康 ..... ( 58 )
8. 全面阻击妇科病 ..... ( 62 )





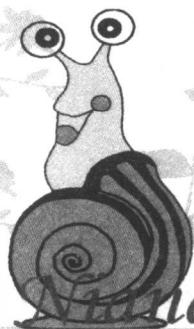
# Dang Niuren Buzai Nanqing

## 第三章

### 好心态为青春保鲜

“青春，不是人生的一个时期，而是一种心态。”作为一个女人，不要得意于青春的娇艳，不要满足于犹存的风韵，更不要感叹岁月的无情。只要你永远保持一种好心态，即使 80 高龄，行将告别尘寰，你也会觉得青春依旧，希望永存，风华常驻。

1. 令心态平和如镜 ..... ( 69 )
2. 让快乐永驻心田 ..... ( 72 )
3. 培养积极的心态 ..... ( 75 )
4. 让身心轻灵起舞 ..... ( 78 )
5. 别被完美心态所累 ..... ( 82 )
6. 调整你的嫉妒心态 ..... ( 85 )
7. 让你的心态宽容些 ..... ( 88 )
8. 自信令你别样美丽 ..... ( 91 )



# Dang Nüren Buzai Nianqing

## 第四章

### 运动使活力永续

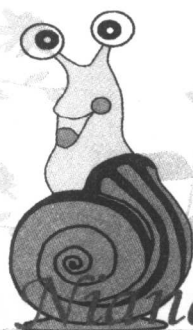
女人们的运动动机大多很明确,经常是发现健康状况下降或体形臃肿而主动寻求运动。其实,运动带给你的除了健康的身体、苗条的体形外,还有旺盛充沛的精力、顽强坚韧的毅力、乐观积极的心态以及永不枯竭的生命活力,这些不正是身为女人的你一生所追求的目标吗?

1. 让运动成为习惯..... ( 97 )
2. 找到适合你的运动 ..... (100)
3. 开一张运动处方 ..... (104)
4. 随时随地做运动 ..... (107)
5. 运动不要犯忌 ..... (111)
6. 运动也有伤害 ..... (115)
7. 时尚运动新体验 ..... (119)





# *Dang Nüren Buzai Nuanqing*

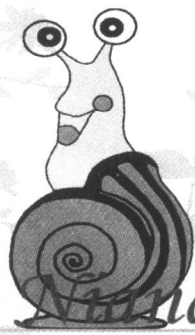


## 第五章

### 年华易逝,魅力不变

女人的容貌是上帝赐予的,无论怎样呵护,终挡不住岁月的风吹雨打而凋谢衰老。而女人的魅力则是女人自己的,不会随着年华的流逝而消退,甚至随着岁月的流淌还会酿出更醉人的醇香。

1. 气质是女人魅力的源泉 ..... (127)
2. 情趣造就女人魅力 ..... (130)
3. 女人因成熟而更有魅力 ..... (133)
4. 温柔是女人独有的魅力 ..... (137)
5. 优雅女人,魅力无穷 ..... (140)
6. 让女人味给魅力保鲜 ..... (145)



# Dang Nüren Buzai Niánqīng

## 第六章

### 心中有爱不会老

没有人可以抗拒岁月的流逝，日子像念珠一样过去，串成周，串成月，串成年，不禁让人有“白驹过隙、时光如梭”的感叹。对于岁月的流逝，女人无须担忧，只要你的心中还有爱就不会老。因为老去的是岁月，而不是那份真情。

1. 寻觅迟来的爱情..... (151)
2. 关爱你的丈夫 ..... (155)
3. 爱他就要爱公婆 ..... (161)
4. 博大的母爱 ..... (166)
5. 分点爱给父母 ..... (171)
6. 学会爱自己 ..... (175)





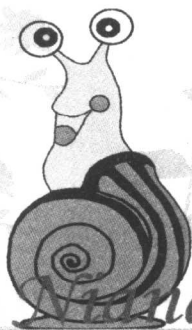
# *Dang Nüren Buzai Shunqing*

## 第七章

### 做职场不败的玫瑰

这是一个男女平等的社会,而职业女性们更是一个努力追求与男性平等发展的群体。她们不仅要像花一样盛开在职场,更要像一枝不败的玫瑰永远那么自信与动人。然而,在竞争激烈的“江山代有才人出”的时代,如何做一枝在职场常开不败的玫瑰,却是一件需要智慧的事情。

1. 跨越职场“代沟” ..... (181)
2. 巧织职场关系网 ..... (184)
3. 遵守职场“潜规则” ..... (189)
4. 突破职业“瓶颈” ..... (192)
5. 重返职场亦从容 ..... (196)
6. 捕捉升职的机会 ..... (200)
7. 充电防止人才“贬值” ..... (203)



# *Dang Nüren Buzai Niánqīng*

## 第八章

### 圆年轻时的梦想

没有梦想的女人,生命如同绿叶凋落的枯木,心灵变成一潭死水,掀不起一点波澜,激不起一朵浪花。“心若在,梦就在”,不论女人年纪多大,经历多么沧桑,也不要放弃年轻时的梦想,而应该义无反顾地朝着它走去,让自己的心灵永远健康而年轻,静默地吐露幽雅的芬芳;让自己的人生了无遗憾,如山冈上那轮静静的满月……

1. 到心仪的地方旅行..... (209)
2. 潇洒地创一次业 ..... (211)
3. 有一辆自己的爱车 ..... (215)
4. 和他一起去看海 ..... (218)
5. 看一次日出的壮丽景观 ..... (221)





## 第一章

### 重塑青春时的靓影

当岁月流逝，青春不再，女人娇嫩的容颜会老去，如水的眸子会无光，光洁的肌肤会起皱，就连原本摇曳生姿的腰身也早已走了样，毫无曲线可言……所幸的是，女人虽然无法阻止生命的生长与衰竭，无法与魔鬼缔约赎回自己的青春和美貌，但却可通过种种方法，来重新塑造青春时的靓影。





### 1. 令肌肤光彩再现

肌肤是世界上最禁不住岁月考验的“外衣”：20岁光鲜，30岁暗淡，到了40岁以后就褪色了。但只要能够精心护理，即使是饱经岁月磨砺的衰老肌肤，也可以重新焕发出青春的光彩。

“肤若凝脂”、“冰肌雪肤”或许曾是你往日的骄傲。但随着年龄的增长，肌肤的活力也会渐渐减弱，开始变得干燥、松弛、暗淡无光……曾经光洁、柔软的肌肤就只能是“昨夜星辰昨夜风”了。

肌肤是女人最美丽的一件衣服。如果你不想过早地失去青春和美丽，那么，就要想一些办法来让肌肤恢复弹性，重现光彩。

#### 办法一：让肌肤睡好觉

在空气污染、工作压力大的生活环境下，经常失眠或睡眠不足，肌肤就得不到全面的放松，细胞再生的能量受到影响，肤质也会随之变差，甚至会因为无法消除疲劳而引起食欲不佳、便秘以及焦躁不安等症状。

因此，平常不管有多忙，你也要保证充足的睡眠，这样远胜过多用几瓶护肤品，肌肤的状况也会随之改善。

#### 方法二：为肌肤加餐

俗话说：“嫩肤养颜，好食为之。”要想让肌肤光彩再现，就得从饮食上多下功夫：

首先，要保证水分的摄入。因为水是构成人体组织液的主要成分。当人体水分减少时，会令皮肤干燥，皮脂腺分泌减少，导致皮肤失去弹性，甚至出现皱