



魅力女人+完全宝典

郎景和 张振弘 / 主编
凌怀本 马喜真 / 副主编

女人40

WOMAN 魅力四射



北京出版社 出版集团
北京出版社

郎景和 张振弘 / 主 编
凌怀本 马喜真 / 副主 编

魅力女人 完全宝典

40

W O M A N

魅力四射

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 40 魅力四射/郎景和, 张振弘主编. —北京:
北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05651-0

I. 女… II. ①郎…②张… III. 女性—保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101398 号

女人 40 魅力四射

NÜREN 40 MEILI SISHE

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 7 印张 151 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-8000

ISBN 7-200-05651-0

R·257 定价: 16.00 元

篇首语

本书为中年女性献上一杯暖心益智的“心灵鸡汤”。

一书在手，细细品味，定能获益匪浅。

她对金秋年华的讴歌，如星星之火，会点燃您青春的余烬，令其再现炫目的光辉！

她对女性功绩的颂扬，如声声晨笛，会拨动您低沉的心曲，令其再现高亢的强音！

她对婚姻的建议，如航标灯光，会指引您绕过潜伏的礁石，驾驶着婚姻之舟游览绿水青山！

她对家务指点迷津，如黑夜烛光，带领您寻找一个理想的支点，平衡事业与家庭两副重担！

她对您身心美丽的关切，如闺房挚友，娓娓细语，提醒您该如何美颜、塑身、益智、强体

.....

人生40方开始，因为还有40年的美好人生在等待着您！愿您携带着美丽、智慧、快乐、健康，走到幸福人生的终极！

前言

年华 40，我们来到了人生的又一个十字路口。回头望，生命的太阳日渐西斜；细掂量，生活的重担千钧压顶。人生不易，中年女性要安享快乐的人生，更为不易。

人的一生要趟过滚滚红尘，所以注定要经受千种诱惑、万种欲念。也正因为有了这些情感的、物质的需求，我们才会满怀希望地去奋力搏击、成家立业。所以，“事业成功”和“家庭美满”是衡量人生价值之举足轻重的砝码。

在评价人生的“成功”和“失败”时，人们对于男性似乎比较宽容，只要其事业有成，就刮目相看，尊其为俊才英豪。相反，女性受到的待遇却不太公正：她们既要有轰轰烈烈的工作业绩，又要有美满甜蜜的家庭生活，才算一个成功的女人。

人生之旅，坎坎坷坷，中年女性已走过了山花烂漫的春天，虽然刚迈过 40 岁的门槛，但愁

绪已悄然伴行。不经意间，它肆无忌惮地爬上我们的眉梢，偷偷摸摸地潜入我们的心底，某朝某日又会澎湃汹涌，“恰似一江春水向东流”。

愁有何由，欲说还休：愁红颜褪色，忧两鬓染霜，惧技艺落伍，怕夫妻疏离，恐儿女落榜，虑身体染疾……生命赋予女性更多的使命，中年女性更是栋梁中的栋梁，她们魂牵父辈的生老病死，梦绕子女的成材成人，对事业成功和婚姻美满更为牵肠挂肚。

本书的作者都已过不惑之年，对于中年女性深切的苦衷和缠绕的心结颇为关注，为此奉献千言万语，其中有各路专家的至理之言，有幸福者的至情之言，有不幸者的至诚之言，当然也有我们的浅薄见解。但愿亲爱的中年女性朋友们，从中获取点滴益处，解愁去忧，勇往直前。

“霜叶红似二月花”。让生命的后40年更美丽、更精彩！





第一章	中年女性——“映日荷花别样红” /001
一	人到中年迎金秋 /002
二	女人40美如花 /004
三	健康为中年添彩 /006

第二章	我们的身体发生了什么变化 /009
一	40岁女性身体的变化 /010
二	肥胖偏爱中年女性 /014
三	都是激素撤退惹的祸 /025

第三章	让乳房健美依旧 /037
一	中年女性的乳房不一定松垂 /038
二	乳腺的自我检查 /040
三	威胁妇女身心健康的乳腺增生病 /043
四	一良一恶的乳房纤维腺瘤和乳腺癌 /047
五	易患乳腺癌的10种女人 /050
六	丰胸何需吃药 /054
七	隆胸要想好了再做 /058

第四章 中年女性的强骨健体之道 /063

- 一 骨质疏松需早防 /064
 - 二 强骨健体，我们能做些什么 /067
-

第五章 呵护自己 享受性爱 /091

- 一 中年女性的性事正处于黄金时期 /092
 - 二 无性，生命比你想像的脆弱 /094
 - 三 生殖系统疾病的信号 /099
 - 四 常见的生殖系统疾病 /101
-

第六章 摆脱健忘与失眠困扰 /109

- 一 “过目不忘”今安在 /110
 - 二 睡眠、失眠“谁主沉浮” /118
-

第七章 让快乐伴随着你 /129

- 一 突破“压力重围” /130
 - 二 事业和个人生活的支点 /148
 - 三 琴瑟和鸣 鸾帐春宵 /152
 - 四 爱情友谊同轻重 /156
 - 五 婚姻扁舟入“三峡” /159
 - 六 劳燕分飞是与非 /163
 - 七 重返婚姻伊甸园 /168
 - 八 扬起浪漫的风帆 /170
-

第八章 美颜塑身重现魅力 /173

- 一 人面桃花有余韵 /174
 - 二 铅华助我百媚生 /176
 - 三 “秋风黄脸”又逢春 /179
 - 四 排出内毒养容颜 /182
 - 五 还我柳腰美我身 /185
 - 六 紧身束腰利弊 /187
 - 七 魅力四射——“为有源头活水来” /190
-

第九章 安度多事之秋 /195

- 一 人到中年病叩门 /196
 - 二 中年夫妻间的健康监护 /211
 - 三 机体是自身疾病的医生 /213
-

第一章



中年女性

——“映日荷花别样红”

40 岁的女人，像一杯陈酿美酒，世事的沉淀，使她甘醇芳泽。

40 岁的女人，像一块温润的白玉，岁月的雕琢，使她晶莹剔透。

40 岁的女人，像一缕秋日的阳光，情爱的积累，使她温馨和煦。

40 岁的女人，像一株潇洒的红枫，尘世的风霜，使她魅力无穷！



人到中年迎金秋

站在日影西斜的“界碑”前，怅然回首来途的脚印。

我们紧握双拳、哭喊着降临尘世，或许是预感到生命之旅的坎坷崎岖。童年在无忧无虑中一晃而过，使人来不及“咀嚼”堆积如山的爱护和关切。青春的岁月既姗姗来迟又倏然而逝，令人无暇追踪如梦的理想和朦胧的初恋。

日行中天，年届不惑，仰天长啸，壮怀激烈：我们走过了“三十功名尘与土”，走过了“八千里路云和月”，走过了成功、失败，走过了欢乐、忧伤。

如今，肩负着事业、家庭的重担，斗志昂扬地与时间赛跑。

有人说，人生40方起步。

我们不必因虚度了年华而悔恨，因为那只不过是人生的序曲。我们应鼓足勇气、抓紧时间，“待从头，收拾旧山河，朝天阙。”

因为，岁月已教给我们“高瞻远瞩”、“高才卓识”、“高情远致”，我们才能成为国家的栋梁、事业的俊才。我们也才能在金秋中年，搭好坚实的人生舞台，从从容容地进入“角色”，轰轰烈烈地演绎“秦皇、汉武”。

时光匆匆，我们踌躇满志，将建功立业视为人生头等大事。正因为我们理智、稳健、博学、机敏，才使功业“与时俱进”。步入辉煌的中年，我们功成名就。

有人说，“四十而不惑”。

人生半途，我们终于醒悟，何谓成功？何谓幸福？何谓顺利？何谓快乐？……我们已学会尊敬平凡，不再强天所难、梦想奇迹。我们已学会感激生命，追求合理的追求，放弃理智的放弃。因为，人生有限，有限的人生又常常受人间万物的制约，我们只能在有限的余生中，争取更为有限的人生自由。

人到中年，驿动的心已归于平静，自负的张扬也敛影遁形，只有厚重的执着像无形的路标，指引着我们踏上成功之路。

或许，你已是工业巨子、商海名流，但山外青山楼外楼，更有英雄在前头，要再接再厉，“更上一层楼”。

或许，幸运之神无缘与我们亲近，但“十年磨一剑”，焉知不能大器晚成？！列夫·托尔斯泰耗时6年，写成《战争与和平》，中年成名；齐白石半路学艺，年过花甲方闻名于世……

我们不再年轻。如梦如幻的童年已是“黄鹤一去不复返”，激情宕荡的青春也是“孤帆远影碧空尽”。但是，“映日荷花别样红”。人生过“午”，如季过盛夏，如诗如画的金秋，也会绚丽夺目、多姿多彩。只要我们能勇敢地面对寒霜，无畏地抗击秋风，就会像山巅的红叶一样，渲染出一派魅力风光。

女人 40 美如花

年过不惑的女性常常以为：美丽已抛弃了自己。她们怕揽镜自审，怕顾影自怜，因为菱花镜总是在说真话：讨厌的鱼尾纹在眼角时隐时现，那是岁月留下的“脚印”；刺眼的白发在青丝中探头探脑，那是世尘趟出的“小径”。松弛的面颊上不再闪耀着青春的朝霞，浑浊的眼睛里不再荡漾着明媚的春波……

于是，有人说，40 岁的女人已经“人老珠黄”。

然而，许多人说，女人四十美如花。

她像夏日里亭亭的白莲，虽然没有桃李的张扬，却神定气闲地守望着金色的池塘。

她像秋风里袅袅的黄菊，虽然不能倾国倾城，画出的景色却“不是春光，胜似春光”。

她像夕阳中盛开的茉莉，虽然没有艳丽的红颜，却吐露着沁人心脾的芳香。

她像蓝天下成熟的蒲公英，虽然失却了春风的顾盼，却播撒出生命的希望……

有人说，40 岁的女人是红消香殒的“残枝败叶”。

然而，许多人说，40 岁的“枝条”是事业“大树”的主干，她经历了世事的风风雨雨，不会像嫩枝那样弯腰屈服；40 岁的“枝条”是家族“大树”的杈枝，她承根载叶，结出了延续生命的果实。

40 岁的女人坚贞忠诚，她即使只是一株柔弱的垂柳，也会为爱人擎起一片遮阳的绿阴；她即使只是一行低矮的冬青，也会为庭院筑起一道安全的围栏。

40 岁的女人坚韧执著，她即使只是小小的一滴清水，也会尽力载起家庭的“诺亚方舟”；她即使只是轻轻的一抔土，也会尽责地围护着幸福的“树根”。

40 岁的女人超然脱俗，俗世荣华已不再使她们趋之若鹜，红尘利禄也不再使她们怦然心动。

40 岁的女人豁达明智，她们不再愤世嫉俗地怨天尤人，也不再目空一切地自鸣得意。

40 岁的女人已悟透人生：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”

40 岁的女人已参破世事：“世事沧桑心事定，胸中海岳梦中飞。”

40 岁的女人，像一杯陈酿美酒，世事的沉淀，使她甘醇芳泽。

40 岁的女人，像一块润玉，岁月的雕琢，使她晶莹剔透。

40 岁的女人，像一缕秋日的阳光，情爱的积累，使她温馨和煦。

40 岁的女人，像一株红枫，尘世的风霜，使她魅力无穷！



健康为中年添彩

在滚滚红尘中，人们向往权力、期待财富、艳羨青春、固守健康。但是，人生之缺憾往往是鱼与熊掌不能兼得。如让我们在生命的“百宝箱”中做唯一的选择，或许多数人要挑选健康。染疾卧床，权力有何用？病入膏肓，财富如粪土。

只要拥有健康，虽没有在握的权杖，虽没有富丽的布景，我们仍可有滋有味、善始善终地演完人生悲喜剧，把女儿、姐妹、妻子、母亲、祖母、工人、农民、军人、商人等角色演到上天规定的谢幕时刻。

健康是中年人的无价之宝，可怎样才算健康呢？健康就是不断手缺脚、不耳聋眼瞎？健康就是六腑俱全、四肢发达？为只言片语与上司对抗，为“鸡毛蒜皮”与同事反目，亲戚疏远、朋友无几，这种人是否算健康？嗜烟、嗜酒、嗜毒、嗜赌，一餐无其难熬，一日无其难活，这种人是否算健康？

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。然而这种医学模式只考虑到人的生物属性。人，毕竟不同于猫狗，也比猿猴高明。我们组成熙熙攘攘的社会，我们有七情六欲，因此心理的健全、行为的端正，同样是健康的必要内容。时至今日，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。

首先，她的躯体应是健康的：各个“部件”都在中枢神经系

统的统一指挥下乖乖地各司其职，不胡作非为。

其次，她在适应社会方面是健康的：从七大姑八大姨到朋友、上司、同仁、下属都能与之和睦相处，连竞争对手也被其折服。俗话说：“人以群分”，她却能毫不尴尬地跨入别人的“族”或“群”，既没有自卑，也不觉得屈尊；她能分担别人的忧愁，也让别人分享自己的快乐。

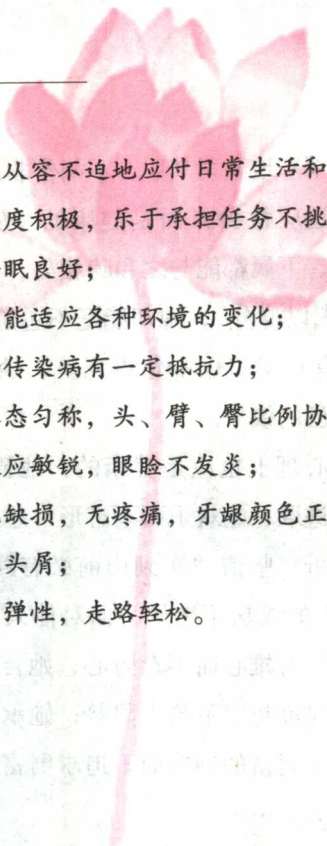
最后，她在心理上也应是健康的：她智力正常、思维敏捷、记忆良好、努力进取；她欢乐而不忘形，悲伤而不沮丧；她面对意外的困难和挫折，坚信“车到山前必有路”、“长风破浪会有时”；她面对他人的成功不嫉妒，面对他人的不幸不乐祸；她有理想而不存幻想，有雄心而不存野心；她自尊而不自负，独立而不孤立；她能审时度势而不趋炎附势；她承认物质世界而不崇拜世上的物质，追求财富的创造而不追求财富；她认为人生需要嬉戏，却决不嬉戏人生……

健康的内涵是如此丰富，因此，社会适应性差、心理阴暗的手脚健全者，就不见得比社会适应性好、心理健康的残疾人更健康。

我们已走到人生的金秋，经历了世事沧桑，感受了世态炎凉，躁动的心已经安闲，狂舞的魂已经宁静……如今，我们不能马虎的大事就是：让健康为我们的中年生活加油添彩！

世界卫生组织（WHO）提出的健康新标准

世界卫生组织早就提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的10条新标准：

- 
- ① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
 - ② 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
 - ③ 善于休息，睡眠良好；
 - ④ 应变能力强，能适应各种环境的变化；
 - ⑤ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
 - ⑥ 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
 - ⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
 - ⑧ 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
 - ⑨ 头发光洁，无头屑；
 - ⑩ 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。