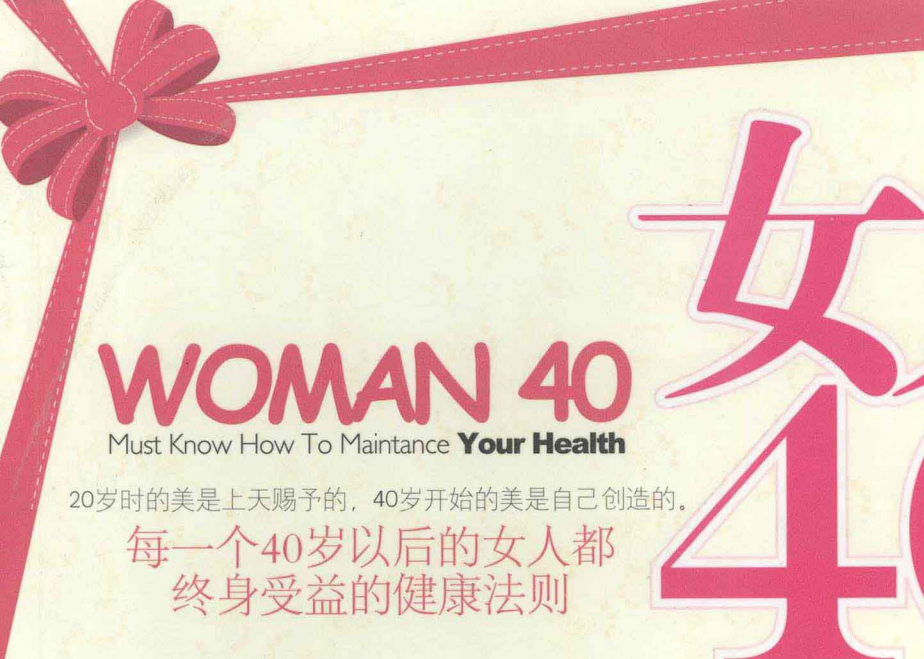




WOMAN 40

Must Know How To Maintance **Your Health**

女人 40

20岁时的美是上天赐予的，40岁开始的美是自己创造的。

每一个40岁以后的女人都
终身受益的健康法则

懂健康 会保养

高松源◎编著



中国商业出版社

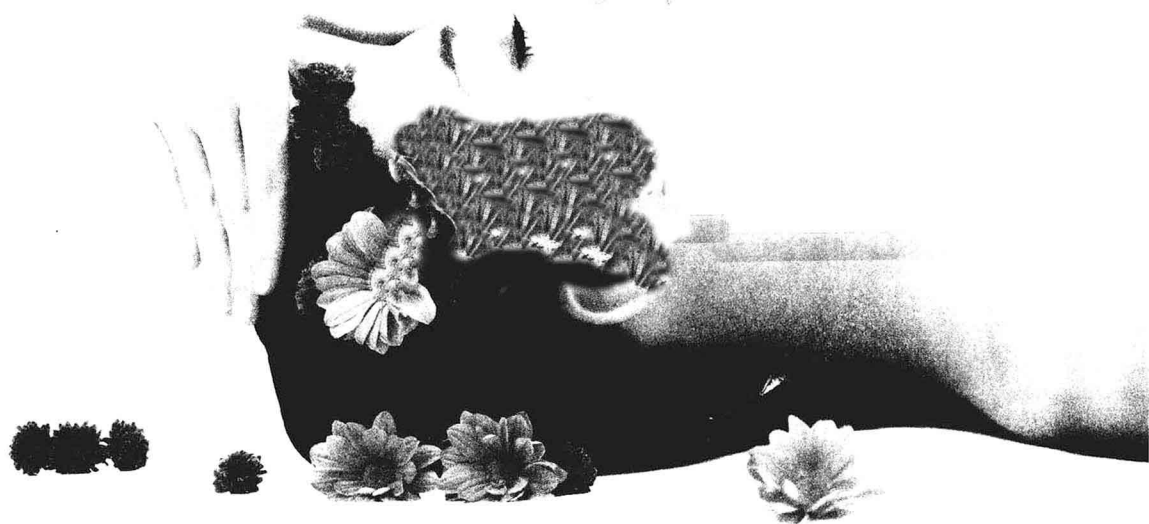
WOMAN 40

Must Know How To Maintance **Your Health**

高松源◎编著

女人
40

懂健康 会保养



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人 40 懂健康会保养 / 高松源编著. —北京: 中国商业出版社,
2010.7

ISBN 978-7-5044-6924-3

I. ①女… II. ①高… III. ①女性: 中年人 - 保健 - 基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 112422 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市航远印刷有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 16 开 19 印张 230 千字

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定价: 33.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

40 岁的女人最有魅力

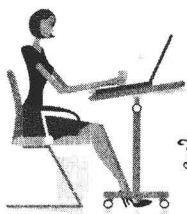


俗话说：“三分医，七分养，十分防。”40 岁的女人，要懂健康会保养。处于亚健康状态的中年女性，请放慢追赶的脚步吧，让我们倾听一下自身荷尔蒙的诉说。首先，40 岁的女人要对自身的结构和生理特点有所认识，进而有针对性地采取保健措施。其次，要对更年期常见疾病有所了解，才能提高对疾病的警惕性。最后，要保持更年期的心理健康。

女人 40 岁之前是拼事业、拼成就，40 岁之后健康最重要。我们经历过太多的酸甜苦辣，是是非非。自以为明白了世间万物，自以为看透了人情世故，而现实生活却一次次给我们更多的烦恼和困惑。我们是否很久没有给自己制作一张营养均衡的菜谱了？40 岁的女人最大的资本，是漂亮、能力，还是健康？我们会不会因为美丽而伤害自己？我们能从心态上改造自己吗？那些妇科病是不是自己的“难言之隐”？我们的性生活处于巅峰状态吗？

40 岁是女人生命的一个坎，无论体力还是精力都开始走下坡路了。正值更年期的我们，处于生理和心理都非常复杂的时期，家庭、工作、经济、人际关系等压力却在增大。既要承担繁重的家务，又是社会的中坚，每天忙碌于单位、家庭之间，身心疲惫，殚精竭虑。

40 岁的女人不容易，我们要时刻面对着自我魅力的严峻新考验。我们会时常感到身心的诸多不适，甚至痛苦。尤其是生理方面：皮肤黯淡，脾气急躁，疲劳，抑郁，体重增加，情绪波动，性冷淡……但是，如果我



女人 40 懂健康会保养

们能以积极有效的方法来平安度过这个艰难时期，就会跨越这道分水岭，成为人人羡慕、风情万种的“一枝花”。

40 岁的女人，要赶紧从悲观的“豆腐渣”论中跳出来。更年期的我们，虽然不再有夺目的容颜，但更有了顾盼间的风韵；虽然不再有纤纤小蛮腰，但更有了丰盈大气；虽然不再清纯，但更有了成熟的可亲。我们就像一首经典老歌，依然有着扣人心弦的韵律。没有了艳丽的诱惑，但可以让别人享受到实实在在的淡雅和清香，那种无意间让人品味到独有的典雅，让我们成为了人世间开得最从容、最淡定的花。

《女人 40 懂健康会保养》这本书，会告诉 40 岁的女人的身体与以往有什么不同，40 岁的心理有什么变化，40 岁的支点是什么。还会告诉 40 岁的女性如何做好身体、心理的保健，如何保护自己、完善自己、修饰自己，在透彻的分析中，引导我们一步一步地关注自己这些方面，并对常见疾病进行自我防治。帮你健康、从容地度过这一人生的“多事之秋”，做一个受人尊敬、喜爱的中年女性！另外，本书还给读者提供了一些全新的健康理念，会让我们从中学会一些对策预防一些亚健康及慢性病，我们还可以据此为自己做一个简单而全面的计划，以保证自己良好的生活质量。

CONTENTS

Chapter1 女人 40，认识身体那些事儿

- 女人 40，人生的“多事之秋” /3
- 40 岁后女性的皮肤变化 /4
- 越来越不听话的月经 /6
- 日益脆弱的骨骼 /8
- 中年女性不“发福”其实很简单 /10
- 中年女性常见浮肿类型 /12
- 别让钙从骨头里悄悄溜走 /14
- 血管变硬心也累 /16
- 疲劳是中年女性健康的杀手 /18
- 每年妇科检查不能少 /20

Chapter2 女人 40，日常护理留住美丽容颜

- 中年女性养颜按摩法 /25



女人 40 懂健康会保养

- 减轻皱纹有妙法 /26
- 如何防治色斑 /28
- 特殊时期如何美容 /31
- 对付眼袋的困扰 /33
- 当心颈部泄漏你的年龄 /35
- 防晒不仅仅是年轻女性的事情 /37
- 如何避免“主妇手” /40
- 睡眠是中年女性容颜的“天然保姆” /42
- 中年女性要预防乳房松垂 /44
- 中年女性紧身束腰不可取 /46
- 女人 40 肌肤依旧水润紧致的秘诀 /47
- 呵护秀发抗衰老 /49
- 眼睛不老的秘密 /51
- 40 岁女人的护肤大“膜”咒 /53

Chapter3 女人 40，吃对了才能越吃越水润

- 找出食物里的“不老仙丹” /59
- 消降皱纹的食物 /62
- 多吃五谷杂粮 /64
- 延年益寿最是粥 /67
- 喝豆浆能够抗癌养颜 /69
- 40 岁的女人必补维生素 /71
- 中年女性防治高血压的饮食方案 /73



CONTENTS

吃甜食过多易疾病泛滥	/76
防治中年女性头发早白的食物疗法	/77
中年女性美胸食疗法	/78
电脑族每天必喝的四杯茶	/81
上班族的午餐吃什么好	/82
健康饮水有法循，教你做个“水美人”	/84

Chapter4 女人 40，滋补保健让衰老来得慢一些

补血，那一抹红润色彩	/89
中年女性用红豆滋补要比绿豆好	/91
哪些食物能补雌激素	/93
“性福”是可以补出来的	/94
药食双补，女人 40 一定要滋阴	/97
帮助中年女性增强免疫力的食物	/100
脾胃两旺的进补秘诀	/103
常给肝脏减减负	/106
保你“肾气灵人”	/109



女人 40 懂健康会保养

Chapter5 女人 40，科学运动留住美丽和健康

- 女人 40 的运动保健原则 /115
- 找到适合自己的运动项目 /117
- 女人 40，常练瑜伽是时尚 /120
- 被你忽视的：正确散步你会吗 /122
- 慢跑——最完美的健身运动 /124
- 室内健美操，简单易学好处多 /126
- 40 岁的芭蕾，带着微笑去运动 /128
- 中年女性多扭腰步行 /131
- 游泳：40 岁女人的明智选择 /133
- 简单实用的室内减肥运动 /135
- 太极拳——中年女性的养生新潮流 /138
- 跳绳对中年女性有独特的保健作用 /140

Chapter6 女人 40，像呵护花一样呵护身体器官

- 呵护子宫——中年女性的必修课 /145
- 呵护卵巢——保鲜你的女人味 /147
- 养肝护肝，让你看起来更年轻 /150
- 中年女性要拥有一口好牙齿 /152
- 盆腔炎的预防调护 /155



CONTENTS

小心肾病悄悄侵袭你的健康	/157
胆结石不可忽视	/158
防治心脏病，多种方法总动员	/162
降低患心血管疾病的机会	/164
营养大脑，预防老年痴呆	/167
让女人更挺拔的脊椎养护秘方	/169
美臀妙招让中年女性不再顾“臀”自怜	/171

Chapter7 女人 40，养血通络使身心更舒爽

中年女性气血不足如何调养	/177
神奇的经络丰胸美乳	/179
中年女性如何应对手脚冰凉	/180
睡前按摩令中年女性酣然入睡	/182
睡前头部保健按摩	/184
久坐伤腰按摩有方	/185
中年女性面部按摩通络六部曲	/186
颈肩按摩成就健康美女	/188
鼻部按摩可预防炎症	/189
中年女性胸部保养的按摩魔法	/190
腹部保健按摩	/191
中年女性浴后 5 分钟腿部按摩技巧	/192



女人 40 懂健康会保养

Chapter8 女人 40，体内排毒让身体更轻松

- 中年女性如何排毒祛痘 /197
- 中年女性必吃的九种排毒食品 /198
- 春饮花茶：中年女性养颜润肠排毒的好时节 /200
- 白开水是最佳排毒饮品 /201
- 每天一杯排毒蔬果汁 /203
- 排毒养颜，作息要规律 /206
- 发汗排毒，“清扫”皮肤 /208
- 7 种能排毒的蔬菜减龄 10 岁 /210
- 避开生活中的毒源 /213
- 注意细节，排毒随时能进行 /216

Chapter9 女人 40，用心对待更年期

- 女人 40，警惕“更年心” /221
- 隐性更年期需早防 /222
- 绝经后要注意的疾患 /224
- 更年期的饮食调养 /225
- 更年期外阴瘙痒 /228
- 更年期女性易患牙病 /229
- 潮热多汗的调理 /231
- 更年期功血的防治 /233



CONTENTS

- 轻松对付心悸症状 /235
- 头晕目眩，应对有招 /237
- 六招让你离更年期综合症更远一点 /238

Chapter10 女人 40，别让不良习惯危害身心健康

- 不良的就医习惯 /243
- 频繁染发让病从“发”入 /245
- 坏习惯损害宫颈健康 /246
- 不良习惯让月经失调 /248
- 打破女性肾防线的坏习惯 /251
- 过于依赖保健品 /253
- 运动过度危害健康 /254
- 起床莫匆忙 /256
- 加速中年女性衰老的 16 个不良睡觉习惯 /257
- 9 种不良习惯让中年女性的大脑迟钝 /259
- 7 种不良习惯影响女性乳房健康 /261

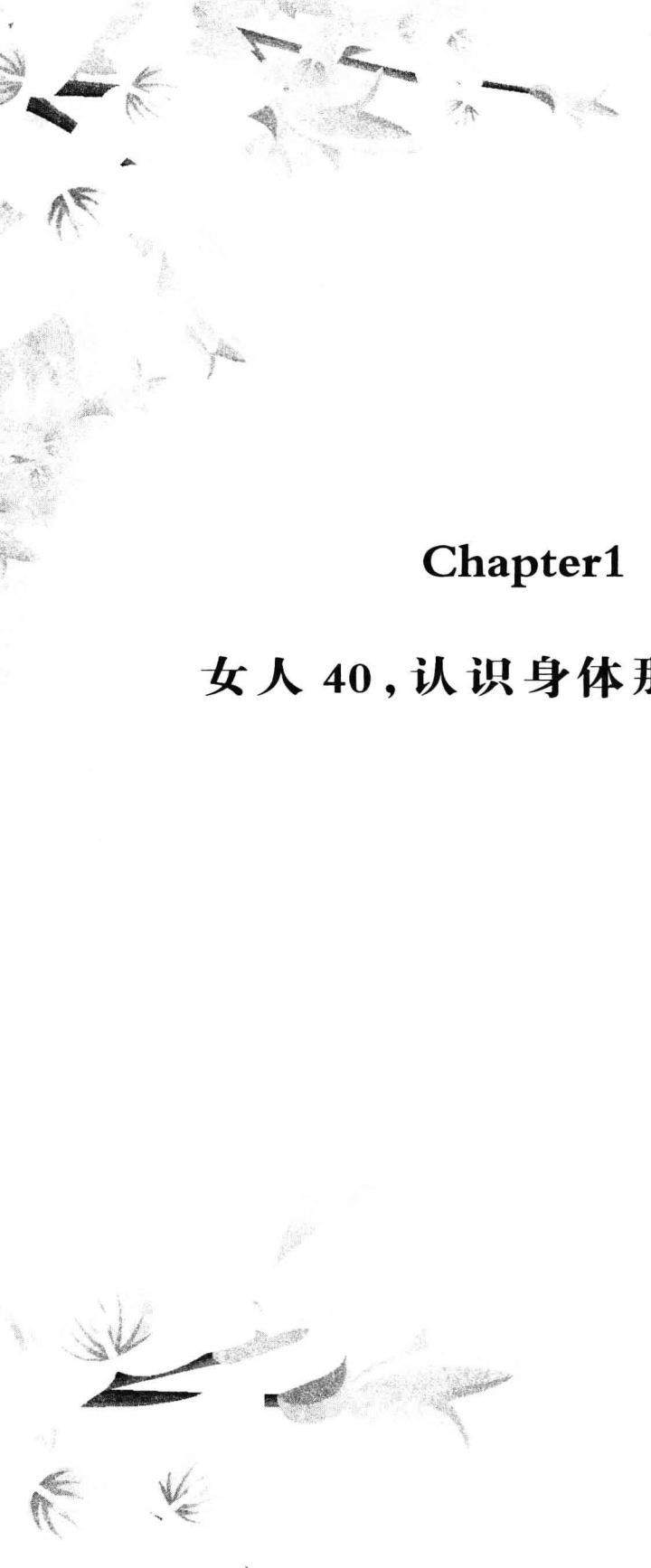
Chapter11 女人 40，好心情是健康的灵丹妙药

- 女人 40 别拿生气赌健康 /265



女人 40 懂健康会保养

- 乐观多一点，健康多一点 /267
- 中年女性心理压力的自我调节 /269
- 快乐——永葆心灵年轻的良药 /270
- 珍惜父母，用亲情化解不良情绪 /272
- 人到中年女人如何把握住幸福 /274
- 有效宣泄负面情绪 /276
- 摆脱恐慌，找到与年龄相称的坦然 /278
- 积极消除厌职情绪 /280
- 忧郁似酒，中年女性多饮必伤身 /282
- 追求完美是一种负担 /284
- 愤怒让你的肝脏苦不堪言 /285
- 远离疑病妄想的焦虑 /288
- 远离中年女人的孤独 /289



Chapter1

女人 40 , 认识身体那些事儿

女人 40, 人生的“多事之秋”

女人 40, 身体已悄悄踏进衰退期, 身体机能开始走下坡路, 处于身体的转变期及神经、内分泌的动荡时期, 仿佛进入了“多事之秋”。从医学观点看, 百岁人生最关键的“疾病快速增长期”女性是 40~60 岁, 因为更年期对女性健康有重大影响。

女人 40, 正如人生的十字路口, 往往比男人承受着更大的心理压力。忙着照顾孩子, 盼着儿子上个好大学; 忙着和老公一起赚钱还房贷, 盼着老公能在事业上有成就; 中年女性已经是丈夫喝久的一杯白开水, 早已淡然无味, 还要防止丈夫对自己失去兴趣, 产生厌倦; 职场上面临着激烈的竞争, 岗位应聘被排除在门外, 下岗、内退也是首选对象; “上有老, 下有小”的境遇步步紧逼着中年女性的身体健康。

中年的女人有太多的无奈, 中年了, 青春已走远, 社会上种种无端的不平待遇、家庭丈夫的无视, 不能有太多的幻想, 也不能有太强的自尊, 更不能有太大的事业心。内忧外患使她们陷入四面楚歌的境地, 心里的累更甚于肢体的累。

更不堪的是, 处于这一年龄段的女性, 无论体力还是精力都开始走下坡路了。疾病像一条可恶的蛇缠上了这些年过 40 岁的女人。这期间会出现浮肿、胸胀、胸痛等不适反应。骨骼、肌肉、心血管、呼吸系统、消化系统和生殖系统都易出现疾病, 这些都会加速女人衰老的过程。

女性在进入 40 岁后不但身体机能和身体素质明显下降, 而且还面临着绝经的问题。这个年龄的女性随着卵巢功能的逐渐衰退, 体内雌激素和孕激素的分泌也会逐渐减少乃至消失。

这一系列的变化都会使中年女性的性情大变, 最佳的调节方式就是保



女人 40 懂健康会保养

持良好的心态和情绪。最重要的是调整好自己的心态，集中精力做好家务，相夫让他安心工作，教子让他安心学习。有时，不妨让自己也动起来，通过健身锻炼来改善身心疲劳、改善情绪。不过，这个时期的女性不宜进行运动量和强度过大的运动，可以进行一些带有趣味性的活动，比如跳交谊舞、游泳、跳绳、踢毽子、做韵律操等。其次，40岁要注意控制饮食。要多吃一些淀粉和纤维素高、热量低的食物，比如干豆类、燕麦、大麦等，少吃肉类和油炸食品。

然而，在生活中，40岁的女人每天忙碌着、操劳着，而忽视长期的压力、疲劳给身体带来的损害，对小病小痛毫不介意，从而使某些潜伏的病根在体内慢慢滋长。

女人如花，细心关爱，精心呵护，才能盛开百年不衰。40岁，不应是人生的障碍，而应“花期”的巅峰。虽然我们已经完成了对自己的塑造，构筑出了属于自己的风景，演绎出了属于自己的人生故事。我们还有机会告诉自己：我迎来了第二个春天，我们还要不停地去追求幸福！

40 岁后女性的皮肤变化

女人进入40岁之后，不管中性或混合性肌肤，都会呈现干性的状况。因为这个年龄的女人在生理以及心理上都有很大的改变，女性荷尔蒙的分泌量开始减少以及各种压力，导致了肌肤的性质起了很大的变化。特别是干性肌肤的中年女性，会呈现严重缺水的状况，提早出现皱纹。

女人在20岁左右的时候，因为荷尔蒙分泌量大，所以皮肤的油水是平衡的，这样的皮脂膜是最健康的，生理期间则分泌油脂过多，容易长青春痘；但是随着年龄的增长，到40岁后肌肤又会油脂过少，皮脂膜过薄，水份特别容易蒸发，显得干燥。另外，由于失去肌肤弹性、皱纹加深、肌肤