

■ 精华版 ■

女人四十 修养与智慧

女人四十“保鲜”专业课
把四十岁的优雅与内涵发挥到极致

刘淑霞 编著

优雅来自修养，内涵来自智慧

用修养和智慧打造女人四十独有的知性和成熟，
化解事业、情感、家庭的潜在危机

女人四十，本就该活得如此精彩



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

■ 精华版 ■

女人四十 修养与智慧

Noren sishi xinyang yu zhihui

女人四十“保鲜”专业课
把四十岁的优雅与内涵发挥到极致

刘淑霞 编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

长 春

图书在版编目(CIP)数据

女人四十修养与智慧 / 刘淑霞编著. — 长春 : 东
北师范大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5602-7292-4

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗
读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第167081号

□责任编辑: 孟 薇 □封面设计: 汝果儿
□责任校对: 王红娟 □责任印制: 黄冠诚

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街118号(邮政编码: 130117)

电话: 0431 - 84568091

传真: 0431 - 85605102

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

北京佳明伟业印务有限公司印刷

北京市通州区宋庄

2011年11月第1版2011年11月第1次印刷

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 15 字数: 182千

定价: 32.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

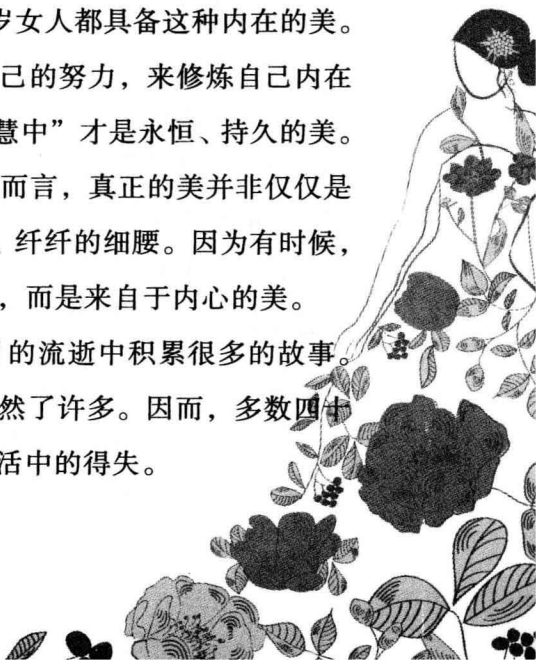
前言

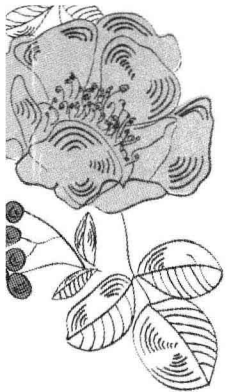
生命最原本的真谛是什么？人到中年的女人，应不应该创造属于自己的第二个青春呢？答案是肯定的。

在大多数人的眼中，少女的美是与青春和活力密切相关的，少妇的美是与妩媚、丰腴密切相关的，而步入四十岁的中年女性的美则是与成熟、内涵、优雅密切相关的。也就是说，四十岁的女人步入中年之后，依旧很美。只不过，四十岁女人的美与少女的青春美和少妇的妩媚、丰腴美是存在差别的——四十岁的女人的“秀外”部分会因年龄的增长而相应地减弱；其“慧中”部分则会随着智慧的积累而增长。也就是说，年轻女人所表现出来的美多数是外在的美，而四十岁的女人表现出来的美多数是内在的美。而内在的美是一股由内散发出的隐性的吸引力。但是，并不是说所有的四十岁女人都具备这种内在的美。这就要求不具备这种内在美的女人通过自己的努力，来修炼自己内在的美。外形美是一种会凋谢的美，只有“慧中”才是永恒、持久的美。

四十岁的女人一定要明白，对于女人而言，真正的美并非仅仅是含笑的眼、弯弯细细的眉、娇柔粉嫩的脸、纤纤的细腰。因为有时候，女人更能征服人心的美往往不是外在的美，而是来自于内心的美。

有了生活阅历的四十岁女人，在岁月的流逝中积累很多的故事。而经历的故事多了，四十岁的女人也就淡然了许多。因而，多数四十岁的女人已经不再计较事业上的成败、生活中的得失。





四十岁的女人不再幻想以浪漫和热情作为生活底色的日子。因为四十岁的女人已经知道怎样去爱别人和怎样获得别人的爱，知道了怎样去打理自己的爱情、亲情和友情以及怎样与同事和谐相处，公平竞争。更何况，四十岁的女人已经明白，平平淡淡才是生活的真谛，而且在她们看来平淡的日子虽然平淡，但是在其中她们却能够体味到真真切切、实实在在的快乐与幸福。

其实，岁月的流逝带走女人的青春和靓丽的同时，也给予了女人成熟的雅韵。因而，四十岁女人的身上少了曾经的懵懂，多了些许成熟和优雅。

成熟和优雅对于一个四十岁的女人而言就是最大的财富。因为成熟和优雅使得她们真正懂得了生活，真正懂得了家庭，真正懂得了社会，也真正懂得了自己的人生价值。

对于女人而言，四十岁并不意味着心已不再年轻，也不意味着美已消逝，而是意味着女人将从一种美走向另外一种美。所以说，步入四十岁的女人千万不要因为失去了年轻的容颜而忧心忡忡，失去了生活的自信；千万不要不懂得珍惜自己，成天以老公、孩子为中心，而忽视了自己。要学会在大自然中去吸取灵气，使自己变得如年轻时一般活泼、有朝气，进而提升自己对生活的自信。

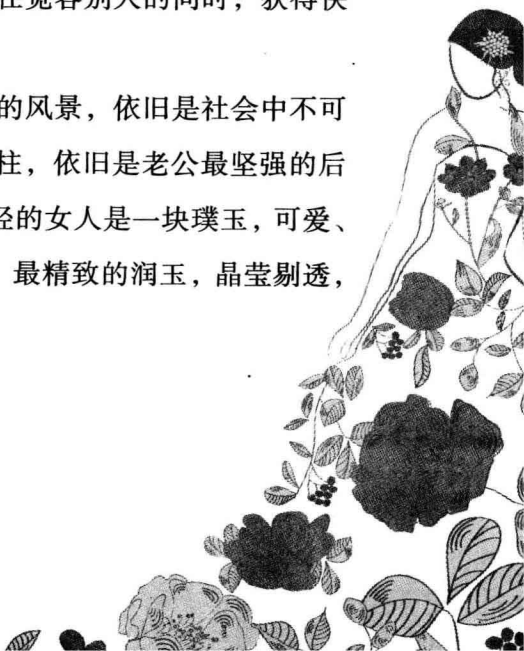
经过恋爱、婚姻的洗礼之后，虽然四十岁的女人眉角分布着些许皱纹，但其顾盼间却显得更具风韵；虽然四十岁的女人腰身渐宽，可

前言

是其浑圆的曲线却能够散发出温柔的魅力；虽然四十岁的女人在生活的磨砺中失去了几分羞涩，可是其特有的成熟韵致同样能够吸引人的目光。

可以说，四十岁的女人就如时过正午的向日葵一般，虽然没有了少女的青春活泼，可是她们却拥有少女不具备的阳光下金灿灿的成熟。这种成熟，足以使她们丰富得让人羡慕，从容得让人陶醉，温情得让人失态。因而，四十岁的女人一定要懂得珍惜自己所拥有的这份成熟。要知道，在成熟之中你往往能够收获宽容、豁达。而很多的时候宽容、豁达则是一个女人获得长久幸福的密码。也就是说，女人的幸福是建立在宽容和豁达的基础上的。而这就要求四十岁的女人一定要把宽容和豁达带进自己的生活之中，从而使自己在宽容别人的同时，获得快乐，获得幸福。

四十岁的女人依旧是阳光下一道靓丽的风景，依旧是社会中不可缺少的力量，依旧是家庭中最为核心的支柱，依旧是老公最坚强的后盾，依旧是孩子最温馨的依靠……要说年轻的女人是一块璞玉，可爱、纯洁，那么四十岁的女人就是一块最完美、最精致的润玉，晶莹剔透，圆润光滑，而且还散发着迷人的芳香。



Contents 目录

第一章

女人四十，学会关心自己的身体 1

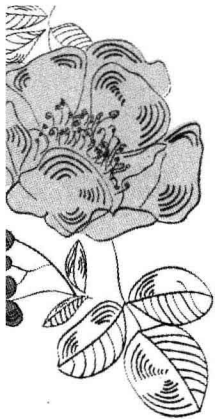
- 02 健康生活首先从合理饮食开始
- 06 女人四十，要学会内在保养
- 09 女人四十岁，进补有方
- 13 健康身体，有条有理
- 16 四十岁的女人如何化妆
- 19 四十岁的女人的保养之道
- 22 妇检，四十岁女人必须重视的问题

第二章

女人四十，在婚姻中寻找情感的真谛 27

- 28 女人四十，学会为爱情“保鲜”
- 31 学会如何去爱
- 34 婚姻是人生最重要的结盟
- 37 如何打造自己的温馨港湾
- 40 外面做“大女人”，回家做“小女人”
- 43 也许你的老公不是最好的，却是最适合你的





目录 Contents

- 45 “老夫老妻”，找回热恋的感觉
- 48 用巧手营造温馨舒适的居家环境
- 51 四十岁熟女的爱情观
- 53 好妻子的标准

第三章

女人四十，撑起事业的一片天空 57

- 58 少依赖，多独立
- 61 学会理财——为家庭也为自己
- 63 在工作中快乐，在事业中升华
- 66 把握好家庭与事业的平衡
- 68 谁说女人四十就不能创业？
- 72 七大要素让职场女人更优秀
- 74 职场“老”人，学会与“新”人和谐相处

第四章

女人四十，宽容成就幸福 79

- 80 多些宽容，四十岁的女人同样可爱

Contents 目录

- 83 宽容的女人最自信
- 86 宽容，帮四十岁的女人找回失落的幸福
- 90 用宽容和爱维护婚姻长城
- 94 眼睛不要只顾盯着老公的钱
- 97 宽容，可以拯救爱情
- 101 爱的极致是宽容
- 104 宽容但不纵容

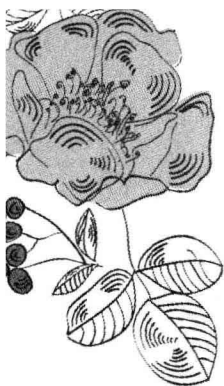
第五章

女人四十，学会选择，懂得放弃

109

- 110 四十岁的女人更懂幸福
- 114 四十岁的女人进退要得体
- 117 放弃是另一种收获
- 120 不为失去哭泣，不为得到狂喜
- 124 快乐生活需要学会做减法
- 127 知足是打开幸福之门的钥匙
- 131 放下你的攀比之心





目录 Contents

第六章

女人四十，做一个聪明自信的家庭主妇 135

- 136 女人四十一枝花
- 139 自信，女人打开幸福之门的钥匙
- 145 婆婆不是大怪兽
- 149 四十岁的女人不能失去女儿性
- 155 美丽要靠自己修炼

第七章

女人四十，学会快乐才能享受幸福 163

- 164 你的快乐可取决于你自己
- 167 快乐，不是拥有得多而是计较得少
- 170 快乐在于付出而不是得到回报
- 172 学会守护自己的心灵
- 175 四十岁女人要学会享受生活
- 177 微笑，让生活充满阳光
- 180 从简单的生活中寻找快乐
- 183 做好自己就可以
- 185 女人四十，让自己活得更好

Contents 目录

第八章

女人四十，说话说到位，做事留余地 189

190 会说话即成功——口才是一种资本

193 怎样给人如沐春风的感觉

195 成功女人在谈笑间化解矛盾

198 女人，别让你的语言成为恶毒的箭

第九章

女人四十，人生的第二个黄金十年 201

202 四十岁是女人的第二个春天

207 女人四十是本书，越读越有味道

211 女人四十如油画，韵味厚重有内涵

214 谁说四十岁的女人不能做梦

217 女人四十，保持女人味很重要

221 学会时尚，而非盲目时尚

224 四十岁的女人，最大的收获即是成熟



Chapter 1

女人四十，学会关心自己的身体

经过多年的忙碌，四十岁女人的工作已经稳定，儿女也大了些，可是身体状况却开始走下坡路。四十岁之前，女性的身体健康状况处于相对稳定阶段，一般情况下，精力充沛，可供女性全力以赴地忙工作、忙家庭，四十岁以后，女性的身体开始疲劳，情绪容易低落，心情烦躁，还常出现头痛失眠、注意力不集中等症状。如果不注意保养身体的话，各种疾病可能会悄然而至。因此四十岁的女人要学会从内而外地调养自己的身体，合理安排饮食。

健康是一切的本钱。没有一个好的身体，不光自己受罪，亲朋好友也会跟着担心。

为了保证自己的健康，四十岁的女性应花更多的时间去锻炼身体，避免让自己的身体处于亚健康状态，从而引发各种疾病。四十岁女人还要有一个积极良好的生活态度，在生活中保有一颗平常心，在工作上能有一颗进取心，在感情上能有一颗慈爱心。没有健康，别的都是空谈。



女人四十

修养与智慧



健康生活首先从合理饮食开始

平时不管吃什么东西切记要适量,不可暴饮暴食。尽量不要挑食,因为一种食物有一种食物的营养,只有吃多种食物才有助于营养的均衡。

要想拥有健康,首先要从合理饮食做起。

在餐桌上应该注意全面的营养均衡,注意食物的搭配。要常吃一些奶制品和豆制品,为身体补充足够的钙。对于主食来说,粗粮和细粮搭配食用比较有益于健康。专家建议每日食用 40 克的蔬菜和 100 克左右的水果,以保证营养的均衡。多吃一些红色和黄色的蔬菜水果,例如西红柿、苹果、胡萝卜、南瓜等,这些食物一般富含大量的番茄素、胡萝卜素和维生素 A,有利于提高人体的免疫力,对改善视力,减少动脉硬化和肿瘤的发病几率有很好的效果。注意荤素搭配,不能光吃素,也不能光吃肉,15%~30%之间的脂肪摄入量是最适合的。尽量避免吃过多的高脂肪食品,因为这会导致肥胖,提高高血脂、心脏病、乳腺癌、子宫癌等疾病的发生几率。

茶由于含有茶多酚、生物碱、氨基酸、维生素、抗氧化自由基等

多种成分，对中年女性抗细胞氧化、降血脂、减少电脑辐射的伤害有很好的作用，是延缓衰老的最佳饮料。但是切记每天不可喝太多的茶，否则牙齿容易长黄斑。肠胃不好的人不可空腹喝茶，应少喝绿茶，多喝一些红茶。饭后是饮茶的最好时间，不但可以消脂解腻，还可以清新口气。平时不管吃什么东西切记要适量，不可暴饮暴食。尽量不要挑食，因为一种食物有一种食物的营养，只有吃多种食物才有助于营养的均衡。

具体来说，要按时按量吃饭，早餐吃得像国王，午餐吃得像贵族，晚餐吃得像乞丐。遵循科学的进食原则，早餐不但要吃得好吃，还要吃得丰盛。因为经过一晚上的消化，早上需要补充大量的能量。不吃早餐的话，体内将没有足够的血糖来供人体消耗，容易让人感到疲倦、焦躁、反应迟钝。而且不吃早餐的人还容易发胖，因为到中午空腹的时间过长，使得中午的饭量也会增加，吃进去的食物会被完全吸收。午餐吃好，有助于下午的工作和学习。晚上人体新陈代谢变得缓慢，如果吃高热量的食品容易发胖，所以宜吃一些清淡的食物，有助于减轻肠胃负担。但是对于晚上需要经常加班加点和工作的的人来说，晚上可适当加一些夜宵，防止熬夜受饿产生肠胃疾病或低血糖症状，或影响到睡眠质量。

吃饭吃七八分饱最有利于健康。美国科学家曾经做过试验，他们把猴子分成两组，第一组猴子每天都喂给足量的食物，保证它们每顿饭都能百分之百吃饱。第二组猴子每天只让它们吃七八分饱。十年过去后，第一组猴子的死亡率是50%，而第二组猴子的死亡率是10%。

第一组猴子由于吃得太多，肥胖的猴子比较多，增加了高血压、心脏病、脂肪肝等疾病的患病率，导致这些猴子大量死亡。而第二组





女人四十

修养与智慧

猴子因为控制了饮食，身体很健康，比第一组猴子的精神状态好，患病率也低。根据科学家的观察，最后那些高寿的猴子都是吃七八分饱的猴子。虽然实验对象是猴子，可人类也是一个道理。为了我们的健康，应避免暴饮暴食。

那么怎样才能有效地控制食量呢？首先，在每次吃饭的时候，先喝一碗热汤或者一杯白开水，提早产生饱腹感，这样能够有效地控制食量。其次在吃饭时，尽量对食物细嚼慢咽，每次咀嚼 20 次左右，这样既有助于肠胃消化，又有助于产生饱腹感，从而有效地控制饮食的摄入量。

四十岁的女性要注意不要让身体过于肥胖，过于肥胖不仅不美观，还会导致某些疾病的发病概率提高，所以要尽量让自己的体重保持在一个正常范围内。有一种相对简单的计算方法，就是用体重的千克数除以身高的平方（米为单位），得出的结果如果超过 25，则为超重；20 ~ 25 之间是正常指数范围。

如果想要减肥的话，用生吃或者用水煮蔬菜的方法替代油炸是比较合适的，但切记千万不要在做的蔬菜沙拉上淋上厚厚的肉末或者沙拉酱，那样会让你的减肥计划前功尽弃。尽量少吃口味重的食品，加入如盐、味精过多的食品等。另外，有些女性感觉饥饿的时候喜欢吃一些饼干、蛋糕、巧克力之类的零食。如果你正在减肥的话，还是尽量少吃一些甜点和膨化食品为妙。可以吃一些水果如香蕉、苹果或者一些低脂肪高纤维的食品，这样既可以让你减少饥饿感，满足食欲，同时也能给你的身体提供必要的营养，有利于你的减肥计划。四十岁的女性在减肥时，切记千万不要急功近利，要知道，单纯通过节食甚至是不食，是不可能达到健康减肥的目的。即使当时能减下来，最

后也还是会反弹的。想要减肥，就必须根据个人的实际情况，通过改变以前不良的饮食习惯和适量的运动达到减肥的目的。

哪些饮食习惯不利于我们的健康生活呢？

抽烟对于女性的健康来说有很大的危害性，会让我们的平均寿命减少 10 年左右。另外抽烟的人还会直接影响到家人的健康。所以为了自己，为了全家，女人无论如何也要把烟戒掉。

喝过多的酒对于女性也十分不利，过量饮酒对女性的胃和肾都有很大的危害，会增加患肝癌、胃癌、食道癌的几率。而且饮酒过量会让血压升高，容易导致心脏病和脑猝死的发生。

咖啡和盐也不宜过多食用，摄入过多容易引发高血压和心脏病。如每天喝 6 杯咖啡的人比平时不怎么喝咖啡的人患心脏病的几率高出 3 倍。食用过多的盐，对于患有慢性肝病、肾病、高血压、心脏病的人来说，非常有害。

健康生活除了合理膳食外，还要注意经常进行体育锻炼。医学研究表明，每天锻炼 30 分钟的女性比不锻炼的女性，患病几率要低好几倍。

注意不要过度劳累，有些女性为了追求更好的发展前途，在工作上比较拼命，而忽视了自己的身体健康，让自己的身体总是处于疲惫状态，这已经成为影响女性寿命的一个重要因素。因此，最好能从事一个你喜欢又力所能及的工作，这样每天都能以轻松快乐的心态去对待工作，不仅在效率上能起到事半功倍的作用，而且有利于你的身体健康。





女人四十 修养与智慧



女人四十，要学会内在保养

四十岁的女性要控制饮食，减少高脂肪、高热量、高糖分的摄入，学会科学合理地安排膳食。要少吃胆固醇含量高的食品，多吃五谷杂粮、新鲜水果、蔬菜和富含膳食纤维的食物。

四十岁以后，随着卵巢功能的逐渐衰退，雌性激素会分泌得越来越少，孕激素也会随之逐渐减少，在这种情况下，依赖雌性激素和孕激素来维护的身体组织和器官就会产生功能性衰退、变异，甚至会发生病变。如骨质疏松、心脑血管疾病、内分泌失调、乳房和子宫等方面的问题等。

四十岁的女人要想补充体内逐渐缺失的雌性激素，应该多吃一些豆类产品。因为豆类含有大量的优质蛋白质，是女人补充身体最好的植物蛋白，而且豆类还含有大量人体需要的多种氨基酸。比如大豆，它所含的大豆异黄酮可以有效补充女性雌性激素分泌不足的缺陷，对于改善更年期症状、骨质疏松和皮肤的弹性不足等有很大功效，是女性天然的雌激素补充剂和癌症的防御剂；红豆有良好的补心、利尿作用，对预防结石、降压降脂、润肠通便等有很好的功效；绿豆则有清热解毒、明目的功效；黑豆富含丰富的铁元素，对治疗贫血和补肾有很好的功效；