



花的盛开，要经过长时间的培育与浇灌

40岁的女人，洋溢着自信、乐观与特别的魅力，可谓是一枝花的盛期  
将鲜花一样的魅力保持长久，需时时注意保养

# 女人40 一枝花

健康美丽才有魅力



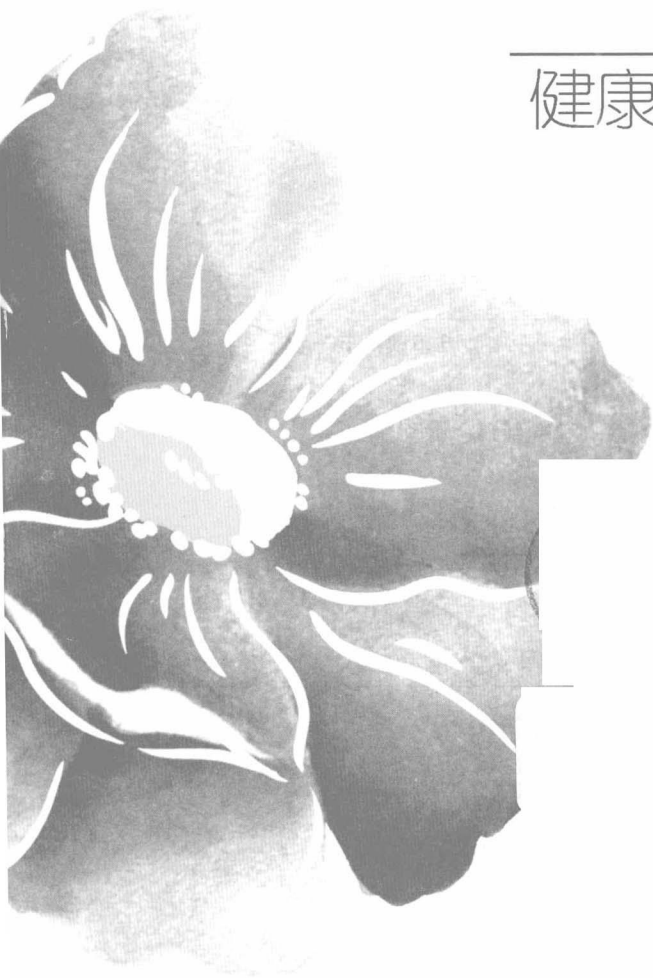
女人40岁是风花正茂之时  
Nuren 40 Yizhijhua  
JIANKANG MEILI CAIYOU MEILI

○主编 吴凌云

女人40岁是风花正茂之时  
Nuren 40 Yizhijhua  
JIANKANG MEILI CAIYOU MEILI

# 女人40 一枝花

健康美丽才有魅力



- 主 编 吴凌云
- 副主编 宣兆宇 王莉莉
- 编 者 (以姓氏笔画为序)  
王莉莉 王端正 李可心 李泽民  
李学梅 李铁民 李笑梅 吴凌云  
吴宵汉 宣兆宇 姚 楠

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

女人四十一枝花:健康美丽才有魅力/吴凌云主编.北京:人民军医出版社,2009.4  
ISBN 978-7-5091-2583-0

I.女… II.吴… III.女性-保健-基本知识 IV.R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第042777号

---

**策划编辑:于岚贝丽 文字编辑:常昆 责任审读:李晨**

**出版人:齐学进**

**出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店**

**通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036**

**质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283**

**邮购电话:(010)51927252**

**策划编辑电话:(010)51927273**

**网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)**

---

**印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司**

**开本:787mm×1092mm 1/16**

**印张:8.75 字数:166千字**

**版、印次:2009年4月第1版第1次印刷**

**印数:0001~4500**

**定价:23.00元**

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 内容提要



40岁的女性拥有丰富的人生阅历,自信、乐观,散发出一种圆熟的气质和独特的魅力,正可谓是一枝花的盛期。但40岁也是女性走向衰老的开始,要让这朵盛年之花长久保鲜,就必须时时注意保养身心,只有这样才能长久地光彩照人。本书介绍了女性从中年期开始至更年期的生理和心理特点,并对饮食、运动、日常生活、美容、健美、更年期保养等方面进行了指导,是女性保持美丽与健康的宝典。

# 前言

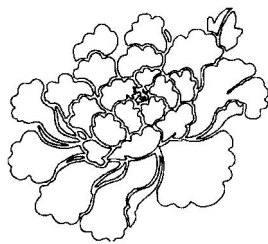


女人最怕自己的美丽和健康随着岁月慢慢流逝,其实,女人的美丽与年龄无关,青春少女、中年女性以及老年女性都有各自的美丽,尤其40岁的女性迎来了第二次青春,健康的身体和美丽的容颜仍是女人拥有的无价之宝,而且40岁的女人更多了一份平和与成熟,一份从容与自信。

花的开放要经过长期的培育与浇灌,而40岁女人的美丽与魅力也要经过青年时期的播种,历经岁月的打磨和锤炼,才绽放出今天这样健美艳丽之花。

40岁的女人更懂得生活,她们学会善待自己,学会自由自在地生活,活得会更美好幸福,活得更健康愉快。40岁的女人是一道别样亮丽的风景线,本书将带您了解自己,拥有健康美丽的40岁。

编者



## 女人40岁是个什么年龄 001

1. 女人40岁速描 / 001
2. 女性保健的最佳时期 / 002
3. 40岁是防病治病的时期 / 004
4. 40岁女性要正确认识更年期 / 004
5. 40岁女性要注意心理的调节 / 005



## 40岁女性的生理特点及常见病的防治 006

1. 女性从成熟期到老年期的变化 / 006
2. 40岁女性皮肤变化的特点 / 007
3. 40岁女性毛发变化的特点 / 009
4. 40岁女性易发的妇科病及防治 / 010
5. 中年女性的常见病 / 015
6. 40岁女性的生理卫生保健要点 / 016
7. 中年女性保健三要点 / 018



## 中年女性的心理特点及调理 019

1. 中年女性心理健康的标准 / 019
2. 中年女性心理健康的要求 / 020
3. 女人40岁要有一颗年轻的心 / 021
4. 要调理好心理压力 / 022
5. 中年女性减轻心理压力的良方 / 023



6. 摆脱抑郁心理 / 024
7. 学会控制情绪 / 025
8. 克服自卑感, 树立自信心 / 026
9. 让快乐、微笑常在 / 028



## 科学饮食是女性健美的基础

030

1. 40岁女性的饮食原则 / 030
2. 女性营养要求及特点 / 030
3. 女性的饮食怎样做到合理搭配 / 032
4. 女性吃果蔬有利保健美容 / 034
5. 女性宜常食的食物 / 036
6. 具有抗氧化活性的66种蔬果排行榜 / 040
7. 女性不宜常吃的食品 / 042
8. 女性少吃甜食有利葆青春 / 043
9. 女性要养成合理的饮食习惯 / 044
10. 更年期女性的饮食调理 / 045



## 女性运动锻炼保活力

047

1. 运动锻炼对组织器官的十大作用 / 048
2. 女性运动锻炼应掌握的五个原则 / 050
3. 中年女性要掌握好运动量 / 052
4. 女性运动要选择方式和环境 / 053
5. 女性运动锻炼前后的注意事项 / 054
6. 女性适合健身走 / 056
7. 女性慢跑运动 / 057
8. 骑自行车运动 / 057
9. 游泳运动的注意事项 / 058



10. 坐椅健身操 / 059
11. 全身运动操 / 060
12. 床上健身操 / 061
13. 办公室健身操 / 062
14. 睡前健身操 / 063
15. 跑步机锻炼 / 064
16. 跳舞、扭秧歌 / 064
17. 保健按摩 / 065
18. 四肢按摩 / 068



## 40岁女性应养成良好的生活习惯 070

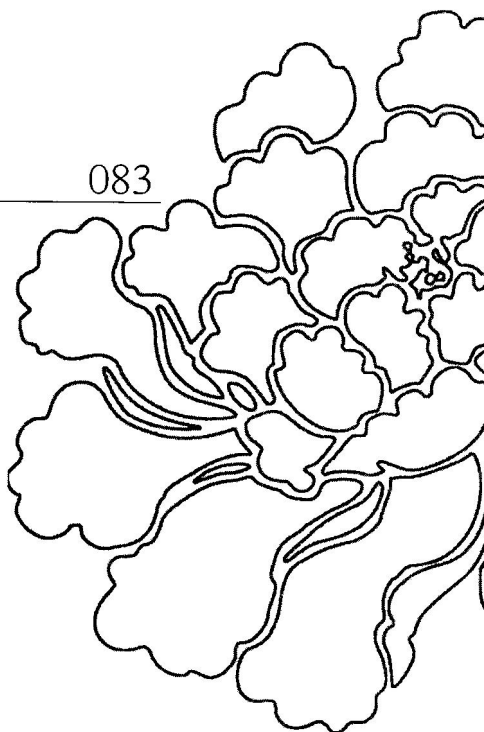
1. 40岁女性常有哪些不良的生活习惯 / 070
2. 女性戒烟有利健康 / 072
3. 女性要限酒 / 073
4. 女性饮茶利健康 / 075
5. 更年期女性的生活起居 / 077
6. 中年女性有病要及时看 / 079
7. 中年女性要建立良好的生活习惯 / 081



## 巧做美容

083

1. 科学护肤,保持年轻的容颜 / 083
2. 预防和消除面部皱纹 / 085
3. 面部肌肤的日常保养 / 088
4. 女性颈部美容法 / 089
5. 女性头发的护理 / 090
6. 对白发和脱发的调护 / 093
7. 怎样使眼睛更富有青春活力 / 094







8. 更年期女性的美容方法 / 096



## 女性保持形体健美的方法

098

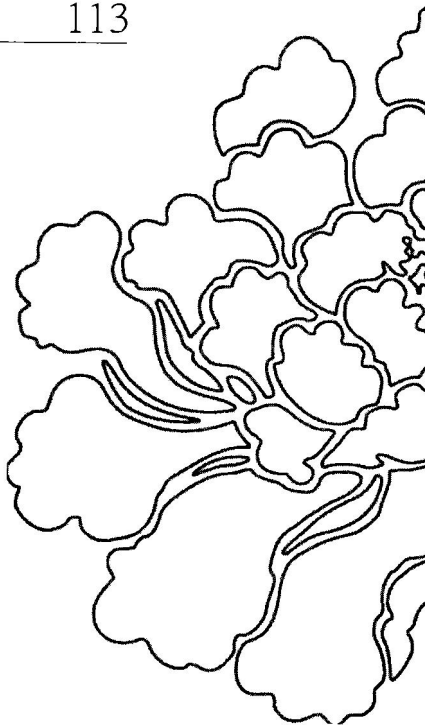
1. 女性形体健美的标准 / 098
2. 体育锻炼可保持女性形体健美 / 099
3. 女性要注意站、走、坐、卧姿态 / 100
4. 颈部健美锻炼操 / 101
5. 胸部健美锻炼操 / 102
6. 腹部健美锻炼操 / 103
7. 腰部健美锻炼操 / 104
8. 臀部健美锻炼操 / 105
9. 上肢健美锻炼操 / 106
10. 腿部健美锻炼操 / 107
11. 产妇恢复健美体形的运动 / 108
12. 产后瘦身法 / 109
13. 产后保健操 / 111



## 健康度过更年期

113

1. 女性更年期的特点 / 113
2. 女性更年期的生理变化 / 114
3. 更年期女性的保健重点 / 117
4. 更年期女性要有广泛的兴趣 / 119
5. 更年期女性要注意心理健康 / 120
6. 女性更年期综合症的预防和治疗 / 122
7. 更年期女性生活要有张有弛 / 125
8. 以乐观积极的心态迎接改变 / 126
9. 以平衡的心态顺利度过更年期 / 128
10. 更年期女性的心理平衡法 / 129





# 女人40岁是个什么年龄

## I. 女人40岁速描

40岁的女人,就像是开到全盛时期的鲜花,是最显女人魅力和风采的时期。女人到了40岁,走过了儿童花蕾时期,走过了少女含苞欲放的时期,走过了成家立业的而立之年,达到了人生的巅峰时期,在生理和心理上都进入了成熟期。在事业上,她们已拥有10余年的工作经验,可以独当一面,凭借女人特有的细腻、自信和顽强的韧性,成为单位里的中坚力量;在家庭里,从成家、怀孕、生子,到孩子已逐渐长大,家庭趋向稳定,这个阶段正是实现自我价值的最好时期。

因此,40岁的女人,要带着美好的心情,从内到外地不断完善自我,充分展现40岁的成熟美。对于40岁的女人而言,几条鱼尾纹不算什么,如果因此而失去自信心,那才“傻”呢。女人爱比较,40岁的女人应该与那些比自己年龄大的人相比,别从容貌上和年轻人比,想想看你拥有的是经过生活历练的充满女人味的成熟美,这是年轻女性无法媲美的。

当然,凡事都要两面看。40岁确实是女性的鼎盛时期,但也是走向衰老的开始。要使女人永葆像鲜花一样的魅力,就必须时时注意保养身心,才能使自己长久地光彩照人。如果整天埋头事务,忘了自我,不注意保健,一过40岁,将很快人老色衰。





40岁的女人要面对各项生理功能的减退,尤其担心脸上的皱纹增加;40岁的女人常面对心理压力,惧怕衰老,在家庭中缺乏自信;40岁的女人要面对疾病增加的困扰,更要面对更年期的烦恼。

## 2. 女性保健的最佳时期

在青年期和中年期如果注意保健可以取得理想的效果,要防病抗衰老,抓住最佳时期十分重要。

中青年时期是改善体质的最佳时期。对女性来说,无论是因先天不足、还是后天失调而导致身体状况不理想者,只要抓住三个关键阶段进行科学调节,体质将会大大改善。

第一阶段是青春期,即月经初潮时期。在雌激素的作用下,第二性征迅速发育,体内各系统都将发生日新月异的变化。此时如能在医生的指导下科学地调整膳食结构,多参加体育运动,可使体型优美、体质健康,大大提高抗病能力。青春期女性防病也很重要,有很多疾病是在青春期发生的,由于预防不及时或不彻底,导致中老年时旧病复发,影响中老年人的健康,而且治疗也比较困难,为中年女性埋下不利健康的病根。

第二阶段是成熟期,即孕期和产后。由于怀孕、分娩等生理过程导致内分泌的变化,会直接影响人的体型与体质。要改变过胖或过瘦的体型,务必抓住这一时机进行锻炼和饮食调养。

第三阶段是更年期,即绝经期前后。绝经意味着将进入老年期,由于雌激素水平的变化,人体应激反应相对迟钝,导致体内平衡遭到破坏。这个阶段应注重营养,保持心理平衡,坚持有规律的体育锻炼,对保持青春和健康将大有裨益。





中医认为：女人绝经期前的10年，也就是40~49岁，肝、脾、肾都比较虚，肾虚导致头发干枯，脾虚易生皱纹，肝胃不和、内热容易产生色斑。如果不及时调理，甲状腺功能亢进(甲亢)、内分泌失调等疾病很容易不请自来，衰老的速度也可能加快。所以，这个年龄段的女性关键要保护内分泌功能，疏肝理气，适当补养脾肾。

女性保健的关键，必须注意以下三点。

(1)注意补钙的最佳时期：女性尤其要注意补钙。12~14岁的儿童期补钙最为重要，因为这是人体骨骼发育的敏感期。美国研究人员让94名12~14岁的少女每天服用250毫克钙片，结果发现，其骨骼的硬度与骨密度均较不服钙的对照组为高，到18岁时前者的骨密度较后者高6%。在人的一生中，18岁时的骨质状态很重要，骨密度高能有效防止骨质疏松症的发生，因而有“少年补钙终身受益”之说。补钙要从饮食、晒太阳、服用钙片等多方面着手。

(2)健身美体的最佳时期：研究表明，女性改善形体的最佳时间是13~22岁。从人体的发育规律和过程看，在这一时期进行改善形体的锻炼可获得事半功倍的效果。因为此时人体新陈代谢旺盛，心理上有追求美的欲望，精力充沛，可塑性大，容易获得成功，可为以后的健美身材打下良好的基础。

(3)防止肥胖的最佳时期：在女性的一生中有三个时段最易发胖，若能在此时期控制体重，就可保持苗条身材。

一是儿童期，一项调查资料表明，凡在10~13岁时体重超标者，30岁后有88%的人可能成为肥胖者。如果此时期体重正常，则以后发胖的可能性将降低60%。

二是15~25岁，这10年是脂肪细胞增生活跃的高峰期，加上性激素的大量分泌，食欲及食量大增，故最易“发福”。

三是40岁以后，大脑中的下丘脑功能减弱，饱感迟钝，容易贪食而肥胖。

在以上三个时期，饮食摄入要适量，不可过多，应少吃油脂食物，还要注意适当运动以消耗多余的脂肪。





### 3. 40岁是防病治病的时期

40岁是女性从全盛时期向衰退转变的开始。有些女性虽然到了40岁,但感觉自己还年轻,很少生病,每年的体检也是走走形式,并不重视。

**专家指出:**40岁以上的女性,患妇科疾病的机会增加;因此每年妇科检查不能少;40~60岁是乳腺癌和宫颈癌的高发期,这不是危言耸听;40岁以上女性的常见骨科疾病有颈椎病和慢性腰痛,还易患肌肉劳损,包括腱鞘炎、“网球肘”、足跟痛等疾病;骨质疏松和眼老化虽然是妇女绝经后的常见疾病,但是女人从40岁就应该开始预防。

### 4. 40岁女性要正确认识更年期

40岁女性遇到的另一大难关就是更年期综合征。女人从40岁到65岁都处于更年期阶段,不过1/3的人经过体内调节,不会出现任何症状。在2/3有症状的人中,只有10%~15%的人需要进行治疗。所以,即便步入40岁,也没必要成天笼罩在“更年期”的阴影当中,偶尔出现一两项更年期的症状也不要太担心。

更年期综合征有十多种典型症状,包括出汗、潮热、失眠、易激动、抑郁多疑、眩晕、头痛、心慌、乏力、骨关节痛、泌尿系感染、皮肤上好像有蚂蚁爬来





爬去的感觉、性生活不协调等。专家建议,不要滥用补充雌激素的保健品,只有更年期症状严重到影响工作和生活时才可采用雌激素替代疗法,但必须遵从医嘱,因为雌激素替代疗法的应用必须十分谨慎,有很多禁忌证,每治疗一段时间都需要做相关的检查。此外,不要过分依赖食补,以为多吃点大豆或豆制品就可以了,仅靠饮食来补充雌激素是不科学的。

## 5. 40岁女性要注意心理的调节

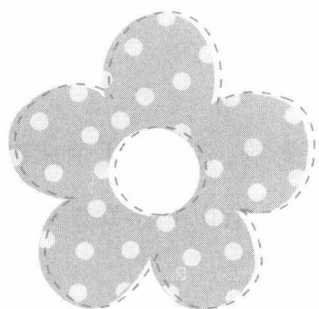
女性在40岁左右由于雌激素水平下降,大脑中枢神经受影响,容易产生情绪波动,这使她们在与丈夫、子女以及父母的交往中容易产生矛盾。所以40岁女性必须充满自信,不断完善自我,不苛求他人,学会沟通与关爱。

以上简要介绍了40岁女性要面对的种种情况,本书在后面要分别详细介绍中年女性关心的问题,从40岁女性生理、心理的改变入手,讲述中年女性如何通过饮食、运动、日常生活习惯、美容、健美等方法进行保健以及怎样克服更年期综合征和疾病等问题的困扰。





# 40岁女性的生理特点及常见病的防治



40岁对女性来说是一个比较敏感的阶段,除了事业和家庭的辛劳外,身体也发生了很大变化,如眼角出现皱纹、身体发胖、皮肤变粗糙、头发减少并常见白丝。此外,40岁女性还容易发生多种疾病。

## 1. 女性从成熟期到老年期的变化

**成熟期** 从20到45岁这段时期,称为成熟期。与青春期不同,成熟期是女性在生理和心理上都非常稳定的时期。

卵巢的功能在女性25岁时达到巅峰,30岁以后便逐渐衰退。因此,女性最适合生育的年龄应该是在20—30岁。

成熟期女性的生活,可以说是其人生中最忙碌的时期。千万不要因为过于忙碌而忽视自己的健康,在忙碌中更要关注自己的身体。





在这一时期,定期的身体检查是非常必要的,必须给予充分重视。

**更年期** 所谓更年期,是指卵巢功能开始减退到停止的时期。更年期出现的年龄具有个体差异,一般是在45—55岁。

在这个时期,卵巢功能逐渐退化,导致卵泡雌激素分泌不足,使体内激素的平衡逐渐失调,容易引起自主神经失调等疾病,出现头痛、肩膀酸痛、腰痛等症状,称为更年期障碍。这些症状中经常会有2~3项重复或交替出现,其特点是没有明显的异常表现。

治疗更年期障碍,一般应补充减少的激素。此外,由于精神不稳定等原因会加重症状,患者如能正确认识更年期障碍,将有助于治疗。

更年期同时也是癌症等成人疾病发生的巅峰期,因此一旦出现上述症状,务必尽快接受专科医师的诊治。

在这个时期,月经量逐渐减少,最终完全停经。肌肤由于皮下脂肪分泌减少,变得缺乏弹性和光泽,白发也逐渐增加。臀部变得松弛而缺乏弹性,腹部则容易有脂肪堆积。对女性而言,从这个时期开始,会很注意老化问题。

## 2. 40岁女性皮肤变化的特点

皮肤覆盖于身体的表面,是人体的第一道防线,具有保护身体、维持体温、抵御病原体和化学物质等侵入人体的作用。

皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三层。新生的细胞自表皮底部开始逐渐向上推移,经过约28天到达表皮的最外面,然后脱落。在洗澡时搓出的皮垢中含有大量脱落的表皮细胞,由于在这些细胞中含有角质,所以当脱落表皮细胞数量过多时,皮肤就会显得粗糙、易脱落。在皮肤的真皮层和皮下组织中含有大量的纤维、血管、神经、汗腺、毛囊和皮脂腺等。皮肤中丰富的毛细血管能够为皮肤提供所需的营养成分,促







进皮肤的新陈代谢,这也是皮肤受损伤时易出血和感染的原因之一。

皮肤中还含有丰富的汗腺,具有分泌汗液和调节体温的功能。据统计,正常人体皮肤中大约含有300万个汗腺。如果汗腺分泌不足,则皮肤干燥易裂;长期出汗过多,皮肤过于潮湿,则有利于细菌的生长,易生疮长癣。

皮肤就像一面镜子,能够反映人体的生理变化和健康状况。身体健康的年轻女性往往面色红润,容光焕发,皮肤细腻、柔嫩、富有弹性;而老年女性由于皮肤中透明质酸酶的含量明显减少,皮肤逐渐老化、出现皱纹、松弛、弹性差;体弱多病的女性多呈现面色苍白、无光泽或面色发黑、发黄等病态表现。

女性卵巢分泌的雌激素可以通过皮肤上的雌激素受体对皮肤的毛发和脂肪分布产生影响。因此,女性的毛发及皮肤的丰润程度与男性有明显差异,女性皮肤比男性细腻滑润,这也是女性第二性征的重要组成部分,是雌激素作用的结果。

女性的青春期是卵巢功能处于成熟旺盛的时期,雌激素水平较高,皮肤和毛发润泽而有弹性。但是随着更年期的到来,卵巢的功能开始衰退,雌激素分泌减少,皮肤变薄、胶原蛋白减少、弹性消失。皮肤内的水分也减少,约比年轻人少20%,皮下的皮脂腺逐渐萎缩,分泌物减少,表皮干燥,失去滋润度。皮肤内的小血管收缩,营养物质供应不足,加上日积月累的日光照射和逐渐恶化的环境污染,皮肤色素细胞代谢以及神经系统、内分泌系统、免疫系统功能出现衰退,皮肤开始出现色素斑,即通常所说的“老年斑”,皮肤也开始出现皱纹,尤其在额、眼角和口周等处更为明显。此外,皮肤由于干燥还可能会出现瘙痒、脱屑等症状,有时还会引起苔藓样变或继发感染,使症状加重。皮肤脂溢性角化病、牛皮癣、神经性皮炎、湿疹等病症可在各种年龄段发生,但更易发生于更年期女性。

上述综合因素是更年期女性皮肤发生变化的主要原因。因此,更年期女性应注意保护皮肤,多摄入胶原蛋白、维生素和水分等。猪蹄、牛腱内含胶原蛋白较多,水果、蔬菜含有的维生素较多,故应多食这类食品,同时避免食用辛辣的食物。此外,还要注意皮肤清洁,但不要过分洗浴,不要使用碱性较大的沐浴露,应选用中性或弱酸性沐浴露。

