

美人
养生馆

40岁女人 的101个

健康 细节

何凤娣 编著

浙江科学技术出版社





美人养生馆

40岁女人 的101个

健康细节

何凤娣 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

40岁女人的101个健康细节 / 何凤娣编著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2009.5

(美人养生馆)

ISBN 978-7-5341-3473-9

I. 4… II. 何… 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 047174 号

丛 书 名 美人养生馆

书 名 40岁女人的101个健康细节

编 著 何凤娣

插 图 HI-BULO 创意设计工作室

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85176040

编辑信箱: zjstp@hotmail.com

排 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 889 × 1194 1/24 印 张 9.5

字 数 295 000

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3473-9 定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 封面设计 孙 菁

责任校对 张 宁 责任印务 李 静



前言

FOREWORD

英雄末路和美人迟暮,是我们传统文化中异常悲哀和伤感的事情。是的,作为女人,时间几乎就是她美丽与健康的天敌。40多年中,你经历了青春的绚烂和自在,经历了婚姻的美好与烦恼,经历了孕育的苦痛和甘甜……每当回首往昔,再望望现在的自己,在这一刻,心头总免不了生起万般滋味。

过了40岁,身体的健康状况在发生着没有觉察的变化,美丽容颜的流失也成为无可挽回的趋势,甚至连你的心情都在恶化,家庭令你心烦,工作令你厌倦,你觉得整个社会看待40岁女人的眼光都是挑剔的、有偏见的。然而,你绝对不要认为,女人一过了40岁,接下来的

就是惨淡无光、沉寂无趣的光阴。无数成功女人的典范事实告诉我们,女人只要学会爱惜自己,聪明地生活,时间非但不能损毁她的生命,反而能增添和升华她的魅力!

我们首先关注的是健康和美丽。要保持身体的健康,就要科学饮食与起居、合理运动、远离疾病;要维护容颜的美丽,就要抵抗衰老。除此之外,对于良好心境的保持,自我内涵的充实,婚姻与爱的维护,家庭与工作的平衡……你都可以从本书中获得帮助,并能真正受益。

40岁的你如果不忽略自己,生活一定也不会忽略你,它会让你的每一天都是健康的、美丽的、幸福的。

CONTENTS

目 录

PART 1 40 岁的女人拥有 30 岁的肌肤

1. 40 岁女人必须注意的抗衰细节	12
2. 远离头发稀疏、脱发	14
3. 不做“黄脸婆”	16
4. 消除眼袋的烦恼	18
5. 减轻皱纹有妙招	20
6. 与斑点斗争到底	22
7. 防止肌肤松弛	24
8. 防晒无间断	26
9. 先排毒,后养颜	28
10. 内在调理养容颜	30
11. 40 岁女人的按摩养颜法	32
12. 神奇化妆术重现你的美	34
13. 珍惜牙齿健康	36
14. 留住颈部之美	38
15. 预防乳房松垂	40
16. 手——女人的第二张脸	42
17. 用香水打造浪漫优雅的女人	44



PART 2 越“减”越快乐

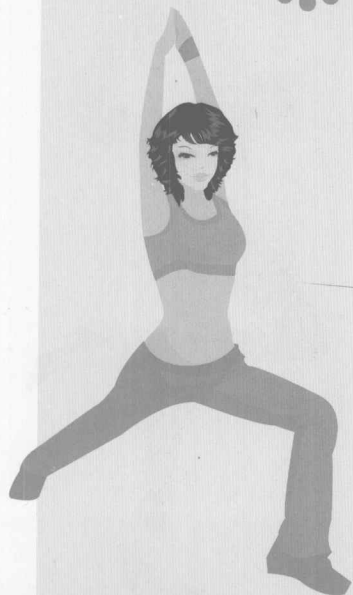
- 18. 肥胖偏爱中年女性 48
- 19. 向“游泳圈”说“Bye” 50
- 20. 消除“蝴蝶袖”的烦恼 52
- 21. 科学运动来减肥 54
- 22. 正确使用减肥产品 56
- 23. 告别反复发作的肥胖 58
- 24. 40岁后紧身束腰不可取 60
- 25. 一周减肥食谱 62

PART 3 要做“性”福女人

- 26. 做个“性”力十足的女人 66
- 27. 寻找“第二次蜜月” 68
- 28. 不断制造新鲜感 70
- 29. 警惕性生活中的危险信号 72
- 30. 40岁,给“性福”加上保险 74
- 31. 走出性爱的误区 76
- 32. 闭经后的“重生” 78
- 33. 食物助“性” 80

PART 4 日常起居,健康从小事做起

- 34. 慢生活,给健康加油 84
- 35. “花不花,四十八” 86
- 36. 棉质衣服是首选 88



37. 正确戴胸罩,健康保线条	90
38. 中年女性巧穿高跟鞋	92
39. 热水泡脚经脉通	94
40. 不熬夜,少贪睡	96
41. 睡半硬的床垫	98
42. 晨练后的“回笼觉”睡不得	100
43. 宠物与健康	102

PART 5 做自己的营养师



44. 40岁,饮食清淡健康多	106
45. 人到中年少吃甜食	108
46. 40岁女人的营养早餐	110
47. 每天多喝几杯水	112
48. 肠道垃圾的“清道夫”	114
49. 从“盐”要求,健康一生	116
50. 40岁女人要补钙	118
51. 必不可少的维生素	120
52. 协调血糖平衡	122
53. 协调酸碱平衡	124
54. 给大脑补充营养	126
55. 黑色水果抗衰老	128
56. 美丽胸部“吃”出来	130
57. 补品首选蜂王浆	132
58. 科学补充雌激素	134
59. 饮食抗癌好处多	136
60. 健康吃夜宵	138



PART 6 合理运动不伤身

- 61. 适合 40 岁女人的运动项目 142
- 62. 科学散步保健康 144
- 63. 少乘电梯,多爬楼梯 146
- 64. 热情的秧歌扭起来 148
- 65. 快乐的舞蹈跳起来 150
- 66. 游泳,40 岁女人的健康选择 152
- 67. 刚柔相济太极拳 154
- 68. 办公室里的运动 156
- 69. 运动伤害不可不防 158
- 70. 走出运动的误区 160

PART 7 关爱自己,远离疾病

- 71. 每年的妇科检查不可少 164
- 72. 更年期准备多少,幸福多少 166
- 73. 从白带看健康 168
- 74. 无“炎”的女人最美丽 170
- 75. 给子宫特别的爱 172
- 76. 呵护女性的生命之源——卵巢 174
- 77. 女人以养血为本 176
- 78. 调节内分泌,做花样女人 178
- 79. 保护乳房进行时 180
- 80. 远离腰酸背痛的困扰 182
- 81. 血管变硬心也累 184
- 82. 偏爱女性的骨质疏松症 186

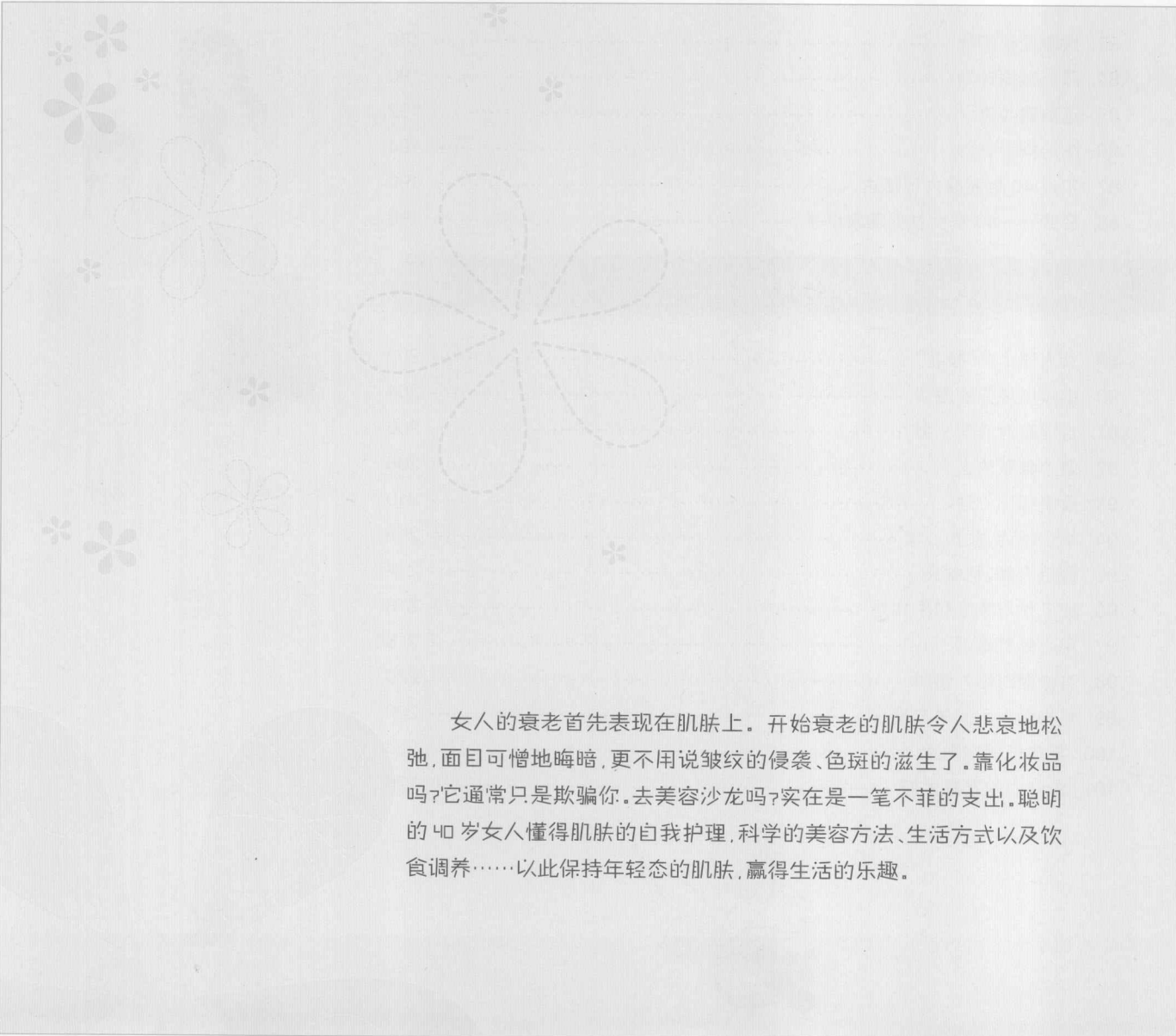


83. 摆脱便秘困扰	188
84. 膝盖减痛计划	190
85. 远离偏头痛	192
86. 防治神经衰弱	194
87. 年过 40 也能成为记忆达人	196
88. 疲劳——40 岁女性的健康杀手	198

PART 8 阳光心态,健康自然来

89. 女人四十“一枝花”	202
90. 继续燃烧你的激情	204
91. 合理宣泄心理压力	206
92. 做个幽默的女人	208
93. 摆脱抑郁心理	210
94. 学会倾诉,放松心情	212
95. 保持冷静,别发火	214
96. 让工作与家庭和平共处	216
97. 用心经营婚姻	218
98. 当你面对婚外情时	220
99. 呵护女人之间的友谊	222
100. 与孩子保持沟通	224
101. 做开心的家庭主妇	226





女人的衰老首先表现在肌肤上。开始衰老的肌肤令人悲哀地松弛,面目可憎地晦暗,更不用说皱纹的侵袭、色斑的滋生了。靠化妆品吗?它通常只是欺骗你。去美容沙龙吗?实在是一笔不菲的支出。聪明的40岁女人懂得肌肤的自我护理,科学的美容方法、生活方式以及饮食调养……以此保持年轻态的肌肤,赢得生活的乐趣。

PART 1

40 岁的女人拥有 30 岁的肌肤



1

40岁女人必须注意的抗衰细节

随着年龄的增长,衰老是一种无法抗拒的自然规律。从40岁开始,女性的容颜开始逐渐衰老,肌肤的新陈代谢减缓,身体的健康状况也开始走下坡路,因而我们应积极寻找一些可以延缓衰老的方法。

健康细节

切忌吃得太饱

长期吃得过饱,大脑中的纤维芽细胞生长因子会大量增加并逐渐积累,进而导致脑动脉硬化。

长期饱食,使大量食糜积累在肠道中来不及消化,从而被细菌分解成有毒的代谢产物。这些毒物被吸收后可损害中枢神经系统,导致思维迟钝,智商降低。

长期吃得太多太好,会极大地增加消化系统的负担,从而引起消化不良。

长期饱食,会导致脂肪代谢紊乱,使血液中的甘油三酯和低密度脂蛋白增高,从而引起动脉硬化、肥胖、高血压、脂肪肝、糖尿病等疾病。

洗桑拿的利弊

洗桑拿不但能排汗排毒,而且蒸完后身轻如燕,能起到良好的减肥效果,因此,隔三岔五去洗个桑拿已成为一

健康小锦囊

涂抹护理面霜之后,通过自我按摩来加强面部的血液循环,能起到事半功倍的效果。

同时,还可以用每星期做一次面部微粒磨砂的办法去除老化的角质。

些中年女性流行的保养方法。但是桑拿过后体重减轻只是一个暂时的现象,它并没有解决脂肪堆积的问题,因为它排出的只是身体的水分,而不是肥肉。另外,桑拿时间越长,皮肤越容易受到排汗收缩的伤害,导致更快地松弛衰老。

吃素并非明智之举

如果没有特别的宗教信仰,吃素实际上并非明智之举。人体衰老、头发变白、牙齿脱落、骨质疏松以及心血管疾病的发生,都与锰元素的摄入不足有关。缺锰不但影响骨骼发育,而且会引起周身骨痛、乏力、驼背、骨折等疾

病。植物性食物中所含的锰元素很难被人体吸收,而动物性食物中所含的锰元素则容易被人体吸收。

健康我做主

明目美颜露

【材料】菊花 10 克,紫花地丁 10 克,赤芍 5 克。

【做法】

- ① 将菊花、紫花地丁、赤芍用冷水浸泡约 30 分钟。
- ② 将以上材料用小火煮约 10 分钟,过滤取汁。
- ③ 用面膜纸蘸取滤汁敷脸(着重于眼部),15 分钟后洗净。

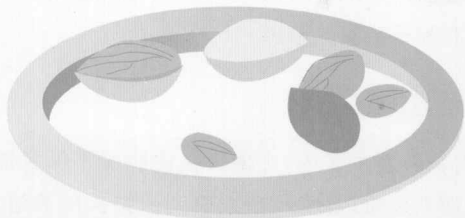
【功效】明目消肿,去除眼部皱纹,加速眼部皮肤血液循环,使双眼明亮动人。

杏仁红枣敷

【材料】杏仁 15 克,红枣 10 克,天花粉 5 克。

【做法】

- ① 将杏仁、红枣、天花粉研磨成粉。
- ② 取适量药粉加入蜂蜜(油性皮肤用水)调成糊状。



③ 用面膜刷将调好的面膜均匀地涂于面部,约 10 分钟后洗净。每周 2 次即可。

【功效】健肤美容,消除面部皱纹、色斑,延缓衰老。

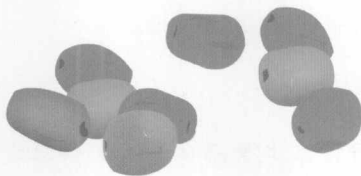
去皱美颜敷

【材料】当归、丹参、麦冬、人参、三七各少许,蜂蜜 2 茶匙。

【做法】

- ① 将当归、丹参、麦冬、人参、三七研磨成药粉。
- ② 将药粉加入蜂蜜,调成糊状。
- ③ 用面膜刷将调好的面膜均匀地涂于面部,15~20 分钟后洗净。每周 2 次即可。

【功效】滋养肌肤,润肤去皱,美白淡斑,使皮肤光滑有弹性。



健康小贴士

防晒是很重要的保养项目。对于 40 岁的肌肤,可选择较为温和的物理性防晒产品,或是含有甘草、洋甘菊等具有舒缓、抗炎作用的防晒产品。在防晒霜的选择上,SPF 值越高油性越大,如果在室内使用,质感较好的清爽系列更合适。

2

远离头发稀疏、脱发

大多数女性都曾拥有长而密的秀发，但一到中年就开始出现头发脱落的现象。毛发的营养来源于血，故头发又有“血余”之称。虽说头发的变化是正常的代谢，但通过一定的手段是可以有效预防和治疗脱发的。

健康细节

头发的好坏与肾气的盛衰有直接的关系。肾气充足的人精力充沛，气血畅通，毛发生长旺盛；反之则体弱多病，毛发变白、干枯、脱落、无光泽。

均衡膳食

讲究合理营养、均衡膳食，不仅对健康长寿有益，而且可以防止脱发。例如含有丰富蛋白质的鱼

类、大豆、鸡蛋、瘦肉等，含有丰富微量

元素的海藻类、贝类，以及

富含维生素B₂、维生素

B₆的菠菜、芦笋、香

蕉、猪肝等，都有保护

头发、延缓衰老

的作用。



健康小锦囊

每天早上梳头100下，不但能促进头皮的血液循环，还能使发隙的通风良好。此外，要经常变换分发线。分发线若一直保持在相同的地方，则会造成分发线部位因太阳照射而干燥，导致头发稀疏。

缓解压力

精神压力是造成脱发的主要原因之一，因此千万不要让压力积聚起来。每天要安排一定的休息时间，参加适当的体育锻炼，以缓解压力，消除烦恼。同时，要保证充足的睡眠，睡前用热水泡脚，这样不仅可以保证第二天精力充沛，也有利于头发的养护。

保持头皮清洁

头皮是头发生长的“土壤”，头皮肮脏不仅会造成脱发，还会使新发难以生长，所以必须保持头皮清洁。要选



用适合自己的洗发水,洗头时水不宜太热或太冷,每天或隔天用温水洗一次头发即可。

避免过多的损害

染发、烫发和吹风等对头发都会造成一定的损害,因为染发液、烫发液用多了会使头发失去光泽和弹性,甚至变黄、变枯。日光中的紫外线也会对头发造成损害,使头发干枯变黄,因此应尽量避免日晒。此外,空调的暖风和冷风都可成为脱发和白发的原因。

健康我做主

头部按摩

- ① 将20毫升维生素B₁液喷洒在头上。
- ② 用右手五指作梳,从前额神庭穴向后梳到后发际哑门穴,共梳36次。
- ③ 用左手和右手的五指分别梳头部两侧,各梳36次。

健康小贴士

洗发一定要用护发素,冲洗时一定要把洗发液和护发素冲洗干净。

清洗时可逐渐将水由温热调到微温,最后调成凉水,因为凉水可使毛孔闭合,有收敛作用,使头皮更健康。

④ 五指合拢,叩打百会穴54次。

⑤ 两手拇指分别点震两侧的翳风、翳明、风池等穴3次,每次10秒。

⑥ 用拇指压揉三阴交穴15秒,压拨5次,压震3次,每次10秒。

⑦ 用掌心劳宫穴压在脱发处或头发稀疏处,震颤5次,每次持续10秒。

盐水生发液

【材料】食盐10克,温开水1000毫升。

【做法】取食盐加入温开水中搅拌均匀,用盐水洗头。每周2次。

【功效】长期采用此法,可防止脱发。

车前草生发液

【材料】车前草200克,米醋适量。

【做法】将车前草焙成炭,浸入米醋中,一周后将其涂于脱发处。每日2次。

【功效】长期使用可治疗脱发。

首乌生发液

【材料】何首乌20克,生地黄20克,鲜柳枝40克,黑芝麻梗40克。

【做法】将以上药材用水煎后趁热熏洗头部,然后用干毛巾覆盖脱发处约30分钟。每周2次。

【功效】长期使用可治疗脱发。

3

不做“黄脸婆”

女人最怕听到的一个称呼就是“黄脸婆”。一说黄脸婆，顿时觉得人生惨淡，不仅漂亮谈不上了，而且一个“黄”字害得人连精气神也没了。这一切，都缘于亚洲人不同于白种人的独特审美观——崇尚美白。于是，为了去掉自己脸上的“一抹黄”，就费尽心思，开始了一场“褪黄战役”，坚决与“黄脸婆”说“拜拜”！

健康细节

生活压力“黄脸婆”

【特征】 讨人厌的斑点，还有衰老。

与其说是衰老或色斑导致你脸色发黄，不如说是因为年龄造成的。你完全可以从脸上的斑来读出你的身体到底出现了什么问题：如果是碎斑，不是片状的斑，那跟日晒有关；如果是片状的斑，而且还对称，那肯定跟内分泌失调有关。

都市丽人“黄脸婆”

【特征】 脸上干燥无光。

久坐办公室，面对电脑，睡得不好，常去夜店，或者工作压力大，都会造成典型的都市型面色暗黄。你有这样的感觉吗：压力大的时候会觉得整个脸就像蒙了一层纱似的，特别暗淡。

另外，有些人虽然睡得时间很长，但睡眠质量不高，这样也会导致内分泌失调，出现面色暗黄，好像枯萎的青菜似的。

遗传因素“黄脸婆”

【特征】 脸色暗黄不均匀。

由于黄种人的关系，东方人的脸色容易发黄，一黄就使皮肤看起来更加暗哑。大部分人虽然黄，还是会有一些其他色素去中和的；可有的人就比较不幸——她们的黄色素比较多，那就很惨了。

健康小锦囊

水是美容圣物。早晨醒来可以空腹喝杯温白开，如果在水中加片柠檬，美容效果更明显。晚上睡前30分钟也请喝上一小杯水，让细胞充分吸收，可有效滋润肌肤。