

女人

Nü Ren Si Shi Sui
Bi Du Shu

舒丹◎主编

40 岁 必 读 书

40多岁的女人，已少了羞涩，多了自信；少了盲目，多了思考；少了冲动，多了成熟。
40多岁的女人不是「豆腐渣」，而是成熟、完美的精品，是收获，是金灿灿的果实，是一枝美丽的花，是一枝永不凋谢的鲜艳之花。
纵观女人的一生，就会发现，40多岁其实是女人从一种美向另一种美转变的拐点，因为如歌的岁月荡涤了40多岁女人身上的光芒和尘埃，使她们走向女人的极致。

中国物资出版社

女人

40岁 必读 书

Nü Ren Si Shi Sui
Bi Du Shu

舒丹◎主编

ISBN 958-3-2033-8285-2

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 40 岁必读书/舒丹主编. —北京: 中国物资出版社, 2007. 5
(2007. 8 重印)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2587 - 5

I. 女… II. 舒… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 045730 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 720mm×980mm 1/16 印张: 24 字数: 378 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 8 月第 3 次印刷

书号: ISBN 987 - 7 - 5047 - 2587 - 5/R · 0086

印数: 15001—18000 册

定价: 36.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



绪论：女人 40 岁以后的精彩生活

□ 40 岁以后，女人进入“困惑之秋”

20 岁的女人期待嫁个好老公，25 岁的女人期待有个可爱的孩子，30 岁的女人期待事业成功，那么，40 岁的女人呢？岁月给 40 岁的女人刻下了浅浅的皱纹，连笑起来的眼角都带着沧桑。女人 40 岁，没有了期待，却走进了困惑。

在中国，“不惑”是 40 岁的代名词，可 40 岁的女人怎能不惑？与二三十岁的女人相比，她们的生活更忙碌，精神上也压力重重。更年期、婚姻倦怠、下岗、教育孩子、赡养父母，哪一样不需要操心 and 面对？

面对世俗“女人四十豆腐渣”的看法，更会加重女人的困惑。女作家三毛曾赞美 40 岁是人生的收获季节，可她还是在这个年龄用丝袜结束了自己的生命。

女人到了 40 多岁这个年龄，便渐渐走向更年期，荷尔蒙比例失调，皱纹不客气地在脸上落户，使她们成为半老徐娘而无可奈何。她们尽管就是不肯承认自己的老去，但无论怎样地妆饰打扮，都显得捉襟见肘，岁月的红尘已在悄悄中消磨了她们的美丽。

生活的历练让 40 多岁的女人感到了身心疲惫。怎样平安度过“三明治时期”，成了每个女人都要经历的一道坎。

女人 40 多岁时的婚姻，就像过了一道坎，“情”的成分在递减，“伴”的成分在增加。可是 40 多岁的女人也许没有意识到，她们只对孩子的功课、自己的美容减肥感兴趣，而往往忽视了和丈夫的感情交流。这就导致了婚姻的倦怠。

下岗对 40 多岁的女人格外青睐，其实，很多职业都适合她们，做起来也



绝不会比男性差，然而一切都因为40多岁这道槛被无情地拒之门外。她们瘦弱的肩膀承受着社会的压力和生活的重负，她们也曾经有过远大的理想和宏伟的目标；但她们的智慧和才能，随着岁月而日益被消磨，外面那些鲜花和掌声的背后隐藏着她们许多的泪水和付出。

除了工作上的烦恼，40多岁的女人还要面对孩子的教育和老人的赡养问题。年过40岁以后体力开始衰退，不能像年轻时那样精力充沛，不适应高强度的节奏。连老人和孩子都应接不暇，更何况还要兼顾其他呢？

不管愿意与否，40多岁的女人自然地进入了“更年期”。生理上的变化犹如发生在体内的革命，使女人产生了一系列意想不到的问题。不仅蒙受躯体和精神上的痛苦，而且会引起婚姻和家庭矛盾，甚至导致夫妻感情破裂。

“四十而不惑”，是说一个人到了这个年纪，应该能明了这个世界，不应该再困惑，再糊涂了。女人虽是感性的人，但也应该如此。40多岁的女人，只有平和自己的心态，面对自己的客观状况，用自己积累的人生阅历和生活智慧，来抵挡世间的风风雨雨，依靠自己的力量，走出人生的“困惑之秋”。

□ 40多岁的女人仍可以是一枝“精美的花”

综观女人的一生，就会发现，40多岁其实是女人从一种美向另一种美转变的拐点，因为如歌的岁月荡涤了40多岁女人身上的光芒和尘埃，使她们走向女人的极致。

很多人说：“女人四十豆腐渣。”这不是女人的错，是豆腐渣眼光的错。诚然40多岁女人再也不会有20岁女孩的纯情、30岁少妇的美丽，然而40多岁女人却如一首经典老歌，让人领略那抑扬中的美感，也如一壶清茶让人品味那淡泊中的甘甜。

40多岁的女人不需浓妆艳抹，不需奇装异服、新潮的发型和发嗲的声音，只需把岁月沉淀的阅历，赋予灵性的展现，就会给女人一种美的感觉。这是一种踏实的质感，是举手投足间令人经久不忘的一种风情。岁月年轮沉淀在40多岁女人的脸上，宛如大痛后的平静、梦醒后的大悟，在默然无声中慢慢显得

从容不迫。

成熟是40多岁女人的人生亮点，成熟是绚烂之后的平静，是盛开之后的内敛。她们抛开年龄的羁绊，学会欣赏自己的精彩和美丽。40多岁的女人没了青春年少时的羞涩和拘谨，能够游刃有余地处理各种复杂的人和事，能够正确把握自己。不再像年轻女人的浮躁和显摆，她能用默默无语来表达恰当的感受。

40多岁女人的魅力还在于宽容，40多岁女人是个倾听者。女伴间的嫉妒已荡然无存，她们彼此牵挂、彼此理解、彼此关怀，曾经的钩心斗角已成为一种美丽宽容的分享。40多岁女人像蔚蓝的大海，对生活的苦辣酸甜都能够包容在心中。好似云在青天水在瓶，有波澜而更多的是内心的平静。

40多岁女人沉稳而深情，热烈而妩媚，她们是真正意义上的女人，是最有女人味的女人。女人味是历尽千山万水的婆娑与摇曳，女人味是在千回百转、柔肠寸断之间的顿悟，女人味是女人精华的荟萃和美丽的重现。女人美丽与否就在于其内涵和外在的和谐所体现出来的女人味。女人味是永恒的诱惑，女人味是一种魅力，而40多岁正是女人生命阶段中最具魅力的阶段。

40多岁女人的精彩还在于智慧，外貌的美是一种会凋谢的美，智慧中的美才是永恒的美。智慧使40多岁女人具有时代的敏感，她们活得自信而乐观，在时代的斗转星移中从不迷失自己。智慧使许多40多岁的女人成了事业的佼佼者，登上女人成功的宝座，而展示了40多岁女人不尽的韵味和光芒。

40多岁女人才真正懂得什么是爱情，40多岁女人的爱情不需要用任何伪装去营造，里面镶嵌着的尽是真诚和尊敬。40多岁女人对婚姻的含义有了更精深的解读，使婚姻变得更加牢固。

40多岁的女人经过爱情的洗礼滋润，已经完全成熟，眼角虽有皱纹，但顾盼间流露出的却是无限温柔；尽管腰身渐宽，但举手投足间流露出风华。这时女人散发出成熟的风韵，更会令人弥久不忘。

40多岁的女人经过岁月的磨炼，已铸就了良好的心态，学会了理解、尊重与宽容，已懂得包容世间的是非，已懂得珍惜所拥有的一切，在尽力经营今天的同时，更会努力创造美好的明天。



40 多岁的女人，虽然生命已进入不惑之年，在风霜岁月刻在脸上的同时，也刻下了一份人生阅历，也刻下了一份锐利与机智，更刻下了一份从容与自信。

40 多岁的女人，已少了羞涩，多了自信；少了盲目，多了思考；少了冲动，多了成熟。

40 多岁女人的风韵是一道不可阻挡的美丽风景，更值得男人花费心思去探索；40 多岁的女人是一部让人永远读不厌的好书，更值得男人用尽真心去品味。40 多岁的女人静若清池，动如涟漪，是人生路上道最亮丽的风景线。

40 多岁的女人不是“豆腐渣”，而是成熟、完美的精品；是收获，是金灿灿的果实；是一枝精美的花，是一枝永不凋谢的鲜艳之花。





目 录

绪论：女人 40 岁以后的精彩生活

- 40 岁以后，女人进入“困惑之秋”
- 40 多岁的女人仍可以是一枝“精美的花”

时尚魅力篇 (1)

一、衣着与饰品：展示女人的时尚 (3)

- 1. 服饰：展示女人的独特魅力 (3)
- 2. 穿出 40 多岁女人的独特韵味 (5)
- 3. 衣着得体：穿出女人的和谐美 (7)
- 4. 让身上服装的款式搭配合理 (9)
- 5. 让色彩点亮女人的服饰灵魂 (12)
- 6. 用着装修补比例失调与低矮 (14)
- 7. 40 多岁女人衣着打扮十四忌 (17)
- 8. 饰品：不可忽视的小件 (19)
- 9. 精心选择适合自己的首饰 (21)
- 10. 首饰巧配能使女性流光溢彩 (25)
- 11. 让时尚的首饰与着装相得益彰 (29)

二、美容与瘦身：塑造女人的第二青春 (33)

- 1. 美容：使 40 多岁女人魅力永存 (33)
- 2. 40 多岁女人美容的三大方法 (34)
- 3. 通过化妆体现 40 多岁女人的个性 (38)
- 4. 掩盖面部瑕疵的化妆技巧 (40)



5. 不同脸形的不同化妆方法	(41)
6. 40 多岁女人要预防皱纹产生	(44)
7. 恢复皮肤弹性, 防止皮肤松弛	(46)
8. 有效祛除中年女人的黄褐斑	(48)
9. 别让身材之美迷失在肥胖之中	(50)
10. 简易 5 分钟瘦身操	(52)
11. 科学节食, 吃出苗条	(58)
12. 科学瘦身, 慎防跌进误区	(63)
三、气质与风雅: 展示女人成熟的魅力	(64)
1. 展示 40 多岁女人的气质之美	(64)
2. 打造 40 多岁女人的成熟风韵	(67)
3. 优雅的风度让女人更具神韵	(69)
4. 娴雅的格调让女人分外迷人	(71)
5. 用彬彬有礼构建女人的文雅	(72)
6. 塑造性格: 呈现自我修养美	(72)
7. 宽广心胸, 显示女人的豁然大度	(74)
8. 巧笑迷人	(74)
四、娱乐与情趣: 打造女人的品位生活	(76)
1. 40 多岁女人要接近艺术	(76)
2. 拥有音乐情调的女人最浪漫	(77)
3. 做个意味悠长的“电影女人”	(80)
4. 书法让 40 多岁女人修身养性	(81)
5. 京剧让女人变得“国色天香”	(83)
6. 品位女人一定要去的休闲场所	(85)
7. 丰富 40 多岁女人情趣生活的八招	(87)

职场事业篇

一、爱岗敬业, 做一名优秀的职场员工	(91)
1. 40 多岁女人要对工作贯注热情	(91)
2. 以最佳的精神状态面对工作	(93)

3. 自发主动地投入到工作中去	(95)
4. 主动地多做一些分外的事情	(97)
5. 从小处着眼, 为公司节约每一分钱	(100)
6. 持续学习, 提升自己的工作能力	(101)
二、展示优势, 敢于和男人竞争	(103)
1. 发扬女人的韧性, 始终不放弃追求	(103)
2. 心中有执著和自信, 做最棒的女人	(105)
3. 坚强不屈, 做一名有力量的女人	(108)
4. 吃苦耐劳, 打造成功的职业生涯	(110)
三、理性处理职场中的人际矛盾	(113)
1. 真挚沟通, 与同事愉快地相处	(113)
2. 谨慎从事, 与上司温柔地周旋	(115)
3. 不指责他人, 避免在职场上树敌	(118)
4. 见好即收, 学会给别人台阶下	(120)
5. 用幽默为职场创造和谐的环境	(122)
6. 职场中与同事言归于好的艺术	(123)
7. 用智慧应对办公室里的小男人	(125)
四、直面下岗, 自立自强再就业	(126)
1. 用辩证的眼光看待下岗	(127)
2. 积极地去改变不幸, 创造命运	(130)
3. 努力适应新的职业、新环境	(131)
4. 转换择业观念, 敢于转换职业	(133)
五、敢于创业, 巾帼不让须眉	(134)
1. 挺起胸膛, 敢于自己去创业	(134)
2. 创业对人素质的基本要求	(136)
3. 女人创业成功的基本特征	(143)
4. 在女人具有优势的领域去创业	(145)
5. 善于用直觉和创新精神去创业	(147)
6. 创业的女人要学会现代理财和预算	(149)

身体健康篇 (153)

- 一、40 多岁：女人生理的转折期 (155)
 - 1. 40 多岁，女人人生的“驼峰”时期 (155)
 - 2. 绝经是女人一生中重要的“坎” (157)
 - 3. 40 多岁女人所发生的生理变化 (158)
 - 4. 怎样预测自己更年期的到来 (161)
 - 5. 40 多岁女人常见病症的困扰 (163)
- 二、饮食和运动：健康的两个支点 (166)
 - 1. 40 多岁的女人需要营养均衡 (166)
 - 2. 养成良好的饮食习惯至关重要 (168)
 - 3. 科学地安排好一日三餐 (171)
 - 4. 适宜 40 多岁女人食用的药膳 (173)
 - 5. 在运动中让生命充满活力 (174)
 - 6. 选择适合自己的健身方式 (177)
 - 7. 40 多岁女人运动锻炼的原则 (180)
 - 8. 女人运动中要注意的心理问题 (182)
 - 9. 女人登山运动的注意事项 (183)
- 三、防范与治疗更年期常见疾病 (184)
 - 1. 40 多岁女人要注意预防疾病 (184)
 - 2. 不可小视身体的“疲劳感觉” (185)
 - 3. 更年期综合征是可以预防的 (186)
 - 4. 预防和治疗更年期睡眠障碍 (188)
 - 5. 预防和治疗更年期骨质疏松症 (189)
 - 6. 预防和治疗更年期肥胖症 (190)
 - 7. 预防和治疗更年期高血压症 (191)
 - 8. 预防和治疗更年期胆石症 (193)
 - 9. 预防和治疗绝经期冠心病 (194)
- 四、积极预防和治疗各类妇科疾病 (195)
 - 1. 40 多岁女人乳腺疾病的预防 (195)

2. 40 多岁女人阴道炎的预防与治疗	(198)
3. 了解子宫脱垂, 及早进行治疗	(200)
4. 认识子宫肌瘤发病的原因	(201)
5. 宫颈癌的早期发现与早期治疗	(203)
6. 子宫内膜癌预防和治疗	(204)
7. 警惕卵巢肿瘤的早期信号	(207)
心理保健篇	(211)
一、40 多岁女人的心理状态与危机	(213)
1. 40 多岁女人的心理变化与危机	(213)
2. 哪些女人更容易患心理疾病	(214)
3. 更年期女人常见的十大心病	(216)
4. 40 多岁女人容易出现多疑心理	(217)
5. 40 多岁女人“负性情绪”的危害	(218)
6. 女人更年期性心理发生的变化	(220)
二、掌握心理保健的方法与技巧	(221)
1. 乐观豁达, 保持心态平和	(221)
2. 积极乐观, 主动去寻找快乐	(223)
3. 知足者常乐, 克服过分欲求	(224)
4. 规律生活, 保持平衡节奏	(225)
5. 自我调节, 保持心理平衡	(227)
6. 学会减压, 善于解脱心理压力	(229)
7. 消除失落感, 积极体现自身价值	(230)
8. 建立积极的自我心理防卫机制	(232)
9. 心理咨询, 让医生帮自己打开心结	(234)
三、40 多岁女人常见的心理问题及调适	(235)
1. 正确认识 40 多岁女人的心理障碍	(236)
2. 让过度紧张的精神放松下来	(240)
3. 不要让孤独感压垮了自己	(241)
4. 克服人到中年的自卑心理	(244)



5. 莫让抑郁和绝望缠着自己·····	(246)
6. 防治40多岁女人走火入魔的偏执症·····	(249)
7. 克服40多岁女人的心理性“性障碍”·····	(250)
四、对女人有特效的心理保健方法·····	(251)
1. 让瑜伽帮助女人消除压力·····	(251)
2. 芳香疗法：让芳香为你定心安神·····	(254)
3. 日常生活中身体芳香疗法新接触·····	(258)
4. 气功对心理保健的神奇功效·····	(261)
5. 针灸疗法使人定心安神·····	(264)
情感婚姻篇·····	(267)
一、琴瑟合鸣：40多岁女人的夫妻生活·····	(269)
1. 家庭婚姻：女人一生的功课·····	(269)
2. 营造互相理解、宽容的家庭氛围·····	(270)
3. 平淡朴素才是婚姻的真谛·····	(272)
4. 在平淡的婚姻中追求情趣·····	(276)
5. 保持距离，留点情感的空间·····	(278)
6. 掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术·····	(280)
7. 走出婚姻情感生活的误区·····	(285)
8. 珍惜夫妻感情，进行心理整合·····	(287)
9. 夫妻间长期冷战会逼走丈夫·····	(288)
二、水乳交融：40多岁女人的性爱艺术·····	(289)
1. 和谐的性爱有利于女人身心健康·····	(289)
2. 春风又至：欢庆第二次蜜月·····	(292)
3. 施展女人的性感魅力·····	(295)
4. 夫妻生活需要不断的新鲜感·····	(299)
5. 让性爱与情爱比翼双飞·····	(300)
6. 不要把性爱当做挟制丈夫的筹码·····	(301)
7. 绕过泥潭，不要陷入性陷阱·····	(302)
8. 40多岁女人性生活九方面的禁忌·····	(305)

三、约束情感：防范婚外情的发生	(306)
1. 别让感情出轨破坏了家庭	(306)
2. 婚姻厌倦使中年女人受伤	(308)
3. 面对外遇，不要迷失自我	(310)
4. 婚外情不是对情感失败的补偿	(313)
5. 职业女人要更谨慎地与男人交往	(315)
6. 防范丈夫出轨的九种对策	(316)
7. 以婚外情报复配偶不忠极其危险	(318)
四、走出覆巢：理性地面对离婚	(320)
1. 中年夫妻离婚的心理原因	(320)
2. 为了孩子究竟该不该离婚	(324)
3. 果断地斩断旧爱，寻找新的幸福	(325)
4. 40多岁女人怎样适应离婚的生活	(326)
5. 给离婚的中年女人八大建议	(327)
6. 再婚是好事，但需要慎重	(329)
7. 提高再婚的成功率	(330)
8. 克服再婚后的心理障碍	(332)
消费理财篇	(335)
一、享受购物快乐与理性地消费	(337)
1. 做一个理性消费的时代女人	(337)
2. 消费前先问五个“W”	(338)
3. 善于比较，货比三家不嫌多	(340)
4. 物超所值，巧买名牌要有高招	(341)
5. 容易导致失败的几种购物方法	(342)
6. 购物时建立必要的心理防线	(343)
7. 避免心血来潮，远离遗憾消费	(344)
二、女人花钱的艺术和省钱的技巧	(346)
1. 俭朴生活，控制购物欲望	(346)
2. 讨价还价，杀价绝不手软	(347)



3. 防止钱包“为伊消得人憔悴”	(349)
4. 选择最佳的购物时间	(350)
5. 如何理性地购买折价商品	(352)
6. 花小钱过个温馨愉快的节日	(353)
三、如何精明地做好家庭理财投资	(355)
1. 理财有方是女人后半生的保障	(355)
2. 制订合理的家庭理财计划	(358)
3. 家庭理财也需要灵感	(359)
4. 投资理财的根本大法	(360)
5. 让投资紧握收益的手	(363)
6. 女人投资决策的六要素	(368)
7. 克服女人理财的四大误区	(369)





时尚魅力篇

当时光伴随女人走过了半生，女人开始真正地为自己活着了。生活曾让40多岁的女人损失了太多，当她们重新审视生活时也解读透视了自己：精心的妆容让她们找回了青春，时尚的穿着让她们恢复了自信，典雅的风度让她们魅力无限，成熟的气质更让她们无比美丽。谁说女人四十豆腐渣，中年才是女人的第二春。

