

人到四十健康书

· 健康一百岁 关键在中年 ·

女人四十 健康枕边书

Handbook of
Health for
Woman at 40

女人是家庭的核心，是一家人健康的关键因素。
——洪昭光



✚ 吴盈 王志艳◎编著

中国纺织出版社



人到四十健康书

女人四十 健康枕边书

Handbook of
Health for
Woman at 40



✚ 吴盈 王志艳◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是专门为中年女性精心打造的健康枕边书,从营养健康、运动健康、心理健康等多方面给予中年女性全面的健康知识,并在每一节后面附有一则“健康课堂”,向您讲解最新的健康知识和简单可行的保健方法,希望本书能常伴您左右,真正成为您的枕边好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

女人四十健康枕边书/吴盈,王志艳编著. —北京:中国纺织出版社,2007.8

(人到四十健康书)

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4380 - 7

I. 女… II. ①吴… ②王… III. 女性 - 中年人 - 保健

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054804 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:杨 婕 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010 — 64168110 传真:010 — 64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:195千字 定价:25.00元

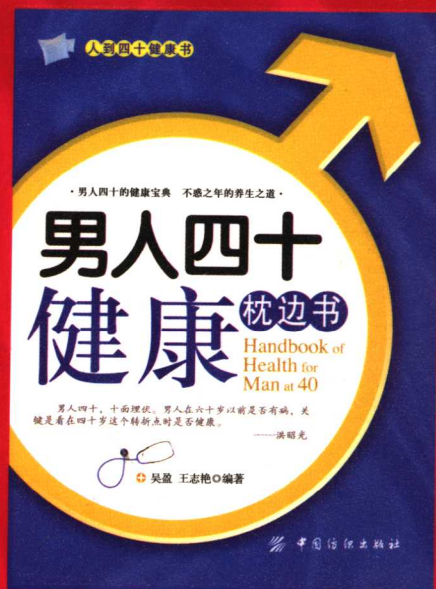
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



“六十以前没有病，八十以前不衰老，
轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。”

——洪昭光说21世纪的健康观念





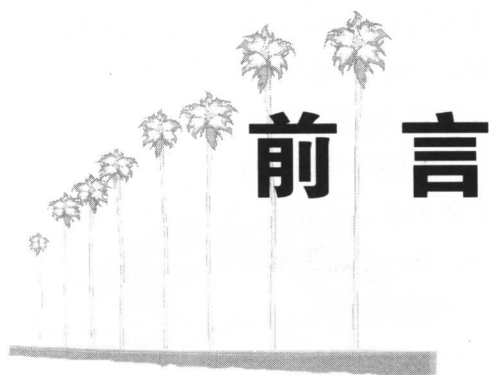
策划编辑：曲小月

责任编辑：杨 婕

投稿邮箱：nosay@126.com

订购电话：010-64173011 64172733转601 010-51692582

封面设计： 千手设计工作室
8 5 8 3 6 6 7



年近四十,步入中年,女性进入了一个告别少女和少妇的阶段。我国著名作家巴金曾经说过:“美丽的中年,这是成熟的时期。海阔天空,任我翱翔。”中年女性是一个不可忽视的群体,她们同样是单位的脊梁,是家庭的核心,同样撑起社会与家庭的半边天。然而,四十岁的中年时期,也是很多疾病的高发期。如何保证中年女性的身心健康,已成为全社会都关注的问题。

其实,中年女性的健康说到底还是掌握在自己手里。女人在寻求关怀和保护的同时,更应该学会呵护自己的健康。靓丽的容颜来自护理,健康的身体来自对自己的爱惜。你的生活方式,你的饮食习惯,决定着你的健康和年轻程度,也决定着你的质量和幸福程度。

四十岁,对女性来说是一个比较敏感的年龄,是个被很多人称为“豆腐渣”的年龄。然而,事实恰恰相反,四十岁的女人经过恋爱、婚姻、家庭的洗礼和滋润,她们更懂得健康、生活、男人和爱。她们的眼角虽然出现了隐隐皱纹,但顾盼间更具一种晚霞般柔和的风韵;她们尽管腰身渐宽,但丰腴浑圆的曲线更散发着母性的温柔;她们也许失去了几分青春的羞涩,但更增添让人欣赏的善解人意;她们就像果园里已经露出红霞的苹果,没有了青苹果的酸涩,却有了阳光下金灿灿的成熟;就像暮春的桃花,少了含苞待放,却灿烂得让观者心醉。

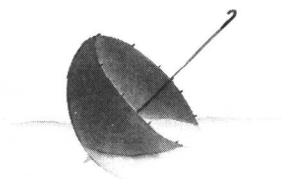
《女人四十健康枕边书》就是一本专门为中年女性精心打造的健康书籍。它从疾病、运动、饮食、心理、情感等诸多方面,给已经步入四十或即将

步入四十门槛的女性朋友们以最贴心的指导，同时在每个章节的后面，还附有一则“健康课堂”，帮助中年女性在“课堂”中学习健康知识，以得到永葆青春、健康的启发。

希望这本我们精心打造的《女人四十健康枕边书》能常伴您的左右，真正成为您的好帮手。更希望四十的女人风采依旧，四十的女人健康依然，四十的女人更加美丽动人！

编著者

2007 年 4 月



目 录

第一章 健康女人:40 岁女人的健康必修课

1. 了解女人,了解自己 002
2. 疲劳是中年女性健康的杀手 003
3. 远离腰酸背痛的困扰 004
4. 血管变硬心也累 006
5. 肥胖偏爱中年女性 007
6. 花不花,四十八 009
7. 40 岁后女性的皮肤变化 010
8. 内在调理好养颜 011
9. 机体是自身疾病的医生 012
10. 每年妇科检查不能少 013
11. 雌激素不是万能的 015
12. 女性防老,从 40 岁开始 016
13. 中年女性三大健康武器 018
14. 中年女性修身养性秘籍 019
15. 40 岁女人同样能让自己魅力四射 020

第二章 远离疾病:40 岁女人常见病的 自我判断与预防

1. 阴道炎 024

2. 子宫肌瘤	027
3. 子宫癌	033
4. 子宫内膜异位	036
5. 乳腺癌	039
6. 卵巢囊肿	046
7. 宫颈炎	052
8. 尿路感染	055
9. 更年期综合征	059
10. 神经衰弱	067
11. 贫血	073

第三章 日常养护:40岁女人永葆美丽的秘诀

1. 美容是40岁女人的必修课	082
2. 中年女性养颜按摩法	083
3. 减轻皱纹有妙法	085
4. 如何防治黄褐斑	086
5. 防治雀斑有办法	087
6. 中年女性如何换就新颜色	089
7. 特殊时期如何美容	090
8. 对付眼袋的困扰	091
9. 当心颈部泄漏你的年龄	093
10. 防晒不仅仅是年轻女性的事情	095
11. 手是女人的第二张脸	096
12. 头发干枯的预防和养护	097
13. 中年女性染发发色的保养	098
14. 定期焗油好处多	100
15. 睡眠是女人容颜的“天然保姆”	101

16. 经期科学睡眠更健康	102
17. 中年女性如何预防乳房松垂	104
18. 科学养护乳房	106
19. 中年女性紧身束腰不可取	108

第四章 运动健康:还你健美性感的身材

1. 常动则不朽	112
2. 中年女性的运动保健原则	113
3. 找到适合自己的运动项目	115
4. 运动健康六宗“罪”	117
5. 运动饮食“量体裁衣”	119
6. 运动保持中年女性曲线美	120
7. 小运动,大健康	122
8. 中年女性多扭腰步行	123
9. 运动打造健美腿部	124
10. 科学散步驻健康	125
11. 游泳:40岁女人的明智选择	127
12. 跳舞还中年女性健康的身心	128
13. 运动可防骨质疏松	129
14. 跑跑跳跳,青春年少	131
15. 柔韧,女人的代名词	133
16. 简单实用的室内减肥运动	135
17. 太极拳更适合中年女性	137

第五章 吃出健康:40岁女人的营养策略

1. 40岁女性的饮食原则	142
2. 40岁女人的营养清单	143

3. 40岁女性宜常吃的食物	145
4. 帮助中年女性增强免疫力的食物	147
5. 哪些食物含有抗抑郁物质	149
6. 中年女性减肥从饮食抓起	150
7. 中年女性应多补膳食纤维	152
8. 中年女性巧补钙	154
9. 维生素是女人美丽的源泉	155
10. 哪些食物能补雌激素	157
11. 春季里的贴心饮食	158
12. 夏季进补要注意营养	160
13. 秋季饮食注意天人合一	161
14. 冬季给中年女性的温暖忠告	162
15. 饭后适当吃点零食	163
16. 人到中年少吃甜食	165
17. 煲汤——使女人更“女人”的法宝	167
18. 吃巧克力好处多	168
19. 中年女性宜吃哪些肉	170
20. 女性经期要特别关爱	171
21. 排毒饮食让女人更年轻	173
22. 可以治疗雀斑的食物	175
23. 哪些食物能帮你消除皱纹	176
24. 面部“扫黄”食疗法	178
25. 科学饮食防治女性头发早白	180
26. 更年期便秘的饮食疗法	181
27. 食用果蔬有讲究	183
28. 中年女性美胸食疗法	185
29. 给大脑补充营养	186
30. 神经衰弱的食疗法	188

第六章 心理健康:健康从心开始

1. 中年女性需要什么	192
2. 中年女性心理健康的标准	193
3. 女人 40 要有一颗年轻的心	195
4. 40 岁女人“醋意”浓	197
5. 心理压力的自我调节	198
6. 心理平衡是健康的关键	201
7. 培养同性间的友谊	203
8. 摆脱抑郁的心理	205
9. 控制自己的情绪	207
10. 快乐——永葆心灵年轻的良药	209
11. 养生之道贵在情感交流	211
12. 学会表达感激	212
13. 倾诉可以帮助你减轻压力	213
14. 克服自卑,找回自信	215
15. 微笑让女人魅力四射	217

第七章 和谐情感:让 40 岁的女人更美丽

1. 40 岁女人并未丧失性功能	222
2. 中年女性性欲低下的因素	223
3. 女性更年期对性功能的影响	225
4. 影响中年女性性功能的药物	227
5. 贫血对女性性功能的影响	228
6. 中年女性子宫切除后的性生活	230
7. 中年女性出现性功能亢进的因素	231
8. 中年夫妻性生活和谐的秘诀	233
9. 胖女人与性生活	235

10. 了解丈夫的“性秘密”	237
11. “伟姐”——中年女性的新选择	239
12. 性爱让 40 岁女人更年轻	241
参考文献	244

第一章



健康女人： 40 岁女人的 健康必修课

40 岁的女人什么样？是风情万种的“一枝花”，还是年老色衰的“豆腐渣”？相信每个女人都希望自己是前者。不过，要想拥有持久魅力，健康的身体是前提。

1. 了解女人，了解自己

女性到了中年，仿佛进入了“多事之秋”的阶段。在生理上，中年女性处于身体的转变和神经、内分泌的动荡时期。在职场上，中年女性是工作的中坚力量，而在生活中，她们基本都面临“上有老，下有小”的境况：孩子处于青春期，要照顾孩子脆弱的心理，小心处理反叛、逆反的情绪；老人此时的年岁已大，身体状况堪忧，需要更多的关心和照顾；这一切都加大了中年女性的心理和生理压力，让她们常有力不从心之感。

中年女性每天忙碌着、操劳着，无私地奉献着，却往往忽略了最重要的、最需要关爱的那个人——自己。父母、公婆、丈夫、儿女的生日，每个女人都会脱口而出，提前在日历上做个标记，早早就开始筹划买什么礼物最合适，可是自己的生日呢？是不是也得到了同等的待遇？打开衣橱，你是否已经很久没有为自己选购服装了？你有多久没有买自己喜欢的小说、欣赏的 CD，没有去电影院看你崇拜的影星的新片？那一桩桩的心事，还会在你的日记本里出现吗？……

如果以上问题的答案都是“没有”，那说明你已经成为一个不爱自己的女人了。当岁月剥夺了你美丽容颜的时候，你又把自己锁进枯燥、单调的日子中，不再有女人可爱的天性，变得牢骚满腹、言语无味、疑心大增、心胸狭隘。快乐会慢慢远离这样的女人，丈夫往往对此是敷衍塞责，虽不正面冲突，却也失去了曾经的温柔与耐心。

面对岁月在自己身上留下的痕迹，中年女性要正确对待，因为这是不可改变的自然规律；而在对待生活的态度上，要学会为自己的幸福负责，以健康、积极、豁达、乐观的心态迎接中年生活。



健康课堂

中年女性要学会给自己“解心宽”，不钻“牛角尖”，学会自我安慰，自我劝解；或者在遇到悲伤、愤怒等不愉快的事情时，敢于打开心理世界的大门，向亲朋好友倾诉。要知道，合理地进行宣泄是解除心理压抑感的妙方。

2. 疲劳是中年女性健康的杀手

随着现代生活节奏的加快，劳动强度和生活压力增大，越来越多的中年女性因疲劳而致病，因过劳而倒下。疲劳，已成为现代社会不可忽视的健康“杀手”。

疲劳是由于身体内的组织、器官的机能或反应能力减弱而造成的。引起中年女性疲劳的因素多种多样，如生活压力过大、运动过度、刺激过大、贫血、便秘、激素不平衡和维生素B₆不足等。在日常生活中，中年女性疲劳的人数明显多于男性，这与女性的生理特点有关。女性常见的疲劳感原因有以下几点：

(1) 缺铁：大多数中年女性的疲劳都与缺铁性贫血有关，贫血的主要原因是月经不调引起的。人体每天新陈代谢需要2毫克的铁，而铁的补充仅靠饮食是远远不够的，体内缺铁就会引起贫血，贫血又会造成体内供氧不足，从而使人感到疲劳。

(2) 激素变化：人体内的各种激素之间都保持着微妙的平衡，从而影响机体的代谢或情感。当女性进入中年后，体内激素波动幅度会更大，也更容易受外界因素的影响，比如因癌症或囊肿全部摘除卵巢时，或感到精神紧张、压抑等，都会影响激素的分泌，从而引起情绪的变化并感

到疲劳。其次女性在经前常会有头痛、烦躁、疲劳等现象出现，这是有些女性对黄体酮过敏所致，或者因月经前未充分摄取身体所必需的能量而造成的。此外，服用某些含激素的避孕药也会影响体内原有激素的平衡，从而引起疲劳。

(3) 肠毒素：中年女性容易便秘，使积存在肠内的粪便产生肠毒素，被肠壁吸收后引起疲劳。人体的肠道内有多种细菌，细菌之间也存在着平衡。当精神紧张、压力过大；或吃过凉食物和吃肉过多时，就会破坏肠道内细菌间的平衡，造成菌群失调，使肠内产生毒素而引起疲劳。

要想消除疲劳感，提醒中年女性朋友们，平时要多注意休息，适当调节工作内容，并注意科学饮食，保证体内新陈代谢的顺利进行，维持体内平衡，以便消除疲劳，拥有健康。



健康课堂

人到中年，就应意识到自己所能负担的运动量和劳动强度都不能与青年人抗衡了，不能再争强好胜。过重的体力负荷或高度的精神紧张，都可能引发心律失常或心跳骤停。这也是中年女性发生猝死的重要原因之一。

3. 远离腰酸背痛的困扰

进入四十岁后，很多女性都会经常感到腰酸背痛，有时还会出现四肢、关节、肌肉等部位疼痛，手麻、脚跟痛等方面的问题也随之而来。这表明，这部分女性不只是卵巢分泌激素的功能在衰退，骨骼肌肉系统也在逐渐开始老化，是衰老的自然现象。骨关节肌肉僵硬、无力或疼痛，