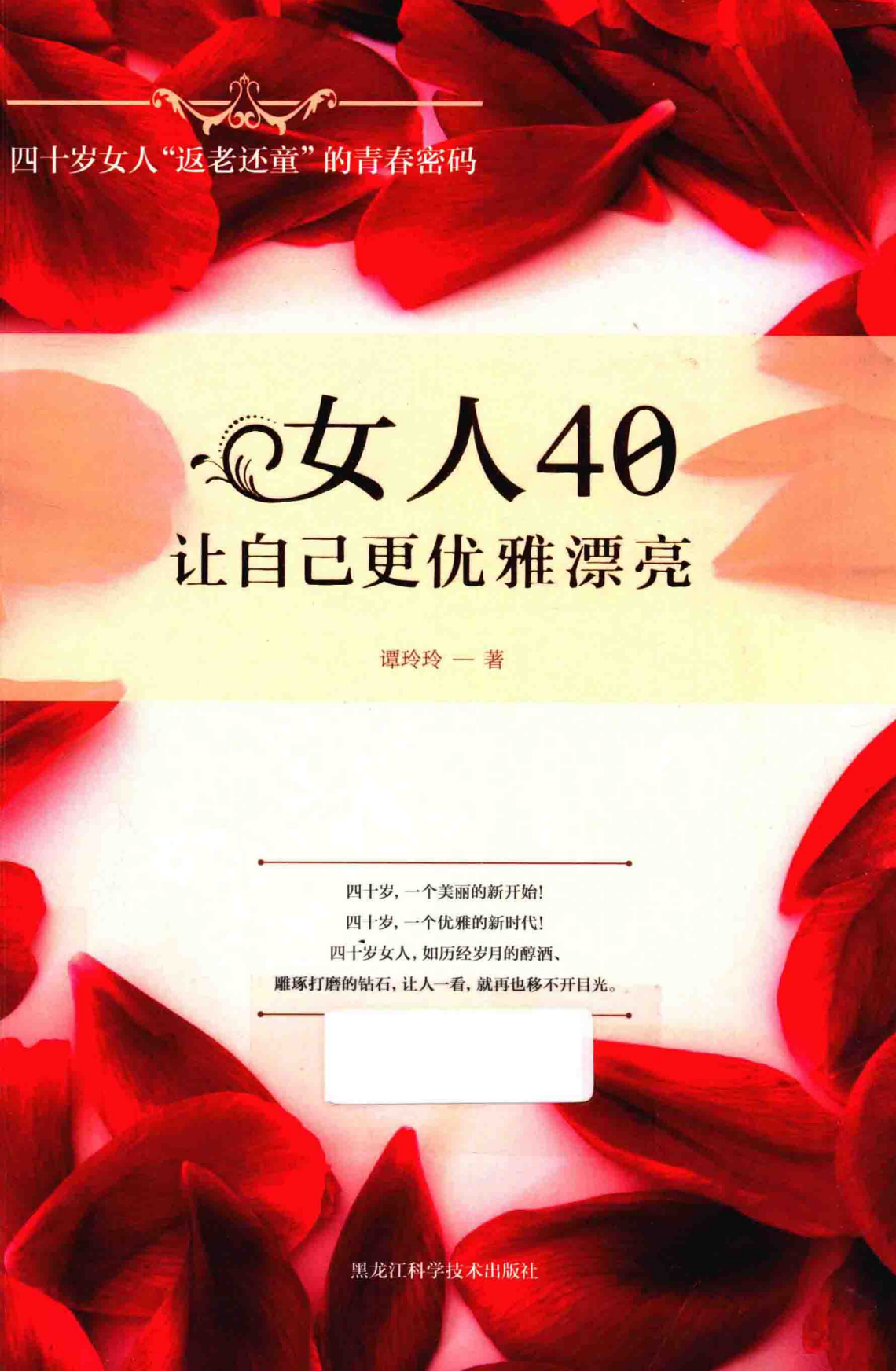




四十岁女人“返老还童”的青春密码

女人40

让自己更优雅漂亮

谭玲玲 — 著

四十岁，一个美丽的新开始！

四十岁，一个优雅的新时代！

四十岁女人，如历经岁月的醇酒、

雕琢打磨的钻石，让人一看，就再也移不开目光。

黑龙江科学技术出版社



四十岁女人“返老还童”的青春密码

女人40

让自己更优雅漂亮

谭玲玲 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人40, 让自己更优雅漂亮 / 谭玲玲著. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5388-8724-2

I. ①女… II. ①谭… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070595号

女人40, 让自己更优雅漂亮

NÜREN 40, RANG ZIJI GENG YOUYA PIAOLIANG

作 者 谭玲玲
责任编辑 梁祥崇
封面设计 柳思伟
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 18.75
字 数 240千字
版 次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8724-2/Z · 1305
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

四十岁的女人，是最美的女人

岁月似乎真的是女人的天敌，很多女人害怕自己的美丽和健康在岁月的流逝中慢慢地失去，最后变成连自己都感到恐怖的老女人。可是，偏偏有许多女人一过40岁，就摆着一副反正青春不再，便任其外表、内在、品位甚至健康一并大打折扣的架势，认命地接受生命之花的凋零。

那么，我们要上哪儿去找救世主来拯救这些可怜的女人呢？从来就没有救世主，只有你自己才能救你自己！四十几岁，虽然是一个挑战多多、困难重重的年龄段，可是你人生中最美丽的时光也将在这之后的许多年里到来。

其实，美丽，与年龄无关；魅力，与年龄无关；爱，与年龄无关；健康，与年龄无关。这就是生活教给我们的真理。有人曾经这样问靳羽西：“你认为女人的美丽与所谓的残酷的时间是什么关系？”靳羽西说：“美丽与年龄无关。漂亮的女人是不可有皱纹的，但美丽的女人不同，即使有皱纹，她依然美丽，而且是那种内外兼具的美丽。我对年龄并没有什么特别的感觉，像希拉里·克林顿，她并不年轻了，但看起来却非常美丽。”

那么，四十几岁的女人，究竟应该以怎样一种姿态生活呢？

由于人生已有了历练，于是，她们富有于心，成熟于智，懂得坦然地面对这



个年龄段,既不为过去惆怅,也没理由对将来迷惘。她们修身养性,使自己做到语调平缓、目光柔和、神态优雅、举止从容。

也就是说,40岁以后,女人的人生会更美丽。

四十几岁的女人多了一份平和与成熟。人到中年,肩挑两头,在家庭中处在“老”与“少”之间,既能体恤老人,又能关爱孩子;在单位里处在承上启下之位,于是容易换位思考,对上司不会太苛刻,对新人不会再排斥。四十几岁的女人是最好的平衡杆,因为她明白了“做人”比“做事”更重要,于是更注重事业和家庭的平衡,注重人际关系的平衡。不论是和家人相处,还是和同事共事,既有自己的主张,又有包容的雅量。在物质追求上,四十几岁的女人一路走来,明白了自己“想要”和“需要”的区别:人生有很多是自己想要的,其实并不是自己需要的,就如豪宅和钻石是大家都想要的,其实并不都是需要的,于是,四十几岁的女人学会了把想要的东西当成风景,只欣赏就行了。

四十几岁的女人多了一份从容和自信。曾经羡慕过别人的出身,曾经羡慕过别人的爱情,也曾经羡慕过别人的成功。走过人生的风雨历程以后,四十几岁的女人醒悟:出身无法选择,家庭和睦、家人平安就是幸福的;别人的爱情是浪漫的,自己的爱情却是真实的、持久的;别人的爱情是葡萄酒,光鲜而醉人,自己的爱情就好比白开水,纯净,却也有淡淡的甘甜。更明白了成功的真谛——对自己满意就是最大的成功。成功是自己今天比昨天进步一点点,是明天又比今天进步一点点。亲情和谐、身体健康、人际关系融洽、收入增加等,原来自己就是成功者啊!

四十几岁的女人多了一份优雅与自主。人到中年,事业在逐渐丰收,孩子在慢慢长大,属于自己的时间在慢慢地多起来,于是,在承担好社会给予自己的角色的同时,四十几岁的女人也给自己的生活注入了多彩的新元素:看自己喜欢的书,欣赏自己热爱的音乐,写文章,逛网络,练瑜伽,还可以邀上自己的好姐妹

一起坐在音乐弥漫的咖啡厅，诉说着自己心中最美的柔情。四十几岁的女人在经历艰辛以后，学会了善待自己，给自己的心灵留有一块只属于自己的空间，任自己的思绪驰骋飞扬，让自己活在“自由自在”的心灵境界里。走过人生的大半里程，四十几岁的女人终于学会犒劳自己。

四十几岁的女人明白：日子是归我们自己管理的，生命的甘甜也靠我们自己来酿造。学会了欣赏自己，学会了犒劳自己，对家人、对同事、对自己的心灵更有一种体谅的态度，于是不再纠缠，不再争强好胜，不再盲目牺牲，自主、自乐、自信——四十几岁的女人绽放出迷人的光彩！所以，四十几岁的女人们，不必羡慕年轻，不必羡慕美貌，因为你们自己就是最成熟的美丽女人，你们本身就是别样亮丽的一道风景啊！

目 录

第一章 从“心”开始，做个幸福的女人

PART 1 放松心态，迎接另一个春天

女人 40 岁，乐观积极地迎接改变	002
“心”病：岁月流逝的焦虑	005
正确面对一切，让心灵得到安抚	009
平衡心态，平稳度过“多事之秋”	011
摸清自己的心理健康状态	012

PART 2 松绑心灵，拨开压抑的阴霾

为生命减压，从容带来好“心”情	014
女人完全可以不那么失望	017
勇敢走入充满光亮的人群	019
决不让抑郁靠近自己	022

第二章 美妆：除去岁月痕迹，带来恒久美丽

PART 1 女人 40 岁，更要“妆”出成熟魅力

简单淡妆，就可以让女人容光焕发	028
化妆与护肤，一个也不要少	030
不同脸型有不同的化妆方法	034
你知道永葆青春的秘密吗	037
三种方法，让 40 岁女人光彩四射	039
让秀发再现飘逸，你也可以	043
重塑迷人身材的小秘诀	045
这些美容禁忌一定要注意	048
巧妙应对，让褐斑跑光光	051

PART 2 女人 40 岁，穿出独特的韵味

服饰，可以丰富女人的生命	054
良好形象是美丽生活的代言人	056
有自己的风格，便可魅力无穷	057
得体穿着，秀出女人的优雅端庄	060
40 岁女人，不要这么打扮自己	064
美丽色彩让你无言胜千言	066
小饰品，为女人的着装锦上添花	071

第三章 优雅从容地过好每一天

PART 1 非凡的气质与涵养，让生活更从容

自信，可以抵抗岁月对美丽的侵蚀	076
高雅气质，塑造出新的美丽	079
简化生活更能享受人生的乐趣	081
人格独立才算精品女人	084
成熟女人展现成熟的风韵	086
女人 40 岁，开启“智慧模式”	089
女人味，一种独有的味道	092
真正的好女人，是温柔的化身	094
女人的宽容其实就是幸福	096
善良带来快乐	098

PART 2 提升品位，享受品质生活

品位，时间打不败的美丽	102
内涵是女人最好的化妆品	104
让女人长久美丽的秘密	106
女人与音乐的暧昧关系	109
在美妙大自然中感受自己	112
有一种快乐叫作旅行	114



生活情趣, 让女人朝气再现	117
女人提升品位不得不去的地方	119
女人打太极拳的好处	122
做一个懂电影的女人	124
欣赏地地道道的中国国粹	126
沁人花香, 调养情志	128

第四章 在温馨的港湾里, 演绎幸福人生

PART 1 打开婚姻的幸福通道

懂得婚姻的真谛	134
把美丽献给心爱的家	138
用智慧去经营自己的婚姻	140
以沟通传递真爱	142
女人的“十年之痒”	145
给对方一些自由的空间	149
掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术	151

PART 2 尽情地享受“性”福时光

更年期不等于性爱告别期	157
-------------------	-----



四十几岁的女人最“性”福	159
和谐的性生活是女性美丽的催化剂	161
不断制造新鲜感	165
学会制造浪漫的氛围	167
别陷入性的陷阱中	169
走出性爱误区	172

PART 3 勇敢面对情感的抉择

谁让感情在半路出了轨	180
不要做“覆巢”中哭泣的鸟	182
告别过去，重新开始	184
不要企图用婚外情来弥补缺失的爱	185
慎重选择生命中的第二个“靠山”	188
提高再婚的成功率	189
别让往事冲淡了现在的幸福	192
坚强地过好离婚之后的生活	196
40 岁的单身也快乐	198



第五章 女人，要为自己撑起一片天

PART 1 女人 40 岁，让事业绽放光彩

- 人生色彩需要女人自己去印染 204
- 跟上时代的脚步，不断提升自己 206
- 你完全可以爱上自己的工作 208
- 跳槽，当然要慎之又慎 211
- 生活和工作，可以和谐共处 214
- 如何在新领域开辟新天地 218
- 即使下岗也要卷土重来 220

PART 2 好人缘是女人一生的财富

- 社交给了女人展现自我的天空 225
- 良好的关系网，让女人左右逢源 227
- 用心呵护你的小圈子 231
- 做一个让别人信赖的女人 235
- 方与圆的变通交际艺术 238

第六章 为健康买单，维持女人持久活力

PART 1 女人要掌控好自己的健康

让生命在运动中充满活力	244
吃出健康，吃出美丽	248
健身的误区，你知道吗	255
女人如何变成一个水嫩美人	257

PART 2 积极防治，让病痛一扫而光

女性病：必须要摆脱的烦恼	260
腰疼不是病，疼起来却要命	264
骨质疏松症，不要来找我	266
有哪些女性健康杀手	268
女人，有些“福相”要不得	269
40岁以后，要守护好自己的心	271

PART 3 女性如何平稳度过更年期

不可忽视的女性更年期	273
------------------	-----



更年期女性有哪些变化 274

跨过绝经那道“坎” 277

迎接人生的另一个春天 278

如何判断是否进入更年期 279

更年期的心理调节 281

001 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

002 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

003 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

004 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

005 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

006 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

007 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

008 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

009 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

010 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

011 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

012 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

013 通过时代的脚步,不断成长与进步 281

014 通过时代的脚步,不断成长与进步 281



第一章



从“心”开始，做个幸福的女人



PART 1 放松心态，迎接另一个春天

■ 女人40岁，乐观积极地迎接改变

人的身心必须被当作一个整体来考虑。所谓“思虑伤心，怒气伤肝”，思虑与怒气就是负面情绪，会危害身体健康。所以，四十几岁的女性除了要保养好身体外，也必须保健自己的心理。要维持健全的心理状态，最简单的方式就是采取正面思考，保持快乐心情。

女人一枝花的盛期

虽然女性身体在闭经之后已经没有生育能力，但这并不影响其他的生理功能，只要调养得当，更年期的女性一样是可以活力充沛、容光焕发、美丽动人的。

“女人40—枝花”，大多数女性到了这个时期，有了丰富的人生阅历，也因各方面经验的累积，散发出一种圆融的气质，因此更年期可谓是女人一枝花的盛期。一个健康而成熟的中年女性，洋溢着自信、乐观与内在美，自有特别迷人的魅力。

欢喜和痛苦的感觉都是会加倍的，以负面甚至逃避心态迎接更年期的人，会感到更年期症状更加痛苦难耐。请尝试着晒晒太阳、散散步，或转换



心情感受生活中的美好面。相信只要你能以积极的态度面对更年期，心情烦闷就去找宣泄的出口，感到身体不适就寻求改善的方法，你就一定可以乐观地迎接即将到来或已经到来的更年期生活。

怀有一颗感恩的心

愤怒、焦虑、嫉妒、怀疑等负面情绪会给人很大的压力，削弱免疫效果，降低人体原本拥有的自愈力。过多的压力会引起血管收缩、血压上升、血液循环恶化，这是形成血管阻塞的原因之一。相反，如果转化成正面思考，心里充满喜乐，凡事都能抱着感恩的心态，就可以促进脑部的活化，分泌出一种叫“脑啡”的有益激素，从而提高免疫力，使血液循环变得顺畅。

想让身体发挥原有的自愈力，强健的心是不可或缺的要素。我们平常就要锻炼自己的心灵，遇到不如意的事或发觉自己情绪低落时，要赶快转变思考方式，往积极的方面去想。而正面思考的最具体表现就是常怀有“感恩的心”。

受到别人的恩惠而感谢对方，这是很自然的事。我们每一个人都受到大自然的恩惠，才能自由地呼吸空气，获得水分和食物。这样想来，到处都充满了感谢的对象。

即使是看似负面的事情，但从另一个角度看，就成了值得感谢的事。比如生病是不舒服的事，但是如果采用正面思考的话，可以把它当成是身体发出的信号，是为了让人及时纠正不良的生活习惯，更好地对待自己；同时，也能通过亲身体验从而更加体谅别人。

一旦放宽心情，就会觉得身心整个都变得活泼起来。

不过分追求完美

要放松心情，除了怀有感恩的心之外，还有特别重要的一点是：不要过分追求完美，既不要对别人期望过高也不要自责。