



人生百态丛书

主编 邓宇斌

- 钟南山院士作序并推荐
- 最好的医生是您自己
- 由中山医学院临床一线专家讲解、点评、支招

女人四十 更美丽

女人如**花重**呵护
认识都市**过劳**一族
讨厌的肥胖症
办公室“坐”出脂肪肝
不当减肥=营养不良=贫血
骨质疏松防治“三部曲”
为什么女人更容易陷入**抑郁**
百变多端的更年期综合征
自然平衡的五大健康理念
春季（立春到立夏）**养肝**
夏季（立夏到小暑）**养心**
长夏之季（小暑到立秋）**养脾**
秋季（立秋到立冬）**养肺**
冬季（立冬到立春）**养肾**



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

人生百态丛书



N U R E N S I S H I G E N G M E I L I

女人四十更美丽

主编 邓宇斌

编委

邓宇斌 童秀珍 袁智敏 关念红
赵广兴 张诗军 罗汉川 何静平

秘书 熊娟 李延梅

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人四十更美丽 / 邓宇斌主编. — 广州: 广东科技出版社, 2008.1

(人生百态丛书)

ISBN 978-7-5359-4320-0

I. 女… II. 邓… III. 女性: 中年人—保健 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第034321号

女人四十更美丽

NUREN SISHI GENG MEILI

责任编辑: 郭 飞 林少娟

美术编辑: 林少娟

责任校对: 罗美玲

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区棠东村广棠工业区广棠西路2号 邮编: 516060)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张17.5 字数300千

版 次: 2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 38.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。





作者简介

邓宇斌 1962 年生于北京，1994 年毕业于上海第二医科大学，获内科博士学位。师从陈顺乐、黄铭新教授等良师习医，在临床疾病诊治上受益良多。1994~1996 年在中山医科大学做博士后研究人员，1998~2000 年留学法国巴黎第七大学圣·露易医学院，师从法国科学院院士、血液病专家 E-GLUCKMAN 教授，从事血液病发病机制的研究。现任中山大学医学院病理生理学教授、博士生导师，中国病生免疫学会委员。作为负责人及主要完成人获上海市医学科技进步二等奖，获中华医学科技奖三等奖、广东省科技进步二等奖、教育部提名国家科学技术奖一等奖，在国内外专业刊物上发表论文 80 余篇。已出版医学“科研设计概论”等专著 7 部，秉承服务社会，促进公民健康的理念，致力于医学健康教育工作，喜爱运动，爱好摄影。曾为“大众健康”等多家报刊解答医学问题，并主编现代健康教育丛书《男人四十更健康》、《女人四十更美丽》。



前言

如果说生命是我们来到这个世上所收到的最好的一份礼物,那么在生命的历程中,会因健康而快乐,因疾病而枯萎。如果拿工作与健康相比较,“工作就像一只皮球,掉下去还会弹起来,不必过分在意;而健康就像一个空心玻璃球,一旦落下即会粉碎”。

(一) 生命因健康而快乐

世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为:“健康不仅是疾病或虚弱的消除,而且是身体、精神(心理)和社会适应的圆满状态。”也就是说,健康的人不仅身体健康,而且有着良好的心理状态和社会适应能力。

随着科学技术及医学的迅速发展,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求日益提高。尽管我国在完善个人医保,合理配置医疗资源等方面增加了投入,人均寿命和生活质量明显提高,但是现实社会中的个体生存状态却不容乐观,例如我国目前人均寿命还不算高。最近,国家体改委的一项调查显示:国人的平均寿命是68岁,而知识分子的平均寿命只有58岁。如果用健康做标准,可以把人划分为三个群体:健康、亚健康和有病人群。一项在北京、上海、广东、湖南等地的抽样调查表明:健康人群占15%;有病人群占15%;亚健康人群占70%。赫拉克利特说:“如果没有健康,智慧就无法表露,文化就无法施展,力量就无法战斗,知识就无法利用”。健康的意义,不仅仅是针对个人,而且影响到国家、民族的生存和社会的发展。

当前威胁人类健康的主要敌人,已经不是传染性疾病,而是由于不良生活方式引起的非传染性慢性病。我国慢性病死亡人数占总死亡人数的比例已由1991年的70%多上升到2000年的近81%,城市和农村慢性病死亡人数占总死亡人数的比例高达80%和85%。2002年联合国卫生组织公布了威胁人类健康的十大杀手,按其危害程度的高低依次为:1.营养不合理;2.高血压;3.吸烟;4.酗酒;5.饮用不清洁水;6.缺乏必要的医疗保健;7.缺铁;8.取暖或烹饪引起的室内污染;9.营养过剩及胆固醇过高等。

医学的专业常识告诉我们,绝大部分慢性病是可以预防的!我们每个人都
要注重防病意识,最大限度地提高生命个体的自我保健意识和能力,因为“最
好的医生是你自己”。

(二) 国家因健康而兴盛

健康对于个人的意义是显而易见的;而健康对于国家的意义往往被公众忽
略。有资料显示,我国1989~1994年慢性病的住院费年增长23.56%,远高于
卫生事业费16.6%的平均增长速度;2000年我国患心肌梗死、缺血性脑中
风疾病的经济负担分别达13亿元和126亿元。“九五”期间卫生部曾做过一项关
于社区防治和预防疾病投资效益比的研究课题,研究结论是:一块钱的预防,
可以节省医疗费八块五毛钱。

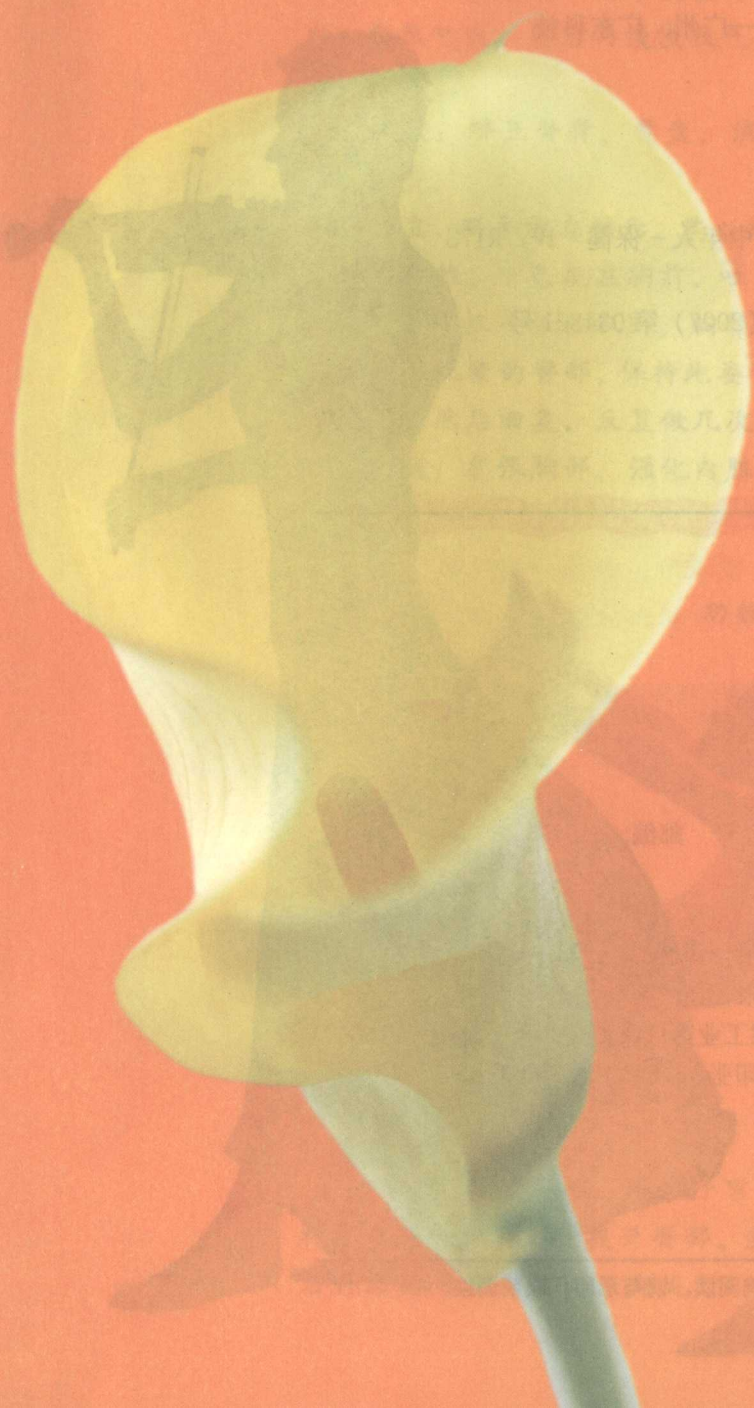
健康的人力是国家和民族生存和发展最基本的要素及最宝贵的资源,是我
国经济起飞的主要动力之一。健康问题不解决,经济会出现负增长;健康问
题的解决可以有效降低医疗支出,促进经济的增长,不断提高全民族健康素质已
成为共识。我国政府在全面建设小康社会的奋斗目标中,把提高全民族的健康
素质作为全面建设小康社会的一项重要任务。2006年国务院印发的《全民科
学素质行动计划纲要(2006~2010年)》指出,到2010年我国公民要实现“科
学、文明、健康的生活方式和工作方式”的目标。可见促进国民健康已成为全
社会共同的责任。

(三) 医学以促进健康为宗旨

现代医学研究表明,不少疾病病因主要不是由生物因素引起的,而是由不
良的生活方式、心理因素、环境因素等引起的。例如,对于长期从事办公室工
作的人来说,长时间坐姿、运动不足、长期使用计算机等,可以导致颈、腰肌
劳损、颈椎病、腰椎间盘突出、便秘、痔疮、皮肤损害等;饮过量咖啡、浓
茶、酒、吸烟;工作紧张、压力大、睡眠不足、睡眠质量差等,也都会不同程
度地导致健康受损。长此以往,可以出现各种各样的病症。

以往主要依靠医生针对疾病中末期治疗的模式已经过时,重视健康教育,
重视预防疾病、医生服务患者的时代已经到来。现代医学的发展要求医生要树
立健康管理概念,不但治疗患者,而且要主动承担健康教育、健康促进的责
任。正如东汉名医张仲景在《伤寒杂病论》中说:“上医治未病之病,中医治
将病之病,下医治已病之病。”

N U R E N S I S H I G E N G M E I L I



人生百态丛书

女人四十 更美丽

主编 邓宇斌

广东省出版集团
广东科技出版社
广州

目录

1

女性白领的生活现状及改造建议 1

女性白领——苦涩的美丽 2

认识都市过劳一族 4

中年女性的生理特点 8

女人如花重呵护 10

不同年龄段的女士护肤要点 12

自然平衡的五大健康理念 14

关爱身体从自己做起 17

正确处理慢性疲劳 22

2

女性白领的最佳生活方式 25

合理膳食——“三高三低”和“豆制品” 26

运动并快乐着 30

有氧运动 32

几种适合办公室女性的运动 34

做个“睡美人” 36

自信与宽容雕刻气质美女 37

最佳的生活方式 39

保持良好的情绪与心态 41

3

讨厌的肥胖症 49

产后肥胖——女性美丽的天敌 50

中年女性，不可忽视的肥胖症 51

到底多重才算胖 52

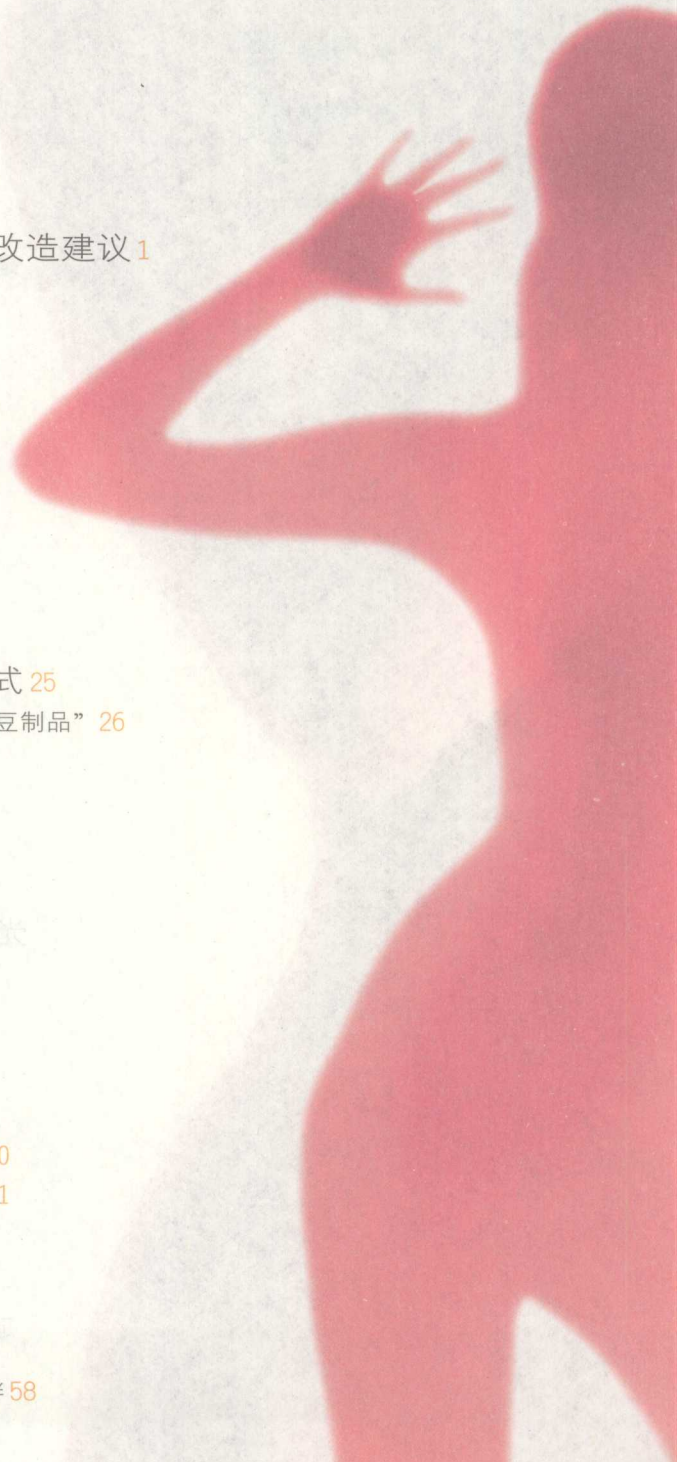
吃得多、运动少是肥胖的根 54

中年女性肥胖的生理变化 56

中年减肥，难与不难 57

拿什么来治你，反复发作的肥胖 58

减肥餐≠饥饿疗法 60



4

现代富贵病——糖尿病 65

认识糖尿病 67

你有糖尿病吗 67

糖尿病，黄灯指数在哪里 68

是什么引发中年女性患糖尿病 69

糖代谢紊乱打破体内平衡 70

合理的治疗最重要 70

药汤疗法 72

5

吃出的脂肪肝 73

办公室“坐”出脂肪肝 74

减肥不当警惕脂肪肝 74

脂肪肝是如何形成的 75

是谁诱发了脂肪肝 77

哪些女士最有可能患脂肪肝 78

中年女性的生理代谢特点 79

自然健康平衡理念 80

科学饮食养生 82

6

光顾帝王的高尿酸血症 85

“帝王病”光顾白领女性 86

认识“帝王病” 87

剖析“帝王病” 88

防治“帝王病” 90

痛风的饮食建议 93

7

无声杀手高血脂 95

认识高血脂 97

是什么引发中年女性患高血脂 99

高危人群有误区 99

专家支招 100

高脂血症的中医食疗 102

8

导致英年早逝的冠心病 103

识别冠心病 105

谁易患冠心病 106

是什么引发中年女性患冠心病 106

冠心病患者的行为模式 107

防治冠心病的实践 108

冠心病的中医食疗 110

9

减肥不当引起的营养性贫血 111

不当减肥 = 营养不良 = 贫血 112

什么是贫血 113

缺铁性贫血是“富贵病” 116

贫血——女性健美大敌 118

早期预防贫血，拥有健康美 119

防治贫血，“铁”定重要 120

膳食治疗 121

女人贫血的经典食疗方 123

10

流行的骨质疏松症 125

骨质疏松，无声无息的流行病 126

什么是骨质疏松症 127

哪些人容易患骨质疏松呢 127

您是潜在的骨质疏松症患者吗 128

骨质疏松事出有因 129

骨质疏松，“影子杀手” 131

骨质疏松防治“三步曲” 132

中青年时多“存”钙 133

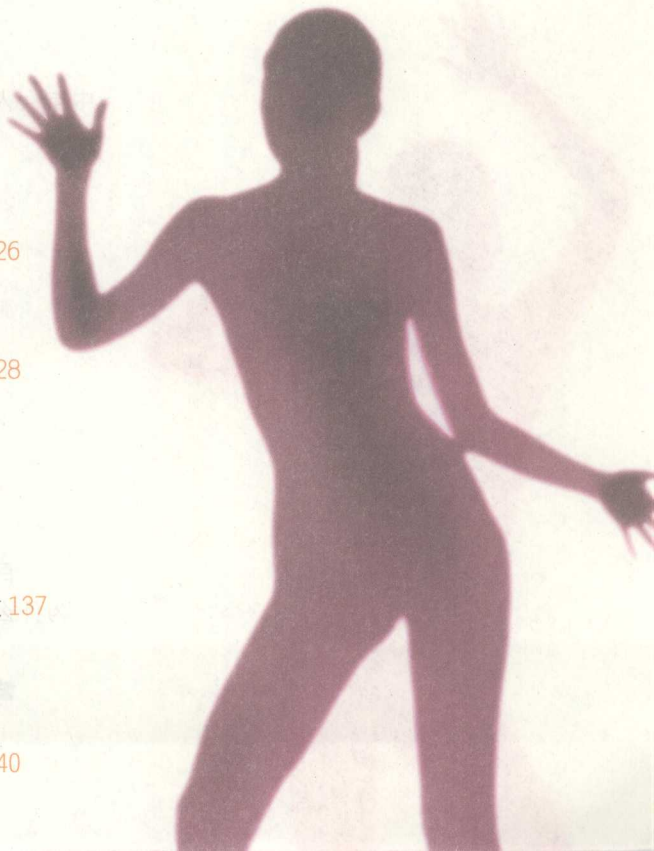
骨质疏松，补钙首当其冲 135

合理烹调，巧妙搭配，促钙吸收 137

11

坐出来的腰肌劳损 139

不良工作习惯导致的腰肌劳损 140



认识腰肌劳损 141

哪些中年女性易患腰肌劳损 142

预防与治疗腰肌劳损的方法 143

食疗辅助治疗腰痛方 146

12

女性被困的类风湿性关节炎 147

多事之秋的女性 148

什么是类风湿性关节炎 149

是什么引发中年女性患类风湿性关节炎 150

如何确定类风湿性关节炎 151

预防关节炎的对策 151

治疗关节炎的方法 152

中医食疗 156

13

抑郁症就在我身边 157

抑郁离精英们有多远 158

中年女人的心理特点——第二青春 160

你有抑郁吗 162

是什么引发了抑郁 168

为什么女人更容易陷入抑郁 172

抑郁症的防治 173

健康食物协调你的情绪 177

抑郁症的中医食疗 178

14

关注女性更年期 179

更年期女性——多变之秋 180

什么是更年期综合征 181

百变多端的更年期综合征症状 182

为什么会出现“百病缠身”的症状 183

您进入更年期了吗 183

警惕更年期提前或隐性更年期 184

更年期常见的心理状态 185

更年期性行为变化 186



自我调整与自我保健 186

注意营养保健 192

中医中药治疗 194

15

告诉你身体各系统的自然保健 197

疲劳综合征瞄上白领女性 198

中年各系统的生理变化 199

投资健康六戒 206

中年健康十大标准 207

专家推荐的养生理念 207

运动调节贵坚持 212

身体各系统的饮食调理 213

延年益寿养生法 218

特别关注美丽的你 219

16

传统中医的四季养生 221

传统的四季养生 222

利用中医养生理论来调节一年的生物节律钟 224

如何养神或形神兼养 225

春季(立春到立夏)养肝 226

夏季(立夏到小暑)养心 229

长夏之季(小暑到立秋)养脾 233

秋季(立秋到立冬)养肺 235

冬季(立冬到立春)养肾 237

“春夏养阳，秋冬养阴”——四季养生之总纲 242

17

适合中年女性的保健运动 249

体育运动的好处 250

运动处方的概述 252

适合中年女性的保健运动 255

1

女性白领的生活现状 及改造建议

提要：认识女性中的过劳一族 中年女性的生理特点 女性如花重呵护 自然 平衡的五大健康理念 关爱身体从现在开始 做起 正确处理慢性疲劳

建议：顺其自然 注意平衡健康理念 营养保健 充足睡眠 中医保健 运动保健 心理平衡

女性白领——苦涩的美丽

过劳现象一：知识分子压力倍增

今天三十至四十岁的中年知识分子及公司的高层,正面临着中国社会转型和自身身体转型。社会转型使他们工作压力倍增,身心疲惫、身体转型则使他们过劳多病。三十至四十岁,对女性来说,正是最具光辉的时候,事业有成,成熟美丽,一举一动都散发出知识女性独有的知性美。但在那光芒四射的美丽下,却隐藏着重重压力:工作的挑战、自身年龄和身体的变化、家庭关系等,无一不催促着中年女性身心的高速运转和疲劳,埋下一系列的健康问题和隐患:如过劳、亚健康、慢性病的复发、情绪失常等。

三十二岁的何敏,是香港一家公司驻广东办事处的项目经理。何敏从事的是销售方面的工作,为了在激烈的市场中取得销售成绩,她每天忘我工作至很晚才回家。2004年5月4日她有点发烧和头痛,但仍继续上班,结果第二天凌晨因为急性心肌梗死而猝死。李舒欣,是北京一家国营医药公司的负责人,平时就工作繁忙,再加上她本身就患有慢性肾炎,年初去上海开会期间病情加重,出现双脚及脸面浮肿,同事都劝她上医院看病,但她没在意,仍然坚持开会。结果在回北京的第二天就因为尿毒症去世了,年仅四十五岁。四十四岁的服装设计师边佩华,性格内向,独立要强,凡事追求完美,工作上事事亲力亲为,每天10多个小时超强度工作,经常忙使得食宿无规律。即使在治疗乳腺癌期间,她仍然想着竞争,轻视病情,最终被病魔夺去了生命。

过劳现象二：知识分子英年早逝

近年教育系统知识分子英年早逝也屡见不鲜。潘晓玖,国家重大科研项目首席科学家,新疆大学副校长,身患癌症于2006年3月14日逝



不断进步的社会对知识精英提出了更高要求,这在无形中给她们带来了更大的压力,这其中包括来自社会责任的压力、人际关系的压力和社会评价的压力。

世，年仅四十三岁；杭州定安路小学校长任捷，曾被评为教育系统先进工作者、市系统先进工作者、杭州市十佳教师，在她四十五岁时被确诊患淋巴瘤。但她仍强忍癌痛，忘我工作，如为了集体歌咏比赛能得奖，空着肚子，拖着三轮车，借领带、还服装等。在弥留之际还想去“看看定安路小学的新校舍”。南京某著名高校一位三十多岁的女博士，夜以继日地做实验，就在加班做实验时突然晕倒，送到医院时已抢救无效。

在知识分子中，存在着严重的“过劳死”现象，据《光明日报》报道：国家有关部门公布的一个专项调查结果表明：知识分子的平均死亡年龄为五十八岁，比一般普通人平均寿命减少十岁。他们英年早逝的诱因都与工作压力过大，过度劳累有关。

过劳现象三：“过劳死”瞄上社会精英

1999年8月9日，曾获得英国“最佳体育节目主持人”的称号、极负盛名的英国国家广播公司(BBC)的第一位体育节目女主持人海伦·罗兰森，在确诊患上了癌症后仍以更加忘我的工作对生命作最后的诀别，年仅四十三岁；著名影视演员李媛媛身患癌症仍忙于电影拍摄，于2002年10月20日在北京病逝，终年四十一岁；著名表演艺术家高秀敏在长春的家中因过度劳累引发心肌梗死突然去世，终年四十六岁。香港著名女艺人梅艳芳于2003年12月30日因多年在演艺界拼搏，超负荷工作导致机体抵抗力下降，罹患子宫颈癌，在香港某医院病逝，终年四十岁。

这些事件再次敲响了人们在社会转型和自身转型过程中预防过劳死的警钟，我们不禁反思：难道我们这代人要用生命交换自己的成功所得吗？这些人每天工作超过12小时，经常忙得日夜颠倒，睡眠不足6小时，三餐不定时。因为长期的超负荷，内分泌系统严重失调，身体各方面机能都出现问题，使其健康透支达到极限。英国科学家贝弗里奇曾说“疲劳过度的人是在追逐死亡”。关于生与死的意义，命题是如此的沉重，没有多少人愿意主动去触摸、去思考。而

