

惑在四十四

献给44岁女人的书 可人 编著

中国国际广播出版社

44岁，人生曲线的顶点，悄悄又多了几丝白发，岁月能否逆转？
44岁，坎坷人生路，世上匆匆客，成功的背后，有无彷徨与无奈？
44岁，婚姻走了三分之一路，少了浪漫，多了厌倦，牵手能否到永远？

惑在四十四

——献给长岁女人的书

可人 编著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

惑在 44——献给 44 岁女人的书/可人编著. —北京:
中国国际广播出版社, 2006.6
ISBN 7-5078-2673-2

I. 惑... II. 可... III. 女性—生活—通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036999 号

惑在 44——献给 44 岁女人的书

编 著 者	可 人
责任编辑	王全义
封面设计	一行设计公司
出版发行	中国国际广播出版社(83139469 83139489[传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编:100866
经 销	新华书店
印 刷	北京毅峰迅捷印刷有限公司
开 本	787×1096 1/16
字 数	220 千字
印 张	17
版 次	2006 年 6 月北京第 1 版
印 次	2006 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2673-2/C·169
定 价	26.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题,本社负责调换)

44岁——春与秋在这里握手(代序)

人生百年，为何单单关注 44 岁呢？

联合国教科文组织在 1998 年提出的一份报告中指出：从世界各国大量的统计资料看，43 岁到 45 岁之间的女性在生理上将发生巨大的变化，为此把 44 岁定为青年和壮年的分界点。

此时，女性的生理功能曲线从高峰开始下滑，而工作和家庭的负担曲线却开始上升，这两条剪刀状曲线的相交点正是 44 岁，所以 44 岁又可称为“中年剪刀”的轴。由于生理上的变化，使得中年女性在心理、思维和工作等诸多方面都将发生相应的显著变化。

44 岁的女人，感叹过去的岁月，惋惜那些逝去了的没有收获的季节，恐惧年龄、生理上的变化，有种莫名的失落和惆怅。

“我的心已老”是 44 岁女人常发的感慨，相当多的中年女性都会有内在的、精神上的孤独感。也正是这种孤独感以及对他人的排斥感更进一步加剧了中年女性的情绪危机。

说起来，44 岁女人还真不易，上有老下有小，担负着扶持老人与相夫教子的责任。面对父母、丈夫、孩子的需求，她用双手赤诚地捧出一颗温柔而慈爱的心，竭尽全力地安抚父母、照顾丈夫和养育孩子。此时，44 岁女人还担当着工作的重任，要参预社会的激烈拼搏与竞争，被竞争的激流冲撞得跌跌落落时，委屈和劳累流下的泪与汗掉在地上摔成八瓣也紧紧地咬着牙，哪怕前面是荆棘丛生难以逾越，也还是不顾一切地独自个儿地往前走，挺直着自己，关照着亲人。

人的一生，由生命开始到衰老死亡，都要经过三个大的阶段，即童年和青少年时期、成年时期、老年时期。在这三个阶段中，还有两个转化时期，一是由童年步入成年的发育时期，这就是青春期；一是由中年踏入老年之际的过渡时期，称之为更年期。

一般妇女绝经多在 44~50 岁之间。

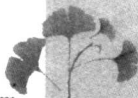
更年期对许多女性来讲是一个完全负面的概念，绝经会使女人的身

体和精神都发生变化，失去耐心、紧张、易冲动、吹毛求疵，身体出现各种不良症状。有的甚至出现歇斯底里、社会关系失衡，家庭关系恶化。其实，更年期的许多反应，从情绪到身体，跟青春期的反应类似。青春期之后的女人，做好了承担社会角色，组建家庭繁衍后代的准备，而更年期之后，女人更加强大、平和，无论从知识积累到思考和处理问题的能力都远比年轻时更高明。女人与其充满恐惧地逃避或利用各种非自然手段推迟它的到来，不如正视它，有意识地参与，并切实地在一定程度上改变和治疗我们的身体、思维和精神，那么更年期将是一个新的发展阶段。

现在的女性平均寿命在 78~84 岁之间，这意味着绝经之后，女人将继续生活 30~40 年。听从自己内心的邀请和巨大潜力的召唤，我们将会生机勃勃，有滋有味地活过自己的后半生。

祝每个 44 岁的女人都从容、快乐、高质量地度过余生。





目
录

CONTENTS

A、44岁女人的八惑

- 一惑：一人一秋，日影西斜 /3
二惑：一分秋一分憔悴 /5
三惑：人到中年万事忧 /6
四惑：情缘中的神秘玄机 /10
五惑：上扶老，下携小 /12
六惑：角色的转变 /14
七惑：今是而昨非 /16
八惑：无可奈何花落去 /18

B、坦然面对更年期

- 更年期——梯子的一级 /23
女人必须经历的过程 /25
怎样预测更年期 /27
对身体变化的适应 /28





- 心理上调适“多事之秋” /31
- 绝经期的脆弱性 /33
- 更年期营养需要的特点 /34
- 吃出科学来 /36
- 平衡的饮食计划 /38
- 如何决定是否补充激素 /44

C、健康是人的第一需要

- 不可逾越的生命厄年 /49
- 杀手盯上中年女性 /50
- 恶性病的温床 /53
- 中年女性更要在意护心 /57
- 性别差异与心脏病 /60
- 中年女性当心妇科病 /62
- 骨质疏松及早预防 /64
- 人到中年危险信号 /66
- 睡眠能够治疗一切 /67

D、心理上一定要健康

- 44岁的心理特点 /73
- 中年女性心理健康标准 /74
- 跨过心理上的里程碑 /77
- 自我情绪的调节 /79
- 平衡心理压力 /80
- “醋意”浓浓更年期 /85
- 灰色的多愁善感 /87
- 疑病妄想的焦虑 /88





中年女人的孤独 /91

E、长年龄，更长魅力

- 水因怀珠而媚让你越活越好 /95
自信才能越活越好 /96
年龄减法与魅力加法 /99
最经典的女人态 /101
成熟更是一种美丽 /105
44岁，更要扮靓 /107
永恒的高贵 /111
中年女人，你要从容 /112
适合自己的着装风韵 /113
巧扮妆容，展示中年美景 /115
平静面对皮肤的改变 /118
保持美丽的身材 /121

F、年轻 10 岁不是梦

- 生活从 44 岁开始 /125
形成人生不老观 /126
永葆一颗美丽的心 /130
享受人生第二春 /132
爱可以拨回年龄的时钟 /135
延长青春的要领 /138
年轻是一种心理感受 /140
用饮食抗早衰 /142
中年人补什么维生素 /143



G、事业上的黄金时代

- 生命中最好的岁月 /147
给生命算算帐 /149
44岁的理性思考 /151
打拼——永不嫌晚 /153
44岁又一新起点 /155
休止符后的新乐章 /156
同“变化”交朋友 /158
成也精力 败也精力 /160
夏天里最后一支玫瑰 /162

H、没有了幻想的情感

- 44岁女人更懂爱 /167
维护好最后的港湾 /170
44岁女人的角色 /171
有一双警惕的眼睛 /173
宽容与理解 /175
平和的心态 /177

I、主动享受性福生活

- 风韵犹存第二春 /181
44岁夫妻的性困惑 /184
女人的美丽需要男人的滋润 /187





二次蜜月如初夜一般	/188
夫妻关系的调整和更新	/192
性生活中的美学	/194

J、人到中年更应锻炼

适度地运动	/201
锻炼使你延长生命	/202
快乐的运动处方	/204
锻炼有利于性健康	/206
身心双修的瑜伽	/208

K、目标是追求快乐

享受中年的美好时光	/213
调整好情绪的色调	/216
身心舒畅的要诀	/219
回到你的童年	/221
对自己好一点	/223
嘲笑自己又何妨	/227
何必十全十美	/228
宽容——给你一个广阔的天地	/229

L、圆了年轻时的梦

44岁女人的浪漫心情	/237
爱好多多兴趣多多	/238



正在风行的简单生活	/240
和孩子一起成长	/244
写给女儿的一封信	/245
扮演一回叛逆角色	/247
多和我们崇敬的人相处	/248
到你心仪的地方去旅行	/250
拥有一辆自己的车	/251
为所爱的人做菜	/253
养花的乐趣	/255
做个家庭艺术家	/257
反思生命的意义	/258



A

惑在 44

44 岁女人的八惑



献给 44 岁女人

一感：一人一秋，日影西斜

正午的钟声一敲响，我们便在匆忙无奈甚至恐慌中坠入了人生的下午——44岁。

人在小时候，并没有对岁月有清醒认识，听长辈讲小时候，总认为那是很久以前的事情，对自己将会长成一个雍容的中年人或是白发苍苍的老年人，便会感到莫名其妙。对于小女孩来说，中年妇女已经很老了，那将不是自己，而是另一个人。

与此相反，几乎所有的44岁女人都觉得自己在变老。岁月的流失常让我们惶惑：什么时候，自己已变成了一个半老徐娘了呢？

如果把女人的生命比作一棵树，那么它含苞待放即是女孩子的写照；当枝头上鲜花烂漫时，女孩子也走入了最美好的青春年华；接下来，鲜花变成果实，挂在枝头上摇摇欲坠，如丰富而满足的少妇的孕育过程；果实落下，就完成了人生一个必要的经历。当枝头的叶子萎缩卷曲，渐渐失去了原有的润泽——中年时代来到了！

晚饭后，我习惯地走到窗前，推开窗子，一缕凉风拂面而来。仿佛是再一次告诉我——秋天到了！是啊，秋天来了。那秋天到底是什么呢？心中掠过一丝茫然。确切地说，我有些怕过秋天。尽管人们把秋天比喻成人生收获的季节，孩子们把它象征成金色的童年，农民兄弟用一年的汗水去换取秋收的果实，而我也喜欢看那秋高气爽的蓝天、白云，但我还是不希望这秋风过早地到来。因为它给我带来了一丝愁肠，多添了一份伤感。看着窗外秋风扫下的落叶，总感觉有些凄凉。如果把落叶比成人生，是否为过呢？我找不到答案。

小时候，常听老人们讲：“叶落要归根啊！”那时的我并不懂其真正涵义，但朦胧中体会到一种忧伤。直到现在才真正体会到归根的喻意。人到44岁，有种无形的压抑。成功快乐的背后常会隐藏一种无奈。中年人，是人生的秋季，当秋天来到时，那寒冷的冬天又能有多远呢？这可能就是我怕过秋天的原因？

看着突然来到眼前的季节，忽然醒悟，自从人到中年以后，感慨多了，幻想少了；等待多了，寻找少了。其实，一个人的上半生和下半生是一样长的，变化的是我们的心态。孩提时代，我们拿着时间当糖果吃；中年以后，我们拿着时间当生命用；到了耄耋之年，我们大概会像孔老夫子那样喃喃自语：逝者如斯夫！

渐渐地，年轻时香甜一觉就可以解除疲劳。而现在却要三、四天才能恢复过来；看书看报，字小一点就要拿得远远地才能看清楚；运动会由甲组到了乙组，招聘广告上的“35岁以下”更是绝了跳槽念头；曾经一步三个台阶的上楼变成了一步一个台阶的老实；激动的时候越来越少，感叹的时候越来越多了；电视看看新闻，报纸看看题目，孩子看看模样；总是早出晚归的，却不记得每天干了些什么事情。既不知道前面会遇到什么，更不知道身后留下了什么。难道每日里都是在很努力地蝇营狗苟么？

感叹归感叹，仔细想想，44岁是人生最浓郁的一段年华，是生命中的秋天。44岁人可以享受到挥洒自如的自信，事业有成的骄傲，高朋满座的成熟，家庭和睦的安逸。一个不成熟的人永远体味不到44岁的美丽：她会从青春期的茫然无措一下进入老年时的怅惘失落，因为时光是不等人的。它不会等你成熟的时候再让你衰老。

这时候，孩子也上了新的年级，就连评职称、做明年的计划也都在秋天。自然界在收获，我们在盘点人生。这时候，人们所有的知识、经验、痛苦、成就都积累到一定的厚度，还有良好的体力，金不换的年纪啊。即便是平平凡凡的一个人，到了44岁更应该惜时如金。否则，老年时的回忆将是一片可怕的空白。

人们常说，“女人四十豆腐渣”，如果44岁的女人与十几岁的小姑娘比脸蛋，那有可能是豆腐渣了。如果两个人比知识、比阅历、比经验、比工作、比为人处世，那小姑娘就相差甚远。

44岁正是女人的黄金时期，她具有成熟女人特有的风韵。她用生命体味过真情的宝贵，所以她懂得珍重和执著。

44岁的女人是明澈的，岁月虽然在她脸上刻下细细的皱纹，但生活的历练令她成熟，她的眼睛充满了智慧与深沉，她懂得美的底蕴。

44岁的女人，懂得随遇而安，懂得把镜头对向世界，懂得宽容是美，她悟得宁静与安详是生命最好的馈赠。



44岁的女人知道，无论流水、朝霞，还是春花、秋月，都无法在世间久留，知道生命的短暂与宝贵。

44岁的女人知道，情这个东西，认真起来太苦，懂得把爱寄托给更博大的世界。

44岁的女人不再汲汲于虚荣与华贵，但求内心的适意。

44岁的女人们，尽赶从悲观的“豆腐渣”论中跳出来吧！我们有丰厚的实力，更应有百倍的信心成为一个成熟、独立、睿智的新人，让我们为中年的黄金时代自豪吧！

生命是一个过程，就像大自然有春夏秋冬一样，每一个季节都有自己的内涵，春的绿叶与生机，夏的鲜花与灿烂，秋的红叶与成熟，冬的白雪与深沉。重要的是把握住每一个季节的好日子，不要在认知情感里发生季节的错位，使生活变得尴尬甚至悲哀。

古代帝王曾经有许多长生梦，但是都没有实现过。现代的养生药物越来越多，恐怕也是利用了人们对于衰老的恐惧。看着忽然到来的季节，我们好像明白了什么：长生的意义其实不在于活了多少年，而是活着的时候干了多少事。

二惑：一分秋一分憔悴

曾读过一首宋词，说女人“一分秋一分憔悴”，描绘了一个糟糕的情境，然而，这却是写真写实的。很显然，美丽的女人都在不知不觉中被拖得憔悴，不论是曾经的蓝领、白领、金领，不论是曾经的名流、贵胄，至今，尚无一人能从这条路上逃脱掉。

女人美丽时神采各异，有以气质迷人的，有以体态诱人的，有以容貌喜人的，有以神情感人的，还有以肌肤乱人的。然而，女人憔悴起来却大体相同。不论其以往美在眉眼还是美在气韵，女人一旦憔悴，那么，原本引以为豪的，往往演变得令人惊诧，而且，越变越离谱，以至于再次定型时，女人自己都会觉得难为情。比如，丰腴的落入了臃肿，苗条的落入了枯槁，光艳的落入了妖冶，灵动的落入了狂躁。不难想象，对

着妆镜上上下下地凝视自身，女人会觉得一切都变了模样，忧虑、感叹、惆怅以及一个连一个的假设与梦幻在心里翻腾不已，似乎有话要说，却又不知说什么好。或许，只能暗自问：何以绰约不再、婀娜难回？

从这声自问里，我们不难推测出这样的信息：女人感受了由美丽而憔悴所带来的种种落差——由核心人物到边缘人物，由无病呻吟能够招致怜爱到大声抱怨却鲜有应和。据此推断，美丽于女人，须臾不能远离。然而，越是怕什么，就越是来什么。女人担心美丽远去，美丽就真的不再回头。女人担心憔悴前来，憔悴索性直接贴在了女人的脸上、手上及身上。就如同女人美丽时眼神、体态、气色、光泽、皮质站出来帮助美丽说话一样，此时，它们又一个个反过来帮助憔悴说话。不得不承认，这一折磨对女人来说的确够受的。但是，这还只是问题的表象。其实，憔悴逼迫女人放弃的最宝贵的东西似乎是，高昂的心气与蓬勃的活力。这一点应该比一切表面的问题来得更为严重。

憔悴一天天骚扰美丽，憔悴的女人每天又都在强化自己的美丽。老实说，这世上没有谁能够抵御得了憔悴，女人惟一能做的事情只是遮掩一两下憔悴。这也是没有办法的办法。然而，若是遮掩不适度或过度的话，反倒可能欲罢不能、欲盖弥彰。与其这样，那就真不如顺应自然了。事实上，女人意识到憔悴将临，便相当于初尝苦味，而女人试图削弱憔悴而不能时，那就无异于是苦上加苦了。

红颜老，娇花败，人心坏。有道是：老天爷有意作怪。

三惑：人到中年万事忧

“人到中年万事忧”，说的再贴切不过，也是最真切的感觉。少年时期天性无忧无虑，怀抱大地，拥戴理想；青年时期天性纯真，幻想太多理想变化太快，织就了许多色彩斑斓的远景。而44岁了，手开始笨拙，心开始粗糙，再也画不出优美的图画，写不出一份令人兴奋的内容。

44岁的人，不论有戏，还是没戏，其实也都知道以后的结局。其实也就明白了自然和社会的规律，人生浮沉，世事沧桑，一任风雨来往，

