

舒丹◎编著

让生活有滋有味
让人生幸福精彩

女人

40岁以后的 品味生活

活出人生的滋味

NVREN
40SUIYIHOUE
PINWEISHENGHUO

中国物资出版社

舒丹◎编著

女人 40岁以后的 品味生活

活出人生的滋味

NVREN
40SUIYIHOUE
PINWEISHENGHUO

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人40岁以后的品位生活 / 舒丹编著. — 北京: 中国物资出版社, 2005.6

(活出人生的滋味)

ISBN 7-5047-2359-2

I. 女… II. 舒… III. 女性: 中年人 — 修养 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第040722号

责任编辑: 黄 华

责任印制: 方鹏远

责任校对: 王云龙

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 邮编: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 640 × 960mm 1/16 印张: 23.25 字数: 280千字

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

书号: ISBN 7-5047-2359-2/B.0050

印数: 0001-5000册

定价: 59.60元 (全二册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

第一篇 时尚生活篇

一、做一个时尚的 40 多岁女人.....→ / 1

1 时尚, 女人永远钟情的花朵.....→ / 3

2 时尚的女人需要经济与人格的独立.....→ / 4

3 追求时尚, 40 多岁女人必须懂得爱自己.....→ / 5

4 自信: 是 40 多岁女人时尚的翅膀.....→ / 7

5 40 多岁女人, 追求时尚别忘了底蕴.....→ / 9

6 性感 增加 40 多岁女人的时尚气质.....→ / 11

7 女人味 时尚女人必备的素质.....→ / 12

8 优雅 使 40 多岁女人品位再现.....→ / 14

9 智慧: 使你的美丽时尚不再空洞.....→ / 17

二、魅力与着装: 凸显 40 多岁女人的丰彩.....→ / 18

1 女人需要魅力, 社会需要魅力女人.....→ / 19

2 世界因女人的魅力而更加美好.....→ / 21



3 40多岁女人, 应当会创造自己的魅力·····	→ / 22
4 塑造40多岁女人魅力的七大武器·····	→ / 24
5 服饰 40多岁女人魅力的载体·····	→ / 27
6 40多岁女人穿衣的T·P·O原则·····	→ / 28
7 40多岁女人怎样塑造自己的着装风格·····	→ / 30
8 40多岁女人穿衣的款式搭配·····	→ / 34
9 与女性脸型相应的着装技巧·····	→ / 38
10 40多岁女人服饰色彩的选择方法·····	→ / 41
11 职业女性的穿戴必须得体·····	→ / 45
12 画龙点睛的饰品搭配·····	→ / 47
13 如何使首饰与服装保持和谐·····	→ / 51
14 用服饰巧妙掩饰自身缺点·····	→ / 54
15 40多岁女人打扮十四忌·····	→ / 61

三、美容使 40 多岁女人魅力永存····· → / 63

1 了解美容才能美好容·····	→ / 63
2 40多岁女人美容的三大方法·····	→ / 65
3 预防皱纹产生对美容很重要·····	→ / 69
4 恢复皮肤弹性, 防止皮肤松弛·····	→ / 72
5 女人色素过深的改良方法·····	→ / 75
6 肤质硬厚的肌肤如何护理·····	→ / 79
7 女人如何治疗面部褐斑·····	→ / 82
8 笑出美丽, 让情绪为你美容·····	→ / 85

9 睡出美丽: 睡眠对美容的重要作用	→ / 86
--------------------	--------

四、运动是保持女人青春的最佳药方

→ / 90

1 每日坚持运动会使人终身受益	→ / 90
2 运动能改善40多岁女人的精神状态	→ / 93
3 40多岁女人运动健身应遵循的原则	→ / 94
4 免费的有氧运动	→ / 96
5 散步: 轻松悠闲的健身方式	→ / 98
6 跳舞: 使中年女性健身悦性	→ / 100
7 游泳: 愉悦身心的健身方式	→ / 102
8 羽毛球: 简便易行的健身方式	→ / 106
9 太极拳: 刚柔兼济的健身方式	→ / 108
10 不妨让办公室成为健身场所	→ / 111

五、40多岁女人瘦身有方

→ / 114

1 瘦身美女成为现代的时尚	→ / 114
2 适合40多岁女人的新潮瘦身方法	→ / 115
3 妙用饮食减肥	→ / 120
4 蔬菜减肥方法	→ / 122
5 健身房, 女性减肥的好去处	→ / 124
6 让脂肪在绳子上燃烧	→ / 125
7 瘦身别忘了营养均衡	→ / 127



8 注意对瘦身不利的食物·····	→ / 129
-------------------	---------

六、女人40岁以后的高雅生涯·····→ / 131

1 40多岁女人要拥有脱俗气质·····	→ / 132
2 读书是女人气质升华的捷径·····	→ / 135
3 音乐让40多岁女人身心净化·····	→ / 138
4 书法让40多岁女人修身养性·····	→ / 140
5 摄影使40多岁女人青春再现·····	→ / 142
6 女人家庭收藏乐趣无穷·····	→ / 145

第二篇 婚姻生活篇

一、琴瑟和谐，中年夫妻沟通的艺术·····→ / 150

1 家庭婚姻：女人一生的功课·····	→ / 151
2 扮演好自己现代女性的角色·····	→ / 152
3 留点情感和个性的空间·····	→ / 153
4 保鲜婚姻活力的交谈原则·····	→ / 156
5 爱的前提是互相信任·····	→ / 158
6 了解丈夫生活中的谎言·····	→ / 160
7 懂得夫妻吵架的艺术·····	→ / 164
8 化解夫妻矛盾的技巧·····	→ / 166

二、夫妻间的性爱艺术.....→ / 168

- 1 性爱对女性身心健康的功效.....→ / 169
- 2 尽享性愉悦的满足.....→ / 172
- 3 不要把性爱当作挟制丈夫的筹码.....→ / 173
- 4 施展女人的性感魅力.....→ / 174
- 5 夫妻生活需要新鲜感.....→ / 179
- 6 40多岁女性性生活九忌.....→ / 181

三、越过中年婚姻的一道道坎.....→ / 183

- 1 婚姻厌倦，使40多岁女人受伤的病毒.....→ / 183
- 2 婚姻厌倦的原因与对策.....→ / 186
- 3 中年夫妻更应懂得宽容.....→ / 188
- 4 一味奉献的女人不讨好.....→ / 190
- 5 夫妻间不宜长久冷战.....→ / 192
- 6 化解中年夫妻婚姻矛盾与冲突的方法.....→ / 194

四、婚姻中的“婚外情”诱惑.....→ / 196

- 1 你为什么会涉足婚外情的“禁区”.....→ / 197
- 2 婚外情不是情感的最好补偿.....→ / 199
- 3 扼杀丈夫婚外情的九种对策.....→ / 201
- 4 40多岁女人对待不忠丈夫的5个误区.....→ / 204



五、当婚姻无法挽回时.....207

- 1 中年夫妻离婚的N个原因.....→ / 207
- 2 为了孩子该不该离婚.....→ / 212
- 3 果断地挥剑斩断旧爱.....→ / 213
- 4 40多岁女人怎样适应离婚的生活.....→ / 215
- 5 给离婚妇女的几点建议.....→ / 217
- 6 告别过去，重新开始.....→ / 220
- 7 再婚的慎重选择.....→ / 221
- 8 提高再婚的成功率.....→ / 223
- 9 克服再婚后的心理障碍.....→ / 226

第三篇 身体健康篇

一、40多岁女人身体的非常状态.....231

- 1 40岁以后的女人：人生的“骆驼”时期.....→ / 231
- 2 40多岁女性的生理变化.....→ / 233
- 3 40多岁女性常见症状的困扰.....→ / 236
- 4 40多岁女性的更年期症状.....→ / 240

二、疾病自查：发现疾病的早期信号.....243

- 1 疾病自查：发现和捕捉可疑的信号.....→ / 243
- 2 40多岁女人：不可小视“疲劳感觉”.....→ / 244
- 3 月经异常不能不当病.....→ / 246
- 4 白带异常不可小视.....→ / 249
- 5 乳房疼痛应引起警惕.....→ / 252
- 6 发热表现出哪些疾病.....→ / 255
- 7 咯血表现出的病症.....→ / 258
- 8 乳腺癌的早期信号.....→ / 261
- 9 子宫肿瘤的早期信号.....→ / 264
- 10 卵巢肿瘤的早期征象.....→ / 268
- 11 糖尿病的主要征象.....→ / 271
- 12 心脏病的早期症状.....→ / 273
- 13 冠心病的早期信号.....→ / 277
- 14 脑血栓与脑出血的早期症状.....→ / 279

三、40多岁女性需要重点预防的疾病.....→ / 281

- 1 乳腺癌的预防.....→ / 282
- 2 子宫癌的预防.....→ / 287
- 3 糖尿病的预防.....→ / 288
- 4 便秘的预防.....→ / 291
- 5 心脏病的预防.....→ / 296



- 6 骨质疏松的预防.....→ / 302
- 7 心肌梗塞的预防.....→ / 306
- 8 高血压与高血脂的防治.....→ / 308

第四篇 心理健康篇

一、女性更年期心理保健.....→ / 314

- 1 更年期：由中年踏入老年的过渡期.....→ / 314
- 2 更年期女性怎样保持心理健康.....→ / 317
- 3 更年期女性保持心理平衡的方法.....→ / 319
- 4 更年期女性保持愉悦心情的诀窍.....→ / 321
- 5 更年期克服精神过度紧张的方法.....→ / 323
- 6 女人如何预防更年期抑郁症.....→ / 325
- 7 更年期女性如何克服火爆脾气.....→ / 327
- 8 如何克服更年期女性心理性“性障碍”.....→ / 328

二、40 多岁女人，给自己一杯心灵安慰.....→ / 330

- 1 不要让孤独压垮自己.....→ / 330
- 2 克服人到中年的自卑心理.....→ / 333
- 3 切莫让忧郁和绝望缠着自己.....→ / 337
- 4 40 多岁女性要善于解脱心理压力.....→ / 338

5 怎样纠正40多岁女人的焦躁心理.....→ / 340

6 40多岁女性应建立起自我心理防卫机制.....→ / 343

三、女性特效的心理保健方法.....→ / 346

1 通过心理咨询打开你的心扉.....→ / 347

2 瑜伽：帮助你心理松绑.....→ / 349

3 芳香疗法：让芳香为你定心安神.....→ / 352

4 气功对心理保健的神奇功效.....→ / 356

时尚生活篇

时尚是那种随时在你身边，你无力抓的东西，它不听你的，也不听他的，时尚自由而无所拘束。如同你黄昏散步吸到的袭人花香，如同你清晨登山捡拾到的飘渺清歌。怎么样？很玄吧？时尚让你会心，让你留意，却无法追逐，无法把握。于是，时尚又会告诉你，她并非遥不可及。只要随性就好，随意就好。这就是时尚的本质。设计师不需要刻意领先时尚，时尚为你的心灵。世上没有人能够真正说清什么时尚，变幻莫测正是她的脾气。不过，上个世纪的时尚倒是猛刮了一阵东风。从60年代披头士到70年代的牛仔，都风风火火地出现在世界的T型台上。时尚设计师们是怎么做的，好像过了20世纪，好像没变过一样。看过上个世纪的第一个春夏流行发布，色彩斑斓与朴素风格相映成趣，就好像两种截然不同的心态——



21世纪是女性展示自我的世纪。女性从没有像今天这样，如此地重视生活的质量，如此地张扬个性的魅力，如此地追求自我。

随着科学技术的进步，人们的生活理念和生活方式都发生了前所未有的变化。对于女性来说，今天的生物科学、美容保健技术、美学思想、服饰艺术等方面的突飞猛进，无疑都为她们靓丽愉悦、淋漓尽致地展示自己，创造了无与伦比的条件。毋庸置疑，这是一个女性时尚生活的时代。

时尚生活将使女性的生活如红日初升时的天际彩云，在这个更加自由，更具个性，更显活力的社会时空中大放异彩。

一、做一个时尚的40多岁女人

关注时尚，40多岁女性就会渐渐使自己跟上时代的脚步，对新的生活方式也会慢慢充满自信。生活中需要时尚，这已成为许多当代女性的共识。可以说，有时尚魅力的女人通常是一个很受欢迎的人，是一个很多人都愿意见到的人，不过，生活中却总有人觉得自己是一个普普通通的人，虽然常常羡慕别人的时尚魅力，但却想不到自己也可以成为一个时尚女人。其实，只要对自己充满自信，大

胆地去追求时尚，成为一个时尚女人很简单。

1 → 时尚，女人永远钟情的花朵

时尚是一种很有魅力的东西。

时尚的确很玄妙，但并非遥不可及。聪明人是不会去领先时尚的，他们大多会去把握并创造时尚。时尚的魅力如你说，但它的缔造者是我们大家。

时尚是那种随时在你身边，你又无力抓住的东西，比如风。时尚不听你的，也不听他和我的，时尚自由自在无拘无束。如同你黄昏散步呼吸到的袭人花香，如同你清晨登山捡拾到的飘渺清歌。怎么样？很玄吧？时尚让你会心，让你会意，却无法追逐，无法制造。但是，时尚又会告诉你，她并非遥不可及。随心就好，随意就好。时尚的本质，还是生活。不要刻意领先时尚，时尚为你的心情而生。没有人能够真正说清什么是时尚，变幻莫测正是她的脾气。不过，上个世纪末的时尚倒是猛刮了一阵复古风，从60年代的披头士到70年代的牛仔，都拥挤地出现在世纪末的T型台上。不知道那些设计师们是怎么想的，好像过了20世纪就没的可抄一样。看过21世纪的第一个春夏流行发布，色彩斑斓与朴素风格相映成趣，就好像两种截然不同的心态——尽情享受与回归自然，各自找到了归宿。两者共荣共存，体现出一种世纪大同的包容与大气。时尚这东西确实模糊，尤其是在21世纪的今天。看看我们周围，复古的民族情结，欧式的田园风格，象征未来的前卫服饰，确有些让人目不暇接。事实上，时尚已经向多元化发展，不同品位、不同个性的人都可以拥



有自己的时尚，不再是跟着一个潮流走，只要能把握自己，就一定能拥有时尚。

许多女人被流行时尚所“拘”有三个心理原因：

其一，女人具有一种迅速地“扑向”新东西的好奇心；

其二，女人都想走在流行的尖端，领先其他的同性，喜欢对他人夸耀，也就是说，具有一种显示欲；

其三，如果跟不上潮流的话，她就会感到羞耻，具有一种不想居于人后的“失落感”。

乱花迷眼的时尚流行经过多年花开花落之后，已越来越走向成熟。这种成熟的标志就是越来越多的女人开始不再与时尚盲目地“同流合污”，而是对时尚进行个性化的选择。女人对时尚流行总是表示出鱼翔水底般天然的亲近，女人，特别是都市人中的女人，她们始终生活在时尚的前沿。

2 → 时尚的女人需要经济与人格的独立

在今天，因为打拼的辛苦，男性越来越欣赏独立的女性。独立的女性更能成为他们并肩奋斗的亲密伙伴，也更能体谅他的辛苦。

如果你与男性在职场相遇，那么，首先要表现出你的专业素质——业务能力不俗，然后当然是你的装扮——要干净利落又具女性风韵。恰当的谈吐，高雅的气质，独立的个性，如此现代的女性，男性以及你的上司岂会不欣赏？

40 多岁女人要成为时尚女性必须有完整独立的人格。在经济

上，不依靠任何人，因为坚实的经济基础是维护自我尊严的必需。通过经济的独立，女人享受着成就的满足感；在精神境界，自己不再是某个男人的附属品，更加具有自我意识，更加追求自我的价值，自我的目标。虽然拥有一个幸福的家庭还是不少女性的追求，但是她们不会再为不爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等候。她，只相信自己。

时尚的40多岁女人，以身为“职业女性”为荣，是职业带来的经济自主成全了女人独立的自我。没有独立经济保障的自我是脆弱的，时尚的女人们正是凭借职业的经济支撑，把自我活得清醒、滋润与丰富，个性的魅力就是这样孕育出来的。女人拥有独立的自我，就有了处世的平等地位，男人怎敢轻视她，但时尚的40多岁女性并不把这与强悍挂钩。因为她们既有足够的坚强，同时也有足够的温柔。她们明白：自己是女人，温柔是上天的赋予，是本性的流露。温柔是一种雌性，也就具有天然磁性。

3 → 追求时尚，40多岁女人必须懂得爱自己

40多岁女性爱自己也是一种责任，就像爱自己的家人和朋友一样。不爱自己的人就是不负责，而且不仅是对自己不负责，也是对社会不负责。我们只有一直小心翼翼地保护自己内心的纯净，才能在追求时尚中抵抗太多的诱惑和堕落。

爱自己，才能爱别人。越来越多的中年妇女开始用各种方式来宠爱自己。有人说“宠爱自己”是现今新女性最流行的口号，最时髦的举止。追求时尚就是宠爱自己的一种表现形式。真正的自爱，是