

女人40的健康宝典 把握幸福的万能钥匙

第2版



女人40 健康枕边书

of Health
Plan at 40

吴盈◎编著

女人是家庭的核心，是一家人健康的关键因素。

—洪昭光



中国纺织出版社

女人40的健康宝典 把握幸福的万能钥匙

第2版

女人40 健康枕边书

Handbook of Health
for Woman at 40

吴盈◎编著

女人是家庭的核心，是一家人健康的关键因素。

—洪昭光

健康心中

中国纺织出版社

内 容 提 要

女性到了40岁,仿佛进入了“多事之秋”。面对生理和心理的双重压力,中年女性要正确对待,学会为自己的幸福负责。本书是一本专门为40岁女人精心打造的健康枕边书,从美丽容颜、疾病保健、运动健康、饮食健康等多方面给予中年女性全面的健康保护,并在原书的基础上进行了进一步的完善和增编。希望本书能够常伴您左右,真正成为您的枕边书。

图书在版编目(CIP)数据

女人40健康枕边书/吴盈编著. —2版. —北京:中国纺织出版社,2010.3

ISBN 978-7-5064-6247-1

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性:中年人—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第013774号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:安茂华 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 2010年3月第2版

2010年3月第6次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:205千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



女性到了 40 岁，仿佛进入了“多事之秋”。在生理上，40 岁的女人处于身体的转变和神经、内分泌的动荡时期。在激烈的商场上，她们要时刻严防年轻女人的步步紧逼。而在生活中，她们基本都面临“上有老，下有小”的境遇。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。而老人此时的年岁已大，身体状况堪忧，需要更多的照顾。面对丈夫，除了要打点他的生活细节外，还要防止丈夫对自己失去兴趣，产生厌倦。这一切都加大了中年女性的心理压力，让她们常有力不从心之感。

女性到了 40 岁，骨骼、肌肉、心血管、呼吸系统、消化系统、生殖系统等，都极易出现疾病，从而加速衰老的进程；而且在心理上也更容易受到伤害。中年女性往往要独自面对一些特别的风险，例如女性特有疾病的医疗、养老等。生理、心理的双重压力使中年女性的身体状态大不如前，积极的心态和旺盛的生命力对她们来说，显得尤为重要。

她们每天忙碌着、操劳着，无私地为别人活着，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，哪个女人都会张口就来，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？看看衣柜里的衣服，回忆一下，你是否已经很久没有为自己选购过服装了？或者，除了老公、孩子，你还有可以谈心的朋友吗？你有多久没有买自己喜欢的小小说、欣赏的 CD，没去电影院看你从年轻时候就崇拜的影星的

新片了？那重重的心事，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。当岁月剥夺了你的美丽容颜的时候，你自己又把自己锁进枯燥、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、视野狭小。快乐会慢慢远离这样琐碎的女人，男人通常也对之退避三舍，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和心理健康上，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的新开始。

过了40岁，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。

其实，说到底，40岁女人健康和幸福的钥匙就掌握在她们自己的手中。40岁女人在寻找关怀和保护的同时，更应该学会呵护自己的健康。靓丽的身体来自护理，你的生活方式决定着你的健康和美丽程度，也决定着你的质量和幸福程度。

本书是一本专门为40岁女人精心打造的健康枕边书，它在原书的基础上进行了进一步的完善和增编，在营养健康、运动健康和心理健康等多方面加入了许多新内容，以期可以给40岁女性全面的健康指导。希望本书能常伴您左右，真正成为您的枕边书。或许，您能从书中得到您想要的东西……

编著者

2010年1月



第一章 女人 40：让美丽继续下去

1. 健康女人的衡量标准 002
2. 过了 40，要学会养气色 003
3. 女性防老，从 40 岁开始 006
4. 激素撤退埋祸根 008
5. 肥胖偏爱中年女性 010
6. 40 岁女性的皮肤变化 013
7. 睡眠是女人容颜的“天然保姆” 015
8. 40 了，得让内脏风调雨顺 017
9. 机体是自身疾病的医生 020
10. 排出内毒养容颜 022
11. 40 岁女人的魅力武器 024
12. 穿出 40 岁的独特韵味 026
13. 妆出 40 岁的成熟魅力 028

第二章 远离疾病：女人常见病的判断与预防

1. 40 岁，得善待自己的腰了 034
2. 骨质疏松要早预防 036

3. 女性的“魔鬼”时期	039
4. 摆脱热潮红的困扰	044
5. 轻松对付心悸症状	045
6. 告别便秘，肠道顺畅一身轻	047
7. 特别警惕乳腺癌	049
8. 多种方法防治心脏病	052
9. 小小感冒，需要警惕	054
10. 远离贫血的困扰	057
11. 每年妇科检查不能少	059
12. 为什么不到 40 岁就出现绝经	061
13. 盆腔炎的预防和调护	062
14. 卵巢囊肿的治疗	064
15. 尿路感染的预防和治疗	066
16. 痛经的调理	068
17. 摆脱宫颈炎的困扰	070
18. 子宫肌瘤：女性健康的杀手	071
19. 更年期功血的防治	073
20. 轻松治疗阴道炎	074
21. 积极预防风湿病	077
22. 卵巢癌的预防	079

第三章 日常保健：让活力像花儿一样绽放

1. 呵护卵巢，捍卫乳房	082
2. 滋润双手，随时都能做的保养	085
3. 重塑迷人的身材	087

4. 如何预防乳房松垂	091
5. 阴道的清洁养护	093
6. 打败干扰睡眠的敌人	096
7. 女性的睡姿与健康	098
8. 美丽女人睡眠十法	101
9. 维生素是女人美丽的源泉	104
10. 防治黄褐斑和雀斑	106
11. 清除皱纹有妙法	109
12. 护肤也应看“天气”	111
13. 头部按摩健脑养身	114
14. 面部按摩护肤通络	116
15. 颈背肩按摩舒活筋骨	118
16. 足部按摩祛病免疫	120
17. 疲劳是中年女性健康的杀手	121

第四章 坚持运动：带给你持久的健康和美丽

1. 中年女性的运动保健原则	126
2. 找到适合自己的运动项目	128
3. 有氧运动，时尚健身的新概念	130
4. 室内健美操，简单易学好处多	133
5. 运动健身中的十宗罪	135
6. 行走是最基础的运动	137
7. 巧用社区器械进行美体锻炼	140
8. 运动保持中年女性曲线美	142
9. 游泳：40岁女人的明智选择	144

10. 跑跑跳跳，青春年少	147
11. 柔韧，女人的代名词	149
12. 女性健美讲科学	152
13. 太极拳更适合于中年女性	154

第五章 吃出健康：40 岁女人的营养食谱

1. 40 岁女性延长青春的饮食对策	160
2. 40 岁女性宜常吃的食物	162
3. 新女人素食主义的健康法则	165
4. 更年期综合征的饮食调理	167
5. 煲汤——使女人更“女人”的法宝	170
6. 防止肥胖的饮食	171
7. 女性应多吃含硼食物	175
8. 身体虚冷，饮食调整	176
9. 白带异常食疗方	177
10. 白开水是最佳排毒饮品	179
11. 用食物“吃”掉毒素	180
12. 女性补血的食疗菜单	184
13. 食物里的“不老仙丹”	186
14. 花样水果的美白全攻略	188
15. 药食双补，女人一定要滋阴	189
16. 草本中药，让你明眸善睐	191
17. 健脑食物有哪些	193
18. 含有抗抑郁物质的食物	195
19. 果蔬健康美人计划	197

20. 可以治疗雀斑的食物	199
21. 果蔬食品有讲究	201
22. 吃巧克力好处多	204
23. 食疗消除痛经之苦	206
24. 女性阴冷食疗方	209

第六章 调整心理：心态决定女人的幸福

1. 中年女性心理健康的标准	214
2. 女人 40 要有一颗年轻的心	216
3. 心理平衡是健康的关键	218
4. 宽容，让女人更爱自己	221
5. 知足，成就你的美丽人生	222
6. 找出适合自己的舒压方式	223
7. 学会从容的生活智慧	226
8. 自信是女人美丽的本色	227
9. 快乐，永葆心灵年轻的良药	231
10. 善笑让女人魅力四射	234
11. 将抑郁赶走，摆脱忧郁的困扰	237
12. 忙一点儿，心思不过劳	240

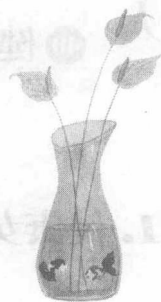
第七章 和谐情感：在温馨中演绎幸福人生

1. 和谐婚姻，让幸福从心开始	244
2. 用智慧去经营自己的婚姻	246
3. 给对方一些自由的空间	248

4. 掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术	250
5. 40岁不等于性爱告别期	252
6. 不断制造新鲜感	254
7. 养生之道贵在情感交流	256
8. 40岁女人“醋意”浓	258
9. 不要用婚外情来弥补缺失的爱	260
10. 避免不健康的性心理	262
11. 中年女性性生活“十大禁忌”	264
12. 口服避孕药并非百益无害	266
13. 温柔始终是女人最强大的武器	268
14. 友谊是一生的财富	270
15. 让压力在相互倾诉中化解	272

参考文献	275
------------	-----

第一章



女人 40： 让美丽 继续下去

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. 健康女人的衡量标准

健康，并不是指“没病”这么狭义。女性健康的定义非常广泛，包含了很多层次，只有健康女性才会拥有持久的快乐人生。那么衡量健康女性的标准有哪些？主要体现在心理和身体两方面。

(1) 健康从心开始

首先，心理健康的女性善于调节和控制情绪。经常保持愉快、开朗、自信、平和的心情，善于从生活中寻找乐趣，对人生充满希望。有正确的人生观、价值观。以奉献为人生的最大乐趣，这样的胸怀开阔、心地无私、笑口常开，这种精神境界是心理健康的重要标志。

其次，能适应并积极改造环境，具体体现在：能够有积极处事的态度，与社会广泛接触，自主改造周围环境，以达到自我方面与社会现实的协调统一。心理表现要与年龄相符，若出现极端年龄与行为不符的状态，就是心理不健康的信号。

最后，自尊、自爱、自信、自强，具有良好的意志力、自觉性和自制力。

良好心境使人有万事如意的感觉，遇事也能处理自如；消极的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。心理健康是一个动态过程。我们说心理健康，不是说没有失败，没有悲伤，没有痛苦，而是能够有效地进行调整，并在这种状态下，保持良好的心态。心理健康是一种人生态度，40岁的女人更要拥有这种心态，才会以积极向上、开朗乐观的眼光看待世界，看待生活。

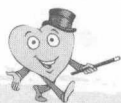
(2) 充沛的精力是健康源泉

只有充沛的精力和体力，才能从容不迫地应付日常生活以及工作的压力，而不会感到过分的紧张。女人步入40以后，生理机能开始走下坡路，经常会感到疲惫，没有精神头，这为健康敲响了警钟。世界卫生组织



织公布的衡量身体健康标准包括：体重适当，身材匀称；站立时，头、肩、臀位置协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血症状；提高抵抗普通感冒和传染病的能力，头发有光泽，无头屑；肌肉、皮肤有弹性。女性朋友们，是否都符合这些健康标准呢？

随着年龄的增长，每个人都希望拥有健康的身体。作为女性更应加强体育锻炼，保证充足的睡眠和休息时间；定期做身体检查（包括妇科、心脑血管、肿瘤等），养成良好的生活习惯和积极向上的乐观心态。



健康课堂

中年女性一定要知道的穴位：三阴交穴。这是延缓衰老，保持年轻，散发女人味的重要穴位。

三阴交穴在小腿内侧，脚踝骨的最高点往上三寸处（自己的手横着放，约四根手指横着的宽度）。经常按揉三阴交穴（每次至少 10 分钟），可保养子宫卵巢；治疗肌肤过敏，去皱，祛痘，祛斑；紧致脸部肌肉；保持血压稳定。另外，三阴交穴还能调治脾胃虚弱，消化不良，腹胀腹泻，白带过多，子宫下垂，全身水肿，眼袋浮肿，小便不利，脚气，失眠等症。

2. 过了 40，要学会养气色

怎样判断 40 岁的女人是否美丽，答案就是看气色。气色不好的女人就是穿的再名贵，脸上的妆再浓也无法展现出容光焕发的美。所以一定要摆脱灰蒙蒙的气色，才能散发出迷人的健康美。怎样养出好气色？

(1) 去运动吧，“动”出好脸色

无数步入中年的女明星的保养秘籍里必定有“运动”二字。几乎所有的健康管理专家都不忘强调运动对健康的好处。不论是游泳，跑步，瑜伽还是动感单车所流的汗都帮助身体排泄出体内废物，使皮肤得到净化，加强新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌功能。血液循环畅通，气色自然好，汗除了能够帮助排毒，还有一个重要的作用就是美容，正常人皮肤表面汗液与油脂形成一层乳化膜，使皮肤显得润泽。运动不一定要去健身房，晚饭后散散步，在家里原地踏步走半小时，围着小区慢跑，跳跳舞。让我们的血液沸腾起来，快乐地出汗，感受体内卡路里的燃烧，好脸色自然来。

(2) “吃”出好气色

食补是保养中最有效果也最容易坚持的。很多食物对身体都大有好处。其中茄子、大枣、红糖、猪肝、花生等含铁较高可补气血，适宜贫血，脸色惨白，体质虚弱的女性。西兰花、白菜、莴笋、冬瓜等蔬菜不仅是粗纤维的良好来源，还能在消化过程中带走体内多余的水分，适合经常浮肿的女性。红枣、胡萝卜、红豆、番茄、草莓、无花果、西瓜等红色食物，有滋补心脾的功效。动物肝脏，茼蒿，绿茶等，也是对心脏有好处的食物。在饮食这块儿，挑剔一点没坏处，还有就是多喝水，吃水果，抛弃咖啡，每周吃顿五谷杂粮。传统的食补，对改善肤色最有帮助。

(3) “按”出好气色

中医认为，人体内有很多经络穴位，五脏六腑通过经络相互联系，经络通畅，肌肤才能将体内充足的气血运行到面部，面部肌肤得到滋养，自然会红润，有光泽。我们人体的每一个穴位都相当于一味





中药，有着神奇的疗效。

◇太阳穴

按摩太阳穴可以促进血液与淋巴循环，提神醒脑，美化肌肤，改善脸色无光，精神不振的状况，让气色恢复光彩。位置位于脸部两侧，眼角眉梢之间，距离外眼角约一寸的凹陷处。按摩方法：以拇指指面按压在太阳穴上，做圈状按摩，力度适中，略感酸胀为宜。

◇攒竹穴

按压攒竹穴的时候会感到额头和面颊的肌肉紧张起来，可以疏通经络，改善面部血液和淋巴循环，减少色斑，让面色红润有光泽，同时还可以提神醒脑。位置在两侧眉头的内侧。按摩方法：以手指指面或指关节按压，做圈状按摩，稍稍用力，感到酸痛即可。

◇迎香穴

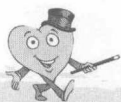
按压迎香穴可以促进面部血液循环，改善面色蜡黄或面色苍白的症状，让皮肤恢复弹力和水分，红润、自然健康有光泽。位置在鼻翼两侧的凹陷处，按摩方法：以食指指面按住此穴做圈状按摩，或以指关节按压。重复做按压、松开的动作。

相关的穴位还有足三里、阴陵泉、太白穴等。这些穴位要长期坚持按揉，只要有心，就能达到自己的目标。记住，没有丑女人，只有懒女人。

(4) “养”出的好气色

培养良好的生活习惯，会让我们的气色更好。比如，午间小睡可以让大脑和身体得到双重的休整，即使是办公室内的小憩也会让我们气色更好，精力更充沛。需要提醒的是，如果在办公桌上休息，最好关闭电脑，以杜绝辐射。养成经常如厕的好习惯，不放过每天的排毒机会。我们每天吃进去的食物经过消化会有部分废物和毒素需要排出，不然会让肌肤发黄粗糙，影响我们的好脸色。

为了将美丽进行到底，现在开始行动吧。



健康课堂

气血畅通脸色才会好，而多梳头对气血畅通很有帮助。因为，头部是人体经络汇集的重要部位，穴位丰富。梳头不但有助于驱散头部的风湿病邪，促进头部气血循环，营养毛发，减少白发和防脱发，对于高血压、动脉硬化等引起的眩晕症也有特殊功效。早上起床后梳梳头，可以适当刺激头部诸多经穴，让体内阳气升发舒畅，人也神清气爽了。平时没事梳上两三百下，注意要接触到头皮，对改善气色有很大的帮助。

3. 女性防老，从40岁开始

人体后天性衰老因素主要指后天综合性因素，包括营养、运动环境、生活习惯和方式、疾病、药物等诸多方面。

(1) 营养

营养与寿命、健康和疾病有密切关系。高热量、高脂肪所导致的心血管病为我国人口中主要死因之一。因此在饮食结构上，中年女性如能多食无热量储存的食物，就会减少发生肥胖病、糖尿病的概率，而每天能吃一顿营养丰富的早餐也会令人长寿。

(2) 运动

经常运动和参加体力劳动的中年女性，对增强体质、增进健康、延缓衰老有重要作用。

(3) 环境

环境与人的衰老息息相关。同样一个人若是生活在空气新鲜、环境幽雅、树木多的山区和农村就显得年轻，而人口众多的大城市对人类健