

40side Nvren Huochu 40side Fengcai

40岁女人，请永远记住：

享受生活，未必完全是享受生活所带给你的结果，更包括享受的过程！



行走的时候，别忘了欣赏周围的风光。

人生本来就是一个旅程，工作和生活也是如此。

四十岁的女人要懂得，

美好的生活不单单是名利、房车、物质的富有，还有健康的身体，
和谐的家庭关系等等。

女人四十

用健康的状态享受生活

一位心理学家说：

“工作、爱情、享乐是人生的三个重要方面，偏废了任何一方面
就不能算完美的人生。”

浩子◎编著



NLIC2970514688

中國華僑出版社

40side Nvren Huochu 40side Fengcai

40岁女人，请永远记住：

享受生活，未必完全是享受生活所带给你的结果，更包括享受的过程！



行走的时候，别忘了欣赏周遭的风景，
人生本来就是一场旅程，且为生活而活，

四十岁的女人要懂得，
美好的生活不单单是美丽、富裕、物质的拥有，还有健康的身体，
和睦的家庭关系等等。

女人四十

用健康的状态享受生活



NLIC2970614688

浩子◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人四十：用健康的状态享受生活/浩子编著. —北京：中国华侨出版社，
2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0125 - 3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 187723 号

● 女人四十：用健康的状态享受生活

编 著/浩 子

责任编辑/文 雨

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 19 字数 260 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0125 - 3

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

没有一个女人不想享受生活，只是人生短暂，在该享受生活的日子里，家庭和社会的责任让她在不经意间送走了自己的少女时代，送走了人生中最美好的时间，却忘却了自己。往往等她想起应该好好享受生活的时候，皮肤松弛了，牙齿松动了，身材走样了。这时，想吃些好吃的、想天南海北地走走看看、想穿漂亮衣服，已经不能够了！

人活一世真的很不容易，女人更不容易。40 岁的女人不仅承担着传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。生活中，女人往往付出的更多。父母需要照顾，孩子需要培养，一堆的家务不做不行，工作不出色有可能被淘汰，复杂的人际关系也很麻烦……这一切使女人几乎没有独立的空间和时间，觉得很累很累。其实良好的生活在于调节，在于使身心进入一个健康的状态。

有一句话说的好：行走的时候，别忘了欣赏周围的风景。人生本来就是一个旅程，工作和生活也是如此。相信每一位女人努力工作的目的都是为了更好地生活。美好的生活不单单是名利、房车、物质的富有，还有健康的身体、和谐的家庭关系等等。如果工作的目的纯粹是为了挣钱，为了挣钱什么也不顾，什么都可以舍弃，那么你就会在人生的旅程上只顾低头行走，完全忽略了生活中还有别的风景。

不要天真地以为等你赚够了钱，就可以放慢脚步享受生活，时间不等人，你孩子般无邪笑脸，你还算苗条的身材，还有你健康的身体都会





成为过去，那个时候，你除了抱着赚来的钱又能做什么，你还有什么呢？况且，享受生活绝不是完全靠金钱来获得的，健康的身体、阳光的心态，对于享受美好的生活更加重要。一位心理学家所说：“工作、爱情、享乐是人生的三个重要方面，偏废了任何一方面就不能算完美的人生。”

人活着最重要的是创造生活，享受生活。怎样做一个会享受生活的40岁女人呢？这就要求你，必须清楚地认识到快乐生活的真正智慧含义——身体、心灵及精神。应学会调节自己的生活态度，使自己的身心都保持一种健康的状态。一位心理学家说过：那些最会享受生活的女人的确都拥有一个共同的特点：她们都很会调节自我，把握自我，她们绝对不会坐等休闲生活的到来，而是会找时间自娱。

40岁的女人，请永远记住：享受生活，未必完全是享受生活所带给你的结果，更包括享受的过程！

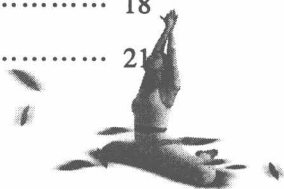
目 录

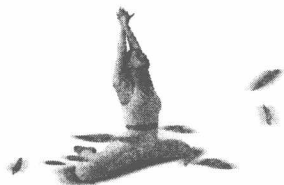
第一章 少一分困惑,多一分美好:

做身体健康的女人

一个女人最应该珍惜的是什么?是年轻、漂亮还是能力,正确的答案是健康。年轻的时候,没有健康你就会错过很多美丽,你会无法尽情地享受生活;可要到了老年,没有健康你也就没有了一切!身体是革命的本钱。40 岁的女人,请谨记:健康是美丽的基础,留住美丽先要留住健康!

在运动中守望健康和美丽	2
更年期女人不言老	4
美丽女人的健康生活	7
职业女性的困扰	9
乳房健康美丽大法	11
睡出来的中年美人	14
别让腿上“小蚯蚓”大煞美丽的风景	16
美丽“冻”人,得不偿失	18
面对妇检请别走开	21





无“炎”的女人最美丽	23
向“味道女人”说不	26
于细节处保养关爱自己的健康	28

第二章 三分在保养,七分在心境:

做个时尚的女人

40 岁的女人比年轻女人应该更懂得时尚,她们知道修饰本身是一种文化、一种修养,因此她们总能将内涵以外的风情在装扮上表达出来,让漂亮的衣饰展现出 40 岁女人特有的魅力。张爱玲曾经说过:一个不讲究韵致和风格的女人,绝不会成为一个好妻子。人到 40,也不能忘记宠爱自己,关注时尚,你也可以做一个时尚女人。

人到 40 紧跟时尚脚步	32
40 岁,女人的第二个春天	34
没有丑女人,只有懒女人	36
淡定温婉是岁月积淀的精华	37
40 岁的年龄,30 岁的美丽	40
40 岁的女人要穿出自己的风格	43
呵护肌肤要付出百分百的努力	47
女人的美丽是吃出来的	51
告别“黄脸婆”	53
别让颈部泄露了年龄的秘密	56

第三章 用脑少动嘴,用心少操心:

做个宽容的女人

对于很多 40 岁的女人来说,家庭就是她们生活的全部且最重要的内容,守护丈夫与孩子就是她们最大的幸福。40 岁的你应该明白,营造幸福家庭需要爱,也需要宽容。幸福的婚姻是需要心血和精力来精心培育的,付出关爱,你也就享受到了生活的乐趣。

以宽容的心态去面对生活.....	60
给男人面子就是给自己面子.....	63
“妻不管”比“妻管严”更进步	64
不完美的他才是你的真心英雄.....	66
宽容,但不纵容	67
风雨过后要有彩虹.....	70
管他就像放风筝,收放要适度	73
以宽容之心给爱一次机会.....	75

第四章 少一分冲动,多几分自信:

做个优雅的女人

女人 40 一枝花。女人,真正的美丽不在于含笑的眼、细细的眉。舒婷有句话说的好:“无论在她养尊处优的豆蔻年华抑或是艰难困苦的抗战时期,她都绽放着最淳朴最率真的笑容,一览无余地袒露洁白无垢的心地,恬淡内敛的聪慧,以及宠辱





不惊的阅世方寸。”40 岁的女人通常是优雅的,岁月的流逝不仅仅是带走青春的年华,它往往给人洗去青春的懵懂,留下成熟的雅韵,即便 40 岁的女人在眉梢眼角仍然避免不了岁月的纹路,但是顾盼间的风姿却是青春少女所不具有的,所以 40 岁的女人不再是仅仅依靠美丽的外表来武装自己,她更需要的是增加自己的内涵,将内在气质与外在美丽结合在一起,做一个真正的魅力女人。

气质与风情,你不可缺少的武器	82
以知性来提升自己的魅力	85
自信的女人最美丽	88
智慧让 40 岁的女人光芒四射	92
雅致的书香为你增添芬芳	94
音乐让你的世界更美好	99
要有自己的爱好	102
找到一份与年龄相称的坦然	104
做一个脱俗女人	109

第五章 少说一点话,多做一点事:

做个成熟的女人

40 的女人,交际的圈子往往不再是单纯的朋友与家庭,她们往往要面对的是更多的事业上的伙伴。而当今在这个越来越以礼仪与礼貌作为交际标准的社会,40 岁的女人只有适当运用得体的语言、优雅的举止来表现自己,展现自己的独特个

性魅力,这样才能做到在自己的圈子里如鱼得水、应酬自如。
人都是自尊且自强的,切不可为了一时的口舌之快,得罪了你
周遭的人,作为 40 岁成熟女性的你,要想充分享受生活的乐
趣,更要时刻注意:话少说一点,事多做一点。

懂得保持适当的距离	112
任何情况下,背后不说他人是非	115
如沐春风般的谈话	116
让你的语言减少矛盾	121
通达的女人不会刻意表现自己	128
聪明的女人要口下留情	130
委婉地提醒对方的错误	133
任何场合,保持应有的涵养	136
巧妙地运用暗示	140
在社交中做一个聪明的“傻女人”	144
40 岁的女人懂得抓住社交主动权	145

第六章 情绪善调控,阳光驻心头:

做个爱自己的女人

40 岁的女人在爱情与事业间已经摸爬滚打了半世之久,
红尘间的恩恩怨怨早已经是厌烦的陈年旧事了,人与人之间的
勾心斗角,早已是渴望逃避开的纷繁世事,可是,人活在世上就
避免不了要跟各种各样的人发生联系,而欺诈、竞争、不平衡等
等这些,都是逃避不开的烦恼。快乐不是别人给的,在这样的





世界里,如何快乐地生活,是一个40岁的女人应该自己去努力寻找的方向。

40岁的女人,首先要学会爱自己	150
知道自己要什么不要什么	153
阳光下的“半边天”	158
得意的40岁的你	161
收起你的脾气和眼泪	164
40岁的女人不与孤独同行	166
自如应付同性的嫉妒	169

第七章 减却劳碌心,快乐出凡尘:

做个快乐的女人

快乐是属于每个人的基本生活情趣,但是许多40岁的女人已在这疲惫的生活中忘记了快乐的滋味,那么,就从今天开始,就从这一刻开始,不管你有多忙,不管你的生活境况如何,都要努力地享受生活,从生活中发掘快乐,让自己的每一天都在愉悦的心情中度过,快乐是40岁的女人最高的精神享受。

笑一笑,十年少	174
快乐是40岁的女人不能舍弃的追求	176
快乐与幸福同在	179
重拾往日的快乐美好	181
过好今天也就抓住了快乐	185

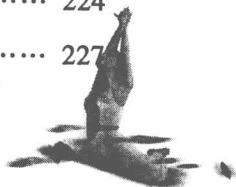
不做坏脾气的女人	189
别让抑郁遮住快乐的阳光	193
享受生活是每个女人的权利	196
简单生活就是快乐生活	199

第八章 聪明不精明,傻傻不愚蠢:

做个知足的女人

40 岁的女人,如果被问到幸福是什么,你是不是还会犹豫良久而没有答案?幸福,不仅仅是物质的丰裕,它更是一个人的心境。世界上的苦闷人往往都是因为自己的欲望太多,拥有再多的物质也仍然不能满足,一世的追求到最后却往往只是一场空,丢失的很可能是亲情、爱情、友情等这些物质与金钱不能衡量的东西。所以丢掉无止境的欲望,珍视自己已然拥有的东西,你才会从中获得快乐,并且你的人生财富无法估量。所以,幸福与否的决定权就在于你自己。

别让身外之物扼杀了快乐的心境	204
知足是打开幸福之门的钥匙	208
女人 40 岁,告别虚荣	212
超出需要,钱就是废纸	214
幸福人生的半半哲学	217
眼睛不要只盯在名利上	221
不要在小事上斤斤计较	224
抛下重负开始减法生活	227





第九章 不求人前贵,只求我心安:

做个拥有平常心的人

女人到了40岁的时候,围绕在你身边的种种,是不是早已成为枷锁牢牢地把你困住?该放下的统统放下,无论是对爱人还是自己的子女,又或者是同事、朋友。用一颗平常心,不多求,不奢求,看似亏待自己,实际上是给自己一颗放飞的心。

保持自我本色	232
不要恨你爱过的人	233
既要拿得起,也要放得下	235
凡事退一步想	237
40岁的女人拥有不在乎的资格	239
不必苛求完美	244
祛除心灵的斑点	248
用感恩的心来看待生活	253

第十章 外面做“大女人”,回家做“小女人”:

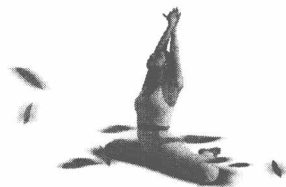
做个控制生活的女人

40岁的女人往往是从容淡定的,即使在面对人情世故这样微妙而复杂的问题时也能够做到掌控自如,不再像无知的少女一样遇到难题就毛躁不安、不知所措。40岁的女人往往在自己的圈子中有着较高地位,她们举手投足之间都是众人关注

的焦点,她们要不断地完善自己,在尘世俗务中表现超然的境界。

40 岁的女人待人接物,分寸拿捏得要恰到好处,遇事也不能一触即跳,做一个控制生活的自我女人。

做一个了解自己的女人	258
为自己谋划一个好出路	261
40 岁转行并不太晚	263
40 岁创业,让梦想照亮现实	266
家庭向左,事业向右	271
每天都要进步一点点	275
抓住升职的机遇	280
做好职场中的年龄减法	283
职场中的“女人味”	287



第一章 少一分困惑,多一分美好:

做身体健康的女人

一个女人最应该珍惜的是什么?是年轻、漂亮还是能力,正确的答案是健康。年轻的时候,没有健康你就会错过很多美丽,你会无法尽情地享受生活;可要到了老年,没有健康你也就没有了一切!身体是革命的本钱。40岁的女人,请记住:健康是美丽的基础,留住美丽先要留住健康!



在运动中守望健康和美丽

什么样的女人最美？什么样的女人最漂亮？答案自然是无数的。要知道美丽与漂亮是有区别的。一个女人是否美丽，也许不能全看脸蛋长得美与丑。真正的美丽是一种光彩，是自然而然的流露，是一种扑面而来的春风。

女人不运动就过时，这似乎是现代都市女性的一句时尚宣言。而运动的目的也不再是“减肥”一个词就能概括的。爱运动的女人不认为美容化妆品可以留住青春，这就如同她们认为金钱不是万能的一样。健美与美丽相比，不是一时的缺陷的掩饰，却是自然美和艺术美的长远结合。

飞快的生活节奏，沉重的工作压力，以及激烈的社会竞争，让我们每当旭日东升之时，带着洒脱的个性、自信的微笑、敏锐的能力迎接每一天。成天裹在死板的职业装里，拿开会、加班、应酬当一日三餐，睡眠时间少到几乎在透支生命，都快把工作的女人们鞭挞成一只不停地旋转的陀螺了。都说有事业的女人最幸福，谁知奔事业的女人多辛苦，但忙归忙，可不能就此亏待了自己，不妨忙中偷闲用运动宠爱一下自己，让自己保持健康的身体和美丽的容颜。

于是，越来越多的女人加入了运动行列，有的去女子健身中心跳健美操、练瑜伽、跆拳道；有的到附近的体育馆打羽毛球、网球；再偷懒点的，干脆在家里跟着电视节目中的口令做有氧操。在运动中，

完善自我，让内在和外表的美达到永恒的统一。

那女人多做运动到底有什么好处呢？

(1) 可以让自己更加年轻。曾有一位已为人妻为人母的 40 岁女人，看上去还是那么青春靓丽，浑身上下涌动着健康向上的因子，就是因为从小就喜欢运动的她，把每周的健美操，看作是生活中不可缺少的一个组成部分。全副行头上身，踩着舒展优雅的音乐节奏，对着健身房里的大镜子翩翩起舞，那感觉就像又回到了十四五岁青春勃发的年龄。

(2) 可以放松自己的身心。瑜伽是目前美国好莱坞最流行的一种消遣方式，麦当娜每天就要花上 2 小时做瑜伽，梅格·瑞恩、朱莉娅·罗伯茨、伊丽莎白·赫利、芭芭拉·史翠珊、米切尔·菲佛、格温妮丝·帕尔特洛、杰米·李·柯蒂斯都是瑜伽爱好者。按瑜伽教练的说法是，练瑜伽既可以塑造诱人的魔鬼身材，又能达到减轻自身压力的效果。对于练瑜伽的女人来说，不再是为了自我改善或是出于职业需要才进行运动，而是纯粹地让身心从日常繁忙的事务中得到解脱和彻底放松。

(3) 可获得更多机会。看一个人生活质量的高低，就先看看她的肚子。因为如果她拥有一副匀称的体形，就说明此人必定有高质量的生活水平和良好的生活习惯。同时，由于社会竞争激烈，更多的年轻人意识到良好的形体和干练的气质，能使自己给对方留下一个很好的第一印象，从而获得更多机会。于是，很多都市忙碌一族开始关注起自己的形体。

(4) 能紧追时尚。张柏芝和郭富城主演的《浪漫樱花》让 Parapara 舞也热了起来，偶像引发的时尚潮流怎能不去追？于是，由观

