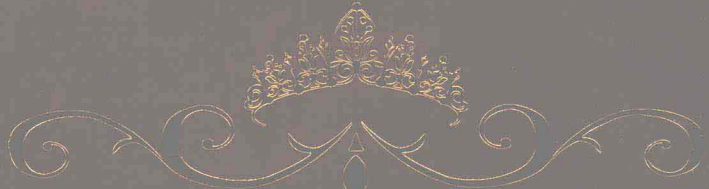


四十岁女人的 十二条黄金保养法则



女人四十

保养最重要



鲁大夫 ◎著

四十岁，是女人彰显成熟魅力的年龄，不要让健康问题成为你优雅的困扰

四十年的岁月可能会剥夺女人的青春，但不能剥夺女人的美丽，注重保养，保持身心健康，做一个端庄优雅的女人

 中国言实出版社

四十岁女人的 十二条黄金保养法则



女人四十

保养最重要



鲁大夫 著

 中国言实出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女人四十保养最重要 / 鲁大夫著.

—北京: 中国言实出版社, 2011.7

ISBN 978-7-80250-505-6

I. ①女…

II. ①鲁…

III. ①女性—保健—基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 129899 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924735 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64928661 (二编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市佳星印装有限公司

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 990 毫米 1 / 16 21.75 印张

字 数 330 千字

定 价 35.00 元 ISBN 978-7-80250-505-6 / R.17

前言

女人四十,美丽健康正当年

鲁大夫

四十岁的女人走过了人生的青春岁月,经过了挫折,享受过成功,体会了社会和生活中的形形色色,也知道生命的短暂和无奈,正是这些注定了四十岁女人独有的那份成熟和自信。有的人可能在四十岁的时候赢来了事业的第二春,有的人可能为自己拥有温馨的家庭而庆幸,有的人可能正在经受人生的失意。但无论你正在经历什么,好的或坏的,在这个年纪,首先应该学会关爱自己。

年龄一直被视作是女人的天敌,其实,只要好好保养,细心呵护,就算是年过四十、五十,也一样可以光彩照人。年过半百的赵雅芝作为一个不老的神话,秀发飘逸,肌肤白皙水润,风采不减当年,举手投足间,更透露出温婉、典雅、雍容而漫不经心的气质。她的“不老秘诀”其实很简单,就是注重保养,并且坚持去做。四十岁的女人要承受风霜的侵蚀,事业的压力,家庭的牵挂,身兼数职的她们此时又处于身体的转型时期,自身的健康正受到前所未有的挑战。这个时候及时保养确实是有用且必要的,那么,我们应该如何进行保养呢?

四十岁的女人要从容应付衰老、疾病这些美丽健康的大敌,首先我们要重视身体,重视保养,明确的告诉自己从今天起,我就要好好开始养生了,并且每天都要坚持。关注自己身体的细小处,观察身体的变化,及时发现生理隐患,定期进行自我检查,将大病及时遏制在萌芽状态。

其次,我们要学好休养身心这门必修课。提升内心的含金量,充实精神的饱满度,坚持原则,又要有弹性,保持微笑,宽容地待人接物,

善于在妥协中坚持。放开胸怀，活出自我，享受生活，告诉自己，没有什么不可以。这是成熟的生活态度，会让你焕发出全新的精神状态，是四十岁女人独有的美丽气质。

再次，照顾自己身体的最佳办法就是吃的好，吃的对，吃的健康，吃的营养。合理膳食，保证营养全面，就能增强免疫防线的抵御能力，自然能减缓衰老的步伐。

落花无言，心淡如菊，烹茶闻香，自在养心。四十岁的女人们，让我们多爱护一点自己，让女人四十这朵花永远健康芬芳！

在本书的编著过程中，宇琦工作室的门丽霞、孙建伟、孙贤婷付出了努力与辛苦，在此一并感谢。由于时间仓促与学识所限，本书内容可能有所错漏，希求各位读者海涵指正。

目录

第一章 女人四十保养先行，疾病就会主动绕行

数年前的电影金马奖颁奖典礼现场，主演《女人四十》的萧芳芳上台领取最佳女主角奖的时候，披肩突然掉下来。四十几岁的她当众幽默道：“你看，女人过了四十，什么都垮下来了。”这句笑话背后，除了幽默，更多是辛酸的自嘲。女人到了四十，忽然发现，自己觉得“靓丽迷人”，别人嘴里已经成了“风韵犹在”。孩子的教育问题、婚姻问题、事业问题、养老问题……四十是一个女人最矛盾的年龄，她们总是在不再年轻的现实和还不算太老的现实中焦灼和砥砺着自己的心。其实，只要做好保养，重视身体，疾病自然主动绕行。

1. 时间就是健康，该保养时就要保养 2
2. 女人保养贵在坚持 6
3. 让饮食均衡担起保养的重责 13
4. 多一点运动就多一分健康 17
5. 明察秋毫，不要错过体肤的微小变化 21
6. 会保养的女人不显老 24
7. 多了解一些妇科疾病，知己方能保养 27
8. 定期妇科体检不可少 32
9. 做好心理保健，散发成熟女性的内在魅力 35
10. 早睡早起，睡眠充足疾病少 38

第二章 女人四十巧驻颜抗老，没有老女人只有懒女人

对于大部分女人来说，一旦吹熄 40 岁的生日蜡烛，都会感到一种莫名的恐慌与茫然。好像忽然之间，青春已经悄然远去了，美丽也将成为越来越遥不可及的旧梦。其实，女人 40 岁时，拥有的是一种比美丽更要来得珍贵的内涵，经历了人生的大起大落，和家人相伴相依到今天，实在是人生最大的收获。这样的女人因为有了内在的沉淀，越发显出一种沉静的美丽，这种美如果加上细心的打点，就会更加迷人。

1. 美容有方，培育四十岁女人的万种风情 42
2. 减轻皱纹有妙法，不再做“褶皱”女人 44
3. 重点防治黄褐斑，不做人见人厌的黄脸婆 46
4. 防治雀斑有办法，与“斑点”说再见 48
5. 娇嫩明眸，需尽心呵护 50
6. 细心呵护颈部，让年龄成为秘密 53
7. 别让年龄剥夺了你防晒的权利 55
8. 关注好女人的第二张脸——手 58
9. 养护长发——女人一生孜孜不倦的事业 60
10. 睡眠是女人容颜的“天然保姆” 62
11. 科学关爱乳房，乳房挺立人人羡 64
12. 巧制药粥润皮肤，红颜不老不再是神话 67

第三章 女人四十五官保养，令你神清气爽

五官通常则指面部器官，即耳、目、鼻、口、舌，并指人心为天君，五官为心之五臣。中医认为，五官与身体的五脏健康息息相关，五官气色之好坏可透露出人体健康的蛛丝马迹。女人四十，为了自己的健康，应该特别注意这些写在五官上的“健康密码”因此，每天照镜子的时候要好好观察脸上的变化，充分了解身体发出的各种信号。保养好五官，你就不仅拥有了美丽的容颜，红润的气色，而且也和健康同行。这时的你，大可以宣称：“四十正是我的黄金年华！”

1. 眉型反映的信号，难靠修饰改变 70
2. 平时多注意一点点，鼻炎鼻窦炎远离你 72
3. 口腔溃疡折磨人不浅，小小偏方助你轻松解决 74
4. 口臭损人又害己，巧妙保持口气清新 76
5. 不可忽视的日常牙保健与美容 79
6. 巧治耳鸣病，耳聪目明人畅快 82
7. 女人四十正当年，华发早生要防治 85
8. 喉咙肿痛莫害怕，消炎止痛有绝招 87

第四章 女人四十排毒养颜，排除毒素生命原来很轻松

现代女性越来越重视自身排毒养颜的健康，因为“毒素”留在体内，会带来便秘、腹胀、烦躁、失眠、脱发也会接踵而来，跟着这些而来的是让女人更加难以接受的，暗沉的肤色，干燥的皮肤，爬上眼角的皱纹。但是很多人都知道毒素聚集在体内会影响健康，但是却不知道到底什么是“毒”。专家认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。因此，排毒的关键是要治标治本，规律生活、注意饮食、调节心情、适量运动，多管齐下彻底排毒，做个消“毒”健康女性。

1. 身体也是毒物的收藏器 90
2. 排毒首先要找到毒素的“秘密通道” 93
3. 女人四十，排毒刻不容缓 95
4. 适度排毒让你更轻松 97
5. 食物是最安全的“排毒剂” 99
6. 每天一杯排毒蔬菜水果汁，身体无毒一身轻松 103
7. 饮食讲酸碱，毒素难上身 105
8. 远离食品添加剂可远离毒素 107
9. 水果排毒妙处多 109

到了40岁，越来越多的女性发现自己的身材在逐渐走形，赘肉开始侵占身体各处；肌肉和关节容易僵硬和疼痛，身体的柔韧性下降了，胳膊腿脚腰肢逐渐变硬了，不再像以前一样能屈能伸了。其实，这都是正常的生命变化，伴随体内荷尔蒙的变化，我们的身体进入了脂肪增多，骨骼开始疏松，肌肉失去弹性和活力的时期。每个人都要经历这样的蜕变，只要我们不偷懒，多锻炼，还是能够延缓身体衰老的速度，做运动，做适合自己的运动，比如健身操，练书法，多游泳，下下棋，养养花，坚持下去，能够有效缓解这些症状，让女性的身体更美丽。

1. 女人四十，勤练哪些器官可防衰老 …… 112
2. 要做就做适合自己的运动 …… 115
3. 做一做健身操，身体年轻20年 …… 119
4. 每天颈部保健操，舒缓筋骨瞒年龄 …… 122
5. 上肢下肢勤锻炼，上下一心身体棒 …… 125
6. 旅游休闲，健身益心两不误 …… 127
7. 练一练书法，写一手好字显优雅 …… 130
8. 勤做“美人鱼”，游泳池里游出好身体 …… 133
9. 没事下下棋，陶冶情操志趣高 …… 136
10. 做爱花养花之人，净化心灵要趁早 …… 137

第六章 女人四十心平气和，不抱怨不折腾修养身心

有人把女人的 40 岁比喻成“三明治时期”，上有老父老母要奉养，下有青春期子女来对抗，中间又有婚姻需要修修补补。更年期、下岗、孩子的教育、父母的身体、婚姻的危机，要操心面对的事情真是一样接一样，一桩连一桩。四十年的历练，40 岁的女人感到了从未有过的身心疲惫。这时候，休养身心成了一门更应引起重视的必修课，内心的提升，精神的充实，会让你焕发出全新的精神状态，是 40 岁独有的美丽气质。

1. 心理健康，女人自然魅力多多 140
2. 做情绪的主人，不做情绪的奴隶 143
3. 及时清理，别让情绪垃圾越堆越高 146
4. 发火可解一时之气，却让你的肝脏苦不堪言 149
5. 忧思过度，劳心伤神的女人最可悲 152
6. 郁郁寡欢不可怕，可怕的是它背后的抑郁症 155
7. 做个奋发向上的女人，别让懒惰腐蚀了斗志 158
8. 抱怨伤人伤己，聪明的女人不抱怨 160
9. 别让偏执和固执葬送你，明智的女人懂得变通 162
10. 别让嫉妒的“毒刺”在你的心里扎根 165
11. 亲情之旗高高飘，家庭纠纷靠边站 167
12. 爱人是男不惑之女的另一半艳阳天 169
13. 宽容待人，莫让烦恼爬上心头 172
14. 再靠近自然一点点，快乐就跟你走 174
15. 知足常乐，没有什么不可以 177

第七章 女人四十犒赏自己，会吃会喝才有好身体

女人四十，经历了半辈子的操劳，现在事业有成，家庭和睦，这时候就是犒赏自己的黄金时期了。那我们应该如何关爱自己呢？去商场买高级化妆品和最新款的衣服，给自己放个大假从家务的琐事中解放出来，和孩子爱人共度一个温馨的假期。爱自己的方式有很多，但是，你一定不能忽略的是关心犒赏自己的身体。身体的健康是最长远、最聪明的投资，40岁正处于生理转折期，这时候更加关心自己的身体，照顾自己身体的最佳办法就是吃得好，吃得对，吃得健康。

1. 营养决定健康，吃对不生病 180
2. 饮食合理是防治疾病的根本 182
3. 人过四十，怎样吃胜于吃什么 186
4. 营养不足，免疫力自然会下降 188
5. 饮食防早衰，中年节食能长寿 190
6. 五谷杂粮能养出好“颜色”吗 192
7. 做一天素食主义者 194
8. 保护乳房吃什么 196
9. 保护眼睛吃什么 199

第八章 女人四十笑迎更年期，不恐惧不自卑坦然度过特殊时期

更年期是女性生命过程中的自然阶段，是女性从生育年龄向老年转换的时期。女性一般40岁以后，卵巢功能开始衰退，走“下坡路”，由于体内性激素水平的变化，女性身心都会发生一些变化。如果人的一生是四季，那么更年期就是金秋，只不过这个秋天有点多事。但是你要知道，秋天总是收获的季节。只要你用积极的心态面对，注意此时的调节，在饮食上和心理上都把好关，你将收获的就是更加安稳、更加健康的生活。

1. 更年期综合症知多少 202
2. 测测你进入更年期了吗 205
3. 警惕更年期提前或隐性更年期 207
4. 防止更年期情绪波动和抑郁 210
5. 自我心理调整，坦然度过更年期 213
6. 更年期综合症患者饮食原则要牢记 215
7. 更年期综合症应补充足够的水 217

第九章 女人四十着眼细节，从小细节处防治大隐患

“泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。”简而言之，细节决定成败。细节是折射世界的一粒沙，细节是流露温情的半瓣花；细节是杨柳岸的那弯残月，细节是幽林里的那声鸟鸣……是细节串起了我们的一生，缔造出了我们一生的美丽。注意细节，美丽一生。细节是女人疼爱自己的方式，也是女人赢得健康和拥抱美丽的方式。关注自己身体的细小处，观察身体的变化，定期进行自我检查，就能将大病及时遏制在萌芽状态。

1. 警惕眼睑真皮上的黄色沉积 …… 220
2. 经常拔眉易感染 …… 222
3. 瞳孔变青是身体求救的信号 …… 223
4. 长期染发，你的肝肾不堪重负 …… 225
5. 耳廓的颜色是无言的警示 …… 227
6. 鼻子的美观也是健康的佐证 …… 230
7. 唇色深红，呼吸系统隐患多 …… 232
8. 脸色黑暗——不可忽略的先兆 …… 235
9. 别用劣质化妆品令面庞承担重负 …… 237
10. 乳房肿痛不可不防 …… 239
11. 经常腰痛，并不仅仅是外患 …… 241

第十章 女人四十妇科特护，别让生理隐患从你眼前溜走

女性是社会中不可忽视的群体。事业、家庭的双重负担，职员、妻子、母亲、女儿的多重角色，都要求她们时刻准备迎接挑战。匆匆的时光车轮中，身兼数职的她们身体正快速地走向衰败，女性的健康正受到前所未有的挑战。女人四十，正处于身体转型时期，更应该启动妇科特护，关注身体的变化，亮出自己的火眼金睛，千万别让生理隐患从你眼前溜走。

1. “火眼”识别生理弱点，生理变化警示灯长明 244
2. 女人四十，月经是健康的重要指数 246
3. 莫忽视白带这道“天然屏障” 248
4. 子宫内膜异位症早防治 251
5. 防治宫颈糜烂有绝招 254
6. 呵护子宫，即是对生命的尊重 256
7. 女性阴道需呵护，警惕患上阴道炎 258
8. 女人四十话“贫血” 260
9. 卵巢保养更重要，避免功能早衰退 262
10. 乳腺增生转为乳腺癌，为时已晚 264

第十一章 女人四十巧护心肺，呼吸畅通你就身心舒爽

40岁是女人的一道坎儿，有的人事业家庭都如意，开始安享奋斗果实，却发现身体出了问题，处处与自己别扭着，这是什么原因呢？很有可能是你自己之前没有养成健康的生活方式，伤了心肺的关系。这时候，不要把自己全部的精力都放在丈夫和子女身上，更应该来为自己日后的健康投资。心肺健康首先要了解心肺疾病的危害和可能的症状，其次要注意饮食，食疗养身，最后还要坚持运动。运动能促进血液循环，改善心肺、大脑功能，消耗多余脂肪，加快新陈代谢，使机体得到充足的血氧供应而青春焕发，身体健康。

1. 爱护你的肺就等于爱护你的生命 268
2. 千防万防更要防肺炎 270
3. 出行多防备，让病毒感染远离你的肺 272
4. 急性支气管炎真可怕，多防多治身体好 274
5. 慢性支气管炎如魔鬼缠身，一旦上身就难下身 276
6. 哮喘重在防治，一不小心就能夺你性命 280
7. 女人应警惕原发性支气管肺癌，莫让癌症缠上身 283
8. 呼吸衰竭要人命，多补多防寿命长 287
9. 应对心力衰竭的饮食疗法 289

第十二章 女人四十小心骨质，骨关节保健势在必行

现在，不少都市女性过度追求苗条，在减肥过程中打乱了正常的饮食结构和饮食平衡，只食用蔬菜、水果，将一切与脂肪有关的饮食都拒之门外。殊不知，脂肪是身体摄取钙质等营养素的重要桥梁，而蔬菜、水果等粗纤维及钠盐摄取过多会造成钙质吸收障碍。通过节食来减肥，在减去脂肪的同时，也会把骨骼减弱，为日后的骨质疏松埋下隐患。因此，骨关节保健势在必行，40岁的女人应该定期参加形体训练和力量训练，可以保持骨骼的密度和强度，从而保障自己有一个强健的身体。

1. 列一份骨关节常见病清单引以为戒 294
2. 列一份常患骨关节病的人员清单 298
3. 测测你是潜在的骨质疏松症患者吗 300
4. 骨质疏松是四十岁女性健康的隐形杀手 305
5. 骨质疏松防治“三步曲” 308
6. 骨质疏松，补钙先行 312
7. 骨质疏松患者的饮食之道 316
8. 颈椎病和腰痛不是小病，要提高警惕 319
9. 女人四十，切莫忽视膝骨性关节炎 324
10. 越早防护肩周炎，女人越健康 329