

中年女性，心的渴望，身的迷惘，灵的追求，魂的漂泊

• 献给37岁

女人的书

Nian Gei 37 Sui Nu Ren De Shu

中年妇女的精神宝典

37岁是女人的厄年吗？
37岁是事业的震荡期吗？
37岁还有成功的机会吗？

思云／著



中国国际广播出版社

献给 37岁

女人的书

Xian Gei 37 Sui Nu Ren De Shu

中年妇女的精神宝典

思云 / 著



中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

献给 37 岁女人的书/思云编著. —北京:中国国际广播出版社, 2002.7

ISBN 7 - 5078 - 2143 - 9

I. 献... II. 思... III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040138 号

献给 37 岁女人的书

编 著	思 云
责任编辑	燕 婴
封面设计	蓝 田
出版发行	中国国际广播出版社
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	北京市京宇印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	320 千字
印 张	14
版 次	2002 年 7 月北京第 1 版
印 次	2002 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 5078 - 2143 - 9/G·916
定 价	23.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

134-36 中年妇女活得更精彩

人生百年,为何单单关注 37 岁呢?

一般来说,人的平均寿命是 75 岁左右。而 37 岁正好是生命旅程的中间点,如果把这个过程放到坐标中绘一条曲线,那么 37 岁又正好是圆弧的顶点。

事实上,当一个女人接近 37 岁时,自己也会强烈地感受到生理和心理上的巨大变化。年青时以记忆超群为荣,而现在不得不养成随时做笔记的习惯;以前以与医药无缘而自豪,但岁月不饶人,什么高血压、高血脂,莫名其妙的妇科病开始困扰我们。有一日,自己面对镜子,忽然发现又多了几丝白发,心中不由地涌出阵阵悲哀。更令人恐怖的是,突然听到老同学猝死的消息,才意识到死神的可怕。

人的生命曲线从高峰跌下,而工作和家庭的负担曲线向上升,这两条剪刀状曲线的相交处正是 37 岁,所以 37 岁又可称为“中年剪刀”的轴。生理的变化与生活、工作的压力在此汇合,使中年妇女的心理、思维和观念等方面都将发生显著的变化。

37 岁以前靠美丽,37 岁以后靠魅力。作为一个中年妇女,我们对于美的理解应更高于一个天真少女。我们追求的应该是一种成熟的美,一种有丰富内涵、充满魅力的美。而尤其可贵的是我们要一直保持活泼的年轻的心态,用最大可能

延伸自己的青春,同时享受着美好的生活。人们无法拒绝衰老,但衰老并不意味着就应该放弃对美的追求。

37岁,生命过了一半,婚姻也走了三分之一路,有人开始弹起“秋天的变奏曲”,其基调是少了浪漫,多了厌倦。忽闻外面的世界很精彩,沉寂多年的感觉重新焕发出来,于是开始演奏另一乐章,曲名叫“渴望激情”。她们重新寻找爱的港湾,情人现象似红尘滚滚而来,并且还创造了一句名言“女人通过征服男人来征服世界”。殊不知,有卿卿我我,就有恩恩怨怨,心与身的出轨,受伤的总是女人。

本书共分十一章,分为:37岁是人生最重要的过渡期;家庭、孩子、工作——现代三座大山;37岁,是女人的厄年吗;你了解与你生活了十多年的男人吗;中年女性的性生活;水中月、镜中花;中外37岁的名女人们;拥有27岁的心理;退回30岁的招法;女过37更富有韵味;魅力顶峰,从37岁开始,本书有针对性地解释了中年女性有关生活、工作、心理上的有关问题。

坎坷人生路,冷暖人自知。37岁的女人要学会关心自己,体贴自己,对自己好一点吧,我们还有37年的路要走。

- 
- A woman with dark hair, wearing a white, long-sleeved dress, is seated and looking off to the side with a contemplative expression. The background is a soft, out-of-focus light blue. The entire image is framed by a thin, dashed white border.
- 37岁是女人的厄年吗?
 - 37岁是事业的震荡期吗?
 - 37岁还有成功的机会吗?

目 录

第一篇 37岁是人生最重要的过渡期

- 37岁是女人生命曲线顶点 〈3〉
面对镜子的 37 岁女人 〈5〉
37 岁女人的成长背景 〈6〉
从 A 到 Z 告诉你做女人有多难 〈8〉
中年白领的心理危机 〈14〉
梳还乱,理不尽的心绪 〈16〉
男人眼中的 37 岁女人 〈18〉
37 岁女人过去和现在常犯的致命错误 〈21〉
事业成功的喜悦与不幸 〈25〉
传统人生观与现实冲突的困惑 〈27〉
成功与失败的震荡区 〈29〉

第二篇 家庭、孩子、工作——现代三座大山

- 家务——从女王到女奴 〈35〉
家庭主妇的困惑与无奈 〈37〉



献给 37 岁女人的书

- 男人们为什么不干家务 〈41〉
 巧妇难为无米之炊 〈43〉
 育儿——不要痛苦只要爱 〈45〉
 不养儿不知父母恩 〈47〉
 孩子第一，还是事业第一 〈49〉
 当事业与家庭发生冲突时，你如何选择 〈51〉
 性别歧视何时了 〈53〉
 女人门前是非多 〈55〉
 工作——双车道与十字路 〈56〉
 白雪公主的“后妈” 〈58〉
 放弃工作——回家 〈60〉
 放弃家务——工作 〈62〉
 三者兼顾，略有侧重 〈63〉

第三篇 37岁，是女人的厄年吗？

- 节律性是生命的重要特征之一 〈69〉
 防老，从 37 岁开始 〈71〉
 37 岁是生命历程上的一个界碑 〈74〉
 运动系统的生理变化及特点 〈76〉
 神经系统的生理变化及特点 〈79〉
 呼吸系统的生理变化及特点 〈83〉
 循环系统的生理变化及特点 〈86〉
 消化系统的生理变化及特点 〈89〉
 泌尿系统的生理变化及特点 〈91〉



- 内分泌系统的生理变化及特点 〈93〉
生殖系统的生理变化及特点 〈95〉
感觉器官的生理变化及特点 〈96〉
高脂血症和高脂蛋白血症 〈99〉
谨防厄变猝然袭身 〈101〉
恶性病的温床 〈107〉
妇科癌症 〈110〉

第四篇 你了解与你生活了十多年的男人吗?

- 男女生理上的不同 〈121〉
男女思维方式不同 〈125〉
男人的天性——孩子气 〈126〉
40岁的男人易发生婚外恋 〈129〉
中年男子综合症——更年期 〈131〉
男人的真正情妇 〈133〉
男人的性观念 〈134〉
灵与肉的交流 〈136〉
男人的爱情女人不懂 〈137〉
男人的示爱讯号 〈139〉
传统男人与现代男人 〈141〉
男人都有哪些隐秘 〈144〉
爱他,就要包括他的谎言 〈147〉
好女人塑造好男人 〈150〉



第五篇 中年女性的性生活

- 男人因性而爱,女人因爱而性 〈155〉
 “性”福的女人最美丽 〈157〉
 没有经历过性高潮,白做了一次女人 〈159〉
 三十如狼,四十如虎 〈161〉
 性的活力在于不停地探索 〈168〉
 性交流的魔力 〈169〉
 走出性的误区 〈172〉
 女人的四季人生 〈174〉
 运动有助于性生活 〈178〉
 男人的身体语言 〈179〉
 男人是女人滋润下成熟的果实 〈181〉
 卧室里的女人不同于客厅里的女人 〈183〉
 夫妻恩爱,共享“性”福 〈185〉

第六篇 心与身的出轨,你更在意哪个

- 外遇女人的独白之一:上司—朋友—情人 〈193〉
 外遇女人的独白之二:不爱也是相当困难的 〈195〉
 对婚外恋的种种感受 〈197〉
 犯规后,受伤害的往往是女人 〈199〉
 有钱男人的致命伤 〈200〉
 水中月、镜中花 〈203〉



- 男人的一夜性与女人的一夜情 〈204〉
 扫除白日梦带来的迷惘 〈208〉
 如何应对丈夫的异常变化 〈210〉
 如果有人爱上了你的老公 〈216〉
 男人偶尔出轨,女人能原谅么 〈220〉

第七篇 中外 37 岁的名女人们

- 夏奈尔 37 岁推出品牌香水 〈225〉
 36 岁的戴安娜死于车祸 〈228〉
 西蒙娜·波伏娃 37 岁推出《第二性》 〈233〉
 37 岁的张爱玲认识了第二任丈夫 〈240〉

第八篇 拥有 27 岁的心理

- 灵魂的宁静与平和 〈249〉
 相由心生,相随心灭 〈253〉
 给自己一个新的标准 〈255〉
 追求自己的幸福 〈258〉
 改变心态,学会放弃 〈260〉
 用弹性心理缓解压力 〈263〉
 摆脱时尚的压迫 〈265〉
 宠爱自己的理由 〈268〉
 使自己更像自己 〈271〉
 真实地面对自己 〈272〉



献给 37 岁女人的书

- 是“贷款消费”，还是“攒钱养老” 〈275〉
 花钱也要讲格调 〈278〉
 热情的力量 〈280〉
 热情让你如此美丽 〈283〉
 “习惯成自然”的枷锁 〈285〉
 忘却与复活 〈288〉
 感谢生命 〈290〉
 最后一个“摆脱” 〈293〉

第九篇 退回 30 岁的招法

- 37 岁是关键 〈297〉
 抗衰老的十条营养原则 〈300〉
 高能量早餐有助于延长青春 〈303〉
 催人年老的食品 〈304〉
 高纤维、低脂肪的食品使你青春常在 〈306〉
 多吃碳水化合物，精力更充沛 〈307〉
 多吃钙能保持身体柔韧 〈310〉
 保持青春的“强力”食品 〈312〉
 维生素 E 的神话 〈314〉
 维生素和矿物质——构成青春的物质 〈315〉
 维生素能延长寿命 〈316〉
 运动，年轻的“秘诀” 〈322〉
 锻炼如何使你延长生命 〈324〉
 坚持锻炼的六条忠告 〈326〉

- 增强健康的锻炼 〈327〉
 衰老从皮肤开始 〈329〉
 保持肌肤光滑、清洁、年轻 〈331〉
 防止面部老化 〈333〉
 使皮肤看起来更年轻的十种基本产品 〈335〉
 防止躯体皮肤衰老 〈337〉
 让自己年轻五岁 〈342〉

第十篇 女过 37 更富有韵味

- 37 岁女人的韵味在哪里 〈347〉
 动人的谈吐 〈352〉
 成熟女人的举止 〈357〉
 美的延续 〈364〉
 中年女性的迷人风韵 〈367〉
 自信让你神采飞扬 〈370〉
 做一个具有高贵气质的女人 〈374〉
 性感是一种气质 〈378〉
 寻回我们失去的温柔 〈380〉
 温柔是一种智慧 〈383〉
 女人味是一种精神 〈386〉
 被化妆品遮盖了品位 〈389〉
 情趣多多,兴趣广泛 〈391〉
 韵味迷人 〈393〉
 37 岁的格调是阅历的展示 〈397〉



做母亲的时候最美 〈399〉

第十一篇 魅力顶峰,从 37 岁开始

- 现代都市女性的困惑 〈403〉
四种女人谁活得精彩 〈404〉
再度辉煌从“句号”开始 〈405〉
生活在此刻 〈408〉
摆脱对“下一刻”的迷思 〈410〉
越成熟越美丽 〈411〉
37 岁女人的处世哲学 〈412〉
和自己借时间来延长生命 〈415〉
简单即是效率 〈417〉
和工作谈恋爱 〈420〉
太完美也是一种错误 〈423〉
整洁为效率之本 〈425〉
抓住下一次机会,从头开始 〈428〉
把握自己,理性对待生活 〈434〉

第
一
篇



37 岁 是 人 生 中
最 重 要 的 过 渡 期



37岁是女人生命曲线顶点

人生百年,为何单单关注 37 岁呢?

一般来说,人的平均寿命是 75 岁左右。而 37 岁正好是生命旅程的中间点,如果把这个过程放到坐标系中绘一条曲线,那么 37 岁又正好是圆弧的顶点。

联合国教科文组织在 1998 年提出的一份报告指出,从世界各国大量的统计资料看,36 岁到 38 岁之间女人在生理上将发生巨大的变化,为此把 37 岁定为少妇与中年妇女的分界点。

最近西方有一种理论把女性的生命周期分为五个阶段:第一阶段为童年时期。第二个阶段,女性激素开始产生,称为青春期。第三个阶段,妇女的卵巢里能产生卵子并能受精和怀孕时期,通称为生殖阶段。第四个阶段即从 37 岁到 44 岁左右,女性的生理曲线达到了顶点,以后开始下滑,女性激素产生能力下降,称为绝经前阶段。第五阶段,进入更年期,卵巢逐渐停止排卵,被称为绝经后阶段。

妇女的两个卵巢的每一个卵巢里与生俱来地有着大约 100 万个卵子,与我们一生中不断排出的一样多。到了青春时期,未长丰满的卵子中,有许多已溶解到卵巢的组织中去,只

