

新世纪生活译丛

四十岁

以后的
健康生活

女性篇

Age Erasers For Women

〔美〕《预防》杂志社 编

新华出版社

新世纪生活译丛

Age Erasers For Women

四十岁以后的健康生活 女性篇

[美]《预防》杂志社 编

刘玉涛 黄德勇 朱铁楠 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

四十岁以后的健康生活·女性篇 / (美)《预防》杂志社编;
刘玉涛等译. - 北京: 新华出版社, 2000.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-4689-6

I .4… II .①预…②刘… III .①女性-中年人-保健-
基本知识②女性-老年人-保健-基本知识 IV .R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53445 号

Age Erasers for Women

Copyright © 1994 by Rodale Press, Inc

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

四十岁以后的健康生活·女性篇

[美]《预防》杂志社 编

刘玉涛等 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 25.875 印张 600,000 字

2000 年 1 月第一版 2003 年 1 月北京第三次印刷

ISBN 7-5011-4689-6/R·40 定价: 42.00 元

◆

本书的目的只是使你能拥有一本指南，而不是一本医学手册。书中提供的信息有助于你在自己的健康问题方面作出一些合理的决定，它并不能替代医生给你制订的治疗计划。如果你怀疑自己有这样或那样的疾病的话，我们强烈地建议你去医院进行诊治。

◆



前 言

也许死亡和赋税一样都是不可避免的，但是对大多数人来说，这两件事情还没有逐渐变老的前景令人感到恐怖。变老，仅仅这两个字就足以让任何一个热血女性的心战栗。人们会在这些象征着被岁月蹂躏的形象的字眼前畏缩——灰色的头发、深深的皱纹、无力的胳膊、松弛的大腿，还有所有魅力、机会和罗曼史的终结。

“40岁看起来就是这样子，”格洛丽亚·斯泰纳姆在她生命中一个里程碑性的年代这样骄傲地说。在她50岁生日的时候，她又说了同样的话，当然，愉悦地加上了又一个十年。

但大多数人并没有这样的风度和自信，在我们的生日一个个地滚过后，我们当然不会在公共场合放声大笑了。29岁以后我们便开始否认自己的年龄，并且在比自己年轻的人问“那您是什么时候大学毕业的？”的时候改变话题。

这就是我们编写这本书的目的。

经过一年时间对如何延缓衰老这一课题的深入研究和向专家咨询，我们写作小组发现，对于任何一位女性而言，将生命的时钟回拨是完全可能的，或者，至少是让它停止转动。因此，这本书至少可以让你重新认识衰老的概念，从而让你充满信心和活力地走向新的一天。我们从事这项工作是因为很多读者向我们诉说衰老是他们最忧虑的事情，这同样也是我们所关心的事，谁会不在意呢？在美国，年轻就是国王，尤其对女性而言。

如果一个男人两鬓斑白，他会很显眼；如果他大腹便便，他看起来会挺可爱；如果他开始打高尔夫球而不是和18岁的小伙子们在社区篮球场打球了，那么他安分了。

但如果这一切发生在一个女人身上，只会说明，她老了。

然而这一切并不是注定要发生的，这本书里有几百个简单的方法会让你变得年轻、觉得年轻，无论你的年龄是多少。

我们也为男性写了一本书。尽管人们对男人的秃顶和大肚子可以容忍，很多男性还是向我们表露了他们对衰老的不安。《40岁以后的健康生活·男性篇》讲述的是男人们关心的话题，而《40岁以后的健康生活·女性篇》讲述的是我们女人所关心的话题。

因此请你阅读这本书，并在其中得到乐趣。明天比你想象的更好。

目 录

目
录



| | |
|-----|------------|
| 1 | 前言 |
| | 第一篇 女性如何衰老 |
| 3 | 停住时钟 |
| | 第二篇 防止衰老 |
| 25 | 中年危机 |
| 33 | 老年斑 |
| 37 | 体象 |
| 46 | 赘肉 |
| 51 | 双颊 |
| √54 | 白头发 |
| 59 | 脱发 |
| 66 | 肥胖 |
| 79 | 毛发增生 |
| 85 | 皱纹 |
| 94 | 燃尽 |
| 102 | 压力 |

1



| | |
|-----|------|
| 113 | 愤怒 |
| 120 | 抑郁 |
| 126 | 疲劳 |
| 135 | 记忆 |
| 143 | 忧虑 |
| 149 | 反应时间 |
| 154 | A型性格 |
| 159 | 生物钟 |
| 163 | 进食紊乱 |
| 169 | 暴饮暴食 |
| 174 | 咖啡因 |
| 179 | 节食 |
| 183 | 饮酒问题 |
| 193 | 吸烟 |
| 202 | 药物依赖 |
| 208 | 电视 |
| 214 | 代谢改变 |
| 222 | 变态反应 |
| 229 | 心律失常 |
| 234 | 心肌梗塞 |
| 239 | 心脏病 |
| 248 | 高血压 |
| 257 | 中风 |
| 265 | 胆固醇 |
| 273 | 糖尿病 |
| 280 | 消化问题 |
| 290 | 溃疡 |
| 294 | 血色病 |



| | |
|-----|-----------|
| 299 | 偏头痛 |
| 305 | 呼吸系统疾病 |
| 316 | 打鼾和睡眠呼吸暂停 |
| 321 | 性爱与性传播疾病 |
| 331 | 甲状腺疾病 |
| 336 | 绝经 |
| 344 | 子宫内膜异位症 |
| 352 | 子宫肌瘤 |
| 356 | 子宫切除术 |
| 362 | 不孕症 |
| 372 | 避孕药 |
| 378 | 经前综合征 |
| 385 | 癌症 |
| 397 | 皮肤癌 |
| 403 | 骨质疏松 |
| 412 | 膀胱问题 |
| 420 | 关节炎 |
| 425 | 背痛 |
| 436 | 滑囊炎和肌腱炎 |
| 444 | 足部疾患 |
| 455 | 静脉曲张 |
| 462 | 牙齿问题 |
| 471 | 听力下降 |
| 485 | 视力变化 |

第三篇 促进年轻活力

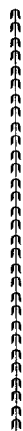
| | |
|-----|------|
| 501 | 冒险 |
| 509 | 有氧运动 |

| | |
|-----|--------|
| 519 | 肯定自己 |
| 526 | 酒精性饮料 |
| 531 | 利他主义 |
| 536 | 抗氧化剂 |
| 545 | 阿司匹林 |
| 551 | 早餐 |
| 555 | 乳腺监护 |
| 563 | 钙 |
| 569 | 改变职业 |
| 578 | 变化与适应 |
| 583 | 自信与自尊 |
| 591 | 牙科美容 |
| 596 | 外科美容 |
| 602 | 创造力 |
| 609 | 纤维素 |
| 617 | 水 |
| 623 | 宽恕 |
| 628 | 友谊 |
| 635 | 目标 |
| 642 | 诚实 |
| 647 | 激素替代疗法 |
| 656 | 幽默 |
| 662 | 免疫 |
| 671 | 学习 |
| 677 | 休闲时光 |
| 683 | 低脂饮食 |
| 704 | 化妆 |
| 711 | 婚姻 |

| | |
|-----|---------|
| 720 | 按摩 |
| 726 | 体检 |
| 733 | 乐观主义 |
| 740 | 放松 |
| 750 | 阻力训练 |
| 756 | 性 |
| 765 | 皮肤护理 |
| 772 | 睡眠 |
| 778 | 伸展运动 |
| 789 | 素食主义 |
| 795 | 维生素与矿物质 |
| 808 | 瑜珈 |

目

录



5

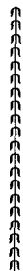
第

一

篇

**女性
如何衰老**





停住时钟

佩珀·赫尔曼打高尔夫球，开跑车，她的家在维吉尼亚州夏洛特斯维尔，却为费城和特拉华州威明顿的几家广告公司作画外音工作，因此在这几个城市间频繁往来。

她有一头乌黑的长发，皮肤光洁，人们说她看起来很像彻尔。

哦，还有，佩珀·赫尔曼已经 60 岁了。

佩珀在她三四十岁的时候，就开始为今天这个生机勃勃、精力充沛的状态而努力，当然，你同样也可以做到。

衰老真正的制造者

今天，衰老对我们而言已经和我们母辈的时代不同了。

我们大多数人的母亲在 30 岁的时候体重增了 10 磅，35 岁时出现皱纹，40 岁时皮肤开始干燥，45 岁时关节开始僵硬，50 岁时胆固醇增高，55 岁时得心脏病，57 时开始健忘，60 岁时骨质疏松。

我们不会这样。

因为在今天，我们知道低脂饮食可以阻止随衰老而产生的体重增加和胆固醇增高。

我们知道避免日晒，使用防晒油会减少皱纹。

我们知道水果和牛奶内富含的 α 羟基酸可以防止皮肤干燥、松弛和老年斑的形成。

我们知道运动，尤其是水中的有氧运动和游泳，会延缓关节炎的发生。

我们知道有氧运动、低脂饮食、阿斯匹林和放松练习可以阻止动脉内硬化斑块发展为心脏病。

我们知道做拼字游戏、阅读报纸的运动可以抵抗大脑衰老所带来的记忆力减退。

我们知道负重运动和充足的钙质摄入会防止骨质疏松。

换言之，我们尽管知道超重、皱纹、皮肤干燥、关节炎、高胆固醇、心脏病、记忆力减退、骨质疏松等等这一系列的因素会夺走我们的青春，但是真正导致衰老的原因并不是生理性的，而是我们自己的心理因素纵容我们像木头一样呆坐在电视机前，吃高脂肪的食物，吸烟，不吃蔬菜，在阳光下暴晒，而忘记了训练和自我挑战。

绝大部分的衰老，是我们自己一手造成的。

衰老的生物学

“从人体的构造分析，人类应该活 110 岁，”《延缓衰老——更年轻更长寿 (Ageless: living younger and longer)》一书的作者、密西西比大学医学中心的解剖学教授本·道格拉斯博士说，“与动物世界的其他成员一样，人类应该在性成熟后再生存大约五倍的时间，如果保养得当的话，这是完全可能的。”

然而衰老又是如何产生的呢？让我们一步步地看，但始终要记住绝大部分我们叫做衰老的东西是完全可以克服的。

皮肤 由于日光损伤的蓄积，女性在 20 岁的时候皱纹

就会爬上额头，30岁时眉头处会出现皱纹，40岁时出现鱼尾纹，到了50岁，嘴角两边也会生出皱纹。随着年龄的增长，皮肤会逐渐变得薄、干燥和缺乏弹性，其原因主要是由于女性40岁以后结缔组织合成减少，雌激素水平降低。

心血管系统 女性20岁以后，机体运动时心血管系统向全身输送氧合血液的能力就开始缓慢并持续下降。通常，在25岁到75岁这个年龄段，女性的携氧能力每10年下降5%到10%，这就会表现为人老了以后比较容易疲惫。心脏收缩和跳动的频率降低，血管狭窄、硬化，在30岁到70岁之间，收缩压（血压波动的最高值）会升高20%到30%。

肌肉 大约40岁以后，肌肉开始萎缩，同时脂肪蓄积增多。从20岁到70岁，肌肉的力量会降低30%，而肌肉的体积会减少40%。

骨骼 骨骼中的矿物质，尤其是钙，在人的一生中始终处于沉积和吸收的动态代谢过程中。在35岁之前，钙的沉积多于吸收，此后，骨骼的强度和密度开始逐渐下降。骨质疏松就女性而言要比男性严重得多，这部分归咎于女性的骨架较纤小，绝经后的激素变化也加速了骨质的丢失。女性40岁以后髋关节骨折的危险性开始升高，此后每6年危险性加倍。事实上，研究人员估算，女性70岁时将丢失她一生中最高骨量的30%，这就很容易导致骨折。

关节 40岁以后，你会感到膝关节、髋关节和颈部轻度的僵硬，而且逐渐恶化，到60岁时医生便诊断你得了关节炎。椎间盘开始退行性变，70岁左右就会出现脊柱强直。

代谢 从20岁左右开始，机体热卡的需要量逐渐下降，到70岁时，每天仅需要不到五百大卡的热量。

大脑 人一出生，神经元便不再分裂增殖，但我们出生

时拥有的神经元数量足以供我们终生使用。尽管人类一生中会不断地有神经细胞死亡，但在没有疾病的前提下，神经细胞可以通过修复、再生形成新的连接等方式正常行使功能。那么，是什么导致衰老呢？绝大多数所谓的老年人的衰老表现是由于疾病，而不是神经元的丢失造成的。

免疫系统 60岁以后，人体免疫系统的功能逐渐下降，将导致感染的机会增加。如果同样在一个有病菌存在的环境中，老年人相对比较容易患病。

胆固醇 血液中的胆固醇是由饮食中的饱和脂肪酸和胆固醇经肝脏代谢后产生的。血液中胆固醇的水平随着年龄的增长而升高，女性血胆固醇水平在60到70岁之间达到高峰，约比男性延后10年。

毛发 头发变灰在任何年龄都会发生，到50岁，会有半数的女性头发花白，到了80岁，40%的女同胞们脸上将有很多讨厌的汗毛。

膀胱 女性近50岁时雌激素开始下降，这可能会导致运动过程中出现尿失禁。而绝经后，膀胱感染的危险性明显增高。

生殖能力 35岁后，卵巢分泌的雌激素和孕激素减少，生育能力相应地随之下降，绝经后，生育能力完全消失。

眼睛 步入40岁，就会开始把报纸举到一臂远的距离去读了，因为晶状体弹性的消失使得眼睛视近物时聚焦发生困难。65岁，白内障开始形成，到80岁，你可能需要三倍的光亮才能和现在看得一样清楚。

耳朵 60岁后，听力开始下降。男性的听力下降较女性更快。

鼻子 45岁后嗅觉会逐步减退。

口 由于舌头上味蕾数量的减少，细微的味觉分辨能力