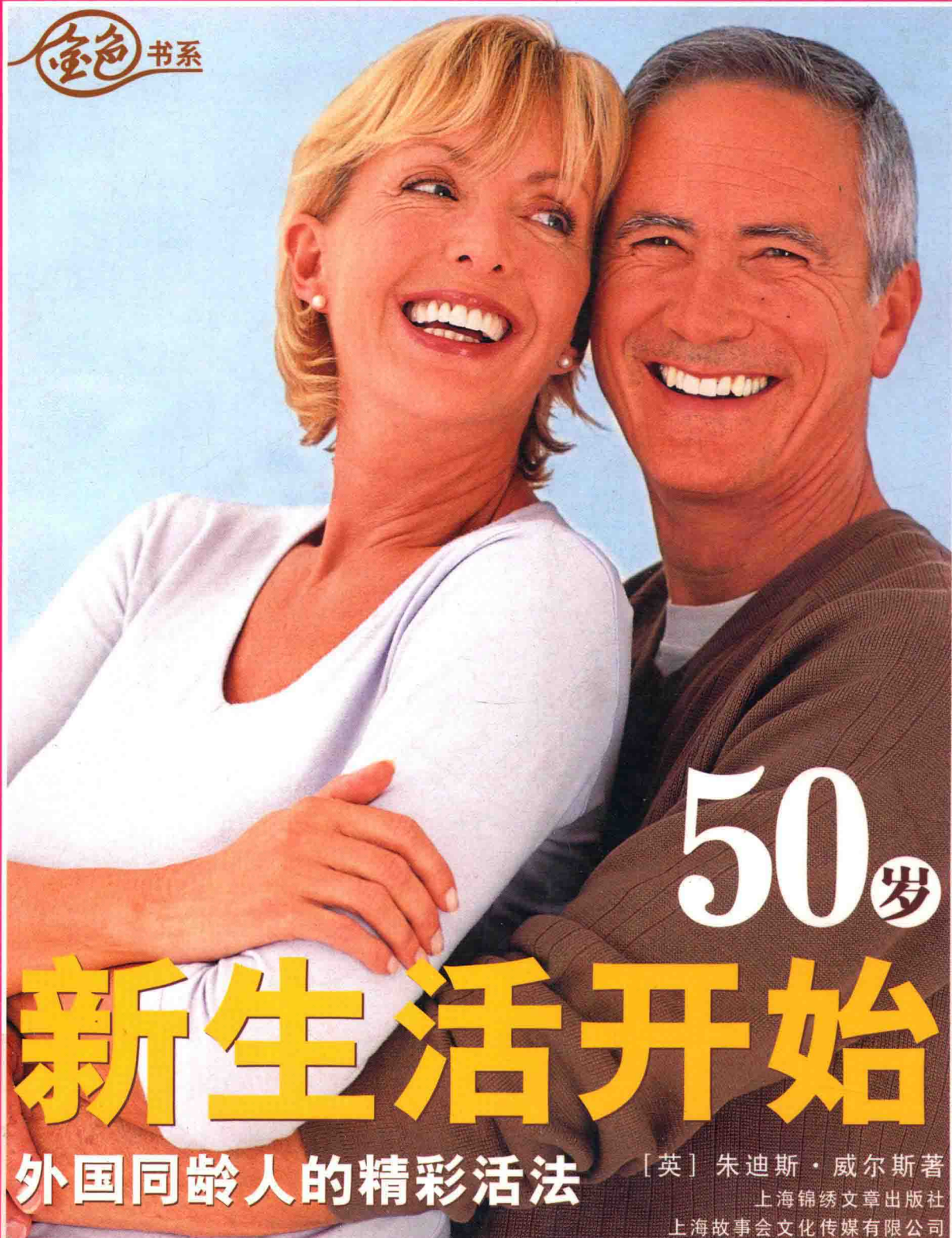


金色书系



50岁

新生活开始

外国同龄人的精彩活法

[英] 朱迪斯·威尔斯著

上海锦绣文章出版社

上海故事会文化传媒有限公司



50岁 新生活开始



上海文艺出版(集团)有限公司

图书在版编目(CIP)数据

50岁 新生活开始/(英)威尔斯著;新鹏等译

.-上海:上海锦绣文章出版社,2010.8 初版

ISBN 978-7-5452-0522-0

I. ①5… II. ①威… ②新… III. ①中年人-保健-基本知识

②老年人-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第000159号

丛 书: 金色书系

书 名: 50岁 新生活开始

著 者: [英]朱迪斯·威尔斯

译 者: Faith 新鹏 等

主 编: 刘育文

责任编辑: 李震宇

封面设计: 王 伟

装帧设计: 孙 婳

责任督印: 张 凯

出 版: 上海锦绣文章出版社

上海故事会文化传媒有限公司

发 行: 上海文艺出版(集团)有限公司

电 话: 021-60878676

021-60878682

传 真: 021-60878662

地 址: 上海打浦路443号荣科大厦1501室

邮 编: 200023

电子邮件: wyfx2088@163.com

网 址: <http://www.jsnd.net.cn>

印 刷: 上海当纳利印刷有限公司

版 次: 2010年8月第1版 第1次印刷

规 格: 787X1092 16开 15印张

国际书号: ISBN 978-7-5452-0522-0/R·155

定 价: 48.00元

如发现本书有质量问题,请与印刷厂质量科联系 Tel: (021) 69210123-490



STORIES

版权所有 不准翻印

上海故事会文化传媒有限公司出品号 (00112)

www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购,

免收邮费(挂号除外)

汇款地址: 上海市卢湾区绍兴路74号 (200020)

收 款 人: 上海故事会文化传媒有限公司

图字 09-2009-710

© Judith Wills

First published in the United Kingdom by Quadrille

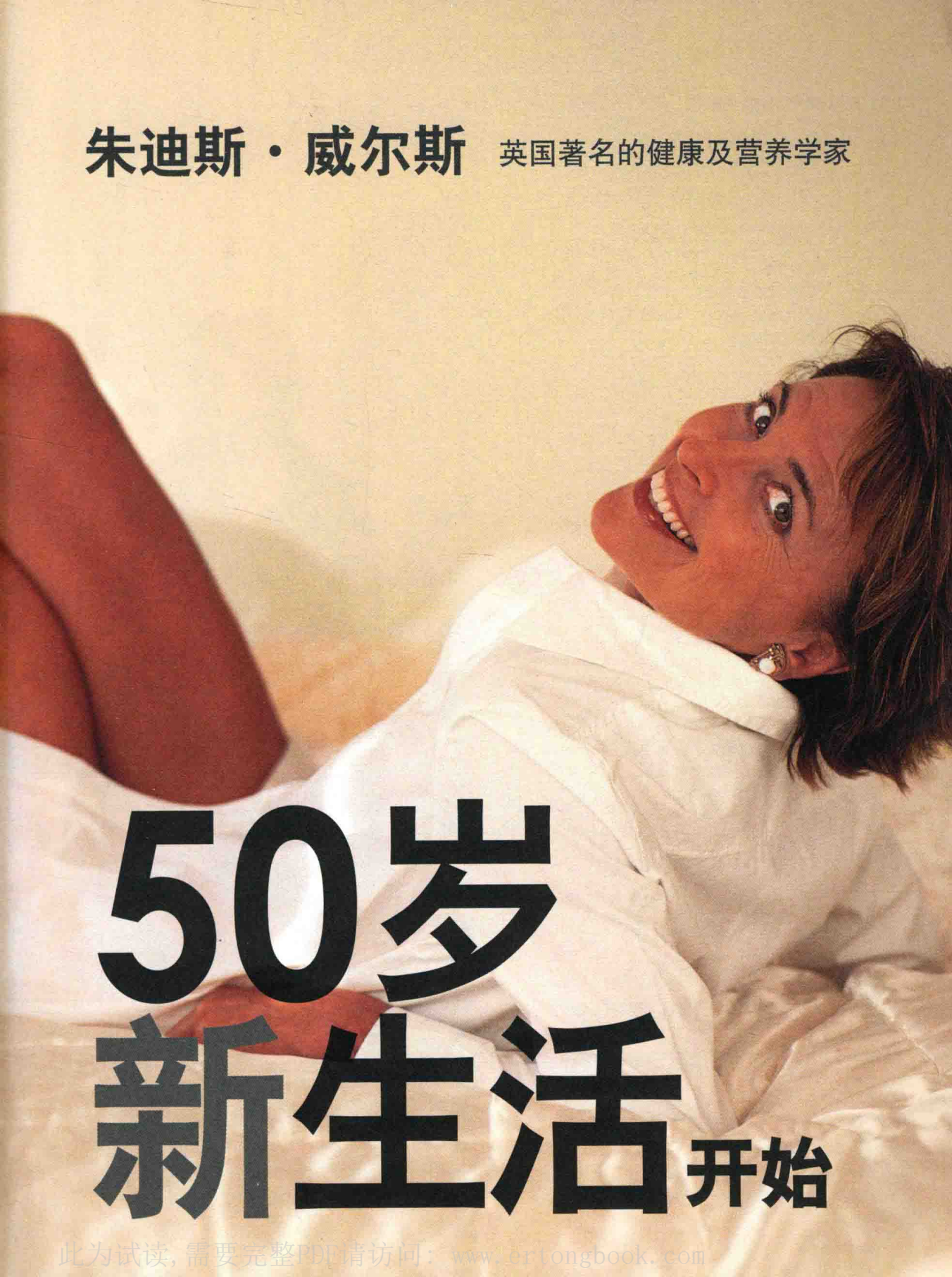
in 2004





更新生活 恢复活力 重新定位

朱迪斯·威尔斯 英国著名的健康及营养学家



50岁 新生活开始

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



序 言

回首过去，很难相信自己已经步入中年！

50年，等同于半个世纪的数目，

是否真的让你意识到了自己的年纪呢？

我自己是没有，但在某种意义上，我的潜意识似乎意识到了这一点。

这本书的意义在于阐明人到中年并不只意味着沮丧和无趣；相反，它有可能是值得热烈庆祝的事情——新生活就此开始。当然，我不想给读者制造那些虚无缥缈的幻象——恢复青春、永别皱纹、无病无灾、青春亮丽地活到150岁。不过，我能够在此坚定地阐述和相信的是：你对于自己所不喜爱和感到沮丧的一切都是可以被改善的；所有由于不再年轻而发生的一切变化都不一定是包袱，而可能是一种幸运。只要你愿意，40岁到60岁的岁月，可以带给你别样的幸福和精彩的体验。

现在的社会，大家的寿命都比以前长了很多。所以，如果有那么一点小小的运气，中年的你至少还能够享受40至50年的好时光！当然，我相信我们这一代大部分人都拥有这一运气——和之前任何一代相比，我们都拥有更健康的体质、更稳固的经济收入和更多的机会。

由此，这本书的目的就是希望能够帮助你们充分利用这些好运气。在这里，我希望能够记录下在不能被称为年轻的状态下，所能实现的一切生活和生理目标；希望鼓励你们尝试所有罗列在这里的方式和技巧。当然更重要的是，希望你能够在尝试之后告诉我，你们所获得的结果，当然，一定要是事实呀。最后我希望，你能够从这本书里找到所需要的一切指导和帮助——从食物到生理上的健康，从整体的状态到生命力和情绪。

朱迪斯·威尔斯



序言 6

第1章

新生活的能量之源 8

食物和抗衰老 12

吃出好气色 24

吃出智慧 32

食物和体重 36

食物和排毒 48

绝经期的食物 54

第2章

新身体 新生活 60

为健康而运动 66

塑形锻炼 72

体重控制锻炼 80

活力锻炼 86

躯体锻炼 90

放松锻炼 108

第3章

新容颜 新生活 116

好皮肤的秘密 120

开始化妆 130

深度美容 136

今日发型 144

重新包装自己 152

第4章

幸福新生活 168

更年期 172

幸福感和性生活 178

健康事宜 184

情绪问题 198

第5章

新生活的时间安排 204

自我时间 208

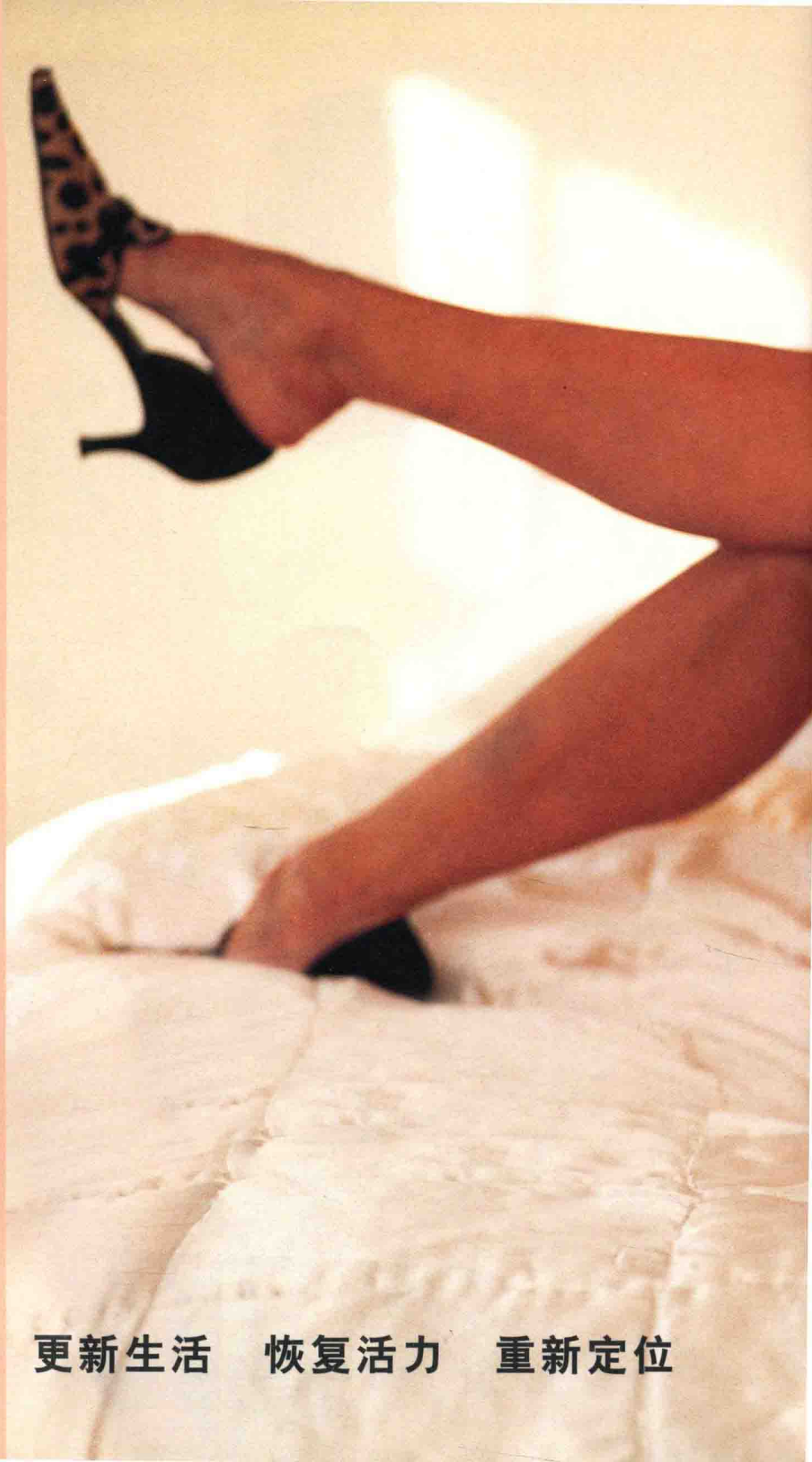
放下 216

简单生活 222

家庭和朋友 228



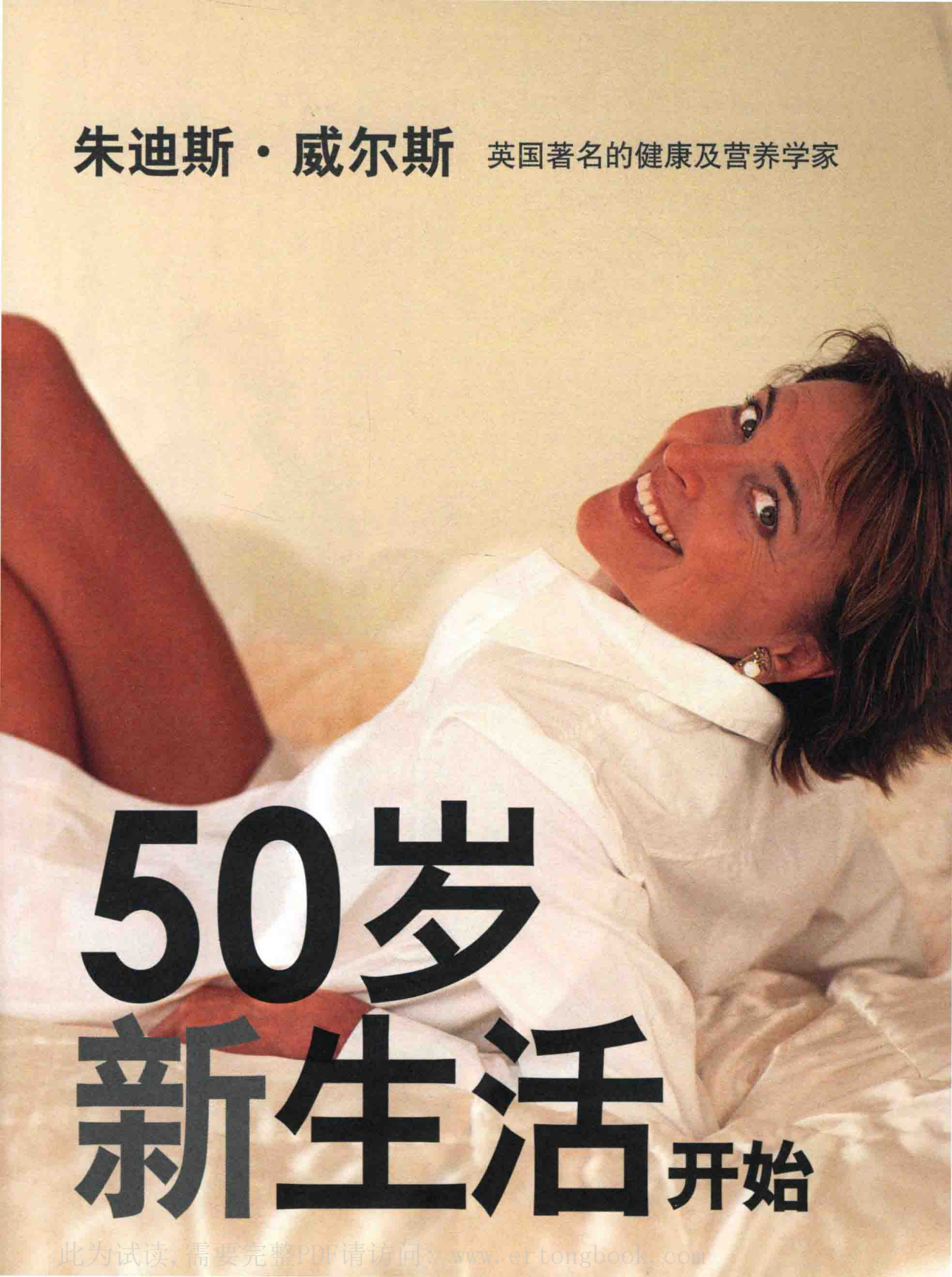
50岁 新生活开始



更新生活 恢复活力 重新定位

朱迪斯·威尔斯

英国著名的健康及营养学家

A photograph of a woman with short brown hair, smiling and looking upwards. She is wearing a white shirt and a gold earring. The background is a warm, textured beige color.

50岁 新生活开始

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



上海文艺出版(集团)有限公司

图书在版编目(CIP)数据

50岁 新生活开始/(英) 威尔斯著; 新鹏等译

.-上海: 上海锦绣文章出版社, 2010.8 初版

ISBN 978-7-5452-0522-0

I. ①5… II. ①威… ②新… III. ①中年人-保健-基本知识

②老年人-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第000159号

丛 书: 金色书系

书 名: 50岁 新生活开始

著 者: [英]朱迪斯·威尔斯

译 者: Faith 新鹏 等

主 编: 刘育文

责任编辑: 李震宇

封面设计: 王 伟

装帧设计: 孙 婳

责任督印: 张 凯

出 版: 上海锦绣文章出版社

上海故事会文化传媒有限公司

发 行: 上海文艺出版(集团)有限公司

电 话: 021-60878676

021-60878682

传 真: 021-60878662

地 址: 上海打浦路443号荣科大厦1501室

邮 编: 200023

电子邮件: wyfx2088@163.com

网 址: <http://www.jsnd.net.cn>

印 刷: 上海当纳利印刷有限公司

版 次: 2010年8月第1版 第1次印刷

规 格: 787X1092 16开 15印张

国际书号: ISBN 978-7-5452-0522-0/R·155

定 价: 48.00元

如发现本书有质量问题, 请与印刷厂质量科联系 Tel: (021) 69210123-490



STORIES

版权所有 不准翻印

上海故事会文化传媒有限公司出品号 (00112)

www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购,

免收邮费(挂号除外)

汇款地址: 上海市卢湾区绍兴路74号 (200020)

收 款 人: 上海故事会文化传媒有限公司

图字 09-2009-710

© Judith Wills

First published in the United Kingdom by Quadrille

in 2004





序言 6

第1章

新生活的能量之源 8

食物和抗衰老 12

吃出好气色 24

吃出智慧 32

食物和体重 36

食物和排毒 48

绝经期的食物 54

第2章

新身体 新生活 60

为健康而运动 66

塑形锻炼 72

体重控制锻炼 80

活力锻炼 86

躯体锻炼 90

放松锻炼 108

第3章

新容颜 新生活 116

好皮肤的秘密 120

开始化妆 130

深度美容 136

今日发型 144

重新包装自己 152

第4章

幸福新生活 168

更年期 172

幸福感和性生活 178

健康事宜 184

情绪问题 198

第5章

新生活的时间安排 204

自我时间 208

放下 216

简单生活 222

家庭和朋友 228



序 言

回首过去，很难相信自己已经步入中年！

50年，等同于半个世纪的数目，

是否真的让你意识到了自己的年纪呢？

我自己是没有，但在某种意义上，我的潜意识似乎意识到了这一点。

这本书的意义在于阐明人到中年并不只意味着沮丧和无趣；相反，它有可能是值得热烈庆祝的事情——新生活就此开始。当然，我不想给读者制造那些虚无缥缈的幻象——恢复青春、永别皱纹、无病无灾、青春亮丽地活到150岁。不过，我能够在此坚定地阐述和相信的是：你对于自己所不喜爱和感到沮丧的一切都是可以被改善的；所有由于不再年轻而发生的一切变化都不一定是包袱，而可能是一种幸运。只要你愿意，40岁到60岁的岁月，可以带给你别样的幸福和精彩的体验。

现在的社会，大家的寿命都比以前长了很多。所以，如果有那么一点小小的运气，中年的你至少还能够享受40至50年的好时光！当然，我相信我们这一代大部分人都拥有这一运气——和之前任何一代相比，我们都拥有更健康的体质、更稳固的经济收入和更多的机会。

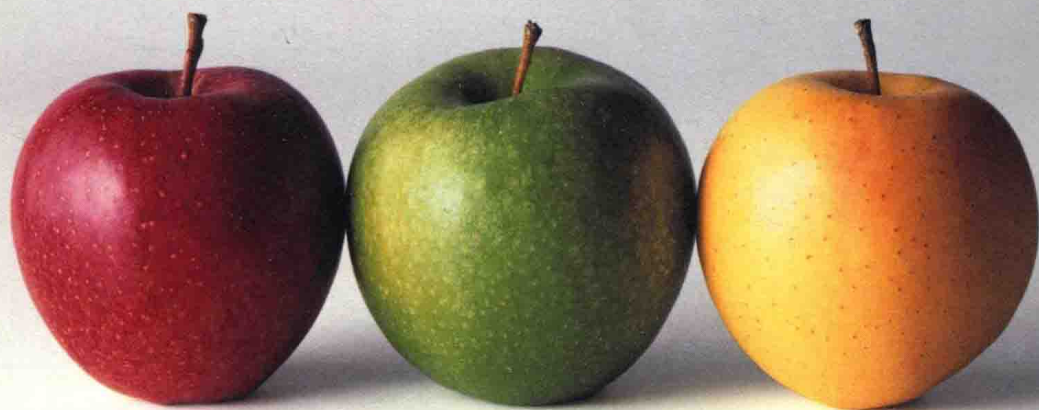
由此，这本书的目的就是希望能够帮助你们充分利用这些好运气。在这里，我希望能够记录下在不能被称为年轻的状态下，所能实现的一切生活和生理目标；希望鼓励你们尝试所有罗列在这里的方式和技巧。当然更重要的是，希望你能够在尝试之后告诉我，你们所获得的结果，当然，一定要是事实呀。最后我希望，你能够从这本书里找到所需要的一切指导和帮助——从食物到生理上的健康，从整体的状态到生命力和情绪。

朱迪斯·威尔斯

第

章

新生活_的 能量之源



食物是人们安乐、健康、生存、生命延续的基础。我们吃的食物在某种程度上可以反映出人体的总体状况——这正是我把食物说成是“能量之源”的理由。

你自我感觉如何？你能活多久？你健康吗？对此造成影响的因素尽管很多很多，但毫无疑问，如何合理地运用“能量之源”，摄取食物营养，是决定你身体机能能否完美运作的关键性因素之一。

在第1章中，我们将思考作为“能量之源”的人体燃料是如何恰到好处地发挥作用的众多问题。人到中年，如何保证有充分的优质饮食是至关重要的，与人体健康休戚相关。现在，正是改变那种不再能适应你身体状况的根深蒂固的饮食旧习的时候啦！现在，也正是为迎接你今后数年身体必然发生新的变化而做好充分准备的时候啦！

显然，我们这里讨论的众多想法和主意应该有助于提高你的生活质量，应该对你有百利而无一害。优质的食物和饮品不仅是你生活的第一需要，而且也是你人生的一种享受和乐趣。

千万别错过啊！