

女人40岁以后 —— 心理、生理与生活

〔日〕医学博士
铃木雅子 著
顾克礼 译

女人 40岁以后

上海科学普及出版社

女人40岁以后

——心理、生理与生活

[日] 医学博士 铃木雅子 著

顾克礼 译

马爱华 校

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 钟海谷

女人 40 岁以后

——心理、生理与生活

[日] 医学博士 铃木雅子 著

顾克礼 译

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

上海科学普及出版社电脑照排部排版

开本 787×960 1/32 印张 4.25 字数 80000

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-0947-X/G · 266 定价: 5.00 元

内 容 提 要

在这个日趋高龄化的社会里，四十岁正是女人人生的一个重要转折点。如何将你的后半生安排得丰富多彩、快乐幸福呢？请你读一读这本由日本医学博士铃木雅子所著的书吧！作者不仅从医学、心理学、社会学的角度阐述了中年女性在心理、生理上的变化以及由此带来对生活的影响；更以一个中年妇女、妻子、母亲的多重身份，与你促膝谈心，娓娓道来，诚恳地指导你积极地、合理地安排好今后的生活；同时又以主妇的经验，告诉你许许多多生活小窍门，使你能够从容地面对四十岁以后的每一天。

本书可供广大中年妇女朋友、妇女工作者以及关心自己妻子的丈夫们参考阅读。

前言

日本现今已进入了前所未有的高龄化社会。十几年前一提到六十五岁，大家就公认为“老爷爷”、“老奶奶”了，无论男女，都统称为老年人。

然而，到了即将来临的二十一世纪，这六十五岁以上的人，预计将达到总人口的百分之二十以上，那是人生七十古稀的开始。

妇女进入四十岁左右，孩子一般已跨入社会或上了大学，算是自立成人了。你有的是和平环境下养育孩子的体验，这不同于战争年代抚养孩子那样艰难。今后的四十年或者更长一些时间将是属于你的。这样说来，这四十岁正是女人人生的一个转折点。

四十岁以前，你在家强烈地意识到自己是“母亲、家庭主妇、妻子”。四十岁以后，那些意识尤其是“母亲”这一意识越来越淡薄了。怎样顺利地适应这一变化？我认为，那将成为你今后半生是依然充满朝气还是消沉暮落的关键！

无论何时都想用护理婴儿的方法来干预已成为大学生的孩子，那不过是你的自我满足而已！我认为，这将导致你步入灰色的人生迷途。

为什么这样说呢？因为你会成为儿媳所讨厌的婆母哟！看不惯儿媳而多管闲事，即使儿媳什么都不会，即使她不懂人情世故而受到社会的指责或低人一等，那也是她与丈夫——你的儿子所接受的事，你是不是觉得自己说得太多呢？与其那样自寻烦恼，不如多考虑你自己的事。面临未来漫长的人生旅途，遇事皱起眉头：“真气人！我活着有什么意思？！”你当然有说这呕气话的自由。“今天又度过了愉快的一天，人生真有意思！”这种生活也是你的自由。

你觉得如何？我们一起为度过美好的一生而努力吧！但愿有一天，能见到生活非常开心的你。

〔日〕铃木雅子

目 录

一、观念的大清理.....	1
（一）对常识进行一次整理	1
1. 修饰打扮	2
2. 所谓被人笑话	3
3. 让人公认完美无缺之幻想	3
4. 想任何时候都当良母吗	4
5. 别人干的我也干吗	5
（二）冷静地评价自己	6
（三）遇事放宽心——解决烦恼的方法	7
1. 儿子能不能就职于好公司	7
2. 关于有病孩子的未来	8
（四）孩子有孩子的人生	9
（五）父母是可怜的.....	11
（六）对丈夫的辅导.....	12
二、从转折点开始的经济生活	15
（一）自家家庭经济的总清点.....	15

(二) 浪费与吝啬	16
1. 在厕所水箱里压上啤酒瓶	17
2. 节约用电	17
3. 不要买不需用的东西	17
4. 闲置品交换会	18
5. 德国式节约方法	18
6. 家具、衣服、用品的整理	19
7. 名牌物品的浪费	20
8. 结婚仪式与浪费	21
(三) 对孩子进行用钱教育	23
(四) 向你家庭经济收入进一言	25
(五) 要考虑养老金问题	27
三、身心保健法	29
(一) 持续增长的成人病	29
(二) 什么叫健康	31
(三) 确保健康的饮食	33
1. 每天要有规律地吃好三餐	33
2. 饮食品种要丰富, 数量宜少	34
3. 吃什么好	35
4. 维生素、矿物质、激素、胆固醇在保持青春中的作用	37
(1) 维生素	37
(2) 矿物质	39
(3) 激素	40
(4) 胆固醇	40
(四) 三大成人病与食物	45

1. 成人病与药物·····	47
2. 癌与食物·····	48
(1) 日本癌症现状 ·····	48
(2) 癌症是怎样产生的 ·····	48
(3) 致癌物质种种 ·····	50
(4) 防癌的饮食 ·····	51
3. 缺血性心脏病与食物·····	54
4. 脑血管疾病——中风与食物·····	54
(五) 心理健康·····	55
1. 压抑·····	55
2. 忧郁症·····	58
(六) 永葆青春的保健方法·····	59
1. 激素分泌异常·····	59
2. 中高年女性皮肤特点·····	59
3. 怎样保持美丽的皮肤·····	60
4. 预防老人斑的方法·····	61
5. 应用传统经验保护皮肤·····	62
6. 头发的梳理·····	63
(1) 有利于头发的食物 ·····	63
(2) 洗发 ·····	64
(3) 头皮屑 ·····	65
(4) 秃顶 ·····	65
7. 疲劳·····	65
8. 便秘·····	66
(1) 什么叫便秘 ·····	66
(2) 便秘的预防 ·····	67

9. 贫血症	68
(1) 贫血的预防	68
(2) 如何补充铁质	69
10. 家庭妇女湿疹	70
四、心理修养与身体造型	72
(一) 镜视全身	72
1. 注意改变自身不足之处	73
2. 熟识自己	74
(二) 向“低贱”诀别	75
(三) 减肥的捷径	77
1. 什么叫肥胖	77
2. 肥胖对体内组织的影响	77
3. 肥胖的原因	78
4. 肥胖患者的饮食	79
(1) 节减能量的摄取	79
(2) 一天吃几餐	80
(3) 减肥菜谱	80
5. 要有减肥的愿望	80
五、四十岁以后的性——中老年性教育	84
(一) 四十岁以后的女性身体	84
(二) 女性激素	86
(三) 男性的更年期	86
(四) 性欲能维持到多大年龄	87
(五) 男人与女人	88
六、生活窍门	91
(一) 生活中的基本功	91

(二) 厨房基本功	92
1. 油炸食品与油	92
(1) 油炸食品方法	92
(2) 废油制肥皂	94
2. 焙烤咖啡豆	95
3. 固体奶酪回软法	96
4. 硬面包回软法	96
5. 冻肉回软法	96
6. 酥脆腊肉制作方法	96
7. 鱼骨食用法	96
8. 无花果酱制作方法	97
9. 锅巴的揭法	97
10. 制作橡皮圈	98
11. 清除蟑螂	98
12. 关于干燥剂的使用	98
13. 烤鱼技巧	99
(三) 生活窍门	99
1. 头皮屑清除器	99
2. 粘胶带的剥揭方法	100
3. 宽松长裤的缝褶	100
4. 破长筒袜的处理	100
5. 旅行内衣的准备	101
6. 发刷纱布	102
7. 肥皂片的利用	102
8. 纸窗洞的修理	102
9. 窗帘干燥法	103

10. 旧窗帘的妙用·····	103
七、遇事想开点——轻松愉快的人生之道·····	105
（一）向你推荐轻松愉快的人生之道·····	105
（二）从意外中寻求欢乐·····	106
（三）寄信时·····	108
（四）抛弃恐吓谩骂之词·····	109
（五）老人是“厨房垃圾”吗·····	110
（六）初遇之乐·····	111
（七）“一致同意”吗·····	112
（八）意外失误后的补救措施·····	113
（九）不要背后议论·····	113
（十）“只在这里说的话”吗·····	114
（十一）葡萄汁与葡萄酒·····	114
（十二）儿媳与婆母·····	115
（十三）打听女士年龄失礼吗·····	116
（十四）医生只要理科人材吗·····	117
（十五）为什么不会反问答题·····	118
（十六）优越感·····	119
（十七）挽救死亡的医学·····	119
（十八）体育运动的目的·····	120
（十九）飞机上的饮食·····	121
（二十）小事也是好事·····	122
结束语·····	124

一、观念的大清理

(一) 对常识进行一次整理

女人到了四十岁，已熟知世上各种常识、惯例、习惯。对任何事，遵从哪种常识去做就不会发生重大的失误。因此，尽管有时也许很麻烦，但总算是轻松愉快的方法。

然而，在快步而来的高龄化时代，你如果想活到八十岁以上，那就很有必要将那些常识进行一次整理，重新予以组装。

有人一定会说：“为什么有那种必要？有了常识不是很好吗？难道还要重新认识？”不过你要知道，那种常识当中有不少是与今后的时代不相称的；照搬那种常识去做，有不少将会碍事的。譬如，你是不是有这样的想法：我的晚年一定会得到孩子们的照顾的，因为我辛辛苦苦抚育了他们，而且我还照顾着公婆和娘

家的父母。

可是，到了二十一世纪，六十五岁以上的人将超过全人口的百分之二十，而且，老少阖家一起生活将愈加严峻起来。一旦如此，在经济方面和精神方面，如果头脑中没有牢固确立这样一种格言，即“尽己所能”，那么父母和孩子都将两败俱伤，即使勉强未到那一步，那也必定会在相互之间产生了厌烦的心理。

作为你来说，婆家和娘家的父母，自己的晚年，如果能尽量靠自己的经济能力，有健康的身体和精神愉快这样三点，那一定很高兴的吧！

因此，那就应当将自己头脑中已形成的常识这一类东西亮一次相，整理一下吧。人在生存这一问题上，除了那些必不可少的人之常情外，首先要决定把无关紧要的、碍事的东西，迅速地清除出自己的头脑，然后再考虑补充今后愉快地度过一生所必须的知识、常识。

必须彻底抛弃的诸如下述这几种观念：

- 到现在还修饰打扮，那真叫人……；
- 这样干会被人笑话的；
- 幻想被所有的人公认为完美无缺；
- 想任何时候都当个良母；
- 别人干我也干。

1. 修饰打扮

谁都喜欢漂亮。与自己特点相适应的修饰打扮，快快乐活地生活，这从保持精神健康来考虑是非常重要的。请看那些充满青春活力的长寿之人，如宇野千代、

淡谷乘子、小森和子等女士正是如此。

修饰打扮，这并不是为了让人看，也不是为了讨丈夫的欢心。你要知道，打扮不是为别人，而是为了你自己！一个人精神振备、精力充沛，腰板也会挺直的。如果你认为这是胡说，那么不妨请你试一次：

先把烫发梳整好，然后穿上你中意的服装。瞧！修饰打扮后的你，真是满面春风哟！今天家务事基本上搞好了，是否与朋友一起去喝上一点咖啡什么的，那将会有一种清新的感觉的！

唷！虽然不可能每天如此，但是却可以每天花点功夫稍微打扮一下自己。桌子上摆上鲜花，那也算是对生活的打扮。生活中像这样轻松愉快地、稍微用点心思进行的修饰打扮，那一定会使你的生活充满情趣的。

2. 所谓被人笑话

常常听人说起“这样干会被人笑话的”。不过细想一下，其实并没有什么被人笑话那回事，没有什么大不了的事。在这个广阔的世界里，没有完全相同的一个人，各人都有各人的特点，所以，每个人的想法也就自然有差异，那很正常。

如果你没有干错事，怎么也不会被人笑话。笑你的人，往往是跟你的想法不同的人。如果什么事都计较的话，那就无法活在世上了。要相信“传言不长久”这个道理。

3. 让人公认完美无缺之幻想

人各有所思。在人格形成的过程中，不是称赞就

是批评，想让大家对一件事看法一致，想不让人批评自己这样或那样的缺点，要人们承认自己的个性，那是很没有道理的。幻想所有的人公认自己完美无缺，这不仅不可能，而且根本没有那种必要。

4. 想任何时候都当良母吗

所谓良母，是适应孩子的年龄，对其进行自立教育，以便使孩子在将来的社会中不致于左右为难，而决不是尽善尽美地给予孩子照顾。如果孩子到任何时候都不能自立，那么直到你去世为止，你都将是全副精力花费在孩子们身上的。



“儿子现在是考试期间啊，大概洗衣和整理都无法搞好吧？怎么办呢？真叫人担心！我想明天到东京儿子那儿去。”

“哦，是大学考试吗？这么说，你的孩子是大学生？”

“是大学期末考试哟！”

我当时听了是目瞪口呆。孩子到毕业为止，有好多次考试，那是很寻常的事，孩子自己完全有能力应付的，区区小事怎需费心？那不但不顾自己实际年龄，而且也不惜抛弃好不容易正在保养着的中高年的体形，决意要到东京照顾儿子。这样的做法，将导致儿子变成无用之人。当儿媳患病、生孩子、回娘家之时，难道要儿子说：“妈妈来一下吧！”你会说“唉！我很高兴”吗？

你啊，终将因此而疲劳过度，心思操碎，很快就会变老的哟！人一老，想要人帮助时，儿子、女儿和儿媳，任何时候都心情愉快地跑来为你服务，那是不见得的。

你总是希望你的父母任何时候都健康、愉快地生活吧？为了这一点，你也应当创造条件努力为他们服务。

5. 别人干的我也干吗

别人干的，对于你来说未必就是有益的。别人是别人，你是你，如果这点事先不搞清楚，对于干事的目标，你的行动，便表现为无能为力，到头来将叹息自己：“我的一生，真是……”

你看要不要把你自己意识中的常识之类东西整理一下呢？此外，还应考虑一下抛弃什么？再接受什么？考虑如何保重你自己，不做亏心事。那样一来，才会使你周围的人都能愉快地生活。让我们下决心把那些