



王 琳◎编著

40岁是女人生命中的分水岭，青春一去不复返，未来的路却依然漫长；

40岁的女人已经完成了恋爱、结婚、生儿育女等女人必经的过程；

40岁的女人在岁月的感悟中生活，心中自然别有一番滋味。

40岁女人 最应该注意的事

40岁的女人是经历、有故事的女人，她们已经不再计较生活的得失，但她们应该懂得；

40岁有40岁的美丽，40岁有40岁的精彩，40岁是女人一生重要的转折点，只要你懂得改变，只要你懂得发现。

*40sui Niren Zuiyinggai
Zhuayideshi*



金城出版社
GOLD WALL PRESS

王 琳◎编著

40岁女人 注意的事

40岁的女人是 有经历、有故事的女人，她们已经不再计较生活的得失，
但她们应该懂得：

40岁有40岁的美丽，40岁有40岁的精彩，40岁是女人一生重要的转折点，
只要你懂得改变，只要你懂得发现。



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

40岁女人最应该注意的事/王琳编著. —北京:金城出版社,
2010.4

ISBN 978-7-80251-360-0

I. ①4… II. ①王… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033767 号

40岁女人最应该注意的事

作 者 王 琳
责任编辑 梁一红
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17.25
字 数 260 千字
版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
印 刷 北京才智印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-360-0
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发行部 (010) 84254364
编辑部 (010) 84250838
总编室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

40岁是女人一生的一个重要关口。与二三十岁的女人相比，40岁的女人生活更忙碌，精神压力也更大。因为40岁的女人往往要同时扮演女儿、妻子、母亲三个重要角色，上有父母要奉养，下有孩子要教育，中间又有婚姻漏洞需要修修补补。同时，40岁的女人工作上往往还面临着晋升的瓶颈……也就是说，40岁女人哪一样都需要去操心，哪一样都需要去应对。然而，偏偏在这个关口上，生理状况也开始拉警报。因此，有许多事情，需要40岁的女人注意。

在现实生活中，许多女人一到40岁，就开始恐慌、害怕、紧张，觉得自己老了，认为女人40“烂茶渣”，甚至会变得自卑、多疑起来。其实，40岁是女人美丽人生的又一崭新序幕，是女人生命中的第二个春天。

看看那些40岁的女明星们，蒋雯丽、许晴、王菲、伊能静等，无不风姿绰约，仪态优雅。欣赏完她们的风采，许多40岁女人会由衷地感慨，原来，40岁的女人也可以是“一枝花”。当然，你不必只羡慕她们，只要你能够妥善处理好女人40岁时最应该注意的事情，你同样可以像她们一样绽放出光彩。

在外表上，虽然40岁女人没有20岁女孩的青春靓丽，也没有30岁少妇的妩媚动人，但只要懂得呵护自己，精心保养，依然可以拥有美丽的容颜。

在内涵上，40岁女人不需要浓妆艳抹，也不需要奇装异服或者新

潮的发型来装扮，只要懂得提升自己，把丰富的阅历和成熟的内质展现出来，就能给人以醇厚的美感，犹如陈年佳酿，值得回味。

在职场上，虽然40岁女人没有了年轻人的朝气，但只要保持对工作的热忱，并以最佳的状态投入到工作中，依然可以百尺竿头，更进一步。

在理财上，40岁女人只要潜心学习理财之道，并善于积累理财经验，就会成为懂理财、善持家的“好管家”。

在婚姻上，40岁女人，只要细心地呵护夫妻感情，精心地建设温馨家园，理智地面对家庭矛盾，就能营造出幸福快乐的婚姻生活。

在教子上，40岁女人只要找对教育方法，善于倾听孩子的心声，做智慧妈妈，就能使孩子健康、快乐地成长，并成为自己的骄傲。

.....

本书在查阅了大量相关资料的基础上，总结出了40岁女人在生活和工作中最应该注意的事情。并从外表、内涵、职场、理财、婚姻、教子、友情、健康等10个方面入手，以精辟的观点、精彩的介绍和精当的指导对这些方面进行了详细的阐述和解析，道理丝丝入扣，方法具体实用，结尾还缀有贴心小叮咛，是40岁女人的必备之书。

相信《40岁女人最应该注意的事情》一书会带给你全新的心理感受和生活理念，使你的心态更加积极，视野更加开阔，从而深切体会到40岁这一人生阶段哪些事情最应该注意，并能够从容地去面对，去解决。

人生40方开始，因为还有几十年的美好生活在等待着你！愿你携带着美丽、智慧、健康、快乐，愉快地工作、幸福地生活，顺利地度过40岁这道坎。

目 录

Contents

第一章 40 岁的女人，留住你的美

女人到了 40 岁，身体各方面都开始衰老，皱纹悄然而至，身材也开始变形走样，再也见不到往日老公欣赏的目光，也很难再收到别人的赞美。对于这些，女人不能坐视不理，应该积极行动起来，精心保养，留住青春，留住美丽。

娇嫩的肌肤是养出来的	/2
养护秀发，重在内外兼修	/5
别让眼睛泄露了年龄的秘密	/8
呵护颈部，抹平岁月痕迹	/11
精心呵护，让你的双手得到滋润	/14
注重细节，40 岁女人也可轻松拥有小蛮腰	/17
美丽到底，勤关照你的双脚	/20
减肥得法，就能轻松拥有曼妙身材	/23

第二章 40 岁的女人，内涵比外表更重要

时间可以扫去女人的青春容颜，却扫不去女人经历岁月的积淀之后才焕发出来的美丽，这份真正的美丽就是女人的内涵。它就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外地散发出来。40 岁的女人可以与魔鬼身材、轻盈体态相差甚远，但一定要不断丰富自己的内涵。

女人 40 岁，重外表更要重内涵	128
有气质的女人才有吸引力	131
女人最大的资本是修养而不是漂亮	134
40 岁，做个优雅的女人	137
女人的品位，是时间打不败的美丽	140
独特个性，40 岁女人最迷人的魅力	143
女人谈吐动人，就能增添魅力	146
读书可以由内而外地丰富女人的内涵	149
让心灵在音乐里徜徉	152

第三章 40 岁的女人，从容应对职场危机的挑战

40 岁的职场女性对内需要照顾家庭，对外则要兼顾工作。家庭的琐事，职场的压力，这双重压迫往往使 40 岁女人身心疲惫，茫然无措。其实，只要调整好心态，用积极的策略应对职场危机，40 岁的女人，一样可以迎来事业的第二春。

在家庭与事业之间寻找平衡	156
用积极的心态应对晋升的瓶颈	159
40 岁女人，要不断为自己“充电”	162
人到 40，职业规划远比努力重要	165
善于说服，让老板为你加薪	168
挖掘潜能，女人一样可以当好领导	171

女人 40，靠经验行走职场“江湖”	174
40 岁的女人，跳槽要慎重	177

第四章 40 岁的女人，做理财有方、持家有道的“好管家”

现实生活中，许多 40 岁女人都掌管着家庭财务大权，她们的财商直接影响着家庭生活的质量，然而，理财是个系统专业的过程，需要女性具备丰富的理财知识。因此，理财之前，一定要全面详细地学习理财知识。只要这样，才能在理财实战中，做到百战不殆。

40 岁女人，要摒弃错误的理财观念	182
做个会理财的聪明女人	185
制定一套行之有效的理财方案	188
善用储蓄法，让你“钱途”无量	191
女人 40，试着用“钱”赚钱	194
基金，女人投资的首选	197
遵循新节俭主义，精打细算过日子	100
避免心血来潮，远离遗憾消费	103
女人攒“私房钱”需要真智慧	106
40 岁女人，别把老公的钱包看得太紧	109

第五章 40 岁的女人，不要冷落了身边的朋友

女人需要朋友，就像生物需要阳光、空气和水一样。没有朋友的女人活得不生动、不灿烂、不轻松。对于 40 岁女人来说，拥有一个好的朋友比拥有一个好的老公要重要得多，因为爱情会消失，昔日的情人可能成为陌路，但好朋友永远不会。

朋友是女人一生的财富	112
不要把自己禁锢在婚姻的牢笼里	115

谁也不能取代闺中密友的位置	/118
再好的朋友也要“亲密有间”	/121
女人之间交往也要讲艺术	/124
40岁女人，更需要蓝颜知己	/127

第六章 40岁的女人，经营好婚姻，幸福到老

40岁的女人就像一个三明治，承受着前所未有最全面、最乏味、最复杂，而又难以解决的种种问题。婚姻在这个时期也变得异常脆弱。步入中年的婚姻，需要花更多的时间和耐心去经营，40岁的女人应该学会平和地去面对，温情地去对待。

轻轻松松，做个聪明的贤内助	/132
幸福属于会爱的女人	/135
营造相互理解、宽容的家庭氛围	/138
爱情也会过期，婚姻需要保鲜	/141
信任会让婚姻成为攻不破的堡垒	/144
体贴，婚姻生活最永恒的黏合剂	/147
给男人留一些空间	/150
40岁女人，别把男人当成生命的全部	/152
抓住了男人的胃，你就抓住了男人的心	/155
面对婚外情，40岁的女人不要迷失自我	/158
当爱已成往事，该放手时就放手	/161

第七章 40岁的女人，做智慧妈妈，让孩子快乐成长

一个人一生中最早接触到的教育大都来自妈妈，妈妈对孩子的重要性不言而喻。对于40岁的女人来说，要想成为智慧妈妈，就要懂得科学地养育孩子。合理把握对孩子的期望，尊重孩子的个性发展，给孩子提供一个充满爱的、自由的成长空间，让孩子快乐成长。

为孩子营造一个良好的家庭氛围	/166
尊重孩子的个性发展	/169
不要过分溺爱孩子	/172
合理把握对孩子的期望	/175
平等相处，把孩子当成自己的朋友	/178
愉快的亲子沟通有助于孩子成长	/181

第八章 40 岁的女人，养生保健要到位

健康的身体是女性的资本，也是女性享受生活的基础。然而步入 40 岁，女性的健康却不断亮起“红灯”。然而，“既来之，则安之”。40 岁女人只要把更多的精力用在关爱自己的身体上，未雨绸缪，早做预防，加强锻炼，补充营养，依然可以恢复往日的活力神采。

40 岁的女人要加倍重视身体健康	/186
40 岁，女人养生保健有绝招	/189
提高新陈代谢，抵抗衰老	/192
健康饮食吃出如花女人	/195
户外运动，带你走进健康的明天	/198
骨质疏松是 40 岁女人的大敌	/201
40 岁的女人一定要重视乳腺疾病的预防	/204
40 岁的女人要看好自己的“心”	/207

第九章 40 岁的女人，看开一些事，保持平常心

40 岁女人不要总是去抱怨什么，而要时时保持一颗平常心，把自己变成幸福的主人。要明白太多的欲望是种累赘，幸福不是“秀”给别人看的，它只是自己的一种感受，当你懂得从简单的生活中品味快乐时，你就是最幸福的女人。

不必斤斤计较，平常心是女人的智慧之美	/212
做个“糊涂”的可爱女人	/215
知足的女人常乐	/218
女人 40 岁要甘于淡泊	/221
以宽容的心态面对生活	/224
聪明的女人不攀比	/227
40 岁女人，打败心中嫉妒的魔鬼	/230
你已经到了告别虚荣的年龄	/233
你不必苛求自己十全十美	/236

第十章 40 岁的女人，用心生活，享受快乐

对于女人来讲，无论到了什么年龄，快乐都是最重要的，尤其是 40 岁的女人。时间将青春的繁华摇落，细细的皱纹一点点爬上饱满的额头，生命的华丽与喧闹仿佛更加靠近尾端。这时，一切虚华的东西都变得不再重要，唯有快乐应是 40 岁女人苛求的对象。

停下来享受生活，从现在开始	/240
卸下所有的压力，轻松生活	/243
每天对着镜子微笑，积极地面对生活	/246
感悟人生，驻守快乐	/249
做个聪明的“懒”女人	/252
独自聆听大自然的声音	/255
养些花草，增添生活情趣	/258
寻找那颗失落的童心	/261



第一章

40 岁的女人， 留住你的美

女人到了 40 岁，身体各方面都开始衰老，皱纹悄然而至，身材也开始变形走样，再也见不到往日老公欣赏的目光，也很难再收到别人的赞美。对于这些，女人不能坐视不理，应该积极行动起来，精心保养，留住青春，留住美丽。



40岁女人最应该注意的事

娇嫩的肌肤是养出来的

娇嫩的好肌肤，谁都想要拥有，不过，不作出一些努力，美丽也不会自动找上门的。

女性从40岁开始，肌肤衰老的迹象开始逐渐在脸上出现。你会在一些“脆弱”的地方找到皱纹的痕迹：颈侧、唇边、眼角及前额等等。皮肤不再像昔日那般柔滑细致，虽不至于粗糙，但你能觉察到脸上的肤色开始不均匀，睡觉时枕头在脸上所造成的“压痕”或者一些微小的伤口及暗疮印，需要较长时间才能离你而去。不仅如此，你脸上的毛孔开始变得明显、粗大，角质层很易积聚在表皮上，而皮肤专家也发现40岁女性的肌肤很易长暗疮。

还有一点不可不提，在20岁时肌肤所受到的紫外线伤害，有90%会在40岁才出现，所以你会发现，就算你很少晒太阳，雀斑也会不断出现及加深。所以要立即采取补救行动。以下是40岁女人要注意的：

1. 让你的皮肤喝足水

几乎每个40岁女人都想拥有婴儿般光滑细腻、润泽、富有弹性的肌肤，这与充裕的水分密不可分。婴儿皮肤的含水量为25%左右，成年女性特别是都市女性的皮肤含水量只有15%，甚至更低。皮肤含水量的大幅下降直接导致出现皮肤的干燥、发黄、发暗、无光泽、松弛、皱纹等衰老现象。

应对皮肤缺水问题，最简单的办法就是多喝水。因为保持一定的饮水量，不仅能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环，还能促进体内代谢产物的排泄。



饮用水的温度要适中，一般以 20℃~25℃为宜。因为沸水经自然冷却至此温度段，溶解在水中的气体会较煮沸前减少 1/2，水的内聚力增大，此时与人体细胞内的水分子结构非常接近，容易渗透到皮肤组织内部，有利于补充皮肤中水分的不足，减少细纹的出现。

每日应喝 6~8 杯水，水分在皮肤内的滋润作用不亚于油脂对皮肤的保护作用，体内有充足的水分，才能使皮肤丰腴、润滑、柔软，富有弹性和光泽。

2. 养成良好的饮食习惯

要想拥有年轻靓丽的皮肤，饮食习惯也至关重要。富含胶原蛋白质的食物能保持皮肤的弹性和水分，应该多吃。因为胶原蛋白是肌肤中的主要成分，占肌肤细胞中蛋白质含量的 70% 以上。胶原蛋白使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，保持皮肤弹性与润泽，含胶原蛋白的食品主要有肉皮、猪蹄、牛蹄筋、鲜鱼等。午餐的时候，多吃这些食品，既可以补充营养，又可以摄取滋养皮肤的成分，一举两得。

3. 采用正确的方法护理皮肤

平时洗脸的水不能太热，用洁面乳洗脸后，用爽肤水、保湿乳液滋润皮肤是每天必须要做的功课，这样可以进一步补充水分，延缓皮肤衰老的进程。如果有化妆的习惯，在化妆前要使用保湿护肤品，还有保持妆容的效果。

大多数职业女性工作时都面对着空调和电脑，皮肤中的水分也一点点地流失了。在这种情况下，小巧的保湿喷雾可以帮助解决给皮肤喝水的难题，只需将其喷在皮肤上，轻轻按摩就可以了。同时还可以使用自己制作的保湿喷雾，如将玫瑰精油用蒸馏水稀释，就是不错的选择。

在晚间的皮肤保养中，首先是彻底清洁，让皮肤可以顺畅地呼吸，做完这个步骤之后，就开始进一步的保湿护理。每周可以做一两次深层保湿补水的面膜，以给皮肤细胞提供更深入的滋养与丰富的水分。然后，用洁肤棉蘸上爽肤水涂抹面部，较干的皮肤可用保湿抗皱液，

40岁女人最应该注意的事

最后使用柔肤霜或保湿晚霜。

皮肤的护理最好在晚上 10 点以前进行，因为夜晚 11 点至凌晨 2 点是肌肤细胞最为活跃的时候，此时应选用高效的保养品以达到深层滋养和修护老化皮肤的目的。

4. 保证充足的睡眠

皮肤的新陈代谢是在夜间进行的，熟睡有调整身心、使皮肤具有光泽和弹性的功能。人在白天工作，晚上进入梦乡时，皮肤仍在辛苦地“工作”。皮肤有一套规律的工作节奏，白天，皮肤从事排除废物的工作，一到夜晚，它就开始进行补充营养和自身修复的工作，以保持皮肤细胞的正常状态。

一般情况下，皮肤的代谢在晚上 10 点至清晨 4 点最为旺盛，所以，早睡早起不仅可消除全身疲劳，也可使精神愉快，使皮肤更健美。睡眠时间以 8 小时最为适宜。



美国一位美容专家称，真正能减少或消除面部皱纹的方法，不是靠种类繁多的化妆品，而是正确的睡眠姿势。只要坚持仰面睡觉，而不是侧身睡觉，就能有效减缓面部皱纹的出现，因为人仰面睡觉时，面部肌肉呈放松状态，侧身睡觉时，面部皮肤就会被牵拉。另外，不用枕头睡觉效果更好，因为如果枕头太高，头部会下滑，时间久了就会出现双下巴。



养护秀发，重在内外兼修

女人的美丽是离不开秀发的，让他随着你的“发动”而“心动”吧。

人们常说：“女人一半的美丽在头发。”确实，拥有一头秀发，可以为女人增添无限的风韵和魅力。一个 40 岁的女人哪怕再平凡，如果拥有一头飘逸的长发，也会变得美丽动人起来。亮泽的三千青丝，无疑是女人一道迷人的风景线，而且，除了美丽动人之外，乌黑顺滑的头发，也昭示着身体健康。所以，一个女人的美丽，是从“秀发”开始的。

有关人员曾对 50 名男子进行了一项调查，将同一名女子的发型通过计算机分别处理成长、中、短三种样子，结果绝大部分人都认为长发的女人最性感。有个男人曾说：“每当看到妻子的长发在阳光下随风飘舞，并带有一缕淡淡浮动的香味，就觉得她格外性感迷人。”

有一头美丽的秀发，是一个女人展现魅力的资本，是吸引男人目光的法宝，同时，也是打动男人心灵的最动人的无字情书。可是想要拥有这一动人的情书，并不是那么容易，美丽的秀发是呵护出来的。

如果发质不好，就算是再精致的发型，也掩盖不住它本身的瑕疵，就如同再好的粉底，打在干燥粗糙的肌肤上，也不能展示模特丝缎柔滑的肤质。所以，拥有一头飘逸柔顺、光彩亮泽的秀发，必须注重秀发的日常护理，呵护秀发可以从以下几个方面入手：

1. 洗发前要梳头

洗发前，先用梳子将头发梳顺，一边用手按摩头皮，一边用清水将头发冲洗一遍，这样可使头发上的灰尘、脏污及头皮屑略微减少。

40岁女人最应该注意的事

如此在洗头时，便可减少洗发水的用量，从而降低对头皮的刺激。

2. 头发要分两次洗

先将适量洗发水倒在手上，加水轻轻揉搓至起泡沫，再涂抹于头部清洗，然后冲洗干净。如此重复两次，便可彻底清洁头皮与发丝。切记千万不要直接将洗发水倒在头上搓洗，这样容易造成头皮局部的洗发水浓度过高，长久下来，可能会导致异常脱发。

如果你是油性发质的话，就要用两种不同的洗发水洗。先用专门洗头皮的产品轻轻地洗，再用一些含牛奶、氨基酸成分的产品洗一次发丝。

3. 将洗发水彻底冲干净

如果头发冲洗不干净，洗发水残留将会造成头皮过敏，不过，别误以为热水的溶解力高而用高温的水来冲洗头发。热水可是伤害头皮的杀手，高温会使头皮水分流失而变得干燥，所以，如果你担心冲洗不干净，可用温水或冷水多冲洗几次即可。

4. 正确使用护发素

洗发后在离头皮 5~8 厘米的头发上抹护发素，不要抹到发根。一般轻揉 1~3 分钟，用清水冲洗干净即可。如果想要作用更加明显，可以尝试在涂抹了护发素的头发上裹上保鲜膜，使滋养更加深入，效果会更加柔软、顺滑。

5. 不要直接用毛巾擦干头发

洗完头发后，最好是用手指慢慢挤出多余的水分，然后轻轻地用毛巾吸干。这样不仅可以起到保湿的效果，而且还不会损坏头发的弹性。

6. 保湿和定型

等头发完全干透后，可用保湿型的喷雾喷在梳子上，然后梳头，这样有助于头发服帖及长时间固定发型。