

姣好的面容，玲珑的身材，是每一个女人孜孜以求的。

对于珍爱自己的女人来说，健康和美丽同等重要。

没有健康，哪里还称得上美丽？

有了健康，才能更美丽！



几岁 决定女人 的一生

顾勇 ◎ 主编

*Everything of women's health can
be changed in their thirties*

20几岁的女人过于年轻

40岁的女人非常成熟

30岁才是女性的黄金时代



天津科技翻译出版公司

30 几岁 决定女人的一生

健康版

主 编：顾 勇

编委会：陈丽娟 汤仁荣 陈建军 顾 菡
郝云龙 崔雪梅 孔劲松 徐 伟



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

30 几岁决定女人的一生:健康版/ 顾勇主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2009. 1

ISBN 978-7-5433-2357-5

I. 3… II. 顾… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115469 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87894896

传 真:(022)87895650

网 址:www. tsttpc. com

印 刷:天津泰宇印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 9.25 印张 200 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

PREFACE

也许,本书需要的并不是一篇前言,对于一个珍爱自己的女人来说,一拿到本书就应该绕过前言直奔主题。本书的主题可用六个字概括,就是:女人,健康,美丽。在论述这三个词之前,我想谈谈人们对它们的理解和误解。女人啊,要认识你自己,感性的女人,即使在健康和美丽这个她们最在意的领域,也不是最有发言权的。健康,这是21世纪最热门的词汇。什么是健康?人们对健康又了解多少呢?“养怡之福,可得永年”,但对忙碌的现代女性来说,唯健康与容颜难养也。健康就是顺天应地,保持人的生命的原本属性,拒绝因为各种外界因素异化而过早衰老。人生下来,完美无瑕,不带一丝病痛,对任何一个女人来说,她生下来的时候都是最健康的,之后要做的事,就是善待自己。什么是美丽呢?从本质上来说,健康就是美丽,没有健康,哪里还称得上美?身材匀称,光彩照人,这些对美丽女人的描述,无不是对健康生命的描述;有一句话流传得极广,“自信的女人最美”,而自信就是心理的健康。珍视并善于维护自己的健康,是做美丽女人的不二法门。

当然,女人也不是最了解女人的,她们对自己的了解,往往就是“我们需要被爱胜过被了解”。所以,作为男人,有必要对女人做出“旁观者清”的评价:30岁以前的女人,就像人生的一篇前言,定下人生的基调;30岁之后,女人的人生才开始展开正题。“女人三十一枝花”,这是我对女人的独到了解。我不想否认我是反对悲观的,30岁的女人或男人,没有悲观的权利。我从积极的、生命至上的原则出发,完成了本书,希望能够促进女性朋友过一种健康的生活,美丽的人生。

编者

2008年4月

目 录 CONTENTS



第1章 三十而“丽”，从女孩到女人

◆ 健康第一，女人30新主张	2
◆ 有直觉，更要有自觉	3
◆ 30岁女人的健康真相	5
◆ 让美丽再次绽放	7
◆ 享受可持续的美丽	8
◆ 身材问题：向左走？向右走？	11
◆ 人见人爱的“焕肤”宝典	13
◆ 掌握你的细胞生物钟	15
◆ 女人受用的健康备忘录	16
◆ “锻炼”你的荷尔蒙	19
◆ 因为不爱动，所以要运动	20
◆ 女人30必须做的N件事	22
◆ 女人30不得不消除的隐患	24

第2章 摒弃你的“老”毛病

◆ 拒绝故作深沉地抽烟	28
◆ MP3 让听力同步衰退	29
◆ 不做无准备的熬夜	30
◆ 你需要重新选择护肤品	32
◆ “夜宵族”的健康隐患	33
◆ 麻辣美人“三宗罪”	35
◆ “甜品美人”小心提前衰老	36
◆ 素食美人要提防炎症	38
◆ 好状态是吃出来的	39
◆ 女性的最差和最佳拍档	41
◆ 七种营养品挡住衰老	44
◆ 快速修复四大坏习惯	46
◆ 十个时尚陷阱全颠覆	49

第3章 关于上班这件事

◆ 站在 30 岁的转折点上	56
◆ 扫荡办公室的“恶视力”	57

◆ 电脑族的面部防护	59
◆ 拯救僵硬的“电脑脖”	60
◆ 不要“鼠标手”	62
◆ 这样坐就会乳房下垂	64
◆ 上班族“时尚”保胃战	65
◆ 当心肾亏悄悄缠上你	66
◆ 办公室 30 秒塑身小体操	67
◆ 电脑族的美丽“伴侣”	69
◆ 办公室五大细菌陷阱	70
◆ 女人身体四大隐性污染	73
◆ 容易忽视的三大健康死穴	74
◆ 上班途中的健康恶习	76
◆ 不要轻视你的“痛”	77



第4章 面对压力,我不怕不怕啦

◆ 职业女性看上去很累	82
◆ 从梦境看你的压力有多大	83
◆ 远离工作倦怠症	85
◆ 产后抑郁知多少	86
◆ 亚健康状态的饮食方案	89
◆ 压力源于“不合群”	90

◆ 做你的情绪的主人	92
◆ 大声说出你的焦虑	94
◆ 飞出角色压力锅	95
◆ 职场减压十大妙招	97
◆ 五个场所“歼灭”压力	99
◆ OL 减压的非主流怪招	101
◆ “耍赖”也可以减压	103
◆ 弹性女人教你两招	105
◆ 国外流行的减压战术	107
◆ 第 N+1 种放松之道	109



第5章 足不出户,做美体达人

◆ 全力阻击第一道皱纹	115
◆ 两周消灭圆圆脸	117
◆ 颈部无皱年轻 10 岁	119
◆ 纤臂靓背一举两得	121
◆ 悄然流行的“美胸操”	122
◆ 终极香肩美背全攻略	125
◆ 惊艳“腰精”备忘录	127
◆ 魔鬼俏臀是怎样炼成的	129
◆ 十招快乐收腹妙法	131

◆ 小肚腩从“肠”计议	135
◆ 吃这些防止臀部下垂	137
◆ 让大腿赘肉跑光光	139
◆ 随时随地瘦腿计	141
◆ 美体塑身神奇“摩”术	142
◆ 吃出凹凸有致女人味	144
◆ 明星美体的超级访问	147



第6章 貌由心生, 不老的秘密

◆ 美来自内心, 美来自成熟	156
◆ 30岁女人的“心灵鸡汤”	157
◆ 别让琐事偷走你的快乐	159
◆ 女人, 别因生气毁容貌	161
◆ 心理决定你的年龄	164
◆ 跨过人生两道坎	165
◆ 掌握九个心理定律	167
◆ 女人要敢于肯定自己	169
◆ 消除“心累”五个招术	171
◆ 留住你的雌激素	173
◆ 乐观, 让你更年轻	176
◆ 不做伤心的购物狂	178

◆ “三步走”助你减轻焦虑	180
◆ 解决“星期天抑郁症”	182
◆ 30岁同样“奇货可居”	183



第7章 如此，女人越当越快乐

◆ “新太太”的快乐宣言	186
◆ 女人30生活七守则	188
◆ 做个会理财的独立女人	191
◆ 八招让“剩女”突围	193
◆ “气质女”七日美白食谱	196
◆ 滋润食疗做个水嫩女人	198
◆ 30岁女人的不老菜单	201
◆ 女性经期“顺畅”疗法	205
◆ 吃得巧妙，宝贝漂亮	208
◆ 内向父母如何生出外向宝宝	211
◆ 孕期“狂吐”不可怕	213
◆ 长吁短叹：健康新理念	216
◆ 35岁就退休，好吗	218



第8章 女人30步入性福年代

- ◆ 成熟性爱不再“色戒” 222
- ◆ 女人的肾也要养 223
- ◆ 晒晒你的性压力 225
- ◆ “绿色性爱”九条军规 227
- ◆ 小心裸睡引起“审美疲劳” 231
- ◆ 女人最好的滋养 232
- ◆ 热爱生活,远离性疾病 234
- ◆ 30岁,你该如何做? 236
- ◆ 成熟女性也有性困扰 238
- ◆ 四法治疗“婚内性饥渴” 240
- ◆ 生完孩子找回“性”福 242
- ◆ 五种习惯影响女人性福 243
- ◆ 性生活的十大禁忌 245
- ◆ 远离真菌,做健康女人 247
- ◆ “性福”的关键在心理 250

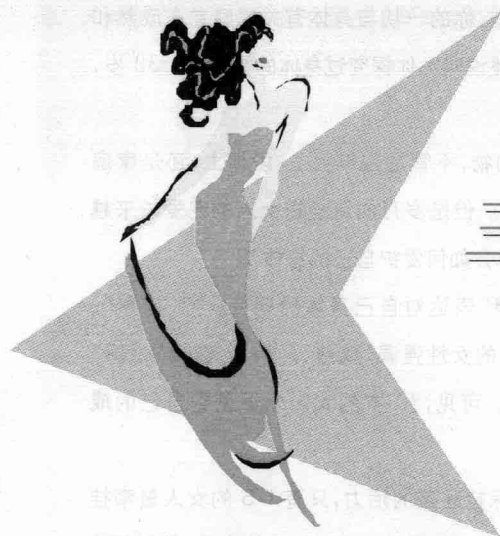


第9章 谁说女人不易做

- ◆ 30岁是一个黄金起点 254
- ◆ 轻松跨越30岁危机 256
- ◆ 你本来就是一支绩优股 258
- ◆ 不露痕迹晋升气质女人 259
- ◆ 甘于平凡,更易幸福 262
- ◆ 中国妻子最坏的十大习惯 264
- ◆ “三从四德”新主张 268
- ◆ 学习韩流,“玩转”婆婆 271
- ◆ 女人攘外必先安内 275
- ◆ 轻松猜到男人的歪心思 277
- ◆ 聪明的女人婚姻才幸福 278
- ◆ 你也有一双“隐形的翅膀” 280



滑士龍 00 人女，一 第 1 章



三十而“丽” 从女孩到女人

- 20 岁的女人过于年轻,40 岁的女人非常成熟,因此 30 岁可说是女性的黄金时代,无论是外表及内在都呈现一种成熟和完美。

健康第一，女人30新主张

人生有几个30岁？30岁对于女人，到底意味着什么？也许只有身体能够向你透露真相，你的发丝，你的肌肤，你的一切与身体有关的感觉在成熟和衰老之间呢喃着。你倾听过身体的述说吗？你探究过身体的需要吗？30岁，我们需要耐心地 and 身体对话。

本质上，女人就是一种自恋的动物，不管是在事业上、爱情上，还是家庭上，女人的第一需求是对自己的宠爱。但是岁月的流逝把女人的宠爱越来越多地给了别人，站在30岁的门槛，你会如何爱护自己的身体？

40%的30岁女性选择用“健康”表达对自己身体的期待。把“成熟”、“性感”、“活力”三个词做比较，30%的女性强调“成熟”的美丽；选择“性感”和“活力四射”的各占13%~15%。可见，30岁的女人乐于见到自己的成熟，更看重自己的健康。

2/3的女人最希望自己的身体保持旺盛的活力，只有1/5的女人最牵挂自己的体形。对于未来的一年，36%的女性最关心自己的身体素质，希望保持旺盛的精力和活力；32%的女性最关心身体的健康状况，希望不要或者尽量少生病；只有少数女性希望在未来的一年里更苗条和丰满；仍然最关心“面子”问题，希望更年轻漂亮的女性则更少。

超过半数女性认为：如果可以交换健康活力的身体，什么代价都在所不惜！

有直觉，更要有自觉

女性作为把玩精致的行家里手，既然如此看重自己的身体，那么一定会用各种办法主动与身体对话——但事实并非如此。女人的敏感让我们能够听到身体的抱怨，但是她们多是消极被动的，多数人还做不到主动积极地和身体谈心。

多数女性对身体非常敏感，身体一旦发生细微变化，不论是脸上多了皱纹还是体重有了变化，都能在第一时间察觉到；尽管少数女性没有这么敏感，但一般来说，身体的不适可能过一两天就会觉察到；只有极少数的女性要在周围人的提醒下才可能注意到身体的变化；对身体的细小变化根本没感觉的另类女人基本是“绝种”的。

但遗憾的是，尽管女人对自己的身体特别敏感，能明察秋毫地发觉自身的变化，然而在这之后，采取正确对策去应付的，却少之又少。据调查，只有极少数的女人每年定期去固定医院做全面体检，根据自己的时间和身体状况安排不定期体检的更少；近半数的女性忽略了体检这个最直接了解自己身体的方式，只有在感觉不舒服或者工作单位组织的时候才做体检；一些女性超过三年没有进行过体检。半数以上的女性没做过体质测试——在医院进行体检主要是针对疾病，而体质测试才能帮助我们更直接更全面地了解身体的综合状态，但是超过半数的女性对体质测试只是听说而已，从来没想过自己去试一试。

女性朋友们没有给予自己身体行之有效的爱护，并不是因为她们对自己

的身体很自信,而是因为她们不理性。只有两成女性对自己的身体充满信心,不得病也不用吃药,在过去的一年里根本没去过医院;绝大多数女性对自己身体没有信心,但又不去求助专业的机构或学习相关的书籍。渴望完美的身体,但又不肯与身体促膝长谈,也许在 30 岁悄悄来临的时候,你的身体已经受到了伤害,她在嘤嘤地低泣,你听到了吗?



倾听身体的需要

30 岁的身体需要悉心地呵护,营养、运动、你的爱,一样都不能少。一分耕耘,一分收获,你怎么对待自己的身体,身体就会怎样对待你。

根据一项调查显示:多数女性做运动与否全凭兴趣,只在偶尔想起来的时候打打球、跑跑步,运动是身体难得享受的奢侈。表示坚持每天都做一定时间运动的女性只有 10%;17% 的女性会定期去健身中心,但是时间间隔可能长一些;还有 13% 的女性表示从来都没有运动锻炼的习惯;三成的女性对维生素合剂、鱼油或者卵磷脂之类的营养品充满信任,每天服用;一成的女性青睐太太口服液、排毒养颜胶囊或者朵尔之类的女性保健品;另外一成的女性每隔一段时间都会给自己烹制一些营养品;坚持每天的正常饮食就能供给身体足够养分的女性也占三成。

30 岁,是女人美貌和智慧并重的时期。但是 30 岁之后的岁月却可能带给我们衰老的体验,最好的办法就是认真地和你的身体对话,用专业的精神充分了解她,你会发现她需要更周到的照顾:适量的运动、足够的蛋白质、补充钙质和微量元素、良好的情绪、科学的膳食和休息。总之,你需要及时发现她的信号……