



为**40**岁后女性
打开一扇门
让你走进人生的
另一个春天

一 路 美 丽 更 年 期

李文静◎编著

40岁后女人的 健康美丽全书

悉心调养捍卫身体健康

精心保养留住美丽风采

宁静心灵造就幸福人生

华夏出版社



悉心调养捍卫身体健康 精心保养留住美丽风采

给你最全面的关怀

我们从生理、健康、魅力、心态、处世、情感等各方面，针对40岁后的女性所面临的问题和困惑给出了全面而卓有成效的建议和解答：

生理篇：告诉你到了40岁后身体会发生什么变化、你会遇到什么问题。

魅力篇：教你如何保养才能留住美丽、怎样打造恰当的容装、如何修炼优雅的气质。

健康篇：传授你关爱身体的诀窍：由内而外进行调养、寻找食物里的“不老仙丹”、排毒调整机体状态、小策略化解“更年期综合征”、常见疾病的预防、正确认识科学疗法、运动带来显著效果……

心态篇：教你修炼良好心态、乐观情绪、智慧人生，远离“抑郁”。

情感篇：教你如何面对婚姻的困境、空巢的失落，换个角度爱自己。

处世篇：教你如何远离烦躁，创造和谐的人际关系、平衡家庭与事业之间的关系。

慢生活篇：是时候该享受生活了，放下纷纷扰扰，把自己从繁忙中解放出来吧！

给你最实用的有效建议

- 行之有效的健康、美丽攻略与建议。
- 易于操作的指导方法和锻炼原则。
- 附有50个特色经典食谱，吃出健康、吃出美丽。
- 附有趣味小测试，让你客观评估自己的健康及心理状况。

给你最贴心的阅读享受

- 以深入浅出的方式达到专业的水准，拒绝晦涩难懂，让你看得懂、学得会。
- 附有温暖的心灵鸡汤，呵护你的心灵。

上架建议◎女性·心理·健康

ISBN 978-7-5080-5142-0



9 787508 051420 >

定价：28.00元

一路美丽更年期

李文静◎编著

40岁后女人的健康美丽全书

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一路美丽更年期：40 岁后女人的健康美丽全书 / 李文静编著.

— 北京：华夏出版社，2009.7

ISBN-978-7-5080-5142-0

I. 一… II. 李… III. 女性—更年期—保健—基本知识

IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030182 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

一路美丽更年期：40 岁后女人的健康美丽全书

编 著 李文静

责任编辑 张玉洁

美术编辑 魏晓舸

封面设计 蒋宏工作室

版式制作 穗田传媒

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028)

经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 18.25

字 数 219 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

ISBN-978-7-5080-5142-0

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



前言

我们的身体，我们自己

作为女人，谁不希望青春永驻？但谁也逃不过光阴的痕迹，青春永远只是人生的美丽过客，还来不及缱绻情长，便倏然离去。于是会经常听到身边很多的女人叹息：“唉，老了！”尤其是年过40，进入更年期的女性更容易有红颜已逝、青春不再的悲凉感叹。这个社会创造出来的“崇拜青春”的文化，让女人惧怕年老色衰，当岁月的韶华从女人身上褪去，她们便开始对镜自怜，陷入对青春的无限怀念中。

其实，女人完全没有必要如此自怜。人生的每个年龄段都有它独特的魅力，美国著名的休闲杂志《人物》周刊每年都要评选出“本年度全球最美丽50人”。其中有20多位都是40岁左右的女性，她们让整个世界明白了一个道理：时光雕刻成的美丽有着更长久光辉的价值。优雅的气质、善良的心灵、温柔的谈吐、不俗的才情、豁达乐观的生活态度都是女性美的体现，这些比年轻漂亮的外表有着更迷人的魅力。时光并不能削减女人的美丽，只会为她们增加成熟的韵味和知性的优雅。变老可以是一种积极、健康、充满活力的体验，也可以是一个很优雅的过程。

香港著名影星张曼玉年轻时很美,但那只是一种单薄的漂亮。斗转星移,如今已年过40的张曼玉又是另外一种美丽,眉目之间多了份从容不迫、淡泊优雅的味道。岁月并不能让她老去,而只是给她时间,让她一丝丝地散发出那股迷人的韵味。可以说如今的张曼玉才真正散发出了她独特的韵味和美丽。她为我们树立了一个40岁女人的美丽典范。对此张曼玉说:“女人漂亮是上天所赐,但美丽是一种境界。当你穿越美丽的缤纷外表后,呈现出的必然是精彩人生。”她认为女人最重要的还是要看心态,只有先赢得了自己的心,才可以做到美丽。一定要把身心都放轻松,别为自己的年龄担忧,积极调整自己的心态,美丽才会一直伴你左右。张曼玉用她经过时光雕琢的独特的美丽,告诉所有爱美的女性朋友们:40岁并不可怕,40岁的女人,真正的美丽才刚刚开始!

40岁的女人经过恋爱、婚姻的洗礼和滋润,她们的容颜虽不再夺目,但顾盼间更具风韵;她们尽管腰身渐宽,但丰盈大气,神韵不绝;她们就像时过正午的向日葵,没有少女般的孤芳自赏,却有阳光下金灿灿的成熟;像一首经典老歌,依然有着扣人心弦的韵律,像一杯清茶,平淡中透出缕缕清香。如果说女人如花,那么40岁前盛开在外表,40岁后则盛开在内心,有着洗净铅华的质感美,具有更绚丽的光彩。

当然,女人到了40岁,会不可避免地更年期相遇,会遇到许多生理和心理上的重大转变,但是这些都不需要过分担心。更年期只是女人必经的一段生命历程,只要以积极乐观的态度去面对它,运用适当的应对策略,再配以科学的保健方法,更年期你也完全可以一路美丽地走过!

目 录

生 理 篇

40岁后，重新认识我们的身体

Chapter 1 女人 40，与更年期相遇 2

为更年期“正名” 2

更年期离你有多远 3

Chapter 2 揭开更年期的神秘面纱 5

更年期，你的身体在悄悄改变 5

更年期，何时来又何时去 8

更年期≠更年期障碍 10

Chapter 3 40岁后，走进人生的另一个春天 12

更年期，另一种美丽的开端 12

在更年期做一次健康和美丽的储蓄 13



40岁后，美人依旧，魅力永恒

Chapter 4 精心保养留住美丽风采 16

养护秀发，重在“内外兼修” 16

更年期的护肤重点：祛斑加抗皱 18

呵护颈部，抹平岁月痕迹 27

小心眼睛泄露了你的年龄 28

滋润双手，随时都能做的保养 32

好身材，给你的年龄做个减法 34

美丽到底，双脚也需勤关照 37

Chapter 5 由内而外，重视细节让女人一直美下去 39

打造更年期的优雅妆容 39

要化妆，也要会卸妆 41

香水给你的魅力锦上添花 42

着装，在舒适中穿出你的品位 44

饰品是魅力女人终生的最爱 49

生活习惯也能影响你的面貌 55

Chapter 6 气质是女人的经典品牌 57

微笑是最美丽的肢体语言 57

仪态美是气质的集中体现 59

读书让女人永远美丽 61

优雅才是最恒久的时尚 63

更年期，也别丢了你的女人味 64

附 小测试：看看你属于哪种气质类型 67

Chapter 7 美丽有招，明星教你创造不老的神话 69

“天山童姥”潘迎紫，青春不老是这样炼成的 69

偷师“天之娇女”米雪的驻颜术 72

岁月美人赵雅芝的独特保养秘诀 73

揭秘汪明荃的完美身材保持术 77

3



送给20岁后女人的健康美丽全书

40岁后关爱你的身体， 让活力像鲜花盛放

Chapter 8 由内而外的调养，让美丽随岁月一同奔跑 82

女人养颜的关键在于“气血” 82

内调才能让肌肤由内而外焕发光彩 85

养肾是更年期女性的必修课 88

养肝护肝，全面健康无死角 89

睡眠有讲究，会睡才美容 91

Chapter 9 更年期饮食：会吃的女人美丽常驻 94

找出食物里的“不老仙丹” 94

食中也有“颜如玉” 97

花样水果的美容全攻略 104

健康饮水有法循，教你做个“水美人” 112

药食双补，女人一定要滋阴 114

草本中药，让你明眸善睐 116

更年期的营养食谱 120

更年期饮食搭配有原则 123

附 小测试：你的膳食是否合理 125

Chapter 10 更年期排毒，让你不再惧怕时光的流逝 127

无毒一身轻，清水出芙蓉 127

排毒养颜，作息要规律 128



饮食排毒，两天时间轻松搞定 129

注意细节，排毒随时能进行 130

果蔬汁是排毒的佳品 132

Chapter 11 四两拨千斤，轻松化解更年期综合征 135

几个小策略帮你摆脱热潮红的困扰 135

轻松对付心悸症状 137

头晕目眩，应对有招 137

睡眠，想说爱你也容易 139

人到更年，“性福”依旧 141

告别便秘，肠道顺畅一身轻 143

六招让你离更年期综合征更远一点 144

Chapter 12 疾病防治，全面捍卫你的健康 146

拒绝骨质疏松，给身体加点钙 146

更年期，要特别警惕乳腺癌 149

防治心脏病，多种方法总动员 153

小心感冒，它可能是万病之源 158

珍爱健康，远离“三高” 163

更年期的妇科问题，别小看了它 165

Chapter 13 愉快度过更年期，科学疗法助你一臂之力 170

走进医院，我们该去做哪些检查 170

激素补充疗法 171

中草药帮你度更年 173

Chapter 14 运动健身，带给你持久的健康和美丽 175

更年期锻炼有原则 175

有氧运动，时尚健身的新概念 177

游泳让新陈代谢加速进行 180

室内健美操，简单易学好处多 182

附 小测试：你的身体够健康吗 184

40岁后，用“心”把健康美丽的大门

Chapter 15 良好心态是幸福女人的终极武器 186

心态决定女人的幸福 186

幸福女人必备的六种心态 187

全面培养积极的心态 189

Chapter 16 美丽心情造就美丽人生 193

你的情绪你做主 193

乐观情绪让生命焕发光彩 195

在更年期优化你的情绪 196

Chapter 17 知性女人，永远闪耀着智慧的光芒 198

自信，让40岁的女人如此美丽 198

宽容，让女人更爱自己 201

知足，成就你的美丽人生 204

把握取舍，演绎精彩人生 206

Chapter 18 远离更年期抑郁，做个乐观达人 208

更年期，你需要面对“情绪回转” 208

摆脱抑郁，才能远离衰老 209

找出适合自己的舒压方式 210

快乐是要“自找的” 212

附 快乐人生的25种方法 215

Chapter 19 **心灵瑜伽，成就女人的幸福人生 216**

清除心灵的垃圾 216

从容是一种生活智慧 217

别让心态老在身体的前面 220

附 保持心态年轻的七字秘诀 222

7/



送给20岁后女人的健康美丽全书

40岁后爱让女人永葆青春

Chapter 20 和谐的婚姻，女人最好的保养品 224

爱情是个永恒的话题 224

更年期也别忽视了你的“另一半” 227

温柔始终是女人最强大的武器 229

Chapter 21 守护天使，换个角度爱自己 232

面对“空巢” 232

找回属于自己的生活 233

Chapter 22 友谊是一生的财富 235

更年期，女人更需要友情的守护 235

让压力在相互倾诉中化解 236

心灵鸡汤：当你老了 237



40岁后品味生活，智慧处世

Chapter 23 和谐的人际关系帮你顺利度过更年期 240

真诚赞美奠定良好人际关系的基础 240

掌握分寸，让你在人际交往中游刃有余 241

幽默是和谐人际关系的催化剂 244

社交礼仪，完美你的形象 246

附 你具备圆熟的交往技巧吗 249

Chapter 24 人到更年，重新解读你的职业现状 251

压力，来自对完美的过分追求 251

在家庭与事业之间寻找平衡 252



40岁后， 做个优雅“慢”女人

Chapter 25 40岁后，女人需要“慢”下来 256

何谓“慢生活” 256

更年期，女人需要“慢”下来 258

10 / Chapter 26 让你的生活全面“慢”下来 260

慢饮食，细细品味美味与人生 260

慢工作，不做工作的奴隶 262

慢运动，锻炼一样有成效 264

Chapter 27 修炼优雅“慢”女人 266

从小事开始，让生活慢下来 266

戒掉让你慢不下来的坏习惯 268

Chapter 28 品味休闲，做个时尚健康美人 271

音乐是最时尚的调心美容法 271

跳舞，带着微笑去运动 272

清心瑜伽，健康美人 273

亲近自然，舒展身心 277



|生|理|篇|：
**40岁后，
重新认识我们的身体**

