

40JISUI NVREN DE JIANKANG
SHENGHUO PINWEI

40_{几岁}女人_的 健康 生活 品位



晓明◎编著



四十几岁的女人，岁月的积淀使得她们提升了气质，拥有了女性特有的那份魅力。
四十几岁的女人，更应该爱惜自己，如果不珍视自己，那在生活中将会失去很多。

中国商业出版社

40JISUI NVREN DE JIANKANG
SHENGHUO PINWEI

40_{几岁}女人^的
健康
生活
品位



晓明◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40 几岁女人的健康生活品位 / 晓明编著. —北京:
中国商业出版社, 2011. 7
ISBN 978 - 7 - 5044 - 7331 - 8

I. ①4… II. ①晓… III. ①女性 - 生活 - 通俗读物
IV. ①Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 105879 号

责任编辑: 王晓暖

中国商业出版社出版发行
010 - 63180647 www. c - cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
三河灵山装订厂

*

710 × 1000 毫米 16 开 14 印张 181 千字
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

Preface <<

古语曰：三十而立，四十不惑。进入四十岁后，我们每个人对待生活、周围人和事的态度都有了新的认识，新的视角。花谢花开，青春易逝，红颜会老，这都是自然规律。再美的容貌也只是一时的，她终将会随着韶华流逝而终结，也许四十几岁的女人容颜已不复当年时那般靓丽，但是岁月的积淀使得她们提升了气质，拥有了年轻女性少有的那份魅力。

进入四十后的女性，肩负的生活压力往往更大，正是上有老下有小的承上启下阶段，很多女性往往因为生活的重负牺牲了对自己的呵护，把全部的精力投入到工作和家庭中去。其实女人更应该爱惜自己，如

果不珍视自己，那在生活中会失去的更多，而且会遇到诸多问题。

四十几岁的女人多了一份从容和自信，多了一份优雅与自主，学会了欣赏自己，学会了犒劳自己，对家人，对同事，对自己的心灵更有一种体谅的态度。本书从多方面阐述了四十几岁的女人，究竟应该以怎样一种姿态生活。看过本书后，您能从中得到些启示。人生40方开始，因为还有几十年的美好人生在等待着您！愿您携带着美丽、智慧、快乐、健康，走到幸福人生的终极。

时尚生活篇

一、做一个有气质的 40 多岁女人

女人的气质 / 3

培养典雅的风度 / 6

女性的气质魅力 / 10

40 多岁女人要拥有脱俗气质 / 13

读书是女人气质升华的捷径 / 15

塑造优雅气质的 10 个要点 / 17

最让男人赞赏的女性气质 / 19

展现气质要把握分寸 / 20

展现良好气质在于女人的心态 / 21

女人品格非凡来自 5 个特性 / 22

40 多岁女人 6 种心理逆境自救术 / 23

富于吸引力的女性气质清单 / 24

二、做一个时尚的 40 多岁的女人

名牌时装——永恒的诱惑 / 26

名牌内衣——心底的感觉 / 28

40岁女人的健康生活品位

40 多岁的女人怎样塑造自己的着装风格 / 30

40 多岁的女人穿衣的款式搭配 / 33

与女性脸型相应的着装技巧 / 36

40 多岁女人服饰色彩的选择方法 / 38

职业女性的穿戴必须得体 / 41

化妆名品——女人的最爱 / 43

名贵香水——女人的液体钻石 / 48

配饰魅影 / 50

香熏 SPA / 54

咖啡情浓香溢 / 56

品茶之情、之趣 / 59

快乐女人，来泡吧 / 65

结友派对完美 5 招 / 68

都市宠物——心理“移情” / 71

时尚女人守则 / 72

性感：增加 40 多岁女人的时尚魅力 / 75

女人味：时尚女人必备的素质 / 76

优雅：展现 40 多岁女人的品位 / 77

柔情：展现 40 多岁女人的温情 / 78

智慧：表示 40 多岁女人的美丽 / 80

三、做一个有魅力的 40 多岁女人

40 多岁女人对美的欣赏与追求 / 82

十种公认的有魅力的 40 多岁女人 / 84

40 多岁魅力女人的丰富经验 / 86

展现女人的魅力 / 87

充满贵气的 40 多岁魅力女人 / 88
40 多岁女人的 5 大关键魅力 / 90
塑造 40 多岁女人魅力的七大武器 / 93
40 多岁的女人依旧快乐 / 95
音乐让 40 多岁的女人身心净化 / 96
书法让 40 多岁的女人修身养性 / 97
摄影使 40 多岁的女人青春再现 / 99
收藏使 40 多岁的女人乐趣无穷 / 102

婚姻生活篇

一、中年夫妻要和睦相处

看准婚姻晴雨表 / 107
婚姻是你一生的事业 / 109
扮演好自己现代女性的角色 / 112
中年女人在婚姻中的自我定位 / 113
夫妻间的独立与依赖 / 115
给婚姻一个适当的个体空间 / 117
激情对话是婚姻的活力 / 119
驾驭丈夫的两大绝招 / 122
40 多岁的女人靠什么拴住男人 / 125
懂得夫妻吵架的艺术 / 127
化解夫妻矛盾的技巧 / 128
挽救濒于破裂的婚姻 / 130

夫妻协定 / 131

你属于哪一类型的妻子 / 133

二、夫妻间的性爱艺术

温情女人的完美性爱秘诀 / 136

尽享性愉悦的满足 / 140

不要把性爱当作挟制丈夫的筹码 / 142

性爱的声音 / 143

挑起情欲的七大绝招 / 145

营造和谐性爱 / 146

激情周末 / 148

夫妻生活需要新鲜感 / 150

性爱的误区 / 152

三、预防中年婚姻的危机

中年婚姻危机的产生 / 156

中年夫妻的婚姻厌倦感及对策 / 157

一味奉献的女人不讨好 / 161

丧失自我的家庭主妇 / 163

夫妻间不宜长久冷战 / 164

解决夫妻冲突的七大方略 / 165

四、40 多岁的女人玩不起“婚外恋”

寻找失落情感的中年女人 / 168

婚外情感能使失落的情感得救吗 / 170

情人的怀抱能使你的心理找到平衡吗 / 173

婚外恋是中年女人玩不起的情感游戏 / 175

以中年之美收获丰厚人生 / 178

婚外情是女人永远的噩梦 / 180

扼杀丈夫婚外情的九种对策 / 183

40 多岁女人对待不忠丈夫的 5 个误区 / 185

五、潇洒分手重建家庭

中年夫妻离婚的 N 个原因 / 184

调整好心态正视离婚 / 190

妥善处理好离婚的四个阶段 / 192

理智地平复离异的伤痛 / 195

成功的离婚在于孩子不失去父母 / 200

离婚必须以孩子的幸福为前提 / 203

离婚后给孩子以应有的生活保障 / 205

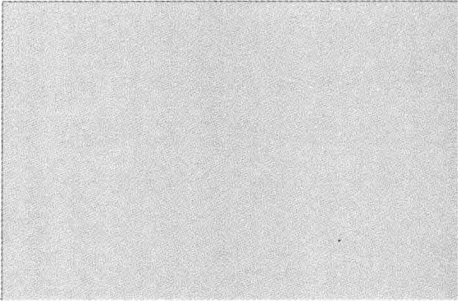
40 多岁的女人怎样适应离婚生活 / 207

给离婚妇女的几点建议 / 209

再婚要慎重选择 / 211

营造融洽的再婚家庭气氛 / 212

时尚生活篇



21 世纪是女性展示自我的世纪。女性从没有像今天这样，如此地重视生活质量，如此地张扬个性的魅力，如此地追求自我。

随着科学技术的进步，人们的生活理念和生活方式都发生了前所未有的变化。对于女性来说，今天的生物科学、美容保健技术、美学思想、服饰艺术等方面的突飞猛进，无疑都为她们靓丽愉悦、淋漓尽致地展示自己，创造了无与伦比的条件。这是一个女性时尚生活的时代。

一、做一个有气质的40多岁女人

女人的气质

漂亮的脸蛋儿和匀称苗条的身材只是女人的一种外在形象，而一个内在性格富有魅力的40多岁女人，常常会改变人们最初对她外表的印象——她看起来是越来越年轻漂亮了。

现在，已经有越来越多的女性喜欢谈气质了。她们已经明白，是她们的内在自我吸引了男人。那种以为男人可以拜倒在自己美貌之下的想法，是愚蠢可笑的。气质本身是个心理学概念，它指的是人典型的、稳定的心理特征。下面我们来分析一下这四种气质女人的基本情况。

1.多血质的女性。多血质的女性属于敏捷好动的类型。这样的女性，在实际生活中有较强的灵活性，对外界环境的各种变化能够较快地适应。她们活泼、热情、喜闻乐道、善于交际，在群体生活中精神愉快、相处自然，一旦遇到尴尬场面，常能机智地摆脱窘境；在生活中能妥当地安排家务，遇事善于动脑筋、想办法、出主意。不安于陈旧的生活方式，对新鲜事物有兴趣，了解得快，掌握得快，但情绪不够稳定，容易浮躁，有时出现轻诺寡信、见异思迁的行为表现。

2.黏液质的女性。这样的女性属于耐性强，缄默安静的类型。她们在日常生活中表现平静而灵活性较低，反应稍迟缓，在任何环境中都能基本保持心理平衡，做事力求稳妥，好深思熟虑；一般情况下不做无把握的事，具有很强的克制能力，内心活动较隐讳，外柔内刚，与

朋友交往适度，态度持重。在群体活动中不卑不亢，不爱抛头露面，办事有板有眼，有一种老练感。对家庭生活调节性很强，有条不紊，任劳任怨，敬老爱幼，持之以恒。其不足之处是：过于拘谨、不善于随机应变，有墨守成规的缺陷，常常是固定性有余，灵敏性不足。

3.胆汁质的女性。这样的女性属于兴奋而热烈的类型。她们平素有理想、有抱负，遇事有见解、反应迅速、行为果断、言而有信、表里如一。这样的女性，无论在面部上还是体态上，都给人以热情、直爽、善于交际的良好印象。她们不愿受别人指挥，喜欢指挥别人，办事有目标，敢于创新。但胆汁质的女性自制力较差，有时草率简单行事，使人感到鲁莽。在日常生活中，情绪变化有明显的周期性特点，她们能以极大的热情和旺盛的精力投身于工作和家庭之中，一旦遇到逆境或受到较大的挫折，情绪也顿时变得萎靡不振、心灰意冷。

4.抑郁质的女性。属于抑郁质的女性，表现为呆板、羞涩。她们的行为或大或小的有些“心理紧张症”，怕强烈的刺激，如听到尖叫声，较大的震动声，看到恐怖影视镜头，甚至见到爬虫都产生紧张欲绝的反应。她们的感情细腻而脆弱，常因微不足道的小事引起情绪波动，不愿外露自己的真实情感，心里有话宁愿自言自语，也不愿向别人吐露，常生闷气，与他人交往时显得腼腆、局促和拘束，喜欢一个人独处取静，兴趣爱好不多。她们这些心理特点，在集体生活或大家庭中，比较容易与他人相处，尤其善于周到地领会别人的想法，察觉到别人不易察觉的细小事物和细微变化。做任何事均有较强的责任心，遇事三思而后行，求稳不求快。在工作和生活中，容易出现疲倦感，对往事特别是不愉快的事喜欢回味，容易产生内疚、怯懦、自卑的心理状态。

当然，在实际生活中女性的气质，都可以按照四种传统的类型进行划分，她们有的是单型气质，有的是两种或两种以上的混合气质，如：胆汁质型与多血质混合型，胆汁质型与黏液质混合型等等。

你可能对某一种气质的女性比较喜欢，但气质本身并没有好坏之

分。每种气质都各有所长，你喜欢某种气质，就会认为具有这种气质的女人是富有魅力的。

有的女人，你不仅乐于和她接触，而且乐于把内心的秘密倾诉给她；可有的女人，让你离她老远就想逃之夭夭。为什么？这和她的性格有关系。

根据医学心理学对性格的研究，可以按以下方法对女性性格加以分类：

(1) 按照理智、意志、情绪的心理特征，将女性性格划分为理智型、意志型和情绪型。

理智型：头脑冷静、情绪稳定、办事讲道理、用“理”字衡量一切。

情绪型：感情细腻、易波动，面部表情及体态表现丰富。

意志型：办事有目的、有条理，行为主动积极有韧性。

(2) 按照个性心理活动，表现出对外界事物的感受，是倾向于外还是倾向于内，而将女性性格划分为外倾型和内倾型性格。

外倾型：活泼善谈、善交际，迫切追求当今女性之美，接受新事物快。

内倾型：沉静缄默、好幻想、办事有条理、内心活动较强。

(3) 按照个性独立程度，将女性性格划分为独立型和顺从型。

独立型：善于独立思考，自信心强、有主见和信仰，大胆果断、有魄力，平素容易表现出主观偏激、固执的心理状态。

顺从型：缺乏主见，容易接受他人暗示，办事随大流，在逆境中容易产生惊慌失措的心理状态。

(4) 按照人际关系分类，同时考虑其他的心理特征，这是目前应用比较广泛的性格分类法。

行为型（A型）：争强好胜、嫉妒心强、喜怒无常。情绪不稳定，遇事易急躁、带有外倾型性格。

一般型 (B型): 情绪较平稳, 能适应社会环境、适应生活, 工作、智力、体力表现一般, 较被动。

平稳型 (C型): 有较稳定的情绪和较强适应外界环境特点的能力, 遇事沉着、有条理, 但不善交际, 有内倾型特点。

积极型 (D型): 办事积极、能适应各种环境, 善交际、乐于助人, 组织、管理能力较强, 有外倾型特点。

逃避型 (E型): 对社会环境的适应能力差, 不善交际、缄默, 喜欢独居, 内心活动较丰富, 有自己的爱好。

培养典雅的风度

40多岁女人要有典雅的风度, 风度是人们的相貌、举止、言谈、姿态、作风所体现出来的一种美。不同的人, 有不同的风度。比如, 有人潇洒, 有人文静, 有人诙谐幽默, 有人华贵雍容, 有人热情似火, 有人含情脉脉等等, 千差万别, 各有特色。

风度是人在与他人交往中体现出来的一种美, 这种美因人而异, 但不是说, 与众不同就是美。鹤立鸡群, 显得鹤很美; 而鸡立鹤群, 却不显得鸡美。可见风度所体现的美是一种高贵和典雅。

风度与人的气质相关, 与人的职业和年龄有关, 与我们的素养和训练有关。风度是可以培养的, 经过长期有意识的锻炼, 可以培养出典雅的风度。

培养典雅风度的方法如下:

1. 要有充分的自信

这种自信, 是一种做人的自信, 也就是说, 我们作为社会的一员而存在, 充满乐观和进取的信念。我们对自己的命运没有悲天悯人、听天由命的消极态度; 这种自信, 还体现出对自己能力的相信, 有一

股克服困难，达到既定目标的信心；这种自信，体现了人对自己所从事的事业的必胜信心，仿佛是在向人们说：我所选择的事业，是一项伟大的事业，高尚的事业，我要为它而奋斗、献身，任何人都不能动摇我的选择与追求；另外，自信还可以体现出自己对社交的态度，既没有羞怯和卑谦的心理，也不妄自尊大，具有与人为善的正确社交立场。

2.要培养良好的姿态

风度需要仪表美，女性风度尤其需要仪表美。人们羡慕那些天赋丽质、内心与体态都和谐优雅的女子。对于虽然长相漂亮，但举止轻浮粗俗的人，人们会敬而远之；而那些相貌平平，但富有思想和典雅风度、姿态优美的女子，则会给人留下美好的印象。

坐、立、行姿态，是最受人注目的。女性优美的风姿，首先是这三方面姿态给人留下的印象。优美而典雅的站姿，是动态美的起点和基础。要领是：身体重心应在两条腿中间向上穿过脊柱及头部。要防止重心偏左或偏右。步姿可以采用八字步、正步、碎步或掖步。走姿属于动态美，富有魅力的走姿像一首动人的抒情诗，表达着健康而优美的曲线、迷人的体态和风姿，显示出端庄、文静、温柔、典雅的窈窕美。要领：女子在日常行走时，身体重心稍微向前倾1~3厘米，这样有利于挺胸、收腹，还可以使腿部肌肉、韧带拉长而得到锻炼。这时身体重心应在大脚趾和三脚趾上。两手前后摆动的幅度要小，以含蓄为美；两腿并拢，碎步行进。理想的行迹是脚正对前方形成直线，脚的方向既不能向里拐，也不能过于向外撇，正确的脚距是自己的一只脚长加10厘米左右。

女性的步伐，轻盈、柔软、飘逸、玲珑，宛如柔美的“小夜曲”，恬静、柔情、媚巧、贤淑，具有阴柔之美。女子端庄、闲雅的坐姿，是体现仪表美的重要内容。不正确的坐姿，除了在外观上有粗俗失态之感以外，还会对身体健康有害。要领：脊柱向上伸直，胸前挺，双肩平正放松。

3.注意举止言谈

一个人生活在社会中，不可避免地要用语言去传情达意、与人交