

<<女人四十>>

图书基本信息

书名：<<女人四十>>

13位ISBN编号：9787511301253

10位ISBN编号：7511301258

出版时间：2009-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：浩子

页数：289

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女人四十>>

前言

没有一个女人不想享受生活，只是人生短暂，在该享受生活的日子里，家庭和社会的责任让她在不经意间送走了自己的少女时代，送走了人生中最美好的时间，却忘却了自己。

往往等她想起应该好好享受生活的时候，皮肤松弛了，牙齿松动了，身材走样了。

这时，想吃些好吃的、想天南海北地走走看看、想穿漂亮衣服，已经不能够了！

人活一世真的很不容易，女人更不容易。

40岁的女人不仅承担着传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。

生活中，女人往往付出的更多。

父母需要照顾，孩子需要培养，一堆的家务不做不行，工作不出色有可能被淘汰，复杂的人际关系也很麻烦……这一切使女人几乎没有独立的空间和时间，觉得很累很累。

其实良好的生活在于调节，在于使身心进入一个健康的状态。

有一句话说的好：行走的时候，别忘了欣赏周围的风光。

人生本来就是一个旅程，工作和生活也是如此。

相信每一位女人努力工作的目的都是为了更好地生活。

美好的生活不单单是名利、房车、物质的富有，还有健康的身体、和谐的家庭关系等等。

如果工作的目的纯粹是为了挣钱，为了挣钱什么也不顾，什么都可以舍弃，那么你就会在人生的旅程上只顾低头行走，完全忽略了生活中还有别的风光。

<<女人四十>>

内容概要

人活一世真的很不容易，女人更不容易。

40岁女人不仅承担着传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。

父母需要照顾，孩子需要培养，一堆的家务不做不行，工作不出色有可能被淘汰，复杂的人际关系也很麻烦……这一切使自己几乎没有独立的空间和时间，觉得很累很累。

其实良好的生活在于调节，在于使身心进入一个健康的状态。

怎样做一个会享受生活的40岁女人呢？这就要求40岁的女人，必须清楚地认识到快乐生活的真正根基——身体、心灵及精神。

应学会调节自己的生活态度，使自己的身心都保持一种健康的状态。

一位心理学家说过：那些最会享受生活的女人的确都拥有一个共同的特点：她们都很会调节自我，把握自我，她们绝对不会坐等休闲生活的到来，而是会找时间自娱。

<<女人四十>>

书籍目录

第一章 少一分困惑，多一分美好：做身体健康的女人 在运动中守望健康和美丽 更年期女人不言老 美丽女人的健康生活 职业女性的困扰 乳房健康美丽大法 睡出来的中年美人 别让腿上“小蚯蚓”大煞美丽的风景 美丽“冻”人，得不偿失 面对妇检请别走开 无“炎”的女人最美丽 向“味道女人”说不 于细节处保养关爱自己的健康

第二章 三分在保养，七分在心境：做个时尚的女人 人到40紧跟时尚脚步 40岁，女人的第二个春天 没有丑女人，只有懒女人 淡定温婉是岁月积淀的精华 40岁的年龄，30岁的美丽 40岁的女人要穿出自己的风格 呵护肌肤要付出百分百的努力 女人的美丽是吃出来的 告别“黄脸婆” 别让颈部泄露了年龄的秘密

第三章 用脑少动嘴，用心少操心：做个宽容的女人 以宽容的心态去面对生活 给男人面子就是给自己面子 “妻不管”比“妻管严”更进步 不完美的他才是你的真心英雄 宽容，但不纵容 风雨过后要有彩虹 管他就像放风筝，收放要适度 以宽容之心给爱一次机会

第四章 少一分冲动，多几分自信：做个优雅的女人 气质与风情，你不可缺少的武器 以知性来提升自己的魅力 自信的女人最美丽 智慧让40岁的女人光芒四射 雅致的书香为你增添芬芳 音乐让你的世界更美好 要有自己的爱好 找到一份与年龄相称的坦然 做一个脱俗女人 做个成熟的女人

第五章 少说一点话，多做一点事：做个成熟的女人

第六章 情绪善调控：阳光驻心头：做个爱自己的女人

第七章 减却劳碌心：快乐出凡尘：做个快乐的女人

第八章 聪明不精明：傻傻不愚蠢：做个知足的女人

第九章 不求人前贵，只求我心安：做个拥有平常心女人

第十章 外面做“大女人”，回家做“小女人”：做个控制生活的女人

<<女人四十>>

章节摘录

第一章 少一分困惑，多一分美好：做身体健康的女人在运动中守望健康和美丽什么样的女人最美？什么样的女人最漂亮？

答案自然是无数的。

要知道美丽与漂亮是有区别的。

一个女人是否美丽，也许不能全看脸蛋长得美与丑。

真正的美丽是一种光彩，是自然而然的流露，是一种扑面而来的春风。

女人不运动就过时，这似乎是现代都市女性的一句时尚宣言。

而运动的目的也不再是“减肥”一个词就能概括的。

爱运动的女人不认为美容化妆品可以留住青春，这就如同她们认为金钱不是万能的一样。

健美与美丽相比，不是一时的缺陷的掩饰，却是自然美和艺术美的长远结合。

飞快的生活节奏，沉重的工作压力，以及激烈的社会竞争，让我们每当旭日东升之时，带着洒脱的个性、自信的微笑、敏锐的能力迎接每一天。

成天裹在死板的职业装里，拿开会、加班、应酬当一日三餐，睡眠时间少到几乎在透支生命，都快把工作的女人们鞭挞成一只不停地旋转的陀螺了。

都说有事业的女人最幸福，谁知奔事业的女人多辛苦，但忙归忙，可不能就此亏待了自己，不妨忙中偷闲用运动宠爱一下自己，让自己保持健康的身体和美丽的容颜。

于是，越来越多的女人加入了运动行列，有的去女子健身中心跳健美操、练瑜伽、跆拳道；有的到附近的体育馆打羽毛球、网球；再偷懒点的，干脆在家里跟着电视节目中的口令做有氧操。

在运动中，完善自我，让内在和外表的美达到永恒的统一。

那女人多做运动到底有什么好处呢？

(1) 可以让自己更加年轻。

曾有一位已为人妻为人母的40岁女人，看上去还是那么青春靓丽，浑身上下涌动着健康向上的因子，就是因为从小就喜欢运动的她，把每周的健美操，看作是生活中不可缺少的一个组成部分。

全副行头上身，踩着舒展优雅的音乐节奏，对着健身房里的大镜子翩翩起舞，那感觉就像又回到了十四五岁青春勃发的年龄。

(2) 可以放松自己的身心。

瑜伽是目前美国好莱坞最流行的一种消遣方式，麦当娜每天就要花上2小时做瑜伽，梅格·瑞恩、朱莉娅·罗伯茨、伊丽莎白·赫利、芭芭拉·史翠珊、米歇尔·菲佛、格温妮丝·帕尔特洛、杰米·李·柯蒂斯都是瑜伽爱好者。

按瑜伽教练的说法是，练瑜伽既可以塑造诱人的魔鬼身材，又能达到减轻自身压力的效果。

对于练瑜伽的女人来说，不再是为了自我改善或是出于职业需要才进行运动，而是纯粹地让身心从日常繁忙的事务中得到解脱和彻底放松。

(3) 可获得更多机会。

看一个人生活质量的高低，就先看看她的肚子。

因为如果她拥有一副匀称的体形，就说明此人必定有高质量的生活水平和良好的生活习惯。

同时，由于社会竞争激烈，更多的年轻人意识到良好的形体和干练的气质，能使自己给对方留下一个很好的第一印象，从而获得更多机会。

于是，很多都市忙碌一族开始关注起自己的形体。

(4) 能紧跟时尚。

张柏芝和郭富城主演的《浪漫樱花》让Parapara舞也热了起来，偶像引发的时尚潮流怎能不去追？

于是，由观赏偶像进而到亲身模仿。

其实这种舞蹈源自于日本，是以手部动作为主，原意是表达秋天树叶落下来的优美形态，开始在日本只是不成型的小潮流，1998年日本著名影星木村拓哉在日本一个电视节目里以校长的身份教跳该舞蹈，随即掀起热潮。

最后要强调一下，现代女人的口味尖刻而挑剔，她们需要激情和新鲜感，就像游戏需要不停升级换代

<<女人四十>>

一样，当她们厌倦在跑步机上单调慢跑和“一、二、一、二”的健美操口令声时，她们的健身方式也需要不断升级。

三年前，时髦的女孩都去跳踏板操了；两年前，她们在健身房玩舍宾；而如今，她们又爱上了新的运动：动感单车、瑜珈、身体充电……也许它们仅仅是变换形式的健身操，但由此带来的新奇和趣味，以及进入其中的身心愉悦，却让喜新厌旧的女人们乐此不疲。

每个人选择运动的方式有所不同，但目的都是一个——锻炼身体、磨炼意志、放松身心，以使自己从内而外更加美丽。

至于运动的形式如同穿衣一样，需因人而异，而不要一味地追赶时尚运动。

更年期女人不言老仔细想一下，女人的一生其实是很辛苦的，特别是在青壮年时期：学习、工作、事业、家庭、生儿育女，经过了几十年的劳碌终于事业有成，儿女长大成人，女人似乎终于可以过上轻松惬意的生活了，可是女人最怕的更年期又到了。

自古美人如将军，不许人间见白头，红颜老去确实是一件令人可惜的事情。

但是更年期真的就意味着你已经老了吗？

不了解更年期，把它视为洪水猛兽而忧虑不已，这样的女人才更容易走向衰老。

当对更年期有了足够的了解后，我们就会发现处在更年期中的女人也可以生活得快乐从容。

更年期长短不一，因人而异，一般来说都是开始于40岁，历时可达10年甚至更长。

而更年期的到来也往往有一些先兆，掌握了这些，你就可以预测自己的更年期。

更年期年龄也是有“家族遗传”的。

你可以把祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄作为预测指标，一般情况下你的更年期年龄也会和她们相近。

初潮年龄可以预测更年期年龄。

从前有人说“月经30年”，其实这种说法不正确，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关，即初潮年龄愈早，更年期（绝经）年龄愈晚；相反，初潮年龄愈晚，更年期年龄则愈早。

月经紊乱现象。

月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。

常有逐渐发生绝经、间断性绝经、突发性绝经等表现形式。

绝经是进入更年期的重要指标之一。

更年期的先兆。

妇女进入更年期之前一般都有某些症状。

如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面改变，也是步入更年期的先兆。

通过以上预测方法和自己身心的具体感受，大多数妇女可以知道自己是否已进入了更年期。

更年期女人往往会激动易怒，敏感多疑，唠叨不休，记忆力减退，失眠，这种情况虽然不可避免，但我们应当多进行一些心理调适，放松身心，减轻这种症状。

更年期让女人如此惧怕，它到底会给我们带来哪些影响呢？

首先女性的生殖系统开始衰退，最突出的就是卵巢老化。

其次绝经期女性的皮肤、肌肉、关节也会老化，这正是让女人最担心的问题。

自绝经后，皮肤逐渐变薄，皮下脂肪也开始萎缩，汗腺功能减退，皮肤干燥松弛而无弹性，皱纹增多。

眼睑及下额等部位形成袋隆起，面部显得臃肿，同时有色素沉淀。

皮肤触觉、痛觉、温觉均日趋低下，伤口愈合和组织再生能力下降，肌肉长度减少，肌组织张力减少并逐渐退化。

由于钙吸收及矿物质代谢失常，易引起关节酸痛，多发生在肩、颈、腰、骶髂等关节，表现为后头部、项背痛、腰背酸痛或游走性关节痛，有的仅出现足后跟疼痛。

不仅如此，绝经后女性还容易“发福”，这主要是因为基础代谢降低，体力活动却相对减少，使得脂肪易在下腹、臀部、腰、大腿等处堆积，所以更年期女人应当多参加一些户外活动。

<<女人四十>>

更年期的到来是每个女人都要面对的，你恐惧也好，失望也罢，终究无法改变这个现实，所以女性朋友应该对更年期的一些基本知识有所了解，然后再对自己进行必要的调整，愉快地度过更年期。

美丽女人的健康生活健康对于中年职业女性来说，是事业成功的必要保障，一个终日病恹恹的女人根本无法在竞争中生存；健康对于40岁女人的美丽，是永葆娇艳的灵丹妙药，健康比世界上任何一种化妆品都更有效，健康的40岁女人才能拥有幸福的生活。

女性健康的标准是什么呢？

没有疾病就是健康吗？

世界卫生组织给健康制定了一个标准，女性朋友不妨自己对照一下。

他们把健康分为躯体健康和心理健康两方面。

躯体健康可用“五快”来衡量：吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔。食物，能快速吃完一餐饭。

这说明内脏功能正常。

走得快：行走自如，活动灵敏。

这说明精力充沛，身体状态良好。

说得快：语言表达正确，说话流利。

这表示头脑敏捷，心肺功能正常。

睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒，这说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉良好。

这说明胃肠功能良好。

<<女人四十>>

编辑推荐

《女人四十:用健康的状态享受生活》：没有一个女人不想享受生活，只是人生短暂，在该享受生活的日子里，家庭和社会的责任让她在不经意间送走了自己的少女时代，送走了人生中最美好的时光，却忘却了自己。

等到想起应该好好享受生活的时候，皮肤松弛了，牙齿松动了，身材走样了。

行走的时候，别忘了欣赏周围的风景。

人生本来就是一个旅程，工作和生活也是如此。

四十岁的女人要懂得，美好的生活不单单是名利、房车、物质的富有，还有健康的身体、和谐的家庭关系等等。

一位心理学家说：“工作、爱情、享乐是人生的三个重要方面，偏废了任何一方面，就不能算完美的人生。

”40岁女人，请永远记住：享受生活，未必完全是享受生活所带给你的结果，更包括享受的过程！

<<女人四十>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>