

<<女人四十保养最重要>>

图书基本信息

书名：<<女人四十保养最重要>>

13位ISBN编号：9787802505056

10位ISBN编号：7802505054

出版时间：2011-8

出版时间：中国言实出版社

作者：鲁大夫

页数：332

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>

## <<女人四十保养最重要>>

### 前言

女人四十，美丽健康正当年鲁大夫四十岁的女人走过了人生的青春岁月，经过了挫折，享受过成功，体会了社会和生活中的形形色色，也知道生命的短暂和无奈，正是这些注定了四十岁女人独有的那份成熟和自信。

有的人可能在四十岁的时候赢来了事业的第二春，有的人可能为自己拥有温馨的家庭而庆幸，有的人可能正在经受人生的失意。

但无论你正在经历什么，好的或坏的，在这个年纪，首先应该学会关爱自己。

年龄一直被视作是女人的天敌，其实，只要好好保养，细心呵护，就算是年过四十、五十，也一样可以光彩照人。

年过半百的赵雅芝作为一个不老的神话，秀发飘逸，肌肤白皙水润，风采不减当年，举手投足间，更透露出温婉、典雅、雍容而漫不经心的气质。

她的“不老秘诀”其实很简单，就是注重保养，并且坚持去做。

四十岁的女人要承受风霜的侵蚀，事业的压力，家庭的牵挂，身兼数职的她们此时又处于身体的转型时期，自身的健康正受到前所未有的挑战。

这个时候及时保养确实是有用且必要的，那么，我们应该如何进行保养呢？

四十岁的女人要从容应付衰老、疾病这些美丽健康的大敌，首先我们要重视身体，重视保养，明确的告诉自己从今天起，我就要好好开始养生了，并且每天都要坚持。

关注自己身体的细小处，观察身体的变化，及时发现生理隐患，定期进行自我检查，将大病及时遏制在萌芽状态。

其次，我们要学好休养身心这门必修课。

提升内心的含金量，充实精神的饱满度，坚持原则，又要有弹性，保持微笑，宽容地待人接物，善于在妥协中坚持。

放开胸怀，活出自我，享受生活，告诉自己，没有什么不可以。

这是成熟的生活态度，会让你焕发出全新的精神状态，是四十岁女人独有的美丽气质。

再次，照顾自己身体的最佳办法就是吃的好，吃的对，吃的健康，吃的营养。

合理膳食，保证营养全面，就能增强免疫防线的抵御能力，自然能减缓衰老的步伐。

落花无言，心淡如菊，烹茶闻香，自在养心。

四十岁的女人们，让我们多爱护一点自己，让女人四十这朵花永远健康芬芳！

在本书的编著过程中，宇琦工作室的门丽霞、孙建伟、孙贤婷付出了努力与辛苦，在此一并感谢。

由于时间仓促与学识所限，本书内容可能有所错漏，希求各位读者海涵指正。

## <<女人四十保养最重要>>

### 内容概要

《女人四十保养最重要》内容包括：女人四十保养先行，疾病就会主动绕行；女人四十巧驻颜抗老，没有老女人只有懒女人；女人四十五官保养，令你神清气爽；女人四十排毒养颜，排毒素生命原来很轻松；女人四十多动腿脚，科学运动让女人永葆活力；女人四十心平气和，不抱怨不折腾修养身心；女人四十犒赏自己，会吃会喝才有好身体；女人四十笑迎更年期，不恐惧不自卑坦然度过特殊时期；女人四十着眼细节，从小细节处防治大隐患；女人四十妇科特护，别让生理隐患从你眼前溜走；女人四十巧护心神，呼吸畅通你就身心舒爽；女人四十小心骨质，骨关节保健势在必行。

## <<女人四十保养最重要>>

### 作者简介

鲁瑶

北京著名医院内科主任医师，笔名鲁大夫，担任多家高级干部疗养院健康顾问，所著《现代文明病防与治》一书在读者中广受好评。

《男人四十养生之道》多次荣登畅销书榜。

## <<女人四十保养最重要>>

### 书籍目录

#### 第一章 女人四十保养先行，疾病就会主动绕行

1. 时间就是健康，该保养时就要保养
2. 女人保养贵在坚持
3. 让饮食均衡担起保养的重责
4. 多一点运动就多一分健康
5. 明察秋毫，不要错过体肤的微小变化
6. 会保养的女人不显老
7. 多了解一些妇科疾病，知己方能保养
8. 定期妇科体检不可少
9. 做好心理保健，散发成熟女性的内在魅力
10. 早睡早起，睡眠充足疾病少

#### 第二章 女人四十巧驻颜抗老，没有老女人只有懒女人

1. 美容有方，培育四十岁女人的万种风情
2. 减轻皱纹有妙法，不再做“褶皱”女人
3. 重点防治黄褐斑，不做人见人厌的黄脸婆
4. 防治雀斑有办法，与“斑点”说再见
5. 娇嫩明眸，需尽心呵护
6. 细心呵护颈部，让年龄成为秘密
7. 别让年龄剥夺了你防晒的权利
8. 关注好女人的第二张脸——手
9. 养护长发——女人一生孜孜不倦的事业
10. 睡眠是女人容颜的“天然保姆”
11. 科学关爱乳房，乳房挺立人人羨
12. 巧制药粥润皮肤，红颜不老不再是神话

#### 第三章 女人四十五官保养，令你神清气爽

1. 眉型反映的信号，难靠修饰改变
2. 平时多注意一点点，鼻炎鼻窦炎远离你
3. 口腔溃疡折磨人不浅，小小偏方助你轻松解决
4. 口臭损人又害己，巧妙保持口气清新
5. 不可忽视的日常牙保健与美容
6. 巧治耳鸣病，耳聪目明人畅快
7. 女人四十正当年，华发早生要防治
8. 喉咙肿痛莫害怕，消炎止痛有绝招

#### 第四章 女人四十排毒养颜，排毒素生命原来很轻松

#### 第五章 女人四十多动腿脚，科学运动让女人永葆活力

#### 第六章 女人四十心平气和，不抱怨不折腾修养身心

#### 第七章 女人四十犒赏自己，会吃会喝才有好身体

#### 第八章 女人四十笑迎更年期，不恐惧不自卑坦然度过特殊时期

#### 第九章 女人四十着眼细节，从小细节处防治大隐患

#### 第十章 女人四十妇科特护，别让生理隐患从你眼前溜走

#### 第十一章 女人四十巧护心神，呼吸畅通你就身心舒爽

#### 第十二章 女人四十小心骨质，骨关节保健势在必行

## &lt;&lt;女人四十保养最重要&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：2.要做就做适合自己的运动体质锻炼是开启40岁女人魅力的一把金钥匙，但是找对适合自己的运动同样重要，让自己通过适合自己的运动方式飞扬起来吧！运动有益健康，这是每一个人都知道的常识，但最新的调查显示，我国居民参加体育锻炼的比例仍较低。

以北京为例，经常参加体育锻炼的人不到40%。

人们解释运动少的原因可能有很多，但更多的人不知道如何选择适合自己的运动方式。

有的人因为运动方式不适合未能坚持，或因没有效果最终放弃，也有人因运动不当而造成损伤。

所以，要想让运动起到促进健康的作用，选择适合自己的运动方式很重要。

因体（质）而异那些身体瘦弱、脂肪少、肌肉力量不强、体力也不佳的人，往往内脏器官也不太强健。

。

这些人运动时，应该先慢慢增强体力。

有些人看起来瘦弱，但却有很多脂肪，肌肉力量和内脏器官的功能往往也不佳。

适合这类人的运动是步行、爬楼梯、跳绳、游泳等能促进脂肪燃烧的运动。

对于体重在标准范围内，但其上臂部、臀部以及腹部到大腿的脂肪超过标准的人，只要肌肉和关节没问题，可参加任何运动，如打球、游泳、骑马等。

但如果不是锻炼有素，就不能突然参加剧烈运动。

运动前的热身运动是十分必要的。

对于各部位脂肪较多（肌肉相对较少）、体重过重、骨骼支撑能力弱，日常生活中爬几级楼梯就会“气喘如牛”的人，应该多做有氧运动，如游泳，这样可以消耗脂肪；常做静态的伸展运动，以强化肌肉、骨骼。

还要提醒您的是，由于肥胖者都有高血压的倾向，请在运动前先量量血压，并注意动作的正确性，千万不要做过度激烈的运动，身体状况不好就要停止运动，不可操之过急。

因形（体形）而异梨形体形的人，其脂肪主要堆积在臀部和腿部。

他们可选择高强度、低阻力练习和耐力练习，如跳绳、在平台跑步机上慢走等；应避免大阻力运动如上坡、爬高、跳踏板操等。

枣核形体形的人，手臂和腿很细，而腹部、腰部和臀部较粗，可选择体操、游泳、跑步等全身运动，着重四肢力量的练习；也可进行哑铃操、仰卧起坐、仰卧举腿、俯卧抬头等局部运动。

V形体形的人，上身较大，腰部有点臃肿而臀部较瘦小。

他们可进行爬高、踏板、有氧操和跑步等锻炼，避免做诸如俯卧撑、举重等使上身强壮的运动，可通过蹲起或跨步来强壮下肢，使身体上下部分的比例变得协调。

如果您的体形比较匀称，可以选择各种运动方式。

因病而异有的人患有慢性病，选择运动方式时就要因病而异，同时运动前应进行体检，并请专业保健医生或康复医师开好运动处方，控制好运动量，最好有人陪同以防发生意外。

糖尿病患者应避免早上空腹时运动，或者参与激烈的运动，以防低血糖发生，最好是饭后1小时再运动，并在有人陪伴下运动。

运动前注射胰岛素时，必须注意注射部位，最好避开活动量大的肌肉，以免因运动使胰岛素吸收速度过快产生低血糖。

适宜糖尿病患者的运动有散步、快步走、慢跑、游泳等。

高血压病人待血压较稳定后，可以进行快走、慢跑、骑脚踏车、游泳等强度稍大的运动；血压控制不稳定者，适合散步、体操等较温和的运动。

心脏病患者运动量应循序渐进，以运动一休息一再运动的间断方式，慢慢增加运动量。

此外，避免冷天运动，若因心脏病做过手术者，须经医师评估，再参与运动。

骨质疏松症患者适合进行较温和的运动，如散步、快走、慢跑等，最好在平地上运动，以防跌倒造成骨折。

有膝关节关节炎的患者，不适合爬山或上长距离阶梯，可选择无负重状态的运动，如游泳、骑脚踏车

## <<女人四十保养最重要>>

等。

有视网膜病变的患者，应避免跑步、举重等剧烈运动。

进行过激光治疗的病人，需要得到眼科医师的许可后才可进行运动。

因“时”而异古人做事情讲究要应“天时”，运动也不例外，不同的季节、不同的天气状况甚至一天中不同的时间段，选择的运动方式也应有所不同。

不同季节。

春、秋季相对来说是比较适合进行运动锻炼的季节，可选择各种运动方式，但春季是开花季节，所以空气中花粉浓度较高，有过敏体质或疾病者，应注意室外活动时做好抗过敏准备或减少户外活动。夏季由于天气较热，不适宜进行较剧烈的跑、跳运动，以防中暑或脱水，选择游泳则是最佳的运动方式。

冬季由于室内外温差较大，不宜长时间进行室外运动，可选择一些室内运动方式如跑步机、功率自行车、健身操等。

不同天气状况。

天气不好如刮风、大雾、下雨、下雪时不宜进行室外运动，以防发生意外造成运动损伤，应选择室内运动或到健身房运动。

一天中不同的时间段。

人在早上基础血压和体温较高、血液黏稠度高、肾上腺素分泌比傍晚高4倍，所以最好不要进行大强度的运动。

特别是心脏病患者，早晨锻炼很容易出问题，最好在下午进行锻炼。

这样不仅安全性高，且并不影响锻炼效果。

高血压病患者冬天运动时由于清晨气温较低，所以要避免太早出门运动，而且要注意保暖。

喜欢晨练的人，也大可不必“闻鸡起舞”，做到“日出而作，日入而息”就可以了。

不过，找对了运动也要持之以恒，不要三天打鱼两天晒网！

室外不能运动时，可以进行室内运动，比如进行原地跑、高抬腿跑、后踢跑等，既可增加运动的乐趣及新鲜感，又易于坚持锻炼。

特别是那些肥胖者，最好不要找各种借口不运动。

假如晚上饱餐一顿后就想睡觉，把运动推到明天，那就完了。

因为肌体可没闲着，它可乘机把多余的热量变成脂肪储存起来，您若想把这多余的脂肪去掉，就不那么容易了。

我们还可以选择和伙伴一起锻炼，这样更易坚持。

另外，我们应注意把运动融合在日常生活当中，成为生活中不可缺少的一部分。

运动不一定非在运动场地上，也可随时随地进行，所以它不是一种额外的负担。

如不坐电梯，路途不远时多走路少坐车，经常到户外散步，多参加家务劳动。

可谓运动无时不在，运动无处不在。

## <<女人四十保养最重要>>

### 编辑推荐

《女人四十保养最重要》：四十岁，是女人彰显成熟魅力的年龄，不要让健康问题成为你优雅的困扰。

四十年的岁月可能会剥夺女人的青春，但不能剥夺女人的美丽，注重保养，保持身心健康，做一个端庄优雅的女人。

鲁大夫编著的《女人四十保养最重要》介绍了四十岁女人的十二条黄金保养法则。

女人总是被年龄困扰，从二十几岁就开始恐惧岁月留在脸上的沧桑。

当女人度过浪漫的二十岁，告别温馨的三十岁，匆匆步入四十岁的时候，不禁会感叹时光的流逝。

这时岁月的痕迹已然像烙印一样深深地刻在了她们身上，向所有人标示，这个女人不再年轻。

然而四十岁的女人虽不再年轻，但却依然美丽。

四十岁的女人优雅智慧，事业有成，家庭幸福；四十岁的女人面对人间世态，心态平和，荣辱不惊；

四十岁的女人脱离了事业、家庭、社会的束缚，能够自己支配自己的生活。

四十岁，成了女人彰显魅力的美好时光，也是女人一生中最宝贵的时期。

但是，当四十岁的女人不再因为已经流失的青春苦恼时，各种问题却成了困扰。

四十岁的女人不得不对衰老、疾病等各种美丽健康的大敌。

面对各项生理功能的减退，注意身体的保养成为四十岁女人生活的首要问题。

四十岁的你，是否已经意识到这个问题了呢？

面对身体状况和容颜的由盛转衰，你是否已经知道如何应对了呢？

或许《女人四十保养最重要》可以给你一些非常有价值的建议和方案，全方位为你解读女人四十岁之后的身心特点与困惑，并为你提出四十岁女人在身体健康、心理调适、防病治病、日常生活等方面诸多问题的解决方。

四十岁的女人应该像深谷幽兰，自然中弥漫着芬芳；四十岁的女人应该像陈酿的美酒，有着耐人品味的醇香；四十岁的女人要细心呵护自己，保持身体的健康，让自己依旧光彩照人，尽显女人的端庄、高贵和优雅，让你的后半生活得更精彩。



<<女人四十保养最重要>>

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>