

<<一路美丽更年期>>

图书基本信息

书名：<<一路美丽更年期>>

13位ISBN编号：9787508051420

10位ISBN编号：7508051424

出版时间：2009-7

出版时间：华夏出版社

作者：李文静

页数：278

字数：219000

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>

<<一路美丽更年期>>

前言

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。于是经常会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，当岁华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。

<<一路美丽更年期>>

内容概要

做个完整的女人，我们需要这样的生命历程。

每个女性都要经历这样一段生命历程，就像每个人都会长大、都会发育成熟，都会恋爱、结婚生子一样。

是一个自然而然的过程。

缺失这个过程的女人是不完整的。

若是没有对这个过程的深刻的心灵体验，怎会拥有破茧成蝶的终极幸福和喜悦呢？

送走前半生的风风雨雨，迎来生命的新契机。

女人40，正是上有老下有小的负重时期，被无数责任压身的你是否对精彩生活充满了渴望？

其实，是时候该为自己考虑一下了。

因为日后，我们还有很长的路要走，你也想用一個健康、有活力的身心来欣赏沿途的美景吧？

趁这个转机为你的健康和美丽做一个长期储蓄吧。

在你不忘照顾家人的同时，也抽出一些时间善待、关爱自己吧！

排除心理困惑和障碍，身体会给你双倍的惊喜。

你首先要清楚这一点：你并不是患上了某种疾病。

它并不是一种磨难，反而是一个审查自己身体的好时机。

只要你悉心调养，做好保健，你的身体状况完全可以比以前更好，甚至以前身体上的一些疾病也可以趁此机会调养好。

它会让你的人生越活越年轻，越活越有活力！

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。

<<一路美丽更年期>>

书籍目录

生理篇 40岁后，重新认识我们的身体 Chapter1 女人40，与更年期相遇 为更年期“正名” 更年期离你有多远 Chapter2 揭开更年期的神秘面纱 更年期，你的身体在悄悄改变 更年期，何时来又何时去 更年期 更年期障碍 Chapter3 40岁后，走进人生的另一个春天 更年期，另一种美丽的开端 在更年期做一次健康和美丽的储蓄 魅力篇 40岁后，美人依旧，魅力永恒 Chapter4 精心保养留住美丽风采 养护秀发，重在“内外兼修” 更年期的护肤重点：祛斑加抗皱 呵护颈部，抹平岁月痕迹 小心眼睛泄露了你的年龄 滋润双手，随时都能做的保养 好身材，给你的年龄做个减法 美丽到底，双脚也需勤关照 Chapter5 由内而外，重视细节让女人一直美下去 打造更年期的优雅妆容 要化妆，也要会卸妆 香水给你的魅力锦上添花 着装，在舒适中穿出你的品位 饰品是魅力女人终生的最爱 生活习惯也能影响你的面貌 Chapter6 气质是女人的经典品牌 微笑是最美丽的肢体语言 仪态美是气质的集中体现 读书让女人永远美丽 优雅才是最恒久的时尚 更年期，也别丢了你的女人味 附小测试：看看你属于哪种气质类型 Chapter7 美丽有招，明星教你创造不老的神话 “天山童姥”潘迎紫，青春不老是这么炼成的 偷师“天之娇女”米雪的驻颜术 岁月美人赵雅芝的独特保养秘诀 揭秘汪明荃的完美身材保持术 健康篇 40岁后关爱你的身体，让活力像鲜花盛放 Chapter8 由内而外的调养，让美丽随岁月一同奔跑 女人养颜的关键在于“气血” 内调才能让肌肤由内而外焕发光彩 养肾是更年期女性的必修课 养肝护肝，全面健康无死角 睡眠有讲究，会睡才美容 Chapter9 更年期饮食：会吃的女人美丽常驻 找出食物里的“不老仙丹” 食中也有“颜如玉” 花样水果的美容全攻略 健康饮水有法循，教你做个“水美人” 药食双补，女人一定要滋阴 草本中药，让你明眸善睐 更年期的营养食谱 更年期饮食搭配有原则 附小测试：你的膳食是否合理 Chapter10 更年期排毒，让你不再惧怕时光的流逝 无毒一身轻，清水出芙蓉 排毒养颜，作息要规律 饮食排毒，两天时间轻松搞定 注意细节，排毒随时能进行 果蔬汁是排毒的佳品 Chapter11 四两拨千斤，轻松化解更年期综合征 几个小策略帮你摆脱热潮红的困扰 轻松对付心悸症状 头晕目眩，应对有招 睡眠，想说爱你也容易 人到更年，“性福”依旧 告别便秘，肠道顺畅一身轻 六招让你离更年期综合征更远一点 Chapter12 疾病防治，全面捍卫你的健康 拒绝骨质疏松，给身体加点钙 更年期，要特别警惕乳腺癌 防治心脏病，多种方法总动员 小心感冒，它可能是万病之源 珍爱健康，远离“三高” 更年期的妇科问题，别小看了它 Chapter13 愉快度过更年期，科学疗法助你一臂之力 走进医院，我们该去做哪些检查 激素补充疗法 中草药帮你度更年 Chapter14 运动健身，带给你持久的健康和美丽 更年期锻炼有原则 有氧运动，时尚健身的新概念 游泳让新陈代谢加速进行 室内健美操，简单易学好处多 附小测试：你的身体够健康吗 心态篇 40岁后，用“心”把好健康美丽的大门 Chapter15 良好心态是幸福女人的终极武器 心态决定女人的幸福 幸福女人必备的六种心态 全面培养积极的心态 Chapter16 美丽心情造就美丽人生 你的情绪你做主 乐观情绪让生命焕发光彩 在更年期优化你的情绪 Chapter17 知性女人，永远闪耀着智慧的光芒 自信，让40岁的女人如此美丽 宽容，让女人更爱自己 知足，成就你的美丽人生 把握取舍，演绎精彩人生 Chapter18 远离更年期抑郁，做个乐观达人 更年期，你需要面对“情绪回转” 摆脱抑郁，才能远离衰老 找出适合自己的舒压方式 快乐是要“自找的” 附 快乐人生的25种方法 Chapter19 心灵瑜伽，成就女人的幸福人生 清除心灵的垃圾 从容是一种生活智慧 别让心态老在身体的前面 附 保持心态年轻的七字秘诀 情感篇 40岁后爱让女人永葆青春 Chapter20 和谐的婚姻，女人最好的保养品 爱情是个永恒的话题 更年期也别忽视了你的“另一半” 温柔始终是女人最强大的武器 Chapter21 守护天使，换个角度爱自己 面对“空巢” 找回属于自己的生活 Chapter22 友谊是一生的财富 更年期，女人更需要友情的守护 让压力在相互倾诉中化解 心灵鸡汤：当你老了处世篇 40岁后品味生活，智慧处世 Chapter23 和谐的人际关系帮你顺利度过更年期 真诚赞美奠定良好人际关系的基础 掌握分寸，让你在人际交往中游刃有余 幽默是和谐人际关系的催化剂 社交礼仪，完美你的形象 附你具备圆熟的交往技巧吗 Chapter24 人到更年，重新解读你的职业现状 压力，来自对完美的过分追求 在家庭与事业之间寻找平衡 慢生活篇 40岁后，做个优雅“慢”女人 Chapter25 40岁后，女人需要“慢”下来 何谓“性生活” 更年期，女人需要“慢”下来 Chapter26 让你的生活全面“慢”下来 慢饮食，细细品味美味与人生 慢工作，不做工作的奴隶 慢运动，锻炼一样有成效 Chapter27 修炼优雅“慢”女人 从小事开始，让

生活慢下来 戒掉让你慢不下来的坏习惯 Chapter28 品味休闲，做个时尚健康美人 音乐是最时尚的
调心美容法 跳舞，带着微笑去运动 清心瑜伽，健康美人 亲近自然，舒展身心

<<一路美丽更年期>>

章节摘录

插图：生理篇 40岁后，重新认识我们的身体Chapter2 揭开更年期的神秘面纱 更年期，你的身体在悄悄改变像我们前文所提到的张女士和王女士，她们进入围绝经期（医学上所谓的“围绝经期综合征”是指妇女在绝经前后由于雌激素水平波动或下降所致的以植物神经系统功能紊乱为主，伴有神经心理症状的一组征候群，多发生在45~55岁之间。

近年来，由于生活节奏快、工作压力大，许多女性有提前进入“围绝经期”的趋势）后，身体上、情绪上都出现了很大的变化。

其实还有很多女士在进入更年期后经历了更大的变化，如经常胸闷、心悸、月经失调、潮热出汗、关节疼痛，等等。

那么，为什么以前的温柔淑女变得烦躁不安了？

为什么你每月的“老朋友”变得“不听话”了？

是谁偷走了你香甜的睡眠？

诸如此类的问题，更年期的女性朋友们总有许多不明白。

下面我们就一起来看看我们的身体发生的哪些变化是由于更年期的到来而引起的。

说到女性的更年期，首先要说的就是卵巢，女性身体的一系列变化都与卵巢息息相关。

卵巢作为女性的生殖腺，通过分泌雌性荷尔蒙来维持女性的第二性征，维持身体各个系统功能的稳定和平衡。

到了更年期，卵巢功能逐渐衰退，直至完全消失，这必然会引起身体内各个系统功能的紊乱和暂时的失衡，从而出现以下症状：1.月经紊乱很多女性在40岁后，甚至不到40岁就开始出现月经“不听话”的现象了。

首先是月经周期的不规律，有时会缩短为21~25天，有的可能会延长为2~3个月。

其次月经量也变得不太正常了，有时非常少，有时又由于很长时间才来一次，月经量很大。

这是围绝经期常出现的症状。

很多女性对此不了解，甚至认为是自己的身体出现了大的病变。

女性在进入围绝经期后，由于体内激素分泌减少，卵巢无法正常排卵，由此导致月经周期出现紊乱，如果这种症状不太明显，可不必过于担心。

但如果出现月经周期严重紊乱，或长时间出血等不正常的情况，可能会使得女性患子宫内膜癌的概率大大增加，这时就要考虑是不是患上了其他疾病，要及时到医院进行检查、治疗。

2.外貌改变更年期女性在体态上容易产生局部肥胖，尤其是小腹突出，大腿内侧脂肪堆积。

乳房开始变得松弛萎缩，乳头下垂或内陷。

皮肤开始变得干燥粗糙、暗淡无光，甚至出现了色斑和暗疮等。

这就是以前人们把更年期女性叫做“黄脸婆”的原因，也是让许多女性最为恐惧的。

这种外貌上的改变其实是由于女性体内的雌激素减少造成的。

雌激素是维持女性特征最重要的因素，到了更年期，雌激素的分泌急剧减少，身体在一时之间还难以适应这种变化，再加上情绪烦躁等因素，造成女性在外表上看起来不再那么面色红润、神采奕奕了。

但是这种改变也不是绝对的，只要在饮食上多注意营养，多补充些植物性雌激素，并进行适当的运动，放松心情，还是可以延缓衰老的。

3.记忆力衰退到了更年期，很多女性都发现自己似乎越来越爱忘事儿了，有时候走进一间屋子，却突然忘了自己要进来干什么；总是要等到炉子上的开水壶发出刺耳的警告声，才想起自己还烧着水；甚至于家里的存折，有时候也会翻遍所有的抽屉而茫然不知其所在……所有这些健忘的现象都令女性朋友们困惑不已，自己这是怎么了？

其实这是因为人到了更年期，大脑皮质开始逐渐萎缩，大脑表面的脑回缩小，脑沟扩大，脑的胶质也会有一定的萎缩。

在生理学方面其他的变化主要是脑血管逐渐硬化，血液循环逐渐缓慢，脑的血流量和耗氧量逐渐降低，脑血流阻力也逐渐增加。

这些变化使人的记忆力逐渐减弱。

<<一路美丽更年期>>

但是，此时人的大脑思维等神经活动的衰老却不明显，虽然记忆力有所衰退，但分析与逻辑思维能力反而有增强的趋势。

因为中年人随着年龄的增长，知识和经验日益丰富，因此对事物的认识、理解、判断和推理能力要比青年人强。

因此，更年期女性神经系统最明显的不适变化在于大脑皮质萎缩和记忆力的衰退。

4.情绪变化进入更年期，女性往往变得烦躁、易怒，即使是原本性格温柔、开朗乐观的女性，此时也会变得唠叨、多疑、焦虑、悲观，这种消极情绪还往往伴随着心悸和失眠。

很多更年期的女性对此也烦恼不已，她们有时候会控制不住自己的情绪，心里清楚不应该发这么大脾气，但就是无法让自己平静下来，发完火后又懊恼、自责不已。

也有女性在进入更年期后并不爱发脾气，但却变得沉默寡言、悲观抑郁，觉得生活中的一切都索然无味，有这种情况的女性应该引起重视，有可能是患上了更年期抑郁症。

由于生理上的一系列变化，再加上中年女性面临的来自家庭和社会的种种压力，从而导致了种种不良情绪的产生，这也是更年期综合征的常见表现。

一般情况下，这种不良情绪会很快过去，但如果情况较严重，或者有更年期抑郁症的倾向，就要去医院了，必要时做一些针对性的心理疏导。

5.血压、血脂升高高血压和高血脂也是更年期女性常见的症状，很多女性会发现，自己的血压和血脂原来都挺平稳的，而且身体也没出现过其他的病症，却突然有了高血压症状，其实这也和更年期的到来有关系。

由于体内雌性荷尔蒙急剧减少，胆固醇容易升高，血压也会出现不稳定的状况。

再加上更年期女性持续的精神紧张，会导致心跳加速，外周小血管收缩，从而引起高血压、高血脂。

更年期，何时又来又何时去很多年近40的女性最爱问保健医生的一句话就是：更年期是从多少岁开始、什么时候结束的呢？

其实这就跟青春期女孩子的月经初潮一样，没有固定的年龄。

每个人的遗传基因和身体素质各有不同，进入更年期的时间也因人而异，但一般都开始在40岁左右，或者稍晚一些到45岁左右。

更年期开始的时间与个人的卵巢健康状况有着非常直接的关系。

如果卵巢功能非常好，更年期来临的时间会相对晚一些，相反则会早一些。

一般来讲，母亲或姐姐进入更年期的年龄可以作为参考。

很多女性都认为停经表示着更年期的开始，事实上并不是这样，停经所代表的意思是卵巢完全失去功能，不再排卵和分泌雌性荷尔蒙。

但只要卵巢过了巅峰期，荷尔蒙分泌就开始下降，即使我们感觉自己的身心状况还非常良好，也没有停经，更年期也算开始了。

因此，女性朋友们在年过40后就要做好进入更年期的准备。

更年期包括绝经前期、绝经期和绝经后期三个阶段。

绝经前期指卵巢功能开始衰退的阶段，虽然还有月经，但卵巢已经不规则排卵或不排卵了。

绝经期就是停经期，指女性一生中最后一次来月经的时间，这时卵巢停止分泌女性荷尔蒙。

绝经后期指停经以后，卵巢功能完全消失之前的一段时间，此后女性开始进入老年期。

整个过程一般来说平均有10~15年的时间。

很多女性朋友听说更年期要持续这么多年，往往会产生恐惧心理。

这是完全没必要的。

因为这里我们所说的更年期的持续时间。

并不是更年期综合征的持续时间。

进入更年期，女性朋友会面对很多身体上的不适症状，但这些症状并不会持续整个更年期。

以热潮红和心悸症状来说，大多数人的症状会在两年左右就逐渐消失了。

虽然多数女性都会出现一些不适症状，但严重到需要吃药调理的只是很小的一部分人。

只要我们从心理上坦然接受，再做一些日常生活上的调理，更年期就会很顺利地度过的。

所以，我们完全没必要对更年期的到来过度担心。

<<一路美丽更年期>>

更年期 更年期障碍刘女士年过40了，月经开始出现紊乱的情况，有朋友告诉她这是要进入更年期的征兆，刘女士听后如临大敌，好像自己得了什么大的病症一样，开始不断地打听需要吃什么药、中药好还是西药好等诸如此类的问题，结果反而弄得自己精神紧张，睡眠也开始出现了问题。

显然，刘女士完全把更年期当成了一种需要治疗的病症。

那么更年期与疾病到底是什么关系呢？

我们应该怎样来看待更年期的到来呢？

女性朋友们都需要注意的一点是：更年期是一个完全正常的过程，而不是应该接受治疗的疾病。

虽然由于卵巢功能的衰退，体内雌激素分泌急剧减少，打破了身体原有的平衡状态，从而出现了种种不适的症状，但只要掌握了科学的应对方法，调整好心理状态，以积极的态度去面对，就完全可以顺利度过更年期。

运用正确的方法及早调理，可能你根本不会感受到更年期的来临。

更年期是每个女人都要经历的一个生命阶段，这期间会出现或多或少的不适反应，以至于很多人把更年期与更年期障碍等同起来。

事实上，二者是完全不同的两个概念。

更年期障碍是指更年期女性由于卵巢分泌雌性荷尔蒙减少，所引起的诸如潮热、心悸、失眠等身体上的不适症状，而且这些症状严重到影响了日常生活的程度时，才可以称为更年期障碍，也叫做“更年期症候群”。

编辑推荐

《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。

<<一路美丽更年期>>

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>