

<<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，不做人看人厌的黄脸婆
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

<<女人四十保养最重要>>

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>