

王海玲 等编著

| 优优宝贝电视频道《多普美味妈妈》栏目特聘营养专家
| 《北京奥运》杂志编委

| 《快乐厨师星》选拔大赛点评专家
| 《营养与健康》栏目客座讲师

抗老力

——滋养、健康、年轻态

自我修复
活力上扬

易怒、忧郁、自卑、多疑……不良情绪君，销声匿迹
清除体内毒素，全天候好眠无忧

膳食平衡食谱抵抗衰老自由基

20招运动操强筋健骨，焕活青春

提早衰老的10大症状：胃肠功能紊乱症状；失眠；精力不足；
疲劳感加重；皮肤松弛、暗沉，出现皱纹；抑郁；抵抗力下降；
形体变形；白发，脱发；记忆力减退



中国工信出版集团



电子工业出版社

<http://www.phei.com.cn>

抗老力

——滋养、健康、年轻态

王海玲 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

抗老力：滋养、健康、年轻态 / 王海玲等编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-121-27540-1

I. ①抗… II. ①王… III. ①抗衰老—通俗读物 IV. ①R339.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 267044 号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：10 字数：181千字

版 次：2016年1月第1版

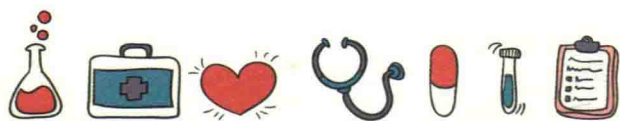
印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



CONTENT

目录

PART 1

膳食平衡抵抗衰老自由基

12 吃得全面才能抗衰老

维生素，延缓衰老不可少 /12

抗衰必须营养素——矿物质 /16

抗衰老好帮手——膳食纤维 /20

适当多吃富含蛋白质的食物 /20

碳水化合物同样很重要 /20

脂肪真的是洪水猛兽吗 /21

22 抗衰食材推荐

黄豆 调节雌激素 /22

花生 改善微循环 /24

芝麻 对抗自由基 /26

番茄 防止细胞被氧化 /28

胡萝卜 延缓视力衰退 /30

莲藕 提高免疫力 /32

豇豆 提升抗老力 /34

圆白菜 保持肠道年轻 /36

西兰花 减少毒素的伤害 /38

洋葱 增强细胞活力 /40

豆腐 缓解更年期 /42

香菇 延缓内脏衰老 /44

黑木耳 天然的补血食品 /46

苹果 改善大脑功能 /48

猕猴桃 延缓容颜衰老 /50

红枣 养血驻颜的佳品 /52

草鱼 防止器官老化 /54

鲫鱼 维护血管健康 /56

带鱼 排毒抗衰的佳品 /58
海参 延缓肾脏衰老 /60
猪血 为人体补充营养 /62

乌鸡 提高生理机能 /64
酸奶 改善肠道内环境 /66
蜂蜜 天然呵护肌肤 /68

70 抗衰饮食小细节

水也是抗衰的妙药 /70
饮茶不可不知的误区 /72
明明白白喝牛奶 /74

吃水果也有学问 /76
抗衰要远离这几类食物 /78
延缓衰老的健康饮食细节 /79

RART 2

健身操强筋健骨、焕活青春

84 抗衰体操 TOP7

祛斑亮肤按摩操 /84
旋转手臂扩胸操 /85
简单易学下蹲操 /86
放松身心拍打操 /87

前弯后仰伸展操 /88
坐姿腰部扭转操 /89
挺胸收腹合十操 /90

91 抗衰瑜伽 TOP6

半拱桥式 /91
风吹树式 /92
战士一式 /93

骆驼式 /94
三角式 /95
落雁式 /96



RART 3

清除体内毒素，全天候好眠无忧

100 学会排出毒素

体内毒素从哪儿来 /100

你的身体中毒了吗 /103

毒素易导致哪些疾病 /104

人体自身的排毒卫士 /104

排毒食物大搜索 /108

运动排毒也不错 /111

其他不错的排毒方式 /112

115 拥有优质睡眠

睡眠不足使人衰老 /115

每晚究竟要睡几小时 /116

如何拥有优质睡眠 /117

睡眠姿势与睡眠质量 /119

RART 4

对症调养抚平岁月痕迹

让你的胃口好起来——改善食欲 /122

使记忆不再衰退——健脑益智 /124

耳聪目明使人羡——聪耳明目 /126

告别脱发烦恼——养发护发 /128

助你祛除岁月痕迹——减少皱纹 /130

使面色不再黯哑——养护肌肤 /132

不为便秘发愁——润肠通便 /134

骨骼强健不疏松——强筋健骨 /136



RART 5

中医养护回复肌肤年轻光彩

142 抗衰药材推荐

枸杞 明目抗衰的良药 /142
阿胶 补血养颜，好气色 /144
黄芪 补气固表，增免疫 /146
三七 活血化瘀，扩张血管 /148

五味子 抗氧化，缓衰老 /150
人参 抗衰老有奇效 /152
何首乌 驻颜乌发，降血脂 /154
冬虫夏草 滋补美容，抗衰老 /156

158 抗衰老按摩法

涌泉穴 疏导心肾 /158
关元穴 调节气血 /158
气海穴 滋润五脏 /158
足三里穴 健脾和胃 /159
三阴交穴 延缓衰老 /159

劳宫穴 强健心脏 /159
天枢穴 通调肠腑 /160
血海穴 活血化瘀 /160
合谷穴 通经活络 /160



抗老力

——滋养、健康、年轻态

王海玲 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老力：滋养、健康、年轻态 / 王海玲等编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-121-27540-1

I. ①抗… II. ①王… III. ①抗衰老—通俗读物 IV. ①R339.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第267044号

责任编辑：鄂卫华

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：710×1000 1/16 印张：10 字数：181千字

版次：2016年1月第1版

印次：2016年1月第1次印刷

定价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



序言

自由基太多导致衰老

很多研究发现，自由基是引起人体衰老的主要原因，那么自由基是如何产生的呢？人的生命就在一呼一吸之间，吸入的氧气能参与身体的一系列氧化反应，使人体能进行正常的生理活动。在机体进行氧化的过程中，不可避免的会产生一些不稳定的物质，即自由基。正常细胞内的分子、原子、电子都是配对的，而自由基是单个的，这就导致它非常活跃，不断去破坏成对的分子、原子、电子等，并与之结合成对。因此，如果能消除过多的自由基，就能避免细胞和组织被分解，从而能预防自由基过多引起的衰老和相关疾病。

衰老基因定时启动

人体是由细胞构成的，而细胞核是细胞的控制中心，在细胞的代谢、生长、分化中起着重要作用，是遗传物质的主要存在部位。人体细胞核中的 DNA 决定人体遗传的全部奥秘，其中某一段的 DNA 称为“基因”，每种生物体都有一小段衰老基因。这段衰老基因会在生命周期的某一时刻定时启动，激活机体各器官组织的衰变过程，使人开始衰老。

内分泌衰退引发衰老

受年龄、摄入人工激素等因素的影响，人体的内分泌功能会出现衰退，人体

中的褪黑素和生长素等激素分泌开始下降，进而影响人体的生命活动，使人生理功能出现衰退。如体内缺乏褪黑素，常常会出现失眠，不能使各脏器得到良好的休息；缺乏生长素时，会导致肺活量下降、心率减慢、肌肉萎缩、体温调节能力下降等。因此，人体内分泌腺功能衰退，也是引发衰老的原因之一。

人体内的蛋白质老化

生命是以蛋白质的形式存在，蛋白质是构成人体组织器官的支架和主要物质，在人体生命活动中起着重要作用。可以说，没有蛋白质就没有生命活动的存在。同时，人体内各种组织细胞的蛋白质始终在不断更新，只有摄入足够的蛋白质方能维持组织的更新。蛋白质结构和生理效应是统一的，一旦蛋白质合成出现差错，主要是氨基酸排列错乱，就会导致蛋白质结构和存在形式发生改变，体内具有蛋白质属性的酶、抗体、受体、激素等就会发生一系列变化，造成酶的活力下降、胰岛素抵抗力降低，从而会导致体内血糖、血脂、尿酸等代谢物质堆积，阻碍了正常细胞的活动，从而导致人体衰老。因此，生命的衰老也根源于蛋白质的老化。



人体微循环出现障碍

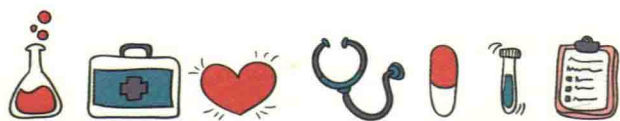
微循环是指微动脉和微静脉之间的血液循环。人体内的每个器官，都是由微循环提供氧气、养料，排除二氧化碳及代谢废物，微循环保证了正常生命活动的进行。大量代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的黏着，破坏了许多微血管系统，从而导致血管的管腔狭窄，甚至封闭，导致微循环发生障碍，使生命代谢的交换活动受到限制，从而导致了细胞的衰老。



例如,人体自身具有解毒、排毒功能。肝是人体的“解毒工厂”,能将有毒物质转化成为无毒或溶解度高的物质,使之随胆汁和尿液排出体外。肾和大肠是人体的代谢、排毒的重要器官,能将体内的毒素排出体外。如果体内的毒素过多或解毒、排毒功能减弱,就会导致体内的毒素不能及时排出体外。在体内堆积时间长了,就会使机体长期慢性中毒,使身体器官功能减退,导致人体提前衰老。

参加本书编写工作的人员还有顾勇、顾函、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、郝云龙、郝小峰、王泽宇、朱行燕、王业波、李清华、张久越。





CONTENT

目录

PART 1

膳食平衡抵抗衰老自由基

12 吃得全面才能抗衰老

维生素，延缓衰老不可少 /12

抗衰必须营养素——矿物质 /16

抗衰老好帮手——膳食纤维 /20

适当多吃富含蛋白质的食物 /20

碳水化合物同样很重要 /20

脂肪真的是洪水猛兽吗 /21

22 抗衰食材推荐

黄豆 调节雌激素 /22

花生 改善微循环 /24

芝麻 对抗自由基 /26

番茄 防止细胞被氧化 /28

胡萝卜 延缓视力衰退 /30

莲藕 提高免疫力 /32

豇豆 提升抗老力 /34

圆白菜 保持肠道年轻 /36

西兰花 减少毒素的伤害 /38

洋葱 增强细胞活力 /40

豆腐 缓解更年期 /42

香菇 延缓内脏衰老 /44

黑木耳 天然的补血食品 /46

苹果 改善大脑功能 /48

猕猴桃 延缓容颜衰老 /50

红枣 养血驻颜的佳品 /52

草鱼 防止器官老化 /54

鲫鱼 维护血管健康 /56

带鱼 排毒抗衰的佳品 /58
海参 延缓肾脏衰老 /60
猪血 为人体补充营养 /62

乌鸡 提高生理机能 /64
酸奶 改善肠道内环境 /66
蜂蜜 天然呵护肌肤 /68

70 抗衰饮食小细节

水也是抗衰的妙药 /70
饮茶不可不知的误区 /72
明明白白喝牛奶 /74

吃水果也有学问 /76
抗衰要远离这几类食物 /78
延缓衰老的健康饮食细节 /79

RART 2

健身操强筋健骨、焕活青春

84 抗衰体操 TOP7

祛斑亮肤按摩操 /84
旋转手臂扩胸操 /85
简单易学下蹲操 /86
放松身心拍打操 /87

前弯后仰伸展操 /88
坐姿腰部扭转操 /89
挺胸收腹合十操 /90

91 抗衰瑜伽 TOP6

半拱桥式 /91
风吹树式 /92
战士一式 /93

骆驼式 /94
三角式 /95
落雁式 /96



RART 3

清除体内毒素，全天候好眠无忧

100 学会排出毒素

体内毒素从哪儿来 /100

你的身体中毒了吗 /103

毒素易导致哪些疾病 /104

人体自身的排毒卫士 /104

排毒食物大搜索 /108

运动排毒也不错 /111

其他不错的排毒方式 /112

115 拥有优质睡眠

睡眠不足使人衰老 /115

每晚究竟要睡几小时 /116

如何拥有优质睡眠 /117

睡眠姿势与睡眠质量 /119

RART 4

对症调养抚平岁月痕迹

让你的胃口好起来——改善食欲 /122

使记忆不再衰退——健脑益智 /124

耳聪目明使人羡——聪耳明目 /126

告别脱发烦恼——养发护发 /128

助你祛除岁月痕迹——减少皱纹 /130

使面色不再黯哑——养护肌肤 /132

不为便秘发愁——润肠通便 /134

骨骼强健不疏松——强筋健骨 /136



RART 5

中医养护回复肌肤年轻光彩

142 抗衰药材推荐

枸杞 明目抗衰的良药 /142
阿胶 补血养颜，好气色 /144
黄芪 补气固表，增免疫 /146
三七 活血化瘀，扩张血管 /148

五味子 抗氧化，缓衰老 /150
人参 抗衰老有奇效 /152
何首乌 驻颜乌发，降血脂 /154
冬虫夏草 滋补美容，抗衰老 /156

158 抗衰老按摩法

涌泉穴 疏导心肾 /158
关元穴 调节气血 /158
气海穴 滋润五脏 /158
足三里穴 健脾和胃 /159
三阴交穴 延缓衰老 /159

劳宫穴 强健心脏 /159
天枢穴 通调肠腑 /160
血海穴 活血化瘀 /160
合谷穴 通经活络 /160



PART 1

膳食平衡抵抗衰老自由基