

阿 朵/编著

中国妇女出版社

女性 抗衰老计划

NUXING
KANGSHUAILAO
JIHUA

从25岁开始

女性抗衰老计划



○ 阿朵 / 编著

中国轻工业出版社

NUXING
KANGSHUAILAO
JIHUA

从**25**岁开始

图书在版编目 (CIP) 数据

女性抗衰老计划：从 25 岁开始/阿朵编著. —2 版.
北京：中国妇女出版社，2007. 1

ISBN 978-7-80203-383-2

I. 女… II. 阿… III. ①衰老—基本知识②妇女
保健学—基本知识 IV. ①R339.3②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 146491 号

女性抗衰老计划：从 25 岁开始

编 著：阿 朵

责任编辑：乔彩芬

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京集惠印刷有限公司

开 本：145 × 210 1/32

印 张：9.25

字 数：220 千字

版 次：2007 年 1 月第 2 版

印 次：2007 年 3 月第 2 次

印 数：6001—12000 册

书 号：ISBN 978-7-80203-383-2

定 价：18.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

25 · 保养肌肤刻不容缓

30 · 调整心理因素与生活习惯

35 · 抵抗衰老的关键时期

40 · 注意你的身体机能

45 · 平稳度过更年期



目 录

第一章 提早了解女性抗衰老的真相

人体衰老的根源——自由基	03
令细胞获得新生的抗氧化剂	07
女性衰老与荷尔蒙的分泌	10
永葆青春的 16 个生活习惯	17

第二章 25 岁——保养肌肤刻不容缓

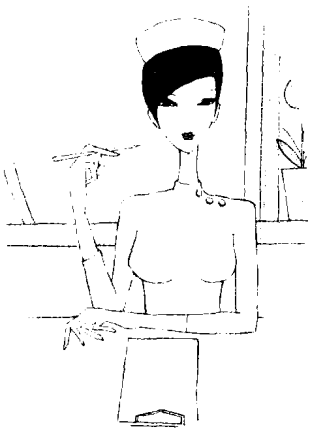
让你的皮肤喝足水	27
全方位的防晒装备	34
完全卸妆减少自由基的侵害	40

眼袋，皮肤衰老的信号	47
拒绝“熊猫眼”和“鱼尾纹”	53
抵御皮肤衰老的营养素	60
牛奶的抗衰老功效	68
11种美容抗衰老的食物	74
第三章 30岁——调整心理因素与生活习惯	
心理压力是女性衰老的重要因素	85
成为自己的心理医生	91
远离“亚健康”状态	97
拥有高质量的睡眠	103
彻底清除自由基的根源——体内垃圾	111
有氧运动是你青春永驻的良方	118
皮拉提，在呼吸和伸展中消灭自由基	126
第四章 35岁——抵抗衰老的关键时期	
去掉岁月的痕迹——皱纹	139
祛除多余的角质，让肌肤更年轻	146
胶原蛋白可以延缓衰老	151
通过提高新陈代谢抵抗衰老	155

必要的营养膳食原则	160
维生素和矿物质的抗衰老功效	164
第五章 40 岁——注意你的身体机能	
疲劳是身体衰老的前兆	175
合理补钙防止骨质疏松	184
提早预防颈椎病	189
全面提升免疫力	195
高血压的防治方案	201
瑜伽为你重塑青春	207
第六章 45 岁——平稳度过更年期	
女性的特殊阶段——更年期	219
注意合理的膳食结构	223
更年期，如何越吃越年轻	227
怎样愉快度过更年期	232
适当的运动可以缓解更年期症状	237
如何延缓大脑的衰老	245

第七章 抗衰老的食疗方法

滋养安神食疗	255
抗疲劳食疗	260
美容护肤食疗	265
更年期滋补食疗	279
防病抗衰食疗	284



第一章

提早了解女性抗衰老的真相

从生理角度上看，女性的衰老期会比男性提前5~10年，但我们可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。那么，你要提早了解人体衰老的机理，按照正确的方法，积极地调整自己的生活，最大限度地放慢衰老的脚步。

从生理角度上看，女性的衰老期会比男性提前5~10年，这也许正是女人比男人更加惧怕衰老的原因。

衰老固然不可避免，但我们可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。那么，你就需要提早了解人体衰老的机理，按照正确的方法，积极地调整自己的生活，最大限度地放慢衰老的脚步。

人体衰老的根源——自由基

金属在空气中氧化后会生锈，切开的苹果在空气中放置一会儿会被氧化成深褐色，这都是因为自由基侵蚀了它们。同样，自由基也会侵袭人体的细胞。

人之所以会出现身体机能衰退、皮肤失去光泽及弹性，除了年龄是无法抗拒的因素外，主要的就是体内自由基过多。年轻时体内有较好的中和系统来排除自由基，降低它所造成的伤害；然而随着年龄的增长，人体修复自由基的能力也随之下降，若未能及时补充抗氧化物，细胞就开始损伤，疾病也就随之产生，越来越多的证据显示，体内自由基含量越高，人体老化越快，寿命越短。

* 何谓自由基

自由基是化学上的术语，又称游离基。是指在最外层分子或原子轨道上含有单个不成对电子的带电高能粒子。这种不成对电子总是从其周围的细胞、组织、器官的分子中夺取 1 个电子与它配对，使得电子被夺的那个分子因电子变得不成对而造就出一个新的自由基，这不仅干扰了人体内其他正常细胞的功能，还引发了一系列的连锁反应。

自由基是肌体代谢过程中不断产生的毒性物质，并由于这种自由基的连锁反应，加深对肌体的损害，从而成为癌症、高血压、动脉硬化、糖尿病、败血症、缺血性心脏病等许多疾病的病因或诱发疾病的因子。

自由基的毒性还在于其可攻击附近的分子造成细胞的死亡，其中最容易受到攻击的是细胞膜及脂蛋白中的多元不饱和脂肪酸，导致所谓的脂质过氧化，破坏生物膜上的结构，并形成脂褐素。在脂质过氧化过程中生成的丙二醇，使 DNA 发生交换，不易酶解，且随着年龄的增长而成脂褐素沉积物。生物膜破坏和脂褐素在细胞中的过量蓄积，便会导致细胞死亡。而随着心肌、神经等细胞内的脂褐素含量逐步增加，细胞死亡也随之增多，直接导致了人体的衰老。

* 产生自由基的因素

人体内自由基产生的因素很多。包括摄取外界各种环境因

子产生的，如空气污染中的二氧化氮等，化学药物、太阳紫外线、各种放射性物质的辐射等等。

再有就是体内生化代谢紊乱、外伤、感染、吸烟等。因此，有效避免和预防这些因素的产生，就可减轻因自由基增多而对肌体造成的损害，从而延缓衰老。

六、如何消除和减少自由基

首先是通过酶的防御消除自由基。例如在超氧化物歧化酶（SOD）的作用下，超氧化物能迅速生成氢和水，而人体的肝脏和细胞内就含有许多过氧氢酶，其主要作用是消除过氧化氢。此外，细胞质中和线粒体中也有许多谷胱甘肽氧化酶，能帮助身体提高对自由基的防御能力。

其次是通过非酶物质来防御和消除自由基。例如维生素 E 为脂溶性抗氧化剂，在细胞膜和血清脂蛋白中，具有抗氧化的作用；维生素 C 为非溶物质，在细胞外能起抗氧化的作用。

此外，由于不当的生活及饮食习惯会在体内制造自由基，这些自由基会进一步破坏细胞的脂质、蛋白质和染色体中之核酸，而导致细胞突变或死亡。所以，还要从自己的生活习惯做起，养成良好的习惯，减少自由基。

拒绝吸烟。研究证明抽烟是目前产生自由基最快和最多的方式，每吸一口烟会制造十万个以上的自由基，会加速癌细胞的生长，尤其是使肺癌的危险率大大增加。而且，主动吸烟及

被动吸烟所受伤害是一样的。

减少做饭时的油烟。中国人做菜讲究煎炒烹炸，多数人做菜都使用色拉油。色拉油是多元不饱和脂肪酸，很容易氧化成为自由基。研究证明，较安全的油是含有不饱和脂肪酸大于50%的油脂，如橄榄油含有70%不饱和脂肪酸，是很好的食用油。还有要尽量少食煎炸食物，因为，煎炸食物中容易含有自由基。

避免农药的污染。农药会产生大量自由基，尽量选择绿色无农药的蔬果产品，或食用前将其长时间的浸泡于水中，以洗去蔬果表面的农药。另外一种降低农药残留的方法是将蔬果放入冰箱一至二天再食用，这样可以降低80%~90%的农药残留量。

尽量少服药。有些药物是有毒性的，例如抗生素、消炎痛剂、化疗药物等，它们会产生大量自由基，不要误信药物可以有病治病，无病保身。患病时应该找医生看病，必要时再服药，不可以随便乱服药。

大量饮用干净的水。一般情况下，人每日应饮用干净水2000毫升以上。但要注意饮水卫生，天然且检验合格的矿泉水是很好的选择。罐装各式饮料含各种添加剂并不是好的水分补充，纯净的水是最好的水分补充物。

减少加工食物的摄取。食品加工过程中会添入色素、防腐剂及香料等，过多食入身体会产生自由基。例如腌制食品含有

硝酸盐，如在加工过程中添加过量，会在胃中与肉类及蔬菜中的胺类作用，形成致癌的亚硝酸胺。

多食用蔬菜和水果。健康的饮食应是每日蔬果与肉类比例为7:3，蔬果中含有天然抗自由基的维生素及黄酮素，还有增加肠蠕动的纤维素。蔬果最好生食，以免维生素及黄酮素流失，每天食用有3种颜色以上的蔬果，以保证充足的维生素及黄酮素。

令细胞获得新生的抗氧化剂

切开的苹果暴露在空气中，不久会变成深褐色。如果先在切口处洒上一些柠檬汁，苹果就会维持原来的颜色。苹果这种变色的现象是由氧化过程引起的，而柠檬汁含有维生素C，是一种抗氧化剂，能够预防氧化破坏，维生素C对苹果的作用如此，对人体细胞的作用也是一样的。

人体虽然需要氧气来生存，但一些氧化反应却会破坏人体的健康细胞。如果不将自由基加以控制，它们就会随意与健康细胞结合而阻碍细胞正常的生长及活动，就会引起肌体的早衰。

抗氧化剂是一种能清除自由基和抑制自由基活动的物质。它能够预防自由基的形成，或是在自由基形成之后，防止它们与其他的细胞分子结合。

抗氧化剂分为两类：一类是锌、硒、铜、锰等微量元素；另一类是维生素 C、维生素 E、维生素 A 等容易通过饮食补充的天然抗氧化剂。

* 维生素 C

维生素 C 被称为“自由基的清道夫”，为一种水溶性的抗氧化剂。它可防止油脂类成分所产生的自由基，有效降低患肺癌、胃癌、白内障的危险。此外，很早以前维生素 C 就被认为具有美容养颜功效，被广泛应用于化妆品和保健食品中。

富含维生素 C 的食物有：山楂、鲜枣、柠檬、橘子、猕猴桃、芒果、柚子、草莓、西红柿、白菜、苦瓜、菜花等。

* 维生素 E

维生素 E 是人体内最重要的脂溶性抗氧化剂，存在于细胞膜的脂肪层内，是防止细胞受到破坏的第一道防线，也是体内最有效的解毒剂。维生素 E 能抑制脂肪氧化酵素系统，防止过氧化物及自由基的产生，而达到防止细胞突变与抗癌的作用。而且，它是护肤品中常用的抗氧化剂，对防止紫外线损伤，减少脂质过氧化和光滑皮肤等方面都有较好的作用。

富含维生素 E 的食物有：豌豆油、葵花子油、芝麻油、蛋黄、核桃、葵花子、花生、芝麻、莴笋叶、柑橘皮、瘦肉、乳类等。

* 维生素 A

维生素 A 负责保护人体的微细血管等低氧部位。研究证明，补充维生素 A 及其衍生物可以预防和治疗肿瘤，并能有效抑制细胞膜的脂质过氧化与清除体内过多的自由基。

富含维生素 A 的食物有：动物肝脏、奶油、黄油、胡萝卜、白薯、绿叶蔬菜、栗子、番茄等。

* 硒

硒是肌体抗氧化系统组成成分谷胱甘肽过氧化物酶的必需成分，适当补硒可提高谷胱甘肽过氧化物酶活力，从而提高肌体的抗氧化能力。

富含硒的食物有：小麦、小麦胚粉、小米、玉米、甜薯干、西瓜子、鱼类、蛋类、豆类类等。

* 褪黑素

由松果体分泌的褪黑素是一种高效的自由基清除剂。它有清除自由基、抗氧化和抑制脂质的过氧化反应、保护细胞结构、防止 DNA 损伤、降低体内过氧化物含量等作用。

另外，褪黑素还有很强的抗紫外线的作用。

* 超氧化物歧化酶

超氧化物歧化酶是较早发现的能清除自由基的物质，有延