

中国健康教育协会 推荐



会保养 更年轻

健康管理专家 刘克玲 主编



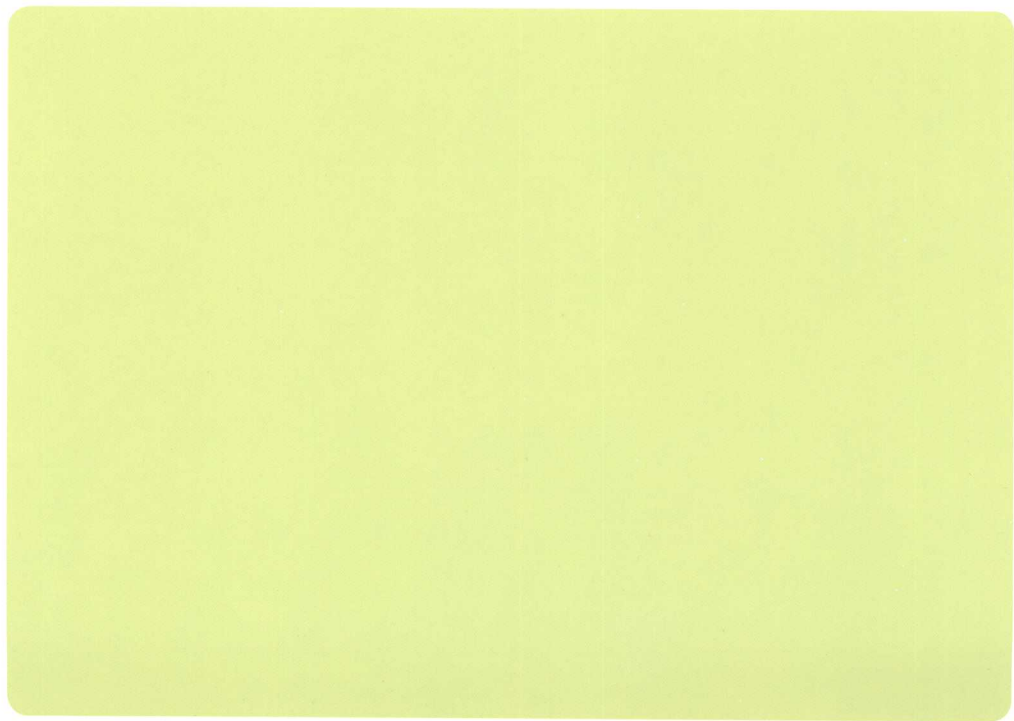
北京出版社

汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

会 保 养 更 年 轻



图书在版编目(CIP)数据

会保养更年轻/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2008.1

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07048-4

I. 会… II. 刘… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188212号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

会保养更年轻

HUI BAOYANG GENG NIANQING

刘克玲 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年5月第1版

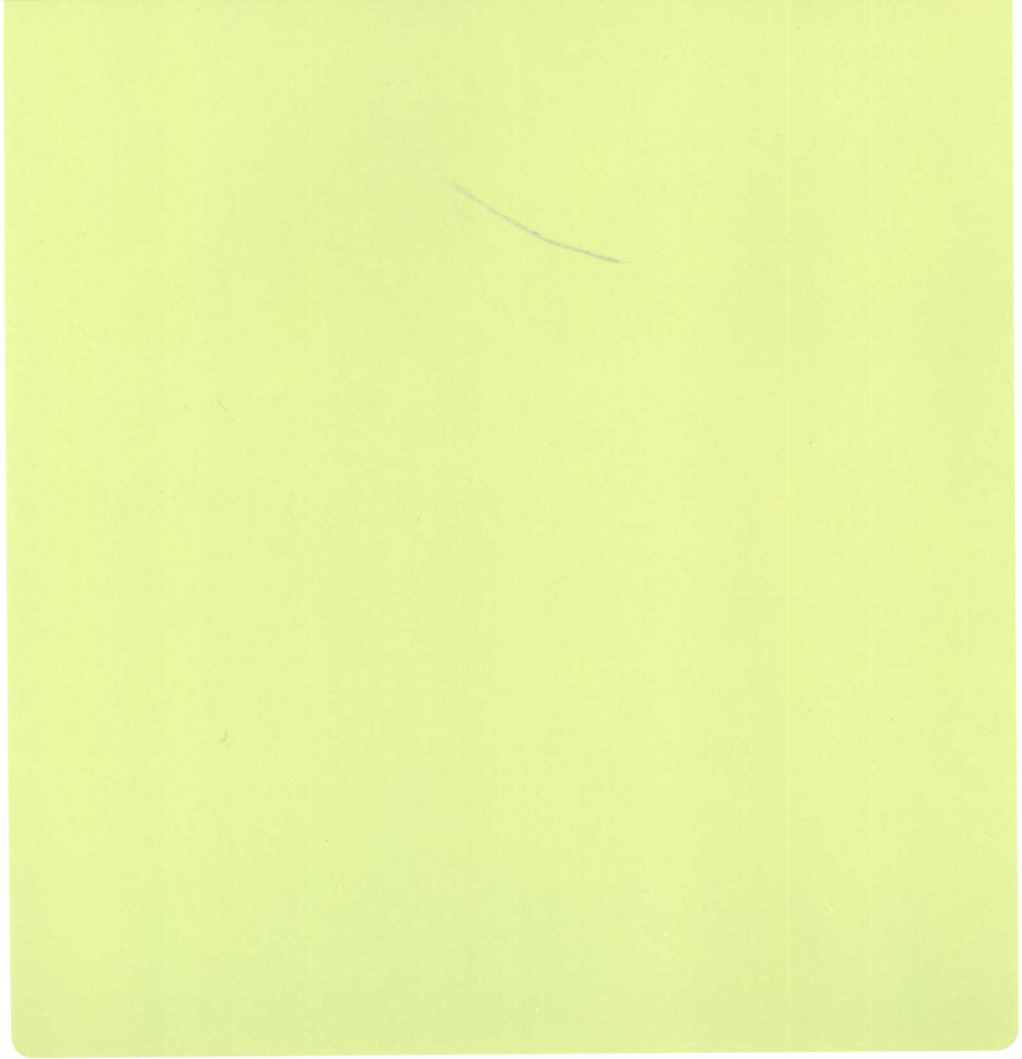
☐ 印次 2008年5月第1次印刷

☐ 印数 1—20 000

☐ ISBN 978-7-200-07048-4/TS·211

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量监督电话: 010-58572393





三好书友会——好人·好书·好生活

探科学奥秘
享健康人生
赏艺术瑰宝
品时尚生活

感谢您购买我们的图书，欢迎您参加我们的三好书友会。在这里，您可以进入我们的《快乐健身一箩筐》，享受健身带来的乐趣；可以和您的亲亲宝贝一起浏览《汉竹·我爱宝贝系列》，享受幸福的生活；可以关注《奥运之城》、《北京古代建筑精粹》，纵览2008年奥运北京的风貌；还可以聆听到《片面之瓷》中收藏带来的故事……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》，邮寄或传真给我们即可；也可以在我们的网站上下载注册表，填好后发E-mail到我们的注册邮箱，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- 不定期参加各种书友联谊活动

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

三好书友会 邮购方式

邮政地址：北京北三环中路6号北京出版社
科学·生活·艺术事业部

邮政编码：100011

收款人：毛宇楠

E-mail: chgm1s@163.com maoyunan@126.com

网址: www.3hbook.com

书友会热线：(010)58572512 (010)58572303 (010)58572288(传真)

联系人：陈刚 毛宇楠





三好书友会

会员登记表

请沿此线裁下寄回

姓 名: _____ 性 别: _____ 年 龄: _____

通讯地址: _____

邮 编: _____

E-mail: _____

电 话: _____ 手 机: _____

● 你购买的图书书名(准确书名)

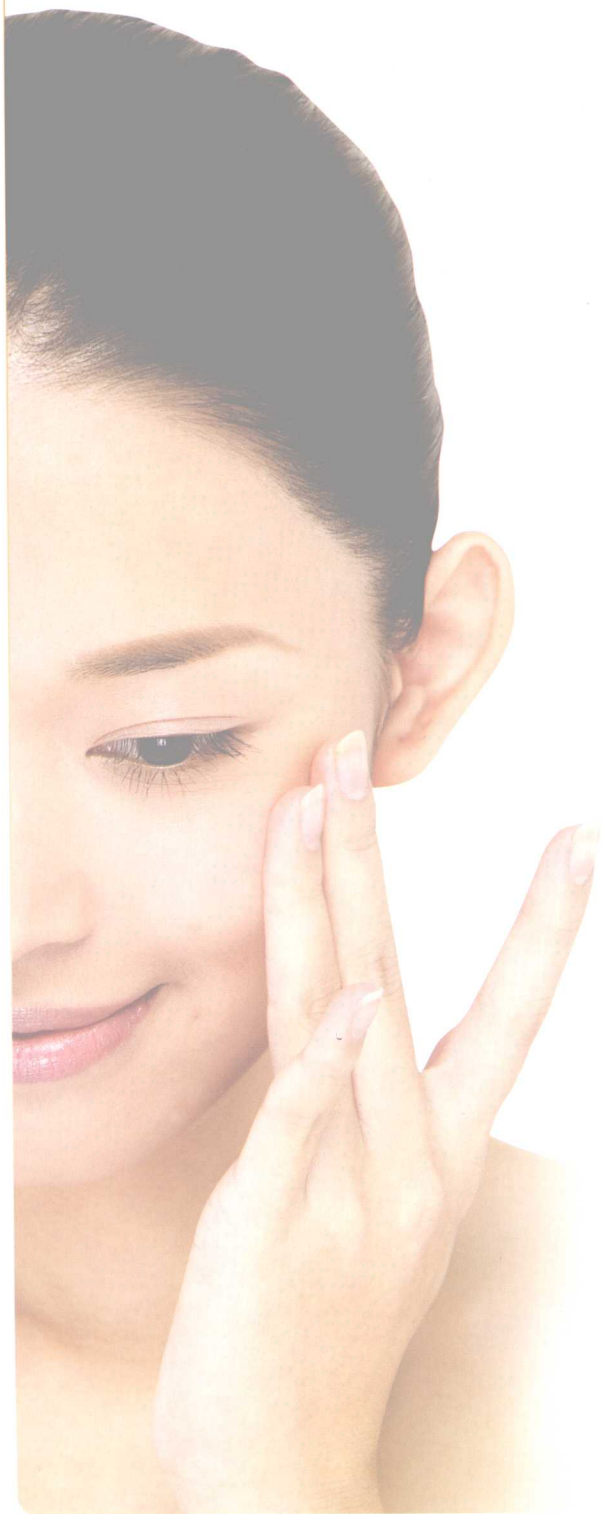
● 你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

● 你对本书的封面设计有什么意见和建议

● 你是否愿意成为兼职作者(如愿意, 请写明专业背景)

● 你还希望我们出版哪一方面的图书







前言

成长、成熟、衰老……
是每个人都要经历的生命历程，
岁月总是在不经意的时候偷偷溜走，
当第一根白发出现在耳边时，
你才会感叹：
原来衰老已经在不经意中按响了你的门铃。
是的，
如同流水消逝，
如同斗转星移，
自然的规律无法阻止，
衰老不可避免地很早就已经开始，
就已经不知不觉地浸入到你的肌肤、
你的身体，
甚至你的精神，
你无法阻止它的前行，
但你可以让它的脚步放慢些，再慢些。
你是幸运的，
本书展开的，
是一个个关于衰老行走的秘密，
关于对决衰老的武器，
获得了这些，
你将比别人看起来更年轻和富有朝气。

仔细阅读这本书吧！

然后，
立即行动起来，
做永远年轻的人！



汉竹图书

关注家庭健康的每一细节 图解幸福生活的每一瞬间



定价 **16.80** 元



通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，我爱健康系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人、享受生活。

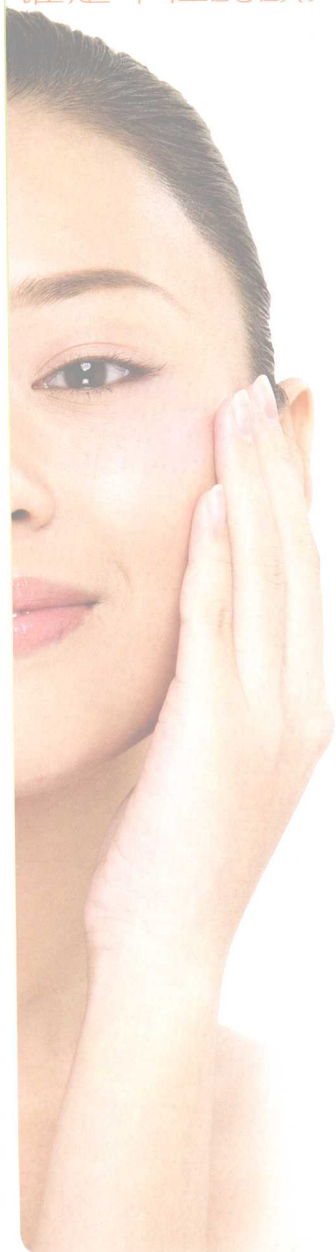




目录

PART 1

谁是年轻的敌人 /1



- 2/ 自由基——人体衰老的主谋
- 4/ 盐——多吃一点，变老快一点
- 5/ 糖——摧毁青春的“糖衣炮弹”
- 6/ 咖啡因——衰老的催化剂
- 7/ 有害脂肪——威胁健康的垃圾
- 8/ 烟——燃烧青春的幽灵
- 9/ 过度饮酒——带走活力的因子
- 10/ 阳光——把握不好便会衰老
- 11/ 辐射——现代化带来的瘟疫
- 12/ 化学污染物——无处不在的致衰元凶
- 13/ 重金属污染——生命不可承受之“重”

- 14/ 饮食保养 3+2
- 14/ 饮食保养的 3 个必知问题
- 16/ 2 组食物：致衰食物与保养食物

PART 2

亚健康伴随衰老 /19

- 20/ 紧张，加速变老
- 22/ 抑郁，远离快乐
- 24/ 疲劳，回避青春
- 26/ 睡眠少，放走活力
- 28/ 免疫力低，病毒入侵
- 30/ 运动保养 1+3
- 30/ 衰老程度的 1 个测试
- 31/ 运动保养的 3 个关键



PART 3

保养——由内而外 /35



- 36/ 保护大脑，做聪慧之人
- 38/ 锻炼肺部，给生命注入能量
- 40/ 重视心脏，给身体一颗奔腾的心
- 42/ 强健脾胃，全方位吸收保养营养
- 44/ 激活肝脏，及时化解致衰毒素
- 46/ 洁净肠道，疏通排毒管道
- 48/ 关注胆囊，拒绝结石沉积
- 50/ 养护肾脏，固化生命之本
- 52/ 理顺血液循环，让身体越来越暖
- 54/ 保护生殖环境，击退隐约腹痛
- 56/ 呵护肛周，消灭痔疮
- 58/ 爱惜颈椎，自信做人
- 60/ 强化关节，不让致残杀手缠上你
- 62/ 强化骨质，保持健美身姿
- 64/ 卵巢与雌激素——美丽之源
- 65/ 垂体与生长激素——控制衰老的中枢
- 66/ 松果体与褪黑激素——细胞卫士
- 67/ 甲状腺激素——青春守护者
- 68/ 胰岛素——调节血糖的阀门
- 69/ 肾上腺激素——给你张弛有致的大脑

- 70/ 五官保养
- 70/ 清洁口腔
- 70/ 坚固牙齿
- 71/ 关照鼻子
- 72/ 保护眼睛
- 73/ 重视耳朵

4

PART

性福生活永不老 /75

- 76/ 应对性欲减退，重享火热激情
- 78/ 消除高潮障碍，比翼入佳境
- 80/ 润滑阴道，拯救无性婚姻
- 82/ 解除性交痛，和谐云雨情
- 84/ 安全性行为，保障一生幸福
- 86/ 老人莫忘性，健康有助益
- 88/ 扫除性功能障碍，全新生活每一天

90/ 皮肤保养

- 90/ 消除松弛起皱
- 91/ 对抗干燥粗糙
- 91/ 遣散橘皮组织
- 91/ 扫平鱼尾纹



92/ 附录

- 92/ 完美保养的 18 种必备技能
- 94/ 导致衰老的 29 个坏习惯
- 96/ 71 种排毒抗衰食物

PART 1

谁是年轻的敌人

身体内的自由基就像是坏脾气的“单身汉”，

它抢夺其他细胞原子中的电子，

导致新的“单身汉”产生，

破坏健康的细胞结构而使人体衰老。

人会变老，

自由基是绝对的主谋。

而外界的污染、不均衡的饮食、

不够健康的生活方式都可能导致体内自由基泛滥。

自由基——人体衰老的主谋

蛇果、番茄、石榴等红色水果富含 β -胡萝卜素及微量元素，具有抗氧化作用，能清除体内自由基，平时不妨多吃一些。



2



会保养
更年轻

自由基是坏脾气的“单身汉”

我们身体变化的速度远比想象的要快。大约 18 岁时，人体就基本完成了生长发育的过程；到了 25 岁以后，人体就开始逐渐老化；30 岁以后，人体就像登上了老化快车，老化的速度会越来越快。

是什么力量促使我们迅速地衰老直至死亡呢？对于这个问题，科学界有许多种理论解释，其中证据最充分、最有说服力的是自由基学说。

在细胞中，原子是由原子核和围绕核的电子组成的。通常电子成对出现，而当原子中出现了一个或更多不成对电子时，我们就称之为自由基。这种没有配对的电子特别不稳定，需要寻找电子配对，就像“单身汉”要找配偶一样。单电子要配对就容易破坏别的“家庭”，也就是细胞正常原子的平衡，导致新的“单身汉”——具有

侵犯性的自由基产生。如此下去，就会有越来越多的自由基“腐蚀”正常细胞，使细胞组织失去功能而被破坏，这时人体就会产生各种衰老现象和疾病。

导致人体内产生自由基的因素很多，包括外界各种环境因素的影响。如太阳紫外线、化学药物、各种放射性物质、空气污染物以及烟尘等；还有由于人体自身因素产生的，如不良的饮食和生活习惯导致的体内代谢紊乱，以及外伤、感染、不良情绪等。如果能有效地避免和预防这些因素，就可减轻因自由基增多对机体造成的损害，而延缓衰老。

清除自由基——4大健康原则

要完全清除自由基，如同上天摘月亮一样难以做到，但是，我们可以抑制它的嚣张生成，4个原则性的方法你不可不用。

保证充足的营养

人体自身有一套抗氧化酵素系统，它可以清除自由基，摄入充足的营养便可保证这套系统正常地工作。

摄入足够的维生素和微量元素

很多维生素扮演着清除自由基的角色，它们被称为抗氧化维生素，分别是 β -胡萝卜素、维生素C、维生素E及维生素B₂。此外，也应注意矿物质中锌、硒、铜、锰等微量矿物质的摄取是否充足，因为它们是抗氧化酵素的核心元素。所有这些抗氧化元素都蕴涵在全谷类、蔬菜、水果、豆类以及深海鱼类等食物中。

保持良好的生活习惯

减少做饭时的油烟：烹调时产生的油烟含有大量的自由基，因此，尽量不要煎炸食物，更不要将油加热至冒烟。

拒绝吸烟：吸烟是导致身体产生自由基最快和最多的方式，因此尽量不吸烟和减少被动吸烟。

尽量少服药物：有些药物如抗生素、消炎镇痛类药物以及化疗类的药物都会导致身体产生大量自由基，因此，除非必要应尽量少服药。

合理运动：适当的运动可以增加体内SOD（超氧化歧化酶）的生成，SOD具有清除自由基的作用。

减少加工食品的摄取：食品加工过程中会添加食用色素、防腐剂及香料等，过多摄入这些化学制品会产生过多的自由基。如腌制食品中含有硝酸盐，摄入过量就会在胃中与肉类及蔬菜中的胺类作用，合成高致癌物硝酸胺。

保持心情愉悦，排除不必要的压力

人体内不可能没有自由基，一如社会中不可能没有犯罪分子。重点在于我们有没有积极地去减少它，有没有健康的体质去应对它。所以，没有必要因此而影响心态，保持心情愉悦也能使你的每一个细胞都变得更年轻。

这一章节的以下内容，便是对导致自由基生成的各种要素的介绍。了解这些因素给人体带来的危害，有利于为自己制订更加完美的预防策略和抗衰计划。

