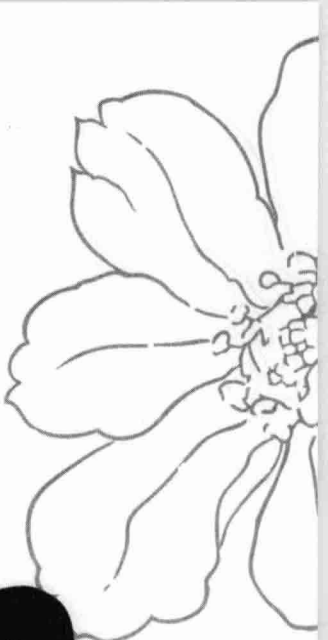


30岁以后 女人的 养生经

苏瓷  编著

- ❖ 有一种女人，年过30，孩子他妈，家庭主妇，职场中高层管理者，PARTY中永远闪耀的夺目身影，她们的出现永远是伴随着围观者的艳羡，只因她们深知简单的养生平衡之道。
- ❖ 头发、眼睛、小腿、双足，从发梢美到脚趾没有那么复杂，更不是传说。
- ❖ 嘴巴是用来吃出健康、口吐莲花的，而不是成为怨妇和黄脸婆的发泄工具。
- ❖ 47岁的苏珊大妈用她的天籁之音征服了全世界，你用这本书就能继续征服你的男人。





30岁以后 女人的 养生经



苏瓷  编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁以后女人的养生经/苏瓷编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5308-5834-9

I. ①3… II. ①苏… III. ①女性—养生(中医)—基本知识 IV. ①B212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第118292号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 灏

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市祥达印装厂印刷

开本 710×1000 1/16 印张16 字数232 000

2010年7月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

序 言

有些女人总是恨春光易逝，在无尽的幽怨之中，渐渐老去。但也有一种女人虽已做了妈妈，可仍然青春焕发、美丽动人；她们处于事业上升期，对职业发展还有很多憧憬；她们的孩子可爱而懂事，丈夫体贴而温柔，家庭和睦而温馨；她们有一种年轻人所没有的风韵和魅力……

无他，只是她们懂：女人如水、如蜜，不一定天生丽质，但一定健康可人；女人的美丽不为取悦男人，不虚荣，不张扬，却一定神采奕奕、律动充盈，在煦暖的阳光里女人要懂得滋养自己。

这样的女人30，何来一把渣？

她们如秋日流云，飘逸而旷远，荡涤去的是张扬与青涩，留下的是洞察世情和冰雪聪明；她们健康从容、优雅芬芳；她们的韵味从心灵深处源源溢出；她们是一本书。

但这份自信与优雅并不是一日练成的，而是她们对生活中的无数个细节都倾注了自己的热爱后所获得的，因为她们知道这个世界没有无缘无故从天而降的眷顾。

她们承认，女人过了30，不可抗拒的自然规律——衰老来了，脸上的小皱纹、粗糙的皮肤都来了……那苹果般的粉红色，别了，身体的“福”来了。

怎么办？

养生！

翻开《30岁以后女人的养生经》，倾听那涓涓细流间所给予女人的呵护和指导。

告别烦恼。

诸如：青春期的痤疮又回来了

不少三四十岁的女人去求诊，就是因为脸上还长痘痘。这个年纪长痘可不是代表青春，而可能是内分泌失调，雄激素水平相对过高，雌激素水平降低的反映，还有工作压力大、生活作息不正常、饮食不规律、情绪不稳定……

诸如：松弛与皱纹

随着年龄增长，肌肤受到自由基氧化，细胞膜会受到破坏，细胞更新开始减速，微循环也不再全速运转，肌肤的锁水屏障不能正常工作，皮肤的光泽、水分、弹性减少，产生皱纹……

诸如：面部色斑

随着衰老，新陈代谢功能会减弱，血液循环减慢造成色素的沉着，出现色斑；工作压力增大造成的心理负担过重，精神高度紧张造成内分泌失调，也会形成面部色斑……

诸如：身材走样

女人30，各个器官的功能开始下降，如心脏功能、呼吸系统功能；相应器官的代谢也自然下降，热量消耗随之减少，由此积攒下来的脂肪会非常准确地“住”进腹、臀和大腿处；肌肉质量、肌肉纤维也在逐渐减少……

诸如……

本书旨在针对各种各样的美丽及魅力大敌，从中医养生保健的角度全面解读30岁以后女人的养生经，让30岁以后的女人成为一本有内容有质感的书，翻出心动与隽永。

女人30不是渣。



第一篇 有心有术有容颜——从发梢美到脚趾的女子养颜术

一、乌黑亮丽的秀发不是青春女孩的专属

这是“习惯”还是“误区”	\3
平时应该这样护理你的三千发丝	\6
为头皮挑选正确洗发品才是王道	\9
仲夏烈日下的护发新招	\10
秋冬该如何拯救我们的秀发	\11
“吃”的秘方让你不再脱发	\13

二、养一双善睐的秋水明眸

细数眼睛的八大“死敌”	\17
夏日眼睛保健必修课	\19
送给女性电脑族的眼部保养法	\22
柔嫩眼周肌肤六大绝招	\25
秋水明眸最迷人	\26

三、有好气色，当然有好脸色

中医养颜从调理五脏开始	\33
养脸秘笈十招数 给自己一张好脸色	\34
紧肤去皱三魔法 时刻绽放女性魅力	\39

排毒养颜四妙手 青春印象常驻眉角	\44
无敌祛斑十招数 光了皮肤美了心情	\48

四、挺起来的女人最美

女性勿入乳房呵护八大禁区	\56
哪种丰胸方法最适合你	\58
丰胸食疗健康美丽更保险	\60

五、蛮腰紧腹翘臀，一个也不能少

女性美腰之六部曲	\65
五招让肚子乖乖凹下去	\66
最有效翘臀小运动	\67
摆脱“梨形”体态的烦恼	\70
瘦身千百法	\72

六、亭亭玉立 养眼美腿

高贵优雅，做个“天鹅”美人	\77
瘦大腿小腿有绝招	\78
水嫩手脚保养小诀窍	\80

七、寸寸肌肤 如丝般柔软细滑

春季护肤攻略	\83
夏季护肤最重要	\85
冬季皮肤养生	\91
不同肤质的皮肤保养秘诀	\92

第二篇 锦时素颜隐于厨——日常饮食中的养生之道

一、缤纷四季保养术

春季养肝脾避虚	\97
夏季养生要领	\99

天凉保养好个秋 \106

冬日雪冷话养肾 \109

二、女性养生佳品

女性养生多吃红糖 \114

女性养生抗衰老中草药集萃 \117

女性生理周期的饮食佳品 \120

三、独门养生秘药

明星都喝四物养颜汤 \127

四种让你粉面桃花的食疗法 \130

中医让你拥有迷人体香 \132

四、气质女人是吃出来的

食谱瘦身小秘诀 \137

“妈妈”们的苗条秘诀 \138

女性养生从头到脚食谱 \140

女人吃什么才能够补充荷尔蒙 \142

做个气血充盈的女人 \145

OL四大坏习惯的营养修复 \146

精致女人的下午茶 \148

办公室零食养生 \150

第三篇 美丽从运动开始——俏佳人必修健身形体课

一、运动，从今天起做个魔鬼天使

惹火枕头操 练出S身形 \155

10分钟减脂OL全天塑身计 \156

陈好：个性妖娆美体术 \159

魔鬼身材靠水造 \160

宅女居家练就魔鬼身材 \162

四种后天运动美女养成课	\164
-------------	------

二、减肥，女人永远的战争

减肥四大误区	\170
秋季减肥正当时	\171
刮肠减肥只需“吃”	\173
另类减肥：懒人猫式减肥	\175
魅力OL们的早晚瘦身术	\177
慢慢尝试“心理减肥”	\179

第四篇 我的身体我掌控——常见女性疾病的养生疗法

一、有暗香来之私处保养秘笈

女性经期保健需对五件事说NO	\185
女人需要无“炎”的关怀	\187
女人使用卫生巾最常犯的6大错误	\188
多事之秋的健康雷区	\191
呵护你的肾，从床上开始	\193

二、好习惯让你远离疾病困扰

午休十分钟保你好身材	\196
女人如何穿出健康来	\197
贪睡会严重影响女性健康	\200
女人的几种洗澡禁忌方式	\201
保健康，每天必洗的五部位	\203
女人一生七种疼痛的真相	\204
让OL精神充沛的25个习惯	\212
详解OL常见十大健康困扰	\216

三、重视你的心理健康周期表

办公室心情五大杀手	\221
-----------	------

厌职情绪的心灵鸡汤	\224
直面压力的5大健康陷阱	\227
职业女性，善待自己	\238
快乐OL族“一周心态”打造	\242



第一篇

有心有术有容颜——从发梢美到脚趾的女子养颜术



一、乌黑亮丽的秀发不是青春女孩的专属

办公室的Jenny总是羡慕Sophia有一头乌黑亮丽的秀发。去年年会，两人分别作为获奖员工上台发言，而Sophia凭借着一头又黑又亮的短发，外加一口流利的英文，让她在当晚备受瞩目，连领导都亲自上台和她握手。那么的干练、利落、神采奕奕，是所有同事对她的评价。而Jenny其实也很不错，只可惜少了那一头乌黑亮丽的头发。更有趣的是Sophia已经是两个小孩的妈妈了，而Jenny才毕业不到两年。Jenny每次看见自己那又枯又黄的头发总是感叹不已。

而事实上，乌黑亮丽的秀发并不是青春女孩的专属，只要打理和保养的方法得当，就算你是年近40岁，头发照样能秀出光彩。

这是“习惯”还是“误区”

拥有一头乌黑亮丽的秀发，常常是每个女人都希望的。然而，女人年过30后，却发现头发总是分叉、干枯、打结、掉落；头发刚染没有多久，可是颜色已经褪得差不多了；烫了头发，可是卷度总是维持不了多长时间；刚做完焗油护理，过了两天又变得又黄又干……

隔壁的钟阿姨总是被这些问题所烦扰，她经常问我这些都是因为年龄大了的缘故吗？

不然，在请教了众多皮肤科医师和发型师后，才知道以上出现的种种问题，其实都是因为护发方式不正确而造成的。他们还向我介绍了在日常生活中常见的10个护发错误。

错误1：蒸气护发时，以为越热越有效。

这样才对：适温才能避免让毛囊吃得太营养，预防发炎。

我们到沙龙做护发，通常会搭配蒸气，好让护发物质能起到深层滋养作用。我周围有许多朋友在家也学着用蒸气帽护发，不过可能温度调得太高，或使用太久，或把滋养干发丝的用品也擦在头皮一起蒸，结果热度反而让头皮毛孔张得太大，吃进过量营养成分，导致头皮发炎。

错误2：头皮屑掉满身，所以拼命抗屑、去除油脂。

这样才对：先厘清头皮属性，选择专门的调理发品。

专业医师告诉我，当皮脂分泌过于旺盛时，皮屑芽孢菌的确会引起皮肤角质细胞大量死亡，而产生头皮屑。但季节引起的皮肤干燥、接触导致皮肤发炎过敏的护染烫发品等，也会造成头皮角质代谢过快。

因此美发店里很多发型师都指出，许多人一遇到“雪花片片”，就急着去买强力洗发品，以及添加药性、抑制芽孢菌的去屑商品，这样做反而会使属于干性的头皮缺水过度，造成异常出油。他们建议搞懂头皮属性再来对症调理。

错误3：用起来清凉无比的养护品，能解决头皮发红、刺痒困扰。

这样才对：因敏感而生病的头皮，需要循序渐进地舒缓才能唤回健康。

我的发型师朋友告诉我，有些添加薄荷等配方的养护品，用起来十分凉爽，能盖过发痒的不适感，所以让人有一时畅快的错觉。而实际上，导致头皮敏感的原因很复杂，有些因油脂过多、堵塞毛囊，甚至长痘痘；有些因头皮太干，产生湿疹，容易痒痒；有些则是因为不当的化学染烫……如果只贪图一时凉爽，反而会刺激敏感部位。头皮生病时，最好先咨询专业皮肤科医师，循序渐进地把头皮养护成健康状态，才是正确的方法。

错误4：因为怕变秃头，积极寻求坊间宣称能拯救脱发的偏方。

这样才对：沙龙养护能增强新生发丝健康，唯有医师才能开列治疗性配方。

不论男女，都害怕脱发带来的外观影响。其实，众多发型师都会提醒女性朋友，沙龙所做的脱发养护，是针对尚未生长出的头发、预防营养不良等状况的。对于毛囊已经严重萎缩的，或因雄性激素过盛引起的，还是得靠专业医师开列的治疗性药品来改善。

错误5：染完头发后3天不洗发，避免掉色。

这样才对：洗发与掉色无直接关联，防御才是重点。

许多发型师都笑言，这真的是以讹传讹的错误观念。刚染后必须得让头皮头发休息一下，使油脂、水分恢复平衡，这个观念没错，但是这跟会不会掉色是两码事。染发是一种人工添加上色，尤其刚开始色素最重，初洗头当然会有正常掉色情况。即使你不洗发，光是吹风整烫，甚至只是走出来晒到太阳、吹到风、拉扯到头发，都会掉色。其实多洗几次就不明显了。最该注意的反而是染后10天之内，避免到海边戏水，过度曝曬阳光（紫外线、海水会加速氧化退色），以及到游泳池（池水中的氯也会破坏发色结构）。染后如果想要玩水，也尽可能擦上护发品并戴上泳帽，做足防御。

错误6：染发前还刻意深层洗发。

这样才对：留些油脂减低染发的直接伤害。

染发剂pH值偏高，对头发、头皮的伤害性比烫发更甚。因此专业沙龙通常会建议即将染发的人，前一天先别洗头，目的是为了利用头皮原本产生的油脂发挥保护作用，降低化学染剂的直接伤害程度。如果你是很容易敏感、脆弱的

肤质，可加做染前护发，增添防护效果。

错误7：以为只要采用染后护发品便万无一失。

这样才对：得视个人染发色泽做个别选择。

经常有人觉得奇怪，为什么特地去买了染后护发品用，却反而越护颜色越偏离？需要注意的是，部分染后护发品具有“补色”效果，但却不是补到你需要的颜色，例如你染红发，产品却是补强棕色，也难怪颜色会走调了。所以购买染后护发产品之前得仔细看清楚说明书，或找专业发型师商量。

此外，一般的洗润发品并没有延缓掉色的配方，如果想让染后发色持久亮丽，还是要多添购一组能强化色彩光泽、滋润染后损伤发丝的专用洗润或加强护发品。

错误8：以为只要选择护发染，就不会伤害发质。

这样才对：好的染剂皆具备护发作用，但事后仍旧要做足发丝养护。

千万别被“护发染”这个名词给蒙蔽了。严格说来，即使现代科技非常进步，但再优质的染发剂都避免不了含有化学阿摩尼亚成分。护法和染发虽然加入大量护发配方，减低伤害之余也更好帮头发上色，但毕竟仍是改变了头发的原生状态，事后若不加强护发，那么刚染完后的亮丽光泽也只能是昙花一现。

错误9：觉得护发霜没洗干净，所以反复冲洗。

这样才对：为发丝留些滋润感，但避免抹到头皮。

你是否也疑惑，明明认真做了护发，怎么头发还是干燥粗糙？原因可能就是洗发过度！95%由角质蛋白组成的发丝，从毛囊冒出来之后，就已算是死的细胞状态。阳光、吹风、整烫固然会直接或间接伤害头发，而所有的护发作用都只是如同让裸露肌肤穿上滑顺外衣。但有不少人过度担忧护发品没洗干净而要冲洗好几回，反而损害了原本的好意。护发就像让衣服柔软的冷洗精，在最后一道程序使用，目的就是为避免过度冲洗，丧失了使表层滑顺的作用。

该如何判断洗得刚刚好？建议自己多尝试几次，发现护发后还是干干的，就表示清洗过度。更周全的方式是洗发后吹整造型前，多擦层免冲洗滋润护发品，这样才能万无一失。但也得小心，滋养发丝的商品不宜抹到头皮上，否则容易过油堵塞毛囊。

错误10：懒惰加上忙碌，洗润二合一聪明又省事。

这样才对：仔细洗净头皮后，留点时间护发才能养出好发质。

关于护发大多数人最大的问题还是“懒”！

洗发的目的是要打开、洗净毛鳞片，却偏偏很多人用“战斗澡”方式，搓个30秒就冲掉，甚至只顾着洗发丝而没注意洗头皮。而护发则是要让毛鳞片关起来，变滑顺，有些人将护发品抹上去揉两下，随即洗净，更偷懒的直接买洗润二合一来用。正确做法还是该依据不同需求，分门别类地使用，并按照说明应用洗、润品，使其对头发充分发挥作用。在一些传统美容院，将头发卵起来用指尖洗头抓痒、边聊天边洗上老半天，却会过度损伤发肤。总之，适度绝对是正解。

平时应该这样护理你的三千发丝

聚会时总有朋友会惊叹道：“哎呀，你的头发怎么保养得这么好啊！难道经常去美容院吗？”每次我都得跟她们解释，其实我只是在日常护理头发时做足功课而已。

事实上，我周围的很多女性朋友们，尤其是30多岁的美女少妇们，都没有注意到在日常护发过程中存在的学问和讲究。我们只要平时护理得当，注意些小细节，头发自然就很少出现分叉、打结、掉发等问题。

1. 洗发和护发

头发的清洁是发质健康的基础，而正确的洗涤方法是养护好头发的重要因素。我们可以按照发质的类型来确定洗发的时间。

一般来说，干性头发皮脂分泌量少，洗发周期可略长，一般3~5天洗一次；油性头发皮脂分泌多，洗发周期略短，一般2~3天洗一次；中性头发皮脂分泌量适中，一般3~4天洗一次。此外，最好是干性发选择温和营养性的洗发护发用品，油性发选择去污力略强的洗发用品。

正确的洗涤方法对头发的养护同样起着重要作用。不知道吧，其实洗头也

分几个步骤的哦。一般洗头主要包括以下几个步骤：刷头发、用清水洗头发、用洗发液洗头发、使用护发素、用干毛巾吸干头发上的水分。

另外，发丝也是重点的保护对象。

护理发丝

干性发和受损发每周焗油一次，补充毛发的油分和水分。每日按摩头部10~15分钟，促进血液循环，供给表皮营养，促进皮脂腺、汗腺的分泌。洗发后用少量橄榄油。

中性头发10~15天焗油一次，每周做3~4次头部按摩，每次10~15分钟，洗发后用少量护发乳。

修剪发丝

当毛发生长到一定长度时，发梢就会产生分叉、易断的现象。定期修剪可避免这种现象的产生，使发丝保持健康亮泽的状态。同时，定期修剪还可促进毛发细胞的新陈代谢，刺激毛发的生长。

蓬松发丝

毛发是皮肤的附属物，如毛发黏附在头皮上，会影响皮肤的呼吸和排泄，使头皮和发丝产生病态现象。

慎重烫发

烫发过勤会使毛发的角质细胞受损，且得不到修复，使发丝干枯，缺乏弹性，甚至导致头发出现分叉和折断的现象。烫发以半年一次为宜，并应选择直径略大的卷心，烫发时间也不宜过长。

合理膳食

发丝是由细胞构成的，细胞的新陈代谢需要多种营养，所以，合理的膳食是供给毛发营养的重要因素。蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质是毛发健康的营养资源。

2. 脆弱的头发如何护理

发质本身就比较脆弱的头发需要怎样护理呢？让我们先从以下几个问题入手吧！

(1) 脆弱的头发是怎样形成的呢？