

[绿色生活] 系列丛书

多吃无益，少吃无害，  
适量不吃可以帮助你唤醒身体的自愈力。

# 适度空腹 才健康

陶红亮 等编著



**警惕负营养！**

全新的“空腹”理念，  
让你的身体  
享受轻盈活力。



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

[绿色生活] 系列丛书

多吃无益，少吃无害，  
适量不吃可以帮助你唤醒身体的自愈力。

# 适度空腹 才健康

陶红亮 等编著

全书立足于指导人们怎样适量少吃才对，将理论性、资料性、实用性融为一体，不仅让读者读后可知其然，同时更能知其所以然，并且在应用的时候能够做到有的放矢。本书以全方位的理念告诉读者，空腹生活就是适量少吃，科学断食。希望读者在阅读此书的过程中，通过这些知识点达到养生、减肥、排毒、防病治病和延年益寿的目的。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

“绿色生活”系列丛书：适度空腹才健康 / 陶红亮等编著.  
—北京：机械工业出版社，2013.2  
ISBN 978-7-111-41296-0

I. ①绿… II. ①陶… III. ①饮食卫生 - 基本知识  
②合理营养 - 基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 020052 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)  
责任编辑：章 钰 版式设计：张文贵  
封面设计：吕凤英 责任印制：乔 宇  
三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 2 月第 1 版·第 1 次印刷  
169mm × 239mm · 11.5 印张 · 175 千字  
标准书号：ISBN 978-7-111-41296-0  
定价：29.90 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



早在几千年前，人类就发明了断食养生这种自然疗法。如今许多人生病的原因，主要是由于吃得太多太好。肥胖是引发高血压和糖尿病等各种疾病的一大主因，而这些疾病又很容易引发更可怕的疾病，如脑梗塞、中风、心肌梗塞等极易致命的疾病，此外还包括人类最大的致死性疾病——癌症。这些疾病一般都被称为生活习惯病，主要就是因为它们都是由饮食不当等日常生活习惯引起的。

现代人由于各种各样的原因，或多或少地都带有一些“亚健康”症状，甚至还染上了某些永远也无法痊愈的慢性病。但对于这些现象，现代医学却无法完全解决。为了让自己生活得更健康，更不容易生病，避免吃太多食物是最简单又最有效的方法。此时，你可以尝试一下断食，让身体发挥自身的力量去治好自己。我们现代人，平常都过着吃太多、喝太多的饱食生活，事实上只要稍微留意一下饮食，就能获得健康。

现代医学指出，所有的疾病都是因为“不平衡”所致。人体之所以生病，根本原因就是由于身体的内环境被破坏了，而所谓的“致病源”往往只是表象。因此，人若不想生病，或是想根治那些慢性病，仅仅依赖药物是远远不够的。为了将身体调整到一个平衡、健康的状态，你就得首先排出体内的毒素，改善身体的内环境，提高身体自身的活力和自愈力。而断食，恰恰就是这样一种顺应自然、天人合一的自然疗法。进行科学的断食，不仅可以改善身体状态，排除体内毒素，而且还能激发身体的潜在能量，增强生命的内在活力。一旦身体更纯洁，生命节律更和谐，生命活动更有序，生命力更旺盛，那么自然而然也就防止了疾病，提高了生命的质量。

为了让人们了解科学的空腹生活方式，掌握正确合理的断食养生方法，我们编写了这本《适度空腹才健康》。全书一共分为八章。第一章详述空腹的种种优点，它究竟能为我们带来什么益处。第二章主要介绍我们

提倡空腹生活的原因，从人体科学上论证断食的合理性。第三章重点论述了人体毒素的危害及相应的断食排毒方法。第四章具体介绍了空腹与长寿的关系以及顺应自然、天人合一的断食养生秘法。第五章特别强调了断食过程中的注意事项。第六章重点介绍了正规断食疗法的禁忌。第七章介绍几种主要的断食疗法，如一日两餐断食法、温和断食疗法等。第八章则为我们规划了一套生机饮食原则，可以辅助断食疗法，让身体更加健康。

目前，越来越多的慢性疾病开始肆意横行，而战胜它们的关键，就是主动掌握排毒技术，并且养成定期断食排毒的习惯。本书所介绍的断食排毒思想与方法，已经被无数人证明，是你可以学习、掌握并运用的。在世界上，已有超过30万人通过断食排毒而受益。如果你愿意，你的人生将开始一段精彩的旅程。

我们以不拘一格的文体，引经据典，详述了空腹生活与断食疗法的各种功效。书中所提供的断食疗法，都是通过长期实践所获得的结晶。我们的主要宗旨就是为了适应社会时尚和健康的需要，以满足民众通过断食来实现养生、保健、疗疾的愿望。这就仿佛是一缕清风，吹进千家万户，为众多家庭送去健康、快乐和幸福。

全书立足于指导人们怎样适量少吃才对，将理论性、资料性、实用性融为一体，不仅让读者读后知其然，同时更能知其所以然，并且在应用的时候能够做到有的放矢。本书以全方位的理念告诉读者，空腹生活就是适量少吃，科学断食。希望读者在阅读此书的过程中，通过这些知识点达到养生、减肥、排毒、防病治病和延年益寿的目的。

古往今来，很多人都曾运用断食方法，收获到健康乃至灵性上的飞跃，最终成就一番大业。唐朝大诗人白居易在形容断食的效果时说“自觉心骨爽，行起身翩翩。始知绝粒人，四体更清便。初能脱病患，久必成神仙。”俄国作家托尔斯泰则说“断食不只是健康，更是灵魂的愉悦。”前苏联科学家柴可夫也说道“在我看来，这个时代最伟大的发现，就是使人通过合理的断食而变得更年轻。”

生命是大自然的结晶，我们每一个人都是大自然中的儿女。在生长、更替、繁衍、消亡上，大自然都有着自己独特的节律。同理，对于我们每一个

人，大自然也都赐予了非凡的力量，帮助我们抵御危机与伤害。疾病并不是恶魔，获取健康也并非难事，只要我们正确地运用了自身的能量，我们就可以成功地捍卫自己的身体。事实上，断食就是这样一种最自然的方法，它可以帮助我们变得更加健康、年轻和美丽。

希望这本书，可以让你收获养生知识的惊喜，从此伴随你踏上健康的征途，幸福永远与你同在！

为了提高大众读者的生活品质，我们精心设计、组织编写了“绿色生活”系列丛书，分别从食品安全、素食、空腹养生等角度出发，提出具体方法，帮助大众解决饮食问题，营造健康生活。

最后，感谢陈振、张绿竹、张莉萍、郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵在本书编写的过程中付出的努力。



## 前言

## 第一章 空腹的好处，空腹能为我们带来什么 ..... 1

事实上，我们的身体内部蕴藏着一种神奇的空腹力量，即自愈的能力、身体的平衡、身体本身的活力等。但是，由于现代人生活过于精致，已经背离自然太远，所以反而失去了这种空腹能力。正确地运用断食疗法，可以帮助人们找回迷失的本能，调节身体各系统的功能，甚至让人产生脱胎换骨的改变。

- 第一节 断食可以全面清仓，改善体质 ..... 2
- 第二节 排毒能够改善皮肤，延缓衰老 ..... 5
- 第三节 断食可以帮助减肥，还你苗条 ..... 8
- 第四节 断食可以提高免疫力，预防疾病 ..... 11
- 第五节 断食能够平衡心理，提升心灵 ..... 14
- 第六节 断食可以平衡机体，祛除邪气 ..... 16
- 第七节 断食能够帮助自愈，激发活力 ..... 19

## 第二章 空腹智慧，我们为什么提倡空腹 ..... 23

现代人饮食毫无节奏，普遍营养过剩，极易产生可怕的内脏脂肪，从而导致“代谢综合征”。断食是一种历史悠久的自然疗法，其根本物征就是顺应自然、保持身体的洁净，发挥人体自身的力量来养生，并且强调“防病甚于治病”。断食之于现代人，无疑是送来了一曲福音。

第一节	暴饮暴食是一种自杀的行为 .....	24
第二节	现代人因为营养过剩而苦恼 .....	28
第三节	令人不寒而栗的过多内脏脂肪 .....	31
第四节	饮食过量可以导致代谢综合征 .....	34
第五节	罪大恶极的人体酸化 .....	37
<b>第三章</b>	<b>空腹排毒，彻底清除身体毒素 .....</b>	<b>41</b>
	现代人由于饮食过量，身体中未消化、发酵、腐坏以及非自然的食物，实在太多了。防腐剂、色素、调料、废气、煤气、药物等，又使我们的身体增加了更多的毒素。许多崇尚空腹养生的专家都认为，断食的主要作用就是排毒。唯有断食疗法，才是最彻底的排毒法。定期做一次全身大扫除，彻底清仓，排毒最有效。	
第一节	事实上，我们都是有毒人 .....	42
第二节	体内毒素堆积是健康的隐患 .....	45
第三节	12种必须清除的体内毒素 .....	47
第四节	宿便毒素是诸多疾病的根源 .....	50
第五节	人体的排毒器官及相关措施 .....	56
第六节	断食是最好的自然排毒疗法 .....	59
第七节	可以辅助断食排毒的食物 .....	62
第八节	断食排毒不宜吃的4种食物 .....	66
<b>第四章</b>	<b>空腹与长寿，空腹是让你健康长寿的秘诀 .....</b>	<b>69</b>
	健康并不等于“不生病”，而是身体处于一种良好的状态。就养生而言，靠药物治疗是最下策的，养生的更高境界是让身体正常，顺应自然，发挥身体自身的力量，不给疾病滋生的机会。“断食养生”，其实强调的就是调整身体的状态，让不正常的身体恢复正常，从而达到身体康泰、延年益寿的目的。	
第一节	健康长寿的根本就是空腹 .....	70
第二节	天人合一的断食自然养生 .....	73



第三节 节制食量可以延年益寿 .....	77
第四节 从嘴里一点一点节省寿命 .....	80
第五节 减少热量能延长寿命 .....	85

## 第五章 断食法，可轻松实践的健康法 .....

古往今来，无数的名人圣哲们都曾尝试断食，并从中获益，他们不仅得到了健康，还得到了心灵的愉悦和灵性的飞跃。这说明我们的身体蕴涵着无尽的潜能，过分“宠”它，反而会使人丧失一些自然本能。当然，在施行断食的过程中，也有很多必须注意的事项。了解了这些关键点，就可以轻松实践，收获健康。

第一节 断食并非传说中的绝食 .....	90
第二节 施行断食要做充分准备 .....	93
第三节 断食时间必须把握得当 .....	97
第四节 断食中常见的生理反应 .....	100
第五节 断食养生的过程和方法 .....	103
第六节 断食过程中的注意事项 .....	107
第七节 断食后的复食期非常重要 .....	109

## 第六章 空腹禁忌，空腹养生必须知道的事 .....

断食养生并非仅仅就是像字面上的“不吃东西”那么简单，它有许多注意事项、操作指南和禁忌。在断食之前，必须先全面了解断食的这些规则，否则就会对身体造成伤害。在真正断食时，也并不是一下子什么都不吃，就可以达到养生的目的。断食方面有诸多禁忌，这是一个不可或缺的知识。

第一节 极低的热量可能损及身体 .....	114
第二节 避免过分饥饿损体伤身 .....	117
第三节 如何处理好断食造成的胸部下垂 .....	120
第四节 不可只为了减肥而断食 .....	123
第五节 断食几十天是可行之策吗 .....	126

## 第七章 空腹养生，各种断食疗法 ..... 129

事实上，空腹养生的方法有很多种，因此在选择的时候，一定要因人而异。大家千万要意识到，并不是每一种断食或排毒方法都是适合你的。在采取空腹方式来排除体内毒素的时候，我们也可以通过一些辅助疗法让身体和内在的思想以及心灵升华到一个全新的境界。例如，在施行断食的时候，可以借助“瑜伽”等方法来辅助，这样做对整个身心而言都有着很大的好处。

第一节 改善肠胃的一日两餐断食法 .....	130
第二节 排毒防胖的三日净食断食法 .....	133
第三节 主动而有规律的周际断食法 .....	136
第四节 减肥效果显著的蜂蜜断食法 .....	139
第五节 无须严格减食的琼脂断食法 .....	141
第六节 可以轻松实践的酸奶断食法 .....	143
第七节 三种常用的蔬菜水果断食法 .....	146
第八节 适应症广泛的温和断食疗法 .....	149
第九节 修身养性的瑜伽断食法 .....	152

## 第八章 生机饮食，辅助断食疗法更健康 ..... 155

正确的饮食是健康的保证，可是越来越多的脂肪肝、心脑血管疾病暴露了现代人对科学饮食的无知。在施行断食的过程中，如果能够辅助以少量的生机饮食，往往可以达到更好的效果。怎样才能从日常饮食中达到营养均衡，如何吃才能不生病呢？“三少”低温烹调生活究竟有什么好处？本章都会有所解答。

第一节 生机饮食的原则 .....	156
第二节 生机饮食也可以丰富多彩 .....	159
第三节 在逐渐减少中改变生活 .....	162
第四节 坚持“三少”低温烹调生活 .....	165
第五节 摄取适度的盐分才能健康 .....	168
第六节 低盐、低糖和低脂肪的五色食物 .....	171



## 第一章

# 空腹的好处，空腹能为我们带来什么

事实上，我们的身体内部蕴藏着一种神奇的空腹力量，即自愈的能力、身体的平衡、身体本身的活力等。但是，由于现代人生活过于精致，已经背离自然太远，所以反而失去了这种空腹能力。正确地运用断食疗法，可以帮助人们找回迷失的本能，调节身体各系统的功能，甚至让人产生脱胎换骨的改变。



## 第一节

# 断食可以全面清仓，改善体质

倘若你在早上发现自己眼睑浮肿，倘若你没有运动就感到浑身乏力，假如你已经有很多天没有排便了……这一切都意味着有大量的毒素已经积攒在你的身体中。在这个时候，如果试试“断食排毒”，可以对身体内毒素进行一次“大清仓”。

人体主要有两种功能，一是消化吸收，二是排泄废物。断食的时候，消化功能会有所降低，而排泄功能则会有所增强，大量的代谢废物与毒素可以趁此时快速排出。断食排毒疗法之所以有效，就是根据这一基本原理。

## 断食可以快速清肠、清血、排毒

1. 排出体内毒素，增强人体与生俱来的自愈能力。在代谢过程中，人体一般都会产生大量的有毒物质，这些物质绝大部分都通过肾脏、肠道或皮肤排出体外，然而还是有一些不能排出，从而滞留在体内，通过血液流动来到身体的各个器官，弄不好则会在组织中蓄积。疾病之所以产生，这些在体内聚集的有毒物质难辞其咎。我们会主动地打扫房子，清除废物与垃圾，但我们却很少想到应该清洁自己身体内部的废物与垃圾。只有清除人体里面积存多年的那些有毒物质，我们的健康才会有所保证。

2. 清理身体内部环境。断食疗法，可以有效地清理身体的内部环境。一旦实行断食，身体就没有必要再做消化的工作，这便给身体制造了一个自我清洁的机会，不仅可以把体内累积的废物、坏胆固醇、有害细菌、尿酸、重金属、尼古丁等排泄出去，而且还可以帮助身体排出长期积存在肠内腐败的有毒物质、宿便与毒素，彻底对大肠和人体的血液进行一次清扫，从而达到



改善身体内环境的目的。

3. 清除宿便。断食同样可以有效地清除宿便。所谓宿便，即是指肠内腐败的有毒物质，它可以分解出极易被肠壁吸收的毒素，是引发各类肠道疾病的主要诱因。一般来说，采用灌肠或泻药等方法清除宿便，通常会带来一系列的副作用。只有通过生机断食法，才能彻底做一次全身的“大扫除”，不仅自然，而且还十分有效。

### 断食让疲惫的内脏充分休息和恢复

断食可以为身体制造一个休息与重建的机会，彻底清扫人体里面的异常生长物，而且对感冒发烧、头痛、血压偏高、便秘、失眠、炎症、肌肉酸痛、神经紧张等有显著的作用。断食不仅可以使大脑得到额外的血液与养料，同时还能清除大脑中的有毒废物，这样一来，可以提高人的注意力，令思维更加清晰。

### 断食可以净化血液，增强免疫系统功能

断食的时候，最好不要吃米面、鱼肉等酸性食物，而是要多吃果蔬、粗杂粮等碱性食物，因为后者能够迅速净化血液，增强体质，提高机体的免疫能力。在鲜榨的生果蔬汁中，一般都含有大量的生物活性成分，如维生素、矿物质、酵素和叶绿素等，它们可以维护人体内最重要的卫士——免疫系统。由此可见，断食疗法真的可以迅速提高人体的免疫功能与抗病能力。

### 断食有助于燃烧脂肪，减轻体重

1. 降低身体对热量的吸收，清除多余脂肪，减轻体重。由于断食期间可以减少身体对热量的吸收，因此断食能够迅速减肥。一旦吸收的热量减少，那么体重就会自然降低。对于那些平时累积在体内的多余营养和废物毒素，也可以通过断食，或被消耗，或将其排出体外。由此可见，断食不仅能够排毒，而且还有减肥的作用。

2. 清洁消化系统，改掉不正常的强迫性过量饮食。如果一个人常常饮食

过量，那么胃就会不自然地膨胀，这样一来，就需要用更多的食物去填充。断食可以让膨胀的胃恢复到原来的状态，消除贪食的欲望，从而有效地防止过食和肥胖。

## 断食可增强体质，防治疾病

现代医学研究结果显示，断食不仅可以提高自主神经、内分泌和免疫系统的功能，而且还能重新调整机体内的环境稳定功能，从而达到改善体质、治疗疾病的目的。

1. 断食疗法可以增强吞噬细胞的活力，情况好的话可以达到平时的10倍以上。由此可见，断食有助于消灭入侵的病菌。

2. 对于慢性病有明显的效果，尤其是对神经官能症、血压偏高、感冒发烧、头痛、失眠、便秘、炎症、神经紧张、健忘症、肌肉酸痛等症，作用尤为突出。与此同时，断食还能让冰冷的四肢慢慢回温，改善僵硬的关节、颈部、肩胛部。

3. 可以洁净血管、净化血液、溶解血栓，清扫中性脂肪和不良的胆固醇，促进全身血液循环，避免心血管病变，防止中风。

许多报道显示，断食疗法可以让一些毫无生存希望的人奇迹般地活下来，在这之中，甚至还包括那些绝症病人，如癌症患者和肌肉萎缩症患者。

### 细节提示

现代人的生活节奏十分快，工作日一般都非常忙碌，倘若一个月可以安排一天断食，从而达到定时进行体内大扫除的目的，那么这在时间上也不是很难做到的。其实这种方法就是人们常说的“一日断食法”。此方法一般分为三个阶段，即减食阶段、断食阶段与复食阶段。前后三天加起来则是一个完整的疗程，例如星期五“减食”，星期六实行“断食”，星期日则需“复食”。



## 第二节

# 排毒能够改善皮肤，延缓衰老

一旦身体的外部与内部环境发生改变，那么一些带有攻击性的物质，比如自由基、表皮被污染的脏污、油脂、脂肪废弃物等也就跟着起了变化，并开始袭击皮肤细胞，造成皮肤细胞提前死亡，从而让肌肤表面出现干燥、松弛等各种问题。

排毒一直是护肤中的热门话题，皮肤黯淡、青春痘、色素沉着、斑点、皱纹等，这些都与身体内部及皮肤表层的毒素有关。而实行断食，恰恰具有排毒的作用，因此现在很多人在断食之后，皮肤状况都得到了极大的改善。

### 怎样测试皮肤的“中毒”程度

倘若在以下现象中，你具有3个或3个以上，那就意味着你身上的“中毒”症状已经十分突出了，必须立刻进行排毒，否则为时就晚了。

1. 虽然肤色并非很黑，但呈现出暗沉发黄的状态。
2. 一旦天气转凉，脸部的肌肤就会渗出很多油来。
3. 即便是用眼霜，但是黑眼圈与眼袋仍旧十分明显。
4. 皮肤看上去非常干燥，摸上去则给人很粗糙的感觉。
5. 皮肤的抵抗力明显下降，一不小心就会出现过敏现象。

### 排出毒素，延缓皮肤老化的方法

在现代生活中，大气污染、汽车尾气、食品添加剂、身体代谢等一系列问题，使皮肤几乎无时无刻不在遭受毒素的侵害，从而加速衰老。那么到底

应该怎样排出毒素，延缓皮肤老化速度，恢复年轻美丽呢？在断食的过程中，如果我们采取下列措施，就可以取得明显的排毒、抗衰老效果。

1. 大口喝水。要想排除身体毒素，应该多多喝水，这是排毒最简便的方法。因为充分饮水，可以稀释毒素浓度，加速肾脏代谢，从而把更多的毒素从体内排出。大口大口地喝水，并且尽量采取较快的吞咽速度，这样一来，水就能迅速地到达结肠，有效地刺激肠蠕动。如果每天坚持喝足两千克的水，那么就能达到通过水分冲洗体内毒素的目的了。与此同时，还要忌喝含糖的饮料，因为它们会增加热量。

2. 运动。经常进行一些大运动量的活动，这样有助于加速身体的新陈代谢。在不断喝水、不断出汗的时候，身体的毒素也会随着汗液一起排出体外。经常外出旅游，也可以起到大量出汗自然排毒的作用。

3. 喝蜂蜜水。这就好比是中医学里面的“下法”，换句话说，就是通过泻下通便，以达到排除毒素的目的。

4. 吃海带。海带具有排毒通便的作用，可以帮助身体将铅从体内排出。

5. 按摩。按摩不仅可以促进血液循环，帮助淋巴液畅通，而且还能降低毒素在体内的堆积量。

6. 面部刮痧。采用一定的手法进行刮拭，可以刺激神经，并具有活血、排毒的功效。如果长期坚持的话，那么对色斑、粉刺、皱纹、黑眼圈等都有非常好的改善作用。

7. 皮肤“断食”。那些厚重的护肤彩妆品，一般都会使皮肤表层囤积大量的毒素与废物，因此在每一星期中，起码要有一天起床洗脸之后，什么护肤品都不涂，也不进行面部化妆。

## 延缓皮肤衰老的饮食调理

在进行断食时，如果适量辅助吃一点以下食物，可以获得更好的排毒、抗衰作用。

1. 芹菜。芹菜里面含有大量纤维，它们就像是一种提纯装置，可以有效地过滤人体中的废物。在日常生活中，如果经常吃芹菜的话，能够刺激身体，进而排出毒素，最终避免因为身体毒素累积所引起的风湿、关节炎等疾病。





另外，芹菜还有一个作用，就是调节人体中水分的平衡，从而达到改善睡眠的效果。

2. 苦瓜。苦味食品通常都有着非常好的解毒功能。科学家们对苦瓜进行研究，最终发现，苦瓜里面含有一种特殊的蛋白质，它可以提高免疫细胞的活性，从而帮助人体清除有毒物质。特别是对女性来说，经常食用苦瓜，还能达到利经的效果。

3. 绿豆。绿豆味甘性凉，长久以来就被公认是非常有效的解毒剂，特别是对于重金属、农药和各种食物中毒，绿豆都能起到很不错的防治作用。绿豆主要是通过提高有毒物质在体内的代谢，从而将其从体内排泄出去。

4. 茶叶。茶叶中含有多种营养成分，如茶多酚、多糖和维生素 C 等，这些物质都具有帮助体内有毒物质排泄的功效。尤其是普洱茶，经研究发现，普洱茶可以有效地杀死癌细胞。那些经常坐在电脑旁边的人，如果坚持饮用茶水，还可以避免电脑辐射对人体产生的不利影响。

5. 牛奶与豆制品。牛奶和豆制品中含有大量钙质，这些钙质都是非常有用的“毒素搬移工”。

## 延缓皮肤衰老的护肤产品

在肌肤的更深层，想要增加细胞天然的再生和排毒功能，则必须采取活化循环系统这一环节。为了让肌肤避免毒素的损害，最有效最积极的方法就是找到一种适用于它的护肤品。

在寻找这些产品的时候，首先分析一下它的成分，通常来说，它们含有可以加速血液循环、增强吸氧功能的物质，以及可以让皮肤中的蛋白质与脂质免受污染的最有效成分——抗氧化物。

银杏提取物也有着非常好的抗氧化功效。此外，还有一系列活性植物的提取物也都是很好的抗氧化成分，例如绿茶、葡萄核、维生素 E 和 B 族胡萝卜素等。对于很多化妆品来说，一般都加入了这些物质。最近一段时间，专家们又发现一些植物具有很优秀的抗氧化成分，如椴花、人参、玉米、藻类等。