



汉竹●白金女人系列

编著／汉竹

主编／丁辉（北京市妇幼保健院副院长）



北京出版社出版集团
北京出版社

美丽一生的健康法则

完美保养



完美保养

——美丽一生的健康法则

汉竹 / 编著 丁辉 / 主编



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美保养：美丽一生的健康法则 / 汉竹编著；丁辉主编.

—北京：北京出版社，2005

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 7-200-06376-2

I. 完… II. ①汉… ②丁… III. 女性—保健—基本知识 IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158157 号

精彩阅读，在汉竹

全案策划



汉竹图书

汉竹 ● 白金女人系列

完美保养

——美丽一生的健康法则

WANMEI BAUYANG

汉竹 编著 丁辉 主编

□ 出版 北京出版社出版集团 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 北京出版社出版集团 □ 经销 新华书店 □ 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

□ 开本 889 × 1194 1/24 □ 印张 7 □ 版次 2006 年 2 月第 1 版 □ 印次 2006 年 2 月第 1 次印刷 □ 印数 1—10 000

□ ISBN 7-200-06376-2/TS · 86

□ 定价：29.80 元

质量投诉电话：010-58572393

本书只提供随手可得的方法，只面向读懂生活的女人。

书中介绍如何运用最简单的方法，协助女性在生活的所有方向上趋利避害，获得美丽与健康。让女人高明地利用最心爱的食物，不仅吃它，而且用它；让女人高明地看透化妆品，学会选择，学会拒绝；让女人深刻理解经历的和将要经历的，选择健康，躲避陷阱。

书中还安排了运用最省钱的运动来帮助女性锻炼想要的身体，借由生活中各种作息的小建议，教导女性科学地生活作息，让自己的美更全面，提升自我修养，使女性持久散发优雅气质。

美丽是一种习惯，是一种自我约束，也是一种修养。美丽是天生的，也是后天养成的。绝大多数的女性依赖后天的努力经营与自我完善，无论是在脸部与肌肤保养上，还是在生活美感的经营上，抑或在内在素养的自我完善上，都将成为完美女人的自我缔造者。真实的美丽来自健康和保养，而非化妆的结果。书中将美丽从头说起，关心成熟女人的每一个细节，用最简单的方法实现女性保养全身、留住年轻的梦想。

前言

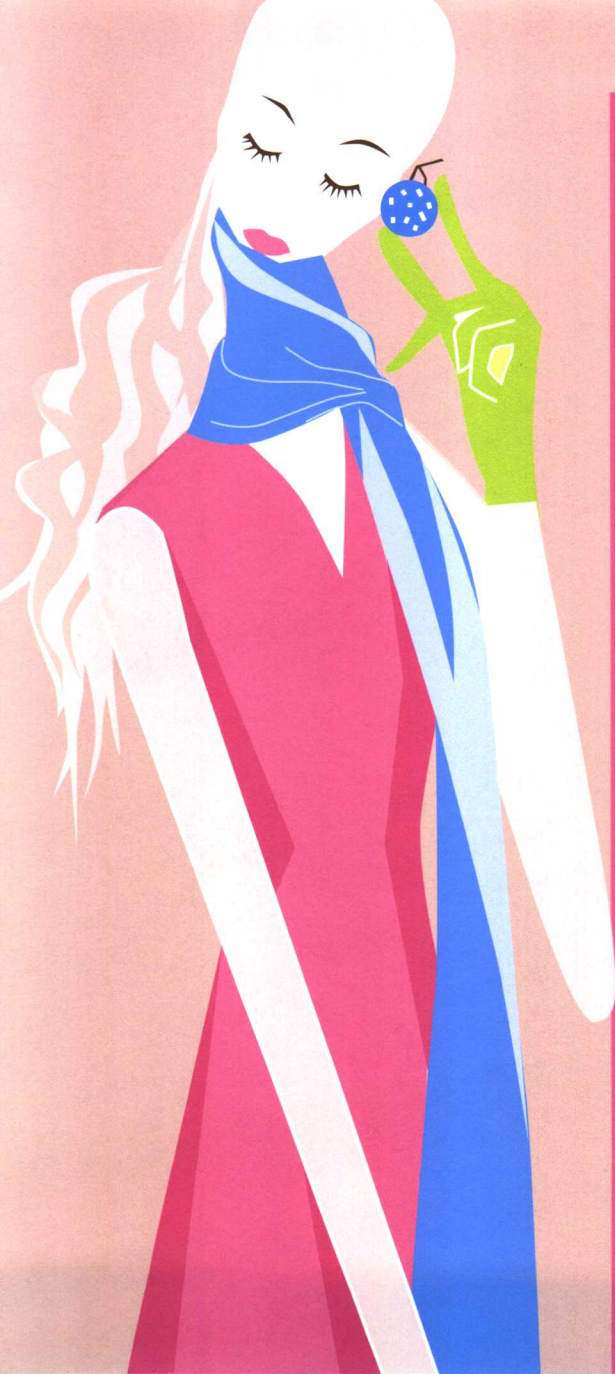
完美保养

完美保养

完美保养

完美保养





第一章 美丽女人内养经

- 2 岁月无痕靠内养
- 3 饮食：你吃什么，你就成什么
- 4 睡好美人觉：充足的睡眠是减缓老化的前提
- 5 生命在于运动：运动出美人
- 6 环保肠胃：无毒一身轻

第二章 女性美丽容颜养生篇

- 10 去掉头皮屑——脱离片片雪花，心情好轻松
 - 10·关于头皮屑过多你必须知道的
 - 10·去屑饮食指点
 - 11·去屑 ● 内养食物之 菠菜 香蕉 苜蓿
 - 14·去屑 ● 纯天然体外保养之 洋葱 啤酒
 - 15·聪明购物
 - 15·日常保养指导
 - 15·去屑小动作
 - 15·聪明美人生活之道
- 16 光泽秀发——自己拥有乌黑亮泽的秀发
 - 16·关于受损头发你必须知道的
 - 16·光泽秀发饮食指点
 - 17·光泽秀发 ● 内养食物之 芦笋 紫菜 番茄
 - 20·光泽秀发 ● 纯天然体外保养之 橄榄油 茶叶
 - 21·聪明购物
 - 21·日常保养指导
 - 21·光泽秀发小动作
 - 21·聪明美人生活之道
- 22 防治脱发——让秀发又浓又密的秘诀
 - 22·关于脱发你必须知道的
 - 22·防治脱发饮食指点
 - 23·防治脱发 ● 内养食物之 山药 黑豆 黑芝麻
 - 26·防治脱发 ● 纯天然体外保养之 姜 盐
 - 27·聪明购物
 - 27·日常保养指导
 - 27·聪明美人生活之道
- 28 延缓肌肤老化——让肌肤依旧年轻
 - 28·关于肌肤老化你必须知道的
 - 28·延缓肌肤老化饮食指点
 - 29·延缓肌肤老化 ● 内养食物之 柳橙 葡萄 西兰花
 - 32·延缓肌肤老化 ● 纯天然体外保养之 柠檬 牛奶
- 32 聪明购物
- 33·日常保养指导
- 33·延缓肌肤老化小动作
- 33·聪明美人生活之道
- 34 美白祛斑——给肌肤加分
 - 34·关于肌肤变黑你必须知道的
 - 34·美白祛斑饮食指点
 - 35·美白祛斑 ● 内养食物之 玉米 薏仁 核桃
 - 38·美白祛斑 ● 纯天然体外保养之 酸奶 蛋清
 - 39·聪明购物
 - 39·日常保养指导
 - 39·美白祛斑小动作
 - 39·聪明美人生活之道
- 40 美丽眼睛——你身边的食品让眼睛更明亮
 - 40·关于眼睛困扰你必须知道的
 - 40·美丽眼睛饮食指点
 - 41·美丽眼睛 ● 内养食物之 玉米笋 菱角 胡萝卜
 - 44·美丽眼睛 ● 纯天然体外保养之 黄瓜 土豆
 - 45·聪明购物
 - 45·日常保养指导
 - 45·美丽眼睛小动作
 - 45·聪明美人生活之道
- 46 美丽唇部——娇媚双唇“粉嘟嘟”
 - 46·关于唇部困扰你必须知道的
 - 46·美丽唇部饮食指点
 - 47·美丽唇部 ● 内养食物之 火龙果 红枣 鸡蛋
 - 50·美丽唇部 ● 纯天然体外保养之 蜂蜜 砂糖
 - 50·聪明购物

- 51 · 日常保养指导
- 51 · 美唇小动作
- 51 · 聪明美人生活之道

52 美丽胸部 —— 坚决摆脱“平烦”

- 52 · 关于胸部困扰你必须知道的
- 52 · 美丽胸部饮食指点
- 53 · 美丽胸部 ● 内养食物之 木瓜 猪蹄 莴笋
- 56 · 美丽胸部 ● 纯天然体外保养之 地瓜叶汁 青木瓜汁
- 57 · 聪明购物
- 57 · 日常保养指导
- 57 · 美胸小动作
- 57 · 聪明美人生活之道

58 美丽腰部 —— 露出你的小蛮腰

- 58 · 关于腰部困扰你必须知道的
- 58 · 美丽腰部饮食指点
- 59 · 美丽腰部 ● 内养食物之 魔芋 海带 荷叶
- 62 · 美丽腰部 ● 纯天然体外保养之 粗盐 大翅蓟汁
- 63 · 聪明购物
- 63 · 日常保养指导
- 63 · 美丽腰部小动作
- 63 · 聪明美人生活之道

64 美丽腹部 —— 练就曲线玲珑的性感美腹

- 64 · 关于腹部困扰你必须知道的
- 64 · 美丽腹部饮食指点
- 65 · 美丽腹部 ● 内养食物之 冬瓜 甘薯 苹果
- 68 · 美丽腹部 ● 纯天然体外保养之 杜松精油 红茶
- 69 · 聪明购物
- 69 · 日常保养指导
- 69 · 美丽腹部小动作
- 69 · 聪明美人生活之道

70 美丽腿部 —— 拒绝肥胖重现窈窕

- 70 · 关于腿部肥胖你必须知道的
- 70 · 美丽腿部饮食指点
- 71 · 美丽腿部 ● 内养食物之 番茄 芹菜 西瓜
- 74 · 美丽腿部 ● 纯天然体外保养之 金盏花 芥末
- 75 · 聪明购物
- 75 · 日常保养指导
- 75 · 美腿小动作
- 75 · 聪明美人生活之道

76 美丽臀部 —— 提起你的臀部来

- 76 · 关于臀部问题你必须知道的
- 76 · 美丽臀部饮食指点
- 77 · 美丽臀部 ● 内养食物之 豆腐 芋头 糙米
- 80 · 美丽臀部 ● 纯天然体外保养之 迷迭香 茴香精油
- 81 · 聪明购物
- 81 · 日常保养指导
- 81 · 美臀小动作
- 81 · 聪明美人生活之道

82 美丽手足 —— 炫出你的纤纤玉指和美足

- 82 · 关于手足困扰你必须知道的
- 82 · 美丽手足饮食指点
- 83 · 美丽手足 ● 内养食物之 紫甘蓝 燕麦 豆浆
- 86 · 美丽手足 ● 纯天然体外保养之 柠檬皮 甜杏仁油
- 87 · 聪明购物
- 87 · 日常保养指导
- 87 · 美丽手足小动作
- 87 · 聪明美人生活之道

88 美丽手臂 —— 优美你的手臂

- 88 · 关于手臂问题你必须知道的
- 88 · 美丽手臂饮食指点
- 89 · 美丽手臂 ● 内养食物之 石榴 人参果 山楂
- 92 · 美丽手臂 ● 纯天然体外保养之 丝柏精油 冬青木精油
- 93 · 聪明购物
- 93 · 日常保养指导
- 93 · 美臂小动作
- 93 · 聪明美人生活之道

94 体香 —— 可以再靠近一些哦

- 94 · 关于体香你必须知道的
- 94 · 体香饮食指点
- 95 · 体香 ● 内养食物之 桂花 茉莉花 杏仁
- 98 · 体香 ● 纯天然体外保养之 芦荟 佛手柑精油
- 99 · 聪明购物
- 99 · 日常保养指导
- 99 · 聪明美人生活之道

目录

第三章 女性美丽健康调养篇 101

102 贫血——面若桃花不是梦

- 102 · 关于贫血你必须知道的
- 102 · 贫血饮食指点
- 103 · 贫血 ● 内养食物之 黑木耳 樱桃
- 105 · 聪明购物
- 105 · 日常保养指导
- 105 · 聪明美人生活之道

106 手脚冰凉——告别“冰”美人

- 106 · 关于手脚冰凉你必须知道的
- 106 · 手脚冰凉饮食指点
- 107 · 手脚冰凉 ● 内养食物之 羊肉 生姜
- 109 · 聪明购物
- 109 · 日常保养指导
- 109 · 聪明美人生活之道

110 缓解压力——给你想要的轻松

- 110 · 关于缓解压力你必须知道的
- 110 · 缓解压力饮食指点
- 111 · 缓解压力 ● 内养食物之 金针菇 全麦面包
- 113 · 聪明购物
- 113 · 日常保养指导
- 113 · 聪明美人生活之道

114 失眠——别为失眠所苦

- 114 · 关于失眠你必须知道的
- 114 · 失眠饮食指点
- 115 · 失眠 ● 内养食物之 莲子 百合
- 117 · 聪明购物
- 117 · 日常保养指导
- 117 · 聪明美人生活之道

118 便秘——不让长期便秘催老自己

- 118 · 关于便秘你必须知道的
- 118 · 便秘饮食指点
- 119 · 便秘 ● 内养食物之 猕猴桃 桑葚
- 121 · 聪明购物
- 121 · 日常保养指导
- 121 · 聪明美人生活之道

122 月经痛——痛痛痛，痛也可以减

- 122 · 关于月经痛你必须知道的
- 122 · 月经痛饮食指点
- 123 · 月经痛 ● 内养食物之 玫瑰花 腰果
- 125 · 聪明购物
- 125 · 日常保养指导
- 125 · 聪明美人生活之道

W
A
N
M
E
I
B
A
O
Y
A
N
G

第四章 女性美丽抗老养生篇 127

128 乳腺癌——珍爱你的乳房

- 128 · 关于乳腺癌你必须知道的
- 128 · 乳腺癌饮食指点
- 129 · 乳腺癌 ● 内养食物之 鲫鱼 白菜
- 131 · 聪明购物
- 131 · 日常保养指导
- 131 · 聪明美人生活之道

132 抑郁症——我只想要回曾经的开心

- 132 · 关于抑郁症你必须知道的
- 132 · 抑郁症饮食指点
- 133 · 抑郁症 ● 内养食物之 龙眼 佛手瓜
- 135 · 聪明购物
- 135 · 日常保养指导
- 135 · 聪明美人生活之道

136 偏头痛——让我远离头痛

- 136 · 关于偏头痛你必须知道的
- 136 · 偏头痛饮食指点
- 137 · 偏头痛 ● 内养食物之 绿茶 薄荷
- 139 · 聪明购物
- 139 · 日常保养指导
- 139 · 聪明美人生活之道

140 慢性疲劳综合征——生活的感觉不再疲惫

- 140 · 关于慢性疲劳综合征你必须知道的
- 140 · 慢性疲劳综合征饮食指点
- 141 · 慢性疲劳综合征 ● 内养食物之 鳗鱼 食醋
- 143 · 聪明购物
- 143 · 日常保养指导
- 143 · 聪明美人生活之道

144 子宫颈癌——不要让遗憾发生

- 144 · 关于子宫颈癌你必须知道的
- 144 · 子宫颈癌饮食指点
- 145 · 子宫颈癌 ● 内养食物之 莲藕 豆腐皮
- 147 · 聪明购物
- 147 · 日常保养指导
- 147 · 聪明美人生活之道

第五章 吃出女人的美丽梦想 149

150 与美丽有关的饮食经

- 150 · 饮食的适用原则
- 151 · 饮食的烹调方法
- 152 · 食料的配伍禁忌

153 18~49岁女性的健康美丽计划

均衡膳食 养成良好膳食习惯 补充科学组合的维生素和矿物质
健康乐观的心态 充足的睡眠 适量运动 排泄通畅

158 美丽女人的膳食最佳模式

一个水果 两盘蔬菜 三勺素油 四碗粗饭 五份蛋白质食物
六种少量调味品 七杯开水、茶水或汤水

159 让我“美丽终身”的饮食规则

不饿不吃 量少无需忌口 吃甜食不要自责
不必计算热量 有目的地采购食品

第一章

美丽女人内养经

MEILI NÜREN NEI YANG JING

完美保养

岁月无痕靠内养

绝大多数爱美的女人会用大部分的钱去买化妆品，而用剩余少数的钱买吃的——还有可能是方便食品，甚至是快餐——那些在很短的时间里就能喂饱肚子的东西。

女人们称化妆品是“罐子里的希望工程”。可是那一个个小罐子里到底有没有女人美丽的希望呢？

专业回答是：“罐子里有希望但没有指望。”因为人体的老化是受基因控制的，细胞要不断自我更新，从而不断地复制出功能蛋白。而这种新陈代谢与产生的指令是由细胞内的DNA决定的，DNA随着岁月会老化，尽管细胞核内有一系列的“机构”对损伤的DNA进行修复，但这种修复能力会越来越差，直到丧失能力——细胞死亡或产生功能不好。这个过程往往是不可逆的。

所以，一个美丽的女人犹如鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样，需要不断对自己进行无微不至的“养护”，才能最大限度地减缓老化，保持新鲜活力。

女人不需要花太多的钱买化妆品，正所谓岁月无痕靠内养，女人真正需要的是充足的水分、维生素、纤维素、充足的睡眠、良好的心情和适当的运动，只有这些才是保持美丽的有效手段。



饮食：你吃什么，你就成什么

一句西方的谚语“你吃什么，你就成什么”，告诉大家吃有多重要。这里提醒大家的是有益身体健康的食品可以适当摄入，为便于记忆，我们把它们叫做**四高食品**：

高水，高纤维，高维生素（特别是维生素 A、维生素 E、维生素 C、维生素 B₅、维生素 B₆），**高抗氧化剂的水果、蔬菜**。

日常的饮食里可以多摄入鱼肉及海生植物类、豆制品、乳制品（脱脂、加酶，发酵过的较好）、各种坚果、籽类、胶冻、五谷杂粮等。

与此相反，有几种食品要尽可能少吃。如：

碳水化合物（精面、精米）；

肥肉（动物油）；

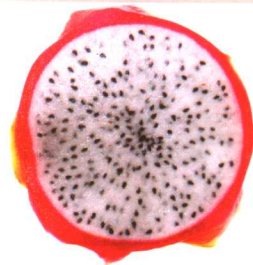
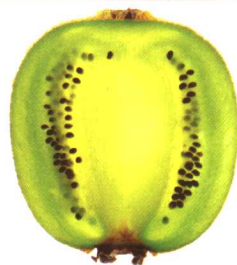
油炸食品；

经过熏、腌、泡的食品，盐；

糖，咖啡，各种碳酸类饮料，酒；

含各种食品添加剂（香精、食用色素、防腐剂等）的食品。

还要记住慎用各种药物，在服用前一定要咨询医生，以免不经意间损伤了肝肾功能。



睡好美人觉：充足的睡眠是减缓老化的前提

睡眠的时候是修复身体各种损伤的最佳时期。睡眠少，直接影响心血管功能，也会造成激素分泌和消化系统功能紊乱，使得食欲下降。在你肌肤上的反映则是弹性下降、无光泽。

要想获得比较理想的睡眠，就要注意：

睡前2小时不进食（可以喝少量的水），特别不能吃含纤维素高的食物，否则，所造成的激烈的胃内活动会对大脑皮质有刺激，让人很难安眠；

睡前1小时不做剧烈运动；

睡前半小时不看过于伤感的小说或电影、电视；

养成用热水泡脚、洗澡的习惯；

睡前1小时将一天所有的烦恼、困扰像关窗一样关闭；

将第二天工作或上班前要拿的物品放好，免得自己总是担心。

卧室要保持安静，室内空气新鲜，温度在25℃左右，有一定湿度（北方干燥地区可用加湿器）。

床要软硬适度，枕头不宜过高；睡衣应少、薄、软，不戴胸罩，不穿紧身衣。

养成按时睡觉的习惯，尽可能不超过晚上12点，保证8小时睡眠，缺觉时应及时补上。



生命在于运动：运动出美人



为什么**爱运动的人显得年轻**？因为大量的血液循环可以保证身体各器官，特别是头发、脸、手、脚各部位营养的充足供应。

人在不运动的时候，身体只有 $\frac{1}{3}$ 外周血管呈开放状态。而**运动使心脏有力量、不硬化，各脏器内有充分的营养**；运动还可以刺激大脑皮层，使全身激素水平升高；同时身体出汗帮助排出废物，使皮肤得到净化，人的肌肉也变得有张力，看上去更有形。胃肠道吸收营养，加强胃肠道排毒功能，能使身体进入良性循环。

许多人都会问一个问题：什么样的运动最好？事实上，适合自己的才是好的，**舒缓的、有节奏的、能令人愉快的运动都是好的**，而那些做起来很吃力、很勉强的肯定是不太适合你的。游泳、瑜伽、竞走、太极、舞蹈（民族舞、芭蕾、爵士舞、交际舞、自编舞）都可以。

每人每天都应该有至少半小时的运动，能达到微微出汗是最理想的。

环保肠胃：无毒一身轻

人食五谷杂粮，难免会生病。有一些食品，会帮助清除体内“垃圾”，减少体内毒素的存积，自然就减少了患病的几率，从而起到保持健康状态的作用。

当你出现了面色无华、记忆衰退、精力不济、食欲不振、臃肿不适等表现时，就说明此时你体内的毒素已经积累到了相当严重的程度。

科学排毒：日常食物按其体内最终代谢产物的性质，分为酸性和碱性两大类。如果酸性成分过多，就易受疾病的侵袭。因此应有意识地多食蔬菜、水果、奶类等碱性食物，使血液维持在弱碱性的正常状态。

自由基是人体氧化过程中的副产物，会破坏组织细胞，使人产生皱纹、老年斑等，并导致老年性痴呆和癌症等疾病。为了减少自由基的侵害，应多食“还原食品”，如菠菜、韭菜、葱、辣椒、番茄、胡萝卜等蔬菜，还有核桃、花生、开心果、腰果、松子等硬壳类食物，以及糙米饭、猪肝汤等。

具有抗污染、清血液、排毒素功能的食物

- | | |
|-----|---------------------------|
| 海带 | 其胶质成分能促进体内的放射性物质随同尿液排出体外。 |
| 绿豆汤 | 可清热解暑去火，常饮用能帮助排泄体内的毒素。 |
| 胡萝卜 | 可与重金属汞结合，生成新物质排出体外。 |
| 大蒜 | 可使体内铅的浓度下降。 |
| 蘑菇 | 帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。 |



水果帮你洗肠、排毒

- | | |
|----|------------------------------|
| 草莓 | 在自然疗法中，可用来清洁胃肠道，并加固肝脏。 |
| 樱桃 | 能去除毒素和不洁的体液，同时还有温和的通便作用。 |
| 葡萄 | 能帮助肠内黏液组成，帮助肝、肠、胃、肾清除体内的垃圾。 |
| 苹果 | 除含有丰富的膳食纤维外，所含的半乳糖醛酸对排毒很有帮助。 |

MEILI NÜREN NEI YANG JING



7 美丽女人内养经