

爱上你的身体，
让它变美，变健康，
变得更迷人，
让全身上下每一寸都美到不行！

Love Yourself
Heartily

狠狠爱自己

梅子 著

梅子的7堂
活力达人
保鲜课

当代世界出版社

◎ 1999年10月出版
◎ 定價：280元
◎ 320頁
◎ ISBN 957-03-0888-1

父母之愛

謝子良

「父母之愛，
天下無雙。」





狠狠爱自己

梅子的7堂活力达人

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

狠狠爱自己: 梅子的 7 堂活力达人保鲜课 / 梅子著. —北京: 当代世界出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5090-0760-0

I. ①狠… II. ①梅… III. ①女性 - 保健 - 基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 136167 号

狠狠爱自己

作 者: 梅 子

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-0760-0

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

Love Yourself
Happily

序

健康折射内在气质

十几年前，台湾歌手范晓萱的一首《健康歌》曾风靡大江南北，“左三圈，右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊……”这支歌唤醒了人们对健康的重视，也告诉我们要时刻珍爱自己的身体。多数人虽然都能哼上几句，但真的身体力行的却相当少。

相当多的女孩子在20几岁时，仗着身体有本钱，无限地透支健康。每天的日程表排得满满的，要出差，要拜访客户，要超额完成工作争取拿更多奖金，要绞尽脑汁地升职，还要不停充电，唯恐成了落后分子；节假日又要忙泡吧、忙游乐；结了婚的女人更是忙，忙怀孕、忙生育、忙教育孩子、忙着经营婚姻……一天24小时对她们来讲是不够的，又哪里拨得出时间关爱自己的身体，呵护自己的内心？

她们像羚羊一样追逐狂奔，到30岁时，各种亚健康现象和疾病纷至沓来，容颜无华、体力不支、颈椎病、腰椎病、闭经、贫血、肥胖、肾虚、糖尿病、乳腺增生……这些“坏蛋”摧毁了她们的斗志，让她们乖乖缴械投降，举手投足间全不见年轻人应有的朝气。所谓身心相连，当身体感觉不适时，心灵也无法轻舞飞扬，因为身体的变化在潜移默化中会增加你的衰老感，让你感觉自己不够强大，久而

久之就滋生了“我是弱者”的意识，进取精神多少要打些折扣，又如何能在事业上争取辉煌呢？当然，就更谈不上享受美好人生了。

所以身为女人，在20岁时就要培根固本，好好爱自己的身体，做好健康管理。只有如此，30岁后你才有资本享受幸福。健康的涵义不仅仅指身体强健，也与灵魂相连，与心灵相通，是一切美的基础。一个健康的自我表现出了女人对生活的态度和对未来的追求，折射出了女人的内在气质。懂得持续管理健康的女性会充满活力，无论年龄多大，总是神采奕奕、快快乐乐、爱笑爱俏、身手敏捷、步履矫健，周身洋溢着股强大的生命气息，感染着和她们接触的人，也为自己带来好运。

在女人的一生中，要历经月经期、怀孕期、哺乳期以及更年期等，还要面对各种妇科疾病的困扰，这些因素注定了管理健康是一辈子的事，也是一个系统的、全方位的工程。想要一辈子都做活力达人，你就得在饮食、运动、日常调养、生活方式等方面下足功夫，有恒心、有耐心、有适合自己的调养之道，如此你才能精力充沛，成为一道亮丽的风景线。此外，你还要学习先进的生活理念，用“减法”来净化你的生活，减去不必要的负担和欲望，轻装上阵，给生活一抹从容和惬意。后天努力给你带来的不只是健康，还有美丽、修养和气质。

健康一时很容易，健康一生却需要持之以恒的付出。如果你爱自己，就请从爱自己的身体开始吧。要知道，一个在20岁就细心呵护健康之根本的女人，到30岁后，必定身心和谐，优雅高贵，令人羡慕！

Love Yourself
Heartily

目录

第一章

娇颜如花：健康从桃花美肌开始

桃花美肌的8个指标 // 3

好皮肤，第一要防晒 // 5

不可不知的补水时刻表 // 7

年龄保鲜始于颈 // 12

糖米油盐酱醋茶，都能为你所用 // 15

秀发是女人的第二张脸 // 19

超有效的UP美胸三部曲 // 22

以塑身的名义做家务 // 25

用心呵护第二心脏——脚 // 28

第二章

健康饮食：漂亮美眉的养分

吃全餐的女人才健康 // 35

活力女人必需的七大营养 // 37



粗细结合，“食尚”界也流行混搭 // 42

小女人必吃的抗衰老食物 // 45

宠爱自己，就备一份补血菜单吧 // 49

文火煲慢汤——汤汤水水养美人 // 51

拜托，请吃对零食 // 55

排毒饮食，让你无“毒”一身轻 // 59

女人经期的特殊调理 // 62

不同体质，方法也得不一樣 // 65

细嚼慢咽不只优雅，还能延长你的寿命 // 69



第三章

动如脱兔，静若处子

爱动喜静让你青春常驻 // 75

适合自己的运动项目就是最好的 // 77

小动作，玩转大健康 // 81

跳绳，跳出曼妙身材 // 84

GO，紧贴潮流去暴走 // 86

坚持跑步，青春永驻 // 89

柔韧，女人的代名词 // 93

太极拳，滋养身体细无声 // 96

上班族健身，随时随地随便 // 100

冥想静养身，化解压力 // 103



第四章

减法生活：现代女性的流行方式

不做疲于奔命的小白鼠 // 111

分清想要和需要，炒欲望的鱿鱼 // 114

3号工作狂，请向9号学习 // 116

减娱乐：新都市主义者的乐活人生 // 119

减社交，多了些时间给自己 // 123

聪明女人善做年龄减法 // 126

低碳生活方式正在流行 // 129

大手袋，好看不好爱 // 132

要裸妆，不要浓妆 // 136



第五章

日常养护：将决定权握在自己手中

免疫力高，小病不来扰 // 141

一年一次妇科检查 // 144

“冷美人”如何过冬 // 147

月经期间要对哪些事叫停 // 151

别让“贴身用品”伤了你 // 155

鱼水之欢的 11 条军规 // 158

睡前一小时，决定睡眠深浅 // 161

全方位保护，摆脱“电脑病” // 164

千万别成为香车病美人 // 169

小心“家电病”缠上你 // 172

办公室“拈花惹草”，多多益善 // 176



第六章

善待自己：常见疾病的防与护

你的荷尔蒙一定要快乐 // 185

20 岁就得预防乳腺癌 // 189

子宫肌瘤最钟情哪些女性 // 193

别大意，慢性宫颈炎危害大 // 195

六大阴道炎，症状一看便知 // 198

盆腔炎的预防及护理 // 201

精心养护卵巢 // 205

肾虚的女人面临 7 大问题 // 208

抵“痔”难言之隐 // 211

“夫妻癌”也是夫唱妇随 // 216

第七章

心理健康，才能真正地美丽动人

心理健康的标杆 // 223

气质女人可由后天打造 // 225

有效管理压力 // 227

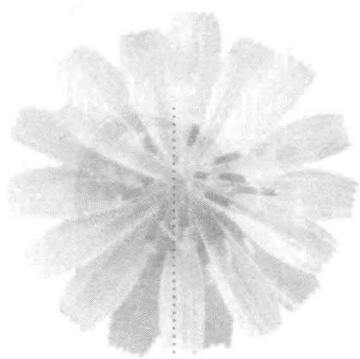
压力的自我调节法 // 231

好好地生一场气 // 235

怀揣童心不易老 // 237

放下椅子，精神内守可养生 // 241

要和谐，不妨来一点“轻食”法则 // 244



Love Yourself
Heartily

第一章

娇颜如花：健康从桃花美肌开始

初次见面，容貌和形体给对方的视觉印象迅速而直接，也在第一时间透露出你的健康密码。肌肤、秀发、玉足、身材……都在默默为你的人缘加分或减分，谁不喜欢美丽又健康的女人呢？



桃花美肌的8个指标

一个人健康与否，皮肤是很好的直观的评判指标。中医讲由内诸外，一个活力四射、精力充沛、内心平和的女人，她的皮肤自然离A不远。同时，好皮肤也是美女的重要标志之一，女人的肌肤可说是女性修养、生活品质和个人性情的一份特定说明书，拥有好皮肤是全世界女人的共同愿望，那么，好皮肤的标准究竟是什么呢？

好皮肤有一个综合标准，它包括皮肤健康、湿润、清洁细腻、有弹性、有光泽、有生命活力、不敏感、耐老化等。

- 皮肤健康：没有皮肤病，如痤疮、扁平疣等。
- 皮肤湿润：水分充足、看上去水水的。
- 皮肤清洁细腻：没有污垢、污点、黑头，皮纹细腻，汗孔汗毛细小。
- 皮肤有弹性：表皮光滑、平整、不粗糙、无皱纹，柔软又富有弹性，用手指按压皮肤能够迅速反弹回来。
- 皮肤有光泽：肤色柔和，充满透明感。
- 皮肤有活力：红润有光泽，不苍白，无青紫或暗黄等不良现象。
- 皮肤不敏感：中性，既不油腻也不干燥，含水量20%，pH值介于4.6～6.5之间。
- 皮肤耐老化：指随着年龄增长，皮肤的衰退速度比较慢，无枯黄、干纹、皱纹、斑点、色斑等现象。

总之，平滑、细腻、光洁、富有弹性的肌肤在视觉上可以传递美好、善良和愉悦，它是健康的，这样的肌肤看上去宛若桃花又有光泽，柔软而细腻，结实紧致且富于弹性，既不粗糙又不油腻，并

少有皱纹。所以，女人在做皮肤护理的时候，要依据这些指标，进行有针对性的护理，使自己的皮肤能达到很好的平衡。这样的皮肤才是理想的美丽肌肤。

TIPS

最常见的让你毁容的护肤法

女人为了美丽愿意尝试各种手段，但是有些美容招数却隐藏着毁肤的因素，所以，请注意以下不当的护肤法。

1. 一周使用面膜3次以上。
2. 一天使用洗面乳3次以上。
3. 每天使用的保养品有6种以上。
4. 乳液会破坏妆容，所以，涂过化妆水之后就马上上妆。
5. 在夏天以外的季节，不做防晒也无所谓。
6. 仰睡可以避免皱纹。
7. 适合敏感性肌肤的护肤品最安全。
8. 多打几层粉底能够让肌肤完美无瑕。
9. 黑色食物会让肌肤变黑，而白色食物则会让你变白。
10. 淋巴排毒能让肌肤更好。
11. 别人用得好的保养品，无论如何也要试试看。
12. 经常浓墨重彩地化浓妆。

以上这些都是不当的美容方法，容易损害容貌，所以，面对各种美丽的信息要三思而后行。

好皮肤，第一要防晒

不少女人在美容上有一个认识误区，以为防晒是夏天的事，其他季节阳光温和，紫外线不强烈，无须刻意防晒，任由肌肤饱受日光侵袭。其实，防晒是一年四季都需要做的功课，在夏天以外的季节，紫外线也会夺走肌肤水分，破坏肌肤组织。比如说阴天，虽然没有阳光直射，但紫外线还是会透过云层，伤害肌肤。还有人认为，二十五岁以后才值得关注防晒，这是非常错误的观念。相对说来，年轻的肌肤比年老的肌肤更易受到紫外线伤害，只是积累的伤害在年纪稍长时才会显现出来，比如色斑、皱纹等。严格说来，防晒是从幼儿时代起就必须关注的问题了。

皮肤仿佛是一张干净的画布，只有画布完美无瑕，画手才能游刃有余地画出美丽的图画来，一旦皮肤老化，无论在美丽上花多大工夫，女人的美都会大打折扣。每一个女人都喜欢皮肤光泽、白皙、细腻、紧致……这一切对肌肤的美好想像都离不开防晒这个大前提。有的女人十分重视防晒，出门五步都要打伞。

美国哈佛大学医学院皮肤病学教授肯尼斯博士认为，防晒不仅仅是防止 UVB 的损伤，尤其要重视对 UVA 的防护。UVA 是长波紫外线，直接照射皮肤后反应快速而直接，会导致皮肤发炎、肌肤老化、产生皱纹、降低皮肤弹性，甚至诱发皮肤癌。UVB 是中波紫外线，照射皮肤后，会导致皮肤晒黑，免疫力降低、失去光泽。通常 UVA 的强度大约是 UVB 的 15 倍，它可以穿透云层，穿透玻璃，即使在室内也无法躲避，并可直达皮肤的真皮层，破坏胶原蛋白和弹性纤维，引起皮肤老化。

在工业高度发达的现代社会，由于空气的严重污染、大气臭氧层的不断破坏，紫外线带给肌肤的伤害日趋严重，是造成肌肤老化，

甚至是免疫力降低和皮肤癌等问题的首要因素。加强防晒意识，选择科学合理的防护方法可说是每一个女人护肤的第一要事，也是女人对自己珍爱有加的体现。

那怎么选择适合自己的防晒产品呢？市场上的防晒产品种类繁多，防晒功效也是花样翻新，令人眼花缭乱，这就要求我们在挑选防晒产品之前学习一点基本的防晒知识。

太阳光线的光谱是由多种光线复合构成的，其中对肌肤损伤最大的光线就是紫外线，包括紫外线 A，简称 UVA，波长 320 ~ 380nm；紫外线 B，简称 UVB，波长 290 ~ 320nm。波长越短，热量越大，对皮肤的损伤也越大。SPF（防晒系数）是用来评估防紫外线 UVB 的。而对 UVA，目前世界上还没有一致认同的标准，采用较多的是日本化妆品工业联合所公布的“PA”标识。因此，选择防晒品时既要注意产品上标出的 SPF 值，也要注意产品上是否标有“PA”标识，这样的产品兼有防 UVA 和 UVB 的双重功能。

PA 值代表什么？PA 即“防 UVA 测定标准”，以“+”的数目区分等级，分别为 PA+，PA++，PA+++，其中，一个“+”表示可以延缓肌肤晒黑时间 2 ~ 4 倍，防晒有效；二个“+”表示可以延缓肌肤晒黑时间 4 ~ 8 倍，防晒相当有效；三个“+”表示可延缓 8 倍以上的时间，防晒非常有效。

以东方人的肤质来说，日常防晒产品只要选用 SPF 值在 8 至 15 的防晒霜即可，只有在进行户外活动或是盛夏时，才用 SPF 值在 15 以上的防晒霜。如果一味追求高防晒指数，反而会给肌肤造成不必要的负担。这是因为防晒指数越高，对肌肤的护理性能就必然降低，同时高防晒指数产品还会很油，令肌肤感到不舒适。涂抹防晒霜的作用是有有效阻挡紫外线，抑制黑色素的产生，但如果用了一段时间后由于疏忽没有补充涂抹防晒霜，皮肤暴晒在阳光下，更容易晒黑

甚至晒伤。所以防晒霜要经常使用，不要间断。

对于大多数职业女性来说，只在上下班的路途中或室内间接接触阳光，使用 SPF15、PA+ 的防晒品即可。对光具有过敏反应的肤质，以 SPF 值在 12 ~ 20 之间、PA+ 的防晒品为宜。

选择防晒霜时还要依据肤质来选取。油性肌肤应选择渗透力较强的水性防晒霜；干性肌肤应选择霜状的防晒霜；中性皮肤一般无严格规定，乳液状的防晒霜则适合各种皮肤使用。不同的防晒霜有不同的适用对象，不是谁用都行。在购买之前，最好先在自己的手腕内侧试一下，10 分钟内如果出现皮肤过敏，说明对这种产品不适应，可以试用比该产品防晒指数低一个倍数的产品。如果还有过敏反应，则要放弃这个品牌的防晒霜。

此外，游泳时最好选择防水的防晒护肤品，但除游泳外，还是少用为佳，因为这类产品多为油包水乳化型，涂在皮肤上有一种不透气的油腻感，使皮肤呼吸不畅，进而堵塞毛孔，经常使用会让脸上长出小痘痘。

防晒产品的主要作用在于防护，所以，你一定要在正常的洁肤、爽肤、润肤、美白程序后使用；油脂分泌过于旺盛者，有必要先使用控油产品，然后再使用防晒产品。外出防晒品应在出门之前 30 分钟涂抹，以使防晒品更好地附着在皮肤表面，发挥防晒作用。只有掌握好了以上这些防晒信息后，你才能拥有白皙健康的肤色，完美无瑕的肌肤。

不可不知的补水时刻表

干燥是皮肤老化的主要表现，体内水分一旦减少了，皮下组织就会渐渐萎缩，皱纹也就开始肆无忌惮，从本质上来说，人衰老的