



荣树图书策划
RONGSHU TUSHU CEFHUA

- ▶ 平衡营养是美丽的关键
- ▶ 食色为美丽加分
- ▶ 运动是最好的美容剂
- ▶ 美丽容颜养出来
- ▶ 补水是关键，做个水润美人
- ▶ 低温为美丽保鲜
- ▶ 让心灵的鸡汤滋润出美丽

时尚女人66 个年轻妙计

兰政文 编 著

时尚多变 美丽永存

其实美丽并不要花费你过多的时间，做个有心人

让美丽成为一种习惯，在习惯中保养、在习惯中漂亮...

美丽时尚100分 从这里开始！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

时尚女人 66 个

年 〇 轻 〇 妙 〇 计

SHISHANG NÜ REN 66 GE
NIANQING MIAOJI

編 著 文 敏 兹



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女人 66 个年轻妙计 / 兰政文编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5091-4741-2

I. ①时… II. ①兰… III. ①女性—保健—通俗读物 IV. ①R173-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 072939 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 谢秀英 责任审读: 余满松

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.25 字数: 292 千字

版、印次: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



Nian Qing Miao Ji

内 容 提 要

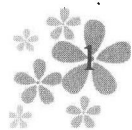
女性过了 30 岁，健康滑坡，美丽打折。本书编者推出 66 种拯救方法，操作简单，效果确切，让你一看就懂，一做就灵。全书分为三部分：第一部分介绍了拯救美丽的诸多鲜为人知的养分及补充途径；第二部分阐明了与美丽最为密切的器官以及防病举措；第三部分列出了美丽天敌黑名单，教你认清规避的重要性及具体策略。本书内容新潮，文字通俗，说理透彻，科学性、实用性与针对性均较强，适合所有爱美女士以及关心女士的男士阅读。



看看身边的女性，有谁不与小镜子、小坤包、美容品等“老三件”如影随形？足见其对美的热切期望与执著追求了。然而，现实却如此严峻无情，一位叫作荒木一郎的日本心理学家经过长期观察发现：女性一生中 17 岁、19 岁、21 岁等三个时段最美丽，27 岁达到美丽的顶峰，28 岁以后构成美丽特性的生理因素慢慢凝固甚至消失，美丽开始打折。换言之，女性的美丽很短暂，拯救行动最晚也得从 30 岁开始。

“救美”行动如何着手呢？是像不少女性那样频频出没美容院，或天天抹这“霜”涂那“蜜”，或慷慨解囊做激光吗？商家们宣称这些“高科技”产品或手段，能“引领”你进入“天下无斑”“白里透红”“今年 20 明年 18”的诱人境界，说白了不过都是些治标不治本的“表面文章”，更谈不上高投入的“产出比”了。其实，弄清美丽“打折”的原因，“有的放矢”地实施拯救战略才是根本举措。

美丽“打折”有哪些深层次原因呢？首先是年龄增长带来的生理老化。一般说来，女性 30 岁已到身体发育的鼎盛期，新陈代谢与细胞更新速度开始减



慢，不可抗拒的自然规律——衰老已悄然来临。不信请面对镜子吧，乍一看还算不错，但细瞧你会大吃一惊：头发掉得更多了，细小皱纹在眼角、下巴等处“登陆”，脸蛋上的“苹果红”日渐淡化，“小蛮腰”日甚一日地“丰满”……“回头率”直线下降。“花无百日好”“四十女人豆腐渣”等民谚俚语，仿佛排着队似的在你身上一一呈现。

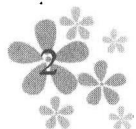
疾病作祟与“天敌”存在是又一个主要原因。中医学认为，女性的容颜取决于脏腑功能的盛衰，脏腑一旦受到疾病侵袭，信号会直接在脸上显示出来，使人不同程度地变丑：如心脏有病，脸色苍白晦滞或萎黄无华；肺脏有病，面容憔悴、肌肤干燥；肝脏有病，黑眼圈、黄褐斑纷纷“亮相”；肾脏有病，则发白齿落未老先衰。此时，任凭你涂抹多少化妆品也难掩“黄脸婆”形象。

由此可见，拯救美丽离不开三大基本点：一是营养，二是防病，三是规避“天敌”。诚然，随着增龄而至的老化规律无法抗拒，但可以通过恰当而及时的营养补给，最大限度地减缓老化速度，推迟衰老到来，尽量延长美丽的“保质期”。请看中医学的阐释：滋养女性皮肤的是气血，气使皮肤莹润光滑，血使皮肤红润充实，而气血都由营养物质化生而来，所以补充营养等于补气血，气血足则容颜美。至于疾病对美丽的“杀伤力”更是不可小视，将疾病扼杀在萌芽状态，等于为美丽撑起了一把可靠的保护伞。另外，诸多“天敌”的偷袭也可加快衰老的步伐，设法规避也是势在必行。

不过，营养品种繁多，谁才是你的“美丽救星”？疾病形形色色，哪些属于重点防范目标？规避“天敌”，如何去做方能获效？当你看完本书就心中有数了。

编者

2011年1月

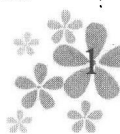




Nian Ding Miao Ji

目 录

一、拯救美丽 饮食先行	1
第1层次：生理周期定食谱	1
第2层次：根据体质做增删	2
第3层次：遵循天气作修正	3
第4层次：参照皮肤再微调	4
二、营养均衡——美丽食谱的灵魂	5
测试1. 看生活习惯	5
测试2. 看体表信号	6
测试3. 看情绪与性格变化	6
三、营养不均衡，调整非难事	7
四、识别看不见的盐油糖——做美丽“低”人	11
五、食“色”为健康加分	14
绿色蔬果——叶绿素	14
红色食物——茄红素	15
黄色食物——叶黄素	16
紫色食物——原花青素	17
黑色食物——花色苷	17
颜色平衡	18

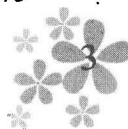




六、美丽救星之抗氧化食物	19
七、美丽救星之抗炎食物	22
“炎症”与多种疾病有牵连	22
“抗炎饮食”不虚此名	23
“抗炎饮食”排行榜	24
八、美丽救星之减压食物	25
九、美丽救星之植物雌激素	29
“好”雌激素与“坏”雌激素	29
雌激素替代疗法遭遇“红灯”	30
植物性雌激素“闪亮登场”	31
十、美丽救星之磷脂酰胆碱	33
磷脂酰胆碱的需要量	34
富含磷脂酰胆碱的食物	34
十一、美丽救星之谷胱甘肽	35
掀开谷胱甘肽的“盖头”	35
全方位获取谷胱甘肽	36
十二、美丽救星之酵素	37
酵素是健美的源泉	37
获取酵素有捷径	38
十三、美丽救星之几丁聚糖	39
十四、美丽救星之抗性淀粉	42
保健的多面手	42
抗性淀粉排行榜	43
十五、美丽救星之“红色维生素”	45
B ₁₂ 缺乏不止引起贫血	45
数字警示 B ₁₂ 缺乏的普遍性	46
B ₁₂ 缺乏的早期自查	47
补足维生素 B ₁₂ 有招	47
十六、美丽救星——维生素 D	49
维生素让你阳光聪颖	49

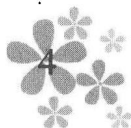


令人振奋的 7 大新功能·····	49
维生素 D 缺乏之秘·····	50
补足维生素 D 刻不容缓·····	51
十七、美丽救星之镁元素 ·····	52
十八、美丽救星之胶原蛋白 ·····	55
“天生我材必有用”·····	55
早衰祸起胶原蛋白的流失·····	56
食物是胶原蛋白的最佳来源·····	56
选择人工制品要恰当·····	58
十九、美丽救星之时尚运动 ·····	59
练习瑜伽的优势与安全预案·····	59
练习跆拳道优势与安全预案·····	60
练习钢管舞的优势与安全预案·····	60
练习普拉提的优势与安全预案·····	61
练习保龄球的优势与安全预案·····	61
练习动感单车的优势与安全预案·····	62
二十、美丽救星之宫颈癌疫苗 ·····	63
宫颈癌疫苗的“身世”·····	63
宫颈癌疫苗 3 大特色·····	64
接种对象与方法·····	65
种了疫苗并非万事大吉·····	65
二十一、拯救皮肤，念好“三字经” ·····	67
补足水·····	67
抗氧化·····	68
防疾病·····	70
二十二、拯救头发，打造不老名片 ·····	71
测测你的“发龄”·····	71
振兴头皮是关键·····	72
“四养一护”拯救头发·····	73
澄清几个糊涂认识·····	73
二十三、拯救眼部，抓住 3 个关键词 ·····	75
关键词 1. 保湿·····	75





关键词 2. 节约	76
关键词 3. 运动	77
配套措施及时跟进	77
二十四、拯救口腔，保持口腔的“年轻态”	79
口腔年轻的女性更健美	79
算算你的“口腔年龄”	80
“全面口腔清洁”防早衰	81
口腔保健的几个细节	82
二十五、拯救红唇，记住“五字诀”	83
全方位拯救嘴唇魅力	83
合理使用唇膜	85
二十六、拯救胸部，四大战术重铸乳房的辉煌	86
战术 1. 营养，为乳房开小灶	86
战术 2. 运动，每天半小时	87
战术 3. 适度接受性刺激	88
战术 4. 查病，医检与自查相结合	89
二十七、拯救腰部，十大细节助你如愿	90
腰部危机凸显	90
关爱腰部以“护”为中心	91
二十八、拯救臀部，经营丰臀美	94
臀部“发福”是好事	94
臀部健美有标准	94
二十九、拯救腿部，人生大道从头越	97
拯救腿形，看人下菜碟	97
抓住三大黄金点	97
静脉曲张应对要点	98
腿粗应对要点	98
三十、拯救“玉足”，从穿对鞋做起	100
三十一、拯救关节，“三道防线”不能少	104
从两个病例说起	104
为关节健康建立三道防线	105



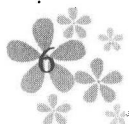


三十二、拯救脖子，别让颈椎病折腾你	108
颈椎病“五花八门”	108
治疗方法因人而异	109
解答几个疑问	110
防范七要则	111
三十三、拯救骨骼，挥去骨质疏松的阴影	113
骨骼也有“亚健康”	113
多渠道向骨骼“投资”	114
三十四、拯救面部，“瘦脸运动”帮你忙	117
脸蛋走样自有因	117
澄清几个误区	120
三十五、拯救大脑，远离痴呆症	121
提防预警信号	121
10招远离痴呆症	122
三十六、拯救肺部，莫给肺栓塞以可乘之机	124
肺栓塞与脑栓塞如出一辙	124
4种女人要加倍小心	125
三十七、拯救肝脏，突破“天敌”包围圈	126
肝脏在不健康的生活方式中呻吟	126
肝脏的“天敌”就潜伏在你的周围	127
帮助肝脏逃离包围圈	127
三十八、拯救肾脏，位置不能上也不能下	129
右肾更容易下垂	129
肾下垂的蛛丝马迹	130
三十九、拯救胃肠，赶走消化不良的烦恼	132
你的胃肠动力不足了	132
三招为胃肠加油	133
四十、拯救尿道，摆脱漏尿的尴尬	135
中年女性漏尿之谜	135
漏尿可治可防	136





四十一、拯救膀胱，用好“灭火器”	138
你的膀胱“起火”了	138
膀胱“起火”之谜	138
用好你的“灭火器”	139
四十二、拯救心脏，提升“生命发动机”的安全度	141
从数字看“疫情”	141
女性心脏病不及男性典型	142
防范心脏病有招	142
四十三、拯救舌头，吃嘛嘛香	144
芳芳的“奇遇”	144
四十四、拯救肌肉，40岁是个关键点	147
老不老，测测看	147
肌肉老化危害多	148
3招拯救肌肉美	148
四十五、拯救肛门，关键在抓“早”	150
从王女士的遭遇说起	150
四十六、拯救身材，向虚胖开战	153
肥胖也有“冒牌货”	153
双管齐下打败虚胖	154
四十七、拯救血压，运动建奇功	156
运动降压的奥秘	156
降压运动排行榜	157
不宜运动黑名单	157
四十八、拯救血糖，12种女性是重点	159
四十九、拯救爱肌，迎接性爱“第二春”	163
爱肌遭遇困扰	163
爱肌的神秘作用	164
锻炼是拯救爱肌的好手段	164
五十、低温为美丽“保鲜”	166
如何在生活中践行“低温养生”	166



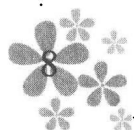


五十一、40 岁的女人 30 岁的脸	170
避开催老食物	170
酗酒是面子的“天敌”	171
吸烟者至少显老半岁	171
不婚不育也是隐患	171
心情抑郁老 4 岁	172
运动使人年轻	172
面部骨骼萎缩是衰老的真凶	172
早做皮肤护理	173
五十二、春季野菜为美丽添彩	174
坚守安全第一原则	177
五十三、三瓜降“苦夏”，夏季做“甜女”	178
“菜中君子” 苦瓜	178
“营养圣品” 番木瓜	179
“瓜中之王” 西瓜	179
五十四、食疗打败“秋燥症”	181
五十五、干果打造冬季美女	185
开心果	185
葡萄干	185
花生	186
核桃	186
栗子	187
腰果	187
甜杏仁	188
榛子	188
大枣	189
龙眼肉（桂圆）	189
五十六、美丽天敌之反式脂肪	190
“反式脂肪”的来源	191
减少反式脂肪的途径	191
五十七、美丽天敌之素食	193





五十八、美丽天敌之高热量	198
算一算每天需要多少热量	198
巧选低热量食物	199
提防看不见的“热量大户”	199
进餐定个好时辰	200
五十九、美丽天敌之失眠	201
睡眠好坏有标准	201
寻找失眠原因	202
了解你的睡眠“黄金分割线”	202
试试分段睡眠	203
必要时查查眼睛	203
几点助眠小技巧	203
六十、美丽天敌之色斑	205
六十一、美丽天敌之疲劳	209
疲劳有 3 种类型	209
自测疲劳程度	209
化解疲劳的 7 个“锦囊”	210
六十二、美丽天敌之新潮衣裙	212
六十三、美丽天敌之错戴文胸	215
六十四、美丽天敌之写字楼	219
六十五、美丽天敌之经期不适	222
六十六、美丽天敌之过敏原	226





一、拯救美丽 饮食先行

俗语云：“花无百日红”，美丽何尝不是如此。一位叫作荒木一郎的日本心理学家经过长期观察后发现：17岁、19岁、21岁的姑娘最漂亮，27岁则抵达一生中漂亮的巅峰，28岁以后构成女子美丽特性的生理因素慢慢凝固甚至消失，美丽开始打折了。所以，最晚也得从30岁起开始着手拯救。办法之一就是重新审视你的餐桌，抛弃陈腐的就餐教条，接受饮食新理念，让营养充当拯救美丽的“先行官”。根据现代营养学原则，拯救美丽的饮食新理念至少包含有4个层次，马虎不得哦。

第1层次：生理周期定食谱

女性每个月有1次经血来潮，可丢失血液30~50毫升，安排三餐时务必考虑到这一特殊消耗。所以，女性的食谱与男性不一样，应随着月经周期的变化而调整：

1. 月经前期 “山雨欲来风满楼”。女性大多有一些不适症状出现，如抑郁、忧虑、紧张、失眠、易怒、烦躁、疲劳等，与体内雌激素、孕激素两种激素的比例改变有关。

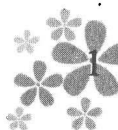


爱心提示：宜多选择集补气、疏肝、调节不良情绪于一体的食物，如卷心菜、柚子、猪瘦肉、芹菜、粳米、鸭蛋、薏苡仁、百合、丝瓜、冬瓜、海带、海参、胡萝卜、白萝卜、核桃、黑木耳、蘑菇等。

2. 月经期 经血“闪亮登场”，不少女性食欲缺乏，感觉腰酸、疲劳。



爱心提示：宜多选择可促使经血畅流的食物，如羊肉、鸡肉、大枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛肉、牛奶、鸡蛋、红糖等。而梨、香蕉、荸荠、石花、菱角、冬瓜、芥蓝、黑木耳、兔肉等，虽有益肤美容作用，但性味偏寒，不利于行经，应予“割爱”，暂时停食。





3. 月经期后 “亡羊补牢”正当时。由于月经来潮丢失了一部分血液，而血液的主要成分有血浆蛋白以及钾、铁、钙、镁等矿物元素，故月经干净之后的1~5天内，应及时给予补充。



爱心提示：适当多安排牛奶、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、猪胰、芡实、菠菜、樱桃、龙眼肉、荔枝肉、胡萝卜、苹果等。必要时可在中医师指导下服用当归、红花、桃花、熟地黄、黄精等补血药。

第2层次：根据体质做增删

在生理周期的基础上，宜根据你的体质做必要的增删。要知道，即使处在生理周期的相同阶段，膳食结构也是因人而异的。

何谓体质？用专业一点的术语来说，是指人体在形态结构、功能活动、物质代谢以及心理因素等方面形成的固有的、相对稳定的个体特征。个体特征不同，对食物的需求与代谢便不一样，笼统地讲吃什么减肥或增胖都难以如愿。如甲女士身材瘦小，“油浸不长肉”，再怎么加餐也是豆芽菜一棵；而乙女士呢，“喝水也增膘”，再怎么节食还是杨贵妃一族。奥妙何在？因为体质不同嘛。

中医学将人的体质分为寒、热、实、虚等4型，各有特点：

1. 寒性体质人 形盛气衰，易疲劳，脸色苍白，精神不振，多汗，多痰，小便清长，大便多溏，畏寒怕冷，肢冷体凉，喜食热物，经期延迟。症结在于身体功能代谢活动较为衰弱，抵抗力差、体温偏低等。

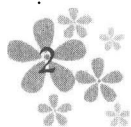


爱心提示：避免寒湿，顾护阳气，以温性或热性食物唱“主角”，如辣椒、胡椒、葱白、大蒜、芫荽、肉桂、茴香、八角、醋、龙眼、荔枝、桃、杏仁、樱桃、核桃仁、松子、木瓜、南瓜、胡萝卜、黄豆芽、大枣、糯米、红糖、当归、槟榔、韭菜、芥菜、芫荽、花椒、生姜、南瓜、芥子、刀豆、酒、鲮鱼、虾、蚶、鳙鱼、鲢鱼、羊肉、狗肉、雀肉、猪肝、鸡肉、猪肚、火腿、鹅蛋、鹿肉、熊掌等。一般民间所说的“热”或“燥火”的食物即属于此类。

2. 热性体质人 形体消瘦，情绪易于激动，口干舌燥，颜面潮红，眼睛充血，容易上火发炎，小便短少或色黄，大便干燥或秘结，喜食冷物或冷饮，经期常常提前。症结在于身体功能代谢旺盛，容易兴奋紧张。



爱心提示：忌食煎炒炙爆及辛辣之物，忌用鹿茸、鞭类等辛温燥热之品。清淡为其主旋律，主角非凉性或寒性食物莫属，如薏苡仁、绿豆、绿豆芽、紫菜、西瓜、甜瓜、黄瓜、香蕉、梨、橘、橙、芒果、枇杷、甘蔗、杨桃、香瓜、番茄、柚子、竹笋、冬瓜、丝瓜、苦瓜、豆腐、豆豉、芹菜、紫白菜、菠菜、薤菜、金针菇、茄子、莲藕、茭白、荸荠、菱角、白萝卜、蜂蜜、茶





叶、盐、酱油、白糖、西洋参、车前草、海带、海藻、田螺等。就是民间所说的“冷”“凉”或“退火”的食物。

3. 实性体质人 排便、排尿、排汗等排泄废物的功能均有某种程度的障碍，内脏往往有积热，体力充沛而无汗，常有便秘，尿量少等症状。



爱心提示 宜以平性食物为主，适当吃些具有泻下作用的食物，如芦荟、芹菜、豆腐、芦笋、香蕉、西瓜、凤梨、蜜柑、番泻叶、牛蒡等。

4. 虚性体质人 排便、排尿、排汗均较为正常，但元气不足，对病毒、细菌等致病微生物的抵抗力减弱，免疫力差，体虚盗汗，手心常湿，晚上常出冷汗，脸色苍白，行动无力，体弱多病。



爱心提示：除以平性食物为主外，适当进食滋补性食物很有必要。如高丽参、大枣、栗子、山药、樱桃、芝麻、糙米、小麦、莲藕、杨梅、枇杷、蚕豆、赤豆、扁豆、甲鱼、鲮鱼、草鱼、鲢鱼、带鱼、牛蛙、鸭肉、狗肉、牛奶、百合、桂圆等。

第3层次：遵循天气作修正

在前两步的基础上，再参考当时的气候情况做些微调，会更加合理。气候情况大体上分为以下5种情况：

1. 气温 $5\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，空气湿度小于 40%，属于干燥偏寒型天气，北方的秋季与南方的冬季大多呈现这样的气候特征。中医学认为，在干燥偏寒天气下，“燥邪”容易犯肺伤津，引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等症状，宜少吃辣椒、大葱、番茄、豆腐、菱角、银耳、鸭肉等，多喝开水、蜂蜜水、淡茶、菜汤、豆浆等饮料，适量吃些水果，以收到润肺生津、养阴清燥的效果。

2. 气温低于 5°C ，空气湿度小于 40%，属于干燥寒冷型天气，多见于北方地区且持续时间较长。食谱宜以高热量食品唱主角，如蛋类、禽类、肉类等，烹调方式当以烧、焖、炖为主。同时注意饮食平衡，多食蔬菜，辅以橘、柑、荔枝、山楂等热性水果，以增强抗寒力。

3. 气温 $20\sim 30^{\circ}\text{C}$ ，空气湿度大于 60%，属于湿润偏热型天气，乃是我国大部分地区春季所具有的气候特征。在这种气候下，人体新陈代谢较为活跃，宜于食用葱、麦、枣、花生等食品，并适当补充 B 族维生素，多安排一些诸如菠菜、芹菜、芥菜等新鲜蔬菜。

4. 气温高于 30°C ，空气湿度大于 60%，属于湿润高温型天气，夏季多见。由于湿热交蒸，食欲缺乏，消化功能削弱，故食谱应侧重于消暑化湿、健脾开胃之品。菜肴要做得清淡爽口、色泽鲜艳，不妨适当选用一点具有鲜味与辛香的品

