

刘莹等 编著

娇美容颜 柔滑肌肤 健康体态 窈窕身姿 尽在掌握

暂短的青春过去后，女人迎来了她们生命中的
第二个青春期——后青春期

这是一本可以将你的青春时代无限延长的书

后 青春期

呵护后青春期的自己 做完美的后青春女人

完 · 全 · 攻 · 略



完 全 攻 略

刘莹 许愿 浅笑 编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

后青春期完全攻略/刘莹, 许愿, 浅笑编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.12

ISBN 7-5048-4637-6

I. 后... II. ①刘...②许...③浅... III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 106812 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	钟海梅
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×960mm 1/24
印 张	12
字 数	233 千
版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月北京第 1 次印刷
印 数	1~10 000 册
定 价	16.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言

青春就像单行道，转瞬即逝且无法逆转。

偏偏女人天生爱做梦，关于永葆青春的美梦长做不衰。

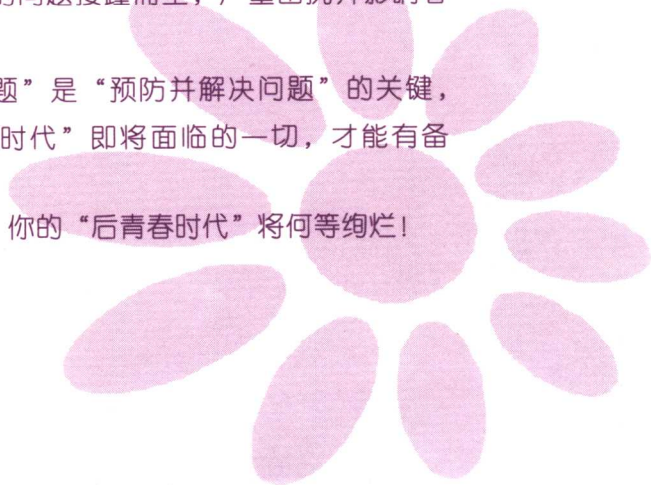
暂短的青春期过去后，女人迎来了她们生命中的第二个青春期——“后青春时代”。

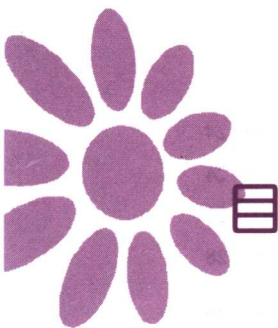
这段从 25 岁之后就开始，持续到 35 岁甚至更久的时期，是女人至关重要的“黄金时代”。

事业的成功、爱情的成熟、婚姻的启蒙甚或初育儿女——诸多人生大事都会在此间拉开帷幕并精彩上演，而同时，这段时期也是女性生命中的“多事之秋”，各种与健康、肌肤、身材相关的问题接踵而至，严重困扰并影响着我们的工作和生活。

“了解和认识问题”是“预防并解决问题”的关键，你全面掌握“后青春时代”即将面临的一切，才能有备而战。

那么，可想而知，你的“后青春时代”将何等绚烂！





目 录

第一部分 宠爱：后青春期的成熟肌肤

你是后青春期女子吗?	2
测试：你肌肤正处在“后青春期”吗?	3
◆ 后青春女子的第一个劫数——眼部问题	5
让你尴尬的下眼袋与眼浮肿	5
倍显老态的鱼尾纹	8
恼人的眼部油脂粒	10
经常出现的熊猫眼	11
后青春女子的眼霜选择	14
DIY 护理后青春双眸	15
眼部按摩留住青春	17
◆ 日渐流失的肌肤弹性	18
弹性决定你的肌肤状态	18
肌肤弹力测试	19
肌肤松弛的真相	22
对抗后青春的肌肤松弛	23
补充胶原蛋白	23

早晚涂抹含抗氧化剂的保养品	24
日用防晒功课做足	24
敷用紧肤面膜	27
加强紧肤运动	28

◆ 不做天生“油”物

测测你的肌肤出油几率到底有多高?	30
肌肤出油的七大罪状	31
清爽无油的美丽方案	32
1. 抵抗紫外线	32
2. 油水平衡最重要	33
3. 洗脸保持脸部 OFFICE LADY 感	33
4. 深层清洁去角质层油腻	34
5. 面膜也可以去油脂	35
6. 饮食调节	35
7. 调节作息习惯	36
8. 专业调节法	36
9. 上妆避油法	37
控制油腻的必备道具	37
清爽无油 DIY	39

◆ 拒绝后青春期的敏感

测试你的肌肤敏感度	40
你是哪种敏感美人?	41
给后青春女子的敏感忠告	44
TIPS: 警惕这些化妆品成分	45

◆ 让粗大毛孔从此隐形

毛孔粗大的五宗罪	47
后青春毛孔急救 SOS	48
收敛毛孔小偏方	51
◆ 告别暗沉的肤色	52
看看你肌肤的暗沉类型	52
改变后青春期的花花脸	53
红色——过分健康的“高原红”	53
黄色——提前上门的“黄脸婆”	54
黑色——不够正宗的“小麦女郎”	55
蓝色——疲惫憔悴的“病美人”	56
帮你提亮肤色的 7 种护肤成分	57
DIY 去除杂色食谱	58
◆ 不请自来的各种斑点	60
诱因繁多——黑斑	60
招之即来，挥之不去——雀斑	61
女人的专利——黄褐斑	63
不可不知的高效美白去斑成分	64
饮食调理去斑靓方	66
专业手术去斑法	67
◆ 青春不在的“青春痘”	70
何为“成人痘”？	70
6 种“成人痘”的起因	71
你是哪种“成人痘”？	72
当痘痘来临时，你应该——	74

教你安全消灭“成人痘”	76
DIY 清爽去痘面膜	77
◆ 给后青春的肌肤减减压	77
受“压”肌肤的3种表象	78
测测肌肤的压力指数	79
压力肌肤拯救方案	80
◆ 毒素，让女人失去美貌的幽灵	83
看看你的肌肤中毒有多深？	83
看看这些围绕在身边的毒素	84
肌肤中毒的五大征兆	85
为你的脸排排毒	86
卓有成效的按摩排毒手法	87
◆ 紧急纠错，让肌肤散发成熟光彩	88

第二部分 呵护：后青春期的健康特区

◆ 需要呵护的女性特区	94
拯救乳房	94
呵护阴道	97
保卫子宫	100
关心卵巢	101
◆ 荷尔蒙，女性健康不老的金钥匙	102
年轻肌肤 VS 荷尔蒙	103
愉快心情 VS 荷尔蒙	104

曲线身材 VS 荷尔蒙	105
◆ 后青春女子容易患上的妇科疾病	106
困扰半生的经前综合征	106
最易感染的阴道炎	108
危机重重的卵巢肿瘤	109
精神杀伤力巨大的乳腺癌	111
难以预见的子宫肌瘤	113
单纯生理痛（机能性月经困难症）	114
影响生育的子宫内膜症	115
令人闻而生畏的子宫颈癌	117
久治不愈的盆腔炎	120
需要特别注意的宫外孕症	121
习惯性流产	123
◆ 宫颈抹片：后青春女性健康守护神	124
你了解宫颈抹片吗？	124
宫颈抹片的七大误区	125
宫颈抹片常见疑难问答	127
关于 HPV DNA 测试	128
◆ 告别 9 种亚健康，给后青春期女性解压	130
月经量过多，不可忽视的病兆	130
不当的避孕方式	130
生殖器官的炎症	131
流产或异常妊娠	131
子宫内膜异位等	132

肿瘤	132
血液类疾病	132
其他问题	133
COOL 女不要体寒症	133
低体温对女性的不良影响	134
体寒症快速自测方案	134
体寒症的五大诱因	136
改善体寒症, 不做冷美人	138
让身体温暖的日常习惯	141
找回被失眠夺走的一切	142
后青春女性失眠的 10 种原因	143
全面措施改善失眠	145
不再为头痛辗转反侧	149
10 种因素诱发头痛	149
确诊你的头痛类型	151
服用维生素可治疗头疼	154
年轻骨骼挺拔体态	156
你容易患上骨质疏松吗?	156
寻找骨质疏松的原因	157
自我防治骨质疏松几招	158
远离贫血, 拥有健康好气色	160
月经、怀孕等是一大冲击	160
不正常出血会导致贫血	161
6 种贫血的类型	161
怎样才能预防贫血	163
后青春女性贫血食疗粥	164
留神观察预防尿路感染	165

尿路感染的五大诱因	166
尿路感染的种类	167
尿路感染的常规治疗方案	167
怎样预防尿路感染	168
改善便秘通畅美丽	170
你是女人，所以你容易便秘？	170
8种便秘易感族群	171
5种方法，助你每日通畅	172
TIPS：预防便秘的忠告	175
教你做几道通肠小菜	176
家庭DIY饮品清肠	177
后青春女子的白领综合征	178
办公室综合征	178
大楼综合征候群	180
电脑综合征	182
憋出来的险境	185
憋尿也是一种病？	185
原因调查：女性憋尿个案举报	186
女性憋尿六大危害	187
预防憋尿的几种方法	189
◆特殊时期的健康通行证	190
经期的健康通行证	190
1. 饮食缓解经期不适	190
2. 给经期一个清洁的环境	191
3. 别让心理“倒霉”	191
4. 运动让经期充满阳光	192

怀孕期间的健康通行证	192
怀孕期间可能出现的不适反应	193
需要警惕的情况	194
危害胎儿健康的愤怒	195
做个快乐的准妈妈	196
运动有利于孕期健康	197
流产后的健康通行证	197
伤害巨大的人工流产	198
不可忽视的药物流产	199

◆ 避孕：一项艰巨而意义重大的工程 200

选择适合你的避孕方式	201
避孕套“套”住性福	201
女性口服避孕药	202
安全期避孕法	204
体外射精法	205
阴道避孕海绵	206
清洗阴道	206
宫内节育法	207
激素皮下埋植剂	208
最Trendy的避孕方式	208

第三部分 雕塑：后青春期的优雅身材

◆ 后青春女性的体型特征 212

什么是后青春时代的理想身材?	212
体重指数 BMI	212

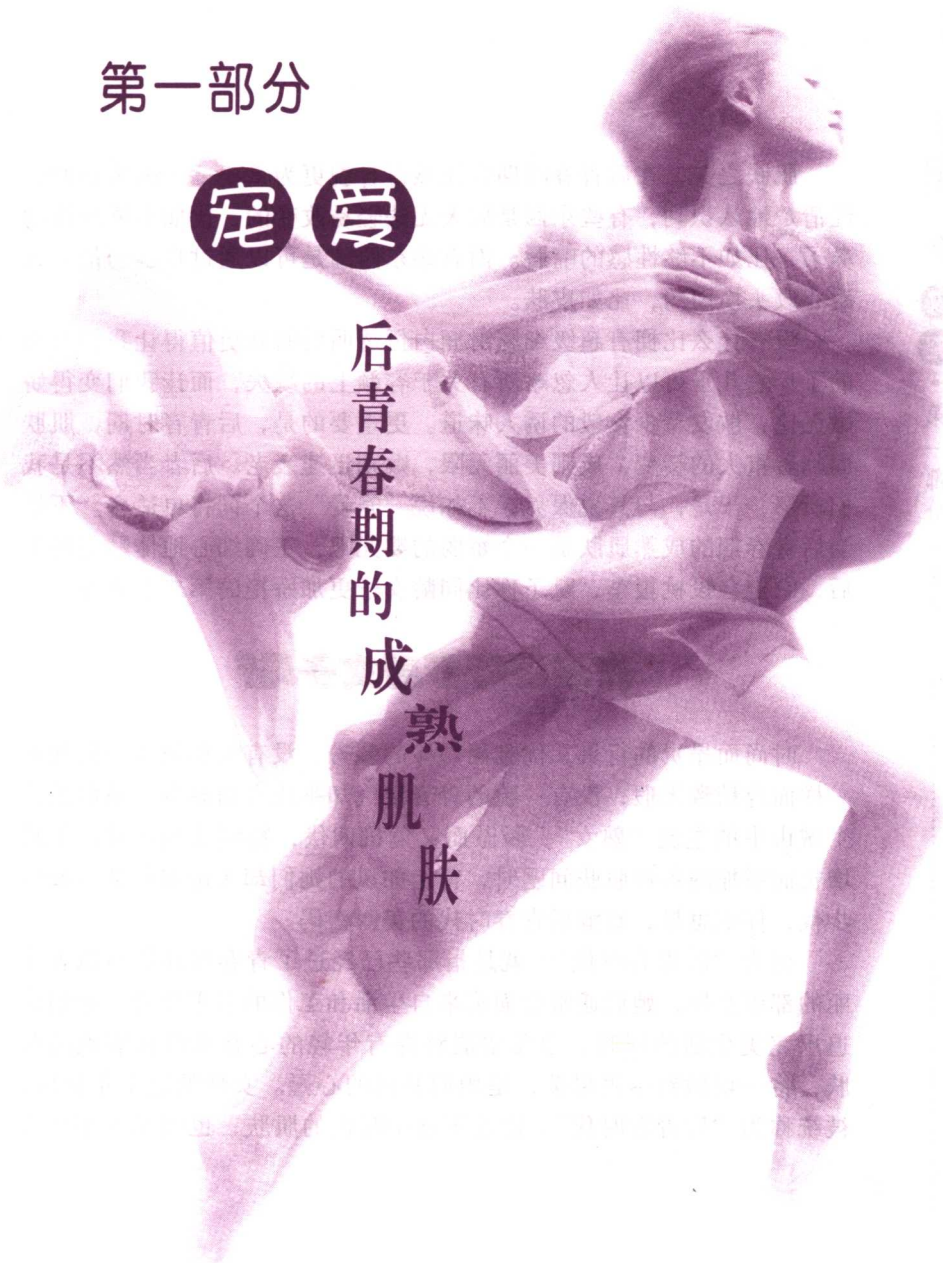
后青春期女性的 4 种常见体型	213
OFFICE LADY 的梨型身材	213
粗壮型的苹果型身材	216
水桶般的 H 型身材	217
赘肉突起的 B 型身材	220
◆ 后青春期女子五大肥胖症候群	221
最流行的情绪性肥胖	222
最难以忍受的时差性肥胖	222
最不知不觉的季节性肥胖	223
最伤脑筋的药物性肥胖	224
最无奈的产后肥胖	225
◆ 当后青春期体重突然增加或减轻时	227
节食可能导致体重增加	227
引起体重减轻的消化不良	227
甲状腺功能导致的体重变化	228
影响体重和健康的减肥强迫症	230
◆ 新陈代谢成就减肥神话	237
◆ 走出致胖的饮食误区	243
◆ 生理期减肥加速度	246
◆ 为后青春女性度身定做的塑形运动	252
普通瑜伽 VS 高温瑜伽	252
普通瑜伽形体训练	252
简单有效的瑜伽塑身动作	253
瑜伽形体训练里的呼吸法	255

高温瑜伽	256
燃情拉丁有氧瘦身	258
拉丁有氧健身操的瘦身特点	258
拉丁有氧瘦身问答	259
后青春期女子的“拉丁有氧瘦身套餐”	260
普拉提	263
最完美的中西合璧瘦身法	263
普拉提快速瘦身的五大优势	264
普拉提快速瘦身法分解动作	264
普拉提的八大关键词	265
出水芙蓉有氧塑身	266
水中塑身操六步骤	267
白领钟爱的时尚壁球	269
壁球塑身的优点	269
成就壁球的10种技巧	270
完美壁球的主要器材	271
适合后青春期的其他塑身运动	271
做一个冰上美人	271
单车上的平民天后	272
亲近自然的慢跑VS散步	272
贵族塑身高尔夫	273
马背上的英姿飒爽	274

第一部分

宠爱

后青春期的成熟肌肤



肌肤之美，在后青春时期往往显得容貌更为重要——因为她们已经清楚地认识到，有些东西是后天无法轻易改变的，比如不够挺拔的鼻子，比如不够性感的嘴唇。而有些东西却是可以通过自己的信心和耐心改头换面的，比如皮肤。

没有什么比拥有超级细腻滑润白皙透明的肌肤更值得让我们兴奋的了！它几乎可以让人忽略所有关于容颜上的缺失，而让我们变得娇嫩无比，散发着少女般的诱人味道。更重要的是，后青春时期，肌肤面临着重大的转变，成则美丽无限，败则迅速衰老。后者当然不是我们所愿，于是，与其说保养，不如说“宠爱”这个词将更适合。不妨当后青春期的成熟肌肤是一个娇弱的婴儿吧，正确细心地体贴与呵护后，它定会投桃报李，赋予你比同龄女子更加娇艳的第二个青春。

你是后青春期女子吗？

时尚而昂贵的行头，优雅而得体的装扮，没有嫩如清水的肌肤却一样面容精致无瑕，没有一脸的青春稚气却举止自信高贵。她们是这个城市中的主流“熟女”，骄傲而又危机四伏，特别是当面对因年龄增长而添加的各种肌肤问题时，行走如风的她们却无论如何都要放慢步伐，仔细思量、破解后青春时代的美丽密码。

何为“后青春时代”？就是指那些已经过了青春期却依然执著美丽的都市女性，她们通常会面临来自生活和工作的双重压力，她们在追求完美生活的同时，也希望能够拥有年轻的心态和没有瑕疵的肌肤，将一切做到尽善尽美，是她们共同的心愿。女性的这个年龄段，被统称为“后青春时代”。而处于这个时代的肌肤，也因其外在环境

和内在生理因素具有一定的特征，想知道你的肌肤是不是“后青春时代”？测测便知！

测试：你肌肤正处在“后青春期”吗？

- (1) 你的实际年龄在 25 岁或以上。
- (2) 你每天至少 8 个小时呆在冷气或暖风充足的高档写字间里。
- (3) 你的工作虽然足不出户却也整天忙得不可开交。
- (4) 每星期都要有两天甚至更多的加班时间，有时会到深夜甚至通宵。
- (5) 你需要长时间面对电脑，办公室里的常备饮料是浓咖啡。
- (6) 在换季时，你的肌肤会出现这样或那样的不适。
- (7) 你的睡眠质量欠佳。
- (8) 为了放松大脑减轻压力或改善睡眠，你偶尔会吸根香烟或喝瓶红酒。
- (9) 你一天三餐几乎有两餐要靠快餐解决。
- (10) 你已经习惯用昂贵的护肤品并且拥有至少 5 道护肤程序。
- (11) 你的肌肤问题层出不穷，很少处于良好的状态下。
- (12) 你每天都要化了妆再出门，而且每天的带妆时间不少于 8 小时。
- (13) 皮肤时常会出现敏感症状，然而你的美容顾问却说你并不是敏感性肌肤。
- (14) 你向往最高档的护肤品，你一直认为它们能让你的肌肤变得年轻动人。
- (15) 公司的人际关系复杂，为了维持自己的圈子你颇需要花些脑筋。

以上 15 个问题，回答“是”在 6 个以上者表示你的肌肤已经处

宠

爱

:

后青春期的成熟

肌肤