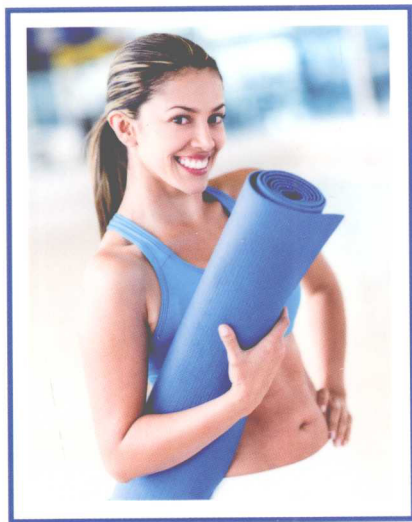


最适合中国女人体质的抗衰老宝典

养颜专家力荐的抗衰老方案



NRBSLHF
NS—ZN

美丽女人“逆生长”完全指南

女人不衰老 活法

黑龙江科学技术出版社

赵禹翔 著



NRBSLHF
NSZWQZN

美丽女人“逆生长”完全指南

女人不衰老 活法

赵禹翔 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人不衰老活法 / 赵禹翔著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5388-8083-0

I. ①女… II. ①赵… III. ①女性—抗衰老—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266359号

女人不衰老活法

NÜREN BU SHUAILAO HUOFA

作 者 赵禹翔
责任编辑 焦 琰 王 研
封面设计 灵 雪
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 14.75
字 数 190千字
版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8083-0/R · 2409
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言|Preface

破解红颜易老魔咒，告别芳华刹那危机

女人最怕什么？

这个问题问一百个女人得到的也都会是同一个答案——“怕老”。衰老不仅会让女人失去昔日的靓丽容颜、优美体态，还会让女人失去对自己、对爱情、对生活的自信，而且衰老带来的一系列问题，还有可能让女人失去健康，甚至生命。

女人，美丽的代名词，风华绝代、妖娆性感、娇艳妩媚……每个女人都像花一样，千娇百媚却又各不相同。可这些都有一个前提，那就是她还没有衰老。

生活中，有些女人突然发现自己照镜子的次数增加了，并且会因为鬓角多了几根白发、眼角多了几条皱纹而失声尖叫，不知所措，这就是衰老带给每个女人的恐惧。还有些女人，因为长期失眠、手脚冰凉、月经不调，加之妇科炎症的困扰，变得更加“惨不忍睹”，黑眼圈、肿眼泡，面色灰暗，生斑长皱，脾气暴躁，整个人看起来比实际年龄老了好几岁，明明30刚出头，却经常被同

龄人误称为“阿姨”，她们困惑了，自己咋就这样不明不白地“老了”呢？

事实上，自古以来，女人就比男人恐惧衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的心情对每一个女人都是刻骨铭心的。

时间，就像一个法力无边的女巫，人们时刻都笼罩在她的魔法之中，无法挣脱一天一天变老的命运。

有些女人，为了让自己看上去更“年轻”，把大部分时间都花在涂涂抹抹上，有的甚至耗费巨资去隆鼻、隆胸、打美容针、埋金线、吸脂……把自己变成了由一堆塑料、硅胶、钢丝堆积的“山寨女人”，可即使这样，依然无法阻止她们衰老的脚步！

相反，另外一些女人，并没有人为地制造年轻，但却能够顽强地抵抗住衰老的侵袭，在时间流失的时候，让肌肤长时间不松弛不衰老，甚至到了五六十岁的时候看上去依然青春无比，她们是怎么做到的呢？

原来，她们暗藏了一套抗衰老的秘方，让时间女巫都望而却步，现在就一起来翻开这本女人不衰老的魔法书吧！

本书全面、系统地为女性朋友总结出了各种不衰老的办法，将女人如何从内到外都保持年轻的方法告诉大家，力求做到一看就懂、一学就会、一用就灵，相信全天下的女人都能从这本书中收获不衰老的智慧，活出属于自己的精彩人生。



目录 Contents

第一章 解密人体，女人掌握抗衰的有力武器 / 001

大脑与抗衰老：健脑是健身的关键	002
呵护心脏，奏响抗击衰老的最强音	004
人体免疫系统，保卫生命的防火墙	009
顺应人体生物钟，帮助你健康养生	012
抗衰老，从留住你的激素开始	015

第二章 保养肌肤是最刻不容缓的抗衰老行动 / 021

未雨绸缪，阻击第一道皱纹的侵袭	022
久坐空调室，这样做让肌肤不受伤害	024
简单按摩法，找回光滑细嫩的肌肤	026
换季时，轻松远离“后青春期痘”	027
上班路上，这样做能有效呵护肌肤	029
不起眼的护肤法，让你如出水芙蓉	031
对付“暗沉”肌肤，要做到内外兼修	032

妙用牛奶，洗出埃及艳后般滑嫩肌肤	034
聪明女人会护肤，你千万不要这么做	037

第三章 养气血，女人青春常驻的养生秘诀 / 041

“气血”关系到女人一生的健康	042
想青春常驻，就得让气血流动起来	045
女人养气血必须掌握的8个小诀窍	049
这些食物，让女人自内而外都美丽	052
女人养颜重养血，养血之要在于调经	053
发为血之余，秀发出众源于气血的充养	055
女人要想皮肤好，不妨在粥中加红枣	057

第四章 由内而外，让五脏风调雨顺 / 059

养心，从根本上让女人远离衰老	060
养脾健胃，为生命增加无限动力	062
日常生活最易用到的养肺方法	065
补肾，肾好的女人最不容易变老	068
养肝护肝，肝是女人的养分之源	070
敲胆经，最神奇最有效的造血方法	072
呵护好你的膀胱，为美丽排除万难	074
大肠小肠保通畅，才能活得轻松自如	076
疏通三焦，女人健康美丽的守护神	079

第五章 顺时抗老，让花样年华在四季都能得以绽放 / 081

- 保湿：春季为肌肤买的一份“保险” 082
- 春季护肤的饮食妙法：蔬菜汁 084
- 春季抗衰老，心情舒展最重要 086
- 夏季养颜抗衰老关键在于“清” 087
- 肌肤控油很重要，请远离7大护肤误区 089
- 夏季女人6不宜，要从细节做起 091
- 掌握秋季护肤抗衰老的5式绝招 092
- 如何让你的双唇在秋季不再干燥 094
- 白露身不露，寒露脚不露 096
- 冬天防晒是更为重要的护肤功课 097
- 冬季要暖好你身体的6个部位 098
- 做个轻盈的女人，冬季这样吃不会胖 101

第六章 调养经络，女人的不老良药就在自己的身上 / 103

- 女人养颜抗衰老要养好三阴交 104
- 早晚按摩4穴位，助你祛除小痘痘 105
- 按摩胸部经穴让女人“挺”起来 106
- 多按摩腹部，助你拥有纤细细腰 109
- 如何通过经络留住一头乌黑秀发 110
- 3个穴位1个动作让你拥有完美臀部 112
- 对症下药，祛除色斑的经络按摩法 113

第七章 吃出一身美丽，合理饮食亦可以抗衰老 / 115

最适合女人的9种抗衰老食物	116
熬夜时，女性应补充哪些食品	120
秋季早晚多喝粥，滋阴又润燥	121
粗粮养颜经：吃得越粗皮肤越细	123
肤质不同，饮食也要有针对性	124
“生锈”食物会让你越吃越老	125
别人的美食可能是你的“毒药”	127
每天第一杯水怎样喝才能最健康	129
7种最有效最实用的抗衰老营养品	131
吃哪些食物最能补充胶原蛋白	133
小心，这些食物最容易让你变黑	134

第八章 运动是抗衰老的不二良方 / 137

运动计划应该根据自己的年龄来定	138
冬季减肥好时期，这样运动最合适	140
多锻炼你的手指，动指可健脑	141
爱上跳绳的女人不易衰老	143
女人养生有技巧，经期运动有讲究	145
伸懒腰打哈欠，抗衰老其实很简单	147
全身投入，体验瑜伽抗衰老的魅力	149
一定要远离的5种糟糕运动习惯	151

赖床9分钟，轻松运动又塑身	153
7大反应信号，让女人暂停运动	155
世界上公认的最有效的8种减脂运动	156

第九章 无毒一身轻：排尽人体毒素，自会一身健康 / 161

测一下你的体内有多少毒素	162
体内毒素积累，后果真的很严重	164
饮食需要习惯，生活方式要健康	166
排毒养颜，女人如花要靠鲜花	167
最有助于排毒的16种完美食物	170
轻松排毒，就用两日清肠饮食法	173
毒从口入，拒绝不良饮食习惯	175
饮食排毒“六忌”，女人千万要谨记	176
运动是排毒的一个重要方式	179
如何去除蔬菜中的农药残留毒素	180
健康新观念：远离排毒的5大误区	182

第十章 女人一生必须做的事：用保养卵巢来留住青春 / 185

守护好卵巢，是女人留住青春的良方	186
魅力瑜伽，卵巢保养的最佳美容师	189
善待“附件”：卵巢和输卵管绝不是配角	190
工作狂女人，更要注意保养你的卵巢	192

办公室“久坐族”要当心卵巢缺氧	194
精油保养卵巢的说法并无科学根据	195
卵巢囊肿危害大，警惕卵巢囊肿的先兆	197
多吃含钙的食物可降低患卵巢癌的风险	198
每天做3小时家务也可预防卵巢癌	199
倾听你的激素：抗衰老的完美方案	200
保鲜女人味：花季保鲜源于卵巢功能	203

第十一章 汉方美容，中药调理让你始终保持女人味 / 207

汉方美容的渊源：爱美是一种天性	208
所有爱美女性都喜欢的养颜中药	210
药酒，汉方养颜养气血的法宝	213
女人每月必喝的一碗汤：四物汤	216
玫瑰汉方养颜的5个神奇古方	218
花茶抗衰有禁忌，不要随意服用	220
养生美容更长寿：神奇的何首乌	222
汉方面膜，中医调理更能滋养肌肤	224

解密女人 / 解密女人



第一章

解密人体，女人掌握抗衰的有力武器



大脑与抗衰老：健脑是健身的关键

俗话说，生命在于运动。然而，现代科学研究发现：“生命在于脑运动”。这是因为人体衰老首先是从大脑开始的。大脑被人们形象地称为“人体司令部”，下面让我们了解一下这个“司令部”抗衰老的秘密。

人的整个生命，一切行动和人的老化过程，都是由中枢神经决定的。大脑越发达，人的衰老速度就越慢，人的寿命就越长。因中枢神经系统随年龄的增加而起变化，中枢神经系统的老化，会导致整个机体的老化。脑神经细胞不仅不分裂，而且随年龄的增加不断死亡，人体也不断地衰老。

大脑皮质约有140亿个细胞，这些细胞在3岁以前大部分已经分裂完毕。而3岁以后脑前叶逐渐发育，外来的信息在加以判断后才进入大脑。因此，无论是脑或肢体，都是越使用越发达。如果不使用，就会逐渐退化、衰亡。中医认为“脑为元神之府”，脑是精髓和神明高度汇聚之处。脑有极其复杂的结构，为元神之府，通过经络、脊髓等与全身密切相关，具有主持思维、发生感情、产生智慧、控制行为、支配感觉、统帅全身的综合作用，因而脑是人体生命活动的根本，是人体极其重要的器官，是生命要害的所在。

健脑是健身的关键。脑力劳动的成果，是脑细胞活动的结果。由于脑力活动的增多，脑力劳动者所需的血液供应量也增多，耗氧量也加大。如一个处于静止状态的体重为63千克的人，氧的摄取量为每分钟50毫升，而当他处于高度

脑力劳动状态时，他的氧摄取量每分钟会增加30毫升达80毫升左右，占全身耗氧量的32%。由此可见，大脑的耗氧量是全身其他器官不可企及的。耗氧量的增加、血液循环的加快、新陈代谢的加强，就会有效地防止脑细胞的老化，延长人的寿命。

相反，不用脑的人，脑细胞就会发生失用性萎缩，从而加速人体的衰老。随着年龄的不断增长，脑细胞也会逐渐地老化死亡，但在运动的状态下，每天又有新细胞产生，也就是说常用脑会保持大脑的活力。如果脑运动和营养供应相适宜，那新细胞数量多于死亡细胞的可能性极大。比如我们平常勤用脑、善用脑，开展积极的思维活动，都会让脑细胞的数量保持一种相对稳定的增长态势。

脑的潜力很大，人的一生时间大脑可贮存1千亿个信息，相当于美国国家图书馆藏书的5倍多，而我们目前贮存的信息远没有达到这个数量。所以，大脑蕴藏着十分丰富的潜力。那么，人的大脑是从什么时候开始衰老的呢？

某机构研究人员对7000多名公务员进行了长达10年的跟踪调查。在1997年到1999年间研究开始的阶段，受试者年龄在45岁到70岁之间。在研究开始和结束的时候，受试者都接受了认知能力测试，对比结果显示，受试者的大脑功能普遍出现了下降。

令人意外的是，即便是在45岁到49岁年龄组，大脑功能也出现了下降，比如在推理功能这一项中，男性和女性都平均下降了3.6%。而年纪越大的人大脑衰老速度越快。在65岁到70岁这个年龄组，男性的推理功能在10年间下降了9.6%，女性稍好一些，也下降了7.4%。

这些结果说明，大脑衰老的时间比人们通常认为的要早，可能从中年时期就已经开始了。

人在50岁以后出现记忆力明显下降的现象，就是因为脑细胞总数，较50岁以前减少约8%的缘故。脑重量的不断减少、老化，不仅使记忆力减弱，还影响到全身，加速机体的衰老过程。与身体一样，大脑也需要运动以增强活力。

防止脑衰的关键在于用脑，“用进废退”是自然之理。人的一生，只不过用了脑的20%，还有80%的贮备量。尤其右脑的潜意识功能还处于潜在状态，说明脑有着强大的生命力和储备能，完全具备抗衰老的条件，关键在于开发脑的贮备。因此，就必须勤用脑。另外，最好配合气功、饮食管理，协调好生活节奏，以及加强锻炼以延缓脑动脉的硬化。这样，只要脑不衰，全身就不会衰。

脑运动的最佳时机是清晨醒来，开始一天工作之前。运动大脑让你感觉精力充沛，这是积极面对日复一日工作任务的关键所在。刀不磨不亮，脑不动会“锈”。脑细胞死亡减少会降低脑的活力，但如果常读书、看报、撰文、绘画、练字、下棋和适量运动，就能激活脑细胞，延缓衰老。

大脑神经组织，是整个机体生存的主要调节器，延缓衰老的“司令部”就在这里。只要不断地接受来自外界的新信息，适应现代生活的节奏，跟上时代的步伐，就完全可以保持清醒健全的头脑，延缓人体的衰老。



呵护心脏，奏响抗击衰老的最强音

心脏是生命的发动机，是燃起生命之火的炉子，它在一直不断地跳动，就算睡着了，心脏也不会停止跳动的。

人体内，我们称心脏为“血泵”，它把营养物质和氧气通过动脉系统运送到全身供组织使用，把二氧化碳和废弃物带到肺部和肾脏排出体外。心脏是由肌肉组成。四个腔内的肌肉工作步调始终保持一致。这些肌肉永不疲

倦，从不停歇。心脏将全身的血液扩张到各个腔内，然后通过收缩，将血液送至体内庞大的血管脉络中。同时，瓣膜会阻止血液倒流回心脏，当瓣膜关闭时，会发出我们熟悉的怦怦的心跳声。这是生命的声音。这些控制心跳的细胞，早在我们出生前，就已经形成了特有的节律。当我们还处在三周大的胚胎期时，它们就已经开始跳动，从那一刻起，这些起搏细胞将会陪伴我们一生，永远不可替代。

下面我们就谈一下心脏的主要功能。首先，人体所有的血液毫无例外地都要通过心脏枢送至全身各器官，也就是说它是血液循环的枢纽。其次，心脏是血液循环的动力，所有血液在体内之所以能够川流不息，主要是因为心脏给它们提供动力，在这种情况下才能够保证全身生理功能的协调。第三，心脏还有一些其他功能，比如内分泌功能，这种功能在二三十年以前人们还没能够认识到。第四，心脏的功能能够保证体内外温度的传递。因为体内所有的能量代谢主要都在内脏里面，这种代谢状态下要产生大量的热，如果这些热量散不出来，就像汽车发动机的热量散不出来，整个汽车就容易坏掉一样，人也会生病的。那么热量怎么散出来呢？当然是通过血液循环，就像汽车的制冷系统一样把热量带出来，以便调节内外的温度。第五，我们全身有这么多器官，每个器官之间都是相互关联的。它们关联的途径是什么呢？其中之一就是循环系统。任何一个器官发生变化，它的信息都会进入到血液里面去，通过循环系统，影响到远离它的脏器。所以说心脏在协调全身内、外、上、下方面发挥着不可替代的作用。

我们来看看在这一生中，心脏给我们干了多少活。成年人的心脏每次泵出来的平均血量约是75毫升，相当于75克（一两半）。

按心脏每分钟平均跳75次计算，那我们算一算每分钟心脏泵出来多少血，即 $75 \text{次} \times 75 \text{毫升/次} = 5625 \text{毫升/分}$ ， 5.625千克/分 ，也就是5.5千克还多，1分钟心脏就需打出这么多血。

我们再看1小时心脏的泵血量， $5.625 \text{千克/分} \times 60 \text{分}$ ，就是337.5千克/

分，1个小时心脏就要干这么多活。

那么一天24小时是多少呢， $337.5\text{千克/小时} \times 24\text{小时}$ ，是8100千克/小时，也就是8.1吨，你想我们的心脏1天要泵出这么多血。

1年的话， $8.1\text{吨/天} \times 365\text{天}$ ，也就是2956.5吨。

人的一生我们按80岁算，就是 $2956.5\text{吨/年} \times 80\text{年}$ ，能够打出236520吨。相当于装满了59130辆的载重4吨的油罐车。也就是心脏一生的工作量，如果去装油罐车能装将近6万辆，我们的心脏就那么一点大，就干了这么多活。

以上计算的数字只是左心室的工作量，心脏分为左心室和右心室，它们的工作量是一样的，如果再加上右心室，我们的心脏一生的射血量就能够装满近12万辆载重4吨的油罐车。大家想想这12万辆载重4吨的油罐车要是排在路上能排多远，可见心脏非常辛苦，所以说我们要注重对它的呵护与保养。

心脏的能力在不同人身上表现的差异很大，在人的一生中也是一直在变化。人在不同的生活条件下，心脏功能随时在发生变化。我们首先来谈一下怎么样使心脏的潜力增大，怎么挖掘出它的最大潜能来。心脏有储备功能，它的储备功能主要体现在以下两个方面。

一个是心率，就是心跳的快慢。天气热的时候，人的代谢快了，心率就增快。运动的时候，比如爬山、跑步，心脏要是不提高心率，那么供应的血液就不够全身使用，所以心脏就必须把心率提上来。如果我们什么都不做，安静地休息的时候，心率就会慢下来。就像我们走路一样，事儿急了，多跑两步；事儿缓了，我们慢慢走。

再一个就是心肌的收缩力，心肌的收缩力就相当于我们走路的力量，如果有力，那你迈的步子就大，走得就快。心脏也是这样的，如果有力，它射出的血就多，血压就比较高。

我们怎么样来锻炼心率和心肌收缩力呢？下面我们先来看看心率如何锻炼。

有的人说我刚起床心率就50多次，一吃饭就70多次，一走路到了100多