



越活越年轻的 99个细节

程芳 编著

一定要试——美丽动人的诀窍大揭秘！

女人永远年轻的秘密武器！



主的事业，
费尽心机。

其实，保持年轻，并没有那么难，
只要注意生活中的细节，就可以轻松做到！



中原出版传媒集团
中原农民出版社



越活越年轻的

99个细节

程芳 编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人越活越年轻的99个细节 / 程芳编著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2011.11
ISBN 978-7-80739-935-3

I. ①女… II. ①程… III. ①保健 - 女性读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 066131 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257 邮政编码: 450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:16.5

字数:276 千字

版次:2011 年 11 月第 1 版

印次:2011 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-935-3

定价:28.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

年轻因细节永葆

Nianging Yinxijie Yongbao

俗话说“岁月不饶人”，任何一个女人都逃避不了身体的衰老。

“衰老”是个很残忍的词汇，它每时每刻都发生在我们身上。可以说，我们从出生的那一刻开始，就已经走上了一条不断衰老的道路。这并不是消极处世，也不是耸人听闻，而是切切实实存在的，要知道，女人从19岁左右开始就会长出第一条皱纹。而这，仅仅意味着我们能亲眼看到自己正在走向衰老。

对于衰老，没有谁愿意束手就擒。心理学大师乔治·彭斯也曾给人们打过一剂“强心针”，他说：“我们虽然无法阻止年龄的增长，但却并不一定非老不可。”的确，我们不是非老不可，年龄和衰老不一定成正比。

为了延缓衰老，市面上活跃着形形色色的药物、保健品以及五花八门的整容、整形手术。女人的钱，总是最容易赚的，可无论是注射抗皱肉毒杆菌，还是提拉下垂的眼角，都不能从根本上阻止衰老的进程。因为女人是否年轻与很多因素直接相关，譬如你的饮食习惯，你的生活节奏，你的工作压力，如此等等。要延缓衰老，最重要的就在于在平淡而繁复的生活中把握好每一个细节。一个人的命运取决于某个不为人知的细节，我们是否年轻，也由细节决定。

“天下大事，必做于细。”我们的生活就是由一个个细节构成的，它们琐碎而平凡，零散而具体，它可能是我们早上喝的那杯白开水，上班途中哼唱

的一首歌,也可以是踏踏实实的一晚睡眠,空调房里多穿的一件衣服……正因为它过于琐碎和常见,以至于许多女人对细节浑然不觉,绝大多数细节都会像我们每天数以亿万计脱落的皮屑一样,会悄悄地消失于无形。

可是,无视细节偏偏是女人年轻的大敌,因为细节的作用不可估量。一个女人是否精致、优雅,都是由那一瞬间的一举一动、一笑一颦表露出来的。而且,细节不仅关乎女人的气质、修养,更关乎着女人的健康、美丽和年轻。

那么,女人应该如何关注细节,又该关注哪些细节呢?这就是本书所要讲述的内容。

本书作者从女人的吃、喝、玩、乐,到美容化妆、工作休闲以及心理调适等方面着手,共分9章,介绍了关乎女人年轻的99个细节,并就每个细节横向、纵向延伸出若干小细节,从而形成一张无形巨大的网,将关乎年轻的问题一网打尽。

本书内容力求实用,语言质朴,不仅阐述了关乎女人年轻的种种细节,还为大家提供了许多贴心小建议,纠正了许多女人错误的养生及美容观念,实践性、指导性很强。这本书就是要告诉大家一个真理,年轻的容貌与心理和年龄无关,但和细节有关,并且不遗余力地介绍一切与年轻相关联的小细节。

女人越活越年轻,首先就要从细节出发。关注细节,利用细节,这样细节就能成全你,帮助你打造出年轻美丽的人生。

目 录

Mulu

Part 1 会“吃”，才能体健形美

- 细节 1 清晨醒来的营养早餐 / 2
- 细节 2 寻找粗粮 / 5
- 细节 3 吃饭不可过饱 / 7
- 细节 4 维生素与女人之美 / 10
- 细节 5 素食应该怎么吃 / 12
- 细节 6 白领午餐别对付 / 15
- 细节 7 零食也能吃出健康来 / 17
- 细节 8 美容养颜怎么吃 / 20
- 细节 9 聪明女人会煲汤 / 23
- 细节 10 女人防病要会吃 / 25
- 细节 11 节食减肥不可过度 / 27

Part 2 会“喝”，才能水嫩剔透

- 细节 12 最好的饮料是白开水 / 32
- 细节 13 饮用纯净水与矿泉水应适量 / 35
- 细节 14 清晨第一杯美容水 / 37
- 细节 15 控制碳酸饮料的摄入 / 39
- 细节 16 适量喝些苏打水 / 41
- 细节 17 DIY 健康蔬果汁 / 42
- 细节 18 牛奶应该怎么喝 / 46
- 细节 19 酸奶，让女人年轻十岁 / 48
- 细节 20 女人的美丽茶道 / 50
- 细节 21 美味的咖啡怎么喝 / 53
- 细节 22 这样喝酒最健康 / 55





女人越活越年轻的99个细节

Part 3 会“睡”，才能容光焕发

- 细节 23 睡眠是最好的“补药” / 60
- 细节 24 好睡眠在于质量 / 62
- 细节 25 嗜睡其实是“失睡” / 65
- 细节 26 打造你的完美睡眠 / 67
- 细节 27 睡前要给身体减负 / 69
- 细节 28 美容美颜觉应该怎么睡 / 72
- 细节 29 打小盹也有大讲究 / 74
- 细节 30 失眠，黑暗中的杀手 / 77
- 细节 31 早醒，也是失眠 / 80
- 细节 32 夜半抽筋，惊醒梦中人 / 81
- 细节 33 午睡与健康 / 84

Part 4 排“毒”，才能通透清爽

- 细节 34 便秘，女人美丽的大敌 / 88
- 细节 35 运动是最好的排毒方式 / 90
- 细节 36 憋尿是大忌 / 92
- 细节 37 出一场酣畅淋漓的大汗 / 94
- 细节 38 绿色膳食有助排毒 / 96
- 细节 39 温和排毒的花草茶 / 98
- 细节 40 中药五脏排毒法 / 100
- 细节 41 沐浴按摩也排毒 / 103
- 细节 42 香薰排毒 DIY / 105
- 细节 43 谨慎使用排毒药品 / 108
- 细节 44 排毒养颜要顺其自然 / 110

Part 5 养“阴”，才能柔情万种

- 细节 45 保持腰腹部温热 / 114
- 细节 46 越是私密处，越需要透气 / 116
- 细节 47 做好私密处的清洁工作 / 118

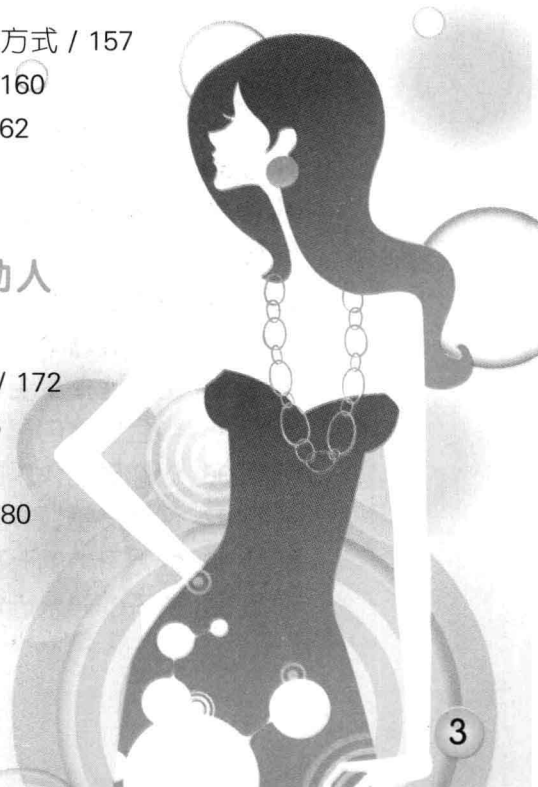
- 细节 48 养成自我体检的好习惯 / 120
- 细节 49 女性经期的保养细节 / 122
- 细节 50 性生活要适度 / 124
- 细节 51 私密处保健,别忘了你的“他” / 127
- 细节 52 给你的私密处美美“容” / 129
- 细节 53 阴道松弛不必忧 / 132
- 细节 54 “细菌炸弹”卫生巾 / 133
- 细节 55 内裤的选择与清洗 / 136

Part 6 会“玩”,才能活力无限

- 细节 56 逛街购物,女人最爱 / 140
- 细节 57 谨防 K 歌狂欢综合征 / 142
- 细节 58 拒绝周末“耗油站” / 144
- 细节 59 旅游,帮你缓解心理疲劳 / 147
- 细节 60 合理健身让你活力四射 / 149
- 细节 61 瑜伽,放松身心的好帮手 / 152
- 细节 62 健身美体普拉提 / 155
- 细节 63 跳舞,性感又健美的运动方式 / 157
- 细节 64 游泳,让你更美更健康 / 160
- 细节 65 女性常见的健身误区 / 162
- 细节 66 随时随地可健身 / 165

Part 7 会“美”,才能楚楚动人

- 细节 67 脸,越洗越年轻 / 170
- 细节 68 洗脸水里别盲目加“料” / 172
- 细节 69 补水保湿远离细纹 / 175
- 细节 70 控油也有大讲究 / 177
- 细节 71 肌肤白皙让你更年轻 / 180
- 细节 72 浓淡相宜化底妆 / 182
- 细节 73 教你化迷人眼妆 / 185





女人

越活越年轻的 99 个细节

细节 74 打造美唇诱惑 / 187

细节 75 别带着残妆上床睡觉 / 190

细节 76 学会护理你的周身肌肤 / 192

细节 77 打造动感飘逸的秀发 / 195

Part 8 会“忙”，才能独立潇洒

细节 78 养成良好的工作习惯 / 200

细节 79 努力爱上你的工作 / 202

细节 80 职场人际要谨慎 / 205

细节 81 办公室恋情，不要也罢 / 207

细节 82 如何避免职场性骚扰 / 210

细节 83 白领职场需减压 / 212

细节 84 公私分明，把工作关在家门外 / 215

细节 85 享受下班后的幸福时光 / 216

细节 86 正确使用电脑 / 219

细节 87 警惕办公室里的健康杀手 / 221

细节 88 谨防白领职业病 / 224

Part 9 会“笑”，才能永远年轻

细节 89 快乐来自于一颗平静的心 / 228

细节 90 学会在浪漫中寻找快乐 / 230

细节 91 寻找快乐要主动 / 233

细节 92 放下包袱一身轻 / 235

细节 93 恼气、发脾气，是在惩罚自己 / 237

细节 94 给予比接受更让你快乐 / 240

细节 95 学会安慰自己 / 242

细节 96 让你更加快乐的小细节 / 245

细节 97 亲近书籍，慰藉心灵 / 247

细节 98 警惕身边的心理疾病 / 250

细节 99 快乐的心永远年轻 / 252

Part 1 会“吃”，才能体健形美

◎ 年轻导言 ◎

抗衰老、抗氧化可谓女人一生的事业，为此，女人们真可谓绞尽脑汁、费尽心机。其实，抗衰老并没有那么难，首先一点就是要注意日常食物摄取。中国的饮食文化博大精深，一些看似普通的食谱只要合理搭配，就能够起到延年益寿、美容养颜的作用。这是一种很美妙的抗衰老方式，既可以饱口福又能青春常驻，何乐而不为呢？





女人越活越年轻的99个细节

细节1 清晨醒来的营养早餐

Xijie 1 Qingchen Xinglai De Yingyang Zaocan

早餐,是睡醒后的第一餐,也是一日三餐中最重要的一餐。因为夜里身体消耗能量,人体不得不动用它的储备能量。早上起床之后,身体能量大量缺失,我们应该立即补充含有丰富碳水化合物的食物,以满足身体的能量需求。倘若不吃早餐,你就不可能获得新的能量应付一上午的工作。

有人为了减肥拒绝早餐,这是不可取的。不吃早餐不仅会损害身体健康,而且更不能达到减肥的效果。因为不吃早餐的人,午餐会有意无意多吃一些,补偿身体缺乏的能量。这样,每天反而会因吃得过饱,而使体重增加,进而对自身的健康造成不良影响。

所以,养成吃早餐的习惯,会减少全天对热量的摄取和吃零食的次数,有助于控制体重。

从营养的角度来说,经过一晚上的消化,人体起床后的血糖很低,如果不及吃早餐补充营养,脑细胞能量来源不足,身体自然会出现疲倦状态,精神不集中,记忆力下降,反应迟钝。所以,清晨醒来,一定要给自己准备一顿营养早餐。然而在现实生活中,了解早餐应该怎么吃的年轻人并不多。这里,就简单地介绍几个营养早餐的操作要点,你可以参照这些注意事项,结合自己的具体情况,定制营养丰富的早餐。



营养早餐脂肪要少

很多女性认识到早餐的重要性,却不大重视早餐的品种选择,总是给自己准备营养过剩的早餐,如奶酪、汉堡、煎炸食品等。这些食品含有高蛋白、高热

量、高脂肪，早餐时过多摄入，会加重肠胃负担，对身体健康有害无益。

更为重要的是，在清晨，人体的脾脏功能困顿呆滞，饮食营养过量，容易导致脂质过氧化物增加，使活动耐力降低，影响工作效率。长此以往，还会使消化功能下降，导致胃肠疾病，并引起肥胖。

谷类早餐必不可少

正常人每天需要保证 300~500 克的谷物摄入量，尤其需要注重早餐的谷物营养摄取。谷物中富含复合碳水化合物，能提供“素能量”，有利于营养平衡。同时，谷物中还富含纤维素，有利于改善肠道功能，降低血液中的胆固醇含量。此外，谷物还可提供植物蛋白、镁、钾、磷、铁等多种元素及 B 族维生素。所以，早餐应该补充一定的谷类，这是十分营养科学的。

常见的谷类食品及其营养价值：

● **粳米**：可以补中益气、有益脾胃。倘若你肠胃功能不好，烦渴、虚寒或者泻泄，粳米可算是一种很好的食疗佳品。

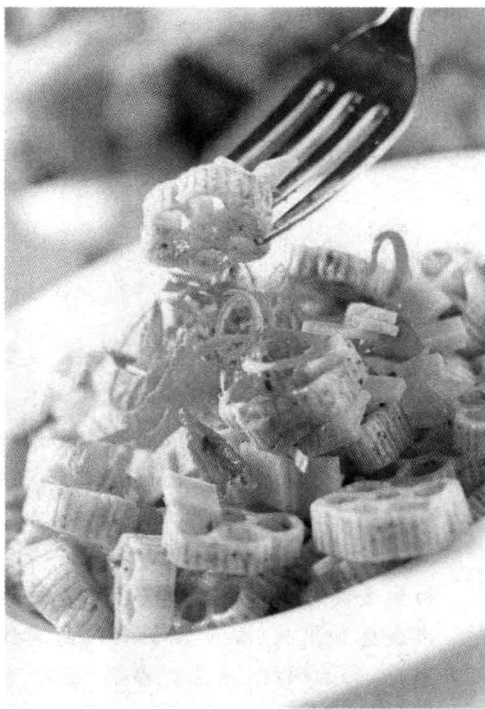
● **糯米**：能补中益气、暖脾胃、止虚寒等。一部分女性身体瘦弱，脾胃失常，很适合食用糯米调节脾胃功能。

● **小麦**：小麦可清热除烦、养心安神，素有“五谷之贵”之美称。

● **玉米**：不仅能够降低胆固醇，还能刺激脑细胞，增强记忆力。对于工作繁忙的白领女性，玉米可算是上好的进补佳品。

● **黑米**：不仅能够补中益气、暖脾止虚、健脑补肾，还有收宫健身的功效。对于爱美的女性来说，早餐时可选择一碗黑米粥。

● **薏米**：薏米中的蛋白质含量高于其他谷类，还含有薏苡油、薏苡酯、多糖、维生素 B 等成分，其中是薏苡酯和多糖能增强人体免疫功能，很适合女性食用。





女人越活越年轻的99个细节

早餐热食可暖胃气

吃早餐时，应该食用一些温热的食物，有助于让尚未完全醒来的身体恢复元气。很多女孩子都喜欢起床后先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等，其实，这是很不科学的。或许你短时间内没有不舒服，长此以往则很可能导致身体衰弱。因为早晨起床后，体内的肌肉、神经及血管都还处于收缩的状态，假如这时候你再摄入冰冷的食物，必定使体内各个系统更加挛缩，血流更加不顺。

所以，早餐的食物应该是热粥、热豆腐花、热豆浆等，然后再配着吃其他食物。



起床后半小时再吃早餐

一部分人习惯于起床后立即进食早餐，认为这样能及时补充身体所需，也利于身体吸收。其实，早餐不宜吃得太早，这样不但对健康无益，还可能误伤肠胃。所以，起床后你可以先喝一杯温水，补充睡眠时消耗的水分，然后活动20~30分钟后，再吃早餐，这样是比较合适的。

你知道吗？

对于早餐，有很多所谓的常识是以讹传讹的，这些“常识”和“习惯”很容易让人在不知不觉间走入误区。

(1)油条加豆浆：油条是高温油炸食品，营养元素已被破坏，而且热量偏高，早上进食不易消化。豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合的油脂量明显超标，不宜长期食用。

(2)牛奶加鸡蛋：牛奶和鸡蛋虽然富含高蛋白，但它们提供的优质蛋白主要是供给身体结构的，不能给身体提供足够的能量，人在进食后很快会感到饥饿，会间接影响人的工作效率和学习效率。所以，早餐吃牛奶、鸡蛋的同时，应搭配稀粥、面包、馒头等主食补充能量。

细节2 寻找粗粮

Detail 2 Xunzhao Culiang

粗粮，一般指大米和精白面粉以外的粮食，生活中比较常见的有玉米、高粱、小米等。另外，紫米、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆以及红薯、山药、马铃薯等也属于粗粮。

如今，人们已经越来越青睐食用粗粮，因为粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。适当食用粗粮，还可降低血液中低密度胆固醇和三酰甘油的浓度，增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，减少高血压、糖尿病、肥胖症等疾病的发生。所以，平日里多吃些粗粮是十分科学有益的。



粗粮细做好处多

粗粮虽然营养科学，但是我们必须承认，粗粮吃起来总不像细粮那样可口，口感也较差。尤其对于女孩子来说，往往更喜欢口感细腻的细粮。但为了健康，我们必须适当摄取粗粮，这时就应该考虑粗粮细做。

粗粮细做其实并不复杂。比如玉米，我们可以买研磨好的玉米面，加入少量鸡蛋或奶粉，这样做成的窝头不仅口感好，而且十分柔软易消化。另外，在烹饪粗粮之前可以提前浸泡，根据原料不同，浸泡时间也不同。在烹饪粗粮的过程中，浸泡的作用是很大的，不仅可以缩短烹饪时间，而且做成的粗粮食品口感更好，也容易吸收和消化。

循序渐进吃粗粮

粗粮虽然营养丰富，但在吃粗粮时不可操之过急，要循序渐进。假若你从未吃过粗粮，为了帮助肠道适应粗粮，一定要由少到多慢慢添加。倘若突然增加或



女人越活越年轻的 99 个细节

减少粗粮的摄入量,会引起胃肠道反应。另外,在摄取粗粮时,可以把粗、细粮搭配起来一同食用,这不仅可以增强口感,营养价值也比单吃任何一种食物要高。平时,你在食用大米、精白面粉做的主食之外,每天最好能保证吃一份 100 克薯类或一份 100 克粗杂粮制作的食品。尤其对于想要减肥的女孩子来说,晚餐吃红薯、芋头、马铃薯等薯类食物能降低旺盛的食欲,并能提供较多的 B 族维生素,保证你皮肤健康红润哦!需要注意的是,粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾,才能保障肠道的正常工作。

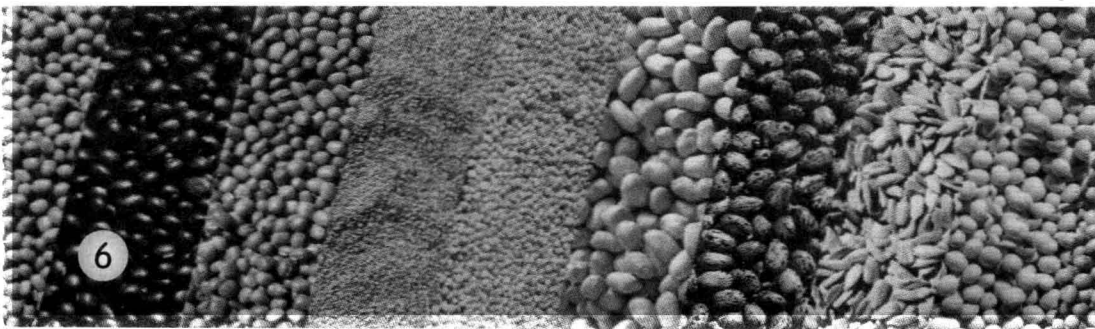
粗粮应该吃多少

粗粮虽然营养,但我们在食用时,也要把握好量。过多摄入粗粮会使胃肠道“不堪重负”,因为大量不溶性膳食纤维会加重胃排空延迟,可能造成腹胀、早饱、消化不良等。特别是一些有胃肠道疾病的女性,或者胃肠功能较弱者,在过多摄入粗粮后,一般会出现上腹不适、嗝气、腹胀、食欲降低等症状。所以,要想吃粗粮吃出健康来,要把每天粗粮的摄取量控制在 50~100 克。如果每天摄入纤维素超过 50 克,并且长期食用,会降低人体的免疫能力。因此,在粗粮品种的选择上,越多越好,不要单一固定的只食用某一种粗粮。

最适宜女性食用的粗粮

在诸多粗粮品种中,薏米和燕麦是十分适合女性食用的。其中,薏米含有大量的 B 族维生素,不仅能够使皮肤光滑美白,还能起到抗子宫癌的作用。可以说,薏米是一种非常好的滋补品,爱美的女性不可错过。需要注意的是,薏米性微寒,所以并不适合煮粥或者单吃。在食用薏米时,最好将它与温补食物一起煲汤,如把鸡腿、番茄与薏米一起炖煮,不但容易消化,而且能起到非常好的滋补效果。不过,薏米不易消化,不要过度食用。

燕麦是非常值得女性青睐的粗粮。燕麦中含有多种酶,不但能延缓人体细胞的衰老,还能美容养颜。而且,燕麦中丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外,并能够吸收大量水分,给人一种饱腹感。所以,女性经常食用燕麦,减肥瘦身的效果也很好。



细节3 吃饭不可过饱

Xijie 3 Chifan Buke Guobao

《黄帝内经》主张：“饮食有节。”早在两三千年前，古人就已经发现节制饮食可以抗衰老、延寿命，经常饱食则使人早衰，对人体有害。

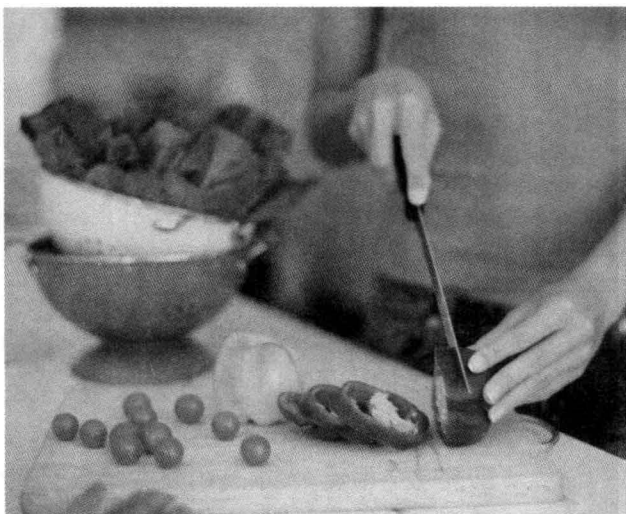
不过，在生活中要做到“饮食有节”还真不是件容易的事。当那么多美味摆在眼前，怎么也得吃饱才能心满意足，否则会觉得委屈了自己。实际上，你要是真的让自己吃得过饱，那才是让自己受委屈呢！

经常饮食过饱，会使消化系统长期负荷过重，导致内脏器官过早衰老，随之而来的是免疫功能下降。过剩的热量还会引起体内脂肪沉积，使你变得肥胖，这是很多女性都害怕的局面。

更为严重的是，长期饱食，还会导致大脑早衰。因为饱食后，胃肠道循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响。所以，平时我们吃饭不可过饱，这才是真正爱护自己的表现。

吃多少才合适

不能过饱，那么到底应该吃多少呢？对于应该吃多少，主要要结合具体情况来确定，从自身感觉来衡量。你要在每顿饭后感觉精力充沛，到下一餐前，有一点饥饿感就好。这种状态，就是我们常常说的七分饱。倘若你每一顿都吃到有了饱腹的感觉才放下筷子，其实已经超过了应该摄取的食物量。倘若长期如此，你自己对食欲的调控机制会慢慢失灵，对饱的感觉变得迟钝，因此你也就陷入了越吃越胖、越胖越吃的恶性循环。





女人越活越年轻的99个细节

吃饭时要细嚼慢咽

现代生活节奏加快,我们每个人都是忙忙碌碌的,尤其是那些坐在办公室的白领女性。为了赶时间,很多女孩子都养成了狼吞虎咽的毛病,尤其是早餐和午餐,吃得很快。由于吃饭时间过快,等我们感到饱时,其实已经超过了应该摄取的食物量。人的大脑对食物满足感的反应是需要一段时间的,一般苗条的女性需要12分钟,肥胖者则需要约20分钟。所以,我们平时要养成细嚼慢咽的好习惯,这样可以确保大脑有足够时间产生对食物的满足感觉,从而避免吃得过多。而且,细嚼慢咽还可以帮助消化,保护肠胃,帮助咀嚼充分,使营养吸收更完全,也让你的身体更健康、更结实。

饥饿不等于食欲

生活中,我们常会有想吃的欲望,这也就是食欲。当我们产生这些欲望时,往往会在心里告诉自己:我饿了。

其实,吃的欲望,也就是食欲的产生,并不是因为饥饿。

身体产生饥饿感是由体内的刺激产生。胃里没东西时会收缩,如果还不补充食品,就会引发轻微的头晕、发抖及血糖降低等症状,这就是饥饿感。与饥饿完全相反,食欲是由外在刺激而产生,如美食光鲜的外表及香喷喷的味道等引发的。所以,当你产生强烈的吃的欲望时,不要认为那一定是因为你饿了,并为此好好地犒劳一下自己,大吃特吃一顿。其实,你并不饿,只是因为你馋了。若因此大吃特吃,摄入过多的热量,会给身体带来健康隐患。当你产生食欲时,最好的办法就是不加理会,用不了多久,食欲感就会消失。

头几口与末几口的讲究

想必每个女孩子都有过这种体验:吃饭时,头几口是最为美味、最为享受的。我们在餐桌上对厨师手艺发出的赞叹,往往都是在吃头几口时发出的。可是,吃过几口之后,味觉开始对食物中的“美味”失去灵敏性,吃着吃着,美食也不再如最初那般美了。所以,平时吃饭我们一定要注意享受饮食的头几口。因为这几口,可以大大满足我们对美味的要求。

吃过头几口后,我们对美味的灵敏度降低,吃的欲望也会稍稍下降。尤其到了末几口,食物已经是可有可无的了。这时候,假若你的碗里或者盘子里还有食物,千万不要强迫自己吃掉。这时不要害怕“浪费”,强迫自己多吃,过度摄取热量,损害自己的健康,那才是最大的浪费。