



西方保健经典译丛

[美]《预防》杂志社 编著  
罗德尔女性健康中心

- 中华医学会会长钟南山作序
- 唐祖宣、孟宪励权威推荐
- 美国著名健康杂志《预防》精心打造

# 赢得健康 女性保养 必修课

健康时报  
推荐读物

Age Erasers for Women

新华出版社

西方保健经典译丛

Age Erasers For Women

# 赢得健康： 女性保养必修课

〔美〕《预防》杂志社

罗德尔女性健康中心

编著

刘玉涛 黄德勇 朱铁楠 译

新 华 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

赢得健康: 女性保养必修课 / 美国《预防》杂志社, 美国罗德女性健康中心编著;  
刘玉涛译. 北京: 新华出版社, 2008. 12

书名原文: Age Erasers for Women

ISBN 978 - 7 - 5011 - 8661 - 7

I. 赢… II. ①美…②美…③刘… III. ①女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 206663 号

京权图字: 01 - 2008 - 4724 号

### AGE ERASERS FOR WOMEN

Copyright © 1994 by Rodale Press, Inc.

Published by Arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, USA

Simplified Chinese Translation Copyright © 2008 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

## 赢得健康: 女性保养必修课

策 划: 李树林

责任编辑: 李东璘 (投稿邮箱: xhsbook@163.com)

封面设计: 冯 锴

版式设计: 晓 明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://press.xinhuanet.com> <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 北京汉书鸿图文化传播有限公司

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 710mm × 960mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 360 千字

版 次: 2008 年 12 月第一版

印 次: 2008 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 8661 - 7

定 价: 39.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89201322

# 序言：保养的内涵是健康

你是什么时候开始注意保养的？40岁还是50岁？

对于很多人来说，“保养”这两个字似乎是老年人的专属，似乎只有上了年纪的人才会考虑这个问题。特别是25岁到40岁之间的上班族，他们认为自己正处于一个精力充沛的黄金时期，应该全力以赴地拼工作，创事业，甚至觉得身体是个动力不竭的源泉。但长此以往，其结果只能是“40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命”。

其实，科学研究表明，人在22岁左右就首次表现出了衰老的迹象，也就是说，我们刚到达顶峰就开始走下坡路了。因此，保养这项工作应该尽早提到我们日程表的首要位置上，绝对不能以健康为代价，透支自己的生命。

那么，我们应该如何进行有效的保养？怎样才能保持年轻活力呢？这些问题也是古今中外的医务工作者们穷尽毕生所苦苦探索的。不久前，一位朋友向我推荐了美国《男性健康》杂志和《预防》杂志编著的《赢得健康：男性保养全攻略》、《赢得健康：女性保养必修课》两本书，书中囊括了几百种防止衰老、激发年轻活力的有效方法，深入浅出，对于希望学习了解保养保健知识的读者很有参考价值。

有数据显示，美国人的平均寿命在逐年增加，现在的美国人平均可以活到78岁。越来越多的美国人更加注意身体保养，就连70、80岁的美国老人每天都坚持做运动，美国人在保养上形成了一套适用性很强的科学方法。在全球化的浪潮下，各国在政治、经济、文化、科技、军事等领域相互联系、影响，各国国民的生活方式、养生理念已经呈现出相互交融之势，比如说，时下在国内十分流行的瑜伽；再比如说，在美国大行其道的中医哲理和武术。但与此同时，摆在各国面前的医学问题也出现了很多共同之处——高血压、高血脂等心血管病及糖尿病，半个世纪以来从发达国家逐渐扩大到发展中国家；压力、抑郁、失眠、健忘、肥胖等问题不再只是





美国“白领”、“蓝领”们的“专利”，如今也成了我国上班族、脑力工作者们的烦恼。他山之石，可以攻玉。读一读《赢得健康》，我们亦可以在书找到适合自己的有针对性的保养方法。

人体的保养是一个系统工程，需要积极的行动和对生活细节的用心，没有什么一步登天的捷径。当然，养生保健需要正确的指导，闷着头想当然只能适得其反。在这个意义上，我认为《赢得健康》是一套优秀的养生保健指导读物，它不仅为大量常见的保养问题提供了详细分析和有效对策，而且还传递了正确的保养理念，我想这正是本书在美国得以畅销的原因。

我曾经打过一个比方：工作就像一只皮球，掉下去还会弹起来，不必过分在意；而健康就像一个空心玻璃球，一旦破碎就不能再恢复了。这是我对工作和健康的看法和体会。就我自己而言，我每天要面对很多不同的人，处理很多事情，即使是这样，我还是坚持经常跑步、游泳和单杠、哑铃等锻炼。适当的运动、合理的饮食、良好的心态提高了我的工作效率，使我在古稀之年依旧精力充沛。我真诚地希望本书的读者能从中找到适合自己的保养方法，并持之以恒，你会发现健康是保养给我们的最好奖赏。

中华医学会会长  
中国工程院院士

2008年12月

# 引言

也许死亡和赋税一样都是不可避免的，但是对大多数人来说，这两件事情的严重性还比不上衰老。衰老，仅仅这两个字就足以让任何一个女性战栗。她们会在这些象征着被岁月蹂躏的字眼前畏缩——灰色的头发、深深的皱纹、无力的胳膊、松弛的大腿，还有激情、魅力和机会的消失。

“40岁看起来就是这样子，”格洛丽亚·斯泰纳姆骄傲地说。在她50岁生日的时候，她又说了同样的话，当然，她的年龄又加上了一个十年。

但大多数人并没有这样的风度和自信。在我们的生日一个个地过完之后，我们便开始否认自己的年龄，并且在一个比自己年轻的人问“您什么时候大学毕业”的时候改变话题。

这就是我们编写这本书的目的。

经过一年对“如何延缓衰老”这一课题的深入研究，我们写作小组发现，对于任何一位女性而言，将生命的时钟回拨是完全可能的。这本书至少可以让你重新认识衰老的概念，从而让你充满信心 and 活力地走向新的一天。我们之所以要编写这本书是因为很多读者向我们诉说衰老是她们最忧虑的事情，这同样也是我们所关心的事。谁会不在乎自己的健康和青春呢？年轻就是一切，尤其是对女性而言。

如果一个男人两鬓斑白，他会很显眼；如果他大腹便便，他看起来会挺可爱；如果他开始打高尔夫球而不是和18岁的小伙子们在篮球场打球了，那么就说明他安分了。

但如果这一切发生在一个女人身上，只会说明，她老了。

然而这一切并不是注定要发生的。书中有几百个简单的方法会让你变得年轻，无论你的年龄是多少。

我们也为男性写了一本书。尽管人们对男人的秃顶和大肚子可以容忍，但很多男性还是向我们表露了他们对衰老的不安。《赢得





健康：男性保养全攻略》讲述的是男人们关心的话题，而《赢得健康：女性保养必修课》讲述的是我们女人所关心的话题。

阅读这本书，相信你会有所收获。

罗德尔出版社高级执行编辑 帕特丽夏·费希尔

# 目 录

|   |                   |          |
|---|-------------------|----------|
| 1 | 序言:保养的内涵是健康 ..... | 钟南山      |
| 1 | 引言 .....          | 帕特丽夏·费希尔 |

## ■ 第一篇 女性如何衰老

|   |      |
|---|------|
| 3 | 留住青春 |
|---|------|

## ■ 第二篇 如何防止衰老

|    |      |
|----|------|
| 19 | 中年危机 |
| 24 | 老年斑  |
| 27 | 白头发  |
| 30 | 脱发   |
| 35 | 肥胖   |
| 44 | 皱纹   |
| 50 | 压力   |
| 57 | 抑郁   |
| 61 | 疲劳   |
| 67 | 记忆   |
| 72 | 反应速度 |
| 75 | 进食紊乱 |
| 79 | 饮酒问题 |





|     |          |
|-----|----------|
| 85  | 吸烟       |
| 91  | 代谢改变     |
| 97  | 心脏病      |
| 103 | 高血压      |
| 109 | 中风       |
| 114 | 胆固醇      |
| 119 | 糖尿病      |
| 123 | 消化问题     |
| 129 | 偏头痛      |
| 133 | 呼吸系统疾病   |
| 140 | 性爱与性传播疾病 |
| 145 | 甲状腺疾病    |
| 148 | 绝经       |
| 152 | 子宫内膜异位症  |
| 155 | 不孕症      |
| 161 | 避孕药      |
| 163 | 经前综合征    |
| 165 | 癌症       |
| 170 | 骨质疏松     |
| 175 | 膀胱问题     |
| 179 | 关节炎      |
| 181 | 背痛       |

|     |      |
|-----|------|
| 186 | 足部疾患 |
| 191 | 静脉曲张 |
| 195 | 牙齿问题 |
| 198 | 听力下降 |
| 204 | 视力变化 |

### ■ 第三篇 赢得年轻活力

|     |         |
|-----|---------|
| 213 | 有氧运动    |
| 217 | 瑜伽      |
| 222 | 皮肤护理    |
| 225 | 睡眠      |
| 228 | 抗氧化剂    |
| 233 | 维生素与矿物质 |
| 240 | 纤维素     |
| 245 | 低脂饮食    |
| 256 | 早餐      |
| 258 | 利他主义    |
| 260 | 变化与适应   |
| 262 | 目标      |
| 265 | 自信与自尊   |
| 268 | 乐观主义    |





|     |      |
|-----|------|
| 272 | 放松   |
| 276 | 宽恕   |
| 278 | 友谊   |
| 281 | 婚姻   |
| 286 | 乳腺监护 |
| 290 | 免疫   |
| 295 | 按摩   |
| 299 | 体检   |

第一篇

# 女性如何衰老



# 留住青春

佩珀·赫尔曼平时打高尔夫球，开跑车。她的家在弗吉尼亚州夏洛特斯维尔，却为费城和特拉华州威明顿的几家广告公司作配音工作，因此在这几个城市间频繁往来。

她有一头乌黑的长发，皮肤光洁，人们说她看起来很像一位明星。

还有，佩珀·赫尔曼已经 60 岁了。

佩珀在她三四十岁的时候，就开始为今天这个生机勃勃、精力充沛的状态而努力。当然，你同样也可以做到。

## 衰老真正的制造者

今天，衰老对我们而言已经和我们父母辈的时代不同了。

我们大多数人的母亲在 30 岁的时候体重增了 10 磅，35 岁时出现皱纹，40 岁时皮肤开始干燥，45 岁时关节开始僵硬，50 岁时胆固醇增高，55 岁时得心脏病，57 时开始健忘，60 岁时骨质疏松。

现在，我们不会这样了。

因为在今天，我们知道低脂饮食可以阻止随衰老而产生的体重增加和胆固醇增高。

我们知道避免日晒，使用防晒油会减少皱纹。

我们知道水果和牛奶内富含的 a-羟基酸可以防止皮肤干燥、松弛和老年斑的形成。

我们知道运动，尤其是水中的有氧运动和游泳，会延缓关节炎的发生。

我们知道有氧运动、低脂饮食、阿司匹林和放松练习可以阻止动脉内硬化斑块发展为心脏病。

我们知道做拼字游戏、阅读报纸的运动可以抵抗大脑衰老所带来的记忆力减退。

我们知道负重运动和充足的钙质摄入会防止骨质疏松。

尽管超重、皱纹、皮肤干燥、关节炎、高胆固醇、心脏病、记忆力减退、骨质疏松等等这一系列的因素会夺走我们的青春，但是真正导致衰老的原因并不是生理性的，而是我们纵容自己像木头一样呆坐在电视机前，吃高脂肪的食物，吸烟，不吃蔬菜，在阳光下





暴晒。

绝大部分的衰老，是我们自己一手造成的。

## 衰老的生物学

“从人体的构造分析，人类应该活 110 岁。”《延缓衰老——更年轻更长寿》一书的作者、密西西比大学医学中心的解剖学教授本·道格拉斯博士说，“与动物世界的其他成员一样，人类应该在性成熟后再生存大约五倍的时间，如果保养得当的话，这是完全可能的。”

然而衰老又是如何产生的呢？让我们一步步地看，但始终要记住绝大部分我们叫做衰老的东西是完全可以克服的。

**皮肤** 由于日光损伤的蓄积，女性在 20 岁的时候皱纹就会爬上额头，30 岁时眉头处会出现皱纹，40 岁时出现鱼尾纹，到了 50 岁，嘴角两边也会生出皱纹。随着年龄的增长，皮肤会逐渐变得薄、干燥和缺乏弹性，其原因主要是由于女性 40 岁以后结缔组织合成减少，雌激素水平降低。

**心血管系统** 女性 20 岁以后，机体运动时心血管系统向全身输送氧合血液的能力就开始缓慢并持续下降。通常，在 25 岁到 75 岁这个年龄段，女性的携氧能力每 10 年下降 5% 到 10%，这就会表现为人老了以后比较容易疲惫。心脏收缩和跳动的频率降低，血管狭窄、硬化，在 30 岁到 70 岁之间，收缩压（血压波动的最高值）会升高 20% 到 30%。

**肌肉** 大约 40 岁以后，肌肉开始萎缩，同时脂肪蓄积增多。从 20 岁到 70 岁，肌肉的力量会降低 30%，而肌肉的体积会减少 40%。

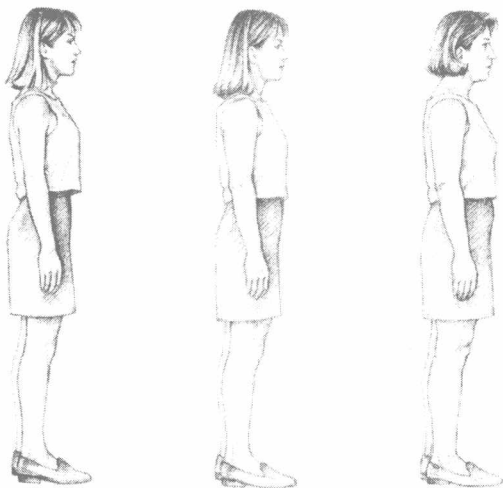
**骨骼** 骨骼中的矿物质，尤其是钙，在人的一生中始终处于沉积和吸收的动态代谢过程中。在 35 岁之前，钙的沉积多于吸收，此后，骨骼的强度和密度开始逐渐下降。骨质疏松就女性而言要比男性严重得多，这要归咎于女性的骨架较纤细，绝经后的激素变化也加速了骨质的丢失。女性 40 岁以后髋关节骨折的危险性开始升高，此后每 6 年危险性加倍。事实上，研究人员估算，女性 70 岁时将丢失她一生中最高骨量的 30%，这就很容易导致骨折。

**关节** 40 岁以后，你会感到膝关节、髋关节和颈部轻度的僵硬，而且逐渐恶化，到 60 岁时医生便诊断你得了关节炎。椎间盘开始退行性变，70 岁左右就会出现脊柱强直。

**代谢** 从 20 岁左右开始，机体热卡的需要量逐渐下降，到 70 岁时，每天仅需要不到五百大卡的热量。

## 镜子前

很多人会在镜子前看到自己衰老过程的轨迹。下面就是一个女性在她成年后，能够在镜子前看到的以及看不到的面容和身体的变化。



20岁~29岁

30岁~39岁

40岁~49岁

**20岁** 20岁的女孩充满了青春活力。但从步入20岁之后，衰老最初的轻微征兆便开始出现。由于肌肉纤维的减少，肌肉的饱满度和紧张度下降；机体燃烧热卡的速率以每10年2%的幅度减慢；高频率声音听力也开始逐步消失。

**30岁** 笑纹和轻微的皱纹开始爬上她的眼角和嘴角。如果她热衷于日晒，那么皮肤上就会有更多的皱纹和老年斑，这是因为保护皮肤免受紫外线辐射损伤的黑色素细胞在皮肤内缓慢生成，分泌色素。过了30岁，鱼尾纹就会出现。心血管系统的功能在这个年龄开始衰退，到65岁将降低30%到40%，延缓这种衰退的方法只有保持运动。骨骼的强度从35岁左右开始减弱。

**40岁** 日晒的损伤致使皮脂腺分泌减少，胶原纤维弹性下降，皮肤变得更干燥、更薄、易出皱纹。眼袋可能会出现。而令她吃惊的是，她发现自己40岁左右就需要带老花镜了，这是由于晶状体的弹性下降，看近物的时候聚焦发生困难。在这个年龄，她还可能有轻度的发胖。

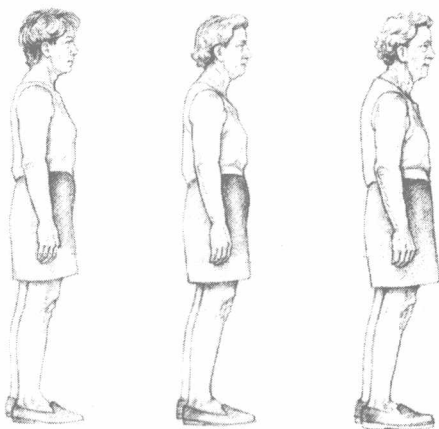




**50岁** 绝大多数女性在50岁左右的年纪,卵巢就停止分泌雌激素和孕激素了,这样的内分泌变化将加速骨质的丢失、阴道润滑程度的下降和胆固醇的升高,增加了骨质疏松、心脏病和中风的危险性。这时,面颊、下颌和颈部的皮肤会变得松弛、下垂,皮肤变得不平整。

**60岁** 因为听力的下降,她会让别人重复刚说过的话。她可能会发现体重减轻了,这主要是由于肌肉的减少和脂肪的增多。因为脂肪的密度比肌肉小,她变轻了却不显瘦。她的身高也会一点点地变矮,在此后的20年内会降低半英寸。

**70岁** 她对生活不那么在意了。肌肉的力量从30岁的峰顶差不多降到了谷底,肌肉张力的衰退使得消化道的蠕动能力下降,她可能会有尿失禁。她需要两倍的光亮才能和从前看得一样清楚。但奇怪的是,她的思维十有八九还和年轻时一般敏捷。



50岁-59岁

60岁-69岁

70岁-79岁

**大脑** 人一出生,神经元便不再分裂增殖,但我们出生时拥有的神经元数量足以供我们终生使用。尽管人类一生中会不断地有神经细胞死亡,但在没有疾病的前提下,神经细胞可以通过修复、再生形成新的连接等方式正常行使功能。那么,是什么导致衰老呢?绝大多数人的衰老是由于疾病,而不是神经元的丢失造成的。

**免疫系统** 60岁以后,人体免疫系统的功能逐渐下降,将导致感染的机会增加。如果同样在一个有病菌存在的环境中,老年人相对比较容易患