

SHANGHAI EVENING
POST
新闻晚报

系列丛书

年轻十岁

新闻晚报·健康周刊 编

汉语大词典出版社

NIANQING SHI SUI



——新闻晚报系列丛书——

年轻十岁

N I A N Q I N G S H I S U I

新闻晚报·健康周刊

 汉语大词典出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

年轻十岁 / 新闻晚报·健康周刊编. —上海: 汉语
大词典出版社, 2004.8

ISBN 7-5432-1032-0

I. 年... II. 新... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046066 号

责任编辑 余佐赞 李爱珍
装帧设计 钱自成 路 静
技术编辑 徐雅清

年轻十岁

新闻晚报·健康周刊 编

世纪出版集团 出版、发行
汉语大词典出版社

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

各地新华书店经销 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 120 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001—6 100

ISBN 7-5432-1032-0/R·1

定价: 22.50 元

如有质量问题, 请与厂质量科联系。T: 62662100 转

年轻十岁



Z I A N Q I N G S H I S U I

丛书主编：毛用雄

丛书主审：寿光武 叶 蓉

胡廷楣 李 奇

本册主编：王娟娟

本册编委：陈 烨 胡敏方

N I A N Q I N G S H I S U I



目录

1. 深得睡眠之道的美丽主妇	2
2. 服食雌激素的运动美女	6
3. 雍容自在留芳华	10
4. 用凉开水拍脸的水美人	14
5. 职业辛劳抹不去年轻美丽	18
6. 带男伴跳快三越跳越年轻	22
7. 中药调理出的水灵佳人	26
8. 自我心理调适赢得年轻	30
9. 汤汤水水喝出美丽	34
10. 自信的女人最美丽	40
11. 童趣可掬保养内心	46
12. 脸部操练出剪水秋瞳	52
13. 88岁“返老还童”	58
14. 美容药方美女人	62
15. 时髦外婆95岁还能钩围巾	66
16. 耄耋老太轻松咬核桃	72

目
录

17. 幸福家庭“保鲜”青春	76
18. 母爱激发年轻潜能	82
19. 心灵充电永葆“花样年华”	88
20. 80岁老影星穿针不戴眼镜	94
21. 运动留住“大胃食后”苗条身材	100
22. 爱做“白日梦”的气质女郎	106
23. 一双手揉出魅力女人	112
24. 黄永生教你开心“13点”	118
25. 九旬老人爱玩刻录机	124
26. 60岁的脸庞找不到皱纹	130
27. 拍打出年轻	136
28. 80岁老人体检34个指标OK	142
29. 88岁的老人看报不用老花镜	148
30. 执着收藏令他年轻	154
31. 王志华57岁仍是一位帅哥	160
32. 不老的“小滑稽”	166

目 录

33. 梁波罗，65岁还是小生相	172
34. 旅游交友养性葆青春	178
35. 自制“五豆粥”葆青春	184
36. 运动，赋予我年轻	188
37. 生活充实，让他“老来少”	194
38. 脑手并用的健康使者	200
39. 常为年轻尴尬的人	206
40. 56岁的人每天洗冷水澡	212
41. 台下“阿庆”的养生观	218
42. 仪容俊秀不老松	224
43. 每天泡脚搓脚助年轻	228
44. 爱逛街好打扮的阳光男人	234
45. 与音乐相伴助年轻	240

后记



小 锦 囊

目 录

保护肌肤健康注意十大细节	2	烹调中的 6 个不宜	110
早餐要素：粮谷类 + 蛋白质		酒后宜多喝蜂蜜	115
+ 蔬菜水果	11	易感染的食用动物清单	120
专家推荐十种健脑食品	21	健康晚餐六项注意	131
健康小常识	27	关注牛奶和乳腺癌	141
吃什么可以治失眠	29	每天甩臂防治肩周炎	173
运动有助于骨骼健康	34	常温奶营养好吗	175
夏季来一道美人汤	37	男人贴身健康计划	179
身心健康状况与血型有关	44	果蔬美容务必去净农药	188
饭后走还是不走	49	从 20 岁起投资健康	191
由内而外除皱	51	专家开列冬季瘦人健美妙方	
护肤祛斑去痘产品最易致病	56	改变豆芽体形	195
看脸色进补	66	一支烟破坏多少维生素	203
胰腺炎 酗酒和饮食太油腻	72	哑铃瘦身全攻略	207
生物钟未必人人可调	81	健身秘招	220
春来防哮喘发作	90	脾气太大防抑郁	225
鸡蛋牛奶 痘痘的“元凶”？	98	压力大导致性抑	230
营养不良也患脂肪肝	108	怕热多汗当心“甲亢”	240



1. 深得睡眠之道的美丽主妇

46岁的她，脖颈光洁，不怕穿低领的衣服；皮肤光亮，眼角、嘴角和额头都平整、没有细纹。在家休息做了十年主妇，可从前的旧同事碰到她，总是羡慕地对她说：“你呀，这十年竟像没过一样，一点没变！”



小锦囊

保护肌肤健康注意十大细节

日前，舒肤佳家庭卫生研究院在北京、广州和上海三地针对消费

者对健康肌肤的一项调查显示，常见的皮肤问题给85%的消费者带来不同程度的困扰，比如：影响个人形象、引起身体不适、皮肤瘙痒煎熬、影响个人情绪等。对此，卫生

个 人 名 片

出生年份：1957 年

身 高：1.61 米

体 重：51.5 公斤



年轻秘密：仰天睡觉，睡枕放低，让脸部肌肉充分休息。

年轻心得：把家务劳动和身材保养结合起来。

史女士很有一套睡眠经，她说窝在被窝里睡和侧睡都对脸部有压迫，容易生眼角、鼻沟的皱纹，仰天睡最好，同时枕头放

低点，这样能让脸部肌肉得到放松。每天她午睡 1 小时，而且坚持躺着睡，她认为趴在桌上睡对颈椎和血液循环都不好，相比于躺着睡，醒来后精神面貌完全是两样的，简直比不睡还糟糕。她也不会刻意保持规律作息，常常 12 点左右睡，早上 7 点起。

在她这个年龄段，她很注重补钙，经常吃一点水溶性珍珠粉，早晨喝豆浆，临睡前喝牛奶，有时也会吃钙片。早晨她通常空腹喝白开水，从前也曾试过用盐水代替，但后来发

部化妆品皮肤病专家咨询委员会成员、中山大学附属第三医院皮肤科主任赖维教授认为，清洁肌肤最为重要。

专家认为，要保持肌肤健康，在

使用化妆品的时候，应该注意以下 10 点：

1. 为减少不良反应的发生，可在使用前先做皮肤斑贴试验。可以在洗脸后选择在耳朵后面、或者手

现盐水影响血浓度，还是白开水最好。冷饮她从小就不吃，饮料也少喝，常吃的是枸杞菊花人参茶。

至于皮肤的日常护理。春夏秋三季，使用爽肤水前她先用冷开水拍脸，拍到水干皮肤吸收了再停手。她还巧妙地把家务劳动和身材保养结合起来。平时坚持不坐沙发，她说是为了保护臀部曲线。清洁地板时她总蹲着用抹布擦。



说也奇怪，今年46岁的她，脸上始终长着数颗青春痘，更年期症状也从未出现过。她还特别喜欢音乐、戏剧、相声，久沐笑林乐海。

背皮肤上做试验，如果出现红斑、丘疹和水疱等，应该立即停止使用该化妆品；如果没有反应，说明这种化妆品是安全的。

2. 注意化妆品的安全性。理

想的化妆品应该是无刺激、无色、无毒、稳定性好，长期使用对皮肤无害，不会引起过敏反应和色素沉着。使用合格的化妆品，不用过期或被微生物污染的化妆品，如果发现化

专家 点评

上海预防医学
学会养生保健专

业委员会副主任委员傅善来教授表示，史女士坚持午睡，而且是平卧午睡，可使全身尤其是心脏得到休息，许多人喜



欢坐着午睡，这对心脏的危害很大，比不睡还糟糕。另外，她早晨喝豆浆、晚上喝牛奶、适当吃水溶性珍珠粉、钙片等，作为一个中年女性，她的钙水平维持得很好，而女性一旦钙营养充足，毛细血管会随之开放，皮肤显得白里透红。

此外，由于家务主要是重复劳动，不能代替运动，史女士采取的在家不坐沙发、跪着擦地板等，让家务和运动结合起来是较科学的。

妆品中有气泡异味，颜色改变、变稀或出水，则说明化妆品可能被污染，已不宜使用。

3. 不要在没弄清自己的皮肤类型前，盲目选用化妆品。比如：油





2. 服食雌激素的运动美女

作为饱经忧患的一代，个人遭遇也很艰难、坎坷，还能保持一副青春的外表，似乎是个奇迹，不过她做到了。

文革的时候，身为医护人员的她被分到最偏僻的山沟沟，一个人在高高的山腰里为人看病。她比划着对记者说：“那时我也才像你这样，20来岁，一个年轻的女孩子孤零零

性皮肤者却使用脂类美容品，致使毛孔堵塞；过敏体质者盲目购买进口化妆品，认为价格越高越好，殊不知越是高级化妆品，所含香料等成分越复杂，致敏机会越多；还有

些人则使用过期变质、假冒伪劣产品；某些染发剂中含有某种化学成分，使用不当后可能引起额面部多毛症。

4. 正确使用化妆品，同时，应

个 人 名 片

出生年份：1945 年

身 高：1.63 米

体 重：59 公斤

年轻秘密：心态年轻，积极上进。根据
身体，适量服用雌激素。

年轻心得：心地坦荡的人容易年轻。



地呆在那种地方，连个说话的人都没有，找对象更成了大问题。”不过，她的身体里流动着永不服输、

自强不息的血液，从公社诊所到区级医院，再从区调到县，从县调到市中心医院，最后从外地调回上海，一步步她都艰难地挺过来了，同时还始终保持着乐观开朗的心态。虽然20多年来历尽艰辛，外地的工作生涯又忙又辛苦，连续熬上28个小时也是常事，但刚从外地调回上海时，没人相信她有45岁，大家都说：“你最多就二三十岁嘛！”她说，“是年轻时的运动员生涯给了我健康的体魄！”大学时代，她是学校的排球队队长，也是学校文体活动的骨干。最近搬办公室，从一楼搬到四楼，同事们谁也没把她当快60岁的老人，非但没照顾

该根据季节不断更换选用化妆品。在晚上入睡前，应该清除面部化妆品，切记不能带妆入睡；洗完脸后，不要马上使用护肤品，应该等15~20分钟后才使用。因为洗脸对肌肤

总是有一点伤害的，预留15分钟左右可以给肌肤一个多余水分蒸发的过程。

5. 不要在脸部使用多种化妆品，更不要同时使用三种以上的产

她,相反,最重最累的活还都是她干的。“别人都说我心态很年轻,很上进,永远都向好的方面发展,绝不停滞不前”,心理的年轻可能也促进了她生理的年轻吧!

不过更年期后的她却有个小小的保养秘诀,那就是50多岁绝经后开始服食雌激素。身为妇科医生的她,一面拿自己



做雌激素替代疗法的试验,一面随时注意观察可能产生的副作用。记者观察到,她的面部比较平滑光洁,连皱纹都很少,看上去犹如40多岁保养得当的中年女子,不过手上的皮肤却揭露出她真实年龄的秘密,这可能和她的勤劳工作有关。

品。专家建议,应该先了解如何科学地使用化妆品,建议不要经常更换化妆品种类,不要同时使用多种化妆品。

6. 对于有过敏体质的消费者,

在选用化妆品前应该详细阅读产品说明书或进行相应皮肤敏感试验。

7. 在选用防晒产品时,避免选用过于油腻的护肤品,以免造成分泌不通畅、发生痘痘等。在选用祛斑

饮食方面,她不吃油炸食品,经常喝牛奶,多吃白肉(鱼、鸡、鸭肉)少吃红肉(牛、羊、猪肉),因为红肉高血脂、高胆固醇。她最喜欢的烹调方式是清蒸,红烧的食物不爱多吃。从前她还常常跳舞、看看文艺作品,不过最近工作忙,都顾不上了。但是社会活动方面她是很活跃的,参加民主党派的座谈会、和朋友聊天,她说,“心地坦荡的人容易年轻!”

专家 点评

瑞金医院内分泌科副主任王卫庆教授表示,更年期后的妇女可如郑女士一样,在医生指导下,服用雌激素,并做定期随访,使接近老年的妇女,保持青春活力,降低髌部骨折的危险性。美国食品药品监督管理局建议,最小剂量、最短期应用雌激素,可以改善更年期症状,避免增加脑卒中和子宫癌等中老年常见病发生的危险性。

产品中,如果含有化学成分、浓度偏高的话,就可能对皮肤产生刺激。

8. 如果在皮肤试验后,出现问题,应该立即停止使用,并且及时到正规医院进行治疗。

9 夏天容易多汗,需要经常沐浴,经常洗脸,以保持肌肤时时清洁。

10. 生活习惯和饮食习惯也非常重要。无论是男士还是女士,都应该积极清洁肌肤,去除多余的油脂;