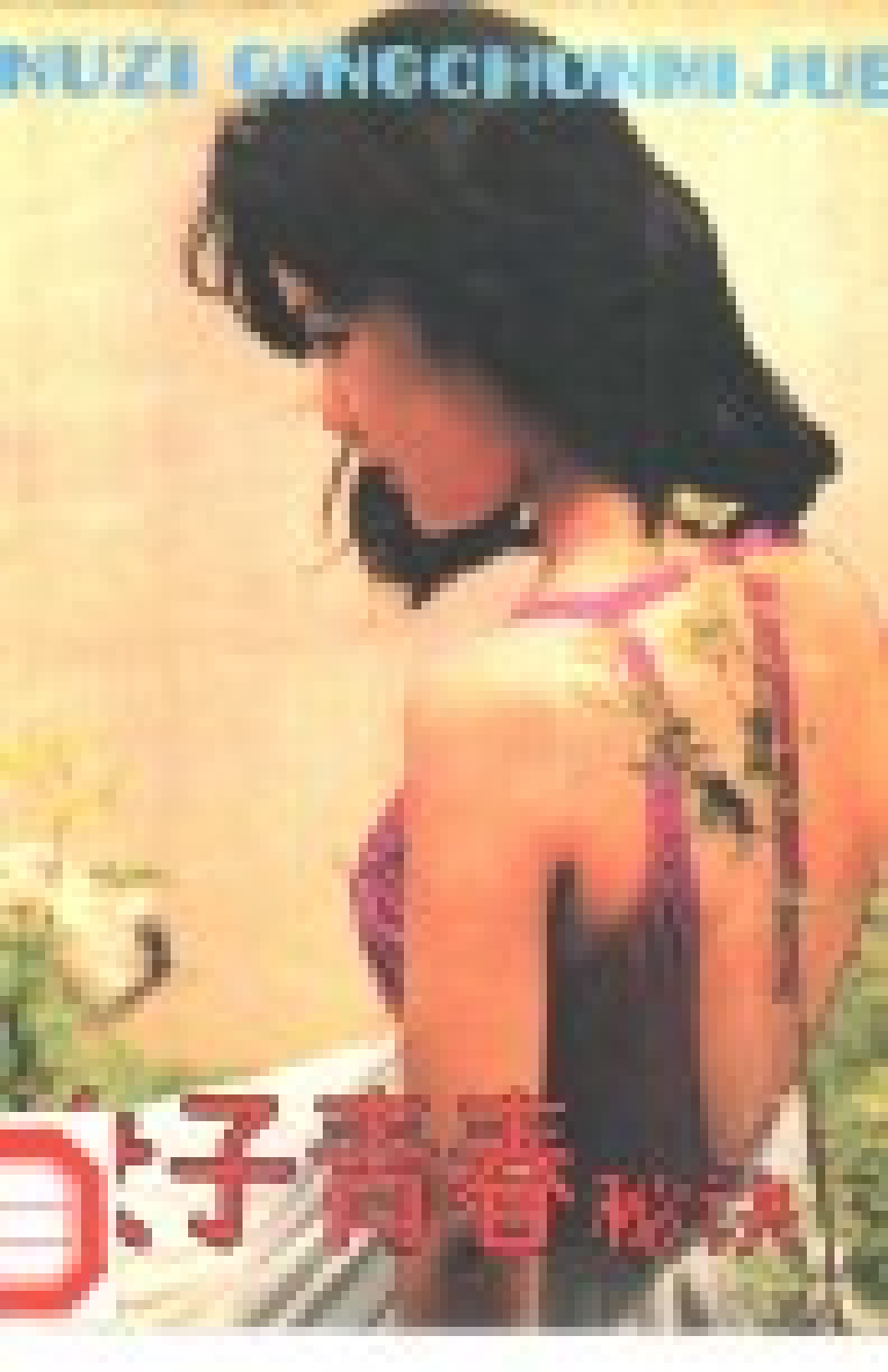


NUZI QINGCHUNMIJUE

女子青春秘诀



NUZI GONGCHONGJI JIE



好青春秘决

女子青春秘诀

刘倩 编

农村读物出版社

1987年 北京

000000/114

责任编辑：瑞 连

封面设计：李鸿飞

女子青春秘诀

农村读物出版社出版

新华书店首都发行所发行

天津市宝坻县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 120 千字

1987 年 3 月第 2 版 1987 年 3 月第 2 次印刷

印数：30,000—210,000 册 书号：7267:46

定价：1.30 元

出版说明

爱美是人的天性，青春永驻又是人人向往。这本根据日本美容研究专家新野博子原文改写的书，主要内容在于向读者们传授保持青春的方法，其中包括：怎样由食物来摄取所需营养，如何保养皮肤，如何使婚姻生活正常、生活愉快和美满。这些内容都是保持青春不可缺少的必要条件。对不知如何保持青春的读者，本书提供了可供参考的具体和完整的方法。愿本书成为你保持青春的知心好友。

目 录

一、你的秘密——美丽的皮肤…………… (1)

1. 按摩的做法不当仍会增加皱纹…………… (1)
2. 多吃盐分皮肤会变粗…………… (3)
3. 家庭纷争将使皮肤松弛失去润泽…………… (5)
4. 面疱治疗方法不当会导致麻脸…………… (7)
5. 不要轻易使用美容制品…………… (10)
6. 经常浓妆的人,对于脸部皮肤的损害极难挽救 (12)
7. 整容要慎重考虑…………… (15)
8. 因疲劳而引起的皮肤迅速老化…………… (17)
9. 热水对于毛细孔的利弊…………… (21)
10. 眼睛首先告诉自己所处的状态…………… (23)
11. 使用三种以上的化妆品,足以使皮肤变得
粗糙…………… (25)

二、摄取食物的秘诀…………… (28)

12. 脂肪及糖分容易造成衰老…………… (28)
13. 便秘使任何美容方法失效…………… (30)
14. 怀孕无须吃双份食物…………… (33)
15. 摄取蛋白质的要诀…………… (35)
16. 荷尔蒙的分泌会影响毛发…………… (37)

- 17. 减肥以葆青春…………… (39)
- 18. 雀斑处理得当就不明显…………… (41)
- 19. 头皮的治疗…………… (43)
- 20. 保持青春需要蛋白质和维生素…………… (45)
- 21. 抵抗力弱的皮肤与摄取的食物有密切关系… (43)
- 22. 盐分的摄取一日不宜超过10公分…………… (50)
- 23. 服用强壮剂过剩反而衰弱…………… (52)
- 24. 香烟对妇女的美容有害…………… (54)
- 25. 摄取白米过多容易产生雀斑和皱纹…………… (56)
- 26. 女性易因铁不足引起贫血…………… (58)
- 27. 胖不起来的四个原因…………… (60)
- 28. 摄取过多酸性食品是疲劳的原因…………… (62)

三、性生活与健康…………… (64)

- 29. 性生活不和谐是促进衰老的一个原因…………… (64)
- 30. 性行为时间对身体的影响…………… (67)
- 31. 性行为不平衡会引起厌恶感…………… (68)
- 32. 错误的性知识是有害的…………… (70)
- 33. 真是夫妻性格的不一致吗? …………… (71)
- 34. 夫妻间的性要求要坦率表现…………… (73)
- 35. 妻子的隐忧…………… (74)
- 36. 为阳痿苦恼的丈夫, 其原因在妻子…………… (76)
- 37. 女性的绝育手术与荷尔蒙分泌没有关系…… (78)

四、了解你自己的身体…………… (80)

- 38. 女性的性感随年龄增加而递减吗? …………… (80)

39.女性的身体到四十岁后仍有荷尔蒙分泌·····	(82)
40.受打击会影响生理状态以致于停止·····	
正常发育·····	(84)
41.月经以外的出血必需注意·····	(86)
42.闭经后不影响性生活·····	(88)
43.子宫筋肿不必开刀·····	(90)
44.月经时可以浸浴吗?·····	(92)
45.乳房处理不当容易发生乳癌·····	(94)
46.荷尔蒙可以治愈异常的排尿·····	(96)
47.“寒症”经荷尔蒙疗法可以治愈·····	(98)
48.过分依赖药房会失去挽救的机会·····	(100)
49.“痒”隐藏着各种疾病·····	(102)
50.难产和多次分娩会引起阴道壁松弛·····	(104)
51.女性的伪装病多·····	(106)
五、你为什么会精神不安·····	(108)
52.不懂女性身体原理而衰老·····	(108)
53.女性的精神与身体由二种荷尔蒙支配·····	(110)
54.自己可以确认自己的青春·····	(112)
55.突然发生耳鸣及心里焦躁·····	(114)
56.荷尔蒙失调影响感情的支配·····	(116)
57.爱情是返老还童的良策·····	(118)
58.避免贪恋的性格·····	(120)
59.荷尔蒙是原动力·····	(122)
60.荷尔蒙使用不当危险性大·····	(124)
61.五十七岁仍旧会怀孕·····	(126)

- 62. 难看的肥胖是缺乏雌激素酮..... (128)
- 63. 子宫摘出仍有女性气质..... (130)
- 64. 割除卵巢也不必忧虑男性化..... (132)
- 65. 初潮较早, 闭经仍然不会提早..... (134)
- 66. 不安定的感情对妙龄女性是危险..... (136)
- 67. 从事脑力工作的女性容易患神经症..... (138)
- 68. 环境影响女性荷尔蒙不平衡..... (140)
- 69. 你丈夫也有更年期..... (142)
- 70. 男性更年期患神经症状较显著..... (144)

六、你的身体为什么会不安..... (146)

- 71. 高龄的生理不顺, 难断定是荷尔蒙的失调... (146)
- 72. 闭经后为时已晚..... (148)
- 73. 按个人表现不同的症状..... (150)
- 74. 难抓住的症状最好请妇科诊察..... (152)
- 75. 歇斯底里禁忌雨天..... (154)
- 76. 沉思高血压容易招致自律神经失常..... (156)
- 77. 更年期容易发生预想不到的意外..... (158)
- 78. 阴道是女性的重要部分..... (159)
- 79. 原因不明的浮肿妇科可以医治..... (161)
- 80. 女性的卵巢机能比子宫重要..... (162)
- 81. 老化的自寻苦恼是最坏的危机症状..... (164)
- 82. 脑的血管与眼底的血管最早硬化..... (165)
- 83. 头脑活动迟钝与年龄没有关系..... (167)
- 附表..... (169)

一、你的秘密——美丽的皮肤

1. 按摩的作法不当仍会增加皱纹

一般而言，女性的皮肤老化现象，最初的说法为“乌鸦的足迹”，是从外眼角开始生出小皱纹。

这种小皱纹从二十五岁开始逐渐显著。二十五岁是皮肤的转折点，这种说法不尽然全是化妆品厂的夸大宣传。

虽然，谁也无法逃避老化现象，但是这个事实又因各人的差异不能一概而论。也有三十岁左右的人就有很深的皱纹，苍老而无生气，却也有人到了五十岁依然朝气蓬勃，仿佛得天独厚，留得青春之神永驻，刻画在她脸上的是紧张而有力的皱纹。正因如此，女性谁都会想尽办法来防止因年龄渐大带来的威胁——皱纹。因此不惜一切的努力，以其时间以其金钱来爱护来保护美丽的皮肤，也正因为女性有此爱美天性才流露出女性的优雅，雍容华贵，为世界增添美丽的光彩。

说起来，产生皱纹的原因，是因脸面的皮下脂肪因年龄的增加逐渐减少，失去皮肤的紧张作用，而使得下层的筋肉弹性衰退。首先是眼睛的周围，特别是在外眼角的地方产生皱纹，因外眼角的组织不够周密，以致成为容易老化的地方。

我们已了解产生皱纹的原因之后，再努力去预防，就能较好地防止皱纹加深，并且能延续数年而未有皱纹产生的现象。

因此，最简单而容易实行的方法就是脸部的按摩。按摩可以促进血液循环，提高新陈代谢率并防止皮肤的老化。所

以，为防止小皱纹而刺激皮下筋肉的弹力性的按摩法，可预防筋肉弹力性的衰退。但是，必须注意的是，按摩法不是说任意随便按摩脸部之法，一旦过分，胡乱按摩或不规则的按摩，反倒招致增加皱纹的可能。

以按摩来刺激皮肤，此一先决条件乃是要保持充分的睡眠，这是不可忽略的条件。但是，虽然花费了工夫小心地做按摩并且有充分时间的睡眠，如果在精神生活仍旧处于不安定的状态，依然是会迅速增加皱纹的。当你生气愤怒时，脸部发红，悲哀时，脸部青白，这种反应乃是因自律神经一时性的刺激引起，只要精神安定并有紧张有弹力的生活，即可给自律神经不断的刺激，自律神经就会有继续不断的昂进状态。一条太绷或太松的弦是无法弹出好乐曲的，唯有松紧适中的弦才能叫人听到美妙的乐曲。这种状态促使良好的血液循环，使得新陈代谢促进末端细胞，使营养补给充分周到，因而自然地促成皮肤生气有弹力性。

无名指与中指的秘密：

按摩是专门使用中指与无名指。这种使用方法是因为指头没有那么大力气，另一方面则可使指头发生平衡的力。首先，以护肤霜抹擦脸部，护肤霜的份量只要能够达到使指头溜溜的程度即可。又有些人的皮肤较干燥需要多一点护肤霜才能使指头溜滑，那时可酌情适量的多加些护肤霜。

使用中指与无名指必须遵守从下而上，从里而外的原则，在整个脸部来回摩擦五至十次，不可以违反筋肉顺行的方向，而不断以指头去按摩。眼眶周围是敏感地带，只要轻轻捏捏就有刺激产生。若过分用力并且用力的方向不对反而达不到预期效果，甚或招致反效果，使皮肤粗糙，并且增加皱纹。

2. 多吃盐分皮肤会变粗

这是我们常在不知不觉中忽略的问题，多吃盐分会使皮肤变粗。女性的皮肤一旦变粗糙，看起来就令人不舒服，且失去了女性的光采。如置之不理很快地就由平原形成沙地，接着就生出雀斑、皱纹，当这些不速之客出现后，就再难以安宁了，漂亮的脸蛋也成为明日黄花，所以一定要严禁摄取过量的盐分。

古人形容女性娇嫩的皮肤为“娇滴滴地”、“冰肌玉肤”、“仿佛出水芙蓉”。今日广告宣传香皂，也是以纤纤玉手在泡沫中的挥舞来引起人们的喜爱。这都是皮肤能得到水分充足的滑润，这是娇艳皮肤的基本特色。

一个疲乏的身子，或已过年龄的皮肤，只有在刚洗完澡时可以挽回一丝美丽的感受。也许你有过这种经验吧！刚洗完澡的人，有时会叫人顿觉耳目一新，甚至闻到她身上飘来的香气，也使得精神为之一振。“水凌凌”的皮肤，有如早晨的露珠儿玲珑剔透冰莹，确实叫人喜爱。这是因为沐浴促使皮肤的毛细血管扩张，血液循环舒畅，全身新陈代谢旺盛，体内废物排出。更主要的是它清除了堆积在毛细孔内的灰尘及多余脂肪污垢的功效。

因此沐浴是预防皮肤粗糙的方法，不可一日终止。同理，每天清晨的洗脸，也可预防脸部皮肤变粗。清晨刚起床的皮肤，还处于休息状态，代谢不活泼，必须给予表面有适

当的刺激。而单用水洗脸刺激是不够的，应该用温水抹上洗脸肥皂洗脸才是正确的洗脸方法。因温水可以促进血液循环，肥皂能洗净毛细孔内剩余的脂肪及灰尘。

如果单用清水洗脸反倒促成皮肤收缩，堵住毛细孔，新陈代谢无法进行。洗脸时，一盆水较少不能把洗脸的肥皂完全溶解，效果依然不佳，最好是用充足的温水加上洗脸肥皂，并在洗脸后，用几分钟时间来按摩，以增加脸部的新陈代谢。

其他预防皮肤粗糙的注意事项如下：

如果是油脂性皮肤，再使用油性清洁霜或冷霜会使脂肪或灰尘堵住毛细孔，结果对皮肤产生不良的新陈代谢。粉底霜使用过量也不好。

其次，食物也会影响皮肤，喜爱吃盐性食物的皮肤容易粗糙，特别是维生素不足，更是皮肤变粗糙的一大原因。因此防止皮肤变粗，促进血液循环的方法最好是经常吃柠檬、牛奶等碱性食物。

另外还有其他直接引起皮肤粗糙的原因是照射到强烈的紫外线，或用冷水刺激皮肤及在干燥地方曝晒皮肤等。如必须曝晒在强烈刺激的场所时，宜先涂上防晒液保护皮肤。

3. 家庭纷争将使皮肤松弛失去润泽

“眼睛是灵魂之窗”，“眼睛比嘴传神”，这是人们常说的，如今我们再加上一句“皮肤比嘴更会说话”。为什么呢？因为皮肤就如人的雷达装置，具有高度敏感的性质，事无巨细马上就有反应出现。

皮肤的状态能表现一个人的心情与健康，皮肤的感觉可说是人们心情与健康的镜子。皮肤对微小的刺激具有敏感的反应。如发生家庭纠纷或事业不顺利，心情一不好时，皮肤会立刻失去润泽并且松弛散软。但如内心快乐时皮肤也会突然生气勃勃大放光彩。恋爱中的男女，常常红光满面皮肤有光泽，最大的原因是因为他们有“爱情滋润剂”的不断擦拭。

当感情有变化时，皮肤表面也跟着就发生变化，在阴沉天空的覆盖下，大地也是呈现一片黯淡无光的景象。这种生理现象是不能遮掩的。再者，健康的身体一旦熬夜，次日皮肤马上就失去生气，更有严重的，眼睛下面很快变成一轮黑圈的颜色。就是意志坚强的人，在经过长期煎熬后，也不能漠视皮肤对你亮起的红灯，不注意健康的身体是立刻会影响到皮肤的。

早晚的洗脸洗手触摸到皮肤时就可以感觉出当日的健康状态，也可测量心情的安定程度。美丽润泽的皮肤，健康的身体，安定的精神状态，三者有密不可分的关系。

中年女性因为已失去“青春女神”的特别眷顾，因此要保持有光润泽的皮肤与美丽的神情较不容易，但我们仍然可以听到许多美丽的形容词来称赞那些保养得法的女性。“风韵犹存”，更散发出一股成熟之美。所以在年届中年时，不仅要小心洗脸，时常按摩，更要留意保持心情愉快、轻爽。

然而，女性面对每日家中一成不变的琐碎杂事，经常被身心复杂的症状所苦恼，再加上特有的生理困扰，月经来了令人讨厌，不来又令人担忧，许多事情站在两难的抉择上，要想愉快地生活在现代的生活环境中较男性更为不易。

过多的食物，便当的菜，过多的资料，还有竞争的意识，现代化社会要求的“效率”不断地叫人感觉被时间催逼着，被生活碾压着，一切一切袭击着人心，在这瞬息万变的社会里要保持心神安定确实很难。

修养心性较易着手的是重拾久被人们遗忘的“谦虚”之道、“不斤斤计较”的德行。事实上吃亏就是占便宜，这句话也许某些人一生未曾用它，有些人却用之且受用不尽，许多得失并不是要见诸于实质，才是得才是失。因此少与人比较，以免产生不满。应该以自己的理想、自己的生活方式，不羡慕，不嫉妒别人的生活，也不做亏心事，尽管在别人眼中你一无所得，但最重要的是你为自己设计生活，而且活得心安理得。

对任何工作，或有兴趣的事，用天真的心情，专一的态度去做，会减少很多与人冲突的苦恼。对于不平的遭遇，也以宽大的度量去容纳，“宰相肚里能撑船”，能有此大度量的人也必是非凡之人了。

4. 面疱治疗方法不当会导致麻脸

面疱被称做青年们的象征。其实这种情形不只是青春期的阶段才会发生，套个商业术语即是在青年阶段是“旺季”，过了二十五岁以后仍旧有面疱的也不乏其人。这种起因在一般的推理上来说，是由于男性荷尔蒙的不平衡所引起的。较为具体的说法，即是由于细菌侵入毛细孔所引起的化脓状态。

当然，我们不能一概而论，一切都是由于男性荷尔蒙这一罪魁祸首才引起面疱的。应该还从几方面去考虑，如平常对于食物的摄取是否恰当，有没有便秘的现象发生，精神方面是否安稳等。

面疱发生的因素非常复杂，包括外在的处理方法是否恰当，也包括内在器官的功能及情绪方面是否调度得法。要防止面疱的发生，需要用许多方法，切实而有效的防范面疱发生要注意许多要素。

容易发生面疱的人，经常都是喜欢吃富于脂肪的食物，而且也喜欢吃甜的东西。例如：酒、咖啡、蛋糕、巧克力等高能量刺激的食物，而这些都是最容易产生面疱的温床食物。

既然要防止面疱，就必须节制或避免吃刺激的食物，尽量多吃蔬菜、水果等食物。

此外，脸上的灰尘如果经常没有洗干净而留在毛细孔的

人，也很容易产生面疱。因此，要经常洗净脸部，特别是从外面返家或劳动之后，要立刻把脸洗干净。

还有，心情经常处于不安定的状况或是时常便秘的人，也会有面疱的困扰。所以心情要经常保持镇静及平和，能有安稳的睡眠，促使精神安定等才是上策。

以上所说的方法对现在已生面疱的人仍然是必要的。只是“预防胜于治疗”，能做到的就可免去更大的烦恼。

脸上长了面疱的人，必须经常保持脸部的清洁，在早晚及出外返家或是工作之后，用洗脸的肥皂清除污垢，洗净脸部的灰尘以免阻塞毛细孔，妨碍分泌物的排泄被堵塞而不畅通。

假如脸上的面疱还很小的时候，我们可以把手洗干净之后，再将毛细孔里的分泌物挤出来，然后再用微量的酒精去消毒，切忌让细菌延至四周，这才是首要方法。

这种简单的保养方法，必然能够防止面疱的扩展，而且也不会留下面疱的痕迹。但是我们经常可以看到妇女为了要掩盖面疱，反而在脸上尽力的涂抹，有如涂墙壁一般。这种做法是蒙蔽真相的欺骗，浓雾下的城市还是充满不祥，甚至潜伏更大的不幸。妇女这样的打扮会深深的危害到皮肤，的确是一种很危险的做法。

为什么化妆对于面疱的危害很大呢？其原因是，本来应该让它出来使它畅通的分泌物，反而由于化妆品堵住了毛孔，使分泌物堆积在那里，于是增加了面疱的胀大，或许也因此而发炎化脓留下不好看的痕迹。若是为了要遮盖痕迹而再加以浓妆掩饰的话，是会形成恶性循环的，反而使面疱越发厉害。