

[女人完美一生必备丛书]

# 女人抗衰老 计划手册

陶 涛◎主编

留住春的脚步，挽住岁月的风华，让女人永不言老！

有人说：女人二十黄花女，女人三十黄脸婆！诚然，青春易失，红颜易老，这是岁月的划痕，但也未必尽然……只要驻颜有术，护肤有道，保持心情愉悦，你就永不会老。而本书也将从护肤养颜、心理保健、疾病防治等七大方面详尽阐述抗衰老方法，精心打造美女。让你一书在手，抗衰胸有成竹……

人民日报出版社

# 女人抗衰老 计划手册

陶 涛 主编

NURENKANGSHUAILAO  
JIHUASHOUCE

人民日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女人抗衰老计划手册/陶涛主编. —北京:人民日报出版社,2007

(女人完美一生必备丛书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

I. 女… II. 陶… III. 女性 - 保健 - 基本知识  
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089976 号

---

# 女人抗衰老计划手册

---

主 编:陶 涛

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

---

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

---

开 本:720mm × 960mm 1/16

印 张:96 字 数:900千字

印 数:1—5000

印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

---

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

定 价:168.00元

# 前 言

人体的老化现象是从青春期以前就部分开始了。一般说来,30多岁时是人体生理发育的顶点,此后,机体各部分机能便逐渐衰退,呈衰老趋势。从生理角度,女性的衰老期会比男性提前5~10年,这也许正是女人比男人更加惧怕衰老的原因。但是现代快节奏的生活导致女性心理压力过大,从而使一些女性提早出现隐性衰老症状。衰老是不可避免的,尤其是女性,从25岁开始,衰老就不知不觉地侵入到肌肤和身体,甚至侵入到心理,虽然无法阻止它的前行,但却可以让它的脚步放慢些,再慢些。那么,从现在开始,就及早准备吧,用正确的方法、积极的心态来调整自己的生活,让年轻的身心来抵抗衰老的脚步。那怎样抵抗呢?这就是本书所要告诉你的。

本书共分为七章,分别从不同侧重点帮助您制订抗衰老计划,包括从养颜护肤,心理方面,生活习惯,预防疾病等方面由外而内地涉及到女性抗衰老的各个环节,既可以帮助青年女性朋友早日认识抗衰老的重要性,又能够为已步入中年的女士提供全面的指导,让你了解人体衰老的原因,寻找延缓衰老的方法,使广大的女性朋友尽量推迟衰老,延长寿命。可以说本书是广大女性朋友不可缺少的生活用书。

在本书的指导下,你将比别人更有可能过上积极、健康、高质的生活,你将比别人看起来更年轻和富有朝气。

从现在开始,立即行动起来,做个永远年轻美丽的女人吧!



# 目 录

## 计划一：全面认识致衰因素，让每个细胞都抗衰 ..... 1

抗衰老计划行程指导：伴随着年龄的增长，人们的精神和体力的衰退被认为是不可避免的。这种衰退不是不可避免的，如果我们能够全面的认识到导致衰老的因素，那种衰老就会离我们而去，健康和美丽就会接踵而来。

- No.1 我们为什么会衰老 ..... 3
- No.2 为什么防衰老最好从 30 岁开始 ..... 4
- No.3 皮肤老化——女性衰老的大盗 ..... 5
- No.4 加速女性的衰老——胰岛素 ..... 7
- No.5 人体衰老的根源——自由基 ..... 8
- No.6 女性衰老与荷尔蒙的分泌 ..... 10
- No.7 线粒体 DNA 与衰老 ..... 11
- No.8 酗酒会加快老化的速度 ..... 12
- No.9 阳光——老化皮肤，不仅仅是晒黑 ..... 14
- No.10 辐射是白领女性衰老的天敌 ..... 15
- No.11 重金属污染——生命不可承受之“重” ..... 17
- No.12 导致女性衰老的三刺客 ..... 18
- No.13 生命的衰老源于蛋白质的老化 ..... 18
- No.14 脑衰则全身衰 ..... 19





No.15 解析五脏与衰老的关系 .....	19
No.16 毒素——致衰的特号凶手 .....	20
No.17 生育——女性衰老的催化剂 .....	21
No.18 人工流产与女性早衰 .....	22

## 计划二:保养肌肤刻不容缓 .....

25

抗衰老计划行程指导:女人的肌肤在一生中要过三关:二十岁的水油平衡关,三十岁的补水滋润关,四十岁当然是防衰抗皱关,如果能了解这三个年龄段的肌肤特点,并在每个阶段都能进行非常有针对性的护理工作,几十年之后你与同龄人相比,真的会让所有的人瞠目结舌。

No.1 延缓皮肤衰老饮食调理原则 .....	27
No.2 判断你的皮肤类型 .....	30
No.3 体液的酸碱度与美肤 .....	31
No.4 皮肤老化的4种外因 .....	31
No.5 防止皮肤变老七良方 .....	32
No.6 肌肤护理的5个误区 .....	33
No.7 紧致肌肤抗衰老的3大密码 .....	35
No.8 保持好皮肤的窍门 .....	36
No.9 抗衰老成分与作用 .....	37
No.10 为什么皮肤防衰与营养有关 .....	38
No.11 皮肤变黑的诱因及对策 .....	39
No.12 对抗干燥粗糙,做回丰润柔滑水美人 .....	40
No.13 全方位的防晒装备 .....	41
No.14 眼袋,皮肤衰老的信号 .....	42
No.15 拒绝“熊猫眼” .....	43
No.16 完美祛斑,坚决不做“美人豹” .....	44
No.17 黄褐斑的防治 .....	44





No.18 雀斑的防治 .....	45
No.19 痤疮的防治 .....	46
No.20 吃“走”痘痘 .....	47
No.21 敏感性皮肤的防治 .....	48
No.22 祛斑除痤美容食疗方 .....	48
No.23 收缩粗大毛孔,细嫩容颜回归术 .....	50
No.24 去掉岁月的痕迹——皱纹 .....	51
No.25 吃对食物,皱纹减少 .....	53
No.26 养颜防皱按摩法 .....	54
No.27 赶走眼角鱼尾纹,做年轻美女 .....	55
No.28 祛除多余的角质,让肌肤更年轻 .....	56
No.29 中年女性要讲究“由下而上”美容法 .....	57
No.30 睡眠与护肤的美容 .....	58
No.31 认识肌肤生物钟 .....	59
No.32 根据肌肤生物钟的制订美容计划 .....	60
No.33 6种抗衰老养颜美食 .....	61
No.34 20岁和30岁的美女保养对策 .....	62
No.35 飘逸秀发10个金点子 .....	64
No.36 让皮肤放松的美容操 .....	65
No.37 面部抗皱美容操 .....	65
No.38 中药美容有奇效 .....	67
<b>计划三:做自己的心理医生 .....</b>	<b>69</b>

抗衰老计划行程指导:健康是女人最宝贵的财富,是女人获得成功的前提。惟有保持健康的身心,你才能以充沛的精力投入工作,才能取得你想达到的成就,也才能善待自己、照顾好家庭,充分地享受生活。

No.1 理想的心理健康状态 .....	71
No.2 了解自我,清除体内垃圾 .....	71





No.3 预防精神衰老 .....	72
No.4 塑身得从“心”做起 .....	73
No.5 正确对待来自生活中的心理压力 .....	75
No.6 忌暴躁易怒,做个仪态万千的气质美女 .....	76
No.7 忌焦虑心理,心平气和抗衰老 .....	77
No.8 形同身影的抑郁症 .....	79
No.9 学会克服精神恐惧 .....	81
No.10 远离狭隘,做个身心健康的美女 .....	82
No.11 摆脱自卑,成就自信美女 .....	82
No.12 怀疑是一种腐化剂 .....	83
No.13 心理美容,做个容光焕发的美人 .....	85
No.14 做一个快乐的女人 .....	89
No.15 爱与健康 .....	90

#### 计划四:聪明美人的生活之道 .....

93

抗衰老计划行程指导:抗衰老就要从日常的生活习惯做起,要认真对待生活,真诚追求生活,才会永远保持健康的身心,如果能在生活中养成好的习惯,年轻就不会那么早离你而去。

No.1 不良饮食习惯有损健康 .....	95
No.2 养成在生活中随时做运动的习惯 .....	97
No.3 亚健康的自我测试与自然疗法 .....	98
No.4 远离亚健康状态 .....	99
No.5 运动能延缓衰老 .....	100
No.6 天天启动锻炼计划 .....	104
No.7 改掉不良的生活习惯 .....	104
No.8 生活规律有益于抗衰老与长寿 .....	107
No.9 睡眠充足是长寿的第一秘诀 .....	108







No.10 科学的认识性生活 .....	108
No.11 性爱有益健康 .....	110
No.12 美女留住青春的 11 大生活细节 .....	111
No.13 减肥不当会早衰 .....	113
No.14 “坐”久的健康隐患 .....	114
No.15 女性防衰抗老呼吸三法 .....	115
No.16 排毒瘦身的四条线路 .....	116
No.17 女性吃冰有代价 .....	117
No.18 三种天然的抗衰老的处方 .....	117
No.19 拥有完美身材的绝密档案 .....	118
No.20 勤快有助于抗衰老 .....	119
No.21 社交有助于身心健康 .....	120

## 计划五:建立女性的抗衰老饮食 .....

抗衰老计划行程指导:在现代生活紧张节奏的压力下,不少年轻女性因不懂科学饮食,出现过早肥胖,未老先衰甚至“过劳死”等,带来很多苦恼,影响生活质量。本节就是针对这一社会现象,指导女性朋友通过科学的饮食保健,减少疾病,延缓衰老,保持健康,保证生活质量,使生命之树常青,生活丰富多彩。

No.1 为什么说营养可以延缓衰老 .....	125
No.2 日常生活最佳食品榜 .....	125
No.3 科学食补的关键 .....	126
No.4 营养搭配的食用法则 .....	128
No.5 抗衰老饮食的组成 .....	131
No.6 必要的营养膳食原则 .....	132
No.7 巧食五味,科学养生 .....	133
No.8 食物中的脑黄金 .....	134





No.9	有益于女性健康的一日三餐 .....	134
No.10	有益和有损女士健美的食物 .....	135
No.11	一道一生永不老的养颜菜谱 .....	136
No.12	美容饮食的年龄段区别 .....	137
No.13	维生素和矿物质的抗衰老功效 .....	138
No.14	滋养安神食疗 .....	148
No.15	抗疲劳食疗 .....	149
No.16	美容护肤食疗 .....	151
No.17	针对面容特点安排食疗 .....	154
No.18	常食肉、乳、蛋和海鲜能润肤 .....	155
No.19	认识几种让你年轻的食物 .....	156
No.20	十五种抗衰老食品 .....	161
No.21	拒绝衰老的两组食物——蔬菜和水果 .....	163
No.22	垃圾食物排行榜 .....	166
No.23	抗衰老的主要药物 .....	168
No.24	能够抗衰老的中药 .....	168
No.25	适度禁食能防衰 .....	171
No.26	节食防病延寿的机制 .....	172
No.27	餐桌上的防病搭档 .....	173
No.28	药膳可助女性抗衰老 .....	174
No.29	整体性养生抗衰老方案 .....	176
No.30	认识基本的生命营养物 .....	177
No.31	生命营养物的解决方法 .....	179
No.32	饮食与性保健 .....	182
No.33	有助于性保健的食物 .....	183

## 计划六:体能抗衰——永葆青春活力 .....

185

抗衰老计划行程指导:人体的衰老,是从出生之初便已开始,新陈代谢





是万物生长的根本,细胞在不断凋落和更新,各个器官正调整自己以适应外界的环境。在这个过程中,疾病是难免的。小心,当你三十岁的时候,也许一些容易忽略的“小毛病”,正是你的身体在悄悄向你敲响的警钟。

No.1 致疲劳因素大解析 .....	187
No.2 关注乳房健康 .....	189
No.3 乳腺常见疾病 .....	190
No.4 让你的乳房靓起来 .....	191
No.5 保养卵巢,保鲜女人味 .....	192
No.6 养阴防衰老的十大法宝 .....	194
No.7 强化骨质,保持健美身姿 .....	194
No.8 爱惜颈椎,优雅做女人 .....	196
No.9 “仿鸡啼”运动可防治颈椎病 .....	197
No.10 全面提升免疫力 .....	198
No.11 瑜伽为你重塑青春 .....	200
No.12 重视护肺 .....	201
No.13 呵护肾脏,固化生命之本 .....	202
No.14 养肝,从日常做起 .....	203
No.15 洁净肠道,流通排毒通道 .....	204
No.16 防治心脑血管病 .....	205
No.17 糖尿病的预防 .....	206
No.18 中年女士关注心脏病 .....	208
No.19 肝脏功能衰弱和美肤 .....	210
No.20 肩痛的预防 .....	210
No.21 腰背痛的预防 .....	211
No.22 预防静脉曲张 .....	212
No.23 拥有一个健美的腰部 .....	213
No.24 善待大脑延缓衰老 .....	214





No.25 腿部健美,走出你的风韵 .....	215
<b>计划七:愉快度过更年期 .....</b>	<b>217</b>
<p>抗衰老计划行程指导:规律的生活制度,防止积劳成疾;合理的饮食习惯,满足营养需要;情绪的自我控制,获得身心健康;用脑的保健训练,保持大脑功能;适当的有益劳动,增进机体活力;良好的卫生习惯,减少患病因素;科学的健身锻炼,增强身体素质;及早的发现病情,学会自我查病。</p>	
No.1 女性更年期的心理特点 .....	219
No.2 更年期综合征表现 .....	221
No.3 让更年期来得晚些、再晚些 .....	222
No.4 更年复更年,恩爱到百年 .....	222
No.5 与您谈谈更年期 .....	224
No.6 更年期女性敢于面对衰老 .....	225
No.7 怎样愉快度过更年期 .....	226
No.8 从蓓蕾到果实——更年期的美容 .....	227
No.9 护肤美容,阻止衰老前行 .....	228
No.10 适度性爱能益寿 .....	229
No.11 越吃越年轻的更年期 .....	230
No.12 更年期调配膳食很重要 .....	232
No.13 更年期综合症的食疗药膳 .....	234
No.14 倾听心声,呵护心脏 .....	235
No.15 适当的运动可以减少更年期症状 .....	236
No.16 更年期的饮食计划 .....	238
No.17 更年期妇女应如何营造温馨和谐的家庭气氛 .....	239



# 计划一

Quanmian Renshi Zhishuai Yinsu,

全面认识致衰因素,

Rang Meige Xibao Dou Kangshuai

让每个细胞都抗衰



抗衰老计划行程指导:伴随着年龄的增长,人们的精神和体力的衰退被认为是不可避免的。这种衰退不是不可避免的,如果我们能够全面的认识到导致衰老的因素,那种衰老就会离我们而去,健康和美丽就会接踵而来。





## No.1 我们为什么会衰老

衰老是一切生物个体随着时间的推移所发生的必然过程，它表现为各组织器官的衰老及其功能的减退。尽管人们都不愿衰老，不愿死，但衰老是生命的一种必然现象，我们要“尽终其天年，度百岁乃去”，就必须找出衰老的根本原因，实现抗衰老、推迟衰老、延年益寿的目的。一般地说，60岁以后进入老年，那么衰老是不是从60岁以后才开始出现呢？

其实，衰老远比人们预料的要早。人发育的顶点也就是衰老的起点。从生理学角度看，女子21岁、男子24岁就长到极点了，衰老也就从此时开始。西德老年医学专家列尔指出：“衰老在20~30岁即已开始，此时退化性改变已能查知。”不过，这种改变非常微小，也非常缓慢。在50岁之后，老化的速度加快了，变化明显了，在某一个时刻，能蓦然感到自己确实是衰老了。

下面从几个主要器官系统来看人体衰老的变化。

**心脏与血管：**65岁与25岁青年心脏功能比较，心排出量减少30%~40%，即成年之后每过1年减少1%；心脏的潜力，70岁时为40岁时的50%；老人的血管因弹力纤维逐渐收缩、断裂、消失而导致弹力减退，血管内膜出现动脉粥样硬化斑块，中层有钙质沉淀，于是血管变硬，冠状动脉因粥样硬化而口径变小。

**呼吸系统：**老年人鼻粘膜及咽腔淋巴组织力趋向萎缩；肺组织萎缩，肺泡变大，泡壁变薄，弹性减退，胸廓前后径扩大，形成老年性肺气肿。由于呼吸时不断吸入尘埃，故肺脏渐变为灰色。90岁老人与30岁年轻人比，肺活量下降25%，最大通气量下降50%；25岁青年每分钟可向组织输氧4升，而70岁老人只能输氧2升，肺功能明显减退。

**消化系统：**老年人牙齿磨损，牙周组织发生退行性变，出现牙周炎。75岁老人与儿童比较，味觉感受器丧失80%，因而食不甘味。老人各种消化腺萎缩，胃酸分泌减少，唾液淀粉酶、胃蛋白酶等分泌下降，故消化功能减退；老人的胆囊及胆管壁变厚，胆汁变浓并含大量胆固醇，故易于发生胆石症。

**泌尿生殖系统：**85岁老人肾单位丧失30%，肾小球滤过率下降46%，肾血流量减少53%，葡萄糖再吸收能力下降47.6%。但由于肾脏代偿能力甚大，





所以除非由于疾病的影响,一般不会出现症状。更年期之后,女性卵巢萎缩并硬化,雌激素分泌骤减,同时乳房萎缩,外生殖器变小,宫颈萎缩。男性睾丸也渐趋萎缩并纤维化,阳痿率 60 岁时为 5%,70 岁后达 30%。

**运动系统:**成人进入中年之后,越来越趋于久坐不动。每过 10 年,肌肉会递减 5%~10%;75 岁时的握力只相当于 35 岁时的 75%,肌腱韧带萎缩并变僵硬,故老人腿脚不便,行动迟缓。骨骼大量脱钙,皮质变薄,髓质网眼扩大,形成骨质疏松症、骨质变脆,容易发生骨折;关节软骨发生退行性变,出现纤维化、骨化,形成骨赘,这就是通常说的骨质增生。70 岁老人的骨质增生发生率几乎达 100%。

**神经系统:**90 岁的老人,大脑细胞减少 20%~45%。老人神经传导速度减慢,一般从 40~50 岁时开始,到 80~90 岁时减慢 15%~30%,于是神经反应时间延长,动作远不如年轻人敏捷;60 岁以后触觉迟钝,体温调节较差,手足发凉,冬季易发生老年性低体温症。

上述各种变化是逐步进行的,随着年龄增长愈来愈明显,且有很大的个体差异。早衰者,虽然只有 50 多岁,可是组织器官的衰老已达 70 岁的水平;而老当益壮者,虽然年龄已 70 多岁,但衰老的程度也不过相当于 50 岁。由此可见,衰老的进程虽不可抗拒,但我们可以延缓它的进程,减慢各组织器官的老化速度。

上述衰老性的变化,就是各种组织器官的解剖学变化和功能的减退。要冷静地、客观地对待这些变化,无论是工作、运动,都只能量力而行,决不能超负荷工作,以保障健康的体魄。

## No.2 为什么防衰老最好从 30 岁开始

30 岁是多数器官衰老的起点。从 30 岁起,耳鼓和中耳听骨的弹性就开始减弱,听力就走下坡路;大脑的重量也从此时由最重的 1600 克开始减轻;我们常说的“老眼昏花”虽然到 40 岁时才被觉察,其实也是从 30 岁起就开始变化;至于骨骼、心脏、关节、内分泌系统等器官,也是从 30 岁便结束了它们的青春年华。值得一提的是,这种衰老只要早期注意,是完全可以延缓其进程的。





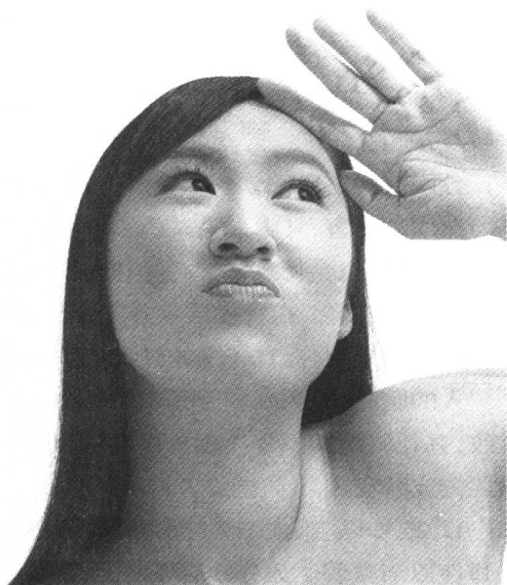


1. 滋润脏器,主动饮水:水被喻为生命的润滑剂。所谓主动,一是在4个最佳饮水时间,即早上起床后、上午10时、下午3~4时和晚上睡前按时喝水,做到时间“主动”。主动饮水之所以被视为长寿要诀,是因为大量饮水可以满足细胞内的水分不断更新的需求。

2. 延缓衰老,运动双腿:因为运动减少,使人肌肉萎缩、脂肪增加、血管被“拉”长,心脏也不堪重负,成为心血管衰老的重要原因。因此,防衰老的重点之一就是多做运动,每天走1万步,是防老保健的必修课。

3. 饮食保健,多吃核酸:现代人活不到预期的120岁,最大的障碍是心血管疾病和细胞癌变,而多吃富含核酸的食物,如蔬菜、水果、蘑菇、木耳、花粉及煮得很老的鸡蛋,就有利于修复损伤的基因,防止心脑血管病和提高免疫力,并预防细胞癌变。

4. 生命不“透支”,精神常放松:如果每周5天的工作时间不得不“透支”的话,那么务必在双休日有个“雷打不动”的属于自己支配的补偿时间,给紧张疲惫的身心一个宁静的港湾。



## No.3 皮肤老化——女性衰老的大盗

皮肤老化是一种无法避免的自然现象。随着年龄的增加,皮肤会逐渐粗糙、暗沉、无光泽,皱纹也会日渐加深。青春永驻虽然不可能,但只要了解皮肤老化的过程及影响因素,适当的保养及治疗都可延缓皮肤的老化,并减少老化的皮肤所带来的困扰。皮肤老化的原因包括了内因性及外因性的因素:

内因性的老化是遗传基因就已注定的生理时钟。随着年龄的增加细胞

