

鱼尾纹、皱纹悄悄出现了，嫩白肤色没有了.....

这些都是衰老的标志

抗衰老究竟何时起步？不需要越早越好

也不用忧心忡忡。

30岁，你的抗衰老行动可以开始了！

nüren
kanglao fangshai
cong 30 sui kaishi

17种抗衰老古方一次奉上
让你的美丽人生30岁后继续盛放

主编 张湖德

女人抗老防衰 从30岁开始

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



抗老防衰

从1岁开始

北京出版社

R173

13

2007

女人抗衰老防衰从 30 岁开始

NÜREN KANGLAO FANGSHUAI CONG 30 SUI KAISHI

主 编 张湖德 童宣文
副主编 宋一川 张 红 王 俊
何 军 刘 晗 张宝祥
编 委 杨凤玲 杨世盐 张玉苹
乔国华 吴武兰 王玥琦



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女人抗老防衰从 30 岁开始/张湖德,童宣文主编. —北京:人民军医出版社,2007. 2
ISBN 978-7-5091-0275-6

I. 女… II. ①张…②童… III. ①衰老-基本知识②妇女保健学-基本知识
IV. ①R393.94②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020060 号

策划编辑:王 琳 文字编辑:孙 勤 责任审读:黄翔兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.5 字数:163 千字

版、印次:2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

主编简介

张湖德，男，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学。现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授、北京中医药大学最早从事养生保健的专家之一。曾在30多家出版社出版过100多部著作，在国内100多家有影响的报纸和杂志上发表过6000多篇文章，被誉为中国著名科普作家。其著作内容涉及到养生学、营养学、美容学、性医学、心理学、中医学、康复学等多种学科。美容方面主要代表著作有《实用美容大全》、《中国科学美容大典》、《美颜美发要诀》、《女性美乳要诀》、《中医美容奥秘》、《女性形体健美丛书》等，并在几十家报纸和杂志上发表有关美容的文章300余篇。其著作文字总量已超过3000万字。

作者还兼任中国驻颜美容学院副院长、客座教授，敦煌美术馆名誉馆长，北京永南医院副院长，北京宏福集团高级顾问，香港仲景医药出版社副社长兼总编辑等职。

“男人怕病倒，女人怕衰老”。青春美丽是女人们永远追求的目标。本书是《女人养颜护肤从25岁开始》的姊妹篇，根据女性特有的生理特点，讲述为何要从30岁开始防衰老，如何防衰老。除了有珍珠、牛奶、维生素等大众所熟悉的祛皱物品使用方法，更有抗衰老食物和药物滋补方，契合中医讲究以内养外，重在调理的理论。

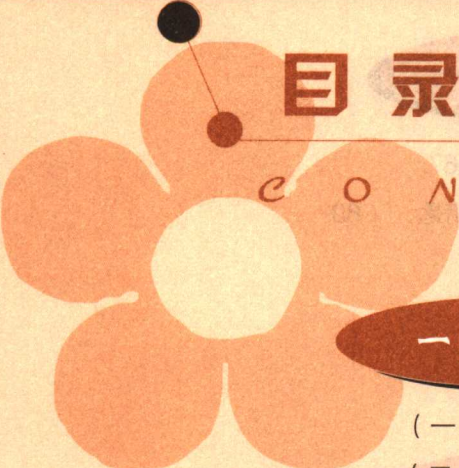
想要永葆青春，保持持久魅力吗？赶紧翻开本书，抗老防衰从现在开始！

内 容 提 要

NEI RONG TI YAO

“男人怕病倒，女人怕衰老”。

青春美丽是女人们永远追求的目标。本书是《女人养颜护肤从25岁开始》的姊妹篇，根据女性特有的生理特点，介绍了女性从30岁开始抗衰老、养颜护肤的重要意义，如何从饮食、养神、养胃气、补肾、补气活血、睡眠、运动、性保健等抗衰老的具体方法和注意事项，详细介绍了珍珠、牛奶、维生素等大众所熟悉的祛皱物品使用方法以及抗衰老食物和药物滋补的妙方。本书适合中青年女性、美容医师等阅读参考。



目录

C O N T E N T S

一、30岁女性要抗衰老

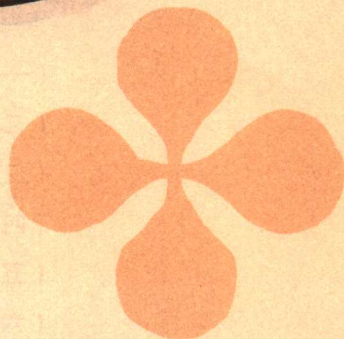
- (一)《黄帝内经》中有关女性衰老的理论 / 2
- (二)鱼尾纹的奥秘 / 3
- (三)人的老化过程 / 6
- (四)衰老的原因 / 7

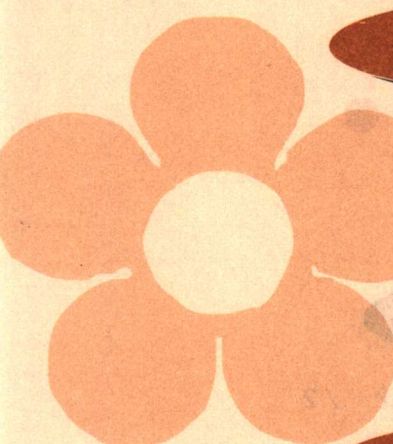
二、养颜润肤抗衰老

- (一)洗脸有学问 / 12
- (二)浴身养颜 / 13
- (三)皱纹防治 / 17
- (四)延缓皮肤衰老的诀窍 / 19

三、饮食抗衰老

- (一)抗衰老的食物 / 28
- (二)抗衰老的饮食方法 / 35
- (三)抗衰老的营养佳肴 / 45





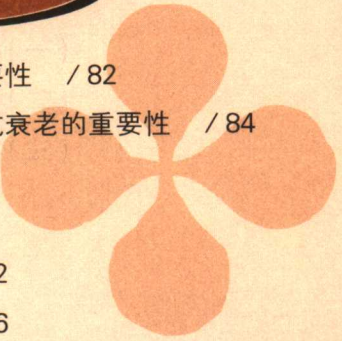
四、养神抗衰老

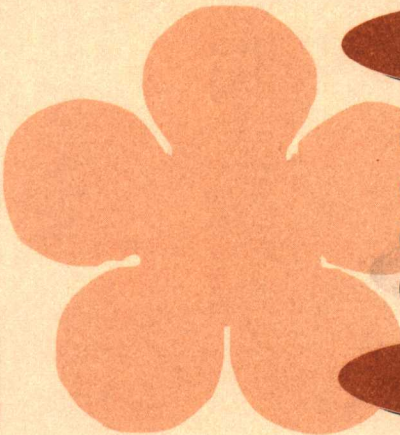
- (一) 学会经常为“心龄”打分 / 67
- (二) 健康的心态——永葆青春的钥匙 / 69
- (三) 消除心理压力益心脏 / 70
- (四) 治疗抑郁症的妙法 / 71
- (五) 克服焦虑的方法 / 72
- (六) 靓女处世技巧 / 73

五、养胃气抗衰老

- (一) 长夏尤要养胃气 / 76
- (二) 吃好三餐 / 76
- (三) 饮食卫生 / 77
- (四) 注意饮食禁忌 / 78
- (五) 饮食应因时因人而异 / 78
- (六) 食后养生 / 78
- (七) 避免不良情绪的刺激 / 79
- (八) 经常叩齿咽唾液 / 79

六、补肾抗衰老

- (一) 肾在人体生命活动中的重要性 / 82
 - (二) 从妇女月经盛衰来看补肾抗衰老的重要性 / 84
 - (三) 补精常吃补肾食物 / 85
 - (四) 常吃保肾药膳 / 87
 - (五) 养精常吃的补肾中药 / 92
 - (六) 宜常服的补肾中成药 / 96
- 



七、补气活血抗衰老

- (一) 气血与长寿 / 98
- (二) 怎样补气 / 99
- (三) 怎样补血 / 101
- (四) 血瘀体质的女性怎么办? / 104

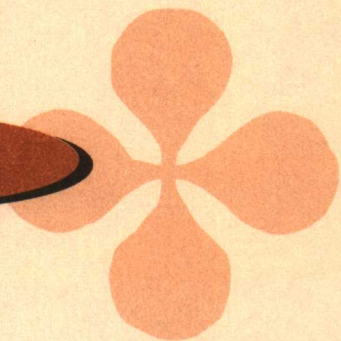
八、睡眠好,抗衰老

- (一) 与睡眠时间有关的因素 / 108
- (二) 睡眠的质量标准 / 109
- (三) 睡眠规律与子午觉 / 109
- (四) 睡眠卧向 / 110
- (五) 睡眠姿势 / 110
- (六) 卧具选择 / 110
- (七) 睡眠禁忌 / 112
- (八) 防治失眠 / 113

九、勤运动,抗衰老

- (一) 运动与衰老的关系 / 116
- (二) 抗老防衰的运动项目 / 116

十、性保健,抗衰老

- (一) 性生活“七不宜” / 124
 - (二) 滥用药物催欲欲更竭 / 126
- 

(三) 必须注意药物对性功能的影响 / 126

(四) 保持性器官的清洁最重要 / 127

(五) 抚摩是性行为的要素 / 128

(六) 性爱是女性魅力的源泉 / 129

(七) 注意饮食对性功能的影响 / 131

十一、中药抗衰老

(一) 能抗衰老的常用中药 / 135

(二) 能够抗衰老的古代秘方 / 138

十二、排毒养颜抗衰老

(一) 从现代女性不宜忽视的职业病便秘谈起 / 145

(二) 科学排便促排毒 / 146

(三) 小便清利亦排毒 / 148

十三、抗疲劳防衰老

(一) 人为什么会疲劳 / 150

(二) 无名疲乏——疾病的警告信号 / 150

(三) 清除疲劳的方法 / 151

一、30 岁女性要抗衰老



(一) 《黄帝内经》中有关女性衰老的理论

1. 女性的衰老过程

帝曰：“人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？”岐伯曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极，四七；筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。

——《素问·上古天真论》

这里以7年为一阶段，论述了女性的生长发育与衰老过程，说明了女性衰老的关键原因是由于与肾气密切相关的一种物质——天癸的盛与衰。也就是说，天癸是伴随肾气之充盛而产生的，也是随着肾脏衰竭而衰竭。

由上可知，女性要抗老防衰，必须注意保护人体肾脏之气，只有肾气旺盛，才不易衰老。此外，原文又告诉我们，五七，即女人到了35岁时，就已有衰老迹象和症状，即原文所说女性“五七，阳明脉衰，发随，齿槁”这里的头发脱落，牙齿枯槁，是35岁女人衰老的具体症状。所以，女人抗老防衰必须提前开始，真正到了35岁时，就已晚矣，因为衰老已经到来，所以本书提出女人抗老防衰从30岁开始。

2. 人的生长发育与衰老过程

黄帝曰：“其气之盛衰，以至于死，可得闻乎？”岐伯曰：“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发

颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四肢经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。

——《灵枢·天年篇》

这是中医根据人的年龄增长与体内血气，脏腑盛衰的变化，以10年为基数对人体生长衰老过程各时期的生理特点及其表现做了生动的描述，反映了祖国医学对生命的发生、发展过程及其实质的基本认识。这种认识是比较客观的，这些论述阐明了人之所以有生命，其决定因素是神气之有无，五脏精气之盛衰，因而提示保养精、气、神是健康长寿的关键。

此外，本文还明确指出了人的衰老与五脏皆有关，如“五十岁的肝气始衰——目始不明”；“六十岁的心气始衰、血气懈惰——故好卧”、“七十岁的脾气虚——皮肤枯”、“八十岁的肺气衰，魄离——言善误”；“九十岁的肾气焦——心脏经脉空虚”等，这说明了要想抗老防衰，必须注意保持五脏功能的正常，若五脏虚弱，衰老就会提前到来。

（二）鱼尾纹的奥秘

美国好莱坞超级影星玛丽莲·梦露是举世公认的绝代佳人，她于1962年36岁时英年早逝，为此身后留下很多谜团。最近国外出版的一部有关她个人生活的影集，首次公开的她19岁、24岁时的照片，为梦露之谜又增加了新的神秘色彩，美容专家们意外地发现，衰老在这个所谓青春常驻的影星身上也同样存在。

1. 衰老潜行于青春期 将梦露年轻时的照片与她后来走红时的明星照相比，尽管风韵无改，可岁月的风尘还是在她脸上留下了衰老的痕迹。专家们如何捕捉到这一痕迹，我们日常生活中又是怎样推断人的年龄呢？用一句话来说就是容貌模式依年龄变化。

目前，市场上流行的眼霜、抗皱霜等化妆品之所以长年畅销不衰，是因为外眼角的鱼尾纹一直被女性视作永葆青春的一大难题。作为皮肤衰老的主要标志，不知有多少女性为此大伤脑筋。前不久，著名化妆品厂家日本资生堂的美容专家揭开鱼尾纹的机制，他们开发出一种通过鱼尾纹准确推断年龄的自动检测装置。受试者将外眼角贴近该装置的检测窗，窗口范围内的局部皮肤被分解成16万个立体网点，检测装置的软件系统在排除头骨、面部肌肉等因人而异的影响因素之后，把皱纹的数量、深浅做数据化处理，并以不同色度显示成“地形图”，然后将其与9种标准色样对照，便可以得出受试者实际年龄与皱纹年龄的指数，整个过程只需4秒钟。

通过实验专家们得出这样一个结论，女性在25岁时鱼尾纹仅表现为皮肤纹理的曲折，到30岁这一现象变得更加明显，20岁与30岁的容貌区别主要表现在这一部位，而人的眼角部位是整个面部皮肤最薄弱处，所以象征衰老的皱纹便首先从这里向面部“登陆”。

2. 皮肤的年轮——鱼尾纹 对鱼尾纹进行立体检测的最大难点在于，人的面部随时都处在复杂的表情变化之中，面部肌肉的活动使检测的数据化分析很难在瞬间完成，而鱼尾纹检测装置最大的成功就在于赢得了这一瞬间，这不能不说是一项奇迹。

面部皮肤及皮下脂肪的变化，依年龄表现为肌理弧线的松弛度，这里不妨称其为加龄模式。按着这一模式，我们每个人都可以到日常生活中去对照，从中推断出周围人的年龄。

皱纹与衰老之间是个什么关系呢？可以说皱纹是皮肤表面折痕的发展。比如，把一张纸对折起来，打开后就会留下一道折痕，如果按同一位置多次重复折叠，折痕就越来越深。这一现象在皮肤表面也同样存在。平时我们两眼的眨动会带动眼角周围肌肉活动，皮肤也就相应呈现出折痕，面部其他部位的皮肤也都随着表情的变化反复被折叠，皱纹也就逐渐深化，有人说笑脸留皱纹，看来也并非毫无道理。

年轻人没有皱纹，随年龄的增长皱纹才逐渐形成，原因就在于皮肤的柔韧性是依年龄而逐渐降低。皮肤表层医学上称作角质层，表皮的基底细胞分裂后生成新的细胞，这些新细胞被推向表面，由于水分的散发而不断干燥变形，最后形成角质层。随着年龄增长基底细胞活性逐渐降低，增殖速度也变慢；相反

角质化的进程则不断加快，结果使角质层逐渐加厚。角质层的增厚使皮肤表面更趋干燥，柔韧性也就越来越差了。表皮下面的真皮也同样随年龄增长而萎缩，随水分散失引起与组织强度、弹性有关的成分变性，从而加剧了皮肤柔性的降低，同时就构成皮肤的细胞整体而言，因年龄的增长，它们自身也常发生老化、拉伤。这样一来，皮肤受肌肉活动的影响产生的变形，经长时间积累就以皱纹的形式固定了下来。

另外，体内产生的氧对皮肤组织的氧化作用，也在促进衰老过程的发展。这与炸油条时被高温氧化的食用油，无法再用来炒菜是一个道理。有关专家指出，这种氧化作用不仅影响到皮肤，生物机体的衰老过程也与其有着直接关系。

3. “衰老”学说 人的衰老究竟是怎样一个过程，目前医学界尚没有明确结论，各种辞书对衰老所下的定义都强调指出它的复杂性。通常人们把皮肤的这些变化，看作是进入老龄的起点，而实际上这种变化开始的时间远远超出人们的预想。据日本的《医学大事典》记载，人体内钙的含量多少，基本可以反映出活性组织的状态，人类16~20岁时，体内钙的含量处在峰值，男性40岁、女性20岁时开始减少，这就是衰老开始的起点。

最近，围绕这方面的研究国外有多种观点，“细胞有限分裂说”就是其中一例。美国的海弗里克博士，于1961年发现了这样一种现象：人的细胞经过持续培养，分裂的能力会逐渐降低，大约在50次以后，分裂能力便不复存在了。此后，很多专家又对幼儿的细胞进行了培养实验，也多次验证了海弗里克的这一发现。经过对年龄分别相差10岁的几组受试者做细胞对比后，又发现年龄越大，新生细胞的分裂能力消失得越早。由此专家们做出了这样的解释：细胞对自身分裂次数做倒计时，到“0”状态的细胞，功能降低，寿命也因此告终。

随着高新科技的发展，医学研究进入到基因领域，对衰老的解释又出现了一种“遗传程序说”。综观各种动物的寿命，其长短大致上都取决于各自所属的物种，不过物种的进化正使寿命呈增长趋势，实际上，这是有关寿命的遗传因素，在基因水平上发生的变化所致。日本的医学专家已经找到了这种影响寿命的遗传基因，东京医科大学与信州大学的一个联合科研小组，曾对果蝇的遗传基因做过研究，通过基因重组，他们成功地发现了决定寿命长短的遗传基因。

以上两学说的提出，可将寿命的长短解释为“大体上受制于遗传因素”，但

是，其他诸如环境因素的影响，也很大程度地决定着寿命的长短。如以能无限繁殖的细菌为例，它的寿命则不能用遗传因素去解释。多细胞动物中，也有很多无老化现象的个体，这就造成了有关衰老研究复杂化的一面。

资生堂的美容专家从细胞氧化现象出发，提出了“氧化导致衰老说”、“氧的活化作用说”。他们以活性氧对细胞的损伤为课题，论证了氧的过量消耗促进衰老过程的观点。

呼吸过程在体内产生一定数量的较强活性氧，它们以羟基为首，使细胞产生病变，构成机体的物质也因此氧化变性而衰老。比如，细胞膜主要成分的脂质一旦变成过氧化物，它的功能就会下降引起细胞障碍；血液中的过氧化脂质增多所造成的动脉硬化、肝功能障碍也是这一原因；同时较强活性的氧，还可能导致蛋白质变性，扰乱DNA的链式结构。尽管如此，可总不能为阻止这些活性氧而停止呼吸，随年龄增长不可抵御的活性氧造成的障碍也就与日俱增，这也是促成衰老的原因之一。

（三）人的老化过程

人，是怎样老化的？营养饮食，医药科技，注重运动，改变了现代男女的生活方式，使我们过得更加健康，更有活力。然而，人的老化，是避免不了的。你想知道人的老化过程吗？

1. 30岁以下 不易感到疲劳，记忆力特强，体力最佳，精神最好。腰挺背直，关节灵活。皮肤柔滑紧绷，头发乌黑油亮，面部轮廓分明，颈项有纹，却不见脂肪粒。双眼明亮，少有血丝黄斑。将近30岁的时候，生理开始退化，对疾病的抵抗能力开始降低。如果青春期的暗疮粉刺到了20岁以后仍然不退的话，进入30岁将集中在下巴双唇周围，但不发炎化脓。

2. 30岁 最明显的部位是双眼和颈项了。皱纹，开始在眼角出现。眼睛下方，也有如幼发的细纹，只有在微笑的时候，才会显现。上眼皮，开始浮肿，下眼皮，已经出现眼袋，黑眼圈逐渐明显。颈纹开始加深，一粒粒的脂肪粒骤然增多。由鼻子到嘴的皱纹也可看到了。早年洁白细腻的肤色已转有少许黑斑，