



汉竹
● 白金女人系列

让美丽永续的 10 大健康策略

美人抗衰老枕边书

MEI REN
KANG SHOU
ZHEN BIAN SHU

汉竹/编著 丁辉/主编



北京出版社 出版集团
北京出版社

MEI REN
KANG SHI JIAN
LI HEN BEN SHI
美人抗衰老边书

汉竹◎白金女人系列

汉竹 编著 | 丁辉 主编

北京出版社 出版集团
北京出版社

让美丽永续的10大健康策略

图书在版编目(CIP)数据

美人抗衰老枕边书：让美丽永续的10大健康策略/汉竹编著；丁辉主编.
—北京：北京出版社，2006
ISBN 7-200-06534-X

(汉竹·白金女人系列)

I.美… II.①汉… ②丁… III.女性—保健 IV.R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第068965号

精彩阅读，在汉竹

全案策划



汉竹●白金女人系列

美人抗衰老枕边书

让美丽永续的10大健康策略

MEIREN KANGSHUAI ZHENBIANSHU

汉竹 编著 丁辉 主编

☐ 出版 北京出版社出版集团 北京出版社 ☐ 地址 北京北三环中路6号 ☐ 邮编 100011 ☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社出版集团 ☐ 经销 新华书店 ☐ 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐ 开本 889×1194 1/24 ☐ 印张 7 ☐ 版次 2006年8月第1版 ☐ 印次 2006年8月第1次印刷 ☐ 印数 1—10 000

☐ ISBN 7-200-06534-X/TS·103

☐ 定价：29.80元

质量投诉电话：010-58572393

前言

岁月静静地流逝，
当第一道皱纹悄悄爬上你的眼角时，
你才惊觉：
难道衰老真的降临了？

是的，
衰老是不可避免的。
从 25 岁开始，
衰老就不知不觉地侵入到你的肌肤、
你的身体，甚至你的精神，
你无法阻止它的前行，
但你可以让它的脚步放慢些，
再慢些。
你是幸运的，
在本书的指导下，
你将比别人更有可能过上积极、健康、
高品质的生活，
你将比别人看起来更年轻和富有朝气。

仔细阅读这本书吧！
然后，
立即行动起来，
做永远年轻美丽的女人！

1- 健康策略一

认识内外致衰因素，让每个细胞都抗衰

- 2- 我们为何会变老——自由基损伤身体细胞
- 3- 清除自由基——4种方法激发细胞活力
- 4- 盐——每天催你老一点
- 5- 糖——让你未老先衰的“甜蜜杀手”
- 6- 咖啡因——衰老的“催化剂”
- 7- 有害脂肪——威胁健康的垃圾
- 8- 二手烟——让美丽枯萎的幽灵
- 9- 酒——带走活力的因子
- 10- 阳光——老化皮肤，不仅仅是晒黑
- 11- 辐射——为何白领女性更易老
- 12- 化学污染物——无处不在的致衰元凶
- 13- 重金属污染——生命不可承受之“重”

15- 健康策略二

饮食抗衰“3+2”

- 16- 食物抗衰的3个必知问题
- 18- 2组食物：致衰食物与抗衰食物

21- 健康策略三

皮肤抗衰——女人不可不保的面子问题

- 22- 对抗干燥粗糙，做回丰润柔滑水美人
- 24- 改变黯淡无华，成为永远的红颜知己
- 26- 消除松弛起皱，肌肤保鲜有妙方
- 28- 收缩粗大毛孔，细嫩容颜回归术
- 30- 完美祛斑，坚决不做“美人豹”
- 32- 击退黑眼圈，让明眸风采依旧
- 34- 扫平鱼尾纹，塑造眼周靓丽风景

36- 恢复凸现眼袋，赶走疲惫痕迹

38- 滋润干裂嘴唇，让双唇娇艳欲滴

40- 赶走橘皮组织，再现冰肌雪颜

43- 健康策略四

细节抗衰——雕刻如诗风韵

- 44- 远离干枯受损发质，美丽从“头”开始
- 46- 抵抗脱发，让秀发共岁月飞扬
- 48- 修复衰老指甲，做个细节美女
- 50- 养护纤手玉足，优雅始于点滴
- 52- 坚固牙齿，让微笑越来越灿烂
- 54- 清洁口腔，和口疮说再见
- 56- 照顾鼻子，莫让鼻炎纠缠不休
- 58- 及早护眼，永葆双眸顾盼生情
- 60- 重视耳朵，预防听力衰弱

63- 健康策略五

体态抗衰——做轻盈挺拔的自信女人

64- 拯救颈部，最是那一低头的风情

66- 克服下垂，美丽来势“胸”汹

68- 收缩小腹，“小富婆”不是“小腹婆”

70- 拒绝轮胎腰，要做永远的小“腰”精

72- 加速提臀，让小屁屁“笑”起来

74- 雕刻美臂，展露香肩

76- 攻克粗腿，我要亭亭玉立

79- 健康策略六

体能抗衰——永葆青春活力

80- 加强柔韧，年轻不要伤害

82- 培养耐力，将运动进行到底

84- 提升力量，远离骨质疏松

87- 健康策略七

器官抗衰——由内而外的美丽

88- 强健脾胃，全方位吸收抗衰营养

90- 洁净肠道，疏通排毒管道

92- 关注胆囊，拒绝结石沉积

94- 激活肝脏，及时化解致衰毒素

96- 养护肾脏，固化生命之本

98- 锻炼肺部，给生命注入能量

100- 重视心脏，给身体一颗奔腾的心

102- 保护大脑，做聪慧女人

104- 理顺血液循环，让身体越来越暖

106- 保护生殖环境，击退隐约腹痛

108- 关注乳房健康，远离乳腺疾病

110- 呵护肛周，消灭痔疮

112- 爱惜颈椎，优雅做女人

114- 强化关节，不让致残杀手缠上你

116- 强化骨质，保持健美身姿

119- 健康策略八

性爱抗衰——呼唤爱的滋润

120- 应对性欲减退，重享火热激情

122- 消除高潮障碍，比翼入佳境

124- 润滑阴道，拯救无性婚姻

126- 解除性交痛，和谐云雨情

129- 健康策略九

腺体抗衰——掌握衰老的秘密操控者

130- 卵巢与雌激素——美丽之源

131- 垂体与生长激素——控制衰老的中枢

132- 松果体与褪黑激素——细胞卫士

133- 甲状腺与甲状腺激素——青春守护者

134- 胰腺与胰岛素——调节血糖的阀门

135- 肾上腺及其激素——给你张弛有致的大脑

137- 健康策略十

摆脱亚健康——女人永远快乐平和

138- 甩掉疲劳，恢复青春活力

140- 提高免疫能力，抵御病毒入侵

142- 保证睡眠，修复衰老细胞

144- 摆脱抑郁，重拾快乐心情

146- 消除紧张，平和生活每一天

148- 附录

148- 不良生活习惯列表

152- 年轻美丽小习惯列表

健康策略—— 认识内外致衰因素， 让每个细胞都抗衰

身体内的自由基就像是坏脾气的“单身汉”，它抢夺其他细胞原子中的电子，导致新的“单身汉”产生，破坏健康的细胞结构而使人体老化。想要消灭这些“单身汉”，可要内外兼修，炼就4大绝招才行。

如果说自由基是我们体内的“致衰家贼”，那么外界的污染、不均衡的饮食、不够健康的生活方式就是外界环境抢夺我们青春的“江洋大盗”。对它们，更要严防死守。

我们为何会变老——自由基损伤身体细胞

我们身体变化的速度远比想象中要快。大约18岁时，人体就基本完成了成长发育的过程；到了25岁以后，人体就开始逐渐老化；30岁以后，人体就像登上了老化快车，老化的速度会越来越快。

是什么力量促使我们迅速地衰老直至死亡呢？对于这个问题，科学界有许多种理论解释，其中证据最充分、最有说服力的是自由基学说。

自由基——坏脾气的“单身汉”

在细胞中，原子是由原子核和围绕核的电子组成的。通常电子成对出现，而当原子中出现了一个或更多不成对电子时，我们就称之为自由基。这种没有配对的电子特别不稳定，需要寻找电子配对，就像“单身汉”要找配偶一样。单电子要配对就容易破坏别的“家庭”，也就是细胞正常原子的平衡，导致新的“单身汉”——具有侵犯性的自由基产生。如此下去，就会有越来越多的自由基“腐蚀”正常细胞，使细胞组织失去功能而被破坏，这时人体就会产生各种衰老现象和疾病。



导致人体内产生自由基的因素很多，包括外界各种环境因素的影响。如太阳紫外线、化学药物、各种放射性物质、空气污染物以及烟等；还有由于人体自身因素产生的，如不良的饮食和生活习惯导致的体内代谢紊乱，以及外伤、感染、不良情绪等。如果能有效地避免和预防这些因素，就可减轻因自由基增多对机体造成的损害，延缓衰老。

清除自由基——4种方法激发细胞活力

活力方法

1

☺ 保证充足的营养

人体自身有一套抗氧化酵素系统可以清除自由基，摄入充足的营养便可保证这套系统正常地工作。

活力方法

2

☺ 摄入足够的微量元素

很多维生素也扮演着清除自由基的角色，它们被称为抗氧化维生素，分别是β-胡萝卜素、维生素C、维生素E及维生素B₂。此外，也应注意矿物质中锌、硒、铜、锰等微量矿物质的摄取是否充足，因为它们就是抗氧化酵素的核心元素。所有这些抗氧化元素都蕴涵在全谷类、蔬菜、水果、豆类以及深海鱼类等食物中。

活力方法

3

☺ 保持良好的生活习惯

☺ 减少做饭时的油烟 烹调时产生的油烟含有大量的自由基，因此，尽量不要煎炸食物，更不要将油加热至冒烟。

☺ 拒绝吸烟 吸烟是导致身体产生自由基最快和最多的方式，因此尽量不吸烟和被动吸烟。

☺ 尽量少服药物 有些药物如抗生素、消炎镇痛类药物以及化疗类的药物都会导致身体产生大量自由基，因此，除非必要尽量少服药。

☺ 合理运动 适当的运动可以增加体内SOD（超氧化歧化酶）的生成，SOD具有清除自由基的作用。

活力方法

4

☺ 保持心情愉悦，排除不必要的压力

人体内不可能没有自由基，一如社会中不可能没有犯罪。重点在于我们有没有积极地去减少它，有没有健康的体质去应对它。所以，没有必要因此而影响心态，保持心情愉悦也能使你的每一个细胞都变得更年轻。

盐——每天催你老一点

世界卫生组织提出每人每天3~5克食盐的摄入限量，而实际上，大多数入每天食盐的摄入量往往会大于10克。除了盐罐中的盐，你还会从加工过的食品中摄入大量潜在的盐，所有这些盐都是悄悄偷去你青春的“小偷”。

致衰机理与衰老症状

致衰机理

在消化过程中，饮食中的盐会被转化成有破坏性的酸性废物，它能损伤组织细胞的分子结构并产生自由基，导致细胞衰老和死亡。

衰老症状

记忆力衰退、体重增加、皮肤干燥起皱、疲劳、易感冒以及身体浮肿、血压升高、胃痛、骨质疏松等。

☺ 饮食对策

☺ 少吃为妙

1. 咸菜、泡菜以及熏、腌制的肉类。
2. 超市购买的含盐量较高的面包、蛋糕、饼干、馅饼等。
3. 奶酪、沙拉酱、果酱、酱油、各种汤料等。

☺ 积极饮食

1. 多吃豆类、鱼类、蔬菜和水果等富含钾的食物。
2. 用葱、姜、蒜、五香粉、辣椒、醋、香草、柠檬汁等代替盐给食物调味。

☺ 抗衰老要点

1. 阅读食品标签，选择低盐或无盐产品。
2. 炒菜时，改用非常小的调羹来加盐。
3. 可采用餐时加盐法：烹饪时不加盐，起锅装盘后再加盐，这样做咸味不减而盐的用量可减少一半。
4. 自己制作不加盐的面包、番茄酱、沙拉酱等。

☺ 营养师提示

- 1 啤酒瓶盖的盐相当于6克左右。



糖——让你未老先衰的“甜蜜杀手”

糖能通过很多途径使你衰老，它会使你的皮肤更快地产生皱纹，会使你发胖，最终还能彻底摧毁你的免疫系统，让你疾病缠身或是过早死亡。

致衰机理与衰老症状

致衰机理

糖会消耗帮你保持青春活力的矿物质，会直接破坏活性分子，还会促使自由基黏附在其他分子上，引起分子退化，所有这些破坏的结果就是我们所说的衰老。

衰老症状

肥胖、皮肤起皱、疲劳、精神紊乱、免疫力下降以及牙病、高血压、心脏病、糖尿病、偏头痛等等。

☺ 饮食对策

☺ 少吃为妙

1. 糖和含糖的食物，如糖果、巧克力、甜食、糕点、饼干、冰淇淋以及碳酸饮料等。

2. 少吃高烯糖指数食物，如白米、白面馒头、白面包等精制碳水化合物和果脯等。

☺ 积极饮食

1. 更多地选用低烯糖指数的食物，如豆类、燕麦、糙米，水果中的苹果、梨等。

2. 牛奶中所含的乳糖是对身体有益的。

☺ 抗衰生活要点

1. 日常饮食中所含的糖分已经足够身体所需，不用额外摄入糖类。

2. 水果要吃完整、新鲜的。

3. 改掉爱吃甜食的习惯通常需要6周左右，一定要有耐心和毅力，并切忌再次上瘾！

☺ 营养师提示

每日糖类的最佳摄取量为每公斤体重2~4克。



咖啡因——衰老的“催化剂”

药物学家把咖啡因定义为一种中枢神经系统的轻度兴奋剂，并把它称作全世界使用最广泛的毒品。从这个名字你就该知道，咖啡因是在多么严重地破坏着你的健康。

致衰机理与衰老症状

致衰机理

咖啡因进入身体后，能兴奋中枢神经系统，刺激心脏肌肉收缩，加速心跳及呼吸；能刺激胃酸分泌，伤害肠胃，咖啡因具有利尿作用，老人食用后容易产生脱水的危险。

衰老症状

焦虑、失眠或睡眠质量不好、头痛、心悸。咖啡因与许多疾病有关系，如溃疡、心绞痛、心脏病、癌症和出生缺陷等。

☺ 饮食对策

☺ 少吃为妙

1. 咖啡、茶、巧克力、可可常见的咖啡因来源。

2. 大多数碳酸饮料都含有咖啡因。

3. 咖啡因还存在于一些减肥药和用于减轻疼痛或感冒症状的药物中。

☺ 积极饮食

1. 改喝牛奶和新鲜的果汁，可自己调制并添加香料调味。

2. 可以试着做蔬菜汁，这样你的饮品就更健康。每天早上起来喝一杯无盐的蔬菜汁会让你一整天都拥有充沛的精力。

☺ 抗衰生活要点

1. 仔细阅读食品和药品标签。

2. 刚开始断瘾时可能会有头痛、烦躁等症状，可尝试着将咖啡和茶越冲越淡。

3. 改用更小的咖啡杯慢慢地喝咖啡。

☺ 营养师提示

每日咖啡因摄取不应超过200毫克，每罐355毫升的可乐约含咖啡因65毫克，每罐350毫升的乌龙茶约含咖啡因80~120毫克，每杯即溶咖啡约含咖啡因85~200毫克。



橙汁中含有丰富的维生素C，可以增加体内高密度脂蛋白(HDL)的含量，降低心脏病的发病几率，但橙汁不宜和牛奶一起喝。

有害脂肪——威胁健康的垃圾

脂肪是有好坏之分的，好脂肪是人们生存、保持健康和抵抗衰老所必需的营养，而坏脂肪则会加速你的衰老过程。坏脂肪中有一种叫做反式脂肪，如果你打算活得长久、活得健康，就应该及早避开它。

致衰机理与衰老症状

致衰机理

反式脂肪又叫部分氢化油，是加工过的、在室温下呈固态的多聚不饱和植物油。它能使人体内低密度载脂蛋白胆固醇、甘油三酯和脂蛋白的水平升高，同时可使高密度载脂蛋白水平降低，这是人体脂肪形态变化中最坏的组合。

衰老症状

肥胖、粥样动脉硬化和心血管疾病。

饮食对策

少吃为妙

1. 人造黄油是典型的反式脂肪食品，应尽量避免摄入。
2. 尽量少吃沙拉酱、蛋黄酱、薯片、蛋糕、奶油面包等食品。
3. 用猪油、豆油、花生油、玉米油和其他常用油反复煎炸的食物也会产生反式脂肪，食物必须油炸时最好选用橄榄油。
4. 如果你喜欢吃肉类，就每周吃1次瘦肉或者鱼类。

积极饮食

1. 常吃深海鱼类和亚麻子、胡桃、核桃、杏仁、葵花子、南瓜子、芝麻等干果。
2. 将常用食用油改为橄榄油。
3. 补充维生素E，以促进必需脂肪的吸收。

抗衰生活要点

1. 注意饮食，尽量少吃西式快餐和油条、油饼等煎炸食物。
2. 在超市购买食品时要注意阅读食品标签。
3. 特别想吃面包、蛋糕、沙拉等食品时，可以自己制作。

营养师提示

橄榄油、亚麻子油当中所含的脂肪是脂肪中的良民，甚至能帮助人体预防某些疾病，可以用来代替豆油或者氢化油。



致衰机理与衰老症状

致衰机理

衰老症状

——番茄中含有丰富的番茄红素，它能有效抑制癌细胞的繁殖，是蔬菜中的抗癌冠军菜。

酒——带走活力的因子

每天喝1小杯酒已经被证明有轻微的预防心脏病的作用，但是很多人以此为借口过量饮酒，忘记了酒精会增加他们患心脑血管疾病，以及癌症尤其是乳腺癌的危险。所以，要是做不到少量饮酒，那最好就不要喝酒。



致衰机理与衰老症状

致衰机理

酒精分解后呈酸性，它会加速人体排出重要的抗衰老矿物质和维生素，尤其是B族维生素，还会使细胞内的水分排出，从而大大加速肌体衰老的进程。

衰老症状

皮肤衰老、头发干枯、疲乏、睡眠质量下降、体重增加或减轻、糖尿病、情绪低落、酒精性脂肪肝、乳腺癌、视力减退等等。

饮食对策

少吃为妙

1. 巧克力、肉类和糖会增加你对酒精的渴望。
2. 喝酒同时喝葡萄汁或吃葡萄会增加酒精中毒的机会。
3. 喝酒后千万不可喝咖啡。

积极饮食

1. 饮酒者应多吃有助于清洁和保护肝脏的食物，如茴香、甜菜根、萝卜、洋葱、大蒜等。
2. 饮酒者应多吃蔬菜和水果。
3. 多摄入富含可溶性纤维的谷类食物。

抗衰生活要点

1. 凌晨1~3时不要喝酒。
2. 喝酒时应补充适量水分。
3. 千万不能空腹喝酒。

营养师提示

1. 对肝脏损伤最小的首选为红葡萄酒，黄酒次之，而白酒是对肝损害最为严重的酒类。
2. 喝酒前先吃点饼干、糕点及米饭等食物。
3. 喝酒时最佳的佐菜：新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。
4. 食醋50克，红糖25克，生姜3片，煎水服用可解酒。

阳光——老化皮肤，不仅仅是晒黑

我们都知道日晒可使皮肤老化，实际上与衰老相关的80%的皮肤损害都源于过度日晒。虽然日晒有促进维生素D合成的好处，但过度日晒会引发皮肤癌，加速衰老。

致衰机理与衰老症状

致衰机理

阳光中的紫外线能穿透皮肤，引起皮下脂肪层的损害，使细胞分裂更快，最终达到极限，皮肤彻底衰老甚至癌变。

衰老症状

皮肤变黑、皱纹增多、出现各种炎症，最终导致皮肤癌。

☺ 饮食对策

☺ 少吃为妙

1. 晒伤后摄入过多的盐会直接减少皮肤中的水分。
2. 晒伤后应避免食用能引起皮肤脱水的食物和饮料，包括含酒精的饮料、咖啡，以及碳酸饮料。

☺ 积极饮食

1. 流汗时要补充大量水分。
2. 多食用胡萝卜、绿叶蔬菜、花椰菜、南瓜、西红柿、土豆、杏等富含维生素A的蔬菜，可减少太阳光对皮肤的损害。

3. 不得不长时间在烈日下活动的人，应多吃深海鱼、鳄梨、生的坚果、橄榄油等富含必需脂肪酸的食物。

☺ 抗衰生活要点

1. 每天晒15分钟太阳所获得的维生素D就能供应肌体几天之需。
2. 出门戴帽子或撑阳伞，并戴一副质量好的环形太阳镜。
3. 出门涂防晒霜，不让皮肤变红，以免诱发脸部毛细血管断裂等疾病。

☺ 营养师提示

晒伤后可以把化妆水或者芦荟的汁液放入冰箱冷冻成冰块，然后取出进行冷敷，严重时可到医院皮肤科就诊。



——南瓜中钴的含量是其他蔬菜无法相比的，钴是胰岛细胞合成胰岛素的重要元素，所以南瓜不仅美容，还可预防高血压及肝脏和肾脏疾病。