



鱼类

能够有效预防脑血栓、心肌梗死、乳腺肿瘤等疾病。



樱桃

能使面部皮肤嫩白，祛斑抗皱，延缓肌肤衰老。



淡化黑眼圈

配合眼霜进行眼周按摩，淡化效果更佳。



防治老年斑

将鸡蛋清涂抹于斑点处，每天数次，通常一周可以见效。



减少颈纹

按摩颈部能有效减少颈纹、紧致肌肤，令颈部皮肤光滑。

鞠芳凝 编著

花样女人 得靠养

女人四十不衰老的活法

下一个40年，为自己筑起
健康美丽的“铜墙铁壁”，捍卫属于自己的精彩！

保持健康与年轻，拥抱精彩的人生。

中国医药科技出版社

花样女人 得靠养

鞠芳凝 编著



中国医药科技出版社

内容提要

女人过了四十，步入中年阶段，正是应该开始关注养生的时期。中年女性如何养生才能留住自己的健康与美丽？这是许多女性关心的话题。本书从中医养生的视角，结合西医理论，依据中年女性的身心特点，倡导天然、健康的调理和保养的新时尚，并介绍了如何塑造由内到外的健康身体，以及好肤色、好身材的新方法。书中内容通俗易懂、简单实用，充满浓厚的生活气息，而且不乏时尚感。

图书在版编目(CIP)数据

花样女人得靠养 女人四十不衰老的活法 / 鞠芳凝
编著. —北京：中国医药科技出版社，2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7711 - 7

I. ①花… II. ①鞠… III. ①女性 - 养生 (中医) -
基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161160 号

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 14.5

字数 178 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7711 - 7

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

人到中年，女性的身心都处于一个转变时期，对外，她们渴望参与社会生活，实现自身价值；对内，她们又扮演着妻子、母亲、儿媳等多重身份，需要承担起家庭责任。不同角色之间的切换让女性朋友们疲于应对，使她们压力越来越大，逐渐黯然失色。

然而，也总有一种女性，她们像酒，越陈越香。时间并没有拿走什么，却给了她们一份独特的沉郁与优雅，这种韵味让她们经久不衰，历久弥新。女人到了四十，应该学会享受绚丽之后的平静，盛开过后的内敛；应该懂得调适自我，灵活取舍；应该保持健康与自信，去拥抱人生最精彩的阶段。

精彩不是一个简单的词汇，它代表着一种生活方式、生活选择，甚至是追求精彩的一种积极心态。

女人四十该怎么养？本书从多个角度为您做了详细的解读，皮肤呵护、运动得当、濡养气血、卵巢保养、排毒抗氧化、穴位按摩、生活细节等，几乎涵盖了女性生活的方方面面，并对生活中常见的诸多困扰提出了实用性的指导，手把手教您如何保养身体，如何缓解生活压力，如何保持女性魅力。可以说，本书为您提供了一个简单而全面的保健计划。全书贯穿了中医学对中年女性保健的独到认识，包括食疗和中医药治疗，并为您一一细

致讲述保持中年健康的秘诀以及如何预防和改善中年人常见疾病的方法。希望这些知识能为您构筑起一道抵抗衰老、保持美颜的“铜墙铁壁”。做花样女人，就要懂这些活法儿。

编者

2015年11月

第一章

皮肤好，才不显老

- ◎让老年斑来得再晚一些 / 2
- ◎不要松弛要紧致 / 7
- ◎最好的美白品其实就藏在食物中 / 10
- ◎皮肤好，先要心情好 / 16
- ◎面膜到底该怎么敷 / 20
- ◎眼周，你重点呵护了吗 / 25
- ◎颈和手，女人的另一张脸 / 29

第二章

运动得当，打造曼妙身材

- ◎瑜伽，修身又休身 / 34
- ◎游泳，更安全有效的运动法 / 38

◎广场舞，谁说是大妈的专利 / 41

◎慢跑，让生命更年轻 / 43

◎微运动，给上班久坐的你 / 47

◎赘肉就要这么除 / 51

第三章

女人养生就要养气血

◎补铁，请不要忽略 / 56

◎面黄更要补气血 / 61

◎冬季，让身体暖起来 / 65

◎吃对保健品，不花冤枉钱 / 71

◎从唇色看气血 / 78

◎气血好，头发自然好 / 82

◎“粮”全食美，补气补血双丰收 / 88

第四章

五脏健康，人体才不老

◎五脏和谐人年轻 / 94

◎女人也要养好肾 / 100

◎肝脏好，气血足 / 106

◎忧思伤脾 / 109

◎四十岁，该保养心脏了 / 113

◎润肺润出美丽容颜 / 117

第五章

保养卵巢是女人的不老法宝

- ◎卵巢年轻，女人不老 / 122
- ◎让人又爱又恨的月经期 / 126
- ◎给高龄产妇的几个建议 / 130
- ◎雌激素，到底应该怎么补 / 134
- ◎推迟更年期，心态也重要 / 138

第六章

排毒和抗氧化，一个都不能少

- ◎排毒到底是排什么 / 144
- ◎便秘，健康一大杀手 / 148
- ◎自制排毒饮料喝起来 / 153
- ◎抗氧化物，身体健康的护身符 / 159
- ◎自由基如何损伤我们的身体 / 165
- ◎远离乳腺癌，赶走胸部过度氧化的元凶 / 168

第七章

穴位按摩，做自己的健康专家

- ◎淡化惹眼的鱼尾纹 / 174
- ◎从难缠的妇科病中解脱出来 / 178

◎女人四十，五个穴位不可少 / 181

◎疏肝解郁，让心情愉悦起来 / 185

第八章

细节决定品质，健康的生活习惯早养成

◎妇科检查，你按时做了吗 / 190

◎护肤品，不买贵的只选对的 / 194

◎远离让你更易衰老的食物 / 199

◎补水，女人永远的功课 / 204

◎四十岁，哪些“保健品”应该有 / 212



P A R T O N E 第一章

皮肤好，才不显老

让老年斑来得再晚一些

当女性迈入“四十大关”后，可能会发现自己的脸颊突然多了好多褐色斑点，或许我们不愿意相信，更不想承认，但这确实是老年斑，它是身体内脏开始衰老的象征。其实，老年斑不仅仅出现在脸颊、手臂上，还有可能出现在大脑中、黏附在血管上，引起智力和记忆力的迟缓和减退，加快形成血管纤维性病变，引发高血压、动脉硬化、心肌梗死、心脏病等。老年斑的出现并不是孤立的，它往往伴随着其他的老化症状，进而给人一种老态龙钟的感觉。

至于老年斑产生的原因，就目前研究来说，主要有以下两点。

第一，老年斑是人体内自由基长期对组织细胞发生氧化反应或是长期侵蚀生物体而形成的。随着年龄的增长，人体内具有抗过氧化作用的过氧化物歧化酶的活性降低了，自由基的活力相对增加，体内细胞和脂肪氧化严重，长期积累，便会形成老年斑。

第二，老年斑的产生与饮食结构有关。不合理的饮食结构，使得动植物脂肪及蛋白质摄入的比例失调，导致一种脂褐质的微小颗粒堆积于皮肤表层和基底层细胞中。这种看似棕色的颗粒其实就是脂质氧化反应的产物。再加上细胞功能衰退，衰老和死亡的器官细胞丧失了其特有的分解和排异功能，从而导致过量的棕色颗粒堆积于局部的细胞基底层内，形成我们肉眼看到的老年斑。

其实，这些斑点，在中医五行之中属木，木对应人体肝脏。肤色偏黄，颧骨部位容易长斑、出痘痘，眉间或是太阳穴的青筋突起或暴露，都



是肝脏虚弱的表现。因此，要想让老年斑来得晚一些，最本质的方法就是维护肝脏的良好运行。

肝脏负责人体的排毒系统，能够净化血液，及时排出身体中的垃圾。如果肝脏的排毒功能无法良好进行，那么，人体必然会由于毒素累积而肤色发青，长斑或出痘。

中医建议，应多吃黄绿色食物，以促进人体排毒系统及时更新，或是经常置于森林等有“木”的地方，促进肝功能的改善，利于肝气抒发。

日常生活中常见的有益肝脏的食物有菠菜、蛤蜊、猪肝等，其中含有丰富的维生素、叶绿素、纤维素，能够有效协助器官发挥其排毒作用。另外，适量食用西瓜，也能改善面部潮红的症状。

在护肤方面，女性要多使用纯植物成分的护肤品，可以促进表层皮肤及时排毒，让面色看起来更清爽、更纯净，当然美白类护肤品也不可少，它能有效减轻色素沉着。

老年斑的预防

1. 坚持养护皮肤

这个年龄段的女性要尽量避免日光中紫外线的直接照射，日常生活中更要与染发剂、化学洗涤剂 etc 对皮肤伤害较大的有毒物质保持一定的距离。除此之外，要养成坚持按摩、推拿肌肤的良好习惯，尤其是面部、手背及上肢等容易生长老年斑的部位，以激发局部细胞的活力。

具体的操作方法是：

第一步，先用左手轻拍右手背部，直至皮肤出现微红，再用右手轻拍左手背部。左右手交替轮换，每次拍打约5分钟左右，每日3~5次即可。

第二步，双手互搓直至发热，然后用擦热的双手揉搓整个面部，由下至上，再由上至下，擦至面部有温热感即可，每日1次。



2. 合理安排饮食

第一，要特别安排好动植物脂肪的摄入比例。一般情况下，动植物脂肪的正常摄入比例是 1:2。

第二，多蔬菜水果，少油腻、少煎炸。研究发现，多吃蔬菜和水果能有效减少老年斑的出现，或是延缓老年斑出现的时间，其中以洋葱的抗斑效果最佳。洋葱含有丰富的营养物质，尤其是所含的硫质和维生素，能有效清除体内多余垃圾，改善器官功能，恢复细胞活力。专家建议：中老年人最好每周吃 2~3 次洋葱，对于女性老年斑的出现有很大的缓解作用。具体的操作方法是：取新鲜洋葱 1 个，切丝，置于凉白开水中浸泡一刻钟后沥干水分，置于盘中，加入适量白醋，直至醋液完全没过洋葱，然后搅拌均匀，即可食用。

第三，多吃高纤维素的食物。高纤维的食物可促进大便通畅，优化人体排毒状况，防止有害毒素被人体重复利用。特别是莲子、红枣、核桃、黑芝麻、黑木耳等食物，一方面可以补充人体锌、锰等微量元素的流失和不足，同时还能促进肌肤细胞更新。

第四，多吃富含维生素 E 的食物。维生素 E 能够有效阻止不饱和脂肪酸生成脂褐质色素，从而有效减缓动脉硬化斑和老年斑的发展。专家建议，每天服用维生素 E100 国际单位，同时适量搭配维生素 C，长期坚持，效果显著。同时，动物肝脏也是不可或缺的部分，能够补充人体维生素 A，增强机体抵抗氧化的能力。

3. 药物治疗

这个时期的女性可内服一些维生素 C 片、维生素 E 片、 β -胡萝卜素以及硒化合物、谷胱甘肽等具有良好抗氧化作用的药物，能够有效延缓细胞衰老，增强组织活力，抑制褐脂质的产生。另外，一些具有防衰抗氧化效果的中药材也是良好的补益品，如人参、黄芪、山楂、补骨脂、何首乌等。



老年斑的治疗

1. 银耳鹌鹑蛋

银耳 50 克置于水中浸泡，鹌鹑蛋 3 枚置于锅中煮熟，然后将二者一同放入锅中，添入少量黄酒、味精、盐，用文火煨炖，熟烂后喝汤食蛋，对改善老年斑大有裨益。

2. 云南白药

将云南白药稀释于白酒中摇匀，蘸取此酒适量涂抹于斑点处，每天坚持数次，老年斑即可自行脱去，不留疤痕且无副作用。

3. 鸡蛋清

将鸡蛋清涂抹于斑点处，每天数次，通常一周后即可见效。

4. 米仁

取米仁 40 克左右，放入锅中煮熟或蒸熟，然后添入适量白糖，一次性吃完。坚持服用，多数老年斑症状较轻者二个月左右即可痊愈，症状较重者要持续服用。

5. 黑木耳

取黑木耳适量，洗净后焙干研成粗末，每日餐后取 3 克用热汤送服。多数老年斑症状较轻者，一个月后即可见效。

6. 芦荟汁

取三年生的芦荟适量，挤出汁液涂抹于老年斑部位，每天坚持，早晚各一次。通常老年斑轻者一个月后即可痊愈，情况较重者颜色也会由深变浅。

7. 姜片蜜水

取生姜 3 片置于杯中，添加 200 ~ 300 毫升的热水浸泡 3 ~ 5 分钟后，



添入蜂蜜适量并搅拌均匀，焖片刻后即可饮用，可代茶饮，频频服用。长期坚持，脸部和手背处的老年斑会有明显改变或颜色变浅、斑点缩小。

8. 红枣

取干红枣7枚，洗净烘干后研成细末，再取适量白凡士林油和红枣末搅拌均匀，调成膏状。每晚睡前洗脸后，将药膏轻轻涂抹一层，第二天早起洗掉即可。长期坚持，对预防和治疗老年斑有奇效。

9. 丝瓜汁

将丝瓜榨汁，取汁约100毫升，倒入2000毫升的温水里，摇匀，置于瓶中，每天洗脸时蘸取适量，能够护肤控油、改善毛孔粗大，对于面部出现的各类斑点都有良好的改善作用。



不要松弛要紧致

女人四十，一方面要照顾双亲，一方面要培养孩子，家里家外，忙进忙出，买菜做饭，洗衣拖地……每天都有忙不完的家务活。白领女性更多了工作的压力，领导、同事、客户和业绩。巨大的精神压力，会导致内分泌失调，同时还有可能过早地出现绝经、性能力下降等表现。尤其是长期减肥的女性，长期的营养不良、蛋白质缺乏更易使脑垂体功能衰退，在导致激素分泌不足的同时，使卵巢等生殖器官萎缩，进而退化。

另外，女性一过四十，荷尔蒙分泌会大大减少，天然骨胶原蛋白也会大量流失，早年累积下来的肌肤问题，都在这个时段里加速涌现：皮肤不再紧致，出现笑纹、眼袋、颈纹；皮肤油腻，尤其是T字部油脂分泌旺盛，毛孔粗大，整个人看上去毫无光泽；有些女性还会因排毒不好或内分泌失调而过早出现黄褐斑、老年斑等。

因此，四十岁左右的女性，马上行动起来吧，每天多给自己五分钟，在操持生活之余认真照顾一下自己的肌肤。

补充蛋白，恢复肌肤弹性

我们肌肤的表层有两种蛋白质，一种是胶原蛋白，另一种是弹力纤维蛋白。胶原蛋白在皮肤中呈现为一种透明胶状物，像果冻一样，含有人体所必需的多种氨基酸，就像是一张细密的弹力网，能够将皮肤中的水分牢牢锁住，从而建起一个水量丰沛的“皮肤水库”，源源不断地向基底层提



供水分来滋养肌肤。女性在25岁之前,肌肤表层中的这两种蛋白质都含量丰富,所以肌肤看起来有弹性,光滑平整,水润健康。随着年龄的增长,尤其是四十岁的女性,在经过了月经、生育、哺乳、紫外线损伤、气候变化等状况后,皮肤中的胶原蛋白逐渐流失,胶原弹力网断裂,致使“皮肤水库”像洪水决堤一样,水分大量流失,尤其是干燥的秋冬季,各种皮肤问题就更加明显了。因此,女性在日常保养过程中,要注意选择具有提高肌肤弹力、促进胶原纤维生产力的护肤品和保健品,外部护理和内部口服,双管齐下,效果更佳。

淋巴排毒紧肤按摩

首先,用除大拇指以外的4个手指轻轻按压太阳穴到颊骨的部位。

其次,用同样的手法按摩眼睛周围,从内眼角向外眼角方向延伸。

再次,用两手的大拇指从下颌的中间部位向耳下按摩,因为下颌部位有重要的淋巴结,坚持按摩,对改善脸部线条大有裨益。

最后,用中指适当按压耳垂后的凹陷处,然后顺着脖子的颈骨向下按摩。耳后的凹陷处通常被成为“耳下腺”,这里是最容易堆积老旧废物和人体垃圾的部位,经常按摩能够促进身体排毒,使肌肤焕发活力。

自制紧肤面膜

1. 维E柳橙面膜

做法:取一个柳橙榨汁,再取一颗维生素E,用针戳破挤出油,与柳橙汁搅拌均匀,然后添入8克面粉和匀即可。

使用方法:洁面后,将面膜均匀涂抹于面部,静敷20分钟左右,用手指将已经微干的面膜搓掉,再用清水将脸洗净即可。每周敷1~2次,长期

