



女人不衰老

辛慧颖

主编

的 活法

NVRENBUSHUAILAO
DEHUOFA

善良而精致的女人们，请从这一刻开始，用科学的方式善待、保养自己，关注生活中的每一个细节，必将会让你拥有永不凋零的青春与健康！



女人不衰老 的 活法

辛慧颖 主编

江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

女人不衰老的活法 / 辛慧颖主编. —南昌：江西科学技术出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5390-5115-4

I. ①女… II. ①辛… III. ①女性—抗衰老—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第250576号

国际互联网（Internet）地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：ZK2014271

图书代码：D14163-101

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 — 84853028 联系人：松雪

女人不衰老的活法

辛慧颖主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
印刷 北京德富泰印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 1020mm × 1200mm 1/10
字数 704千字
印张 44
版次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5115-4
定价 59.00元

赣版权登字 -03-2014-300
版权所有，侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

前言

追求美丽是每个女人的天性,当我们在不经意之间,看到无情岁月在自己脸上留下的痕迹,以及悄然而生的鱼尾纹,逐渐远去的弹性肌肤和日渐增多的点点斑痕,不禁都会黯然神伤。虽然我们知道衰老是一种自然规律,谁也无法阻挡它的前行,但我们却可以通过自己用心的努力,让衰老的脚步放慢些,再慢些,能够让女人在时间面前更加从容,在岁月面前更加自信,留住年轻的容颜与青春的魅力!

所有一切的美好愿望都离不开健康的生活方式,本书通过养颜篇、养生保健篇、特殊时期篇、防病抗衰篇和养心篇五部分,全面而系统地为女性朋友总结出各种延缓衰老的办法,希望每一位热爱生活的女性能够找到适合自己的保养方法,且将其延续终身,使衰老的魔咒适时变缓、变慢。

一、养颜篇:女为悦己者容,每个女人都希望自己能够青春永驻,花开不败,但却很少有人能从外界中找到驻颜的“灵丹妙药”。其实,女人驻颜在于“养”,而不能只是一味地投向外界而忽略了自己的内在。如果想要得到自然赐予的美貌、青春与聪慧,延缓无法阻挡的衰老、疾病与死亡,就必须学会把体内的那盏灯点亮,顺应四时、滋养气血、润泽五脏、调养经络,让柔和的光芒透过娇嫩的肌肤自然而出,即使不施粉黛,仍然能够晶莹剔透。要相信“养”字的巨大能量,它能够使爱美的你真切地看到肌肤由内而外所焕发出的勃勃生机。也唯有拥有智慧的女人才会懂得用一个“养”字,使自己成为一支延缓凋零的花朵。

二、养生保健篇:女人一生都在不断追求着美丽,有的女人天生丽质,出生就享受着与生俱来的幸运,占据着美丽的优势。但事实上,人的相貌,30岁以前是父母给的,30岁后是自己修的。每个女人渴望拥有的闭月羞花之貌、沉鱼落雁之容;每个女人希望拥有的知书达理、善解人意的气质,这些尊贵高雅的人格魅力,需要靠后天的努力而获得。我们除了修身养性、美容养颜之外,还应注意合理饮食、科学睡眠、运动健身等,经过平日里细心的养生与保健,我们所得来的不仅仅只是美丽,还有一份历经岁月的积淀和经年的浇灌,才慢慢散发出的那一份渗入骨髓、由内而外的怡人风韵和健康体魄。

三、特殊时期篇:女性在一生中的不同阶段,身体机能和生活经历都会发生巨大的改变,青春期月经的来临会伴随自己的大半生;婚后还要担负起生儿育女、相夫教子、维系家庭的重担;更年期更会让女性遭受到生理与心理的巨大波动。与此同时,女性还要面临各种妇科疾病的威胁与困扰,生活在为女性提供了魅力诱惑的同时,也带来了诸多的风险与挑战。这就需要女人在毫无保留地把爱人、孩子、家人都温暖地装入心间时,千万不要忘记,留出一个空间来呵护自己,关爱自己,“盛放”自己,不要让衰老过早地侵袭到女人原本娇嫩的容颜和健康的身心。

四、防病抗衰篇:女人的身体特殊而又娇贵,还要面临着怀孕期、哺乳期、绝经期几大生理阶

段,稍有不慎,各种疾病便会悄然上身,比如卵巢囊肿、阴道炎、宫颈糜烂等,都会使女性加快衰老的步伐。而都市中的职业女性作为一个特殊群体,在努力构建美好生活时,也会在无意间患上各类职业病,比如颈椎病、静脉曲张、骨质疏松等。正所谓,上帝在给予女人美丽身体的同时,也给了女人许多恼人的疾病。所以,我们一定要学会对某些疾病的自我判断,加强预防措施,远离衰老与病痛的困扰与折磨。

五、养心篇:人的相貌除了先天遗传,更重要的是后天修行。古人常说,养颜必先养心,正所谓“相由心生”。女人的美丽和魅力,不只在于青春时光和亮丽容颜,而在于知性养心,对心灵的滋养,对修养和气质的塑造,会使女人因个性彰显而散发出沁人心扉的芬芳。岁月易逝,容颜易褪,但褪不去的是那颗永恒律动的心,一颗朝气蓬勃、阳光明媚、善良豁达的心。会养心的女人,容颜永存,青春永驻,清新永溢,芬芳永飘。女人注重了对美好心灵的滋养,就会散发出无穷的魅力。在物欲横流的混沌世间,让我们共同洗去铅华,沉淀浮躁,做一个养心的女人。

女人们应该懂得,美丽是从内心弥漫而出的馨香,是从身体的每一个部位,从生活中的每一个细节流淌出来的优雅,女人要想真正获得美丽与健康,依靠的是内养与外修。所以,爱美的你不管有多忙,也要抽出时间关照自己的身与心,使看似平凡的每一天都充满健康与活力。最终由内而外焕发出青春的光彩,收获到不衰老的智慧,让成熟的美丽悠然绽放,历久弥新,活出属于自己的精彩人生!

目录

养颜篇

顺时抗老

合乎自然节律是养生之道	2
与一天的生物钟同步	3
在春季做有生气的女人	4
女人春季捂一捂	5
春季肌肤保养	6
春季养颜秘方	7
春季美肤戒律	8
春令养生粥	9
女人夏季要养长	10
夏季谨防贪凉和风邪	11
夏季肌肤保养	12
女人夏季的养生细节	14
夏季防晒食物	15
夏季饮食要求	16
女人秋季要养收	17
女人秋冻有讲究	18
秋季肌肤保养	19
秋季健康饮食	21
秋季养生粥	22
女人冬季要养藏	23
冬季八点式防寒	24

冬季肌肤保养	25
冬季养生禁忌	27

滋养气血

气血是生化之源	29
女性养血重在调经	30
经期适宜滋养气血	31
性冷淡女性应补血	31
摆脱血虚宿命	32
不做冷美人	33
留住血色红颜	34
气使女人神清气爽	35
食疗治气虚	37
一日三枣一辈不老	38
阿胶补血养颜	39
当归养血圣物	40
滋阴活血的燕窝	41
益母草——女人的挚友	42
汉方养血四物汤	43
补血三红汤	44
滋养气血三白汤	44
女人补血菜单	45
滋养气血的小妙方	46
面部按摩行气活血	47
远离养血误区	48

润泽五脏

美好容颜从养心开始	51
心气足容颜不老	52
肝脏是女人的养分源泉	53
帮助肝脏排毒防衰老	54
在春季补肝养颜	55
补脾保持良好身材	56
养脾在长夏	57
健脾养颜的茯苓	58
娇肺随季而养	59
润肺以防肌肤干燥	59

正确呼吸保肺健康	61
肾是生命之源	62
健肾强身按摩法	63
冬天补肾好时节	64
黑色食物补肾虚	65

调养经络

养好任脉是女人一生的幸福	67
万能的合谷穴	68
后溪穴女性容光焕发的秘密	69
疏通三焦守护美丽	70
养颜抗衰老的三阴交穴	71
经络按摩法祛除色斑	72
最有效的造血方法——敲胆经	73
按揉阳池穴让女人走出体寒	74
劳宫穴泻掉心头之火	75
让女人挺起来的胸部经穴	76
按出纤细小蛮腰	77
让女人越活越滋润的足三里穴	79
用经络留住满头秀发	80
按摩三穴拥有完美翘臀	81
点按穴位令经期不再痛苦	82
隐白穴治疗子宫出血	83
经络按摩驱除慢性盆腔炎	84
身上的减肥大穴	84
常搓脚心防病健身	85

排毒养颜

毒素对女人的危害	87
排毒从调理生活习惯开始	89
皮肤是最大的排毒器官	90
谨防毒从口入	91
排毒餐的禁忌	92
两日清肠饮食法	94
借用食物排出毒素	95
食醋清肠排毒	96
素食是身体的“清道夫”	97

净化血液的禁食排毒	98
及时排出肠中毒素	99
靓汤排毒的秘方	100
排毒养颜的粥羹	101
促进肠胃蠕动的排毒操	102
自我按摩排毒	103
切忌靠保健品排毒	105
走出排毒误区	105

驻颜有术

按年龄阶段保养皮肤	107
不同肤质的不同护理	108
正确的洗脸方法	109
夜间肌肤护理	110
影响肌肤美白的误区	111
去角质不做厚皮美人	112
解决青春痘的烦恼	113
让斑痕无处可逃	115
轻松改善毛孔粗大	116
莫让颈纹泄露年龄	118
化妆品的使用细节	119
肌肤不要保养过度	121
抗击紫外线	122
防晒误区	123
在路上保养肌肤	124
守夜一族护肤法	125
别让空调吹干水润肌肤	126
肌肤的自杀行为	127

养生保健篇

合理饮食

平衡酸碱度是健康之源	130
女性膳食平衡的金字塔	131

不同年龄女人的饮食养颜秘诀	132
“皇帝式”早餐	133
“平民式”午餐	134
“乞丐式”晚餐	135
饭前应饮一碗汤	136
细嚼慢咽的养身之道	137
延缓衰老的维生素	139
补钙是女人生命中的大事	140
补铁使女人脸色红润	142
吃粗粮做精致女人	143
远离“生锈”食物	144
低盐饮食更健康	145
拒绝甜蜜的诱惑	146
女人的抗衰老食物	147

水润女人

女人是水做的骨肉	150
清晨第一杯水	151
一天进水计划	152
喝水是最物美价廉的润肤品	153
喝水的误区	154
五种开水不宜饮用	156
健康喝水的七原则	158
缺水一族的对策	158
做一个水嫩美人	160
春季护肤多油少水	160
平衡补水清凉一夏	161
为多事之秋锁住水分	162
冬季补水锁水齐上阵	164
健脾是补水的良方	165
固肾留住水分	166
滋养肌肤必润肺	167
用护肤水营造水世界	167

科学睡眠

会睡觉的女人美到老	170
女性睡前保健法	171

睡前肌肤养护	172
睡前沐浴易睡眠	173
足浴——安神之良方	175
冥想有助于睡眠	176
选择舒适的枕头	177
睡眠切忌开灯	178
消除不良睡姿	179
睡好子午觉	180
提升深睡眠	181
不可捆绑入睡	182
依靠食疗摆脱失眠	183
睡眠不足残杀美丽	185
健康女人莫贪睡	187
爱上裸睡	188

运动健身

美丽在于运动	190
按年龄制定运动养生计划	191
下午4时为最佳运动时间	192
适合自己的有氧运动	193
定时定量甩手大步走	195
伸懒腰打哈欠亦可抗衰老	195
久站莫忘保健	196
经期运动有讲究	197
女人要学会主动性休息	198
魅力瑜伽抗衰老	199
无法想象的神奇打坐	201
简单易行的赖床运动	203
远离不良运动习惯	204
让女人停下运动的信号	205
运动不当易致妇科病	207

关注细节

拔眉带来的健康问题	209
刷出来的皓齿	210
切忌经常剔牙和挖耳	211
小指甲透出大健康	212

隐形眼镜要慎戴	213
夏季佩戴饰物要当心	215
莫让手机成危机	216
漂亮的牛仔裤不健康	217
闻香识女人	219
不可久听耳机	220
高跟鞋危害多	221
女人戴胸罩的讲究	223
内裤穿着有学问	224
吊带衫易引起肩颈问题	225
影响女性健康的生活习惯	227

特殊时期篇

美丽经期

做经期漂亮女人	230
预测特殊日子的来临	231
避免经前综合征	232
每月“倒霉事”的好处	233
经期从头到脚需保暖	234
月经不调的危害	235
告别月经不调	236
月经期的养颜秘籍	238
食物调节经期前不良情绪	238
有效调理痛经	239
痛经调理食疗方	241
经期饮食原则	242
经期用药禁忌	243

怀孕优生

遵循自然适龄孕育	245
不适宜怀孕的情况	247
掌握最佳怀孕时机	249
高龄妇女怀孕风险	250

孕前应补充的营养素	251
孕早期准妈妈的饮食原则	252
易导致婴儿畸形的食物	253
孕妇妊娠期的肌肤保养	255
平安度过产褥期	256
民间坐月子规矩的误区	257
产后十日的保健运动	259
产后六个月减肥的黄金时期	260
产后重新拥有小蛮腰	261
孕产妇祛除妊娠纹	262
远离产后抑郁这一危险杀手	263

改善更年

女性走向衰老的特殊阶段	266
女性更年期心理特点	267
更年期的综合表现	268
顺应四季调养更年期	269
更年期女人的危险症状	270
更年期自我保健	271
更年期补充雌激素	272
食补雌激素	274
走出女性更年期治疗的误区	275
合理安排更年期饮食	277
更年期皮肤保养	278
合理保持性生活的益处	279

防病抗衰篇

呵护卵巢

卵巢是女人的后花园	282
卵巢早衰的原因	283
卵巢早衰的征兆	284
呵护卵巢延缓衰老	285
按年龄阶段保养卵巢	286

卵巢炎症知多少	288
走近卵巢破裂	289
走出卵巢囊肿的阴影	290
警惕多囊卵巢综合征	291
青春杀手——卵巢癌	293
精油护理卵巢需谨慎	294
按摩穴位保养卵巢	295
练瑜伽养卵巢	296
食补保养卵巢	298
保养卵巢的误区	299

保养子宫

子宫——造人的宫殿	301
子宫应呵护一生	302
子宫有十怕	304
学会为子宫保暖	306
危害女性健康的子宫肌瘤	308
出走的子宫内膜	310
防治子宫内膜异位	311
子宫内膜异位食疗偏方	312
更年期女性的噩梦——子宫内膜癌	313
摆脱宫颈炎的困扰	314
关注宫颈癌	316
远离宫颈癌	317

捍卫乳房

乳房,女人的优美曲线	319
按年龄阶段呵护乳房	320
乳房自检	322
乳房抗衰的秘籍	322
乳腺增生的烦恼	324
调理乳腺增生	325
保护乳腺的好食物	326
防治乳腺炎	327
女性致命杀手——乳腺癌	329
预防乳腺癌	330
哺乳为女人带来健康	331

精油呵护乳房	333
姿势正确才能更好保护乳房	334
最简单的健胸运动	336
乳房健美禁忌	337

日常保健

全面提升免疫力	340
延缓大脑衰老	341
掌控心脑血管命脉	342
清除垃圾的淋巴排毒	343
预防糖尿病要把握好“度”	345
防治颈椎病	347
谨防静脉曲张	348
远离骨骼疏松	350
切勿使关节生锈	351
远离私处瘙痒	353
警惕白带异常	354
尿路感染的预防	356
防治盆腔炎	357
赶走阴道炎	358

养心篇

修身养心

养心女人虽老尤美	362
由内而外养心养神	363
好心态是女人养生秘籍	365
培养自身幽默感	366
学做人生加减法	367
让放松成为一种习惯	368
笑口常开有益健康	369
乐观积极延年益寿	370
保持心境的平和	371
宽容是最好的保养品	373

不良性格会引发癌症	374
身心健康的特殊疗法	375

减压调养

压力的危害	377
压力的来源	378
缓解生活压力	379
释放工作压力	381
减轻心理压力	382
调节情绪平衡术	384
良好的睡眠缓解压力	385
有助于减压的食物	386
错误的减压方式	388
逃离强迫症的陷阱	389

远离抑郁

抑郁加快衰老	391
抑郁早发现	393
早醒是抑郁症的先兆	394
调节抑郁情绪	395
适时去看心理医生	396
警惕周末抑郁症	397
小心微笑抑郁症	398
抗击抑郁的食物	399
摆脱抑郁的困扰	401
阻挡忧虑放松身心	402
克服孤独感受阳光	403
调节负面情绪	405

智慧女人

智慧的女人最美丽	408
别让嫉妒在心里生根	409
抛弃虚荣心理	410
走出不平衡的心理误区	412
充实空虚的心灵	413
抑制无休止的贪婪	414

学会自我安慰	416
加强修养关爱自己	417
智慧对待遭受到的冷遇	418
在逆境中寻找希望	419
走出自卑的泥潭	420
自信是永恒的魅力	422
融入社会被爱环绕	423

晴暖时光

赤心相照

健康养生

人文慧悟