

每个女人的

生物钟

美颜圣经



李洁 果果 主编

对的时间里，
好好爱自己！

四川科学技术出版社

每个女人的

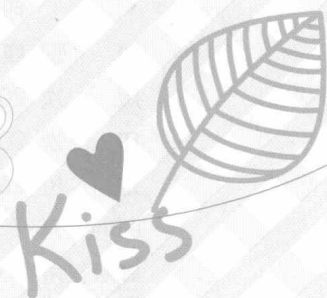
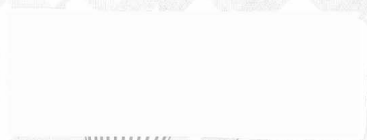
生物钟

美颜圣经

李洁 果果 主编



BIOLOGICAL
CLOCK ♥



四川科学技术出版社

• 成都 •

图书在版编目(CIP)数据

每个女人的生物钟美颜圣经 / 李洁, 果果主编. -- 成都:
四川科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5364-7998-2

I. ①每… II. ①李… ②果… III. ①人体-生物钟-关系-
女性-美容-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267859号

每个女人的生物钟美颜圣经

MEIGE NUREN DE SHENGWUZHONG MEIYAN SHENGJING

出品人 钱丹凝

主 编 李 洁 果 果

责任编辑 肖 伊

装帧设计 华阳文化

封面设计 虫 虫

图片提供 达志影像

责任出版 欧晓春

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031

成品尺寸 168mm×240mm

印张 12 字数 150千

印 刷 四川华龙印务有限公司

版 次 2015年1月第一版

印 次 2015年1月第一次印刷

定 价 26.50元

ISBN 978-7-5364-7998-2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028) 87734035

邮政编码/610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>

官方微信公众号: sckjcbbs

前

言

Preface

都说美丽的女人靠养颜，而聪明的女人会靠养生来散发魅力。随着社会节奏的飞速发展以及女人也要独立的生活态度，女性们面临着越来越多来自工作、家庭和社交等方方面面的压力。身心的疲惫和健康状况的日趋下降，会让岁月磨砺下的她们意识到，美丽的容貌仅凭妆容的掩盖是远远不够的，也是对自己的不负责。那种由内而外的自然健康才应是她们的所求，因为即使天生的好容颜，也抵不过环境的影响和岁月的蹉跎，而内外兼修出来的美丽则会散发出耀人的光芒，仿若钻石般持久。

女人本来就应该拥有亮丽的容颜、滋润的肌肤、凹凸的身材、乐观的心态以及健康的体魄。如此盛开，还怕蝴蝶不来吗？通过养生达到养颜的目的，被时下越来越多的女性朋友所认可和追捧。但是你真的懂得养生之道吗？真的了解你的身体机能吗？你是否知道大自然的规律是影响人体健康的重要因素？其实养生最有效的途径，就是要先了解清楚人体机能所固有的生物钟，它对应着自然、对应着四季，同时也对应着每一天的不同时刻，掌握好身体的生物钟，顺应自然、顺应四季、顺应不同时刻的身体机能，健康和美丽就会及时找到你。

就如花朵有它的生长、开放、凋谢周期一样，女性也有着不同于男性的独特生命轨道，需要在特定的时期进行合理的保养。例如掌握好人体的高潮期、低潮期和临界



期，不但有助于女性朋友更好地安排工作、学习和生活，更给准备要宝宝的准妈妈们提供了生出优质宝宝的可贵定律；掌握好一周之中最危险的一天、一月之中最危险的时段、一生之中最危险的年龄段，我们就可以安然渡过，不再叹息疾病为什么会突然来访，才会让健康和美丽更持久；破译了春夏秋冬的四季美容密码，我们就会更懂得对应季节去如何补水、祛痘、睡眠和排毒等的正确方法了；而了解了一天之中，不同时间段的身体机能，养成良好的生活习惯，想要身体不好都难。

睡眠、饮食、排毒等，生活中无处不在的养颜方式快快学起来，希望您在这本书中收获健康的同时也收获到生活的智慧和持久的美丽！

参与本书编写的人员有：李洁、李良、郭红霞、霍秀兰、杨春明、陈鹤鲲、顾新颖、陈方莹、薛翠玲、杨佩薇、宋刚、任晓红、张慧丽、徐丽华、王鹏、宋飞等，特此感谢！



目录

contents

第一章

生物钟：人体生物节律“交响乐”

认识人体生物节律 / 2

解读女性的生命周期 / 4

一天中养生的焦点时刻 / 6

人体高潮期、低潮期和临界期 / 8

测算自己的生物节律 / 10

生物钟里的五个“魔鬼时刻” / 12

第二章

四季生物钟：破译春夏秋冬美容密码

春季

早喝粥，午吃薯，晚食果 / 15

多吃甜，少吃酸 / 17

保持内裤干燥很重要 / 19

养肝是重点，也不能忘了养阴 / 21

从“早睡早起”过渡到“晚睡早起” / 23

几个小妙招帮助口腔“灭火” / 25

解决春困的好方法在于午休时长 / 27

“春捂”应对倒春寒 / 29

附：春季美容小常识 / 31

夏季

夏天抓紧时间祛除体内湿气 / 33

凉茶不适合所有人喝 / 35

养心防暑，就要吃“苦” / 37

只有在太阳的时候防晒是大错 / 39

上午10点，来杯中午茶 / 41

善待肠道的“四杯水”时刻 / 43

补充维生素 / 46

防治冬季疾病就在酷暑进行 / 48

附：夏季美容小常识 / 50

秋季

步入秋天，一切都要“慢”下来 / 52

不要“贴秋膘”，运动时间是关键 / 54

五谷杂粮，养肺养胃 / 56

早餐：绝对不可忽视的一餐 / 59

午餐：清淡为主多补水 / 61

晚餐：进食容易吸收的蛋白质 / 63

体温告诉你穿衣“潜规则” / 65

风为百病长，四个时间段的风吹最伤人 / 67

附：秋季美容小常识 / 69

冬季

早喝盐水，晚喝蜂蜜 / 71

让肌肤喝饱水的四款美食 / 73

保湿+营养+防晒，三者缺一不可 / 75

面部皮肤护理关键词：滋润 / 78

吃冷性食物，抑制脂肪堆积 / 80

补气血，提亮肤色还原娇俏容颜 / 82

8个养肾小动作让你美得更自然 / 84

冬天动一动，少闹一场病 / 87

附：冬季美容小常识 / 89

第三章

时辰生物钟：给身体全天候细腻呵护

子时（23：00—01：00）：睡眠黄金时间，睡走黑眼圈 / 92

丑时（01：00—03：00）：肝脏最“忙碌”，深度睡眠不长斑 / 94

寅时（03：00—05：00）：细胞生长修复旺，睡出红润脸色 / 96

卯时（05：00—07：00）：大肠进入工作状态，排毒最当时 / 98

辰时（07：00—09：00）：吃东西不长胖，早餐吃九分饱 / 100

巳时（09：00—11：00）：皮肤抵抗力最强，适合祛斑脱毛 / 102

午时（11：00—13：00）：易现小细纹或脱妆，用喷雾补水 / 104

未时（13：00—15：00）：多喝水，跟腰部“游泳圈”说“bye” / 106



申时（15：00—17：00）：胰腺步入活跃阶段，适当活动一下 / 108
酉时（17：00—19：00）：肾脏开始贮藏精华，不能剧烈运动 / 110
戌时（19：00—21：00）：按揉心包经，让心情彻底放松 / 112
亥时（21：00—23：00）：卸妆清洁，帮助皮肤恢复生机 / 114

第四章

睡眠生物钟：美容觉魔法带来肌肤大改造

睡的时间对不对，决定你能否成为“睡美人” / 117
完美的“美容觉”，做到这些就够了 / 119
让皮肤“吃饱”以后再睡觉 / 121
夜间过敏，不是晚霜惹的祸 / 123
增加深度睡眠和快速眼动睡眠 / 125
肌肤夜间新陈代谢，睡眠面膜是秘密武器 / 127
熬夜睡不够，第二天迅速补救！ / 129
附：你属于云雀、蜂鸟，还是猫头鹰？ / 131

第五章

饮食生物钟：食物是养颜的神奇伙伴

一日三餐分配方案，享受美食不长胖 / 133
不同食物对情绪的影响 / 135

选对时间喝水，瘦身同时皮肤水当当 / 137

“夜猫子”调校饮食生物钟全攻略 / 139

为了减肥一定要记得少食多餐 / 142

夜晚很饿？试试消除空腹感法则 / 144

附：找到最适合自己的减肥食品 / 146

第六章

女性特殊时期生物钟： 捕捉美颜美体的“尖峰时刻”

生理期丰胸 / 149

“燃脂福利期”，做性感迷人小“腰”精 / 151

月经第一天，体内将分泌排毒蛋白质 / 153

真正好点子：经期皮肤小问题一扫光 / 155

钻石级保养策略，给你经期好脸色 / 157

摄取维生素，消除黑色素沉淀 / 159

加倍护理面部肌肤，准妈妈不当黄脸婆 / 161

谁说女性孕期不能减肥？ / 163

坐月子也要美，但别急着进行美白 / 166

附：受孕很神奇，生物钟优生法助你好孕 / 168

附录

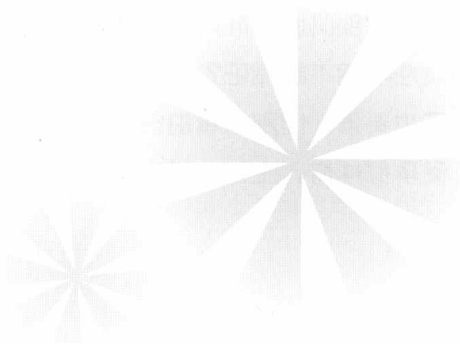
附录1：生物钟里的“最佳时刻表” / 169

附录2：晨操——神清气爽一整天 / 171

附录3：瑜伽操，练出匀称身材 / 173

附录4：呼啦圈新玩法，燃脂有奇效 / 177

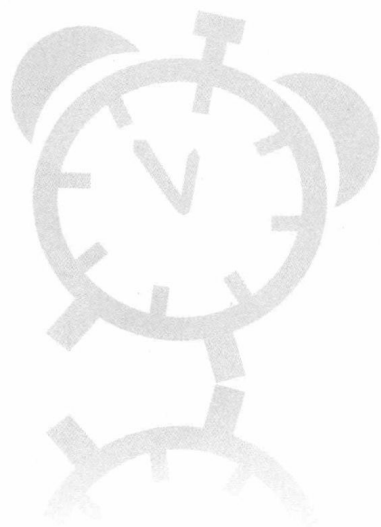
附录5：女性千万远离“猛虎背” / 179



第一章

生物钟： 人体生物节律“交响乐”

BIOLOGICAL
CLOCK





认识人体生物节律

每个人的自身都存在一种生命规律，我们称之为“人体生物节律”。它包括人体的体力节律、智力节律和情绪节律，同时也代表着人体内的生物循环。由于它时间上的准确性，我们也称之为“人体生物钟”。猫咪习惯白天睡觉，夜晚活动；大雁在深秋结队南飞；女子的月经有其准确的周期……生物节律时时给我们上演着奥妙迷人的节奏。

生物节律在生活中的四点表现

提示事件：当你看见一事物时，会自然地联想起另一事物，例如你看到山楂，就能够想起山楂的味道等等。

提示时间：能够让你在预定的一个时间点之前做好准备，或进行某件事。例如，你购买了上午10点的火车票，那么你自然会提前出发，到达火车站等候。

维持状态：当你看一部喜欢的电影时，你能够聚精会神地持续看1~2个小时，这种状态的保持，也是生物节律的一种表现。

禁止功能：如果在



你聚精会神看电影的过程中，忽然周围起火，那么生物节律的维持状态会马上解除，禁止功能则会体现在你起身逃跑或立刻参与灭火的行为里。

顺应自然、顺应生物钟才是健康之道

现代社会，人们越来越注重与大自然的整体协调性，生物钟也会随着大自然的变化及时作出调节。大自然讲究春生、夏长、秋收、冬藏，人体同样也需要“春夏养阳，秋冬养阴”的养生方法，才能保持健康长寿。

生物节律犹如时钟一般往复振荡工作，如果外界环境对其造成的刺激过强或过弱，就会干扰生物钟的正常运转，使得个体内部各机能出现紊乱甚至会引起疾病，所以睡眠昼夜颠倒、饮食过度不当使得等违背生物节律的生活习惯，我们都要尽量避免。





解读女性的生命周期

花朵有开放的周期、月亮有圆缺的周期……生物都按照其自身的生命轨道生存着，作为女性，也同样有着独特的生命周期。你是否曾听到有人说，女人7年是一个坎：14岁来月经，21岁恋爱，28岁结婚，35岁身体开始走下坡路……作为女性或女性身边的伴侣，你是否了解自己或她们的生命周期呢？下面我们就一起来解读一下吧。

中医视角论女性生命周期

中医认为，女性一七时，肾气旺盛，在此时更换牙齿、生长头发；二七时，任脉通，太冲脉旺盛，开始有月经并能怀孕生育了；三七时，肾气平稳了，发育基本完成；四七时，筋骨最强健，身体状态也达到顶峰；五七时，面容开始憔悴，头发也逐渐掉落；六七时，面色枯槁，头发开始变白；七七时，任脉虚，太冲脉也开始衰弱，进入了绝经期。

由此可以看出，女性在28岁时，生理达到最佳状态，往后则开始走下坡路。因此，女性从28岁时就应该注意保养了，如按照中医的观念，一般来说，可以适当地多吃大枣、阿胶等来养血、活血。



五个阶段看女性的生命周期

现代学者将女性的生命周期按年龄划分为五个阶段，希望女性朋友根据自身的情况来细心呵护自己，让身体更健康！

第一阶段——10~20岁：这个年龄段的女性，正是长个子的阶段，要特别重视骨骼的生长。建议，可以多吃含钙高的食物，如鱼、虾、鸡蛋、豆制品和奶类等；多参加跳绳、游泳等体育运动。

第二阶段——20~30岁：这是女性乳房发育最为突出的阶段。建议，适量摄入富含蛋白质的食物，多做扩胸运动或俯卧撑；佩戴的文胸要松紧适当。

第三阶段——30~40岁：这时女性进入中年期，大多已结婚生育，所以要特别注意子宫等妇科方面的保健。建议，注意自己的月经是否正常；夫妻生活要以卫生为先；定期到医院做宫颈的防癌检查。

第四阶段——40~60岁：这时期的女性开始慢慢步入更年期和衰老期，要注意的是心脏和血压是否健康正常。女性一般会在45岁左右出现绝经，此后会伴随更年期而出现很多不舒服的表现，如烦躁、出汗多等。建议，更年期的女性要注重心态的调节，可以多参加集体娱乐活动，定期测量血压是否正常。

第五阶段——60岁以上：
这时期的女性开始走向衰老，身体的各项机能下降。建议，饮食以清淡为佳，多食蛋、奶、豆制品、水果和蔬菜等，此外做慢跑、太极拳等适宜的运动。也可以通过多读书、看报、写字等来锻炼脑力。





一天中养生的焦点时刻

一天之中，养生的“焦点时刻”应该是三间——晨间、午间和晚间。

晨间养生

一日之计在于晨，我国古代养生家大多主张晨间应早起，但根据现代生活夜间普遍晚睡的特点，一般以6时左右起床为宜。起床忌过急，如匆忙地穿衣、洗漱，狼吞虎咽地吃早餐等，这种快节奏会使休息了一夜的身体难以马上适应，久而久之，容易引起身体机能的紊乱，甚至是疾病的发生。

要做到晨间养生，可以在早晨睡醒后再躺一会儿，逐渐地加快节奏，做好上班后应付繁重任务的准备。起床后的第一件事最好是吐故纳新，即养成先大小便的习惯；此外起床后要立即开窗换气；饮一杯白开水或淡盐水；如果时间充裕，可以到附近的公园、树林等空气清新的地方散散步，进行适宜的健身活动。

早餐不仅一定要吃，而且要吃得好一些，以满足上午繁重的工作或学习之需。

