

健康的女人最美丽

中华医学会 妇科肿瘤学分会主任委员 曹泽毅 《大众医学》执行主编 贾永兴



特别推荐

通向美丽健康的 8个阶梯

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔等 著
(《预防》杂志编辑)

杨莉 徐蕴芸 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

六步阶梯式锻炼使身体更灵活、腰部线条更加匀称 十个步骤拥有完美的体重

七步解压法给你面对压力的能量，帮你远离问题

四步防晒保护让你在阳光下免受伤害

六步计划帮你克服皱纹，回复青春

三种行动拥有健康满意性生活



中国轻工业出版社

By the Editors of
PREVENTION
Health Books®
for Women

通向美丽健康 的8个阶梯

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔等 著 杨莉 徐蕴芸 译

THE
WOMEN'S
HEALTH
BIBLE

图书在版编目 (CIP) 数据

通向美丽健康的 8 个阶梯 / (英) 布鲁门萨尔等著; 杨莉, 徐蕴芸译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2006.8

(女性健康圣经: 2)

ISBN 7-5019-5501-8

I. 通… II. ①布… ②杨… ③徐… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075951 号

版权声明

Copyright © 2004 Rodale Inc. All rights reserved

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, P.A., U.S.A.

责任编辑: 雅歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京黎明辉印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/16 印张: 5

字数: 100 千字

书号: ISBN 7-5019-5501-8/TS·3201 定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-3937

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60491S2X101ZYW

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

“女性健康圣经”（THE WOMEN'S HEALTH BIBLE）丛书致力于为女性提供一种值得信赖的自主选择型健康生活模式，其中包含很多富有活力的创新型建议。在女性的健康生活中，知识就是力量——将健康预防付诸实践是每位女性以及每个家庭走向健康未来迈开的最重要的一步！

本丛书的终极目的在于：使女性读者充分了解自然型治疗、医学研究、可选性健康、药草、营养学、健康生活、减肥等领域的最新突破性成果。通过剖析当前生活中关于健康的种种困惑，为读者传递简明、清楚而且可信的健康信息。帮助读者迅速采纳一种更为有效的实践性方案以保持身心健康。

本丛书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而制定的，书中亦包括一些资深健康专家的采访记录。同时，书中还保留了一些顶级健康实践者的联络方式，以便读者得到更权威更优秀的服务。为了保证本书的精准性，本丛书的编辑对书中的每一个环节都进行了彻底细致的核实校对，以保证信息的准确性与可行性。

罗代尔图书出版公司

RODALE PRESS



罗代尔图书出版公司是全球最大的健康保健类图书的专业出版社之一。它始建于1930年，创始人是J·J·罗代尔。1942年，罗代尔创建了《种植与园艺》杂志，指导人们如何不使用任何化学品种植出更好的粮食作物以及相关的园艺知识。该杂志延续至今，是世界上阅读范围最广的园艺杂志之一。1950年，罗代尔创建了健康杂志《预防》，目的在于推广有效预防疾病的方法。《预防》杂志位于全球杂志总排名的第十一位，每月有超过1000万的读者。

迄今，罗代尔图书出版公司已经成功运作了大量生活类精品书、畅销书。如：《清晨8分钟》（8 Minutes In The Morning）系列书、《南部海滩减肥》（South Beach Diet）、“女性健康圣经”（The Women's Health Bible），等等。

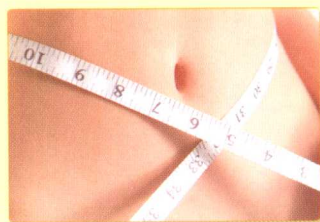
策划：赵平

装帧设计：严冬 白雪艳

营销支持：王炜青

Contents

- 第一章 锻炼是通向健康的阶梯 /1
- 第二章 让你拥有完美的体重 /15
- 第三章 舒缓自我的压力 /31
- 第四章 平衡情绪 /41
- 第五章 消除阳光和年龄给皮肤留下的痕迹 /51
- 第六章 令人恢复青春的美容产品 /57
- 第七章 快速戒烟 /65
- 第八章 任何年龄都要有健康的性生活 /73





第一章

锻炼是通向健康的阶梯



对每一位女性来说,无论你现在的身体状况如何,只要你坚持体育锻炼,都可以在一定程度上提高身体的素质。

只要你喜欢锻炼身体,无论采取什么样的锻炼方式都可以受益匪浅。跑步、长途徒步旅行、游泳、有氧运动、举重等都是非常好的户外活动。经常锻炼能使你身体的健康状况越来越好。据研究显示:有规律的体育锻炼可以舒缓焦虑情绪,减少心脏病发病风险,甚至还可以提高性生活的频率和质量。

本书介绍的六步阶梯式锻炼可以增强身体的灵活性、消耗热量、使腰部线条更加匀称。从锻炼中体会到舒心愉悦,让体育锻炼成为你生活的一部分。

锻炼:生活中不可或缺

对你的身体健康而言,体育锻炼不是一种选择,而是一种必须。

锻炼可以减少心脏病突发和中风的风险,它可以降低血压、减缓心跳过速、降低胆固醇含量、消耗掉多余的脂肪。

众多实验证明锻炼可以抵抗结肠癌的袭击,可以降低乳腺癌和卵巢癌的患病风险。

锻炼可以促进身体分泌胰岛素,胰岛素能够降低糖尿病患病风险。

锻炼可以提高身体免疫能力,抵抗感冒等传染性疾病的袭击。

锻炼可以使骨骼强健,在年老的女性中,不锻炼身体者比锻炼身体者更容易发生骨折。

锻炼可以消耗脂肪、促进肌肉生长、降低瘦体素水平。瘦体素是一种令体重增加的激素。

锻炼可以帮助你长寿。一项对14 000名男女性的调查研究显示,有规律的体育锻炼能够增加生命的活力。实际上,每天散步2公

里就可以延长你的寿命。

很明显体育锻炼能够提高你的生活质量。研究显示：在女性群体中，参与锻炼的人出现月经期不适症状的几率比其他女性要少，她们很少焦虑和沮丧，也很少腰部疼痛，更多的却是感到舒适，睡眠的质量也得以极大改善。

第一步 做一些自我改变

如果你以前从未做过有规律的身体锻炼，那么突然开始锻炼对你将是一个极大的挑战。你的肌肉还没有做好相应锻炼强度的准备，你也会没有能力将锻炼进行到底。当你一旦走出家门做一些活动，你就会发现锻炼让你感到前所未有的自然和舒适。事实上，你会发现你对锻炼有一种渴求。

在准备好做体育锻炼之前，请让你的医生给你做一次全面的身体检查，让他们对你的锻炼计划的起点给一些建议。如果锻炼起点太高、强度增加太快，以前处于久坐状态的女性很容易使身体受到伤害。

寻找锻炼机会 女性往往认为身体健康需要跑步、骑车、游泳等一系列强度大的锻炼。其实无论选择什么样的运动方式都可以达到锻炼身体的目的，像遛狗、在花园散步、扫地上的落叶等都可以。

甚至在家打扫卫生时，只要来回运动得更快一些，每天能达到30分钟，也能起到锻炼身体的作用。其实有太多的方式可供我们参与体育锻炼，从一个地方走到另一个地方、走楼梯而不乘电梯、走到跟前说话而不是打电话，通过这些改变我们可以轻而易举地达到锻炼的目的。

我们有时面临这样一个问题：有规律的正式锻炼成了我们本已紧张的生活中的一种负担，事实上我们大可不必那样！锻炼应该是你发自内心的一种必需的活动。建议大家要将锻炼首先建立在对该项锻炼方式的热爱上，当你还很年轻时就要纵情地将激情挥洒在这些活动之上。如果你以前爬过树，你可以在野外或是当地的健身俱乐部练习攀岩；如果你喜欢跳舞，健美操是你最佳的选择，荡秋千、莎莎舞、跳皮筋都可以给你锻炼的最好享受。

建立合理的锻炼计划 很多女性因为在实施锻炼计划以后感觉不到任何进步而放弃锻炼。不要给自己制定根本无法实现的目标，将锻炼事项简单化。比如你在散步时可以尽量比平常多走10分钟，多做一个俯卧撑，举重时多举起两三次，这些都轻而易举可以做到。研究显示，只要人们坚信自己能够达到

某个目标,他们就有可能为达到这个目标而坚定不移地前进。

第二步 强健你的肌肉

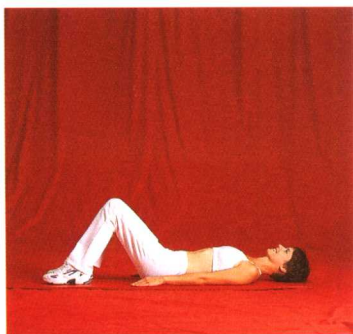
做身体伸展运动是任何一个健康锻炼计划中都不可缺少的一部分,它可以改善你的情绪、保持你身体的灵活性、促进身体的协调性,从而防止肌肉拉伤或其他一些身体伤害。专家建议大家从身体伸展运动开始锻炼。

★学会如何伸展你的肌肉★

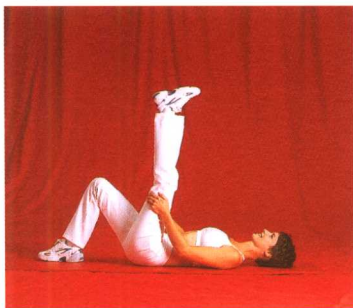
在做完运动或户外活动后伸展你的肌肉是最有效的锻炼方式。但不要在肌肉发凉的时候才做,那样就会很容易拉伤肌肉。建议大家活动你身体的每一个肌肉块,让每一个肌肉块保持10~30秒活动时间,整个过程都要保持深呼吸。

大肌腱

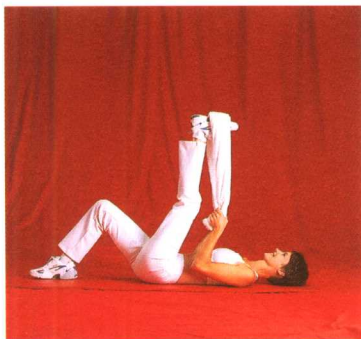
两腿弯曲躺在地上,两脚着地(如下图)。



伸直左腿,向上伸展,轻轻地将大腿往身体方向拉,并保持一段时间(如下图)。



如果你够不着腿的话,就用一条毛巾套在脚底,膝盖微屈,轻轻地往你胸部方向拉(如下图)。

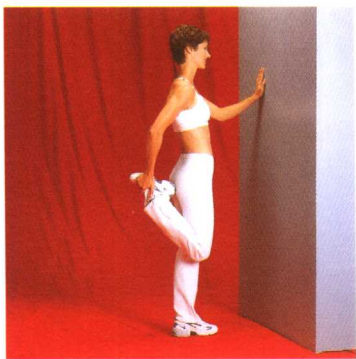


右腿重复以上动作。

四头肌与髋关节

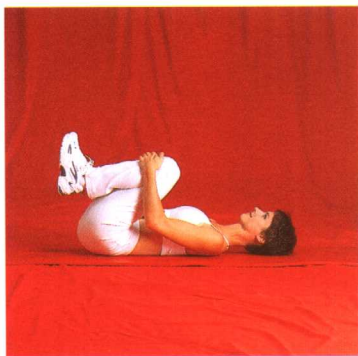
将左手扶在墙上(如下页图)。

弯曲右膝,将右脚弯曲到臀部,用右手将右脚保持在该部位;保持你的膝盖与此相适应,但不要让腰部弯曲。然后可以将右手扶在墙上,重复以上动作锻炼左腿。



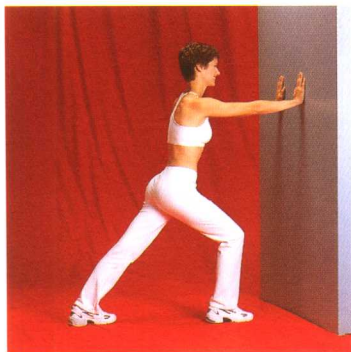
背部

背靠地平躺,将双膝向胸部拉动;保持你的上半身在地板上处于放松状态(如下图)。



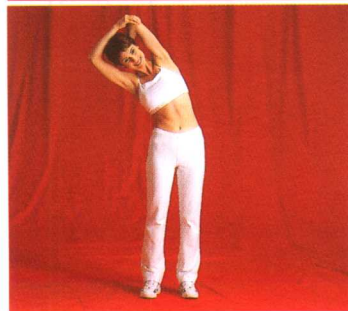
小腿肌

面墙而立,保持右脚距墙4~5厘米,左脚在距右脚2足远的正后方(如右上图);双手正面扶着墙壁,同时用右脚跟对地面发力;交换两腿进行锻炼。



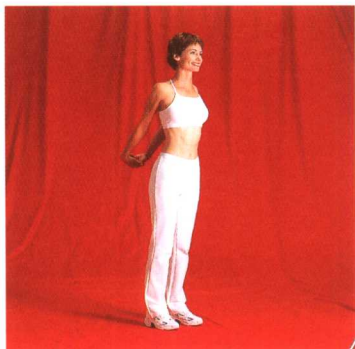
三头肌与侧腰

直立,将左臂举过头顶;弯曲肘关节,右手抱住左肘关节(如下图);用右手轻轻地将左肘往右侧拉动,身体也随之向右倾斜,从而拉动你的身体腰侧肌肉;收腹,换右臂按照左臂方式重复锻炼(如下图)。



胸部

两腿伸开至肩宽站立,膝盖微曲;两手伸到身后扣住,掌心朝躯干方向;在保持腰部和腹部稳定的情况下轻轻地将胸部向前挺(如果感觉此项移动不适,可以不将两手扣住做伸展运动)。你可以身体向前微微倾斜,但不要让自己摔倒(如下图)。



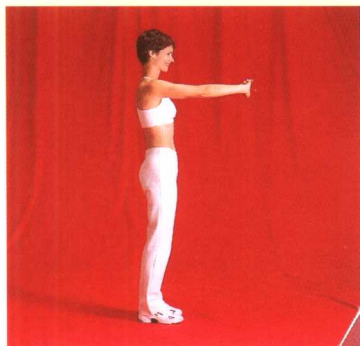
肩部与肘部

将右手伸到前方,与左肘关节交叉(如下图),用左肩向躯体方向轻轻地拉动并反复几次;然后左手伸向前方,按此法重复锻炼。

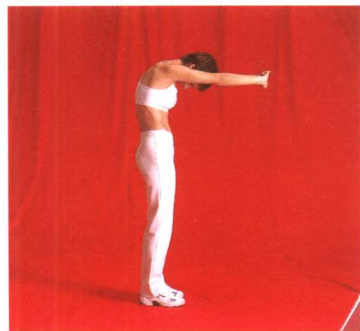


肩部

两手向前伸直扣在一起,掌心朝外(如下图)。



轻轻弯曲腰部,下巴向胸部贴近,放松双肩,向前伸展双手(如下图)。



第三步 每周有规律地做 4~5次有氧运动

几乎每个健康俱乐部都会开设令人眼花缭乱的各种健美操班,许多女性也往往把“有氧运动”和“健美操”混为一谈,事实上两者并不一样。

健美操只是有氧运动的一种。

有氧运动简单地说就是通过足够的运动增加心脏的跳动与呼吸的频率。当你做有氧运动的时候，心脏可以压出更多血液，肺中血液含有的氧气也就会更多。有氧运动可以使心脏活动更加充分，这样就可以增强心脏本身的功能：心脏每一次跳动可以压出更多的血液，这意味着心脏跳动的次数也就少了，换种说法就是由此可以降低心脏的跳动频率。有氧运动还可以降低血压，因为血液可以在动脉和静脉中循环得更加流畅。

你不必期望通过大量的运动取得巨大收获，事实上，只要每天30分钟的运动就足以保持身体健康了。

对于有氧运动还需要做出一二点说明，即你不要在自己不喜欢的运动方式上浪费时间。长期以来人们形成了通过跑步才能得到有氧健康的观念，然而很多女性并不喜欢跑步，而且她们本身也不能坚持跑很长时间，这样对身体并无太大帮助。所以你必须做自己喜欢的运动，打网球、骑车、爬楼梯，甚至跳舞都可以。

第四步 增加身体强度训练

对于初学者讲，你应该清楚增加身体强度锻炼可以使骨骼变得

更加强壮，这是一种对女性至关重要的运动。女性在抵达更年期后，其骨骼的强度会降低20%左右。增加身体强度的训练可以增强骨骼的面积和强度，从而使骨骼更加强壮，避免发生骨折。

身体强度训练还是保持完美体形的最佳选择，肌肉的新陈代谢水平要比脂肪活跃得多，当你举重和锻炼肌肉的时候，自然而然地就消耗掉很多热量。

女性在40岁之后会每年减少半磅（约226克）的肌肉，而脂肪却会增长1磅（约453克）。当女性年满65岁时，她就可能失去身体一半的肌肉，每天新陈代谢所消耗的热量也会比年轻时减少200~300卡。

增加身体强度锻炼可以促进新陈代谢、减少肌肉流失。事实上，女性坚持在几个月内每周做2次举重或其他形式的强度训练就可以改变5~10年间的肌肉组织流失。要使锻炼活动更加简单才利于实际操作，我们为女性量身定制出以下增加身体强度的计划。

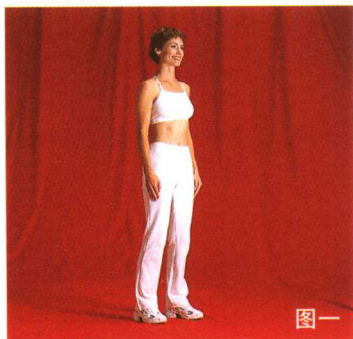
★增加身体强度训练★

按计划将如下锻炼反复做8~12次。对于那些涉及到“重量”的锻炼活动，你要尽量选择足够的重量，这样你才可以完成如下12种锻炼

项目。为了从每一项活动中获得较大收益，你可以选择如下12种训练项目中的2~3种开始锻炼，在2项不同训练之间可以休息几分钟。每周反复做这些训练项目2~3次，但不要连续天天做，而且要记住做完这些增加身体强度的锻炼后要做前面介绍过的伸展运动来放松肌肉。

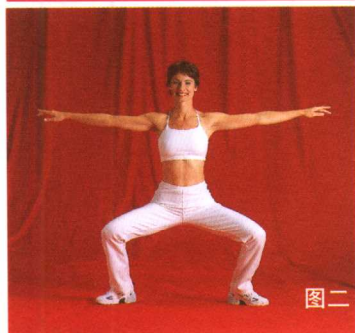
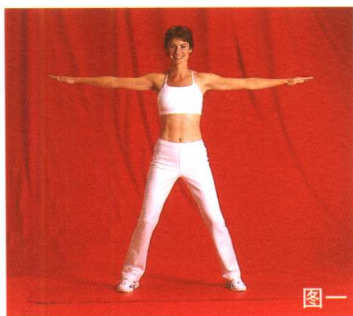
前伸臂下蹲

两腿伸开至肩宽站立（如图一），像站着姿态一样弯曲膝盖；保持两胳膊向前平伸以保持身体平衡（如图二）。保证膝盖不要向前弯曲得超过脚趾，然后返回到开始姿势。



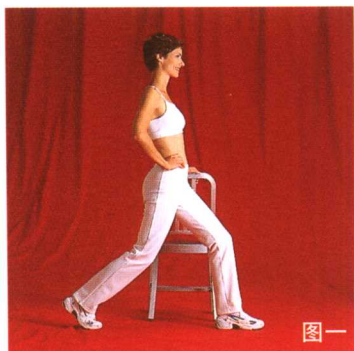
伸展臂下蹲

保持两腿分开站立：两脚尖向外（如图一）。两臂向两侧展开与肩平保持后背伸直，身体下蹲（如图二）；此时，双大腿保持水平状态，向内挤压大腿，膝盖应该与足踝保持在一条直线上；然后返回到开始姿势。



弓步

轻轻地左手扶在椅子上以保持身体平衡，左腿向前迈出一步（如下页图一）；保持膝盖与左脚垂直，不要向前超出脚趾位置；身体下蹲、弯曲膝盖、保持臀部与地面垂直（如下页图二）；返回开始姿势，换右腿重复训练。



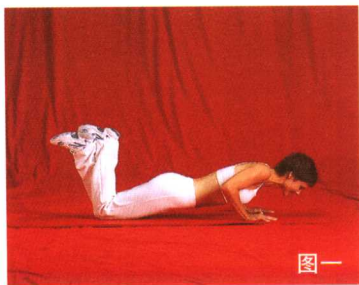
图一



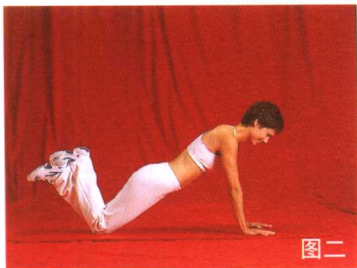
图二

俯卧撑

从手和膝盖开始，双手着地，肘部弯曲；臀部正常伸展，以保持从头部到膝盖一条直线；将两足足踝在空中交叉（如图一）；用肘部向上推动（如右上图二），然后返回开始姿势，重复训练。



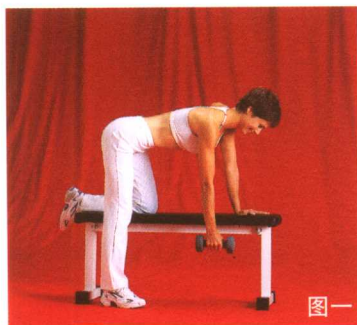
图一



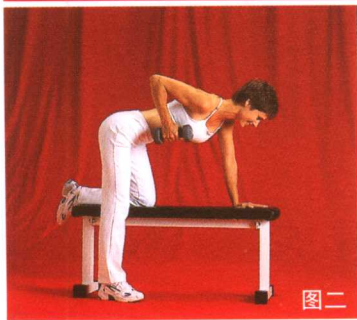
图二

单臂拉背

将左膝和左手放在长凳或长椅上，背部保持水平状态；右手握一只举重器，并保持右臂与地面垂直，举重器与长凳保持平行（如图一）；向上提起举重器，使它接近身体，抵达腰部为止；肘部应该保持指向天花板方向（如图二）。



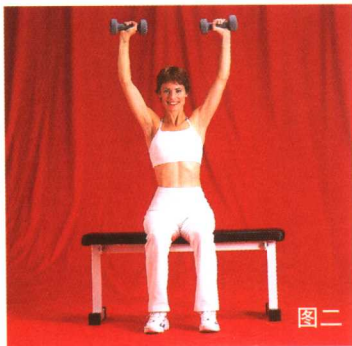
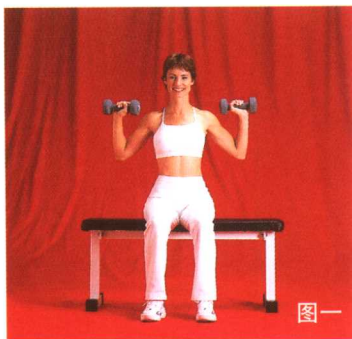
图一



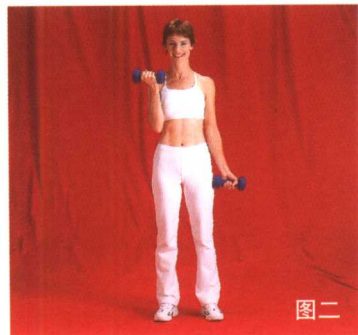
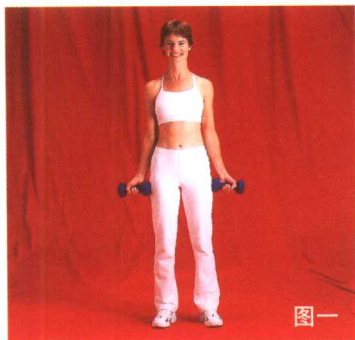
图二

肩部推举

在坐着的姿态下,两手各握一个举重器;举重器与肩等高,掌心向前(如图一);将举重器向上举高过头顶,不要将两个举重器交叉在一起,也不要让举重器影响肘部的伸展(如图二);然后将举重器返回到肩高,重复练习。

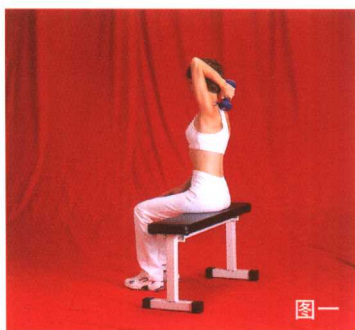


直立,两手各握一个举重器,掌心向前(如图一);肘部靠近身体,弯曲右臂,将举重器向右肩方向靠拢(如图二)。返回开始姿势,重复方法训练另一只手。

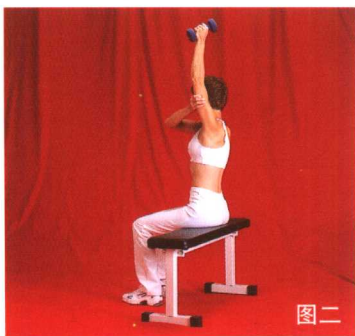


三头肌屈接

坐在长凳或椅子上,左手握一只举重器,掌心朝里;弯曲肘部,将举重器举过肩部;肘部应该指向天花板方向,举重器应该在头部之后(如图一);右手紧握左肘,左手向上举直到胳膊与地面垂直(如图二);返回开始姿势换相反方向重复练习。



图一



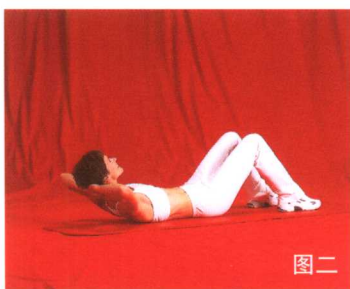
图二

腹部训练

两膝弯曲躺在垫子上,两脚平伸在地面上,臀部于地上,两手抱于头后,两肘分别平放两侧(如图一);收缩腹部肌肉,向上抬升肩部,抬升角度为30度(如图二);返回开始姿势,重复练习。



图一



图二

第五步 增加锻炼强度

当你坚持锻炼一段时间后,你就会发现锻炼起来非常轻松,这是因为你已经逐渐适应了这一锻炼强度,说明你已经取得了不小的进步,也同时意味着你只有增加锻炼强度才可以取得新的进步。

换句话说就是举更重的重量、跑得更快、每周2~3次高强度运动。锻炼强度的增加可以让身体受益匪浅,调查研究发现从事高强度锻炼的人的良性胆固醇含量要比从事较低强度锻炼的人高得多。

有很多方法都可以增加锻炼强度,如:

增加锻炼时间 假如你目前的锻炼时间是30分钟,可以将时间增加到35分钟,以增加锻炼强度。保持这一锻炼强度几周之后,就可以再增加5分钟,随着时间推移以此类推,逐渐增加锻炼时间。

间歇式锻炼方式 为了达到