

# 女人一生的 抗衰养生计划



25岁起：时光向前，容颜向幼

人体老化是一条无法逆向行驶的单行道，  
聪明的女人却可以让它延速缓行，  
“今年二十，明年十八”不再是奇迹！

沐 雪◎编著

西苑出版社



WEDDING

WEDDING

WEDDING

WEDDING

# 女人一生的 抗衰养生计划



沐 雪◎编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人一生的抗衰养生计划 / 沐雪编著. - 北京: 西苑出版社,

2010.01

ISBN 978-7-80210-653-6

I . 女… II . 沐… III . ①女性－衰老－基本知识②女性－  
保健－基本知识 IV . R339.33 R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第237215号

## 女人一生的抗衰养生计划

编 著 沐 雪

责任编辑 于森森

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码：100143

电 话：010-88624971 传 真：010-88637120

网 址 [www.xycbs.com](http://www.xycbs.com) E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京中印联印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 200千字

印 张 16.5

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN978-7-80210-653-6

定 价 28.00元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

# 前 言

我们为什么怕老？老了害怕变丑，丑了害怕没人要，没人要害怕孤单，孤身人害怕没人照顾……

从生理的角度来看，女性的衰老期会比男性提前5~10年，这也许是女人比男人更害怕衰老的原因。衰老是不可避免的，从25岁开始，衰老就会不知不觉侵入，你的眼角出现了第一道皱纹，皮肤不再光洁如初，体能也慢慢下降。在西方发达国家，大多数女性都认为向别人隐瞒自己的实际年龄是必需的。

那么，究竟是什么原因破坏了我们的机体，让我们衰老的如此迅速呢？

现在大多数科学家都认可的理论为：衰老的过程和所有的疾病实际上都是由自由基对细胞的损害所引起的。但是，在所谓的“文明”社会里，污染的空气、过多地使用移动电话、日光浴过度、化妆品的使用、不良的生活习惯及精神压力，都容易使体内产生过多的自由基，摧毁你的青春容颜。这也正是为什么抗氧化粉剂在延缓衰老的进程中起到主要作用的原因。

女性体内的荷尔蒙变化是导致老化的另一个原因。女性荷尔蒙维持着女性生理机能的正常运作，若荷尔蒙分泌失调，就会使生理机能衰退老化并出现各种不适症状。随着年龄的增大，卵巢功能逐渐衰退，体内的荷尔蒙分泌量也会逐渐减少，使女性体内荷尔蒙常年处于不足的状态，因而出现人生的分水岭——更年期。维持体内的激素平衡，是女性永葆青春的秘诀。

当时光不可逆转地流逝时，当衰老渐渐向我们靠拢时，你应该停下来，倾听自己身体的声音。针对身体的每个衰老表征，采取积极的预防措施，抹去岁月的痕迹，让自己拥有光洁的皮肤、优雅的体态和健康的身体。

当然，这些都离不开健康的生活方式。本书提出了均衡营养的合理建议，着重强调锻炼身体的重要性，并根据女性身理特征提出了切实可行的运动建议。另有贴心小提示，将每一个抗衰小细节兼顾，让你在规律生活、均衡饮食、适度运动、怡情养性中使生活的每一天都充满健康活力。你还可以在书中了解到困扰着你、导致你衰老的一些亚健康状态，提醒你更加有意识地生活，让你由内而外焕发出青春的光彩！

前  
言



## 第一章 知己知彼 百战不殆 ——女性衰老的真相 / 1

女性衰老的真相 / 2  
女性比男性更容易衰老 / 3

不安分的自由基 / 6  
无处不在的自由基 / 6  
抗氧化剂带来的新生 / 8

荷尔蒙，保卫女性青春 / 11  
荷尔蒙，女人青春的秘密 / 11  
永葆青春从平衡荷尔蒙开始 / 12

女性荷尔蒙测试20题 / 23

## 第二章 全身心全方位呵护身体 / 25

改头换面，让肌肤不易衰老 / 26  
拿掉眼袋，让衰老离你远去 / 26  
黑眼圈淡化，让双眸流转 / 28  
没有瑕疵，轻松祛斑 / 29  
保持水润肌肤，一身嫩滑紧致 / 30

呵护细节健康，完美无懈可击 / 32  
防止脱发，秀发乌黑亮泽 / 32  
呵护眼睛，明眸善睐 / 34  
照顾耳朵，谨慎听力下降 / 36  
关爱牙齿，好胃口好心情 / 38  
关注指甲，优雅流转指尖 / 40  
美丽手足，优雅始于点滴 / 41

## 保持年轻体态，做精致自信女人 / 43

- “颈”守时光，优雅老去 / 43
- 坚挺胸部，完美曲线 / 45
- 美臂计划，告别“蝴蝶袖” / 47
- 腰部塑形，纤腰一束 / 49
- 减去赘肉，平坦小腹 / 50
- 科学提臀，拥有性感翘臀 / 52
- 攻克大象腿，纤体从此开始 / 54

## 强健器官系统，活力由里到外 / 56

- 养护肺脏，给身体通畅呼吸 / 56
- 清洁肝脏，化解体内致衰毒素 / 58
- 健壮肾脏，生命之根 / 60
- 改善肠胃，提高消化功能 / 61
- 扭转动脉衰老，重获生命能量 / 64
- 关心骨骼，远离骨质疏松 / 66

## 测测你的肌肤的真实年龄 / 67

# 第三章 生活抗衰：习惯决定健康 / 71

## 保证睡眠，做健康睡美 / 72

- “睡眠赤字”带来“生命透支” / 72
- 睡眠，生命席上的滋补品 / 74
- 远离失眠，做个健康的睡美人 / 76

## DIY家庭SPA，做活力女人 / 78

- 家庭SPA让女人越来越年轻 / 78
- 营造一个家庭SPA的环境 / 79
- 水疗SPA缓解压力延缓衰老 / 81
- 芳香SPA放飞你的心 / 83

## 保护大脑，做聪慧女人 / 84

- 奇特大脑，用进而废退 / 85
- 大脑体操，益脑防失忆 / 86

提高大脑活力，保持记忆力 / 87  
益脑饮食增添大脑“动力” / 89  
音乐是最好的保健品 / 90

愉悦生活，做快乐女人 / 92  
健康心理，快乐一生 / 92  
控制情绪是延缓衰老的良方 / 93  
思维力量，年轻的魔法棒 / 94  
乐观开朗，笑容是最美的花朵 / 95

延缓性衰老，做“性”福女人 / 97  
每周3次性爱让“时光倒转” / 97  
应对性欲减退，重享火热激情 / 98  
消除高潮障碍，享受“性”福 / 100

美丽小习惯抗衰行动方案 / 102

## 第四章 饮食抗衰：吃出不老的神话 / 105

女儿是水做的骨肉 / 106  
体内水失衡导致衰老 / 106  
健康喝水养护青春 / 107  
喝出年轻，美颜修身花草茶 / 109  
饮出健康，传统豆浆新营养 / 112

青春女人的膳食模式 / 113  
警惕！不当饮食催人老 / 113  
健康饮食的金字塔模式 / 115  
每日缤纷五果蔬 / 117  
口味清淡，低盐饮食更健康 / 119  
八分饱，饮食不过量 / 120  
细嚼慢咽，尽享健康 / 121  
抗氧化烹调法 / 122



饮食加“碱”，衰老缓行 / 124
人体酸碱平衡是长寿的关键 / 124
饮食加“碱”让你更年轻 / 125
控制糖份摄入，增强青春活力 / 127
糖，温柔一刀，甜蜜杀手 / 127
控制糖份的摄取，捍卫青春 / 129
科学摄入脂肪，越老越年轻 / 130
坏脂肪“偷”走你的青春 / 130
不必谈“脂”色变，好脂肪抗衰老 / 131
油脂，别太多也别太少 / 133
限制热量，延缓衰老 / 134
低热量饮食减缓衰老的脚步 / 134
如何选择低热量饮食 / 136
补钙，不是老人小孩专利 / 138
补钙，女人生命中的大事 / 138
强壮生命，女人补钙要充足 / 139
使人保持年轻的家常食物 / 141
大豆，天然的雌激素 / 142
拒绝衰老，每周3次深海鱼 / 143
18种抗氧化食物防老化 / 146
给你的身体解毒抗衰老 / 149
小心毒素侵蚀你的身体 / 150
排除宿便，无毒一身轻 / 151
科学排毒，激活细胞 / 152
饮食抗衰行动方案 / 153

## 第五章 运动抗衰：每日运动永葆青春活力 / 155

**坚持锻炼，延缓衰老 / 156**

为你的青春而锻炼 / 156

评估体能，选择锻炼方式 / 158

过度运动有百害而无一益 / 160

**有氧运动，健康之本 / 162**

有氧运动是长寿的捷径 / 162

行走，人类最好的补药 / 163

**量身定做运动处方策 / 165**

伸展运动，增强身体的柔韧 / 165

腹式呼吸好，防病抗衰老 / 166

凯格尔与骨盆倾斜运动 / 168

**普拉提，在伸展中延缓衰老 / 169**

刚柔并济，持久美丽 / 170

普拉提修炼八个要素 / 171

普拉提抗衰经典动作 / 172

**瑜伽，最优雅的抗衰运动 / 174**

锁住年龄的瑜伽运动 / 175

瑜伽运动健康抗衰原则 / 176

瑜伽中的呼吸和冥想 / 177

延缓衰老的5个瑜伽经典动作 / 179

**自助按摩延缓身体衰老 / 182**

自助按摩促健康 / 182

自助按摩的身体理疗法 / 186

**健康运动抗衰行动方案 / 189**

## 第六章 30~40：抓住抗衰老关键时期 / 191

加强孕产期保健，女人健康一生 / 192

适龄孕育，遵循自然规律 / 192

加强孕期保健，投资未来健康 / 193

产后康复关系女人一生 / 197

更年期，女性生命的新起点 / 201

女性的特殊阶段——更年期 / 202

更年期，关爱自己的机会 / 203

聪明应对更年期综合征 / 204

你有如下症状吗？——更年期自我检测 / 207

## 第七章 防病抗衰：远离疾病对女人的困扰 / 209

摆脱亚健康：健康调养防老抗衰 / 210

释放压力，轻松生活 / 210

与心理压力的“食”战 / 211

赶走疲劳，享受活力 / 213

增强免疫力，建立生命防线 / 216

免疫，抵御疾病的私人保镖 / 216

拒绝衰老从免疫力做起 / 217

乳腺增生，乳腺癌与乳腺纤维囊肿 / 219

乳腺增生 / 219

乳腺癌 / 220

关注卵巢健康，远离卵巢疾病 / 221

保养卵巢，防止早衰 / 222

保护生殖环境，击退妇科炎症/223

妇科炎症，困扰女人/223

关注宫颈癌，不要让遗憾发生/226

看看亚健康是否正吞噬你的青春/229

## 第八章 心理抗衰：做最好的自己 / 231

远离抑郁，女人永远快乐和平/232

抑郁，加快你的衰老/232

摆脱抑郁，重拾快乐心情/235

快乐生活，“笑”掉你的年龄/237

控制情绪是延缓衰老的良方/238

思维力量，年轻的魔法棒/239

乐观开朗，延年益寿/241

爱是最好的化妆品/242

贮存爱心，润泽年轻心灵/242

维持美好婚姻，享受他的关爱/243

加强修养，关爱自己/245

锻炼社交，被爱环绕/246

为年龄自豪，做真实的自己/248

心理小测试：看看你的快乐程度/250

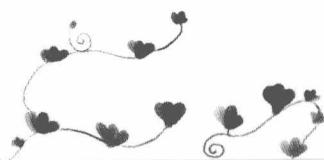
# 第一章

## 知己知彼 百战不殆

——女性衰老的真相



*Zhiji Zhibi  
Baizhan Budai*



## 女性衰老的真相

从25岁开始，你的身体胖起来，皮肤皱纹明显增多与加深，皮肤松弛，容颜无光，同时感到疲倦和精神不振。为什么会如此？人到底为什么会衰老呢？

现代医学对衰老原因的认识是：

### ◎过度氧化

人体过度氧化的危害会表现在，加速衰老、疾病、死亡；导致肿瘤迅速生长；引发炎症、自身免疫反应而使身体健康遭受破坏；产生色素沉着，色斑出现。

### ◎细胞的寿命

细胞的间隙被代谢废物充填也会导致细胞衰老；细胞突变，染色体畸变也会诱发衰老，常见原因包括电离辐射、放射线危害等。

### ◎脑衰则全身衰

受到精神打击的人，会突然衰老下去，说明大脑中枢对衰老有着巨大的影响。有的人在相濡以沫的老伴去世后，不久也会悄然而去，这就是衰老受中枢神经影响的典型例子。

### ◎蛋白质的老化

其可能途径有：蛋白质合成出现差错；核蛋白老化；异常基因导致蛋白质合成障碍，从而引起生命的衰老。

### ◎内分泌系统功能减退

有学者认为，性腺、甲状腺、肾上腺、脑垂体等功能的减退，会诱导人体迅速衰老。比如说有甲状腺疾病的病人就很容易出现早衰。近年来，因胸腺萎缩而促使衰老加剧的观点，也越来越引起专家学者们的注意。

## ◎微循环障碍

由于人体大量代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的黏着，破坏了许多微血管系统，从而导致血管的管腔狭窄，甚至封闭，导致微循环、循环发生障碍，使生命代谢的交换活动受到限制，从而导致了细胞的衰老。

另外，自体中毒、营养不良都会导致人的衰老。

## 女性比男性更容易衰老

衰老最先在女人面部表现出来。25岁或者更早，面部出现第一道皱纹，30岁以后，身体内产生的氧自由基与皮肤细胞的大分子结合，使皮肤产生色素斑；皮肤失去弹性，面容憔悴、灰暗，眼圈发黑；而衰老的“杰作”——眼袋是最直观的衰老标志，长期睡眠不足，使眼周组织慢性疲劳，血运障碍，使得眼睑各层组织退行性衰老改变，额头和眼睛周围出现大量皱纹。这就是女性最为担心的衰老过程。

研究人员认为，女性的皮肤之所以比男性老得快，是因为她们比男性需要消耗更多的胶原蛋白。经期过后子宫内膜脱落，受损的子宫需要修复，而子宫内膜由胶原纤维组成，这就需要大量的胶原蛋白。此外，生育、人工流产等也会使子宫受到损伤，这又需要消耗胶原蛋白。

那么，我们如何补充胶原蛋白呢？专家指出，在我们的日常饮食中，只有蹄筋和肉皮富含胶原蛋白。但这种大分子的胶原蛋白人体不能直接吸收，需要转化成小分子的活性胶原蛋白才行。而且此类食品脂肪含量较高，容易导致肥胖和高血脂，所以通过它们来补充胶原蛋白有些得不偿失。专家指出，注意饮食均衡、保证睡眠充足、减轻心理压力才是减缓女性皮肤衰老的最好方法。



### 抗衰温馨提示：

健康的面色应该是黄中透红，明亮润泽的。不过人的面色也会因每个人体质不同而有所差异，有时面色也会随四季有所变化，不过差异不大。主要的异常面色有：

面青：多有寒，或有瘀；

面黄：多为虚症或湿症；

面白：多是虚症或寒症；

面黑：多为肾虚或寒症；

面赤：常见于热症。

女性要适当调理体质，使身体处于最佳状态，延缓机体衰老。

随着年龄的增长，我们患病的可能性在增加，这是因为正常的年龄变化使我们更加容易患上年轻时比较容易抵御的疾病。正在衰老的机体特征之一便是失去功能的适应能力，我们的机体在失去适应环境能力的同时，更加弱于防止外部的影响，如病毒、环境污染、压力等。那种破坏人体机能的因素将更加容易加速衰老。事实上，不太明显的正常衰老影响着我们所有的身体器官，包括免疫、神经内分泌和心血管系统。重要的是，这些不明显的年龄变化是正常的身体变化，而不是疾病状况。当身体的变化引起身体防御系统的变化，使得它在保护我们时不就不那么有效，而且容易出错，这就是病理出现的原因。

可以说，各种外来的侵害都增加了对人体的损害，易引发过早的衰老。疾病本来就是人体的应激反应，促使一些组织变质，同时造成一些细胞或组织的损害，这种伤害在接近正常衰老过程中可以观察到。换句话说，所有的现代常见疾病伴着衰老进程的发生。因而，大多数情况下，毫无疑问我们能够很大程度上逆转这个过程，让大多数人不会死于这些疾病。而且与这些老龄相伴随的流行性疾病绝大多数都可以通过加强保健来避免，从而推迟人体衰老。

### 身体反映年龄：了解自己的真实年龄

现在，很多人看上去比5年前都要年轻，而有的人却好像比实际年龄老了许多，原因何在？这是因为身体反映出的真实年龄和你登记在出生证明上的自然年龄不相符。如果你要保持健康，最好的方式就是延缓或逆转衰老。而更年轻就意味着更健康，加强保健，减少真实年龄，在120岁将可能与如今四五十岁的人拥有一样的年轻状态。

### 何谓真实年龄？

女性年龄是最大的秘密，大多数女人都认为向别人隐瞒自己的实际年龄是必需的。当你跨过一个年龄槛儿，如30、40、50、60、70、80、90岁时，你会很在意，甚至会抱怨，当有人猜测你比实际年龄小很多时你会情不自禁地心花怒放。这就是自然年龄和真实年龄的不同之处。这种看上去的年龄更能真实反映身体状况。它可能比你的自然年龄大很多或小很多，全在于你的选择——在于你究竟有多关心你的健康。比如，如果你的真实年龄比你的自然年龄小5岁，就意味