

会保养

的

女人 年轻20岁

HUI BAOYANG DE NVREN
NIANQING 20 SUI

李天灵◎编著

赠送

全彩人体经穴挂图
办公室健身操挂图

女人从头到脚要保养的三个部位
美丽的女人百里挑一，性感的女人千里挑一，会保养的女人万里挑一
天生丽质更需要后天保养，想要美哪里，想要瘦哪里，女人自己说了算
精致妩媚女人的三堂必修课，魅力属于善于美丽的女人



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

会
保
养
的
女
人
年
轻
20
岁

HUI BAOYANG DE DANREN
NIANQING 20 SUI

李天灵◎编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

会保养的女人年轻20岁 / 李天灵编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5469-7

I. ①会… II. ①李… III. ①妇科病: 常见病—防治
IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187501号

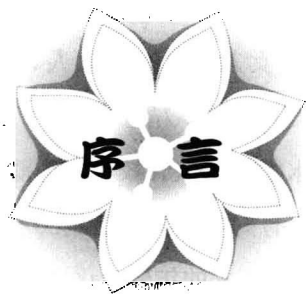
会保养的女人年轻20岁

编 著 李天灵
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默
封 面 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 240千字
印 张 16.5
印 数 1-8000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5469-7
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



女人，你是不是发现在你周围，有一些人仿佛像吃了不老的灵丹妙药，尽管比自己年长，甚至孩子都十几岁了，却依然显得年轻，让人羡慕不已。为什么她们能活得如此亮丽，而你却不时感叹时光催人老呢？

医学也早已证明一点：20年前你的生活态度影响你20年后的一切，包括健康、容颜、生活质量。而20~40岁是女人一生最关键、也是最美好的20年。

无论你是洋溢青春的女孩，初涉社会的青涩上班族，刚为人妻的少妇，还是初为人母的新妈妈，也许是职业女性、也许是家庭主妇。你们在家庭、职场中奔忙。在这些角色的转换中，你们付出了许多，有过多少不为人知的酸甜苦辣，从青春靓丽到容颜开始衰退，除了家人，谁还可以给女人们最贴心的关怀和呵护呢？那就是女人自己。

女人啊，随着年龄往上长，腰围也在长，臀围也在长，更可怕的是其他的都在往下掉，皮肤、肌肉、乳房，还有内脏都越来越下垂，更不用说隔三差五的病痛也会找上你了。

想想都有些不寒而栗，哪个女人不爱美，被人叫美女的感觉确实很爽啊，心里会偷偷地美一阵呢。

其实，每一个女人都可以像张曼玉、刘嘉玲、赵雅芝一样，即使四十

多岁、五十出头了，也还可以像二十几岁的女人一样到处张扬着自己的美丽和魅力。

不做黄脸婆，没有丑女人，只有懒女人。只要善于美丽，每个女人都可以变成魅惑众生的大美人、小妖精。

健康的身体、白皙水嫩的肌肤。姣好的容颜、玲珑有致的身材、随着年龄的增加而更有魅力、更有韵味，即使活到80岁，也像40岁一样成熟、充满活力、睿智，透着一种沉淀下来的年轻。这才是女人真正要过的一种生活。

我把多年来自己在美容、养生、瑜伽中所积累的经验拿来与众姐妹分享，愿天下女人都能学会保养自己，今年32，明年23，不是达不到，就看你是否对自己用心了。

李天灵



第一章 飘逸的秀发带给你不一样的东方美

飘逸的秀发——让女性魅力飞扬/15

烫发拉直谨慎做——秀发伤不起/17

科学染发——避免导致皮炎/17

新鲜的果蔬——最具自然特色的养发法/19

按摩——让秀发更亮泽健康/21

科学洗发——为秀发美丽加分/24

干性发质的护养/26

油性发质的护养/28

混合性发质的护养/31

中性发质的护养/33

延伸阅读——孕期女性美发秘诀/36



第二章 回眸一笑百媚生

- 明眸善睐——内外结合的眼神之美最传神/41
- 干涩——美目的最大敌人/42
- 不要让黑眼圈影响美丽容颜/44
- 电脑辐射下，怎样保护好眼睛/45
- 隐形眼镜——避免眼睛受伤于无形/47
- 眼霜——科学运用很重要/50
- 如何养出自然的明亮双眸/52
- 穴位按摩——促进眼周血液循环，使美目更传神/54
- 眼妆——为明眸锦上添花/56
- 延伸阅读——近视眼依然可以美丽迷人/59



第三章 不一样的鼻子，却可以一样的美丽

- 鼻子——女性气质的美丽使者/61
- 鼻子缺陷不用怕——如何挽救你的鼻子/65
- 鼻子出油——还你一个干净清爽的鼻头/66
- 选对方法，消除鼻塞/68
- 爱鼻子，就给鼻子做个面膜/69

按摩——让鼻子更健康/70

延伸阅读——隆鼻整形的利弊/73



第四章 只要你想，你也可以成为白雪公主

美肤——白皙健康的肌肤最能体现女性美/75

不同肤质要选择不同的护理方式/76

护肤时间——选对最佳的时间，进行科学呵护/78

春季——预防肌肤过敏有办法/79

夏季——皮肤防晒是关键/81

秋季——给肌肤足够的营养和水分/85

冬季——防止肌肤干燥产生皱纹/87

DIY护理——自制护理品美肤/90

肌肤按摩——增加皮肤弹性和健康/91

延伸阅读——警惕这些小动作伤害你的皮肤/95



第五章 健康的乳房给你十足的女人味

乳房之美——女性美的健康性征/98

成就完美胸部曲线的小窍门/100

想要完美丰胸，就要掌握这些技巧/102



- 迷人乳房——乳房的性感在于挺拔/104
- 精油护理——打通乳房穴位，促进其迅速增长/106
- 丰胸食物——让乳房充满弹性/107
- 选对胸罩——让胸罩发挥其最佳的支撑效果/108
- 乳房保养要时刻进行/110
- 呵护乳房，这些事情千万不要做/112
- 警惕乳房的这些危险信号/113
- 延伸阅读——警惕乳腺癌威胁你的健康/117



第六章 健康的心脏带给你充沛的活力

- 少摄入脂肪——避免高胆固醇食物影响心脏健康/122
- 不抽烟——杜绝烟草毒害心血管内皮细胞/122
- 多运动——加强心肌功能/124
- 调节血脂——高脂血症是形成动脉粥样硬化及冠心病的重要原因/125
- 放轻松——过于紧张会使心跳加快/127
- 睡眠好——充足的睡眠可促进呼吸/128
- 常食坚果——防治心律失常/130
- 善吃鱼——增加血液中“好”的脂肪酸/130
- 黄豆——促进体内脂肪及胆固醇的代谢/131



黑芝麻——维持血管壁弹性的明星/132

菠菜——降低罹患心脏病的风险/133

胡萝卜——保持血管畅通防止脑卒中/134

黑木耳——疏通血管、防止血栓的形成/135

绿茶——降压降脂，防治动脉硬化及血栓形成/136

延伸阅读——预防女性心脏疾病，谨防隐形杀手/138



第七章 完美女性，少不了健康的肾脏

女性怕老，肾脏要养好/141

打造健康的肾脏，从运动开始/142

海参——补肾益精、滋阴壮阳/145

虾——补肾壮阳、通乳排毒/145

肾病早防治——中医治未病，效果自然好/146

按摩——肾脏的自我养护法/148

延伸阅读——肾脏是否健康的自我检查法/151



第八章 纤纤手臂——展现女性的丰润秀美

手臂减肥——适可而止才能丰润秀美/154

去除汗毛——让臂腕光滑干净/155



- 精油护理——紧致健美双管齐下/156
- 按摩——消除橘皮肌肤/158
- 电脑族——找到最优护肤保养方法/158
- 手腕痛——对症下药可缓解/159
- 在家DIY——自己动手制作护肤品/160
- 运动+按摩——让臂腕更健康秀美/162
- 肠胃养生蔬果汁/162
- 按摩让肠胃更健康/165
- 延伸阅读——美白手臂的方法/168



第九章 呵护好女性的私密花园

- 呵护私处健康——女性生殖系统护理自测/170
- 女性外生殖器的正确护理/172
- 阴道清洁——怎样清洗阴道最合适/173
- 妇科炎症——六大防御措施对抗炎症/174
- 慢性盆腔炎——中医治疗有方法/175
- 慢性宫颈炎的诊治与日常护理/177
- 阴道松弛——预防加锻炼是不二法宝/178
- 伤害生殖系统的七大隐患/179



水果——让生殖系统更健康/182

延伸阅读——女性流产后的保养与护理/184



第十章 健康的肠胃让你气色更好

春季女性肠胃全面保养/187

夏季女性肠胃全面保养/189

秋季女性肠胃全面保养/190

冬季女性肠胃全面保养/191

肠胃养生汤——滋润营养你的肠胃/194

肠胃养生茶——润泽肠胃好气色/195

保养肠胃的两种方法/197

延伸阅读——白领一族的肠胃保养法/198



第十一章 健康的肝脏，让容颜如花般亮丽

补好肝脏，让你美丽如天使/201

水——平民的琼浆玉液，为肝脏保驾护航/202

五谷根茎类食物——增强肝脏的新陈代谢/204

蛋白质类食物——促进肝脏细胞的修复和再生/208

蔬菜类食物——膳食纤维促进肝脏的排毒/210



水果类食物——增强蛋白质的消化和吸收/212

绿茶——提高身体的免疫能力/212

心情愉悦——让肝火熄灭，肝气顺调/214

延伸阅读——养护肝脏的日常细节/215



第十二章 不要让衰老从膝盖开始

健康自测——你的膝盖健康吗/218

合理补充钙质——由内而外保养膝盖/219

舒适的鞋子——有效降低运动时膝盖承受的撞击与压力/220

使用护具——保护膝盖，避免受伤/221

瑜伽练习——加强膝关节的柔韧性/222

瑜伽疗法——用运动来修复受伤的膝盖/225

做好日常细节呵护——让膝盖不再冰凉/227

延伸阅读——保护膝关节的各种习惯/229



第十三章 腿——塑造迷人双腿，健康活力少不了

哪些习惯对腿部健康有益/232

瑜伽美人——加强女性的柔媚之美/233

学会护理——让腿部肌肤更细腻/235

自我按摩——增强肌肉的紧实度/236

腿部青筋——血液回流不畅和静脉压力持续升高的表现/236

大象腿——找准适合自己的护理方法/237

特殊时期的腿部护理——孕期女性的腿部护理/238

塑造美腿——加强运动，秀美双腿/239

增强腿部弹性——自我按摩，增强肌肉紧实度/241

腿部关节痛——找准合理的自我护理方法/242

延伸阅读——有车族女士要避免腿部未老先衰/246



第十四章 足——健康女性，足下生香

高跟鞋——美丽却不健康/248

纤纤玉足的日常护理/250

像爱护手一样保养脚/252

足部防晒——让玉足更完美/254

正确泡脚——让身体更健康/255

脚趾甲——为美丽双脚锦上添花/257

脚部精油护理——让脚从此清香迷人/257

夏季双脚护理——美丽从脚底开始/258

冬季双脚护理——让温暖从脚下开始/259

延伸阅读——足部问题见招拆招/262

第一章

飘逸的秀发带给你不一样的东方美

“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”无论是古时还是现代，美女都是众人关注的焦点，头发的漂亮与否也直接关系着女人的整体形象。试想，即便拥有国色天香、倾国倾城的美貌，头发却总是干枯分叉、缺少光泽，那么，整体的美感也会大打折扣，所以，想要完美，就要时时关注自己的秀发是否健康飘逸。每个女人都想拥有一头乌黑柔顺的秀发，但是若平时疏忽保养，秀发就会受损失去美感，怎样拥有一头健康美丽的秀发？就是我们要告诉每位美女的。





飘逸的秀发——让女性魅力飞扬

任何一位女性，如果拥有一头秀美飘逸的长发，总能给人强烈的视觉震撼，似乎女性和头发天生有着一种心灵感应的关系，女性的妩媚与美丽也尽在秀美的长发中，女性的悠悠情愫也离不开头发的寄托。

而头发的外观是直接受其皮质层和毛小皮的状态影响的，如果皮质层和毛小皮受到损伤，就会降低头发的健康程度。那么，什么样的头发才算是健康漂亮的头发呢？

健康的头发

健康的头发，表皮应呈屋顶鳞瓦状排列，能正常地反射光线，看起来柔顺亮泽、手感柔滑、易于梳理、头皮清洁，没有头屑或油脂堵塞毛孔，头皮酸碱度平衡，没有痘痘及发炎症状。头皮水分充足，没有瘙痒感。头发有较强韧性，粗度均匀。对于大多数东方人来说，健康的头发颜色乌黑、色泽光亮。另外健康的头皮有透明感，毛发一根一根结实有光泽，给人牢固气势的感觉。

不健康的头发

受损头发的毛小皮不再呈屋顶鳞瓦状排列，粗糙甚至缠成一团，不能规则地反射阳光而显得色泽黯淡，同时，头发的柔软性也大大降低，不易打理，持续的损伤还会导致发端开叉。受过伤的头皮血液循环不良，毛孔污物堵塞，皮脂残留，使毛发得不到应有的养分而脆弱容易折断，而且新发无法正常长出替换。

健康头发的标准

衡量一个人的头发是否健康，一般要从头发的洁净、颜色、润泽、质地等几个方面判断：清洁、整齐、没有污垢、没有头皮屑；发黑柔润、有自然光泽、富有弹性；色泽统一、不夹杂斑白、黄、棕等颜色；不粗不硬、不分叉、不打结；疏密适中、发长而不枯萎；发质不因阳光灼晒、电发、烫发的影响而发生变化。

总之，理想的头发应该具有以下4个特征：①富有弹性；②柔亮；③结构紧密；④乌黑。

头发是人体健康的信号

中医认为“发为血之余”，“其华在发”。头发的好坏与气血、脏腑功能密切相关。头发的生长与脱落过程反映了肾脏精气的盛衰。

肾气盛的人头发茂密有光泽，肾气不足的人头发易脱落、干枯、变白。另外，老年人由于体内气血不足、肾精亏虚，常会出现脱发。年轻人如若脱发，就可能是体内肾虚、血虚的一个信号。



爱心贴士

东方女性头发的健美标志主要有以下几点：

- (1) 头发清洗后清洁整齐，没有污垢和头屑；
- (2) 头发富有光泽和弹性；
- (3) 头发柔顺，不轻易产生静电感，易于梳理，无分叉、断裂、打结；
- (4) 头发疏密适中，没有大量脱落，发根密度均匀；
- (5) 头发色泽一致，发根至发梢颜色无差异；
- (6) 对外界物理、化学等有害因素抵抗力强；头发易于造型，并且造型的持续时间较长。

