



女人30最靠谱的 养生法

梅子 编著

选择适合自己的养生方式
美丽与健康就会如约而至

一部集传统养颜智慧与现代养生于一体的女性养生书

最适合中国女性体质的养颜养生圣经

永葆美丽、常驻娇颜、延缓衰老是每个女性的愿望，其实这并不是一件难事，只要你掌握了正确的方法，每个女人都可以做自己的魅力天使！



黑龙江科学技术出版社

女人30最靠谱的
养生法

梅子 编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人30最靠谱的养生法 / 梅子编著. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5388-6618-6

I. ①女… II. ①梅… III. ①女性—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第079454号

女人30最靠谱的养生法

NÜREN SANSHI ZUI KAOPU DE YANGSHENGFA

作 者 梅 子
责任编辑 刘 野 汝海婧
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市骏杰印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 190千字
版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6618-6/R · 1765
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

从天真可爱、充满幻想的小女孩，到成熟妩媚、风姿卓绝的小女人，再到鱼尾纹悄悄爬上眼角，30岁的女人越来越多地倚镜而照，开始细数脸上的皱纹。

女人都希望自己青春永驻，可是随着年龄的增长，身体逐渐衰老，新陈代谢变得缓慢，加上风霜岁月对皮肤的侵袭，于是原本光洁的面容便出现了岁月的痕迹，因此，30岁的女人更需要好好保养自己。所谓的保养，不是靠化妆品，也不是靠美容手术，而应该靠内部的调养。

30岁的女人必须更关注健康，健康是女人生存和生活的基石，是生命的源泉。失去了健康，女人就像枯萎的花儿一样，黯然无色。可是随着社会的飞速发展和生活节奏的加快，以及生活及工作的压力加大，不少女人失去了往日的靓丽和激情四射，精神萎靡、食欲不振、疾病缠身、未老先衰……已经成为很多30岁女人的常见症状！30岁的女人在家庭与事业间游走，角色转换，忙忙碌碌，常令她们疲惫不堪。长期负压，身体健康容易出现问題；操心劳碌，岁月的印痕悄悄爬上双颊。心情指数、健康指数下降，势必影响家庭和谐和生活幸福。有研究表明：既美丽又健康的女人，更容易协调好家庭与事业的关系，这样的家庭幸福指数自然高些。

所以，我编写了《女人30岁最靠谱的养生法》，希望可以为即将步入和已经步入30岁的姐妹们贡献一份自己的微薄之力。本书从中医养生的角度出



发，针对30岁女性的身体健康的方方面面，以药食同源，健康睡眠，气血充盈，五脏六腑，卵巢保养，调养经络，顺时养生，排毒养颜，运动调神，芳香疗法等方面为落脚点，教会你美容、祛病、健身的方法。本书的内容与论述方式不会让你感到晦涩难懂，通俗的语言，最天然、最有效、最简单、最可靠的养生方法，会让你觉得：健康，就是这么简单！细细品读，你可以享受到一份独特的、属于你的美丽心情。

保养之于女人，犹如根茎之于花朵。30岁的女人，要善待自己；保养好自己，就是对自己最好的善待。

30岁的女人，你应该学会宠爱自己，爱人的宠爱和自己的宠爱是两码事。懂得爱护自己的女人，能让自己的生活有品质，有情调。女人还要懂得投资，投资美丽是永不亏本的生意；只要你下足了功夫，并且方法得当，就能很快收到回报。认真地阅读本书，并把其中的方法实践于你的生活，你将重新寻回18岁的美。

第一章 药食同源：抓住青春，女人花在日常饮食中永久绽放

30岁的女人应该吃什么	002
吃出细嫩光滑的皮肤	003
盘点食物中的“抗老族”	005
三种蛋，让女人吃出好气色	008
女人坏脾气常因缺乏营养素	009
8种能让女性变白的水果	010
每天8杯水，这样喝最美容	013
这样的饮食习惯，让你长久保持18岁	015
保护乳房，吃什么最好	017
给30岁女人的营养忠告	018
30岁女人的养性菜单	020
30岁女人饮食解决皮肤问题	022
女人的九大饮食恶习千万要不得	024

第二章 健康睡眠：越睡越美丽，女人不衰老的第一大补

女人30越睡越美丽	028
别让细节破坏了你的睡眠	030



睡出好气色的秘密	032
睡眠障碍不能忽视	034
睡的好——不生病的方法	036
忌开灯入眠	038
轻松减轻熬夜带来的伤害	039
让乐曲帮你进入甜美的梦乡	041
沐浴可以提高你的睡眠质量	042
足浴，安神助睡眠的良方	043
冥想有助于睡眠和心理健康	045
睡醒之后这样保健最有效	046
职场女性的睡眠保鲜法则	049

第三章 气血充盈：温暖容颜，女人美丽一生的关键所在

气血充盈，颜面才能健康	052
有“气场”的女人更动人	053
7种方法检测自己是否气血失调	055
家常食物是女性补血好帮手	056
女性补血的妙品：南瓜	058
吃豆子贫血，吃豆芽才补血	059
养血茶，养颜的圣水	060
喝桃花酒，每个女人都能面如桃花	064
30岁的女人如何祛斑	065
气血最容易“两虚”怎么办	067
补气血，细碎食物最可靠	069
补血养颜，让你更具女人味	070
补气血首选吃牛肉	072

补气的中药	073
千万不要陷入补气血的误区	076
祛淤补血的食疗方案	077
行气解郁，食物帮大忙	079
阿胶养颜有技巧	085

第四章 五脏六腑：养于内而美于外，30岁女人容颜的保护神

保健脾，为美丽增加创造力	088
肺主皮毛，别让皮肤太干燥	090
肺，宣降之中见美丽	091
保健肾，女人永不老	094
冬天补肾，事半功倍、里外皆喜	095
保暖是补肾的不二法门	096
善待肝，它是女人的养分之源	098
胆，给美丽除害	100
胃，美丽计划的加油站	101
女人美容的第一要务是养肾	102
不补脾，你就减不了肥	105
龙眼补脾宜多食	107

第五章 卵巢保养：保鲜女人味，卵巢有多年轻，你就有多年轻

“久坐族”当心你的卵巢缺氧致不孕	110
“附件”可不是“配角”	111
30岁后卵巢保养放在首位	112
30岁的女人60岁的卵巢	113



卵巢衰老速度由你决定	115
瑜伽：卵巢保养的美容师	116
激素的重要性	117

第六章 调养经络：美丽速成，活用女人身体里的灵丹妙药

缓解神经衰弱的自我按摩法	122
女性便秘的经络疗法	123
手脚冰凉的经络疗法	127
护胸比美胸更重要	130
拥有平坦而结实的腹部	132
经络按摩塑造完美臀线	134
增强脸部皮肤弹性的按摩方法	136
美化你的玉足	137
去掉“游泳圈”，让你有迷人小腰	139
指压穴道，双下巴的减肥秘法	141
保持苗条身材健美法	143
指压法助你清除多余脂肪	144

第七章 顺时养生：岁月不留痕，细节留住女人的花样年华

四季护发有秘方	148
春季饮食以养肝为先	151
早着养肝六法	152
春季美容慎用果蔬贴片	153
春天养颜，心情很重要	154
炎热夏季教你吃出体香	156

夏天要多喝牛奶多外出	157
白露身不露，寒露脚不露	158
女性冬季补血养气妙方	159
不同的皮肤需要的护理要有针对性	160
四季不离姜让容颜不老	162

第八章 排毒养颜：以泻为补，30岁女人抗衰老的根本

想治便秘就找麻子仁	164
泻去体内湿气，温暖和煦的身体才健康	165
便秘药粥，去掉你一身的毒	167
花能入药：女人养生要靠花	170
日常生活中的排毒养颜菜	172
让身体排毒的五大简单方法	174
简单排毒，吃出女人香	176
去火排毒，魅力养出来	178
简单有效的排毒运动	180
巧搭配巧排毒	181
顺其自然的方法排毒才是最好的	186

第九章 运动调神：开心运动是女人年轻养颜的支柱

运动是女人生命力的根基	190
适合30岁女人的有氧运动	192
送给30岁女人的运动健美的警告	194
久站女性莫忘保健	195
30岁女人最有效的运动养生五法	196

打坐可以使女人精力充沛	197
女人特殊时期运动养生要有术	199
主动性休息是克服疲劳的法宝	201
和家人一起去郊外爬爬山	203
30岁的女人不妨学学“五禽戏”	204
动以养形，以形劳不倦为度	206
下午4时是最佳的运动时间	207

第十章 芳香疗法：体验芳香之旅，做个幸福的小女人

花粉是爱美女人的好姐妹	210
不可不食的养颜花粥	212
用植物精油扫除体内残留毒素	216
用芳香疗法巧治感冒	217
用精油保护女性胸部	219
芳香精油使用4个误区	221
瘦腹塑臀SPA按摩法	222
最适合女性享用的植物油	224
根据需要搭配花茶	227

第一章

药食同源：抓住青春，女人花在日常饮食中永久绽放



30岁的女人应该吃什么

一般来说，女人到了30岁就要格外关注自己的饮食，盘算着应该吃什么。

(1) 要控制总热量的摄入，减少脂肪摄入量，少吃油炸食品，以防超重和肥胖。脂肪的摄入量标准应为总热能的20%~25%，但目前很多女性脂肪摄入量已超过30%。如果脂肪摄入过多，则容易导致脂质过氧化物增加，使活动耐力降低，影响工作效率。

(2) 不要减少维生素的摄入。维生素是维持生理功能的重要成分，特别是与脑、神经代谢有关的维生素，如维生素B₁，维生素B₆等，对人体格外重要。这类维生素在糙米、全麦、苜蓿中含量较丰富，因此日常膳食中粮食不宜太精。另外，抗氧化营养素如β胡萝卜素，维生素C，维生素E，有利于提高工作效率，各种新鲜蔬菜和水果中，其含量尤为丰富。由于现代女性工作繁忙，饮食中的维生素营养常被忽略，故不妨用一些维生素补充剂，来保证维生素的均衡水平。

(3) 不可忽视矿物质的供给。女性在月经期，伴随着血红细胞的丢失，还会丢失许多铁、钙和锌等矿物质。因此，在月经期和月经后，女性应多摄入一些钙、镁、锌和铁，以提高脑力劳动的效率，可多饮牛奶、豆奶或豆浆等。

(4) 不要忽视氨基酸的供给。现代女性中不少人是脑力劳动者，因此营养脑神经的氨基酸供给要充足。脑组织中的游离氨基酸含量以谷氨酸为最高，其次是牛磺酸，再就是天门冬氨酸。豆类、芝麻等含谷氨酸及天门冬氨酸较丰富，应适当多吃。

(5) 选择优质肉类。鹅、鸭脂肪虽不少于畜肉类，但其化学结构更适合于人体吸收利用。鸡肉为“蛋白质的最佳来源”。此外，兔肉是高蛋白低脂肪的保健食品，具有美容减肥的功效。

(6) 喝些有营养的汤。鸡汤除向人体提供大量的优质养分外，当人因血压低而无精打采或精神抑郁时，鸡汤还可使疲劳感与坏情绪一扫而光。另外，鸡汤特别是母鸡汤还有预防感冒与支气管炎的作用。

(7) 吃些护脑食物。护脑食物有菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜，以及核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等干果类食品。

(8) 吃些纠酸食物。海带享有“碱性食物之冠”的美称，故每周应吃3~4次海带，才可保持血液的正常碱度而防病强体。

(9) 吃些有营养的零食。酸奶、坚果等零食不仅富含多种无机盐及微量元素，而且酸奶还可补充蛋白质，促消化。

(10) 多食豆类。铁质是产生人体能量的主要介质，它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。因此，如果人体内缺乏铁质，就会导致贫血，使人感到头晕、乏力。虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源，但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆，也能起到补充铁质的作用，并能有效地改善疲惫、无力的状况。

吃出细嫩光滑的皮肤

其实女性朋友们从25岁起就要预防皮肤老化，30岁更是皮肤保养的一道坎儿，如不及时针对危险因素、重点部位等进行保养，皮肤就特别容易衰老，出现皱纹、松弛下垂等。



现代医学认为，皮肤的生长、修复和营养以及弹性、张力等都与皮肤中的胶原蛋白有着密切联系。75%的真皮层由胶原蛋白组成，它们担负着抗皱与保湿、美白等重要使命。年轻时人体内能够制造许多胶原蛋白，但它们的产量会随着年龄的增长而减少。有关专家认为，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，也需要消耗大量的胶原蛋白。女人要想让衰老来得更晚一些，就要多吃带黏液的食物，比如炖得烂烂的猪蹄、猪皮等，因为它们富含胶原蛋白。《本草纲目》认为猪皮能“治少阴下利、咽痛”。

下面这道红枣猪皮汤具有补肾健脾、润肤减皱的功效。

材料：猪皮300克，黑豆150克，红枣20枚。

制法：将猪皮刮洗干净，用热水焯过后切块；黑豆、红枣（去核）用水洗净，放入煲内加水煲至豆熟，再加猪皮煲半小时，最后调味即可食用。

女性防止衰老首先要防止脸部皮肤衰老，所以给大家介绍一款抗衰老面膜——海带蜂蜜面膜。

材料：海带粉（中药店有卖）2茶匙，蜂蜜1茶匙，热水1茶匙。

制法：将海带粉加热水及蜂蜜搅拌均匀，将调制好的面膜在脸上薄薄地敷一层，10~15分钟后再用温水冲洗干净，可以天天使用。

功效：能促进肌肤新陈代谢、活化肌肤、防止老化，特别适合中干性皮肤及肌肤老化者。

盘点食物中的“抗老族”

女人过了30岁，那种永葆青春的希望就会更加强烈，但衰老是难以抵抗的。不过有一些食物，能放缓岁月的步伐，让衰老来得慢些，女性朋友们平时可多吃一些这样的食物。

西红柿

西红柿含有丰富的营养，又有多种功用，被称为神奇的菜中之果。它富含的维生素A原，在人体内可转化为维生素A，能促进骨骼生长，防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病。西红柿中所含的谷胱甘肽是维护细胞正常代谢不可缺少的物质，能抑制酪氨酸酶的活性，使沉着于皮肤和内脏的色素减退或消失，起到预防蝴蝶斑或老人斑的作用。将西红柿捣烂取汁，加少量蜂蜜及新鲜黄豆粉调匀，涂于面部和手臂，15分钟后洗净，常用能消除皱纹。常饮西红柿汁，或用西红柿汁洗脸，能使面容光泽红润。

土豆

土豆又称马铃薯。中医认为，马铃薯性味平甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效。

此外，马铃薯所含的淀粉在人体内被缓慢吸收，不会导致血糖过高，可用做糖尿病患者的食疗品；而且其热能低，并含有多种维生素和微量元素，是理想的减肥食品。马铃薯的含钾量比较高，适量食用可使中风机会下降；马铃薯对于治疗消化不良也有特效，是胃病患者的良药及优质保健食品。

糯米

糯米自古就是重要的滋补食物，与粳米相比，其性偏温。《本草纲目》

中把糯米的功效归纳为四种：一是温脾胃，二是止腹泻，三是缩小便，四是收自汗。《本草经疏论》还分析说：糯米是补脾胃、益肺气的谷物。脾胃受到补养，就能发挥温化谷物、吸收水液的功能，大便也就不会稀溏，温能养气，正气旺盛，身体也就温暖。所以，脾肺虚寒的人最宜食用糯米。

此外，糯米能帮助肠胃蠕动，改善胃肠下垂，并预防便秘，也有助于改善气虚造成的多汗现象。

桑葚

桑葚性寒，味甘，具有滋阴补血、补肝益肾、生津止渴之功效。可以治疗久病体虚、肝肾阴亏、腰膝酸软、目眩耳鸣、须发早白、关节不利、肠燥便秘、津亏血少、潮热遗精与烦渴不止等病症。

桑葚有改善皮肤包括头皮血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩及乌发等作用，并能延缓衰老，是健体美颜、抗衰老的佳果与良药。常食桑葚还可以明目，缓解眼睛疲劳、干涩等症状。

燕窝

千百年来，燕窝在人们的心目中一直被视为疗肺及滋补养颜的极品美食。因其不寒不燥，实为四季皆宜之精品。

天然燕窝性平，味甘，入肺、胃二经，是一种非常珍贵的天然补品，有滋阴补肾、清热健脾、润肺养颜、延年益寿之功效，也有助于人体组织生长发育、病后复原。燕窝还可激活人体细胞，加速新陈代谢，从内到外改变身体状况，令人精神焕发，延缓衰老。

最新的医学研究证明，燕窝还是一种抗氧化食品，具有排毒功效，长期食用可达到延缓衰老的目的。

火龙果

火龙果果实中花青素含量很高，花青素具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，还可以预防脑细胞变性，抑制痴呆症的发生。

火龙果营养丰富，口感清爽，糖分含量较低，微酸，具有助消化开胃之功效，适合糖尿病人食用。火龙果中含有大量的白蛋白，对胃壁有保护作用，可以避免人体因对重金属离子的吸收而中毒。