

从头到脚 抗氧化

唤醒美丽健康时尚新概念
——抗氧化！

马琴◎编著

如果没有氧化，
人类能活多久？

答案是：

167岁！

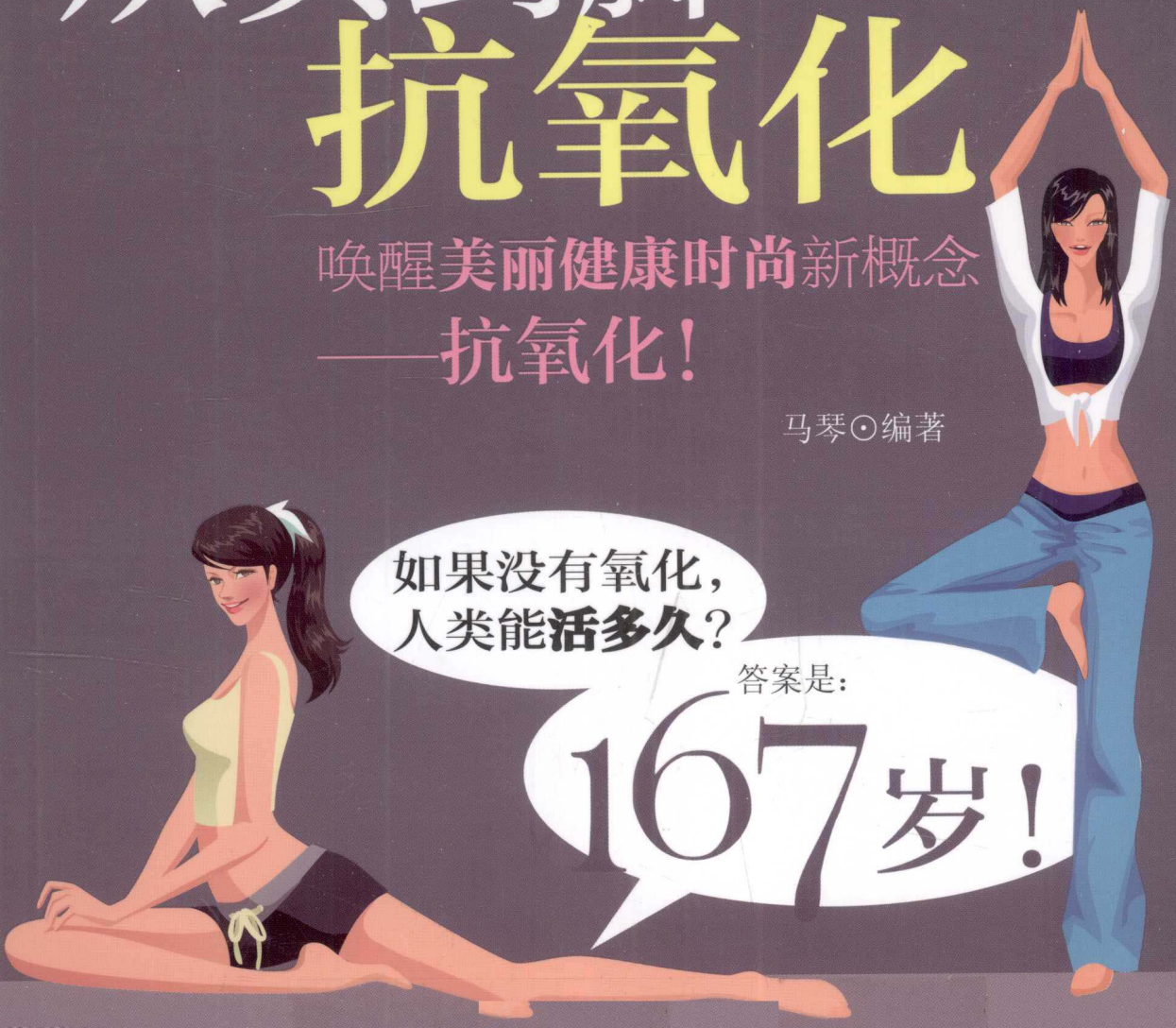
小小花生米就是乳房的
走路姿势不好，真的会影响大脑的健康吗？
化妆品竟然会侵蚀子宫？
.....

不错！这些都是事实！
别担心，现在开始赶跑它们完全来得及！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



从头到脚抗氧化

马琴◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家高级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚抗氧化 / 马琴编著.
— 青岛:青岛出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5436-6842-3

I. 从… II. 马… III. 保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257814号

书 名	从头到脚抗氧化
作 者	马 琴
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号, 266071
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532) 80998664 (0532) 85814750 (传真)
责任编辑	赵文生
装帧设计	宋晓明 乔 峰
文字校对	刘 青
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
开 本	16开 (710mm x 1000mm)
印 张	15.25
字 数	190千
书 号	ISBN 978-7-5436-6842-3
定 价	31.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 800-918-6216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前言

压力大了，会不会经常掉头发？

吃辛辣食物后，脸上会不会冒痘痘？

腰围怎么会越来越大？

.....

千万别小觑了这些小毛病，它们都是你身体正在氧化的标志！

为什么铁会生锈？为什么切开的苹果在空气中放置一会儿颜色就会变黄？这都是氧化搞的鬼！同样的道理，人体健康也会无时无刻不受到氧化的侵袭，要知道氧化就是人体衰老的助燃剂！现在知道你的身体为何不舒服了吧。

曾有人问：如果没有氧化，人类能活多久？

答案是：167岁！

别再相信“女人的身体在25岁后开始走下坡路”的鬼话了，那不过是身体未老先衰的借口。其实只要你及时补充身体所需的抗氧化物质，给身体建立起一道抗氧化的屏障，就能使皮肤健康、身材匀称，看上去比实际年龄年轻

得多！

20 世纪下半叶，抗生素拯救了无数传染病患者！本世纪，抗氧化物将根除许多不能治愈的顽疾！更引人注目的是——它能延缓人类衰老的过程，延长人类的预期生命周期。因为有近百种肌体损伤和老化性疾病与自由基作用紧密相关，如白内障、动脉硬化、高血脂、心脏病、恶性肿瘤、糖尿病、色素、色斑、炎症等。

我们这里所说的“氧化”，指的是“过度氧化”。当今社会，空气污染、水污染、化学污染、各种射线辐射污染、粮食食品氧化污染，以及各种应激、压力、感染等等，引起我们人体自由基过氧化反应，给我们的健康带来了严重恶果。因此，阻止氧化、减少损伤、留住青春的不二法则就是抗氧化！

那么，该怎样去抗氧化，挽回我们的青春，挽回我们的身体健康呢？

别担心，本书会帮助你完成这次维护健康的使命。本书抓住人体的 10 个重要部位，就如何开展抗氧化、保持年轻健康体态进行了详尽描述，内容科学、实用、简单，让你轻松阅读，轻松掌握！

希望本书能引起一场爱美女性抗氧化的革命，同时，帮助很多女性转变对待美丽和健康的态度。

从头到脚抗氧化，愿您越来越美丽！

有问必答

> 什么是自由基？

自由基是指能够独立存在的，含有一个或多个未成对电子的分子或分子的一部分。由于自由基中含有未成对电子，具有配对的倾向，因此大多数自由基都很活泼，具有高度的化学活性。自由基的配对反应过程，又会形成新的自由基。

生命是离不开自由基活动的。正常情况下，人体内的自由基是处于不断产生与清除的动态平衡之中。自由基是人体有效的防御系统，如不能维持一定水平的自由基则会对机体的生命活动带来不利影响。但自由基产生过多或清除缓慢，它通过攻击生命大分子物质及各种细胞，会造成机体分子水平、细胞水平及组织器官水平的各种损伤，加速机体的衰老进程并诱发各种疾病。

> 究竟什么是被氧化？

大家一定见过铁锈和苹果切片后变黄的样子吧，为什么会这样呢？

这都是被氧化的结果。我们人体同样也会被氧化，简单地说，凡是经过自由基的冲刷，导致自由基泛滥而形成不同于正常状态的新物质这一过程，就可称为“被氧化”。

我们生存的环境，时时刻刻在发生着氧化，比如动物在吃植物时将植物的成分氧化成各种营养，动物的呼吸也是氧化反应，动物死后尸体被微生物氧化分解回到大气中再度被植物还原……人体细胞被氧化后，会出现皮脂枯萎，钙质流失，脏器老化、病变等问题。

可以说氧化就是衰老、万病的元凶！是健康的杀手！

> 什么是抗氧化物？

抗氧化物质指的是任何能够为自由基释放出一个电子，使其电子能够与自由基配对，从而实现中和作用，最终对人体无害的物质。

抗氧化物质就像人体的一道保护屏障，如果这道屏障牢不可破，那人体这座城池就会固若金汤，不会受到外界的伤害。

我们可以从蔬菜和水果中获得大多数的抗氧化物质。最常见的抗氧化物质有维生素 A、维生素 C、维生素 E、维生素 A 和 β -胡萝卜素。平时食物中的辅酶 Q10、硫辛酸和各种生物类黄酮也是较好的抗氧化物。

> 抗氧化物缺乏可能引起哪些疾病？

抗氧化物缺乏，势必会造成肌体失去对自由基的控制，过度缺乏抗氧化物，可能引起以下一些问题：

①细胞膜遭到破坏。自由基会直接伤害我们的细胞，包括细胞中的脂质、蛋白质以及细胞内的遗传物质——核酸(DNA)，导致全身各处的细胞膜都会被破坏，使人体自身免疫功能急剧下降，新陈代谢步伐减慢。

②损伤基因，导致细胞变异的出现和蓄积。自由基可以当作一种细胞的传递物质，刺激致癌基因，或是其他致病基因，引发一连串的反应，让细胞凋亡或坏死。

医学研究指出，目前困扰人类的一些疾病，包括动脉硬化、脑中风、心脏病、白内障、老年斑、肺气肿、糖尿病及多种癌症等，它们最根本的致病原因都是——自由基！

> 如何了解自己的抗氧化能力？

人体保持健康的能力取决于摄入有害的自由基与摄入起保护作用的抗氧化剂之间的平衡。随着健康平衡的逐渐恶化，早期的警告性症状开始显现，如频繁感染、容易瘀伤、伤口愈合缓慢、皮肤过薄或出现与年龄不相符合的过多皱纹。

抗氧化能力的状态受到损害的另一个标志，是身体在自由基进行破坏后的解毒能力下降。因此，如果你在大量运动或接触污染（如塞车或是待在充满烟雾的房间中）后，感到软弱无力或疼痛不止，那么你的抗氧化能力就急需加强了。

个人的抗氧化能力测评（每回答一个“是”得1分）

现有症状

1. 你是否经常患感染（咳嗽、感冒）？
2. 你是否患了感染后很难康复？
3. 你是否定期复发感染？
4. 你是否容易瘀伤？
5. 你运动后是否容易感到筋疲力尽？
6. 你的皮肤受伤后是否需要很长时间才能恢复？
7. 你是否患有痤疮？

8. 你的皮肤是否干燥?
9. 你是否有与年龄不符的过多的皱纹?
10. 你是否超重?

生活方式

1. 你的烟龄是否已经超过 5 年?
2. 你现在吸烟吗?
3. 你每天吸烟的数量是否超过 10 支?
4. 你是否常常待在有人吸烟的地方?
5. 你是否每天喝酒?
6. 你所居住的城市是否受到污染, 或你的住所是否靠近马路?
7. 你每天花费在路上的时间是否超过两个小时?
8. 你每天是否长时间暴露在强烈的阳光下?
9. 你是否认为自己不够健康?
10. 你是否运动过度, 而且容易感到疲劳?

饮食习惯

1. 你是否经常吃煎炸食品?
2. 你每天吃的生蔬菜是否少于一份?
3. 你每天吃的新鲜水果是否少于两个?
4. 你是否很少吃坚果?
5. 你是否经常食用熏肉或烤肉?
6. 你每日补充的维生素 C 是否少于 500 毫克?

7. 你每天补充的维生素E是否少于100毫克?

8. 你每天补充的维生素A是否少于100毫克?

结果分析

1. 0 ~ 10 分: 理想分数。表明你的健康、饮食和生活方式与高抗氧化保护水平一致。要继续努力哦!

2. 11 ~ 15 分: 正常分数。你可以将“是”项改善为“否”项,从而提高预防能力。

3. 16 ~ 20 分: 低分。表示有很多需要改进的地方。咨询营养师和医生,改善饮食和生活方式,以增强抗氧化保护能力。

4. 20 分以上: 极差。表明你有迅速衰老的危险。最好到专业的医疗机构去,做一次抗氧化能力情况的血液测试。你必须改善饮食和生活方式,增补抗氧化剂,以改善或延缓衰老过程。

> 为什么要做检测?

上面的测评看似一些简单的问题,却覆盖了人体氧化的全部内容。做这个检测,首先想向你传达一个信号:你的身体是健康的,还是已经存在一些问题了?这些你自己必须要清楚,至少做到心里有底。

其次,这个检测能为你做个参考,对你将来通过改变生活习惯、提高自身抗氧化能力至关重要。请“浪费”点时间,为了自己的健康和幸福,改变那些不合理、不科学的行为,做一个计划,为筑起一道健康的长城、永葆青春而努力奋斗吧。

目 录

有问必答	1
> 什么是自由基?	1
> 究竟什么是被氧化?	1
> 什么是抗氧化物?	2
> 抗氧化物缺乏可能引起哪些疾病?	2
> 如何了解自己的抗氧化能力?	3
> 为什么要做检测?	5
 抗氧化行动 1 最高统帅——大脑	 1
◎ 测试：你的大脑抗氧化程度如何?	3
1. 每天睡足 8～9 小时，保障大脑安全与健康	6
2. 昂首走路脑袋灵光	8
3. 用叶酸来恢复记忆	11
4. 维生素 C 是大脑的救星	12

5. 远离“慢性毒品”——止痛药	14
6. 经常说话保持思维顺畅	16
7. 每天三次深呼吸	19
8. 音乐——神奇的大脑按摩师	20
9. 活化大脑，每天嚼7分钟口香糖	23
10. 挽救大脑：多吃水果和蔬菜	26

抗氧化行动2 青春背影——头发 29

◎ 测试：你的头发抗氧化程度如何？	31
1. 头发的五大天然杀手	33
2. 头发要时常修剪才能保持活力	34
3. 做好基本清洁，让头发远离衰老	36
4. 使用内含氨基酸等成分的洗发护发用品	39
5. 生发养发食品大荟萃	41
6. 滋养护理，让粗硬的发质“屈服”	44
7. 拯救掉发——美丽留得住	46
8. 为你的秀发撑一把伞	50

抗氧化行动3 清澈湖水——眼睛 53

◎ 测试：你的眼睛抗氧化程度如何？	55
1. 隐形眼镜连续佩戴别超过8小时	57

2. 经常热敷眼睛	59
3. 维生素 A 让眼球活一点	61
4. 叶黄素给眼神添魅力	63
5. 莫让眼药水伤害你的眼睛	65
6. 不可轻视的“黑眼圈”	68
7. 菊花是养眼的上品药材	70
8. 为何要说“枸杞红了，眼睛亮了”？	72
9. 眼部抗氧化，不同年龄的不同选择	73
10. 多吃深色蔬菜，眼睛抗衰老	76

抗氧化行动 4 最硬的骨头——牙齿 79

◎ 测试：你的牙齿抗氧化程度如何？	81
1. 警惕“牙齿矿化”危机	82
2. 牙齿美容误区	83
3. 牙齿越白越好吗？	86
4. 氟可以坚固牙齿	87
5. 选对牙刷才能跟牙齿亲密接触	90
6. 牙膏的作用不仅仅是清洁	92
7. 刷牙方法决定牙齿健康	93
8. 牙签和牙线：筑起口腔的第二道防线	96
9. 护齿食品面面观	98

抗氧化行动 5 面若桃花——皮肤 101

◎ 测试：你的皮肤抗氧化程度如何？ 103

1. 氧化是肌肤衰老的最大威胁 105
2. 维 E 护肤法——从内到外养出不老容颜 107
3. 做足基础保养，肌肤活力旺旺 109
4. 抗氧双子星——护肤品 + 彩妆 111
5. 终极反“孔”行动，重拾细嫩美肤 114
6. 肌肤抗氧化十大标兵美食 117
7. 睡觉前要做的肌肤保养工作 120
8. 胶原蛋白保持皮肤弹性 122

抗氧化行动 6 女人的第二张脸——胸部 125

◎ 测试：你的胸部抗氧化程度如何？ 127

1. 警惕：女人胸部过度氧化的六大元凶 128
2. Bra 最好大半号 131
3. 快乐是女性乳房健康的最好武器 133
4. 中医，让胸部更健美 135
5. 动手齐来做乳房保健操 138
6. 生活细节，帮你坚挺自信 140
7. 小小花生米，也能成就完美胸部 142
8. 合理饮食保障乳房健康时间 144
9. 健康新时尚：给乳房放个假 146

抗氧化行动 7 由内而外的美——肠道	149
---------------------------	-----

◎ 测试：你的肠道抗氧化程度如何？	151
1. 肠子漂亮，人就美	153
2. 最先衰老的器官——肠道	155
3. 人体 90% 的疾病与肠道不洁有关	157
4. 一天不排便等于吸三包烟	160
5. 善良的肠道“居民”——益生菌	163
6. 大豆低聚糖恢复肠道健康	165
7. 利于肠道健康的五类漂亮水果	167
8. 六招为肠道做美化	169
9. “三扫帚”扫清肠内毒素	172

抗氧化行动 8 生命的温床——子宫	175
--------------------------	-----

◎ 测试：你的子宫抗氧化程度如何？	177
1. 认识形形色色的子宫“杀手”	178
2. 莫让化妆品侵袭到子宫	180
3. 健康性生活保护你的子宫	183
4. 宫寒 = 天空中没有太阳	184
5. 正确审视子宫肌瘤	189
6. 体内雌激素的状况	191

抗氧化行动 9 让性感自此蔓延——腿部 193

◎ 测试：你的腿部抗氧化程度如何？ 195

1. 每周最多穿两次紧身裤 197
2. 女性腿部的美化，把握三个黄金点 199
3. 腿老是人老的先兆——勾脚、绷脚法 201
4. 想要腿部线条更柔美，就去散散步 203
5. 拯救寒腿，MM 的暖腿养生秘籍 205
6. 女性要多多爱护膝关节 207

抗氧化行动 10 让生命之路更稳妥——足部 211

◎ 测试：你的足部抗氧化程度如何？ 213

1. 脚底秘密知多少？ 215
2. “其实我的脚很痛！” 217
3. 教你选鞋子 219
4. 一定别小觑了泡脚的魔力 221
5. 小心你的跟腱 223



抗氧化行动 1

最高统帅——大脑