



亚马逊书店五星级推荐

专属女人的

健康日历



天的健康叮咛???

让你的身体、心灵和感觉
都美好起来!

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

(美) 维多利亚·莫瑞·著
李力 张燕·译





健康 日历

女
人
的

女
人
的
健
康
日
历

亚马逊书店五星级推荐

(美) 维多利亚·莫瑞 著

李力 张燕 译

新的一天 新的开始

专属女人的

健康日历

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

专属女人的健康日历——365天的健康叮咛/(美)维多利亚·莫瑞著.李力等译.
—青岛:青岛出版社,2009.1

ISBN 978-7-5436-4096-2

I. 专… II. ①莫… ②李… III. 健康人文—身心调节

IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第06887号

YOUNGER BY THE DAY:365 WAYS TO REJUVENATE YOUR BODY AND
REVITALIZE YOUR SPIRIT by VICTORIA MORAN

Copyright © 2004 by VICTORIA MORAN

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD. (INTERNATIONAL LITERARY AGENTS)
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2007, 2009 by QINGDAO PUBLISHING HOUSE

All right reserved.

山东省版权局版权登记号:图字:15-2006-012号

书 名 专属女人的健康日历——365天的健康叮咛

作 者 (美)维多利亚·莫瑞

译 者 李力 张燕

译 校 王维青 任丽丽 胡德龙 渠红利 张伟 刘明月
扬华 周红 苏瑜 张春浩 苏昕 李华
徐德龙 刘艳 宋礼娟 刘晓群 娇艳 杨亮

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 传真 (0532) 85814750

责任编辑 付刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版设计中心·张伟伟

作者像 © Peter Dressel

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2009年1月第2版 2009年1月第2次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 26

字 数 350千

书 号 ISBN 978-7-5436-4096-2

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

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

序

《一天比一天年轻》为你每天的生活提供指导，能逆转你生命时针转动的方向。如果你留心书中的行为指导，允许其中较富启迪意义的内容植根于内心当中，你的容貌，你的自我感觉都会变得年轻起来。同时你对时间的流逝也不那么在意了。因为《一天比一天年轻》不仅仅关注人的肉体及其保养，还关注人更加深层的部分，包括你的心智，情感，特别是你的灵魂。

书中介绍的原则适用于处在人生各个不同阶段的人。写这本书的时候我已经 50 多岁了，到了这个年龄，更年期如约而至。我的 50 岁生日第一次成为我生活中的一个问题。以前我也听说过 50 岁时女性可能经历的变化，但是决没想到变化居然会来得如此迅猛，如此明显。昨晚还凹凸有致的身体，第二天一早竟然走形了，腹部鼓了出来，臀部反倒变平了。

面对我日渐稀疏的头发，我的发型师说：“不是我给你削薄了，是你的头发不如原来多了。”我手背上长出了斑斑点点。唉，只可惜那不是小女孩脸上常见的雀斑，而是老年斑。我的腰线消失了，下颌的肉皮和手臂的三头肌变得松弛，胸部开始下垂。我感到倦怠乏力，看了太多的“女性电视节目”。就连脑力也不济了，不是用错词就是拨错电话号码。有同样症状的朋友对我说：“人到中年脑子就变成浆糊了。”

生活中太大的压力和太少的荷尔蒙让我觉得无所适从。我以前不懂得爱惜自己的种种作为，诸如熬夜、吃垃圾食物，以前所经历的每一次伤心悲痛，到现在一起来跟我的外表容貌算总账了。在我的内心深处，在我不知道不了解的层面，一大堆心理因素在忙着让我衰老，就像一只削了皮的苹果，暴露在空气中就会发黑变软，让人难以下咽。

我也尝试着变得达观大度，不是每个人都说 50 岁是另一个 40 岁吗？也就是说你又免费得到了 10 年好时光。但是，我依然感到愤怒。有时候我责怪自己，觉得：“我本来应该多锻炼点儿，多休息点儿，多攒点钱好做个整容手术……”有时候我也责怪上帝，责怪生活和自然法则：“我（几乎）什么事情都

按照正确的方式去做,这种事情不应该发生在我身上,这样不公平。”

我发现自己再次走到人生的一个关口,在那里,我要是不能接受目前的现实状况,就无法改变自己的未来。我第一次来到这个关口是在32岁那年。当时的我一直在跟自己超群的体重苦苦作战,我明白,体重的问题要是不能解决,我的人生就彻底完结了。于是我脱离了饮食行业,将所有问题交给无所不能的主。结果所有的问题都烟消云散,在过去的20年中我再也没有为体重的问题苦恼过。42岁那年我又一次来到同一个关口。那时我已独身一人生活了几乎10年,也渴望能找到一个生活伴侣,但是,我发誓要把这种渴望转变成对已拥有的一切的满足和欣赏。没想到我的心态刚刚发生转变,我就遇到了我现在的丈夫。其神速着实令我惊讶不已。

上述的两件事情以及其他无数小事,都让我认识到,人应该接受目前的状况,做好自己分内之事,至于最终结果就交给远比人聪明智慧的力量好了。这么做其实并不容易,我也不想在无奈之中再次选择信仰。但我确实也别无选择了。不过只要我心甘情愿地做出这个选择后,以前曾经帮我改变生活的那些道理又显现出来帮助我了。对我而言,更多的帮助来自于其他人,特别是那些长寿而又不显老的女性。她们把自己的心得体会都告诉了我。比如:“生活要简单但是要有激情。”“要笑口常开。”“永远不要停止你的舞步。”“凡事力求精简,但是跟健康有关的事情决不能马虎放松,而且无论你多么认真细致都不过分。”“要相信现在的你既年轻又漂亮;再过三十年后你就知道你确实如此。”

我还有幸结识了印度草医学专家司各特·格森博士。那是古代印度的一套保健疗法,翻译成英文就是“长寿科学”的意思。我以前对此有过粗浅的了解,是司各特·格森博士将我由好奇引领到认真的程度。我依照他的建议发现许多方面都有了起色。此外我通过纽约鲜活食品组织了解到,生命力是具有传染性的。新鲜充满了生命活力的水果蔬菜,会让人体的每个细胞也都生机勃勃,不管那些细胞所组成的人年长还是年幼。得益于我各位导师的指导,再加上我对自己的本能恢复了信心,我发现生活重又焕发出熠熠光彩,而我本人也是如此。我今年54岁,是一个绝经后身体容颜都发生了改变的女人,但是我在许多方面反倒比从前更加年轻。于是我写了这本书。所以,不论你的年龄为几何,你也可以变得更加年轻。

以下是将本书的益处发挥到极致的一些方法：

每日阅读。我建议你先一次性读完全书，只限于阅读，还不需要采取行动。然后再按照月份日期，坚持每天读一页，直到读完。

每月要点。每个月的第一天我都会提出一个要点，也就是一种需要你一个月当中铭记于心的理念或态度。这不要求你为此痛下苦功，你只要愿意敞开心扉，让这种态度多多少少地融入你的生活即可。

“行动起来，留住青春。”在很多文章的后面，你都会看到这句话。这是在邀请你行动起来为你做点事情。你可以把当天读到的内容付诸实践，也可以在日历上记上一笔，一有机会就马上采取行动。如果其中含有一个问题，你可以在脑海里回答，也可以把你的想法写在日记本里。

“青春箴言。”在文章的结尾除了邀请你采取行动以外，还有一些“青春箴言”。这些肯定自我、肯定生活的话语能够调整人的心态。请你在阅读到它的一整天里，认真体会、诵读并抄写下来。具体做法见1月4号的内容。

休息日。有些人每月逢15和30号是发工资的日子。对于希望越变越年轻的人，这两天是休息的日子。你可以痛快地玩耍，也可以补习以往漏掉的内容，复习你认为重要的内容。

在逐页阅读的过程中，你的习惯和态度，你对待自己的方式，你看待自己的眼光，都会发生变化。与此同时，别人会觉得你显得年轻了，而你自己也会有同样的体会。这样的变化在你刚开始阅读时就会发生。等你一年后全部读完本书的时候，你一定会为自己感到惊奇的。

作者

目 录

1月 可能性

- | | | |
|-------|------------------|------|
| 1月1日 | 一切皆有可能 | [2] |
| 1月2日 | 用全新的眼光看待自己的年龄 | [3] |
| 1月3日 | 开始写日记 | [4] |
| 1月4日 | 返老还童的真理 | [5] |
| 1月5日 | 恢复青春强力组合 | [6] |
| 1月6日 | 不再做隐形人 | [7] |
| 1月7日 | 为生命而进餐 | [9] |
| 1月8日 | 修饰打扮 | [10] |
| 1月9日 | 把握此时此刻 | [11] |
| 1月10日 | 沐浴与新生 | [12] |
| 1月11日 | 四季人生 | [13] |
| 1月12日 | 如果世上真有万用灵药,那就是锻炼 | [15] |
| 1月13日 | 积极向上 | [16] |
| 1月14日 | 清晨的温油按摩/推油 | [17] |
| 1月15日 | 今天休息 | [18] |
| 1月16日 | 丰富的内心世界 | [19] |
| 1月17日 | 衣着别致 | [20] |
| 1月18日 | 最周详的计划 | [21] |
| 1月19日 | 优雅的仪态 | [22] |
| 1月20日 | 健康肌肤十二步 | [24] |
| 1月21日 | 越来越强的好奇心 | [25] |
| 1月22日 | 从外在做起 | [26] |



专属女人的健康日历



- 1月23日 如何补充营养 [27]
- 1月24日 将希冀与梦想拼贴成一幅画 [28]
- 1月25日 美 发 [29]
- 1月26日 反 弹 [30]
- 1月27日 忘掉琐碎小事 [31]
- 1月28日 一杯热柠檬水 [32]
- 1月29日 与更年期和平共处 [33]
- 1月30日 今天休息 [35]
- 1月31日 你肩负的使命——如果你愿意接受的话 [35]

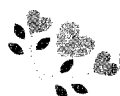
2月 爱

- 2月1日 用爱缔造出来的女人 [38]
- 2月2日 忘年之交 [38]
- 2月3日 轻言细语分量重 [39]
- 2月4日 天气真的允许 [40]
- 2月5日 彻底原谅自己 [42]
- 2月6日 浪漫你的生活 [43]
- 2月7日 席地而坐 [44]
- 2月8日 聪明女人的选择 [44]
- 2月9日 爱一行干一行 [46]
- 2月10日 除臭剂和止汗药 [47]
- 2月11日 睡 衣 [48]
- 2月12日 与时俱进 [49]
- 2月13日 尊 重 [50]
- 2月14日 能够如此美妙的,唯有巧克力 [51]
- 2月15日 今天休息 [52]
- 2月16日 照亮你的生活 [52]
- 2月17日 无牵无挂 [53]
- 2月18日 自然生长的食物 [54]

- 2月19日 纯粹为了自己做点事情 [55]
- 2月20日 使用加湿器 [56]
- 2月21日 适当的环境 [57]
- 2月22日 你美丽的指甲 [58]
- 2月23日 无心插柳 [59]
- 2月24日 正确选择复合维生素 [61]
- 2月25日 历经沧桑,性感依然 [62]
- 2月26日 寻找生活中的快乐,然后像抓住救生衣一样抓住他们 [63]
- 2月27日 将自身的细胞当成独立个体对待 [64]
- 2月28日 今天休息 [65]

3月力量

- 3月1日 获得新的力量 [67]
- 3月2日 起床后的第一件事 [68]
- 3月3日 50个美好的形容词 [69]
- 3月4日 自己创立几个节日 [70]
- 3月5日 做回我自己 [71]
- 3月6日 钥匙的保管者 [72]
- 3月7日 牙刷和牙线 [74]
- 3月8日 举足轻重的三大项 [75]
- 3月9日 青春的源泉 [76]
- 3月10日 出去看世界 [77]
- 3月11日 寻找高品位的杂志 [78]
- 3月12日 “应该怎么样” [79]
- 3月13日 强力早餐 [80]
- 3月14日 坚定的自信心 [81]
- 3月15日 今天休息 [82]
- 3月16日 能挽救生命的运动 [83]
- 3月17日 抱虎 [84]



3月18日	迷人的双唇	[85]
3月19日	富有创意的表达方式和你唯一的大脑	[87]
3月20日	春分	[88]
3月21日	正视你内心深处的斗士	[89]
3月22日	维生素E	[90]
3月23日	你的每一次呼吸	[91]
3月24日	何为自由基	[93]
3月25日	接受你的权威	[94]
3月26日	获得第一手的蛋白质	[95]
3月27日	自己独有的标记	[96]
3月28日	按自己的方式行事	[97]
3月29日	提高政治意识,甚至积极参政	[98]
3月30日	今天休息	[100]
3月31日	为什么要使用天然化妆品	[100]

4月 轻松与幽默

4月1日	开开玩笑	[103]
4月2日	摆脱担忧	[104]
4月3日	戏剧女王	[105]
4月4日	慧眼识别碳水化合物	[106]
4月5日	找一位非凡的发型师	[107]
4月6日	何谓“里拉”	[108]
4月7日	看包识女人	[109]
4月8日	安稳的睡眠	[110]
4月9日	新鲜果汁	[111]
4月10日	四十岁女人化妆十戒	[113]
4月11日	卸下重负	[114]
4月12日	随兴	[116]
4月13日	维生素B ₁₂ 及其家族	[117]





4月14日	分享微笑	[118]
4月15日	今天休息	[119]
4月16日	退隐静修	[119]
4月17日	信息素	[120]
4月18日	多吃坚果好处多	[122]
4月19日	做一个创新型的母亲	[123]
4月20日	尺码不过是标签上的数字而已	[124]
4月21日	快乐更年期	[125]
4月22日	脂肪	[127]
4月23日	留心小的惊喜	[129]
4月24日	忧郁的人,都是从哪里冒出来的?	[130]
4月25日	分清轻重缓急	[131]
4月26日	“钢铁药丸”	[132]
4月27日	心不老,人不老	[133]
4月28日	梳妆台上的必备物品	[134]
4月29日	绝不错过任何事情	[135]
4月30日	今天休息	[136]

5月 美

5月1日	美是一种生存状态	[138]
5月2日	防晒小常识	[139]
5月3日	27条解决之道	[140]
5月4日	钙、镁、维生素D与健壮的骨骼	[141]
5月5日	健壮的骨骼(续篇)	[143]
5月6日	花草怡情	[144]
5月7日	着眼于小处	[145]
5月8日	水果慕司	[145]
5月9日	前方永远都有目标	[146]
5月10日	释放你的激情	[147]



- 5月11日 挑战地球引力 [148]
- 5月12日 要多交往能够赏识你的人 [149]
- 5月13日 专心致志 [149]
- 5月14日 文 胸 [150]
- 5月15日 今天休息 [151]
- 5月16日 给心灵喂以艺术的美食 [152]
- 5月17日 漂亮的腹肌 [153]
- 5月18日 为自己做点小事 [154]
- 5月19日 植物化学物质 [155]
- 5月20日 勇敢之美 [156]
- 5月21日 冥想与返老还童 [157]
- 5月22日 维生素 C [158]
- 5月23日 “机会岁月” [159]
- 5月24日 悬挂你儿时的照片 [160]
- 5月25日 音乐疗法 [161]
- 5月26日 特大新闻:原来大多数女人长得都一样 [162]
- 5月27日 专业的皮肤科医生 [163]
- 5月28日 量身打造的运动项目 [165]
- 5月29日 随时保持衣饰整齐 [166]
- 5月30日 今天休息 [167]
- 5月31日 每天都要变得优雅一点 [167]

6月 开心快乐

- 6月1日 开心快乐没有错! [170]
- 6月2日 举办睡衣晚会 [170]
- 6月3日 古玩摆件 [171]
- 6月4日 尽享人世间的快乐 [172]
- 6月5日 新鲜水果当作饭后甜点 [173]
- 6月6日 环绕在绿洲当中 [174]

- 6月7日 按摩——小动作,大作用 [175]
- 6月8日 遗传基因 [176]
- 6月9日 日省吾身 [177]
- 6月10日 散步 [178]
- 6月11日 让自己置身于感觉美妙的地方 [179]
- 6月12日 性欲 [180]
- 6月13日 激情燃烧的岁月 [181]
- 6月14日 嗅觉 [182]
- 6月15日 今天休息 [183]
- 6月16日 人物传记 [183]
- 6月17日 保持青春的七种饮食习惯 [185]
- 6月18日 季节交替的时候要安排一次美容 [186]
- 6月19日 巧合 [187]
- 6月20日 钾 [188]
- 6月21日 夏至 [189]
- 6月22日 保护自己的听觉 [190]
- 6月23日 辅酶 Q-10 [191]
- 6月24日 不要做一个唯唯诺诺的女人 [192]
- 6月25日 明天过得更快乐 [193]
- 6月26日 挤时间 [194]
- 6月27日 温泉和矿泉浴 [195]
- 6月28日 躲避电磁场 [196]
- 6月29日 过着梦寐以求的生活 [197]
- 6月30日 今天休息 [198]

7月 无拘无束

- 7月1日 自由如风 [200]
- 7月2日 换种眼光看世界 [201]
- 7月3日 开怀享用食物 [202]



专属女人的健康日历



- 7月4日 保护自己免受日晒的伤害 [203]
- 7月5日 步行矫形器 [204]
- 7月6日 戒烟 [205]
- 7月7日 在变老之前卸下包袱 [207]
- 7月8日 改掉攀比的习惯 [208]
- 7月9日 整理食品柜和冰箱 [209]
- 7月10日 接着整理厨房 [210]
- 7月11日 满意自己 [212]
- 7月12日 谨防怀旧的陷阱 [213]
- 7月13日 把握现在 [214]
- 7月14日 低潮期 [215]
- 7月15日 今天休息 [217]
- 7月16日 心平气和地面对改变 [217]
- 7月17日 铭 [218]
- 7月18日 创造一个延缓衰老的宽松环境 [219]
- 7月19日 学会放手 [220]
- 7月20日 当个行家里手 [221]
- 7月21日 不要为你现在所处的年龄感到抱歉 [222]
- 7月22日 坚决拒绝软饮料 [223]
- 7月23日 不要被悲观言论传染 [224]
- 7月24日 返老还童的费用 [225]
- 7月25日 药物 [226]
- 7月26日 生鲜食品 [228]
- 7月27日 减少羁绊限制 [229]
- 7月28日 换个角度看待女权主义 [230]
- 7月29日 显微镜还是望远镜? [231]
- 7月30日 今天休息 [232]
- 7月31日 清楚自己想要干什么 [233]



8月 悠然自得

8月1日	顺其自然的艺术	[235]
8月2日	你和你的牙医	[235]
8月3日	心胸开阔	[237]
8月4日	科学护理头发	[238]
8月5日	勤奋工作,但不要成为工作狂	[239]
8月6日	重视你的淋巴系统	[240]
8月7日	把日常工作变成精神享受	[241]
8月8日	必需脂肪酸	[242]
8月9日	自律和常规	[243]
8月10日	蔬菜蘸酱	[245]
8月11日	当你处在陌生的环境中	[245]
8月12日	欲速则不达	[247]
8月13日	舒缓催人衰老的压力	[248]
8月14日	听一听父母和孩子们喜欢的音乐	[249]
8月15日	今天休息	[250]
8月16日	保护关节	[250]
8月17日	本地出产的蔬菜	[252]
8月18日	美腿	[252]
8月19日	生活在真实的时间里	[254]
8月20日	代偿性衰老——杞人忧天	[255]
8月21日	肩部按摩	[256]
8月22日	不会墨守成规的年轻人	[257]
8月23日	物美价廉	[258]
8月24日	来自巴黎的明信片	[259]
8月25日	顺应潮流	[261]
8月26日	直立的好处	[261]
8月27日	β -胡萝卜素	[263]



专属女人的健康日历



8月28日	我们是旅人	[264]
8月29日	当心饮食教条主义	[264]
8月30日	今天休息	[265]
8月31日	大开眼界	[266]

9月 智慧

9月1日	我的智慧怎么没有随着年龄一起增长?	[268]
9月2日	以前读过或错过的书,现在重新读一读	[269]
9月3日	适合你的俱乐部	[270]
9月4日	刚刚萌发出来的直觉	[271]
9月5日	做算术、猜字谜、精通一门语言	[272]
9月6日	无论疾病和健康	[273]
9月7日	稍微关注通俗文化	[274]
9月8日	早餐、午餐和晚餐	[275]
9月9日	古老的谚语	[276]
9月10日	晒	[277]
9月11日	别把恐惧当成动力	[278]
9月12日	体形变化	[279]
9月13日	使人衰老的手机	[279]
9月14日	晒太阳的门道	[280]
9月15日	今天休息	[281]
9月16日	尊重限制	[282]
9月17日	每周学一个单词	[282]
9月18日	排 毒	[283]
9月19日	个人的发展	[284]
9月20日	把自己知道的传授给他人	[285]
9月21日	喝 茶	[286]
9月22日	心灵的转变	[288]
9月23日	秋 分	[289]