



30 几岁 女人的 健康 驻颜 术

方乐明◎著

男人越老越俏，女人越老越糟？
30几岁女人青春永驻的魔法书！

京华出版社



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

30

健康驻颜术

30岁女人必学的

1. 皮肤护理：如何选择合适的护肤品，如何正确使用护肤品，如何防止皮肤老化。

2. 饮食营养：如何选择合适的饮食，如何补充营养，如何防止营养不良。

30岁女人的 健康驻颜术



京华出版社



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

30 几岁女人的健康驻颜术 / 方乐明著. —北京: 京华出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5502-0044-9

I. ①3… II. ①方… III. ①女性—保健—基本知识 ②女性—美容—基本知识
IV. ①R173②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203149 号

30 几岁女人的健康驻颜术

著 者 方乐明

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64258472 64251790 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京通州富达印刷厂

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 220 千字

印 张 13 印张

版 次 2010 年 11 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5502-0044-9

定 价 26.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



前 言

女人过了 30 岁，衰老的速度开始加快，在生理、心理上，都开始出现一些不健康的反应。所以，有人说 30 岁是女人的分水岭，这句话的确有一定道理。

30 几岁的女人正处在事业和生活的最高峰，忙碌的工作和繁重的家务时常让女人感到身心疲惫。脸色变得黯淡，眼角的皱纹也来凑热闹，女人对镜自怜，似乎无法建立起自信。然而，有些女人过了 30 岁，甚至到了 40 岁或 50 岁，不仅身心健康，而且举止优雅、皮肤靓丽，可谓青春常驻。别人都是如何做到的呢？30 岁的女人怎么做才能留住青春的脚步呢？

保持最佳心态，是 30 几岁女人首先要做到的一件事。我们常说恋爱的女人最美丽，因为心情好的女人看起来美丽，又充满自信。有些女人总是抱怨生活不如意、工作不顺心、孩子太操心。其实，你的抱怨，是在讲述你不想要的东西。那么，我们为何要为自己不想要的东西浪费时间呢？那样只会让你关注一些不开心的事情，并无限量地把这些不开心的事情放大。须知，女人只有保持良好的心态，开心地过每一天，才会更美丽，更吸引人。

此外，女人还要依照科学的方法，进行调理和保养。本书从养



30

几
岁
女
人
的
健
康
驻
颜
术

生科学、中、西医科学等视角出发，对30几岁女人如何调理和保养进行了细致、科学的阐述，对于30几岁女人关注身心健康，留住岁月、留住青春，具有不可或缺的作用。因此，它是30几岁女人不可不读的案头之书。

目 录

第一章 美丽女人常护五脏六腑

1. 注重身体内部调养，塑造外在之美 3
2. 心脏好，肌肤就好 4
3. 姣好容貌，源于好肝脏 10
4. 养好脾脏，青春常驻 17
5. 女人要水润，必须养好肺脏 23
6. 女人不老，肾脏要养好 28

第二章 女人体温适当，身材匀称苗条

1. 温度决定美丽 35
2. 测试一下你的体温是否正常 37
3. 女人体温低，危害真不浅 40
4. 低体温的罪魁祸首 42
5. 食疗提高体温 46

第三章 养护好卵巢，青春才会常驻

1. 保养卵巢，鲜花常开 51
2. 从补养肝肾入手，滋养卵巢 55



30

几岁女人
的健康驻颜术

- 3. 按摩卵巢穴位的方法 57
- 4. 练习瑜伽，女人保养好自己的卵巢 59

第四章 肌肤保养好，才会白皙滑嫩

- 1. 女人如何保养身体肌肤 65
- 2. 重视去角质，肌肤才会光洁 71
- 3. 女人滋润洁面有要点 75
- 4. 排毒使皮肤滋润 78
- 5. 女人身体肌肤保养重点部位 83
- 6. 教你如何选择护肤品 91
- 7. 教你几招美白肌肤 98
- 8. 教你消除橘皮组织的妙招 106
- 9. 保养背部有高招 111
- 10. 沐浴让身体光洁如脸 117

第五章 保养乳房，勾勒胸部曲线

- 1. 保养你的乳房，使它健康坚挺 127
- 2. 女人挑选文胸有讲究 130
- 3. 女人姿态正，乳房得保护 132
- 4. 女人气血顺畅，乳房才会健康 136
- 5. 按摩乳房的穴位，养护乳房 139
- 6. 常做丰胸操，使乳房坚挺 147

第六章 健康漂亮的女人如何保养腰腹

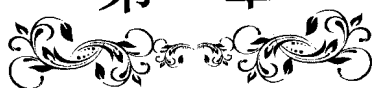
- 1. 腰腹部常保暖，女人好身段 151
- 2. 久坐的女人，更须保养腰部 154
- 3. 经常按摩，保护女人腰部 156

4. 女人如何做腰部保健操	159
5. 女人常做腰部保健功，健康一辈子	169
6. 做水中运动体操，时尚女人的首选	171

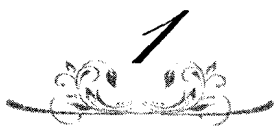
第七章 保持健美形象，要养护好腿部

1. 好习惯练出一双美腿	175
2. 借鉴腿模养护腿部的的方法	184
3. 腿部疲劳时，如何按摩	186
4. 注意塑形，养护美腿	190
5. 久坐的女人如何做美腿操	193
6. 腿部健美操练习法	195

第一章



美丽女人常护五脏六腑



注重身体内部调养，塑造外在之美

女人在豆蔻之年是一生中最美丽的，处在青春期的女人，从头到脚，都美到了极致。然而，女人到了30岁时，已没有了少女的膨美充盈的嫩感，皱纹开始爬上脸颊，皮肤也变得粗糙，脸色也慢慢被“憔悴、黯黄”之色取代，就连曾经美妙的身材也开始发生变化。

在30几岁时，很多职业女性正处于事业顶峰。这个时期，工作压力使她们体内产生了较多的自由基，这正是他们机体衰老的祸首。此外，这些职业女性因为繁忙，基本上不进行户外锻炼，体质下降，身上也出现了赘肉。

到底是什么原因毁了30几岁女人的美貌和青春呢？

原来这一切都是女人机体老化的一种外在表现，女人到了30岁，既是身体发育的鼎盛时期，又是走向衰老的开始。不过，女人只要善于自我调理，衰老现象是可以延迟的。

人的颜面、皮肤、毛发，五官等与脏腑、经络、气血等内部调理有着密切的关系。一个看起来容颜黯然的30岁女人，她的五脏功能很可能长期失调。对于这样的女人，最高明的美容师，最新开发出来的美容产品，恐怕也难以帮助她找回靓丽的容貌。所以，要想保持姣好的容貌，首先应增强五脏的生理功能，这样才能使容颜靓丽，青春不衰。





30

几岁女人

的

健康驻颜术



心脏好，肌肤就好

五脏都躲在胸膛内，与容貌、肌肤等似乎毫不相干。其实，这是一种误解，女人机体内的脏肺与容貌、肌肤休戚相关。例如心脏就是五脏中最重要的脏器，即使只出现了小毛病，也会影响到女人肌肤的健康美丽。

一个女人给人的第一感觉，除了容貌之外，就是肌肤。倘若女人拥有一副姣好的容貌，但肌肤却灰暗、粗糙，这就使容貌大打折扣了。究其原因，排除先天性因素，很可能是因为没有注重养护自己的心脏。

心主血脉，其华在面

女人在20多岁时脸色红润可爱，但到了30岁时就变得脸色苍白了。到底是什么原因使女人脸色变得苍白呢？

原来，这是因为女人体内血液循环不畅所致。中医学认为，心主血脉，其华在面。血液的运行，将营养物质输送到全身。人的脸部是血脉最为丰富的部位，因而脸部的色泽可以看出人心脏功能的盛衰。女人如果心气旺盛、心血充盈，脸色就会红润光泽；如果心



气不足、心血少，脸色自然就会苍白。

不过，女人一旦发现自己脸色变得苍白了，也不必惊慌，只须在饮食上补充一些富含叶酸、铁质及维他命 B12 的食物就行了。

1. 进补富含维生素 B12 的主要食物

脸色苍白的女人要经常进补动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类食物，这类食物富含维生素 B12。

2. 进补富含叶酸的主要食物

叶酸在人体内是蛋白质和核酸合成的必需因子，能够使血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生，促进氨基酸代谢，对于心脏的养护具有不可或缺的作用。一些绿色蔬菜，如莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜等，以及一些新鲜水果，如橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、葡萄、猕猴桃、梨等都是富含叶酸的食物。此外，在一些动物食品中，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等，也都富含叶酸。

有些女人到了 30 岁时，虽然看上去脸色像婴儿一样红扑扑的，但是她的脸色绝对不是白里透红的那种。这是怎么回事呢？原来，女人心脏的正常运作可能出现问题了。

当女人体内血液循环不良时，会使体内热气不平衡，因而出现上半身热、下半身冷的状况，体内的热分布不均衡，就使女人的脸色容易出现潮红。消除脸色潮红的现象，首先要从疏通经脉、养护心脏着手。以下几种食物就能达到这个目的：

1. 每天最好喝一大汤匙橄榄油

橄榄油中含有欧米伽—3，这是一种有利于心脏健康的物质，被人们称为“健康脂肪”。这种物质能改善身体的血液循环，使皮肤红润柔软，焕发出健康的光泽。



30

几岁女人
的健康驻颜术

2. 多吃蓝莓

蓝莓含有纤维和抗氧化剂，能够帮助女人疏通经脉、祛除体内的自由基，因为这些自由基会对心脏造成损伤，并破坏肌肤。

3. 常食桂圆肉、莲子肉、米熬的粥

脸色潮红的女人，可把桂圆肉、莲子肉、米放在一起熬粥，经常食用此粥，能够养心补血、疏通经脉。

此外，一天吃 20 颗红枣，连续吃几个星期，你的脸蛋也会重新变得健康美丽。

温馨提示

女人在补充富含叶酸物质的食物时，要尽量食用新鲜食物。因为叶酸是一种水溶性的维生素，它遇光、遇热会变得不稳定，容易失去活性。新鲜蔬菜在贮藏 2~3 天后所含的叶酸成分就会损失 50%~70%。此外，用富含叶酸物质的食物煲汤也不合适。在煲汤过程中，食物中的叶酸会损失 50%~95%。腌制的蔬菜中，叶酸的成份也会损失很大。

女人除了平时在饮食上多加注意，还要坚持体育锻炼，这样，才能多管齐下，养护好你的心脏，使你的肌肤保持亮泽、柔润。

夏日养心水果

在赤日炎炎的夏季，是女人养心护肤的重要时节。我国中医学上说：“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃。”因为夏



天对应的是心脏，而人们在夏天也最容易上火，这火就是心火，主要表现为心烦意乱。

在心阳最旺的夏季，女人要顺应天气的变化，重点关注心脏保养。养护的方法也很简单，多吃一些降低胆固醇、清除体内热毒的水果就行了。

1. 多吃西瓜、黄瓜、桃、苦瓜

西瓜：西瓜中含有大量的维他命 C、钾和番茄红素，同时，还含有丰富的抗氧化剂。在炎热的夏季，能够帮助女人调节体内细胞中的水和养分的平衡，促进血液循环，养护心脏，保持女人肌肤亮丽、健康。

黄瓜：女人在夏季多吃鲜黄瓜，能够使体内清热解毒。因为鲜黄瓜脆嫩、汁水多，含水量约为 97%。除了是生津解渴的佳品以外，最重要的是黄瓜能促进血液循环，起到养护心脏的作用。

桃：桃除了有生津、润肠的作用以外，最重要的是具有活血、消积的作用。在夏季，当女人烦渴、血淤时，经常食用桃子，可以达到养心的效果。

苦瓜：苦瓜能除热邪、清心解毒。

2. 多喝石榴汁

在夏季，女人每天要喝一杯加石榴籽的石榴汁，因为石榴汁中含有丰富的维他命 C、鞣花酸和安石榴甙，能够祛除女人体内自由基的化合物，同时能够疏通经脉，养护心脏。此外，石榴汁中的结缔体素能够使女人的肌肤看起来光滑、柔软，使女人显得更加年轻。

3. 多吃李子、苹果等

李子、苹果等果品含有丰富的多酚，而多酚具有养护心脏的功



30

几
岁
女
人

的

健
康
驻
颜
术

效，并有助于提高皮肤的柔韧度。此外，谷物、胡桃、柑橘、橙子等一些深绿色水果含有丰富的锌和硒，以及多种维生素，是女人夏季养护心脏不可缺少的营养元素，可以为健美的肌肤提供足够的养料来源。

夏天的气温很高，女人用于养护心脏的水果、食品如果是偏凉的，一些体质非常弱的女人，或者脾胃虚寒的女人在食用时就会感觉不太舒服，需要少食用。胃跟心靠在一起，胃如果感觉冰凉，心脏也会不舒服。有时容易出现心悸、心慌或胸闷。

夏天，有些女人爱吃从冰箱中取出来的水果，食用后易出现恶心、呕吐、头晕、腹泻和全身冷战等症状。人的胃肠温度通常在 36°C 左右，但从冰箱里拿出来的瓜果食物却只有 2°C — 8°C 。女人如果吃下去，肠胃会受到强烈的低温刺激，导致生理功能失调，心脏不适，从而影响肌肤的健康美丽。

所以，女人要改变这种不良习惯，即使要食用从冰箱里取出来的食物，也不要急着吃，最好放一会儿再吃，一次也不可吃得太多。

中医养心法

养护好心脏，对于30几的岁女人来说尤为重要。中医对心脏养护有独到的见解以及有效的方法。中医认为，心脏不仅推动血脉的运行，还主管人的精神活动，是人体的中心和重要的组织。因此，保养身体，必先养心。

如果心脏强健，那么体内各个脏器都会处于健康的状态，女人的肌肤就会保持亮泽、柔润。人体如果血脉闭塞不通，心脏就不会处于正常状态，会影响各个脏腑的健康运行。

1. 调节心态

在中医看来，要保养心脏，首先要注重对人的喜、怒、忧、思、