



Natural Therapy
for Preventing Body Aging

远离

身体老化的

自.然.疗.法

【阻击身体老化，永续年轻活力】

- 营养疗法抗衰老 运动疗法延年寿
- 蔬果 药膳 汉方疗法 配合运动 泡澡 轻松心境
- 拥有一份年轻快乐的心情 是你抗衰老的最佳“处方”
- 《远离身体老化的自然疗法》让你远离衰老 永葆青春 一路行

上海文化出版社

范宇吗 编著





Natural Therapy
for Preventing Body Aging

远离 身体老化的

自.然.疗.法

【阻击身体老化，永续年轻活力】



范宇鸣 编著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离身体老化的自然疗法/范宁鸣著. -上海:上海文化出版社,2005

ISBN 7-80646-891-9

I. 远… II. 范… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 120404 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 安 蕾

装帧设计 金 艳

书 名 远离身体老化的自然疗法

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889×1194 1/28

印 张 6.5

插 页 1

字 数 106,000

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—9,000 册

国际书号 ISBN 7-80646-891-9/R·52

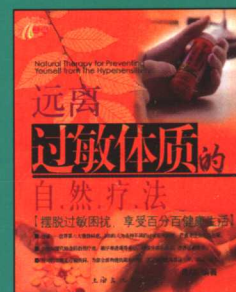
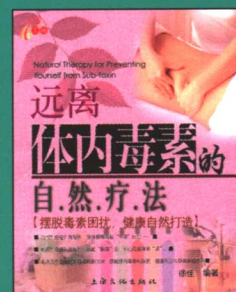
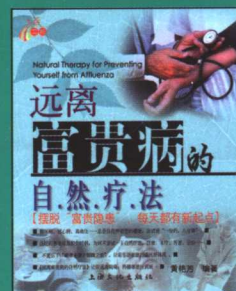
定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64828829

作者 范宇鸣

资深媒体编辑及“健康生活”
专栏作家，关注范围包括健康
养生、美容、健身等领域，特
别对都市中青年时尚养生方法
有深入地研究，文笔通俗、鲜
活，参与策划、制作多种健康
资讯节目及图书。



目录

第一章 要健康应先正视衰老2

第一节 揭示身体老化的征象

- 一、肌肤从25岁开始慢慢变老.....3
- 二、31岁，骨质流失进行时.....6
- 三、40岁，体内器官功能的衰退期.....9
- 四、中年发福敲响健康警钟.....11
- 五、视听感官随时光流逝.....13
- 六、被岁月折损的头发.....17
- 七、记忆的时间性障碍.....20

第二节 人类与衰老的抗争

- 一、现代医学有关衰老的六种理论.....22
- 二、加速衰老的原因.....27

第二章 营养疗法抗衰老33

第一节 蔬果大战自由基

- 一、蔬果中的抗衰老物质.....34
- 二、抗老化的蔬果先锋.....37
- 三、吃出年轻的蔬果大餐.....38

第二节 饮食补充钙、镁、锌

一、延缓衰老的三大微量元素·····	42
二、营养食谱推荐·····	46

第三节 健康酒饮，品出青春活力

一、温暖黄酒，滋养身心·····	52
二、优雅红酒，品出美丽·····	60

第三章 中医疗法使生命常青·····66

第一节 药膳食疗

一、传统中医学抗衰老·····	67
二、抗衰老作用的中草药·····	70
三、中华抗衰老良方——药膳·····	74

第二节 草药茶疗

一、益气活血的草药茶方·····	84
二、乌发美肤的草药茶方·····	86
三、养心益智的草药茶方·····	89
四、滋补肝肾的草药茶方·····	90

第三节 美容界的汉方草本革命

草本护肤的秘密·····	92
--------------	----

第四节 刮痧疗法

一、刮痧步骤	100
二、刮痧治疗的注意事项	102
三、常用的刮痧穴位	103

第五节 热熨疗法

一、水熨	106
二、卵石熨	107
三、蛋熨	107
四、姜熨	108
五、醋椒熨	108
六、药麸熨法	108

第四章 唤醒年轻活力的运动疗法 109

第一节 抗老化的运动法则

一、运动对抗身体老化	110
二、合理运动利于长寿	113

第二节 抵抗老化的运动处方

一、保持身材的运动处方	117
二、强心活血的运动处方	125
三、健壮骨骼的运动处方	128

四、提升“性”趣的运动处方·····	135
--------------------	-----

第五章 阻止老化的起居疗法·····141

家居生活与衰老过招

一、一天24小时的养身之道·····	142
二、饭前餐后，保健有法·····	145
三、睡眠好，减缓衰老·····	147
四、性保健，延缓衰老·····	154
五、在家DIY，世界级沐浴享受·····	156

第六章 有益身心的娱乐疗法·····165

娱乐为生命倾注活力

一、娱乐疗法的抗衰老方程式·····	166
二、抗衰老的娱乐规则·····	167
三、抗衰老的娱乐方式·····	168

作者序

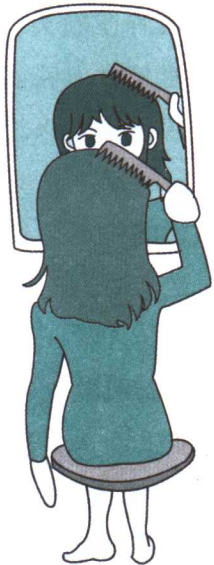
身体机能随着年龄的增长慢慢衰老，这是生命的自然规律，但也是人类最不愿面对的事实，因为老化不仅意味着青春不在，而且还与各种功能衰竭、疾病和死亡紧密联系。虽然现今世上还不可能有真正的长生不老药，但养生科学证明，身体老化的速度和程度是可以延缓的。

人类从什么时候开始出现身体老化？怎样才能有效地延缓身体老化的进程？这是人们所关注的重点，编写这本《远离身体老化的自然疗法》就是想探讨和解答人们的疑问。其实，身体老化完全可以凭借一些源于日常生活的自然疗法来加以预防和改善，因为人的生理周期本身就与自然规律有着密切的联系，在自然界中，生态万物都直接或间接地影响着我们的身体健康。随着人类回归自然的呼声越来越高，自然疗法引起世界各国的极大关注和重视。自然疗法是一种运用非药物、非手术手段防治疾病的疗法。其无痛苦、无副作用、天然有效、内涵丰富的特点使之发展成为一门横跨预防医学、临床医学、康复医学、美容医学等多个领域的应用医学学科，并迅速在世界范围内兴起，吸引着越来越多的人接受治疗。

第一章 要健康应先正视衰老

衰老，就意味着身体逐渐出现不同程度的退行性变化，生命开始走向衰竭。长久以来，世人一直在寻求延缓身体衰老的方法，充满对青春永驻、延年益寿的向往；然而，身体老化作为生理性衰老的标准现象，是生命发展的必经阶段，这使人类感到既无奈又恐慌。尽管衰老不可抗拒，但生命个体的衰老速度和程度却有很大的不同：有些人年过半百就须发皆白，显出老态，而有些人古稀之年仍神采奕奕，这就充分说明衰老是可以延缓的。那么衰老究竟是如何发生的呢？哪些因素会造成和加速衰老呢？人类只有对衰老之迷进行全面、深入、科学地认识，找出衰老的原因，理性正视衰老，才能科学、有效地对抗身体老化，推迟衰老的进程，达到保持健康活力、延年益寿的目的。

第一节 揭示身体老化的征象



身体老化是随着年龄增长，各组织器官逐渐衰退的过程，最先从肌肤、五官、毛发、形体上表现出细微的变化；然后是内部组织、器官出现退行性改变。随着时间的推移，这些老化现象会越来越明显，甚至导致病理性衰老。由于这些变化是日积月累的，开始人们并不能明显察觉到，到某个年龄段时，才惊觉老化来袭，这时再着重保养就显得有些晚了，因此我们在了解身体各组织的生长衰退期后，就可以针对自己的实际情况，尽早做好抗衰老的保养工作，减淡时间在我们身体上划下的

痕迹。

一、肌肤从25岁开始慢慢变老

从什么时候开始，你发现眼角和嘴角出现细小的皱纹，再也无法笑得开怀？从什么时候开始，你不施粉黛就不敢出门，怕熟人看见你渐失光泽的肌肤？有人说，25岁是女人的一道坎，如不及时将抗衰老的肌肤保养提上日程，花一样的容颜便很快随年华流逝。科学研究显示，人类皮肤的生长期一般在25岁左右结束，此后进入生长与老化同时进行的后生长期。皮肤

的老化主要表现在两个方面：一是皮肤的皮脂腺、汗腺的生理功能衰退，皮肤变薄，皮下脂肪减少，导致皮肤失去弹性和张力，显得松弛和干皱，以眼部肌肤最为明显，随后在额头、嘴角、颈部、手部及躯体处均出现皱纹；另一方面是微血管的血液循环功能减退，皮肤的新陈代谢水平降低，营养也难以充分供给，造成皮肤黯淡无光，并且出现色素沉着，所以，从25岁开始进入抗衰防皱状态是最好的时机，遵循良好的生活习惯、科学有效地保养完全可以做到延缓肌肤衰老、逆转时间，恢复25岁之前的鲜活状态。

现代医学界和美容界已经公认了两大有效抵御肌肤老化的活性健康分子——维生素A和维生素C，其中维生素A最重要的作用在于可以调节肌肤表皮细胞的分化，减少过度的角质化，同时促进胶原蛋白的增生，所以常被用于改善老化皮肤、色素分布不均、淡化黑斑、皱纹等；维生素C是众所周知的抗氧化剂，可以中和游离自由基，保护细胞免受紫外线伤害，同时它还能还原色素达到良好的美白效果。

要有效延缓肌肤衰老，光靠往皮肤上涂抹昂贵的抗皱产品是不全面的，还应养成良好的生活习惯，做好基础的护肤保养工作。

1. 每天早晚彻底清洁脸部和颈部肌肤是不可忽视的重要环节，如果化了妆，卸妆工作一定要完全，不然残妆留在肌肤



上很容易形成色素沉着。

2. 定期进行去角质、敷面膜等深层洁面工作，可配合按摩，加速皮肤新陈代谢和吸收营养，活化细胞，使皮肤变得细腻富有弹性。但要视自己的肌肤状况选择合适的方法和次数，避免过度清洁而破坏酸性皮脂膜，导致皮肤更加干燥。

3. 日夜配合滋养，双管齐下修复容颜。很多人只注重白天的保养，晚上只是清洁一下脸部就睡了，其实，肌肤在夜间才是吸收营养的最佳状态，建议白天使用防晒、保湿的护肤品，夜晚使用修护精华素或滋润营养夜霜效果会更好。

4. 眼睛周围的皮肤最为脆弱，加上经常眨眼、对着荧幕过久等等，很容易出现眼角皱纹、眼袋、黑眼圈、眼皮松弛等问题，特别是经常伏案工作的人，从25岁开始就要使用眼霜、眼膜和眼部精华素。



5. 紫外线是加速皮肤衰老的重要因素，紫外线会破坏真皮层胶原蛋白纤维及弹性纤维，使皮肤出现皱纹，还会使表皮出现角化、粗糙

现象，使皮肤黑色素增加、产生色斑等，因此，防晒工作是必要的抗衰老保养课题。

6. 皮肤干燥缺水很容易产生浅皱纹，加强保湿滋润，让皮肤喝饱水不仅能改善皮肤干皱现象，还可以增强皮肤的抵抗力，不易受外界有害物质的刺激。

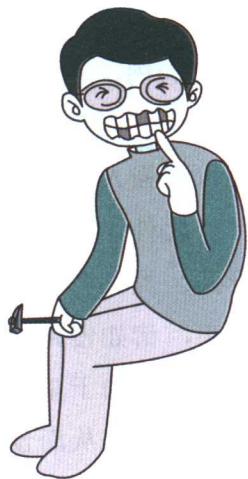


7. 养成良好的作息习惯，避免熬夜或过度紧张疲劳，保持营养均衡，不吸烟等；另外，经常愁眉苦脸小心也会增加皱纹哦！开朗的心情和愉悦的表情会让你看起来更年轻。

二、31岁，骨质流失进行时

人们的骨质量在30岁左右达到最高峰，换言之，就是骨骼生长发育将全面停止，新的骨质细胞的产量开始下降，这就意味着骨骼产生和吸收矿物质及其他营养物质的能力开始减退。其主要表现为：骨密度下降，骨质疏松、脆弱和骨组织纤维化，主要发生在颈椎、腰椎、脊柱、四肢关节及牙齿等部位，易导致骨质疏松症、骨折、驼背、关节炎、牙齿松动脱落、牙龈萎缩等疾病。

研究显示,在31岁以后,人们大约每年都会有1%的骨质流失,尤其是对于绝经期和更年期的女性来说,骨质流失会更严重。更年期过后,女性开始每年大约流失2%~4%的骨质,这很大程度上和中年女性的雌激素流失有关。一般来说,女性过生育期后,卵巢分泌的雌性激素就开始随着年龄增大而逐渐流失,女人在35~40岁左右如果缺乏相应保养的话,其流失的速度会比以往加快,使绝经期提前。因人为或自然原因绝经的女性,由于体内的内源性雌激素分泌不足,会抑制甲状腺分泌甲状旁腺素,从而导致多方面的骨代谢紊乱,同时人体内的钙因失去激素的支援而流失,以致骨质变得疏松,这也是为什么同年龄段的中老年人中,女性身高平均降低较多并且患上骨质疏松症的概率较高的原因。



虽然人类还无法减缓生理衰老的步伐,但骨质疏松症是可以避免的,在日常膳食中补充钙及维生素D是强健骨骼的必要手段。保健专家建议中年女性钙质摄入量的标准应为每人每天1000~1200毫克,才能满足身体的日常所需,及时补充身体所流失的钙质,预防骨质疏松症。钙质的良好食物来源包括低脂或脱脂牛奶、豆制品、鱼骨、海带、果仁及绿色蔬菜等。例

如，每天一杯脱脂牛奶可以补充200多毫克的钙，多吃菠菜也有利于增加骨骼密度，同时还要注意维生素D的摄入，用以增强人体对钙的吸收。

此外，有规律的负重型运动是强化骨骼、提高营养吸收的有效手段，实验证实，诸如慢跑、跳舞、爬山等负重运动不但有助于重新建构骨质，还会增加肌肉质量，从而预防运动损伤或意外撞

击而导致骨折。

除了上述营养的补充和加强锻炼外，在日常生活中还应该谨防钙质“小偷”。常见的钙质破坏者有咖啡因、尼古丁、烟草碱和酒精等，这些物质都会阻碍人体对钙质的吸收，甚至加快骨质流失和骨密度下降，每天喝咖啡超过2杯，多喝1杯令体内8毫克钙的流失，因此，少喝咖啡、戒掉烟酒，给中年的骨骼健康多一点保险。

