

健康无敌系列



用权威的、简便的方式告诉您驻颜的秘籍

年轻十岁 养颜术

主编 王宇

当看到那些辨不出年龄的人，您不羡慕吗？
面对日渐衰老的容颜，您很无奈吗？
完美养颜方案，二十八天卓显成效！



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

◎ 健康无敌系列 ◎

年轻十岁 养颜术

主 编 宇 刘 艳 戴素菊
副 编 宇 刘 盼
李 俊玲 马蒙蒙 吴利霞
李 冰 李 娜 郭远远
王 珊 许文娟

ARTIME
时 代 出 版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻十岁养颜术/王宇编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2009. 7

(健康无敌系列)

ISBN 978-7-5337-4453-3

I. 年… II. 王… III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 094596 号

年轻十岁养颜术

出版人: 黄和平

策 划: 刘三珊

责任编辑: 刘三珊 文字编辑: 胡彩萍

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥晓星印刷有限责任公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 16.25

字 数: 300 千

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 25.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

中国人向来注重“面子”问题。

爱美是人的天性,不管是美丽的大自然、美丽的事物还是精美的艺术品,都能让人心情舒畅,精神振奋,给人以美的享受。

“爱美之心人皆有之。”这句话主要有两层意思,首先是愿意自己相貌姣好,其次是有人愿意欣赏自己的美丽。但是,如果要想保持光彩照人的形象,还真离不开美容美颜的方法,哪怕是天生丽质。

青春易逝、红颜不老,是我们永恒的追求。

从古至今,女人似乎比男人更怕衰老,当发现自己脸上第一条皱纹的时候,那种惴惴不安的感觉对于每一个女人都是刻骨铭心的。事实上,对容颜的呵护,应该是一个女人一生修行的功课。但是,无情的岁月并不会顾及她们的渴望。

在科技发展的时代,衰老固然不可避免,但是总可以让衰老的脚步放慢些,再慢些。长期精心的保养肯定不能少,但最根本的是生活方式的健康。如果能够懂得及时调整自己的生活方式,并且能够做到由内而外的调养,你就会发现,30岁并不是女人青春的终结,而40岁才是美丽的开始。

生活是可以改变的,美丽是可以打造的。想让美丽的容颜永驻,最好的养护方法是内外结合,在呵护肌肤外表的同时,还应注重身体内在环境的调理,而身体的调理主要通过日常饮食和起居来实现。

防晒霜必须每天都搽吗?应该先搽乳液还是先搽美容液?色斑形成后还会消失吗?千万别忘记:娇嫩白皙来自日常点滴间的呵护,轻盈高雅诞生于平时细

节上的打点！因此，只要你悉心呵护，注重调养，持之以恒，便可以轻松解决“颜面”问题，正所谓**新时代，新气象，美容养颜动起来，才能彰显青春活力。**

世界是公平的，如果你不懂由内养外的道理，不把保养当回事的话，时间很快会在你脸上留下痕迹。其实，你完全可以时刻保持面色红润，在保证健康的同时，拥有美丽。这样，对于健康和美丽这两笔“财富”，你就可以兼而有之了。

不管您是风华正茂还是白发苍苍，是锦衣玉食还是囊中羞涩，本书都提供给您适合自己的养颜方法。轻轻地翻开书页，完美的容颜就离您不远了！

只要你参照本书的要点去做，就能够使自己变得更年轻、更富有活力，既拥有成熟的风韵，又不失青春的靓丽。



第一章 了解养颜,做个年轻的女人	1
1.养颜的根本就是滋阴	1
2.花粉——让女人更芬芳	3
3.做个漂亮的暖女人	6
4.天然激素是女人最需要的	8
5.生气是养颜的大忌	11
6.熬夜族,养颜有方	13
7.喝茶喝出美丽	16
8.肝是女人的“天”	19
9.珍珠粉养颜抗衰老	22
第二章 巧妙饮食,驻颜抗衰之根本	26
1.年轻容颜食中来	26
2.女人保持年轻的饮食秘密	29
3.减龄饮食新方案	32
4.让眼睛水汪汪的美食	35
5.不可不食的养颜花粥	38
6.美体塑形要靠饮食来帮忙	42
7.不同吃法,不同的养颜效果	45
8.素食,未来流行的饮食时尚	48
9.美丽养颜,从水果中食出年轻	51
10.美味可口的减肥汤	55
第三章 靓丽肌肤,年轻的首选频道	60
1.你应该知道的养颜基本知识	60



2.皮肤保养应与年龄同步	64
3.美容养颜,夜间治本	66
4.掌握护肤的最佳时间表	69
5.年轻容颜洗出来	72
6.水是基本需要	75
7.活力四射冷水浴	77
8.水中运动,延缓皮肤松弛	81

第四章 注重养血,活力像花般绽放

84

1.女人养颜重养血	84
2.养血,让美丽升级	87
3.养血调经,祛病养颜	91
4.补血调气,身体所需	94
5.补血,让容颜在每一个时期都美丽	96
6.养血药食,提升女性魅力	100
7.红枣,补血养颜的首选	103
8.养颜养血美容粥	105
9.养血茶,养颜的圣水	108
10.走出补血的误区	111

第五章 清除毒素,养颜的助手

115

1.毒素——美丽容颜的杀手	115
2.食物是人体最好的清毒剂	117
3.每周要做一次去角质	120
4.莫让“毒”从口入	123
5.排毒,从清肠开始	125
6.排毒不畅,损毁容颜	128
7.精神排毒,轻松生活	130
8.瑜伽,最时尚的排毒运动	133

第六章 中医保健,年轻养颜的顾问	136
1. 中医养颜从调理五脏开始	136
2. “药”中自有颜如玉	139
3. 中药面膜,白里透红	143
4. 中医养颜消斑食谱	146
5. 中医食疗养颜	149
6. 中药养颜茶	155
7. 经常按摩,美容又养颜	159
8. 药浴养颜,洗出美丽	163
9. 药酒,中医养颜的法宝	166
第七章 开心运动,年轻养颜的支柱	171
1. 不同的年龄不同的运动方式	171
2. 运动——让你青春永驻	173
3. 脸部美容操,让皱纹远离你	177
4. 扩胸运动,轻轻松松挺起来	179
5. 粗腰变细腰的运动操	180
6. 运动,塑造性感臀部	183
7. 动一动,打造健美腿形	185
8. 秀出青春体态,让肥胖远离	187
9. 舞蹈,赶走松弛皮肤	189
第八章 健康管家,管好健康容颜	192
1. 管好营养,让美丽当道	192
2. 管好工作,围剿“电脑皮肤”	195
3. 管好习惯,完美你的花容月貌	198
4. 管好情绪,由内而外的美容处方	201
5. 管好生理期,延长女性的“保鲜期”	205
6. 管好生物钟,做水嫩美人	208
7. 管好肌肤,谨防秋日干燥侵袭	210

第九章 健康时尚,美丽女人“妆”出来	215
1.想要漂亮学会“妆”	215
2.白领丽人更要“妆”	218
3.戴眼镜者要会“妆”	222
4.户外运动不忘“妆”	225
5.不同季节不同“妆”	227
6.中老年人更要“妆”	230
附录 美丽容颜“汤”做主	233
美容美颜汤	233
润肤护肤汤	235
增白嫩肤汤	238
祛皱展容汤	239
消斑亮肤汤	241
养眼明目汤	243
乌发美发汤	246
丰乳隆胸汤	248
抗衰防老汤	250



第一章 了解养颜,做个年轻的女人

很多人认为,美丽的容颜都是依靠各种护肤品和化妆品换来的,甚至有人简单地认为,神奇的化妆品可以塑造一个完美的女人。其实,这是一种错误的观念,事实上,养颜是一项系统工程,是一门健康科学。

女人只有了解自己的身体和生理机能、皮肤特质,走出美容养颜的常见误区,选择适合自己的护肤养颜方法,通过了解一定的医学知识和科学合理的保健方法,才能使自己达到护肤养颜的最佳效果。

1. 养颜的根本就是滋阴

养颜的根本便是滋阴。所谓养颜,就是指从皮肤到内脏进行全面的保养。所谓滋阴,就是使身体内外都得到水分的滋养。

滋阴养颜勿入误区

讲到养颜,人们通常都清楚——水乃是肌肤最为珍贵的天然滋养品。基于此,市场上各大品牌在各个季节都会推出他们的补水保湿产品,并力图告诉我们,通过使用这些产品便能够达到水平衡及水营养的良好效果。

然而,既然是对肌肤进行天然滋养,那么,如果依靠后天制成的化妆品肯定不能称得上是纯天然方式。事实上,化妆品所能达到的效果,也许就是表面皮肤的护理,真正的渗透于体内的滋养却未必能做到。常言道“敷黄瓜不如吃黄瓜”,想补水养颜不如直接喝水。如果将水换成纯天然的矿泉水,则效果更佳。天然矿泉水富含钙、镁、钾、钠等30多种人体必需的矿物质和微量元素,这些物质以离子状态存在,和人体内的体液十分接近,而且易于被人体所吸收,在补充水分的同时也补充了矿物质。

“女人是水做的”,人们通常会用“脸蛋水灵灵”“眼睛水汪汪”来形容女人。不过,中医告诉我们,养颜绝非补水那么简单,而是在于养阴。女人长痘痘不是因为阳气太盛,而是阴气不足,阴不足以涵阳,表现出来的就是火气。虽然多喝水能够降低火气,



但是如果喝水过多,也会引起中毒,同时,肾也负担不起,容易造成身体的水肿。

女人体内的水分,不可过度损耗。对身体来说,很多外在的东西都可能会引起不同程度的火气。比如,五味过甚、太咸、太甜、太辣的食物,都会引起火气的产生,需要用中气进行调和。莫让食物和调料损耗体内的水源,如果食物温度不适中,特别冷或是特别烫,就会令容颜因此而更多一层损耗。另外,油炸或者烤制的食物吃得过多,也会严重损耗体内的津液,极易造成人体脱水。

滋阴养颜的最佳选择

色鸡蛋

鸡蛋中含有丰富的营养物质。据专家测定,每100克全蛋中平均含有12.7克蛋白质。鸡蛋中的蛋白质是食物品种中质量、种类、组成方面最优质的。1克鸡蛋中所含的蛋白质比1克肉类蛋白质的营养价值要高出许多。蛋白质在保持皮肤光泽及弹性方面起着十分重要的作用。

鸡蛋的蛋黄中含有丰富的磷脂。磷脂具有很强的乳化作用,进入人体后,磷脂所分离出来的胆碱,具有防止皮肤衰老,使皮肤光滑美艳的作用。鸡蛋黄中还含有丰富的维生素A、维生素B₂。据测定,每100克鸡蛋黄中含维生素A 2000国际单位、维生素B₂ 0.3毫克、维生素D 30国际单位、维生素B₁ 0.25毫克,这些维生素全部都是滋养皮肤所不可或缺的物质。鸡蛋中还含有较丰富的铁。100克鸡蛋黄含铁150毫克。铁元素在人体中起造血以及在血中运输氧和营养物质的作用。人的颜面泛出红润之美,离不开铁元素。如果体内铁质不足,就会引起缺铁性贫血,使得人的脸色变得枯黄,皮肤也会因此而失去原有的美丽光泽。

色鸭蛋

鸭蛋具有很好的养颜功能,但是它的滋养效果略微逊色于鸡蛋。鸭蛋中含有蛋白质、磷脂、维生素A、维生素B₂、维生素B₁、维生素D、钙、钾、铁、磷等营养物质。中医学认为,鸭蛋味甘,性凉,有滋阴、清肺、丰肌、泽肤等作用。如常食银耳、冰糖炖鸭蛋,有滋阴降火、润肺美肤的功效。其制法为:取鸭蛋1只,银耳10克,冰糖20克。先将银耳用水发开,洗净,加清水,文火煮至烂熟;打入鸭蛋,加入冰糖,再用旺火煮至鸭蛋熟透便可。由于鸭蛋性偏凉,因此,对于脾阳不足、寒湿下利者最好不要选用。

色鹌鹑蛋

鹌鹑蛋的营养价值也非常高,可以与鸡蛋相媲美,具有很好的养护肌肤的功能。鹌鹑蛋含蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、维生素A、维生素B₂、维生素B₁、维生素D、铁、磷、钙等营养物质。中医学认为,鹌鹑蛋味甘,性平,有补益气血、



强身健脑、丰肌泽肤等功效。鹌鹑蛋对于营养不良、神经衰弱、高血压、支气管炎、血管硬化等病人可以起到调补作用；对于贫血、月经不调的女性，其调补功能及养颜美肤的功用十分显著。

色 蚌肉

蚌肉中富含蛋白质、核酸、锌、钙等营养物质。其中所含有的锌类元素，有参与黑色素的合成，维护皮肤的弹性、光泽、光滑性等作用。蚌肉中的核酸，有消除老年斑，使皮肤变得丰润、光滑和消除皮肤皱纹等作用。中医药学认为，蚌肉味甘、咸，性寒，有滋阴清热、明目解毒、丰肌泽肤等功能。青春期面部长粉刺或脸部有感染者，常吃蚌肉，有较显著的美容效果。此外，蚌肉可培育珍珠。珍珠是极佳的美容品。珍珠中所含有的多种氨基酸可以有效地促进新陈代谢的进行，保护上皮细胞，使皮肤的光洁度变得更好。

小贴士

据研究证明，甲鱼对人体十分有益，可以起到有效提高人体的免疫功能、增强机体抵抗力、延缓衰老、抗皮肤老化及抑制癌细胞等作用。甲鱼通过提高人体的整体健康水平而丰肌泽肤，有阴虚病症、皮肤干燥的人常食甲鱼，其泽肤效果较明显。甲鱼除有美容泽肤作用外，还可以治疗低热、贫血、阴虚咳嗽、月经不调、高血压、头晕、耳鸣、糖尿病、脱肛、皮肤感染、阴疮等病症。值得注意的是，由于甲鱼是一种滋腻食品，因此，食欲较差、脾胃阳虚、寒湿内盛以及有外感实热的人不宜于食用。

2. 花粉——让女人更芬芳

花粉作为蜂蜜的姐妹，已越来越受到人们（特别是女人）的欢迎，由于其特有的品质，市场价格要明显高于蜂蜜。据说，武则天自从得知吃花粉能延年益寿、健美增艳后，便十分地痴迷。她派人专门为自己研制“花清膏食用”，结果年过八旬仍然是颜面红润、精神饱满。据专家介绍，花粉可以让女人的容颜变得更加迷人。

吃花粉，养颜有术

时下，女人对于美的追求，已不再局限于脸蛋的美丽，而是越来越注重由内向自然散发出来的魅力。法国美容大师、营养学博士帕达克认为：“人应该利用食物

的美容功能,结合遗传因素调整食物结构,从而在成长中尽可能达到尽善尽美,这才是未来美容的根本。”花粉可以“养”女人,使美丽伴随女人的一生。

女性如果所处的工作环境差,时常承受较大的压力,皮肤的营养就会跟不上,使皮肤因此而遭遇危机。改变自己其实很容易,早晚一次蜂花粉,靓丽容颜轻松得。花粉作为现代天然抗衰老佳品,备受女性青睐。日本美容专家说:梳妆台前一百次,不如一次纯花粉。“攘外必先安内”,如果你注重内在调理,花粉是最佳的选择。如果坚持食用一年的花粉,便可重拾青春。

花粉可调理便秘

便秘乃是女人拥有美丽的大敌,便秘不仅会给女性生理上带来无尽的痛苦和



花粉可以“养”女人,使美丽伴随女人的一生。



烦恼,还会引起痤疮、面色不好和口臭等现象。蜂花粉治疗便秘的效果十分明显,服用花粉后排便间隔时间缩短,粪便软化,便量增加。花粉调治便秘不会受到年龄、性别、便秘史等因素的影响,而且几乎不会出现什么副作用。

☞ 花粉可留住美丽

核酸被称为“生命的信使”,花粉中含有大量的核酸,能促进细胞的再生,延缓人体衰老和延长寿命。服用花粉后,身体各系统得到改善,色斑快速消除,机体衰老过程减缓,大脑记忆力也会得到明显的提高。另外,花粉中所含的硒元素,可以减少过氧化物的形成,从而起到很好的抗衰老作用。根据试验,老年鼠食用花粉后可明显增加体内红细胞中ATP的含量;中、老年鼠食用花粉后心肌自由基减少,而肝、肺组织中超氧化物歧化酶(SOD)明显增加一倍,肺部尤其显著,肌肉及大脑皮层的脂褐质(老年色素)也明显减少。另外,花粉也可使家蝇的自由基化学发光强度减小,SOD的活性显著增强,这些都说明花粉抗衰老是有效的。因此,经常食用花粉还可以使人更加长寿。

☞ 食用花粉选好时间

进食花粉的最佳时间是清晨,应空腹服用,或者在早、中、晚分别用温水、牛奶或蜜水调服。花粉虽然可以增强体质、恢复健康和治疗疾病,但花粉不是速效药,食用后不可能立即就见效,只有连续、长期地食用,方可达到健身和美容的最终目的。

吃花粉,做水润娇女人

吃花粉,可以让女人看起来更加水润。花粉可以滋润头发,花粉中的肌醇可使白发变黑,脱发渐生,保持头发乌黑亮丽。食用1个月左右,你会发现发质已经悄悄改变,摸上去不再是油腻腻的,而是清润丝滑,忍不住想多抚弄几下;花粉润肌肤,食用2个月左右,肌肤开始变得红润有光泽,并且富有弹性,斑点逐渐变淡,整个面部细腻白皙,轮廓圆润饱满,看上去像是小了好几岁;花粉会滋润整个身体,服用3个月后,你可能会为身体的变化感到惊讶:体态轻盈,疲倦感消失,整个人清清爽爽,肌肤就好比是初次绽放的花朵,气质也会因此而得到改变。

常吃花粉,会让你看起来比花更加娇嫩水润。因为花粉中富含人体所需的各种有效成分,是人类完美的纯天然营养佳品。花粉富含蛋白质、碳水化合物、脂类、核酸、矿物质、维生素和其他活性物质,如氨基酸、抗生素等,是一种理想的滋补品,而且具有一定程度的辅助治疗功能。食用花粉,可以促进皮肤的新陈代谢。食用花粉,可使体内SOD超氧化物歧化酶含量增加,SOD能消除机体代谢中所产生的过量的自由基,从而延缓皮肤衰老和脂褐素沉淀的出现。食用花粉,可改善营养状况,增强皮肤

的活力和对外界不良环境的抵抗力,使肌肤更加柔软、细腻、洁白、鲜润,还能够减少皱纹的产生,增加皮肤的弹性。花粉尤其适用于成熟肤质、面色晦黯、苍白以及发黄者使用。另外,花粉也可有效地除去人体多余的脂肪,从而达到减肥、健美的目的。



小贴士

花粉不仅具有防衰、美容功效,而且还可以增强人体的综合免疫功能,起到防治心脑血管疾病、防治前列腺疾病、减肥、调节肠胃功能、保肝护肝等作用。对长期劳累的工作者和在电脑前工作的人来说都十分有效。只是准妈妈不宜服用花粉,医生提醒准备怀孕的女性朋友以及准妈妈们,最好不要选择吃花粉。

3. 做个漂亮的暖女人

虽然说女人怕冷是常见的,然而,冷却是一切麻烦产生的根源。“冷女人”血行不畅,手脚冰凉,而且痛经。血行不畅,面部就会长斑点,体内的能量就不能润泽皮肤,皮肤就没有生气。所以,很多女人的皮肤虽然像细瓷一样完美,却一点也不青春,给人一种不真实的感觉;而“暖女人”的脸上再怎么长痘痘,依然看起来很有生机。由于女性的生殖系统尤其怕冷,所以,如果体质过冷,肚脐下就会长出多余的肥肉来保温。想要使肌肤得到充分的滋润,最好的方式便是让自己“热”起来,做个温暖的漂亮女人。

如何做个美丽“暖女人”

由于女人体质较冷,所以手脚凉和痛经都比较常见,尤其是在天气寒冷的冬季。谁都想做一个美丽的“暖美人”,温暖的身体可以令我们充满活力,更好地投入到学习和工作中去,心情自然就会很好。想要拥有愉悦的心情,一定要首先温暖自己的身体。

色 拒绝久坐

都市女性以白领居多,白天上班时一直坐在电脑面前,而下班后便会坐在电视机前。另外,穿高跟鞋也实在不适合多动。出去约会,对方会开车来接;买一张健身卡,一年也用不了两次。因为坐得太多,会使血液都淤积在小腹部位。流水不腐,总是处于不流动状态的血液积压在盆腔里,很容易使盆腔产生炎症。炎症上涌,脸上自然就会发黄起斑。即使没有发炎,由于血流不畅,血液往往会堵塞在毛细血管里,

使肤色显得十分怪异。

❧ 莫穿紧身衣裤

有些女性由于爱美,为了使自己看起来线条美,便选用束身内衣把腰束得紧紧的。这样做,不仅起不到什么效果,反而会由于束得太紧,造成生殖系统里的血液循环不畅,使身体温暖度降低,身体冷就会长出更多的肥肉。

❧ 远离冰凉性寒之物

很多女性十分钟情于吃冰,为了脸上不长痘痘而更爱喝凉茶。女性最好少接触那些寒性的中药。很多人脸上长痘痘并不是因为阳气太旺,而是因为阴虚,阴不能涵阳,与其损其阳气,不如滋阴更合适。据调查发现,南方喝凉茶多的省份,比如两广,女性生育过后,面部长斑的情形就会变得更为严重(生育之后的肥肉不是月子里补的,是因为生育使生殖系统不通畅,产生了伤口和炎症,而恢复中的系统更加脆弱怕冷,需要更多的脂肪保护)。回想一下古代的女人,为了有效避孕也都会服用寒凉的中药,可见这些药对生殖系统的伤害。在凉茶中,有一些滋阴补气的是可以服用的,但药性太寒的就最好不要服用了。如芦荟,其有效成分是大黄素(性冷),因此,流产后不要进食芦荟。

❧ 制造暖体质

很多女性是“冷体质”,一到冬天,就会手脚冰凉,血脉也开始变得很微弱。只要改善饮食习惯,就可以慢慢制造暖体质。豆浆有营养,人人都知道,早上一杯豆浆,营养充沛一上午。热豆浆更是温暖身体的不二选择。午饭后一杯麦茶代替咖啡,又美味又暖身。建议爱喝咖啡的女孩,冬天少喝咖啡,凉性饮料不论什么时候都不会给你带来热腾腾的感觉。注意在月经期间不要吃银耳、柠檬、笋等食物,要随时注意保温。有些女性为了保持体形而选择节食,平时只选择吃一些青菜、水果(青菜、水果性寒凉的居多),怕长脂肪而不敢吃红肉。其实,红肉是女性的恩物,尤其是牛肉和羊肉,都含有大量的铁质,可以有效地避免贫血,使脸色看起来红润有光泽。羊肉是冬季火锅必备的菜肴,可以使皮肤细腻、光滑,是冬季保养的上品,并能给人体带来很多的热量,让你在冬季既温暖又有好胃口。

另外,由于人体在冬天最怕冷的部位是四肢,虽然女性在白天通常会穿得很厚重、很保暖,但是,一到晚上还是会感到异常寒冷。对此,可以做一些运动来改变这种状况。两手相对,反复摩擦,直到自身感觉温暖就可以了;双手拍打小腿,由脚踝向小腿推进,反复多次可以温暖身体,而且可以有效祛除小腿上多余的脂肪。冬天最好的保温方法是泡热水澡,在热水里泡上30分钟,加上按摩,再冷的身体也会变热。临睡前用热水泡泡脚,可以使整个身体温暖起来,从而促进睡眠。



女性如果不喜欢运动,在寒冷的冬天,就容易产生血液循环不通畅的现象,肤色看起来暗淡无光。此时,可以尝试使用冷热交替法,就是蒸一会儿桑拿,再用冷水冲一下,这样便可以促进自身的血液循环。



4. 天然激素是女人最需要的

女性激素对于女性的健康来说起着至关重要的作用,它给予女性独特的第二性征。隆起的乳房、肥硕的臀部、紧缩的腰线、细嫩的皮肤和有规律的月经周期以及排卵等,都是由女性激素所掌控的。其中,女性最需要的便是天然激素。

天然激素可缓解经前乳房胀痛

女性进入更年期以后,体内的雌激素会大量减少,此时,需要补充一些额外的荷尔蒙来协调。因此,天然植物来源的雌激素在健康市场上受到了女性朋友们的欢迎。

医学专家曾对一些经前出现胸痛症状的女性进行了长达几个月之久的长期临床试验。研究中使用的红花苜蓿含有4种植物荷尔蒙——异黄酮,而一般萃取自大豆或黄豆的异黄酮素仅含1~2种异黄酮,多种植物性荷尔蒙更能发挥协调作用,以补充体内荷尔蒙的不足,据称效果更佳。研究结果证明,让经前有胸部疼痛困扰的妇女补充天然的红花苜蓿提取物胶囊,可以起到缓解经前胸痛的神奇功效。

由于一些人工合成的荷尔蒙可能会导致致癌事件的发生,而天然雌激素产品的安全性则相对较高,功效十分明显。因此,植物来源的天然类雌激素较医药用的人工荷尔蒙更为温和安全,这类天然雌激素最大的来源就是黄豆中的异黄酮,另外还有山药、野山芋以及备受瞩目的红花苜蓿等天然植物。天然的雌激素同时具有雌激素的补充和拮抗的功能,这主要是看服用这些植物的妇女体内荷尔蒙的含量,如果体内的雌激素低,就成为补充的功能;如果体内雌激素高,则具有抑制雌激素浓度的功能。女性朋友在使用天然激素时,一定要依具体情况而定。

女人需要的是天然激素

激素对于女性的重要性不言而喻,虽然步入更年期的女人不可能再重回到少女时代,但是如果能够使体内激素的分泌量趋于正常,则可以使时光的流逝速度减慢。

女人从第一次月经到绝经总共可以产生400多颗卵子,女人会随着体内卵子的