

永远年轻是每一位女性的梦想。运用
你的智慧，展示你应有的风采，你会
发现原来你可以更年轻、更有魅力。

生活新主张

周玉兰 吴海婷 郭永丽

永远年轻



时尚达人
特别推荐
★★★★★

生活新主张



收拾 年轻

周玉兰 吴海婷 郭永丽

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

捡拾年轻/周玉兰, 吴海婷, 郭永丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5335-3102-7

I. 捡… II. ①周…②吴…③郭… III. ①女性: 中年人—生活—通俗读物②女性: 老年人—生活—通俗读物
IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040003 号

书 名	捡拾年轻
编 著	周玉兰 吴海婷 郭永丽
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www. fjstp. com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	9.75
字 数	150 千字
版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—6 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3102-7
定 价	16.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前言

那天，我在街上走着，迎面过来一位袅袅婷婷的年轻女人。她身材适中，有一头美丽的长发，白皙的皮肤水灵灵的，一双眼睛大而美，而且很有神，微笑时露出的牙齿洁白整齐。

在这人流如潮的大街上，突然出现这样一个女人，所有人的目光都被她吸引了，不仅是男性，就是我这个同性，视线也被她牢牢地吸引。可定睛一看，原来是她——我的大学同学。记得上大学的时候，我们就都很羡慕她的皮肤，白皙而光滑，没有一点瑕疵，就像一块光洁的玉。再加上那高低适中的身材和一头美丽的长发，被评为校花是当之无愧的。没想到，这么多年了，她还是那么魅力无限，成为整个大街上的亮点。比起以前那个活泼开朗、清新脱俗的女孩，她只是显得成熟了许多。岁月的磨砺与时间的洗礼在她身上一点都没显示出来。

现在，很多女人一到中年就开始挑剔自己脸上有皱纹、肤色不够白、头发没有光泽、双目无神等等。的确，岁月不饶人，当第一道皱纹爬上你的眼角时，你才发现衰老真的降临了。衰老是不可避免的，但你可以让它的脚步放慢些，拾拾年轻。那么，如何拾拾年轻呢？现在我就给大家提供一本这样的书。

《拾拾年轻》为女性保健类书，本书从女性的生理到怎么吃，从化妆技巧到肌肤和头发的保养等进行了详细、生动的介绍，教你怎样比别人看起来更年轻、更富有朝气。

书中详细介绍了女性关心的所有问题，并提供了简单快速的解决方法。如果你想年轻美丽，只要按照书中的方法去做，一定会取得可喜的效果。

一个没有真正了解自己的身体、不知道如何疼爱自己的女人，是不可能享有长久的健康和美丽的。请仔细阅读这本书吧，然后立即行动起来，做永远年轻美丽的女人！



目 录

拾拾身心年轻	(1)
健康, 女人美丽的基础	(3)
心态决定年轻	(4)
善待自己是女人终生的功课	(5)
吃出美丽	(7)
健康需要均衡饮食	(9)
饮食把好“酸碱关”	(11)
建立自己的“苹果日”	(12)
喝牛奶也有禁忌	(14)
水果健康美人计划	(15)
女人一生的营养计划	(16)
日常美容食品	(23)
禽肉类美容食品	(25)
海味水产类美容食品	(26)
蔬菜类美容食品	(28)
干果类美容食品	(29)
其他美容食品	(30)
美容美体药膳	(33)
药膳主食	(35)
药膳菜肴	(35)
药膳汤羹	(37)
药膳粥类	(39)
药茶和药饮	(40)
药膳酒类	(41)
做自己的私密保健医生	(43)
月经期保健	(45)
孕育期的保健课	(46)



更年期的保健法则	(46)
女人生命的导演师：激素保健	(47)
肌肤保健秘方	(49)
祛除黄褐斑	(51)
改善面色晦暗	(53)
治疗湿疹	(58)
根治脂溢性皮炎	(60)
解决扁平疣	(63)
日常皮肤保养	(65)
秀发加速生长的招数	(71)
头发与饮食	(73)
头发与疾病	(75)
头发日常护理	(77)
预防脱发与头皮屑	(79)
秀发加速生长的招数	(82)
在曲线的风韵里与健康共舞	(85)
什么是女性形体美	(87)
女性形体美的保健	(88)
女性形体美的标准	(90)
自我评估方法	(91)
让心灵永葆青春的秘诀	(95)
让健康与快乐同行	(97)
拯救你的坏心情	(98)
与压力共舞	(100)
职业女性的心灵养生	(103)
保持年轻从现在做起	(105)
睡眠不足易发胖	(107)
每天5分钟瘦身运动	(107)
穿出年轻与魅力	(109)
恶习从现在摒弃	(112)
享受游玩乐趣	(114)
生活细节孕育健康	(116)



附录 女性健康测试	(119)
给自己的体质打分	(119)
亚健康状态自测	(120)
测测你的头发是否健康	(121)
测测你的行为是否健康	(122)
测测你离魔鬼身材有多远	(123)
测测你是否面临肥胖危机	(124)
测测你是否抑郁	(125)
测测你是否有脑疲劳	(126)
测测你的肌肤是否缺水	(127)
检查一下自己是否被污染	(127)
女性肾虚自我测试	(128)
自测女性更年期指数	(129)
测试你的生活方式是否健康	(131)
饮食健康自测法	(132)
自测肺功能	(133)
自测肝病	(134)
自测神经衰弱症	(135)
自测食盐摄入量	(136)
体内有毒没毒自己来检测	(137)
自测脂肪食用量	(138)
骨质疏松 1 分钟小测试	(138)
你对自己的健康程度了解多少	(139)
你是易胖体质吗	(142)
你最适合的减肥法	(143)

重拾身心年轻



- 健康，女人美丽的基础
- 心态决定年轻
- 善待自己是女人终生的功课



健康，女人美丽的基础

现在我们的生活水平提高了，物质条件也丰富了，我们就应该多注意自己的健康。但不要只是一个劲地美容啊护肤啊。其实，健康才是女人美丽的基础，健康的美才最长久。没有了健康，没有了美丽的载体，美丽如何展示？

一天在街上，远远看一人很是面熟，她也在看着我。我心中很是疑惑：是她吗？怎么那么面黄肌瘦的？整个人看上去都不成样子了，当年那么红润光滑的脸早已荡然无存。

“嗨！是你啊。”她先喊了一声。

“啊，是你啊，我都不敢认了。”我这才确认就是她，我大学的一个同学，听说后来当了教师。

“是啊，怎么？是不是我变丑了啊？”她不知为何冒出了这么一句。

“哪里，是多年不见，一下子不敢认了。只是你瘦成这样，我才觉得有点疑惑。”我忙解释道。

“唉，没办法，工作忙，压力大，整天吃不好睡不好的，又得了严重的胃病，所以就成这样了。”

“真是的！你自己是教师，应该注意点形象嘛。”真可惜！漂亮的脸因为瘦而长了好多皱纹。

她这就是没有注意到自己的健康，使美丽消失殆尽了。

今年24岁的王小姐，两年前听信广告所称“隆胸绝对安全”，爱美的她经不住诱惑，去做了隆胸手术。哪知不但隆胸没做好反而给毁了容，她后悔不已。

其实，我认为每个人都有自己不足的地方，但也都有令人羡慕的地方，如果去做手术可以使自己变得更美，而对身体健康又没有影响，这是可以理解的。但是，为了美失去健康就有点得不偿失了。

爱美之心，人皆有之。世上哪个女人不希望自己是美丽的？可追求是一回事，能不能达到目的又是另外一回事。因此，我们不应该把对美丽的追求更多地停留在外在的相貌和身材上，否则，如果因为追求美丽而付出惨痛的代价是很不值得的。

如果美丽是高楼大厦，那健康就是大厦的基础，没有良好的基础，



这大厦也是支撑不起来的。只有建立在健康的基础之上，美丽才能长久下去。也许我们无法拥有漂亮的外貌，但我们可以通过锻炼拥有健康的身体，通过修身养性拥有健康的心态，同样可以打造出美丽的人生。

心态决定年轻

谈到心态年轻，我就想起我们家附近有一个卖花圈的年轻女人，看上去大约 30 岁的样子。刚开始因为我嫌她是个卖花圈的就不愿意跟她来往，后来，慢慢地我发现她那个人倒是挺好的。于是，便对她逐渐有了一些好感。有一次，我正在她的店里跟她聊天，进来一位 20 多岁的小伙子，对她说：“妈，你什么时候回家？”我感到特别吃惊，“天哪，你孩子都这么大了！那你多大了？”“我今年整 50。”她说。真是不可思议！如果不是她儿子叫她“妈”，我打死都不会相信她有 50 岁。无论是从言语还是从外表看，她都显得那么年轻。

说到年轻，很多人都会想那是化妆的效果。然而她从来不化妆，在她的脸上我没有看到“胭脂水粉”的痕迹。她的脸是那么年轻漂亮，而且是那种很自然的美。我很好奇，问她是怎样保养的，她说：“我没有刻意地去保养。”我又问她平时都做些什么？她说：“我就是喜欢睡觉、吃水果。”的确如此，她的睡眠是很充足的，她从来不熬夜打牌什么的。除了工作需要，她的生活非常有规律。

什么是心态？心态就是生活态度，是你对人生观、世界观、环境和条件等综合在一起所形成的心理。也就是一个人如何看待一件事，如何处理一件事。同样的半碗稀饭，乐观的人看了会说：“幸好，还有半碗。”悲观的人看了会说：“只剩半碗了，真悲哀。”这就是心态。我想，她的好心态是使她年轻的最关键因素。我们现在生活在一个快节奏的社会中，对物质和精神的追求使很多人都感到身心极度疲惫。但是她却很轻松，不是因为她没有压力，而是因为她的心态好。和她相处的日子里，我发现她每天都是无忧无虑的。生活中的她对人热情、体贴又关心。无论是家人还是朋友，甚至是陌生人，她都会很真诚地微笑着去对待。生意上也是如此。她勤勤恳恳，积极进取，那股奋发向上的精神是可以和年轻人相媲美的。面对困难与挫折时，她每次都是积极面对，不逃避，也从来不推卸责任。



拥有年轻心态的她，也是我最羡慕并欣赏的。欣赏她对生活的热情与真诚，更欣赏她对任何事敢说敢做、敢作敢当的作风。她以真诚、热情、乐观向上的精神，赢得了丈夫百般的宠爱，也赢得了儿子万分的敬爱，更赢得了同事、朋友无尽的喜爱。乐观对待每件事情，微笑着对待每个人，才是青春不老的秘诀。

善待自己是女人终生的功课

岁月匆匆，人生短暂。面对社会激烈的竞争、紧张的生活节奏、连男人都喊累的环境，女人如何活得精彩？首先就是要善待自己。善待自己，特别是自己的容颜、在别人眼里的形象，包括自己的饮食、化妆品、服装等。该自己享受的一定要享受，千万不要给家里省，给老公省。到头来，就因为你的朴实无华、你的勤俭持家、你的一成不变，慢慢地你失去了对老公的吸引力。毕竟，外界的诱惑越来越多，大街上、单位中，处处有美女在眼前晃动，久而久之，他难免会有些蠢蠢欲动，再看看家里的女人，过时的衣服、衰老的面容，谁还会继续留在家里啊。长此以往，后果不堪设想。

我有个同学尹，是个全职太太。她本来是个爱说爱笑的女孩，可自从结婚之后，人就有点变了，变得不再那么漂亮、可爱了。

前几天她突然哭着到我家，从她的哭诉里我知道，她的老公，一个高大、潇洒的离过一次婚的男人不要她了。这不意外，因为这结果是我很久之前就预感到的，而尹对于朋友们的提醒却一直满不在乎。

曾经有一次，我在逛街时，无意中看到尹的老公和一个女人亲热地走过，长发的，而尹从来都是短发。尹的老公因为在单位工作比较忙，所以“忙”得从不在家吃晚饭，每天早上7点多离家，晚上11点回家。而工作这么“忙”，效益却不好（没有给家拿回来多少钱）。尹于是更加的节衣缩食。

姐妹们在一次闲聊中故意把有些话抛给尹听，可是她怎么也不信，结果呢？

结果当然是没过多久两人就离了婚。尹真的是伤心透顶了，到处诉说她这么多年来对家庭的付出、对老人的孝顺、对孩子的抚养、对老公的忠心。不用说，大家都同情她、理解她。



在现实生活中，“为什么受伤的总是女人”，而且有很多的女人都抱怨“自己做得那么好，他为什么对我不好，甚至还要抛弃我”。其实，女人不知道有的时候，就是你做得再好也有被抛弃的可能。不过回过头来想想，其实所有的痛苦有时都是自己造成的。

我还有个女同学汪，婚后第二年就做了母亲。汪本是个很讲究衣着的女孩，可是自从有了孩子，我常看见她蓬头垢面，胡乱穿衣。问她，她总是说：“都结婚了还打扮那么漂亮干吗？我又不去找对象，再说，就是穿得干干净净了，一跟孩子在一起就容易搞脏，所以索性凑合了。”

更令我吃惊的是，自从有了孩子，汪便再也舍不得给自己买东西了，不管到哪里，她都四处忙着给孩子买东西。在汪的世界里，孩子和老公成了她生活的全部。

越来越多的事实告诉我，一个女人，不论她是爱事业、爱丈夫，还是爱孩子，这都没错，只是她应该记住一点，那就是不要太委屈了自己。有很多的女人只顾善待他人，特别是自己爱的男人，而忽略了善待自己，以为结婚了就定格了。事实上，没有人能对我们未来的婚姻、感情做出永远的承诺，让自己永远不受到伤害。因此女人，特别是步入中年的女人，更要在善待别人和家人的同时，千万不要忘了善待自己，不能再像以前那样，整个世界都是老公和孩子。聪明的女人始终会把自己和老公、孩子放在平等的位置上，他们吃什么，自己就吃什么，多吃点水果，好好爱惜自己的皮肤、身体，并为自己买些时尚得体的衣服，做做美容，和朋友出去坐坐，放松自己的心情，这样既可增加自己的信心，又不会失去老公眼中楚楚动人的形象。女人如果连自己都不善待自己、珍爱自己，就没有人会善待你了，就没有人会珍爱你了。

女人，好好地学会善待自己吧！善待自己的女人，活得会更加精彩。善待自己的女人才是真正成功的女人。

吃出美丽



- 健康需要均衡饮食
- 饮食把好“酸碱关”
- 建立自己的“苹果日”
- 喝牛奶也有禁忌
- 水果健康美人计划
- 女人一生的营养计划



健康需要均衡饮食

上个星期天，我朋友的妹妹给她送了一条很时髦的牛仔裤，她兴奋极了，可穿上一试，糟了！拉链拉不上，怎么办？为了穿上那条时髦的牛仔裤，我朋友开始节食减肥。我告诉她这样做不好：为了减肥，你拒绝许多美食诱惑，把食物当作洪水猛兽，殊不知，你的身体也许正在悄悄地流失某种营养物质，发生着某些变化。身材是变好了，可是健康在离你远去，等到你发现时就追悔莫及了。

我读大学的时候，班上的女生都特别注重自己的形象。而我却抱着无所谓的态度使劲地吃，别人晚上8点后从不进半口食物，而我却一直都在奉行“苦啥绝不苦肚子”的信念，狂吃。从不注意均衡饮食的我，落下肥胖的体型暂且不提，光是胃病就够我受的了。

记忆最深的是：有年春节，朋友热情地邀请我吃饭，这本是件好事，在吃饭中谈谈这一年彼此的感受，那也未必不是人生的一件乐事！可严重的胃病使我面对一桌的美味佳肴却难以下咽，只能抱着肚子痛苦地倾听他的诉说。不但自己搞得不好意思，连朋友也搞得很难堪，最终我们不欢而散。这让我更清楚地认识到健康要均衡饮食的重要性。

健康饮食的规则是均衡，切勿过量进食任何一类食物。营养学家建议人类应特别注意糖分、动物脂肪及食用油的摄取量，因为它们含热量高，能保持人体温度。

美国农业部人类营养研究中心对“均衡饮食”做出的解释，就是按照合适的营养比例选取各类食物。尽管很多因素能影响人体健康，例如年龄、生活习惯、运动量和身体能量消耗的速度等，但众所周知，吃营养丰富、多样化的食物，平衡膳食结构，加上经常运动，能使我们更加健康。

谈到均衡饮食，有很多女性朋友也许会将其误解，认为吃多了身材会变形。其实，节食很容易使人的基础代谢率降低，特别是蛋白质的摄入量过少后，人体消耗热量的能力会明显降低。而且人体燃料脂肪也需要均衡营养的配合，如一味少吃，减掉的只会是肌肉，而不是脂肪。何况身体本身也承受不了。因此，少吃饭绝非减肥的长久之计。当然，医生们一直主张不要吃得十足饱，七分饱就够了。如今，随着生活水平的



不断提高，我们的生活质量也在不断提高，吃的种类是越来越多、越来越好，已完全没有必要把多余的食物贮存为脂肪。只要你注意好饮食的均衡营养搭配，不要通过一味地不吃飯来减肥，还是能达到减肥效果的。健康均衡的饮食对减肥者的新陈代谢是极为重要的。

根据台湾省卫生署“每日饮食指南”所推广的均衡饮食观念，人每天应吃齐六类食物，每天都吃齐了，人体每天所需的全部维生素和矿物质就不缺。这六类食物是五谷根茎类、奶类、蛋白鱼肉类、蔬菜类、水果类和油脂类。

五谷根茎类：主要提供身体产生活力及热量的淀粉质。食物来源主要为：米饭、面条、面包、馒头等。建议每人每天3~6碗，可依个人体型与活动量适量增减。

奶类：主要提供蛋白质与钙质。食物来源主要为：牛奶、乳酪、发酵乳等。建议每人每天1~2杯。

优酸乳是发酵过的牛奶，基本上一杯牛奶所提供的蛋白质相当于一两肉所提供的蛋白质，在食物选择上可相互替换。

蛋白鱼肉类：主要提供蛋白质。这些含蛋白质的食物在身体内起促进组织生成、帮助细胞成长的作用。食物来源主要为：鸡蛋、鸭蛋、黄豆、豆腐、豆浆、鱼类、虾类、贝类、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等。建议每人每天4份，每份相当于一个蛋或一块豆腐等。

蔬菜类：主要提供维生素与矿物质，在身体内起调节生理的作用。此外，深色绿叶蔬菜类与部分水果还可提供纤维素，以促进肠胃蠕动，帮助排便。建议每人每天3碟，其中至少1碟为深绿色或深黄色蔬菜（1碟约100克）。

水果类：主要提供维生素、矿物质和糖。水果种类繁多，如石榴、苹果、柳丁等皆是良好的食物来源。建议每人每天2个。要注意的是，水果与蔬菜所含的维生素与矿物质种类并不相同，所以不可互相取代或省略其中一项。

油脂类：主要提供脂质。食物来源主要为烹调用油，如色拉油、花生油等。建议每人每天2~3汤匙（每汤匙约15克）。至于猪油、牛油（黄油）等动物性油脂因容易引起心血管方面的疾病，应尽量少吃。

常言道“民以食为天”。我们维持生命的物质基础就是我们每天进食的各种食物。食物中蕴含着我们身体所需的各种营养物质。所以说，