

来自新西兰的最新的健康理念来自新西兰的最新的实用技术

# 苹果 女孩

Like an apple a day



## 女人心理·身体·皮肤 自我护理手册

[新西兰] 金·莫里森·弗勒·维里根 著 邱梦佳 嫩恩高娃 崔建红 译

Take care of yourself for health and vitality



Like an apple a day



女性心理·身体·皮肤  
自我护理手册

[新西兰] 金·莫里森·弗勒·维里根 著  
邱梦佳 嫩恩高娃 崔建红 译

Take care of yourself for health and vitality

北方文艺出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

苹果女人 / (新西兰) 金·莫里森 弗勒·维里根著.  
—哈尔滨: 北方文艺出版社, 2006. 12

ISBN 7-5317-1870-7

I. 苹... II. ①莫...②维... III. 女性—生活—知识  
IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第106329号

## 苹果女人：女性心理·身体·皮肤自我护理手册

---

作 者 / [新西兰] 金·莫里森 弗勒·维里根

译 者 / 邱梦佳 嫩恩高娃 崔建红

策 划 / 杨翼飞 苏东梅

责任编辑 / 陈颖杰

装帧设计 / 海云书装

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京京华印刷制版厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 13.75

字 数 / 200 千

版 次 / 2006 年 12 月第 1 版

印 次 / 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数 / 5000

定 价 / 29.80 元

书 号 / ISBN 7-5317-1870-7/C · 172

---

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 关于作者 .....           | 1         |
| 鸣谢 .....             | 3         |
| 前言 .....             | 7         |
| <br>                 |           |
| <b>第一章 心 理 .....</b> | <b>1</b>  |
| 一 心理护理 .....         | 2         |
| 二 给自己一点优先权 .....     | 4         |
| 三 基本自我护理 .....       | 9         |
| 四 自我勉励的力量 .....      | 18        |
| 五 你所向往的生活 .....      | 25        |
| 六 积极的交往关系 .....      | 31        |
| 七 心理护理的策略 .....      | 43        |
| 八 生活的改变和动力 .....     | 52        |
| 九 补充替换医疗(CAM) .....  | 55        |
| <br>                 |           |
| <b>第二章 身 体 .....</b> | <b>67</b> |
| 一 健康的体魄 .....        | 68        |
| 二 为了生命正确地选择饮食 .....  | 73        |
| 三 七个基本的营养要素 .....    | 83        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 四 维生素的重要性 .....    | 101 |
| 五 矿物质 .....        | 105 |
| 六 采购超级食物 .....     | 110 |
| 七 食物补品 .....       | 116 |
| 八 食品标签 .....       | 123 |
| 九 通过锻炼追求健康 .....   | 130 |
| 十 每天安排出时间去锻炼 ..... | 136 |
| 十一 不同运动方式的益处 ..... | 141 |

### 第三章 皮 肤 ..... 151

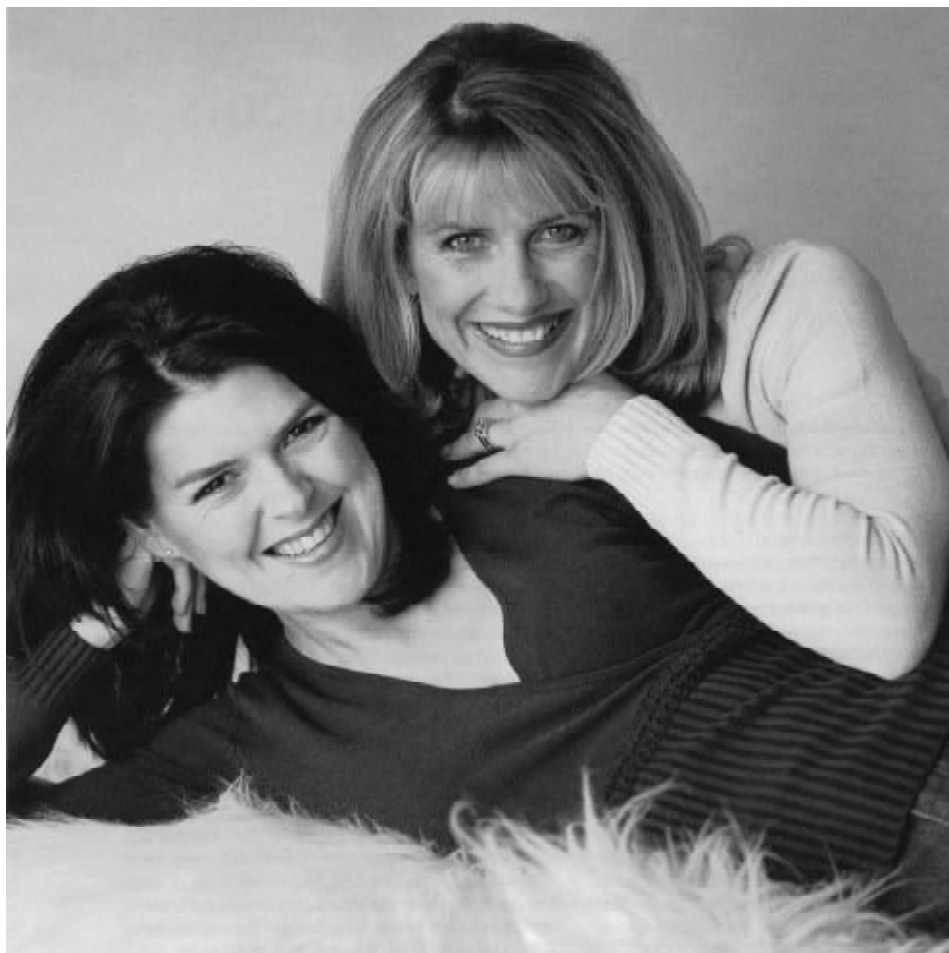
|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一 关于皮肤 .....          | 152 |
| 二 有毒成分与皮肤 .....       | 162 |
| 三 安全和有效的产品 .....      | 172 |
| 四 简易护肤程序 .....        | 178 |
| 五 日常皮肤按摩 全面皮肤护理 ..... | 186 |
| 六 有益的皮肤补救方法 .....     | 191 |
| 七 护发 .....            | 196 |
| 八 手与脚的护理 .....        | 198 |
| 九 爱护你自己 .....         | 200 |

## 关于作者

本书的作者金·莫里森和弗勒·维里根致力于帮助新西兰人、澳大利亚人和南非人建立自信健康的生活已有 27 年之久。作为好朋友和资深的健康物理治疗学家（金是治疗按摩、运动按摩和香料按摩师；弗勒是美容和皮肤健康物理治疗专家），她们同时也是妻子，母亲，商人，运动员，研究学者，研讨小组的领导者 and 作家——相信她们所主张的如何顺应繁忙的现代生活的提示与建议的前提是，这些都是经过她们亲身经历实践过的。

金总是将对心理、精神、身体和皮肤精心的护理放在首要的位置。金在 1988 年创下了严酷的耐力运动——马拉松长跑的世界纪录，又在 1990 年代表澳大利亚登上了冠军的宝座。在墨尔本体育馆工作期间，她发现了天然治疗法，并获得了“放松、运动和治愈疗法”的荣誉学位和“健身的领导能力”的学位。这些技能在她与新西兰籍板球运动员丹尼·莫里森结婚后发挥了巨大的作用；她也曾经作为专业顾问为澳大利亚和新西兰的无挡板篮球队、澳大利亚的芭蕾舞团、奥林匹克运动员和足球明星工作。金和丹尼正在抚养两个小孩——Tayl a Rose 和 Jakob Dani el。弗勒和她的先生戴维则是两个小孩 — Pai ge Mari e 和 Lauren Bayl ey 的父母。金和弗勒都是在 1998 年组建的家庭。然而，对于她们来说，这同时又是继续探索新生活的一个开始。经过一些年作为“熏香疗法”的顾问——为忙碌的人们展示如何利用精华素油使之在我们的日常生活中发挥最大的功效，他们于 2000 年成立了自己的公司，Sel fcare di rect Li mi ted ([www. sel fcare di rect. com](http://www.sel fcare di rect. com))。

对于弗勒来讲，继续在美容治疗中深造不过是一个自然的过渡发展。一直以来



她始终坚信，营养、健康与看上去自我感觉良好是有着紧密的联系。在她刚刚二十几岁，获得了国际资格认证后，她便借着当时的兴奋，在奥克兰的New Market买下了一个小店面——House of Pairs Skin Care Clinic——从此进入了经营小生意的紧张压力中。与此同时，她也专职教授有关护肤、化妆和团体的化妆方面的课程，而且还对学习有关天然食品和营养方面的知识情有独钟。

本书是金和弗勒继《如同巧克力对于女人一样》(《Like Chocolate for Women》)的第二本关于自我护理方面的书。本书在2001年于Tandem Press出版发行。

## 鸣谢

如果说感谢的话，我们很难周全到每一位帮助过创作本书的朋友们。但是，有一些人我们还是想要特别地感谢的。

如Hans Christian Anderson所云：“每一个人的生命都如同一部由上帝的手指编写出来的童话。”因此，我们想感谢上帝赐予我们生命，给我们教训和丰富的旅程。我们愿意继续谦卑于他的伟大力量之下。

我们还要深深地赞美彼此的努力。我们是最好的朋友，并给与对方最中肯的批评，鼓舞和激励。能够分享彼此的生活、事业和热情是我们得天独厚的优势。

我们感谢我们的家庭给与我们的鼓励、爱和支持。我们所做的任何一件令人惊异的、美好的、疯狂的事，以至于我们充实的生活，都是与他们密不可分的：我们由衷地感激上天将我们的生命与他们紧紧联系在一起。

还有我们的出版商，Bob Ross 和 Helen Benton。感激他们对我们的看法的理解，并鼓励我们做到最好。感谢我们的摄影师Luci Harrison 分享我们的梦想，并将它们以美妙的照片的形式变成现实。

感谢我们的制作团队：我们的编辑Zoey Neumann，为本书达到最佳的效果而如此努力地工作；我们的制作经理 Cara Torrance 设计师 Sally HollisMcLeod 和记者Margot Butcher。我们还必须感谢Li sa Peterson为我们记录下我们过去几年在工作室的经历。这些宝贵的资料使得我们可以将反馈结果呈现给我们的读者——这是他们最希望了解的。

我们也从专家同事们那里得到了很多的鼓舞，这包括了营养学编辑Katherine B.

Davids 博士和她的先生Tom所作出的贡献。Katherine在编辑、研究方面的技能和她在营养学领域的渊博知识一样令人叹为观止。这保证了本书可以呈现给广大的读者第一手最新的信息。

我们感谢Suzanne Hall 给我们有关皮肤护理和化妆品成分方面的详细知识。同样,还要感谢Clare Aitcheson——她是我们所见过的最佳的生意合作伙伴。感谢Sally Anderson,作为个人发展教练,她教会了我们如何自如应付我们内心的自我批评,以及如何精彩地度过生命的每一刻。还要感谢Jo Plummer 给与我们的永不停歇的支持。

本书中的名言警句是由Sandi Morrison, Allie Mooney, Anne Talbot, Natalie Towser 以及Karen Boyes提供的。他们所作出的贡献使本书变得更加完整。电脑技术人员Aaron Talbot 和Regan McKay的帮助也发挥了巨大的作用——使我们按时完成了本书的出版计划。

本书的成书还包括了将非常具体的照片图组插入最恰当的位置。为此,我们要感谢积极帮助我们的Tracy Sharman——她富有创意的设计使照片上美丽的模特儿(我们的朋友和家人)变得更加光彩照人。还要感谢Catherine Henderson在摄影过程中为我们带来的充满活力的支持和帮助。

我们每一位出色的模特儿都是十分令我们羡慕的,浑身散发着内在与外在美。她们是如此地光彩照人和真实,犹如上天赐予的礼物令人关注。我们由衷地感激他们愿意与我们合作并为此而展现出饱满的热情。他们是 Alessandra Carvalho, 我们美丽的“封面女郎”;特别从不伦海姆和Hawera飞来的Katherine Davis 和 Jan

Langford; Jo Plummer; Clare Aitcheson; Miranda Mitchell, Roselyn Barnett-Storey 和 Angie Storey; Tracy Sharman; Belinda Lee; Marian McDermott; Allie Mooney; Angela Davis; Hazel Levin; Sandi Morrison; Pamela Wheligan; Anne Talbot; Keri Talbot; Dorothy Talbot; Joan Waby; Neisha 和 Yasmine Gocht; Merlyn Fernandez; Alice 和 Cindy Wei; Juqing Ouyang; Zara 和 Ruby Singleton; Peta, Abby 和 Shannon Levin; Helen Chang; Aasha Rose Singleton-Essex; Shea Margison; Christine Ntawe; Jessica Vermeal; Rachel Jensen; Catherine 和 Renee Henderson; David Davis; Mark, Vicki 和 Roman Davis; Gavin, Narelle 和 Trent Davis; John, Blake 和 Adam Henderson; Dave Wheligan; Paige 和 Lauren Wheligan; Danny Morrison; Taylor 和 Jakob Morrison; Thomas Morrison; Aaron Talbot; Jayne Kelly; Rebecca Spencer 和 Carlton Exton 无挡板篮球队; 以及Huckleberry, 我们出色的“马”模特儿!

坚持不懈、不屈不挠是有代价的。这是我们从一位令人鼓舞的女商人 Roselyn Barnett-Storey 那里学来的。Roselyn 将她在怀卡特岛上美丽的家——Del amore Lodge——毫无保留地为我们开放。这是一处完美的闲休写作胜地和激动人心而且奇妙的摄影场所。Nico Wamsteker 和 Janice Knowles 同样也将自己在 Milford 海滨的豪华私人住宅提供给我们并自始至终给我们鼓励。

Ponsonby 的“巧克力服装店”店主 Darine Burret 和 Tanya Scott 将设计美妙绝伦的服装在上电视节目、在工作室工作, 或是在摄影过程中提供给我们, 使我们感到好像电影明星一样光彩照人。

我们还从其他支持我们的人们那里获得了很多帮助。Helena Campbell 帮助我们料理家务，网络托管商 Netconcept 的 Dave Cooper 帮助我们的 Self Care Direct 建立了最终的网站。

感谢众多参与者使我们的工作室日益壮大和改进。本书的创作源于她们提出的各种疑问，以及她们对于“花些时间护理自己的身心健康的重要性”所表现出的兴趣。感谢她们每一个人。她们敦促并激励我们提出许多问题，追寻我们的梦想，并使我们以作者的身份把我们的潜能从我们的图书作品中表现出来——这些独一无二的书籍是我们的楷模、我们的良师益友和我们动力的源泉。

还要把特别的感谢献给我们的母亲——Anne 和 Angela；我们的婆母大人——Sandi 和 Pamela；祖母 Dorothy 和 Hazel，以及我们的姐妹 Keri 和 Catherine。每当我们急切地需要帮助时，她们都是首当其冲地充当最称职的我们的孩子和先生的“保姆”；她们每一位都是非凡而且可亲可爱的女性：她们鼓励的话语、爱和支持对我们来说意味着一切。

也要深深地感激我们最亲密的爱人，我们的先生丹尼和戴维——不敢想像如果没有他们我们将会是怎样。他们给予了我们无穷的信任和不可估量的支持。他们的爱远远超乎了一切我们所能期待的。

最后，感谢我们的小天使们——Taylor, Jakob, Paige 和 Lauren——他们的笑容，无条件的爱，无穷的活力以及对生活的热忱让我们相信，一切都进行得十分顺利。我们从内心的最深处感激他们成为了我们无价的瑰宝。

# 前言

怎样利用简单的三步骤保持健康呢？幸福快乐的饮食：三个星期给你一个全新的自己！独家消息：最新的药剂使你健美结实，神采焕发。改善我们自己的身心健康真的如此简单吗？事实上，保持健康快乐以及做到我们力所能及的最好就如同一场战斗——一场由成百上千个贯通我们生活每一天的虽然细微却非常重要的选择组成的战斗，一场以健康的生活方式为目标战斗。然而，所谓的“健康的生活方式”在我们今天这个复杂纷繁的世界里到底指的是什么呢？又怎样判断你每天所做出的关于你的生活方式以及选购商品的决定都是正确的呢？

我们每一个人都由衷地希望拥有一个健康快乐的生活。然而大多数的我们又往往感到被过多的信息搞得不知所措。生活远远不像杂志封面那么简单。我们周围的世界正在变得越来越复杂化、科技化、“深加工”化，而且充满了选择。

漫步于超级市场琳琅的货柜间再不像以前一样是一件简单容易的事。近些年来，我们注意到我们总需要阅读食品的成分表——问题是，你怎样才能诠释它们的真正含义呢？检查产品的脂肪含量是件最容易不过的事，可是“氢化的”和“水解的”对你的健康意味着什么呢？凝固剂和乳化剂是什么？它们又对你有何利弊？如果你不食用有机食品，而且不知道食品的升糖指数又会怎样呢？

我们愿意帮助你解答这些谜团。欢迎阅读我们的第二部著作《苹果女人》！在这本书中，我们将为你把依然增长如山的各种信息以及关于生活方式的科学分门别类，然后提供给你一些经过实践验证的，切实的建议，以便你更好地照管并护理你最重要的财产——你的健康。

我们的第一本书《如同巧克力对于女人一样》(Like Chocolate for Women), 主要关注于在这个喧嚣的现代社会中抽出时间照料你自己并享受你的人生的重要性。我们谈到了如何只要一个小小计划便可以利用熏香疗法激发你的感官、你的思想状态, 以及你的身体健康状况。本书是上一部书的延伸。它是基于我们在新西兰和南非的健康座谈中遇到的众多女性——从十几岁的年轻人到年长的祖母们——给我们的反馈及她们真实的故事给我们的鼓舞而形成。我们无数次地听到世界各地的女性朋友们在寻求一种可以鼓舞她们一生坚持不懈的动力, 一套完全的生活规划, 和可以使她们信赖的没有任何偏见与误导的信息, 以便于她们为自己和家人的健康作出每日最佳的选择。我们非常热衷于有关健康的话题。这些来自众多女性朋友们的要求也非常贴近我们的心灵。毕竟, 可以找到那个健康的平衡点是我们在生活中必须面对的巨大挑战; 更重要的是, 我们同时也是持有营业执照的健康理疗师!

我们并没有“绿色”到自己种植蔬菜, 让孩子们在家里接受教育, 并且只食用有机食品。我们倒是很希望可以如此。可是现实生活中, 我们又同样是繁忙的商人、妻子和母亲。我们生活的关键在于树立并发展一项准则, 那便是将自我护理的时间放在首位, 通过食品营养, 让人精神振奋的运动, 以及放松自然疗法来照料好自己的健康。这也便是本书书名的由来——“犹如每天一个苹果”(“Like an Apple a Day”)。这是对于我们所提倡的那项准则的延伸。它谈及了一些关于我们生活中可以为自己做到的简单、自然的事情。这些事情, 只要日积月累便可以帮助我们把自己塑造成真正健康、快乐、平衡发展的人。

想像一下，当你一口咬在一个新鲜爽脆的、刚从树上摘下来的苹果上——如果有条件的话，最好是一个有机苹果——是什么感觉。你知道这对你的健康很有好处，而且你一定会陶醉于那种感觉。这种想法激励着我们继续向深层探索并了解各种进入我们体内物质的重要性。我们的身体就像一部复杂的机器：经过了很好的调校，而且是全天然的，每一个零件都与身体的其他部分协调地工作着。对待自己的方式以及饮食习惯将会对你的身体这部机器良好、平衡的运作，你的感受，以及最终你可以从生活中收获多少，起着戏剧性的重大影响。

我们都生活在当今这个发展迅猛的世界里，为实现梦想、取得成功，我们身负重任和压力。正因为如此，保持身体的健康才显得越发重要。快餐、即时餐和那些所谓的“健康零食”或是营养品已经排挤了老式的有益健康的食品跃为大众的首选。神奇的面霜和最新科技研制出的抗老化乳浆已经将老龄化补救方法取而代之成为维护皮肤健康的良方。

我们彻底研究了医生、营养学家和科学家们的想法，从而找出那些摆在货架上的食品及护肤品的成分究竟是什么，什么又是最适合我们的身体的。在当今这个食品及护肤品科技日益复杂化的时代，我们发现揭示超市商品的益处（或害处）的信息始终在变化中。今天，一项产品可以高声标榜自己是一个无可比拟的保健品奇迹；明天，它又被传为有致癌或毒害成分。或许它是同时兼备这两种特性。因此，能够总揽全局，完整地解一项产品便变得非常重要。这也就是我们在本书中竭力研究探索的。



尽管科技日益发展，有些食物仍然不向科学研究成果低头。它们便是蕴藏在我们这个星球上的每一棵植物体内生生不息的力量。人类可以复制植物的每一个组成部分，又可以将它们分解成一个个的分子；然而，人类却永远无法复制大自然所给予它们的内在的精华和孕育生命的特质。这便是为什么你的身体有一种和大自然与生俱来的亲和力。所以，花点时间好好研究一下你的饮食及护理习惯与天然的成分相距多近。记住，越是经过深加工的产品，其营养成分流失得越多。

能够健康地生活在这个纷繁复杂且高科技的世界的关键是将一切简单化。我们常常忽略了一些本来简单而且合乎逻辑的东西，又没有必要地将一些事物过度地复杂化。重新与天然原料贴近是你保持健康的最佳方法之一。每一次将食物塞进口中，

或是将护肤品涂于皮肤上时，问自己一些简单的问题：“这种产品的成分距离天然的原料有多近？除此之外，还有其他的东西可以将其取而代之吗？”如此有意识的提醒自己，你就会渐渐的学到很多东西：你会与你的身体成为更加和谐的一体，并且了解它对不同的成分有怎样不同的反应。

健康的膳食是每一个人都能为自己的健康所做到的最有益、最简单的事情。可是想拥有一个活力充沛的健康体魄，只有食品是远远不够的——它还包括一个整体的态度。这种态度，对我们来讲，源于蕴含着无穷的力量的我们的思想。在本书的前几章里，我们系统地将各种方法整理在一起，教你如何消除过去那些阻碍你健康的消极的想法和情绪。然后，我们再具体关注你将从各种不同的“思想——身体（相结合）”的疗法（如“指压按摩疗法”或“反射疗法”）中获得怎样的益处——仅仅学会如何正确、更好的呼吸都可以帮助你的身体在运动中获得最佳的收益。

从普拉提到耐力训练，到传统的慢跑，我们将会与你讨论一些不同方式的健美运动的益处。最后，我们将具体介绍一些头发和皮肤的护理方法。这些方法可以帮助你选择最合适、最安全的产品，从而使你展现出自己最佳的状态。

我们相信，如果你对生活充满热忱，你也一样可以激励其他人。我们由衷地对本书中提及的建议充满了热情，所以，如果你也愿意保持最佳的状态，生活得轰轰烈烈，现在就开始为你的健康作出正确的选择吧。没有所谓的“速成”——不过我们可以保证你将会从本书中获得最佳的想法和无穷的激励。

金·莫里森和弗勒·维里根，于2003年8月

苹果妖