

<<女性抗衰老计划>>

图书基本信息

书名：<<女性抗衰老计划>>

13位ISBN编号：9787802033832

10位ISBN编号：7802033837

出版时间：2007-1

出版时间：中国妇女

作者：阿朵 编

页数：291

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女性抗衰老计划>>

### 内容概要

从生理角度，女性的衰老期会比男性提前5-10年，这也许正是女人比男人更加惧怕衰老的原因。当发现自己脸上的第一道皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一位女人都是刻骨铭心的。衰老是自然法则使然，但我们可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。

那么，就提早准备吧，用正确的方法，积极调整自己的生活，让年轻的身心抵抗衰老的脚步。

本书提出了女性抗衰老应从25岁开始的新观念，并针对25岁以上女性的生理特征，身体机能及心态变化，制定了一个不同年龄段，不同侧重点的抗衰老计划，从养颜护肤，减缓压力，培养习惯，预防疾病等方面由外而内地涉及到女性抗衰老的各个环节，既可以帮助青年朋友早日认识抗衰老的重要性，又能够为已步入中年的女士提供全面的指导，是广大女性读者不可缺少的生活用书。

## <<女性抗衰老计划>>

### 书籍目录

第一章 提早了解女性抗衰老的真相 人体衰老的根源——自由基 令细胞获得新生的抗氧化剂 女性衰老与荷尔蒙的分泌 永葆青春的16个生活习惯第二章 25岁——保养肌肤刻不容缓 让你的皮肤喝足水 全方位的防晒装备 完全卸妆减少自由基的侵害 眼袋，皮肤衰老的信号 拒绝熊猫眼和鱼尾纹 抵御皮肤衰老的营养素 牛奶的抗衰老功效 11种美容抗衰的食物第三章 30岁——调整心理因素与生活习惯 心理压力是女性衰老的重要因素 成为自己的心理医生 远离亚健康状态 拥有高质量的睡眠 彻底清除自由基的根源——体内垃圾 有氧运动是你青春永驻的良方 皮拉提，在呼吸和伸展中消灭自由基第四章 35岁——抵抗衰老的关键时期 去掉岁月的痕迹-皱纹 祛除多余的角质，让肌肤更年轻 胶原蛋白可以延缓衰老 通过提高新陈代谢抵抗衰老 必要的营养膳食原则 维生素和矿物质的抗衰老功效第五章 40岁——注意你的身体机能 疲劳是身体衰老的前兆 合理补钙防止骨质疏松 提早预防颈椎病 全面提升免疫力 高血压的防治方案 瑜伽为你重塑青春第六章 45岁——平稳度过更年期 .....第七章 抗衰老的食疗方法

## <<女性抗衰老计划>>

### 章节摘录

第一章 提早了解女性抗衰老的真相 人体衰老的根源——自由基金属在空气中氧化后会生锈，切开的苹果在空气中放置一会儿会被氧化成深褐色，这都是因为自由基侵蚀了它们。

同样，自由基也会侵袭人体的细胞。

人之所以会出现身体机能衰退、皮肤失去光泽及弹性，除了年龄是无法抗拒的因素外，主要的就是体内自由基过多。

年轻时体内有较好的中和系统来排除自由基，降低它所造成的伤害；然而随着年龄的增长，人体修复自由基的能力也随之下落，若未能及时补充抗氧化物，细胞就开始损伤，疾病也就随之产生。

越来越多的证据显示，体内自由基含量越高，人体老化越快，寿命越短。

何谓自由基 自由基是化学上的术语，又称游离基。

是指在最外层分子或原子轨道上含有单个不成对电子的带电高能粒子。

这种不成对电子总是从其周围的细胞、组织、器官的分子中夺取1个电子与它配对，使得电子被夺的那个分子因电子变得不成对而造就出一个新的自由基，这不仅干扰了人体内其他正常细胞的功能，还引发了一系列的连锁反应。

自由基是肌体代谢过程中不断产生的毒性物质，并由于这种自由基的连锁反应，加深对肌体的损害，从而成为癌症、高血压、动脉硬化、糖尿病、败血症、缺血性心脏病等许多疾病的病因或诱发疾病的因子。

自由基的毒性还在于其可攻击附近的分子造成细胞的死亡，其中最容易受到攻击的是细胞膜及脂蛋白中的多元不饱和脂肪酸，导致所谓的脂质过氧化，破坏生物膜上的结构，并形成脂褐素。

在脂质过氧化过程中生成的丙二醇，使DNA发生交换，不易酶解，且随着年龄的增长而成脂褐素沉积物。

<<女性抗衰老计划>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>