第一图书网, tushu007.com

# <<女人一生的抗衰养生计划>>

## 图书基本信息

书名：<<女人一生的抗衰养生计划>>

13位ISBN编号：9787802106536

10位ISBN编号：7802106532

出版时间：2010-1

出版时间：西苑

作者：沐雪

页数：251

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

## 前言

我们为什么怕老？
老了害怕变丑，丑了害怕没人要，没人要害怕孤单，孤身人害怕没人照顾……　从生理的角度来看，女性的衰老期会比男性提前5～10年，。
这也许是女人比男人更害怕衰老的原因。
衰老是不可避免的，从25岁开始，衰老就会不知不觉侵入，你的眼角出现了第一道皱纹，皮肤不再光洁如初，体能也慢慢下降。
在西方发达国家，大多数女性都认为向别人隐瞒自己的实际年龄是必需的。
那么，究竟是什么原因破坏了我们的机体，让我们衰老的如此迅速呢？
现在大多数科学家都认可的理论为：衰老的过程和所有的疾病实际上都是由自由基对细胞的损害所引起的。
但是，在所谓的“文明”社会里，污染的空气、过多地使用移动电话、日光浴过度、化妆品的使用、不良的生活习惯及精神压力，都容易使体内产生过多的自由基，摧毁你的青春容颜。
这也正是为什么抗氧化粉剂在延缓衰老的避程中起到主要作用的原因。
女性体内的荷尔蒙变化是导致老化的另一个原因。
女性荷尔蒙维持着女性生理机能的正常运作，若荷尔蒙分泌失调，就会使生理机能衰退老化并出现各种不适症状。
随着年龄的增大，卵巢功能逐渐衰退，体内的荷尔蒙分泌量也会逐渐减少，使女性体内荷尔蒙常年处于不足的状态，因而出现人生的分水岭——更年期。
维持体内的激素平衡，是女性永葆青春的秘诀。
当时光不可逆转地流逝时，当衰老渐渐向我们靠拢时，你应该停下来，倾听自己身体的声音。
针对身体的每个衰老表征，采取积极的预防措施，抹去岁月的痕迹，让自己拥有光洁的皮肤、优雅的体态和健康的身体。

## 内容概要

人体老化是一条无法逆向行驶的单行道，聪明的女人却可以让它延速缓行，“今年二十，明年十入”不再是奇迹！
一本帮你全方位呵护身体的养生书，一本让你永葆青春活力的修心修身书，一本为你打造不老神话的魅力魔法全书！

第一图书网, tushu007.com

# <<女人一生的抗衰养生计划>>

## 书籍目录

第一章 知己知彼百战不殆——女性衰老的真相 女性衰老的真相　女性比男性更容易衰老 不安分的自由基　无处不在的自由基　抗氧化剂带来的新生 荷尔蒙，保卫女性青春　荷尔蒙，女人青春的秘密　永葆青春从平衡荷尔蒙开始 女性荷尔蒙测试20题第二章 全身心全方位呵护身体 改头换面，让肌肤不易衰老　拿掉眼袋，让衰老离你远去　黑眼圈淡化，让双眸流转　没有瑕疵，轻松祛斑　保持水润肌肤，一身嫩滑紧致 呵护细节健康，完美无懈可击　防止脱发，秀发乌黑亮泽　呵护眼睛，明眸善睐　照顾耳朵，谨慎听力下降　关爱牙齿，好胃口好心情　关注指甲，优雅流转指尖　美丽手足，优雅始子点滴 保持年轻体态，做精致自信女人 强健器官系统，活力由里到外 测测你的肌肤的真实年龄第三章 生活抗衰：习惯决定健康 保证睡眠，做健康睡美　DIY家庭SPA，做活力女人 保护大脑，做聪慧女人 愉悦生活，做快乐女人 延缓性衰老，做“性”福女人 美丽小习惯抗衰行动方案第四章 饮食抗衰：吃出不老的神话 女儿是水做的骨肉 青春女人的膳食模式 ……第五章 运动抗衰：每日运动永葆青春活力第六章 30～40：抓住抗衰老头键时期第七章 防病抗衰：远离疾病对女人的困扰第八章 心理抗衰：做最好的自己

## 章节摘录

永葆青春从平衡荷尔蒙开始　　在有关荷尔蒙的问题上，许多女性为了保持年轻，都盲目补充雌激素，但不排除危险性的存在。
从日常生活中注意荷尔蒙的平衡，才是根本。
平衡荷尔蒙的饮食　　保持女性荷尔蒙分泌平衡的关键饮食方案，即“平衡荷尔蒙的饮食”：
1.多食水果和蔬菜　　蔬菜和水果在饮食中是非常重要的。
它们富含大量的营养物质，包括维他命、矿物质、抗氧化剂和植物纤维等。
维他命和矿物质对人体健康可谓至关重要。
因为如果你的身体中含有人体所必需的营养物质，那么你的身体就等于有“保健工具”在进行自我治疗。
新鲜的蔬菜和水果是最佳的选择——如果可能，最好选择绿色食品——如果你不能买到新鲜蔬菜和水果，那么速冻蔬菜要好于罐头制品。
2.多食含抗氧化剂食品　　抗氧化剂能够保护我们不受自由原子基的影响。
维他命A、维他命C、维他命E以及微量元素硒和锌等，都属于抗氧化剂。
以上这些成分，大多含于下列食物中：　　维他命A——橙子等黄色水果；胡萝卜、南瓜等蔬菜；鱼等。
维他命C——水果（尤其是柑橘类水果）；绿叶蔬菜如椰菜、菜花等；浆果类如草莓、蓝莓、覆盆子等；以及马铃薯和甜薯等。
维他命E——坚果、种子、鳄梨、蔬菜油、鱼油等。
硒——巴西果、金枪鱼、卷心菜等。
锌——南瓜、葵花籽、鱼、杏仁等。
3.多食含络合碳水化物食品　　碳水化合物能给人体提供能量，而能量的吸取的多少，则完全取决于你所食用的碳水化合物食品的形式。
碳水化合物包括淀粉和糖，既有单分子的也有络合的。
碳水化合物越复杂，人体从中获得的能量所持续的时间就越长，人也就会越健康。
简单碳水化合物（除水果外）都属于精制食品，而且被去掉大部分营养物质的白面制品也包括在这一类碳水化合物中。
络合碳水化合物和简单碳水化合物对人体来说，差异是非常显著的。
前者能够防止人体疲劳，平衡人体的血糖浓度，还能降低胆固醇并帮助平衡人体荷尔蒙的分泌。
现提供营养早餐食谱如下：　　瑞士穆兹利——选择一种较好的无糖穆兹利，在苹果汁或桔子汁中浸泡一晚上。
燕麦粥——购买有机燕麦加水熬成粥，上面放上亚麻籽、葵花籽或者芝麻，另外也可以加上一汤匙无糖果酱或糖枫汁。
芝麻等最好研磨成碎末，否则它们可能会穿肠而过，而不被人体所吸收。
玉米片——购买有机玉米片，通常加入苹果汁使之变甜，并配以无污染有机豆奶、牛奶或者羊奶。
烤成鱼——佐以烤马铃薯和蘑菇。
不要食用含人工色素的咸鱼。
全麦面包——佐以无糖果酱或柠檬酱。
最好选择不含防腐剂山梨醇的纯天然果酱。
新鲜的有机酸奶——佐以水果，如香蕉或草莓。
干果——浸泡一晚。
购买干果时一定要选择不含二氧化硫添加剂的品牌。
4.尽量购买天然有机食品　　一般来说，天然有机食品含有更多有价值的营养物质，因为它们生长的土壤基本没有被过度耕种，土壤中含有比较丰富的矿物质，而且也没有被化学制品污染过。
如果你食用乳制品，一定要选购有机品牌，以避免可能添加在动物饲料中的抗生素和其他化学物

质。
在所有的乳制品中，含有乳酸菌的酸奶是最有益于健康的食品。
乳酸菌之所以重要，是因为它是人体免疫系统的重要防线之一。
这道“防线”可以有效防止有害细菌的入侵，如真菌感染和各种病毒等。
需要注意的是，食用酸奶时千万不要加热，因为这样会损失掉其中对人体有益的乳酸菌。
选购鸡蛋时也尽量要选有机品牌。
生蛋的母鸡不仅要放养，而且还要保证在它们的觅食范围内没有任何化学添加剂的出现。
如果由于经济原因而不可能全部购买有机食品，那么至少应该保证你所食用的谷类是纯天然无污染的有机产品。
要知道，因为它们的颗粒较小，它们也就比其他食物更容易吸收杀虫剂之类的化学物质。
另外，有机食品如胡萝卜和马铃薯等在食用时不必削皮，只需仔细清洗就可以了，因为蔬菜和水果的大部分营养成分都集中在表皮的下面。
如果削皮，其所含的大部分营养也就会被“削失”了。
5.多食植物雌激素　　食物中含有的天然植物雌激素，对人体荷尔蒙的分泌有着很重要的影响。
吃植物雌激素，意味着我们为自己的身体增加了更多的雌激素。
不过，这些植物雌激素往往以一种特殊的方式发挥作用。
科学研究表明，植物雌激素对荷尔蒙能起到一种良好的平衡作用。
据一项研究显示，当雌激素偏低时，人体所摄入的黄豆会增加人体雌激素水平；当雌激素偏高时，摄入的黄豆又会帮助降低人体雌激素水平。
这就是为什么黄豆可以帮助更年期女性稳定情绪（一般认为，更年期雌激素分泌不足），并且还可以降低乳腺癌的发生率（乳腺癌往往是由于此激素过多）的原因。
因为植物雌激素食品对雌激素的平衡起着极其重要的控制作用，所以，日常饮食中含有植物雌激素的这些食物是非常重要的——尤其是当你患有纤维瘤、子宫内膜异位或乳房肿块等对雌激素偏高较敏感的病症时。
另外还有研究表明，植物雌激素还可以减缓经期症状，并帮助周期太短的女性延长月经周期。
植物雌激素还有其他许多好处。
据日本一项研究发现，黄豆至少含有五种抑制癌症的复合物。
此项研究主要集中在乳腺癌方面，因为日本女性乳腺癌的发病率只占全部病例的1/6，但是，当她们来到西方国家生活后，其乳腺癌发病率将大幅度上升，基本达到和西方国家女性的发病率一样。
几乎所有的水果、蔬菜和谷物中都含有植物雌激素，但是，只有当植物雌激素以我们所说的异黄酮的形式存在时，对人体才最有益处。
黄豆、小扁豆和鹰嘴豆等豆类食品中就富含大量异黄酮。
豆类食品食用方便，是非常美味的佐餐食品。
不过多数豆类在煮食前，需要浸泡一会儿，有时甚至需要浸泡一个晚上。
当然，我们现在也可以从大多数超市中买到各种有机罐装的成品豆子，这对我们食用豆类食品增加了许多方便。
……

## 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