

<<关心自己，从抗衰老开始>>

图书基本信息

书名：<<关心自己，从抗衰老开始>>

13位ISBN编号：9787802131620

10位ISBN编号：7802131626

出版时间：2006-1

出版时间：海潮出版社

作者：朴春善

页数：140

字数：150000

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>

## <<关心自己，从抗衰老开始>>

### 内容概要

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。

虽然衰老不可避免，但我们可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。

国外的医学研究表明，人体的许多变化对一生都有影响，女性的保健不是一朝一夕的事，而应该持续一生，在不同的阶段各有侧重。

你的年龄不可能变小，但你却可以更健康、更青春、更有活力。

抗衰老其实并不难，从现在开始吧！

在这本书里，我们给大家介绍了抵抗衰老，保持青春与美丽的最佳方法。

相信大家可以举一反三，组合出更加丰富多彩的饮食计划。

不仅让自己放慢衰老的脚步，还能与伙伴一起分享！

## <<关心自己，从抗衰老开始>>

### 作者简介

朴春善，鲜族人，现任浙江某时尚杂志策划编辑。

2005年10月强力推出自己的第一本书《大长今食疗宝典》，获得了读者的好评。

长期的职业洞察力使得她独具慧眼，她根据当下女人的三大流行话题，推出了这一套《食物是最好的医药》系列图书。

套书包括《关注自己，从瘦

<<关心自己，从抗衰老开始>>

书籍目录

前言第一章 引发衰老的七大因素 No 1 不可忽视的自由基 No 2 别让食品污染害了您！  
No 3 宿便早排除！  
No 4 美味食物也骗人！  
No 5 荷尔蒙抗衰老 No 6 阳光辐射让人老 No 7 不良习惯会加速衰老第二章 超级食物PK台 超级蔬菜PK  
衰老 超级水果PK衰老 超级干果PK衰老 超级肉类PK衰老 超级饮料PK衰老 超级抗氧化剂PK衰老第三章  
健康饮食，战无不胜 战胜黑眼圈 黑眼圈从何而来 外敷治愈黑眼圈 不要吃成“熊猫眼” 战胜晒伤  
Out!感光食品 修补晒伤，由表及里 消除小雀斑 战胜皱纹 鱼尾纹：皮肤衰老的开始 减少皱纹5大原  
则 抗皱TOP10 胶原蛋白：皮肤保护神 战胜头发衰老 均衡营养，乌黑秀发 枯发的饮食护理 让白发无  
影无踪 脱发的饮食护理.....第四章 全面抗衰老饮食计划

## <<关心自己，从抗衰老开始>>

### 章节摘录

书摘 5 荷尔蒙抗衰老 荷尔蒙的重要作用 荷尔蒙是人体内分泌系统分泌的能调节生理平衡的激素的总称。

它控制着人的生长、发育、衰老等一系列生命活动。

荷尔蒙对人体新陈代谢内环境的恒定器官之间的协调也有很重要的调节作用，它不但影响人的生长、发育及情绪表现，更是维持体内各器官系统均衡动作的重要因素，荷尔蒙一旦失衡，身体便会出现衰老和病变。

而且女性比男性更容易受到荷尔蒙失衡的困扰。

女性荷尔蒙包括雄激素、雌激素、孕激素三种。

其中，由卵巢分泌的雌激素和孕激素对女性而言最为重要。

雌激素具有影响人体新陈代谢、促进女性附属器官的发育与；生长及调节正常月经、促进女性青春期发育与成长、促进女性性特征的出现、促进乳房的发育，维持女性的成熟状态、促进性欲的作用。

孕激素具有保证妊娠能安全顺利地进行、促进乳腺和导管的发育、使血管和消化道平滑肌松弛的作用。

衰老和荷尔蒙有关 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，从30岁开始，女性荷尔蒙的制造者“卵巢”的功能开始衰退。

孕激素和雌激素分泌量都将减少，使女性体内荷尔蒙常年处于不足的状态。

加上工作和生活的多重压力，常导致女性的内分泌失调。

这时，色斑皱纹开始形成，面部晦暗发黄，让女性成为“黄脸婆”。

同时孕激素的不足又使得脂肪在腹部囤积，容易导致肥胖。

到了40岁以后，荷尔蒙分泌更加低下，皮肤细胞开始干燥萎缩、弹性差、乳房下垂、记忆力也开始减退，令女性自己感到苍老。

女性一般在45岁—55岁之间进入更年期，这时卵巢功能逐渐衰退，生殖器官开始萎缩，荷尔蒙分泌降至最低，人的生理也会发生一系列的变化。

这时体内荷尔蒙水平的降低会加速女性衰老的过程。

衰老是人必经的过程，荷尔蒙水平的逐渐降低也是年龄增大的必然结果，但是女性荷尔蒙水平的降低会加速人衰老的过程，无异于雪上加霜。

所以人们常说女性比男性老得快，女性荷尔蒙的“临阵脱逃”起了至关重要的作用。

P10-11

## <<关心自己，从抗衰老开始>>

### 媒体关注与评论

书评关心自己，从抗衰老开始！

我的年龄我做主！

女人何必惧怕年龄！

女性会比男性提前5-10年开始衰老。

25岁是抗衰老的最佳时期。

抗衰老后，原来自己可以很美丽。

## <<关心自己，从抗衰老开始>>

### 编辑推荐

有什么方法可以让美丽青春不被时间带走呢？

方法有很多：比如多运动啊，保持心情开朗啊，做做面膜啊，实在不行就动刀子——整容！

在这本书里，我们给大家介绍了抵抗衰老，保持青春与美丽的最佳方法。

相信大家可以举一反三，组合出更加丰富多彩的饮食计划。

不仅让自己放慢衰老的脚步，还能与伙伴一起分享！

<<关心自己，从抗衰老开始>>

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>