

<<女人40 最青春>>

图书基本信息

书名：<<女人40 最青春>>

13位ISBN编号：9789862414767

10位ISBN编号：9862414766

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：滿尾正 著
王慧娥 译

页数：208

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>

<<女人40 最青春>>

前言

推薦序：養生比整形還重要！

／林靜芸（本文作者為聯合整形外科診所院長） 剛開始做整形外科，我對於自己的整形武功深具信心！

的確有些人整形之後大大不同！

尤其是高中畢業的小女生，作個雙眼皮，整個鼻子，醜小丫可以變美少女！

而美少女如果遇到對的男人，有了幸福人生，過了二十年她來看我，一樣可以驚艷！

但是四十歲的女人來拉臉，結果就困難預期了！

十年之後她可能年輕十歲，可能比手術前顯老！

我曾經以為關鍵在於整形技術，有一段時期，認真修習各式先進手術！

拉臉的學問很複雜，專家們為了淺層拉皮，深層拉皮，骨膜下拉皮，內視鏡拉皮，傳統拉皮，有過許多辯論；美國美容外科醫學會因而主導一個研究，找來四對雙胞胎姐妹，由不同的專家作不同的手術，並追蹤十年，嘗試尋找最有效、最持久的拉臉術！

當結果宣佈的時候，跌破大家眼鏡的是雙胞胎姐妹的老化與拉臉方法無關，與手術醫師有關；一個醫師如果教導病人良好生活習慣，使用最簡單的拉臉方法，就會有最好的結果！

也就是說整形醫師如果只做拉臉，無論用什麼方法，拉得再緊，也無法抵抗歲月的摧殘！

隨著我執業的年資增加以及自己的年齡漸長，我深深領悟健康是美麗的基礎，而生活方式是累積健康的里程表！

金錢買得到肉毒桿菌，皺紋可以交給醫師，但是健康只能靠自己。

也因此來看我門診的病人，多會被我嘮叨一番，我習慣從睡眠，壓力，荷爾蒙，飲食，運動，不良習慣等等，逐一檢討，希望病人整形之後，由於改良生活方式事半功倍！

有的病人被我念過太多次，要求我找一本書給他們，因而知道天下雜誌即將出版滿尾正的《女人四十最青春》一書，極端興奮！

終於有這樣的書了！

這本書帶給熟齡的人許多希望，尤其像我這種從小與美麗無緣的人，我立志熟讀這本書，並且切身實行；讀大學時沒能作班花的我，但願某年同學會也能過當「班花」的癮！

推薦序：綻放 - 女人四十 / 陳玲玲（本文作者為晶晶晶廣告公司總經理） 大導演伍迪艾倫說他痛恨年老；最近連續劇「小資女孩向前衝」，出現「初老」這個名詞，女人在面對更大壓力的情況下，老彷彿提前了！

面對年老，要學會謙虛。

用溫暖包容替代逞強逞勇；收起任性放縱，拾起自律的好習慣；減法過日，簡單為上。

日本最近發明了一個新名詞「美魔女」，指的是彷彿為自己施下魔法，超過三十五歲，卻讓人看不出實際年齡的的中年美女。

於是日本女人們，對「沒有老女人，只有懶女人」更加深信不疑。

越來越多日本女人都努力維持青春，誓要成為所謂「年齡不詳的美魔女」。

「老」是一件需要智慧去面對的一件事，本書讓我們在老化的下坡路上，走得緩慢優雅。

書裡提及的觀點如：愈美麗的女人愈常食用大豆、醋薑是美人冰箱裡隱藏的秘密、血管年輕外表也跟著年輕、為了五年後的自己，每天一杯蔬果汁、四十歲養成一天三十分鐘步行運動加十分鐘蹲舉、提升基礎代謝，喚回青春機制、愈不開心的女人，愈容易老等等，除了教我們如何與身體聰明相處，更讓我們瞭解如何打造出青春永駐的體質及重拾青春的生活習慣。

想要喚回青春，任何時候都不嫌遲。

快樂，讓女人綻放！

綻放，因為心靈強大； 綻放，因為方向篤定； 綻放，因為勇敢追夢； 綻放，因為與真正的自己相處； 綻放，因為身體由內湧現年輕； 綻放，女人四十。

<<女人40 最青春>>

内容概要

濃纖合度、美麗、健康 - - 今天是「重返年輕的第一天」！

在你的身體裡，其實具備了人人都有的「喚回青春機制」，只不過它是處於沉睡的狀態。

然而只要稍微改變生活習慣，任何人都能喚醒身體喚回青春的機制。

本書介紹的生活方式，就是一套能讓你重拾青春的生活習慣。

作者常年從事抗老化醫療的工作，到底什麼是抗老化醫療呢？

簡單來說，它就是「預防老化」的醫學。

像是飲食、運動、睡眠等等，調整這一類的生活基本習慣，便可以抑制老化的速度及程度，重拾年輕活力，而這就是抗老化醫療的目的之一。

本書中提及的「打造抗老的身體」，指的是讓身體保有「三大能力」。

第一項能力是「基礎代謝力」。

基礎代謝力是燃燒體脂肪、預防肥胖，使身體充滿活力的能力。

換言之，這項身體的運作功能就是「喚回青春機制」的原理。

任何人只要到了四十歲左右，基礎代謝能力就會漸趨衰弱。

如此一來，身體也開始出現各種老化現象。

例如：從身體變得容易發胖、「肌膚不再緊緻」之類的美容層面問題，到罹患糖尿病等生活習慣病的風險。

想要提高基礎代謝能力，可以透過鍛鍊肌肉，增加肌肉量來達成。

只要一週四天、每天三十分鐘的步行運動，加上十分鐘左右的肌肉鍛鍊，即可找回「青春機制」的原有功能。

第二項能力是「荷爾蒙力」。

這是女性美不可或缺的能力，然而這項能力到了四十歲左右，也會大幅衰退。

有人說「四十歲是身體的轉捩點」，就是因為荷爾蒙分泌量急劇減少的緣故。

想要提高荷爾蒙力，舉例而言，可以利用具有促進身體年輕的荷爾蒙「DHEA」，增進DHEA的分泌量增加而達成。

DHEA是男性荷爾蒙及女性荷爾蒙的根源，是讓身體返老還童的「神奇荷爾蒙」。

最後一項是「免疫力」。

它是避免疾病纏身、塑造「強健體魄」的能力。

這項能力會隨著年齡增長而慢慢地降低，但是也一樣可以透過改變生活習慣而提高。

比方說，養成半身浴的沐浴習慣，可以提高身體的溫度，光是這樣就能產生相當大的差別。

以上「三大能力」，彼此相互影響。

「濃纖合度」、「美麗」、「健康」 - - 如果能有效備齊以上三項條件，即可擁有「青春永駐的身體」。

為了讓今後的人生更加充實，重拾青春的體質永不嫌晚。

下定決心的那一刻，也就是揭開抗老化序幕的時刻。

對於希望踏出抗老化第一步的你，本書保證，你一定能夠擁有「青春永駐的身體」。

<<女人40 最青春>>

作者简介

滿尾正 (MITSUO TADASHI) 滿尾診所院長。醫學博士，一九八二年，畢業於北海道大學醫學部。

經歷內科研習後，擔任杏林大學急救醫學教室之講師，從事急救醫療的工作。

而後曾擔任哈佛大學外科代謝營養研究室研究員、救急振興財團東京研修所主任教授，於二〇〇一年時，開設了滿尾診所。

該診所以當時日本還鮮少知曉的「整合治療」（有效地將有害金屬排出體外、預防動脈硬化的點滴治療法）為主，並且在日本國內成為「抗老化醫療」的先驅者。

其著作包括有：《從四十歲開始塑造「不發胖的體格」》（三笠書房「智慧生活文庫」）、《健健康康活到一二五歲》（小學館「實踐HAPPY AGING」（PHP研究所）等等。

译者简介 王慧娥 淡江大學日文系學士、東吳大學日文系碩士，專職翻譯工作者。

譯有《省時工作力》、《多想1分鐘 只做好決定》、《我是職場人緣王》（三采文化）、《手縫鄉村風布偶》、《溫柔手作室內鞋》（積木文化）、《裡庭》、《瑞士品牌攻勢》、《超人氣型男》（小知堂文化）、《圖解電池入門》（智富出版）、達人法則（世茂出版）、《芬蘭留學新體驗》、《暢飲葡萄酒的200點秘方》（天下雜誌出版）等多本譯作。

<<女人40 最青春>>

書籍目錄

推薦序 養生比整型還重要！

林靜芸推薦序 綻放！

女人四十 陳玲玲前言 「穩織合度」、「美麗」、「健康」 - - 就從今天開始！

第一章 年過四十的女人，從今天開始打造「青春永駐的身體」女性青春永駐的「身體機制」輕鬆檢視自身的「老化訊號」！

提升基礎代謝力，營造「女人重返青春的良性循環」「慢慢變成老女人」和「突然變成老女人」年過四十，重新審視「女人與脂肪的關係」！

女人一生中的「四大肥胖時期」「留著亦無妨的脂肪」和「萬萬不可增長的脂肪」，兩者有何不同？如果你覺得「最近很容易疲累」，最好馬上試試看！

「為身體加溫」，能使女人不容易變老！

四十歲美女的條件 - - 首先是密切注意「三大症狀」！

促進血液循環、「提升女性魅力」的伸展體操四十歲起，「要與營養補給品聰明相處」立竿見影！

對付「生鏽的」、「甜膩的」、「萎縮的」身體第二章 真切地感受！

只要「三週」，立即喚醒女人的健康體質！

五大荷爾蒙 - - 女人「青春永駐」不可或缺的力量納豆、豆腐、味噌……愈美的女人，愈常食用大豆？

配合「生理周期」休養生息常保「積極人生」的秘訣 - - 活力荷爾蒙常保「健康人生」的秘訣 - - 神奇荷爾蒙常保「美肌人生」的秘訣 - - 成長荷爾蒙常保「水嫩人生」的秘訣 - - 睡眠荷爾蒙第三章 現在開始也不遲！

採行「青春永駐」的飲食方法你是否已經變成「糖化女」？

重要的問題是，「肚子餓，該怎麼辦？

」把「肥胖與老化」問題一次收拾乾淨利用「膠原蛋白+維他命C」，搖身變成「素顏美人」為什麼「日式飲食能重拾青春」呢？

「女人吃再多也不發胖」的飲食習慣「讓肌膚不再甜膩膩」的三大原則徹底吸收「蔬菜的營養成分」！

「完全消化」食物的秘訣以「胡蘿蔔蔬果棒」，擊退肌膚問題！

魚肉裡含有豐富的「重返青春元素」醋、薑……「美人的冰箱」裡隱藏的祕密「腸道乾淨，人就顯得年輕」的原因「夏天一樣要保持體溫」是青春永駐的鐵則第四章 一天十分鐘、一週四次 - - 有效率地活動身體「漸進而確實」 - - 絕不再胖的瘦身方法該思考的是「如何增加肌肉」，而不是「減少脂肪」總之就是先「抬頭挺胸伸直背脊」「稍微加快腳步」，走向身體美人的捷徑！

真正有效而正確的「十分鐘步行法」你現在的「筋力」如何？

「一天十分鐘、一週四次」就綽綽有餘了！

鍛鍊肌肉「不可以努力過頭」走路、坐下……只要稍微改變一下，便能找回年輕的體態！

第五章 年過四十的女人，提高「免疫力」的生活方式血管年輕，外表也跟著變年輕利用優酪乳進行體內大掃除！

為了五年後的自己，每天「一杯蔬果汁」睡眠品質愈好的女人，愈能夠「青春永駐」！

攝氏三十三度 - - 強健體魄者的睡眠溫度讓身體從體內熱出來！

散發女人味的入浴方法青春永駐的女人總是「用鼻子吸氣」？

身心合一 - - 每天保有十分鐘「獨處的時間」

<<女人40 最青春>>

章节摘录

第一章 年過四十的女人，從今天開始打造「青春永駐的身體」 女性青春永駐的「身體機制」

無論是女人或男人，只要一到了十八歲左右，身體便停止成長。

接下來的日子，便開始一路往「老化的下坡」走去。

一開始的老化速度，非常緩慢，然而一進入三十歲大關，老化的進展就開始加速了。

接下來到了四十歲左右，身體便迎向了重大的「轉折點」。

肌膚失去彈性。

臉上出現皺紋。

頭上冒出白髮。

稍微動一下就上氣不接下氣。

老眼開始昏花。

諸如此類外在可見、自己也感覺得到的身體變化，在跨入「中年」族群的四十歲前後，逐一浮現，而這些變化就是所謂的「老化現象」。

老化是一種隨著年歲增長，引發身體機能下降的現象。

由於體內各種細胞及器官衰退，導致身體無法完成原有的功能。

這一類的老化現象，有的人可能已經出現一、兩種，但是相對的，也有人完全沒有變化。

原因何在？

其實就在老化的速度因人而異。

有的人「一夜蒼老」，也有人「青春永駐」。

到了五十歲左右，女人再一次面臨身體的轉折點。

這時就決定了，你今後的人生將顯得「老態龍鐘」，或是能夠獲得「青春永駐」。

決定的關鍵，就在於「基礎代謝力」。

即使是在睡眠的過程中，身體仍然會藉由無意識的運作，消耗飲食所攝取的熱量。

例如：呼吸、調整體溫、發熱、循環血液、活動大腦等等。

這些都被稱為「基礎代謝」。

經由基礎代謝所消耗的熱量，稱為「基礎代謝量」，它是生存所需、每日最低限度的必要熱量，以大卡（Kcal）作為計算單位。

在這個部分扮演非常重要角色的「基礎代謝力」，指的是「每公斤體重的基礎代謝量」，它代表了一個人消耗熱量（基礎代謝）的能力。

我們可以用體重除以基礎代謝量算出基礎代謝力。

以女人的一生而言，基礎代謝量最高的時期是十四歲左右（男人則是十六歲）。

過了十四歲以後，女人的基礎代謝機能便開始下降，基礎代謝量也愈來愈低。

當然，基礎代謝力也跟著下降。

而這全是因為體內已經一步步地走向老化。

基礎代謝量減少、基礎代謝力降低的一個重要因素是年齡增長，導致的肌肉力衰退、肌肉量減少之故。

因為基礎代謝的必要熱量，主要是透過肌肉消耗。

當肌肉變弱、變少，基礎代謝力就會下降，使得老化情況更加速惡化。

反之，只要能稍微鍛鍊肌肉，增加肌肉的量，基礎代謝力就能夠提升了。

輕鬆檢視自身的「老化訊號」！

「老態龍鐘的人」就是「肥胖臃腫的人」……。

在減重的世界裡，基礎代謝力原本被用來當成肥胖的指標。

因為基礎代謝力越高，身體就越不容易肥胖，而基礎代謝力一低，身體就容易發胖了。

基礎代謝具有燃燒及減少體脂肪的「超強功能」。

人之所以會發胖，原因就出在工作及運動所消耗的熱量，低於飲食所攝取的熱量。

這時人體為了不時之需，所以就將多餘的熱量轉換為體脂肪，並且儲存在體內。

<<女人40 最青春>>

如此一來，身體就開始發胖。

此外，基礎代謝力同時也是老化程度的指標。

當基礎代謝力下降，人體攝取的熱量就無法被充分消耗，使得熱量殘留在體內。

原因就出自老化導致機能下降。

這麼一來，肥胖和老化就往往變成了一體兩面的關係。

老化會使體內最強的功能開始生鏽。

而這就是「老態龍鐘的人，等於肥胖臃腫的人」的原因。

反過來說也一樣，「年輕的體質，等於不容易發胖的身體」。

我們經由吃吃喝喝而獲得一天活動所需的熱量。

而身體則透過「代謝」的方式，把這些熱量消耗掉。

代謝是生存所需的基本身體功能。

我們每天從飲食中攝取的種種營養成分，先轉換為熱量，而後再消耗出去，這就是代謝的運作機制。

代謝分成基礎代謝、生活活動代謝（活動量）、攝食發熱效應（Diet-Induced Thermogenesis, DIT）三者，統稱為「熱量代謝」。

基礎代謝就如前面所提到的，它是經由無意識的身體活動而消耗熱量的一種代謝。

至於無意識的身體活動，包括了：調整呼吸、調節體溫、發熱、循環血液、活動腦部等等。

而使用在通勤、工作、家事等生活上的必要熱量，則是生活活動代謝。

運動也包含在內。

<<女人40 最青春>>

编辑推荐

濃纖合度、美麗、健康 今天是「重返年輕的第一天」！

在你的身體裡，其實具備了人人都有的「喚回青春機制」，只不過它是處於沉睡的狀態。

然而只要稍微改變生活習慣，任何人都能喚醒身體喚回青春的機制。

《女人40最青春：名醫親授青春永駐打造法》介紹的生活方式，就是一套能讓你重拾青春的生活習慣

。

作者常年從事抗老化醫療的工作，到底什麼是抗老化醫療呢？

簡單來說，它就是「預防老化」的醫學。

像是飲食、運動、睡眠等等，調整這一類的生活基本習慣，便可以抑制老化的速度及程度，重拾年輕活力，而這就是抗老化醫療的目的之一。

聯合推薦 聯合整型外科診所院長 / 林靜芸 晶晶晶廣告公司總經理 / 陳玲玲 台大醫學院
內科教授 / 張天鈞 台大醫院營養室主任 / 鄭金寶 木馬、左岸、水準出版發行人 / 曾大福

<<女人40 最青春>>

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>