

<<女人抗衰老必读>>

图书基本信息

书名：<<女人抗衰老必读>>

13位ISBN编号：9787506450669

10位ISBN编号：7506450666

出版时间：2008-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：阿雅

页数：182

字数：152000

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>

<<女人抗衰老必读>>

前言

谈到衰老，人们脑海里浮现出的场景往往是头发由黑变白、皮下脂肪减少、面部和全身皮肤松弛、牙齿松动脱落、肌肉萎缩、关节韧带松弛、步履缓慢、记忆力衰退、反应迟钝、工作效率降低等。

那么，进行抗衰老是否要等这些变化出现才开始呢？

其实并非如此，因为这些明显的衰老症状一般要待到五六十岁时才表现出来，这时候你才开始进行抗衰老，已经太迟了。

爱美的你尤其要注意，越是想把那些衰老的痕迹消灭掉，越需要提前着手，否则，再昂贵的化妆品也无济于事。

身体各器官的衰老过程是有先有后，差别很大。

根据有关资料显示：20岁开始老化的有肌肉、动脉系统、心脏、喉头、胸腺和大肠；30岁开始老化的有食管、气管、胃、咀嚼肌、肾脏、输尿管、膀胱、指甲；40岁开始衰老的有软骨、骨、静脉、硬膜、毛发、耳鼓膜；50岁开始老化的有肌腱、牙齿、红细胞、皮肤；60岁开始老化的有神经、角膜、巩膜等。

你知道吗？

从30岁起，人的身体开始缩短，20岁左右，听力最灵敏，30岁开始减退。

但这时你往往认为自己还年轻，因而完全忽略这些衰老现象。

人们衰老的原因很多。

包括循环因素、遗传因素、身体毒素积累、内分泌、生物钟、生物膜的脂质过度氧化、细胞免疫功能下降、蛋白质变性，面对如此众多的诱因，倒也不是束手无策，如做到以下几方面也可以延缓衰老：进行体育锻炼；不偏食，不暴饮暴食；不吸烟，不饮酒；心情开朗乐观，遇事不急不躁，生活有规律；起居作息正常，避免劳动过于繁重等。

不老容颜，这一直是女人最关心的话题，生老病死是人类无法抗拒的自然规律，对于女性而言，最可怕的则是衰老对她们身体的光顾。

粗糙的皮肤、发福的小腹、开始出现皱纹的脸上同时也失去了原有的光泽，身体开始经常性地闹些小别扭，这些都会让女人充满挫败感。

抗衰老工作，并不是要等到肌肤已经失去弹性、身体某些器官已经发出警告才开始的。

要真正地延缓机体衰老，保持青春的活力，就要清楚地知道“预防胜于治疗”的重要性。

如何预防衰老，正是本书所要讲的重点。

每个女人都会想，怎样才能让自己拥有一张美丽无暇的脸蛋？

但是只靠外在的保养是不够的。

人体的器官一旦出现问题，就会表现在脸上或身体的皮肤上，所以单靠一些保养品，也只能治标而不能治本。

正常的肤质是弱酸性的，皮肤油水平衡，光滑细嫩，但是，因为空气污染、水源污染、生活紧张、年龄的增长、保养品使用不当等因素，使我们脸上的违章建筑物越积越多，粉刺、黑头、暗疮、黑斑、脸色暗淡无光泽，这个时候才意识到自己似乎在变老，已经晚了，抗衰老应该从更早的时候开始。

衰老是自然法则使然，是不可避免的事情，本书希望能够让它的脚步放得慢一点些，再慢一些，阅读本书的你，完全可以实现这一点。

<<女人抗衰老必读>>

内容概要

女人最大的敌人，不是第三者，而是岁月。

抗衰老不是“老女人”的专利，因为当容颜已经逝去时，在进行补救实际上收效不大，趁年轻的时候就开始抗衰老，才能长久地保持姣好的容颜与年轻的状态。

打开本书，学会如何让自己保持身心年轻。

<<女人抗衰老必读>>

书籍目录

一、这些现象拉响衰老警报 1.生理衰老警报 2.心理衰老警报 3.最让年龄“泄密”是眼睛二、衰老的真相 1.荷尔蒙与衰老 认识荷尔蒙 荷尔蒙对女性的影响 2.自由基与衰老 认识自由基 自由基与衰老 减少自由基的途径：补充抗氧化食物 3.影响衰老的生命密码三、不让衰老写在外表 1.呵护眼部显年轻 眼袋的预防和缓解 拒绝“熊猫眼” 抚平鱼尾纹 2.年轻肌肤的秘密 干燥的皮肤更易衰老 最根本的是给身体补水 不同肤质改善干燥 由内而外塑造容光焕发的肌肤 3.皱纹预防全攻略 皱纹的种类 预防皱纹从生活习惯开始 消除皱纹的按摩法 4.别让日光加速衰老 紫外线和防晒品 防晒品的正确选购 防晒品的正确使用 晒后修复小锦囊 5.定期去角质，保持皮肤活力 展现肌肤活力的妙方——去除角质 去角质产品分类 不同肤质如何去角质 如何正确地进行全身去角质 6.正确卸妆，衰老远离 卸妆是不可忽略的护肤环节 卸妆用品面面观 正确卸妆的方法和步骤 7.避免“人老背先老” 日常生活习惯造就美背 美丽后背需要专门护理 让背部更美的健身操 8.让颈部彰显高雅气质 颈部皱纹如何预防 让颈部肌肤更加光滑细腻 颈部的自我按摩法 9.别让手足泄密年龄 双手的滋养与呵护 手部健美操 关爱双足，不仅仅为了美丽 按摩你的“第二心脏” 10.勿让秀发成“枯草” 秀发为何衰老 秀发的基本护养四、抗衰老之生活习惯篇五、抗衰老之合理饮食篇六、抗衰老之心态调整篇主要参考文献

<<女人抗衰老必读>>

章节摘录

7.适度节食偶尔进行节食的真正意思是“节制饮食”。

并不只有肥胖者才需要进行节食，凡是希望保持健康美、体态美的人都应该注意节制饮食，只有这样才能拥有苗条的身材、健康的身体。

速度节食延缓衰老正确的节食是必要的。

但是人们对“节食”这一概念有明显的误解，通常认为是少进食，甚至什么都不吃。

正确认识“节食”需要了解食物营养与身体机能的关系，需要了解食物的热量多少和营养成分，要知道什么该吃、该吃多少。

节食能够减轻肠胃负担。

人体过多摄取蛋白质和脂肪，使消化系统负担过重，易导致消化不良。

这样，未被消化的食物长时间滞留在肠道内，会产生许多毒素和致癌物质。

这些毒素和致癌物质不但易使人患肠道疾病，还会被肠道吸收，透过心脑血管屏障，损害中枢神经系统，使人衰老。

节食能够预防人早衰。

因为饱食损伤细胞，使人早衰。

人们呼吸时吸收的氧，有2%被氧化酶催化形成活性氧就是前面所说的自由基，活性氧是对人体极其有害的物质，能导致细胞损伤，动脉血管硬化，引发疾病、衰老甚至死亡。

而人体摄入的能量越大，产生的活性氧就越多，人老化的程度也就越快。

而少吃点可以减少活性氧的产生，使细胞免受其害，从而有效延缓衰老。

节食还能让人保持健康的身体、优雅的体态。

长期饱食会使人肥胖，引起动脉硬化、冠心病、糖尿病、癌症等一系列疾病。

<<女人抗衰老必读>>

编辑推荐

《女人抗衰老必读:一定要尽早知道的抗衰老秘密》讲述了:认识衰老成因,击退老化痕迹,纠正不良习惯,拜会良好心态,塑造不老容颜。

《内经》说女子“三七,肾气平均,故真牙生而长极:”男子“三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极”,意思是,女人21岁、男人24岁时,生长达到顶峰,而衰老也就开始了。

所以,为使自己青春不老而进行的努力,宜提早进行。

很多人往往在觉察到年华已逝、青春不再时才开始保养,其实已经晚了。

所以说,抗衰老的秘密,女人一定要尽早知道!

<<女人抗衰老必读>>

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>