

## <<从头到脚抗氧化>>

### 图书基本信息

书名：<<从头到脚抗氧化>>

13位ISBN编号：9787543668423

10位ISBN编号：7543668424

出版时间：2011-2

出版时间：青岛

作者：马琴

页数：224

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>

## <<从头到脚抗氧化>>

### 内容概要

知道铁为什么会生锈吗？

苹果为什么放一会就会变黄？

那都是氧化搞的鬼！

现在知道你的身体为何不舒服了吧，同样的道理，人体健康也会时刻受到氧化的侵袭，要知道氧化就是人体衰老的助燃剂！

别再相信“女人的身体在25岁后开始走下坡路”的鬼话了，那不过是身体未老先衰的借口。

其实只要你补充身体所需的抗氧化物质，给身体建立起一道抗氧化的屏障，就能使皮肤健康、身材匀称，看上去比实际年龄小得多！

那怎么去抗氧化？

挽回我们的青春，挽回我们的身体健康呢？

别担心，马琴编写的《从头到脚抗氧化(唤醒美丽健康时尚新概念抗氧化)》会帮助你完成这次健康使命。

这本《从头到脚抗氧化(唤醒美丽健康时尚新概念抗氧化)》抓住人体的10个重要部位，就如何开展抗氧化，保持年轻健康态进行了详尽描述。

内容科学、实用、简单，让你轻松阅读，轻松掌握！

## <<从头到脚抗氧化>>

### 作者简介

马琴，女，毕业于湖北大学汉语言文学系。

中医世家出身，却没有像哥哥和姐姐一样去修习医学。

在媒体摸爬滚打多年后，终于找到了将家学渊源和文字梦想融合在一起的渠道——编撰中医养生类书籍。

已编撰的相关图书有《生老病死的密码》、《膳食革命》和《病由心生》等。

## <<从头到脚抗氧化>>

### 书籍目录

有问必答什么是自由基？

究竟什么是被氧化？

什么是抗氧化物？

抗氧化物缺乏可能引起哪些疾病？

如何了解自己的抗氧化能力？

为什么要做检测？

抗氧化行动1最高统帅&mdash;&mdash;大脑测试：你的大脑抗氧化程度如何？

1．每天睡足8~9小时，保障大脑安全与健康2．昂首走路脑袋灵光3．用叶酸来恢复记忆4．维生素C是大脑的救星5．远离&ldquo;慢性毒品&rdquo;&mdash;&mdash;止痛药6．经常说话保持思维顺畅7．每天三次深呼吸8．音乐&mdash;&mdash;神奇的大脑按摩师9．活化大脑，每天嚼7分钟口香糖10．挽救大脑：多吃水果和蔬菜

抗氧化行动2青春背影&mdash;&mdash;头发测试：你的头发抗氧化程度如何？

1．头发的五大天然杀手2．头发要时常修剪才能保持活力3．做好基本清洁，让头发远离衰老4．使用内含氨基酸等成分的洗发护发用品5．生发养发食品大荟萃6．滋养护理，让粗硬的发质&ldquo;屈服&rdquo;7．拯救掉发&mdash;&mdash;美丽留得住8．为你的秀发撑一把伞

抗氧化行动3清澈湖水&mdash;&mdash;眼睛测试：你的眼睛抗氧化程度如何？

1．隐形眼镜连续佩戴别超过8小时2．经常热敷眼睛3．维生素A让眼球活一点4．叶黄素给眼神添魅力5．莫让眼药水伤害你的眼睛6．不可轻视的&ldquo;黑眼圈&rdquo;7．菊花是养眼的上品药材8．为何要说&ldquo;枸杞红了，眼睛亮了&rdquo;？

9．眼部抗氧化，不同年龄的不同选择10．多吃深色蔬菜，眼睛抗衰老

抗氧化行动4最硬的骨头&mdash;&mdash;牙齿测试：你的牙齿抗氧化程度如何？

1．警惕&ldquo;牙齿矿化&rdquo;危机2．牙齿美容误区3．牙齿越白越好吗？

4．氟可以坚固牙齿5．选对牙刷才能跟牙齿亲密接触6．牙膏的作用不仅仅是清洁7．刷牙方法决定牙齿健康8．牙签和牙线：筑起口腔的第二道防线9．护齿食品面面观

抗氧化行动5面若桃花&mdash;&mdash;皮肤测试：你的皮肤抗氧化程度如何？

1．氧化是肌肤衰老的最大威胁2．维E护肤法&mdash;&mdash;从内到外养出不老容颜3．做足基础保养，肌肤活力旺旺4．抗氧双子星&mdash;&mdash;护肤品+彩妆5．终极反&ldquo;孔&rdquo;行动，重拾细嫩美肤6．肌肤抗氧化十大标兵美食7．睡觉前要做的肌肤保养工作8．胶原蛋白保持皮肤弹性

抗氧化行动6女人的第二张脸&mdash;&mdash;胸部测试：你的胸部抗氧化程度如何？

1．警惕：女人胸部过度氧化的六大元凶2．Bra最好大半号3．快乐是女性乳房健康的最好武器4．中医，让胸部更健美5．动手齐来做乳房保健操6．生活细节，帮你坚挺自信7．小小花生米，也能成就完美胸部8．合理饮食保障乳房健康时间9．健康新时尚：给乳房放个假

抗氧化行动7由内而外的美&mdash;&mdash;肠道测试：你的肠道抗氧化程度如何？

1．肠子漂亮，人就美2．最先衰老的器官&mdash;&mdash;肠道3．人体90%的疾病与肠道不洁有关4．一天不排便等于吸三包烟5．善良的肠道&ldquo;居民&rdquo;&mdash;&mdash;益生菌6．大豆低聚糖恢复肠道健康7．利于肠道健康的五类漂亮水果8．六招为肠道做美化9．&ldquo;三扫帚&rdquo;扫清肠内毒素

抗氧化行动8生命的温床&mdash;&mdash;子宫测试：你的子宫抗氧化程度如何？

1．认识形形色色的子宫&ldquo;杀手&rdquo;2．莫让化妆品侵袭到子宫3．健康性生活保护你的子宫4．宫寒=天空中无太阳5．正确审视子宫肌瘤6．体内雌激素的状况

抗氧化行动9让性感自此蔓延&mdash;&mdash;腿部测试：你的腿部抗氧化程度如何？

1．每周最多穿两次紧身裤2．女性腿部的美化，把握三个黄金点3．腿老是人老的先兆&mdash;&mdash;勾脚、绷脚法4．想要腿部线条更柔美，就去散散步5．拯救寒腿，MM的暖腿养生秘籍6．女性要多多爱护膝关节

抗氧化行动10让生命之路更稳妥&mdash;&mdash;足部测试：你的足部抗氧化程度如何？

1．脚底秘密知多少？

2．&ldquo;其实我的脚很痛！

## <<从头到脚抗氧化>>

”3 . 教你选鞋子4 . 一定别小觑了泡脚的魔力5 . 小心你的跟腱

## <<从头到脚抗氧化>>

### 章节摘录

版权页：插图：我们生存的环境，时时刻刻在发生着氧化，比如动物在吃植物时将植物的成分氧化成各种营养，动物的呼吸也是氧化反应，动物死后尸体被微生物氧化分解回到大气中再度被植物还原...人体细胞被氧化后，会出现皮脂枯萎，钙质流失，脏器老化、病变等问题。

可以说氧化就是衰老、万病的元凶！

是健康的杀手！

什么是抗氧化物？

抗氧化物质指的是任何能够为自由基释放出一个电子，使其电子能够与自由基配对，从而实现中和作用，最终对人体无害的物质。

抗氧化物质就像人体的一道保护屏障，如果这道屏障牢不可破，那人体这座城池就会固若金汤，不会受到外界的伤害。

我们可以从蔬菜和水果中获得大多数的抗氧化物质。

最常见的抗氧化物质有维生素A、维生素C、维生素E、维生素A和B—胡萝卜素。

平时食物中的辅酶Q10、硫辛酸和各种生物类黄酮也是较好的抗氧化物。

抗氧化物缺乏可能引起哪些疾病？

抗氧化物缺乏，势必会造成肌体失去对自由基的控制，过度缺乏抗氧化物，可能引起以下一些问题：细胞膜遭到破坏。

自由基会直接伤害我们的细胞，包括细胞中的脂质、蛋白质以及细胞内的遗传物质——核酸（DNA），导致全身各处的细胞膜都会被破坏，使人体自身免疫功能急剧下降，新陈代谢步伐减慢。

损伤基因，导致细胞变异的出现和蓄积。

自由基可以当作一种细胞的传递物质，刺激致癌基因，或是其他致病基因，引发一连串的反应，让细胞凋亡或坏死。

## <<从头到脚抗氧化>>

### 编辑推荐

《从头到脚抗氧化》：压力大了，会不会经常掉头发？

吃辛辣食物后，脸上会不会冒痘痘？

腰围怎么会越来越大？

千万别小觑了这些小毛病，它们都是你身体正在氧化的标志！

怎么办？

维生素C是大脑的救星，使用内含氨基酸等成分的洗发护发用品，叶黄素给眼神添魅力，氟可以坚固牙齿，胶原蛋白保持皮肤弹性，肠子漂亮，人就美，体内宫寒=天空中没有太阳，腿老是人老的先兆——勾脚、绷脚法。

小小花生米就是乳房的最爱?走路姿势不好，真的会影响人脑的健康吗?化妆品竟然会侵蚀子宫?不错!这些都是事实!别担心，现在开始赶跑它们完全来得及!

<<从头到脚抗氧化>>

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>