

<<时尚女人66个年轻妙计>>

图书基本信息

书名：<<时尚女人66个年轻妙计>>

13位ISBN编号：9787509147412

10位ISBN编号：7509147417

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医出版社

作者：兰政文

页数：230

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>

<<时尚女人66个年轻妙计>>

内容概要

女性过了30岁，健康滑坡，美丽打折。

《时尚女人66个年轻妙计》编者兰政文编著，推出66种拯救方法，操作简单，效果确切，让你一看就懂，一做就灵。

《时尚女人66个年轻妙计》分为三部分：第一部分介绍了拯救美丽的诸多鲜为人知的养分及补充途径；第二部分阐明了与美丽最为密切的器官以及防病举措；第三部分列出了美丽天敌黑名单，教你认清规避的重要性及具体策略。

本书内容新潮，文字通俗，说理透彻，科学性、实用性与针对性均较强，适合所有爱美女士以及关心女士的男士阅读。

<<时尚女人66个年轻妙计>>

书籍目录

一、拯救美丽饮食先行

第1层次：生理周期定食谱

第2层次：根据体质做增删

第3层次：遵循天气作修正

第4层次：参照皮肤再微调

二、营养均衡——美丽食谱的灵魂

测试1．看生活习惯

测试2．看体表信号

测试3．看情绪与性格变化

三、营养不均衡，调整非难事

四、识别看不见的盐油糖——做美丽“低”人

五、食“色”为健康加分

绿色蔬果——叶绿素

红色食物——茄红素

黄色食物——叶黄素

紫色食物——原花青素

黑色食物——花色苷

颜色平衡

六、美丽救星之抗氧化食物

七、美丽救星之抗炎食物

“炎症”与多种疾病有牵连

“抗炎饮食”不虚此名

“抗炎饮食”排行榜

八、美丽救星之减压食物

九、美丽救星之植物雌激素

“好”雌激素与“坏”雌激素

雌激素替代疗法遭遇“红灯”

植物性雌激素“闪亮登场”

十、美丽救星之磷脂酰胆碱

磷脂酰胆碱的需要量

富含磷脂酰胆碱的食物

十一、美丽救星之谷胱甘肽

掀开谷胱甘肽的“盖头”

全方位获取谷胱甘肽

十二、美丽救星之酵素

酵素是健美的源泉

获取酵素有捷径

十三、美丽救星之几丁聚糖

十四、美丽救星之抗性淀粉

保健的多面手

抗性淀粉排行榜

十五、美丽救星之“红色维生素”

B12缺乏不止引起贫血

数字警示B12缺乏的普遍性

B12缺乏的早期自查

<<时尚女人66个年轻妙计>>

补足维生素B12有招

十六、美丽救星——维生素D

维生素让你阳光聪颖

令人振奋的7大新功能

维生素D缺乏之秘

补足维生素D刻不容缓

十七、美丽救星之镁元素

十八、美丽救星之胶原蛋白

“天生我材必有用”

早衰祸起胶原蛋白的流失

食物是胶原蛋白的最佳来源

选择人工制品要恰当

十九、美丽救星之时尚运动

练习瑜伽的优势与安全预案

练习跆拳道优势与安全预案

练习钢管舞的优势与安全预案

练习普拉提的优势与安全预案

练习保龄球的优势与安全预案

练习动感单车的优势与安全预案

二十、美丽救星之宫颈癌疫苗

宫颈癌疫苗的“身世”

宫颈癌疫苗3大特色

接种对象与方法

种了疫苗并非万事大吉

二十一、拯救皮肤，念好“三字经”

补足水

抗氧化

防疾病

二十二、拯救头发。

打造不老名片

测测你的“发龄”

振兴头皮是关键

“四养一护”拯救头发

澄清几个糊涂认识

二十三、拯救眼部，抓住3个关键词

关键词1．保湿

关键词2．节约

关键词3．运动

配套措施及时跟进

二十四、拯救口腔，保持口腔的“年轻态”

口腔年轻的女性更健美

算算你的“口腔年龄”

“全面口腔清洁”防早衰

口腔保健的几个细节

二十五、拯救红唇，记住“五字诀”

全方位拯救嘴唇魅力

合理使用唇膜

<<时尚女人66个年轻妙计>>

二十六、拯救胸部，四大战术重铸乳房的辉煌

战术1．营养，为乳房开小灶

战术2．运动，每天半小时

战术3．适度接受性刺激

战术4．查病，医检与自查相结合

二十七、拯救腰部，十大细节助你如愿

腰部危机凸显

关爱腰部以“护”为中心

二十八、拯救臀部，经营丰臀美

臀部“发福”是好事

臀部健美有标准

二十九、拯救腿部，人生大道从头越

拯救腿形，看人下菜碟

抓住三大黄金点

静脉曲张应对要点

腿粗应对要点

三十、拯救“玉足”，从穿对鞋做起

三十一、拯救关节，“三道防线”不能少

从两个病例说起

为关节健康建立三道防线

三十二、拯救脖子，别让颈椎病折腾你

颈椎病“五花八门”

治疗方法因人而异

解答几个疑问

防范七要则

三十三、拯救骨骼，挥去骨质疏松的阴影

骨骼也有“亚健康”

多渠道向骨骼“投资”

三十四、拯救面部，“瘦脸运动”帮你忙

脸蛋走样自有因

澄清几个误区

三十五、拯救大脑，远离痴呆症

提防预警信号

10招远离痴呆症

三十六、拯救肺部，莫给肺栓塞以可乘之机

肺栓塞与脑栓塞如出一辙

4种女人要加倍小心

三十七、拯救肝脏，突破“天敌”包围圈

肝脏在不健康的生活方式中呻吟

肝脏的“天敌”就潜伏在你的周围

帮助肝脏逃离包围圈

三十八、拯救肾脏，位置不能上也不能下

右肾更容易下垂

肾下垂的蛛丝马迹

三十九、拯救胃肠，赶走消化不良的烦恼

你的胃肠动力不足了

三招为胃肠加油

<<时尚女人66个年轻妙计>>

- 四十、拯救尿道，摆脱漏尿的尴尬
 - 中年女性漏尿之谜
 - 漏尿可治可防
- 四十一、拯救膀胱，用好“灭火器”
 - 你的膀胱“起火”了
 - 膀胱“起火”之谜
 - 用好你的“灭火器”
- 四十二、拯救心脏，提升“生命发动动机”的安全度
 - 从数字看“疫情”
 - 女性心脏病不及男性典型
 - 防范心脏病有招
- 四十三、拯救舌头，吃嘛嘛香
 - 芳芳的“奇遇”
- 四十四、拯救肌肉，40岁是个关键点
 - 老不老，测测看
 - 肌肉老化危害多
 - 3招拯救肌肉美
- 四十五、拯救肛门，关键在抓“早”
 - 从王女士的遭遇说起
- 四十六、拯救身材，向虚胖开战
 - 肥胖也有“冒牌货”
 - 双管齐下打败虚胖
- 四十七、拯救血压，运动建奇功
 - 运动降压的奥秘
 - 降压运动排行榜
 - 不宜运动黑名单
- 四十八、拯救血糖，12种女性是重点
- 四十九、拯救爱肌，迎接性爱“第二春”
 - 爱肌遭遇困扰
 - 爱肌的神秘作用
 - 锻炼是拯救爱肌的好手段
- 五十、低温为美丽“保鲜”
 - 如何在生活中践行“低温养生”
- 五十一、40岁的女人30岁的脸
 - 避开催老食物
 - 酗酒是面子的“天敌”
 - 吸烟者至少显老半岁
 - 不婚不育也是隐患
 - 心情抑郁老4岁
 - 运动使人年轻
 - 面部骨骼萎缩是衰老的真凶
 - 早做皮肤护理
- 五十二、春季野菜为美丽添彩
 - 坚守安全第一原则
- 五十三、三瓜降“苦夏”，夏季做“甜女”
 - “菜中君子”苦瓜
 - “营养圣品”番木瓜

<<时尚女人66个年轻妙计>>

“瓜中之王”西瓜

五十四、食疗打败“秋燥症”

五十五、干果打造冬季美女

开心果

葡萄干

花生

核桃

栗子

腰果

甜杏仁

榛子

大枣

龙眼肉(桂圆)

五十六、美丽天敌之反式脂肪

“反式脂肪”的来源

减少反式脂肪的途径

五十七、美丽天敌之素食

五十八、美丽天敌之高热量

算一算每天需要多少热量

巧选低热量食物

提防看不见的“热量大户”

进餐定个好时辰

五十九、美丽天敌之失眠

睡眠好坏有标准

寻找失眠原因

了解你的睡眠“黄金分割线”

试试分段睡眠

必要时查查眼睛

几点助眠小技巧

六十、美丽天敌之色斑

六十一、美丽天敌之疲劳

疲劳有3种类型

自测疲劳程度

化解疲劳的7个“锦囊”

六十二、美丽天敌之新潮衣裙

六十三、美丽天敌之错戴文胸

六十四、美丽天敌之写字楼

六十五、美丽天敌之经期不适

六十六、美丽天敌之过敏原

<<时尚女人66个年轻妙计>>

章节摘录

版权页：富含抗氧化成分的食物统称为抗氧化食物，将其称为美丽的“救星”一点也不为过。为弄清其中奥秘，得从人体的氧化作用说起。

每个人无时无刻不在呼吸，吸入氧气，呼出二氧化碳。

吸入的氧气派了啥用场呢？

主要是参与体内各种氧化反应，保障各种代谢活动得以正常运行，从而维系生命的存在。

这本来是一件大好事，然而问题也出在这里——少量氧气在多种酶的作用下，生成了一种极具破坏性的物质，医学上称为自由基，或者活性氧。

过多的自由基恣意突破人体的天然防线，如同微型炸弹在体内“狂轰滥炸”，攻击细胞中的遗传物质，升高“坏胆固醇”——低密度脂蛋白，加速细胞衰亡，加快人的衰老进程，并成为动脉硬化、心脑血管病乃至癌症的祸根，被科学家形象地喻为人类健康的“杀手”。

值得庆幸的是，人类与生俱来地携带了一套完整的抗氧化系统，并与氧化过程保持着平衡，迫使“杀手”无所作为。

但是，现代环境日甚一日的污染，电器的辐射(如电脑、电视)，化学物质的入侵(如化妆品、药物)，社会竞争加剧带来的精神压力，双管齐下地导致体内的氧化过程增强，产生大量额外的自由基。

面对这些额外增加的氧自由基，原来的抗氧化系统日渐力不从心，需要引进新的力量“加盟”，才能维持氧化与抗氧化之间的平衡，抗氧化食物就是这样的“盟友”。

科学家研究发现，抗氧化食物至少拥有3大功能，即抑制自由基生成，清除已生成的过多自由基，保护人体组织免受自由基的氧化损伤，进而确保你的健康与美丽。

来自欧美科学界的最新信息就是最有说服力的例证：美国塔夫茨大学的研究人员发现，一个人若能坚持从日常食物中吸取抗氧化能量，使抗氧化能量指数维持在正常水平，就能够有效地抵御早衰，明显延缓生命老化的速度与时间。

美国北卡罗来纳大学流行病学与营养学家的研究显示，从食物中足量获取茄红素(抗氧化营养素之一)的消费者，其心脏病发作的危险度仅为消费茄红素最少者的一半。

换言之，番茄红素减少了50%的心脏病发作危险，收效可观。

美国哈佛大学研究人员对约5万人的观察表明，每天摄取茄红素较多的人，乳腺癌的患病率可降低21%~34%。

伊朗科研人员也观察到，每周固定食用番茄者，能够降低40%的食管癌发生率。

意大利的一项研究显示，多摄取番茄红素可降低大约60%的大肠癌与胃癌发病率。

那么，抗氧化食物具体有哪些呢？

1. 维生素类食物包括B、胡萝卜素、维生素C、维生素E等，乃人体内抗氧化的“主力兵团”。主要为各种蔬果。

2. 富含过氧化物歧化酶的食物享有“人体内的清道夫”之誉称。

常见如刺梨、山楂、大枣、香蕉、豆角、紫茄子、韭菜、青椒、香菇。

3. 富含多酚类物质的食物苹果含量特多，每天吃2~3个苹果，可使心脏病病死率减少一半。

其他尚有洋葱、香菜、胡萝卜、紫茄子、南瓜、草莓、红葡萄、绿茶。

4. 富含植物固醇的食物植物固醇是植物食品中最有益于健康的成分，水果、蔬菜中含量较少，植物油、谷物、花生、豆类等蕴藏丰盛。

5. 富含白藜芦醇的食物白藜芦醇是葡萄在日光紫外线照射下产生的一种植物抗毒素，具有抗菌、抗癌、抗血栓、抗高血脂、抗脂质过氧化等多种生物活性，在帮助人体抵御心脏病、乳腺癌、子宫内膜癌等方面功不可没。

如葡萄干、葡萄酒、花生等。

6. 富含硒、铁、铜、锌等矿物质的食物这些矿物质既是人体的重要组成成分，又具有较强的抗氧化功能，如肉、蛋、全麸谷类、绿色蔬菜、核桃、大蒜、洋葱、海产类含硒丰富；动物肝、肉、豆类、坚果、葡萄干、香菇含铜不少；肉类、海产、牛奶、蛋、大豆、花生含锌颇多；肝脏、肉类、蛋、豆类、深绿色蔬菜、干果类则是铁的富矿。

<<时尚女人66个年轻妙计>>

7. 富含肌醇的食物如动物内脏、荚豆、核果、小麦胚芽、香瓜、柚子、包心菜等。

8. 调味品调味品也是抗氧化食物中的一支方面军，如果将它们也动员起来，你体内的抗氧化系统实力肯定会倍增。

<<时尚女人66个年轻妙计>>

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>