

大S宣言：美不惊人死不休
内养外调，来做个blingbling的大美人吧！

内外兼修的完美 减龄书

吴清秋 王健淇 编著

CSK 湖南科学技术出版社



大S宣言：
美不惊人死不休
内养外调，
来做个blingbling的大美人吧！

内外兼修的完美 减龄书

吴清秋 王健淇 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

内外兼修的完美减龄书 / 吴清秋, 王健淇编著.
—长沙: 湖南科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5357-8125-3

I. ①内… II. ①吴… ②王… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088049 号

NEIWAI JIANXIU DE WANMEI JIANLINGSHU

内外兼修的完美减龄书

编 著: 吴清秋 王健淇

责任编辑: 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇印刷工业园 3 号

邮 编: 410137

出版日期: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 230000

书 号: ISBN 978-7-5357-8125-3

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)

目录



第一章 美容减龄篇 精致呵护养出娃娃脸

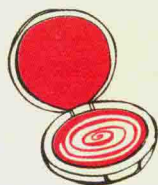
正确洗脸，越洗越年轻	002
对症下药击退黑眼圈，让你重返年轻	005
让肌肤喝饱水，才能养出娃娃脸	008
肌肤不“生锈”，预防衰老别忘了抗氧化	010
决战顽固黑头，跟草莓鼻说拜拜	012
养出白嫩肌肤，甩掉“黄脸婆”恶名	016
狙击小细纹，快速减龄的抗皱妙方	018
勤敷面膜，让你永葆青春的秘诀	021
看不见毛孔的肌肤才是年轻肌肤	024
轻松解决唇部四大问题，还你莹润双唇	028
抵御紫外线，做好防晒等同于抗衰老	032
改善肌肤松弛，重新撑起娃娃脸	035
长痘痘≠年轻，一定要战“痘”	038
忽视卸妆让肌肤老十岁	042
12个护肤坏习惯让你快速变老	045



第二章 美体减龄篇 周全护理打造窈窕身姿

想要身材减龄，从杨柳细腰开始	048
颈部要保养，别让脖子泄露你的年龄	051
精心呵护出纤纤玉手	054

赶走不雅麒麟臂，身形更少女	057
挺直肩背让你年轻 20 岁	060
别傻等胸部下垂，美胸靠你养出来	064
脱毛有讲究，盘点那些不能犯的错误	067
臀部不下垂 身形看起来更年轻	070
经常做运动，纤细美腿不是梦	074
做精致女人，坚持护理养出细嫩双足	077
正确清洁身体，呵护肌肤健康	080
清除九个护肤死角，做个无死角美人	083
养护三千烦恼丝，可比从前更年轻	086



第三章 营养减龄篇 健康饮食吃出年轻气色

补气血吃出白里透红	092
健脾胃跟“黄脸婆”说拜拜	106
去湿热远离油头垢面	117
清肠毒让你“肠”保年轻	129
滋阴润燥吃出水润亮泽	142

第四章 健康减龄篇 身体健康才能朝气蓬勃

血管年轻等于身体年轻	154
坚持步行，经济有效的抗衰老方式	157
跳绳，懒女人的最佳减龄运动	159
有氧运动强健心肺，永葆少女精神	162
指甲反映健康 频繁美甲老得快	165

护眼小动作，让你双眸更明亮	168
女人注意养胃，身体更健康	171
闲来拉拉筋，肢体柔韧才能抗衰老	173
警惕脊椎疾病，别让脊柱带你远离青春	176
养好关节，放缓衰老的脚步	179
5种运动保养心脏，让身体年轻健康	181
当个“睡美人”，青春永不老	183

第五章 心灵减龄篇 正能量让你容光焕发

爱笑的女人老得慢	188
每天冥想减压健脑又健身	189
充满自信，会让女人更美丽	192
读书，让美丽更加持久	194
经常听音乐，放松身心更快乐	198
赶走不良情绪，为健康美丽加分	201
爱“唠叨”能让你更年轻	204
家庭关系和谐的女人更年轻	205





第一章 美容减龄篇

精致呵护养出娃娃脸

正确洗脸，越洗越年轻

面部清洁是每天最不能忽略的一件事，要想让你的血液循环更快，加速有害物质的排解，就必须掌握一套正确的洗脸方法。女人学会正确的洗脸方法，60岁还能保持年轻的肌肤状态哦！

小心！这样洗脸让你老10岁

洗脸看似是件简单的事，很多人通常是上下一搓，水一冲，毛巾一擦就行了，毫无章法地胡乱揉搓往往最伤皮肤，让我们一起来看看自己究竟犯了哪些洗脸的错误吧！

错误1：水温过高或者过低

水温过高或者过低都会给皮肤造成很大困扰，水过冷会使毛孔收缩，污垢不易洗净，还容易使皮肤干燥脱皮；水过热可能引起血管过度扩张，使皮肤松弛、萎缩，还会破坏皮肤表面天然皮脂膜，造成皮肤缺水紧绷，从而加速老化。

错误2：从上往下搓

洗脸时尽量从下向上推洗，避免两手盖住脸来回上下用力搓。因为脸上的毛孔都是向下长的，角质层也是自上往下呈鱼鳞状层层分布的，逆着生长方向洗才有利于清除污垢。自下而上的手法还有按摩、提拉肌肤的作用，对抗皮肤衰老。但是，鼻子的毛孔向上生长，最容易长黑头，所以要从下向上揉搓，并多打几个圈。

错误3：用旧毛巾大面积摩擦

洗脸的主要用具是毛巾，由于毛巾棉纤维容易变硬，毛巾变硬后会擦伤皮肤，故毛巾要勤换。洗脸时切忌大面积乱擦，应轻柔地在面部进行“太极式”的局部按摩，一般自右到左，自下而上，用湿毛巾小面积轻轻按摩1~2遍，从而利于清除污垢，舒经活血，增强面部肌肉的弹性。

错误 4：洗脸次数一天不超过两次

即使是油性皮肤，一天之内洗脸次数也不必超过两次。如果洗脸次数过多，会使皮肤过于干燥，油性皮肤可能会变得更加敏感。因为越是频繁洗脸，油脂分泌物越多，特别是在清洁品选择不当的时候。一般建议油性皮肤选择油性或混合型皮肤专用的凝胶洗脸。

正确洗脸五步骤



用温水湿润脸部 在手心揉出细致泡沫 轻轻打圈按摩 15 下 用手接水清洗洁面乳 用冷水擦洗 20 下

正确洗脸五步骤 让你永葆青春

第一步：用温水湿润脸部

洗脸前一定要清洁双手，然后用 30℃ 左右的温水湿润脸部，这样既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿油分过分丢失。千万不要为了图省事直接用冷水洗脸，或是认为用热水才能把脸上的污垢洗净。

第二步：在手心揉出细致泡沫

使用洁面乳的话一定要将洁面乳充分地揉搓起泡后再涂抹到脸上，切记一定不能直接在脸上揉搓起泡，这是大忌！如果洁面乳不充分起泡，不但达不到清洁效果，还会残留在毛孔内引起青春痘。

第三步：轻轻打圈按摩 15 下

把泡沫涂在脸上以后要轻轻打圈按摩，额头的清洁方法是从中间往两边打圈按摩，鼻子部位则采用重复打圈的方式，注意不要太用力，以免产生皱纹，大概按摩 15 下左右，让泡沫遍及整个面部。

第四步：用手接水清洗洁面乳

用洁面乳按摩完后，就可以清洗了。注意不要用毛巾用力地擦洗，最好用手或

清洁棉洗脸，用手揉搓脸部不会对肌肤造成伤害，还能很方便地将脸部毛孔内的污垢清除干净。

第五步：用冷水擦洗 20 下

用双手捧起冷水擦洗面部 20 下左右，同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部。这样做可以使毛孔收紧，同时促进面部血液循环。这样才算完成了洗脸的全过程。

如果按照以上步骤认真洗脸，你会发现脸部皮肤光洁白嫩了许多。为了保养脸部肌肤，务必每天早晚正确洗脸哦！



洗脸时加点料 肌肤更年轻

窍门 1：茶水洗脸预防皱纹

茶叶中有一种神奇的成分——茶多酚。实验证实，茶多酚的抗衰老效果比维生素 E 强 18 倍，可有效预防皱纹，延缓衰老。茶多酚中还含大量亲水性基团，容易吸收空气中的水分，保持皮肤的水分，茶叶中的鞣酸也可以缓解皮肤干燥，预防皱纹。

窍门 2：柠檬水洗脸美白祛斑 + 润肤

如果想要白皙无瑕的皮肤，柠檬是必备佳品。柠檬水的抗氧化作用有助于应

对体内自由基损害，缓解衰老进程。其富含的维生素C能帮助氨基酸合成胶原，保护皮肤，防止皱纹早生。柠檬水还可以减少皮肤内积淀的黑色素，从而减少色斑产生。

窍门3：食醋水洗脸祛痘美白

食醋不仅是日常食用的调味品，还是你养颜的好帮手。食醋可以养颜健肤，而且效果很好，没有副作用。用食醋水洗脸可以增加皮肤细胞的水分和营养，恢复皮肤的光泽和弹性，软化角质层和美白，还有杀菌的功效。

窍门4：蜂蜜洗脸拯救干燥肌

如果是干性皮肤，可以在脸盆里适当加一些蜂蜜。洗脸的时候，轻轻拍脸部，长期使用你就会发现干燥肌肤在慢慢改善，变得更加滋润光滑。

对症下药击退黑眼圈，让你重返年轻

眼睛是心灵的窗口，让自己的双眸保持明亮状态，不仅能增加自己的信心，还能让人对你的好感倍增。而眼部的肌肤状况也在很大程度上决定双眸的魅力，如果眼周出现黑眼圈，不仅影响了你的魅力，更说明你的健康开始出现问题了。要想显得更年轻，“熊猫眼”是一定要避免的。那么我们该如何做，才能远离黑眼圈呢？

黑眼圈是怎样“炼成”的？

在大多数人的印象中，黑眼圈无非就是眼睛过于疲劳或是睡眠不足导致，但实际上，导致黑眼圈的原因有很多，下面将逐一分析，大家不妨对号入座找出自己的原因。

黑色素沉积型黑眼圈

黑色素算是导致黑眼圈产生最常见的也是最容易解释的一个诱因，黑色素零散分布让眼部肌肤黯淡无光泽。而至于眶周肌肤为什么会出现色素沉积，原因有很

多，日晒、炎症、过敏、药物干扰等。眶周肌肤较薄，厚度大约仅为面部肌肤的1/3，因此更易受到外界环境的刺激，产生各种肌肤问题。

皮肤变薄型黑眼圈

眼皮周围的皮肤称为“眶周皮肤”，平均厚度为0.5毫米，而身体其他部位大多是2毫米。血管一般看上去都是蓝色的，因为皮肤或皮下组织只透过蓝色或紫色波长的光。如果皮肤颜色更白或更黑，血管看上去就不是蓝色，而是绿色或棕色。看到黑眼圈，其实就是血管或血液透过皮肤的表现。

随着年龄的增长，皮肤会失去弹性，再生能力减弱，就变得越来越薄。所以，上了年纪后，即使睡眠充足，黑眼圈也会更明显。

血液循环不良型黑眼圈

作息的确会影响肌肤呈现的状态，通常表现为眼周瘀青，眼部肌肤松弛并伴有眼袋。这多是因为血液循环功能不良，眶周肌肤的皮下血管的微循环变差，沉积在肌肤内部的代谢垃圾和水分无法正常排出。睡眠不足、眼睛疲劳、压力、贫血等因素，都会造成眶周肌肤瘀血及浮肿现象。

衰老型黑眼圈

衰老会导致眼窝凹陷，眼部卧蚕肌肉下移，眼眶下方的肌肉组织消失，同时随着年龄的增加，皮肤中的胶原蛋白含量锐减，肌肤的弹力纤维网瓦解，无法撑起肌肤，导致肌肤整体变薄，皮肤产生沟壑，眼部下方的肌肤产生凹陷，从视觉上形成阴影，导致衰老型的黑眼圈。

“对症下药”击退黑眼圈

很多女性抱怨，不论用多昂贵的眼霜护理，黑眼圈就是“赖着不走”，其实这是因为大家没有“对症下药”，要想击退黑眼圈，首先得寻找原因，然后有针对性地进行防护才能事半功倍。

睡眠充足仍有黑眼圈？防晒美白不可少

如果你并没有睡眠方面的问题，那么关键就是要做好防晒和美白。可以选用专门的眼部防晒产品或带有防护功能的眼霜，在日晒强烈的天气下出门时别忘了戴太阳镜，这样不仅能够防止因紫外线伤害产生的黑眼圈，还能够防止眼睛内部

的病变发生。

每天使用含有美白成分的保养品也是必不可少的，可使用含有稳定型抗败血酸等专门对抗黑眼圈的眼霜，或是能够在眶周肌肤使用的美白祛斑精华。美白眼周不是一朝一夕的功夫，要有耐心，循序渐进地进行保养，同时卸妆和清洁工作一定要做彻底。

顽固型黑眼圈要多角度应对

如果黑眼圈太过顽固，含有美白成分的眼部护理产品必定会显得力不从心，因为只靠去除表层色素是无法干预内部循环的。这个时候则要从色素沉积、代谢水平、肌肤质地以及血管功能等多方面考虑成因，进而一一排除并解决。其中，血管功能异常造成的黑眼圈问题单靠调理或者常规的肌肤保养很难改善，建议使用含有维他命 K 的眼霜或外用药，帮助恢复血管功能，有必要的可以求助医生。

衰老型黑眼圈可借助医学美容

要对抗衰老型的黑眼圈，如果只使用能够激发胶原蛋白再生的眼部保养品还是会显得比较单薄，所以这时可以考虑到专业的医疗美容机构进行微整形手术，借助外科手段恢复肌肉位置，收紧肌肤，或采用自体脂肪移植的方式将眼下肌肤撑起，恢复原有的眼周轮廓。

快速去黑眼圈小妙招



按摩眼眶



茶包敷眼



敷牛奶牛面膜

【快速去黑眼圈小妙招】

1. 按摩眼眶。经常轻柔地按摩眼眶、面颊、头颈，以促进眼周的淋巴循环，有助消除炎症，淡化黑眼圈。

2. 茶包敷眼。将两个茶包浸泡在温水中片刻，然后取出挤干水分，敷在眼眶上，躺下闭眼放松一会儿。红茶中所含的鞣酸有收缩血管的作用，可有效缓解黑眼

圈。绿茶富含强效抗氧化成分，被皮肤吸收后有助修复受损细胞。

3. 敷牛奶面膜。用牛奶浸泡毛巾，挤出毛巾多余水分，用其敷脸或眼部数分钟，然后用清水洗净即可。牛奶富含乳脂肪和乳酸，是对抗黑眼圈的最佳“天然药物”，用牛奶敷脸能美白滋润皮肤。

让肌肤喝饱水，才能养出娃娃脸

俗语说“女人是水做的”，失去水分的肌肤好像秋天的树叶一样干枯而失去活力。当皮肤感到紧绷，面色暗淡，细小皱纹“爬”上眼周时，就是肌肤极度缺水的信号了。娇柔的肌肤离不开水分的补充，只有“喝”够足量的水，它才能细致、柔滑、通透而富有弹性。

补水是女人一生的驻颜功课，从现在开始，让肌肤喝饱水，养出精致娃娃脸！

肌肤缺水，干燥粗糙暗沉随之而来

随着年龄的增长，你是否发现脸上肌肤不再水灵，干燥、粗糙、暗沉、细纹开始轮番上阵？当肌肤缺水会引发干燥，整张脸都处于干燥紧绷状态，脱皮、瘙痒接踵而至，长时间缺水得不到补充会导致肌肤加速老化，暗黄、肤色不均都会加剧。同时，缺水的肌肤摸上去非常粗糙，甚至有颗粒感、凹凸不平、起皮，长久下来肌肤就会提前进入衰老期，失去水润感。

肌肤“水位”下降三大主因

1. 角质层缺水。空气中的湿度下降，水分自然会减少，这时干性或极干性肌肤马上会明显感觉到肌肤的表层已经缺水。选用清洁能力较强的洁面产品，或者过度频繁地去角质，都会导致肌肤表层越来越脆弱，使得原来正常的肤质逐渐偏干。



2. 皮脂膜不足。皮脂膜是皮肤的天然保护膜，是由皮脂腺分泌出的油脂以及部分剥落的角质等混合形成的一层膜，皮脂膜不足则会难以保存肌肤内的水分。

3. 干燥环境所致。任何肤质的肌肤，都有可能被空调、紫外线以及恶劣环境夺走水分，从而变得异常干燥。

精心呵护，找回水润肌肤

基础长效补水

洗脸时别用热水，以免破坏皮肤的皮脂膜，降低表皮保水能力。避免使用磨砂洗面奶，改换成单纯、温和的保湿洁面乳，减少水分流失。

每天早上洁面之后，要做好基础的护肤工作，在这个过程中至少要使用三个保湿产品，例如爽肤水、保湿乳液以及保湿眼霜等，利于肌肤的深层滋润。可根据自己的肤质或年龄，选择水分滋润或油分滋润的产品。油性皮肤或年轻肌肤一般选择水分多油脂少的产品；而干性皮肤或老化皮肤多选择油脂多的滋润型产品。

快速补水

在办公室准备一瓶补水喷雾，在肌肤发干发紧时，按压一下喷一喷，再把水分擦干涂上保湿乳液，可以马上缓解缺水现象。尤其要在高度干燥部位，如嘴角、眉间和眼角等处加强“浇灌”。



每次洗脸之后，将足量化妆水倒在化妆棉上，然后将湿的化妆棉贴在脸上比较干燥的部位，特别是容易长皱纹的眼周或嘴角，12~15分钟后化妆水会充分渗透。

让肌肤喝饱水的小绝招

早晨喝一杯水

虽然晚上已经用了保湿晚霜，但是醒来后仍发觉皮肤干干的，因为经过一夜的休眠，体内的水分流失过多，处于低潮，因此从早上开始就要喝水，让身体机能重新运作，促进肌肤的新陈代谢，让肌肤处于最理想的状态，变得红润有光泽。

自来水冷敷法

不用化妆水、不用面膜，却想要加强保湿与代谢，该怎么做？最经济、有效的方法就是“自来水冷敷法”。洗脸后，用化妆棉蘸饱冷水，贴在需要加强的部位，比如鼻头以及脸部中央的两颊，敷1~2分钟。取下化妆棉后，蘸干多余水分（不蘸干也行），直接拍上保湿润肤品，即可增加肌肤的水合度，让代谢更正常，并改善毛孔粗大的问题。

敷睡眠面膜

睡眠面膜高浓度的胶质成分具有成膜性，能防止角质层中的水分挥发，即使是在空调房或寒冷干燥的冬季肌肤仍可保持水嫩状态。如果产品成分表中能够找到一些类似于神经酰胺、水通道蛋白或植物成分的皮脂修复类成分，效果就更完美。

按摩保湿法

涂抹保湿乳液后进行按摩也是促进补水保湿非常有效的方法。按摩时，先用双手的四个手指的指腹，在下巴处轻轻画圈；接着是脸颊，从内向外温柔地画三次大圈圈；然后是眼周，从内向外画三次大圈。然后，从脸部中央向外，从额头、眼睛下方、下巴到脸颊，轻轻地触摸、按摩肌肤，待肌肤稍稍休息后结束。

肌肤不“生锈”，预防衰老别忘了抗氧化

一只苹果，去皮后出现红褐色的锈斑就叫氧化，而对于人类来说，氧化意味着衰老。阳光紫外线、灰尘污染，还有绚丽的彩妆，这些弥漫在生活中看似平常的细节，都能让肌肤自由基泛滥，从而产生面色黯淡、缺水等氧化现象。女人要抗衰老就必须抗氧化，清除自由基，才能做无龄美女，放心地行驶在老化的慢行道上了。

自由基——肌肤氧化衰老的罪魁祸首

抗氧化是抗氧化自由基的简称，自由基有两个来源：一是来自体外，如环境污染、紫外线照射、室内外废气、烟尘、细菌等，它们会直接导致自由基的产生；二是来自体内，人体内也会自然形成自由基，它是人体代谢过程的正常产物，十分活跃又极不稳定，它们会附着于健康细胞之上，再慢慢瓦解健康细胞。

人体细胞遭受到自由基攻击，就好比铁暴露在空气中久了会生锈一样，这个过程叫作氧化。生命衰老和病变的过程也就是氧化的速度超过还原的速度，而让我们体内细胞“生锈”的物质就是自由基。如果你想一直保持年轻状态，就要从现在开始进行全方位抗氧化。

掌握5招 轻松帮你抗氧化

第一招：补充维生素C和维生素E

提起维生素C，我们很容易联想到它的美白功能，其实它还是一种强大的抗氧化剂，和生育酚、还原型辅酶Ⅱ在体内协同合作可以清除自由基，减轻阳光照射产生的皮肤蜕化性伤害，增强肌肤抵抗力。

维生素E也是一种超级抗氧化剂，它能以多种方式保护细胞膜不受氧化的伤害，抑制脂质过氧化及形成自由基，保护皮肤免受紫外线和污染的伤害，减少疤痕与色素的沉积，预防皱纹产生。

补充维生素C和维生素E，可以使用含这两者的护肤品，或是食用富含这两类物质的食物，也可以直接服用维生素C和维生素E。

第二招：选用抗氧化精华素

抗氧化保养品需要渗入皮肤，才能发挥保护细胞的作用，要在面霜、防晒隔离品之前先涂抹。为取得理想效果，最好选择一支抗氧化精华素，来搭配保湿霜进行日常保养，许多打底精华就有很好的抗氧化效果。

第三招：使用防晒隔离护肤品

除了户外的阳光照射，办公室里的电脑、打印机、传真机等机器在工作过程中会产生臭氧、粉尘及电磁干扰等，也会对人体免疫系统造成伤害，而抹上薄薄的一层防晒隔离霜就能在一定程度上阻断这些伤害和肌肤直接接触，把伤害降到最低。