

魔法

不老美人

(日) 胜田小百合 著
曹佳俊 译

完美骨骼 + 天然
化妆品 + 健康食材
只需**3**个月，让你完成
美丽蜕变！

6套脸部肌肉训练操
助你战胜地球引力

日本乐天
购物网销量
第**1**名



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



TITLE: [アンチエイジングの鬼]

BY: [勝田 小百合]

Copyright © 2007 by SAYURI KATSUTA / Wanibooks Co.,Ltd.

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本Wanibooks co.,Ltd.授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第251号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

魔法不老美人 / (日) 胜田小百合著; 曹佳俊译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5381-5541-9

I. 魔… II. ①胜…②曹… III. ①保健—基本知识②化妆品—基本知识③饮食卫生—基本知识 IV. R1 TQ658

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第105073号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

设计制作: 郭宁

封面设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 4.5

字数: 50千字

出版时间: 2008年9月第1版

印刷时间: 2008年9月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 徐跃

书号: ISBN 978-7-5381-5541-9

定价: 20.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

魔法

不老美人

(日) 胜田小百合 著
曹佳俊 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

❀ 前言 ❀

让我们现在就成为可爱的 “不老美人”吧！

我的职业是脊椎按摩师。我的使命是每天帮助患者矫正脊柱，调节自主神经，使大家的自然康复力百分之百地发挥。

但是，实际上我还有另一个身份。

那就是“不老美女”。

39岁的我是一个2岁小孩的母亲，面临即将到来的不惑之年，我仍然信心百倍，微笑着迎接挑战。

成为脊椎按摩师之前，我的经历有点特殊，我毕业于美术大学的油画系。上学时我参加了剧团，虽然毕业后在设计事务所工作，但我一直没有间断剧团的活动。

之后，我离开了设计事务所，专注于剧团活动。为了生活，我在模特事务所找了份工作。在模特事务所的第一份工作是参加在当时还比较新奇的无添加剂化妆品的录像工作，这也是我决定进入护肤行业的一个重要原因。为了成为电影演员，我在26岁时来到了东京。在那里，遇

到了我的丈夫。自从他在无农药蔬菜店工作后，我们就开始食用有机食品，并重视饮食的质量。为了生活，我一边在银座做服务员，一边在一个小小的演员事务所工作。虽然只是小小的一步，但我还是为梦想做着不懈的努力。

但是，这样昼夜颠倒的生活也伤害到了我的自主神经，28岁时我患上了焦虑症。无缘无故就变得焦躁不安，情况特别糟糕的时候甚至无法出行。由于本身就讨厌药物，所以我极力不吃那些无法解决根本问题的抗焦虑药。听说脊椎按摩对于治疗自主神经很有效，我就开始到脊椎按摩诊所接受治疗。

脊柱一旦歪曲，将会影响到内脏的功能及脑部神经的发育。大概经过5次治疗，我的病情明显好转了。我的病是因为颈椎上部歪曲而引起的强烈神经紧张造成的。在焦虑症痊愈之后，我毅然地离开了那个我曾经忠爱的演艺舞台。与演艺相比，我更愿将我的一生奉献给现在这份有意义的工作，我开始进入脊椎按摩学校进行学习。

经过一段时间，我发现了一件不可思议的事情。

我感觉全身的血液循环通畅，肤色有所改观，皮肤也红嫩了。

这比昂贵的护肤品更有效！因此我就想要改善对血液有重要影响的饮食生活。于是，我开始逐渐研究脊椎按摩、抗老化的基本饮食及如何有效地进行皮肤护理。

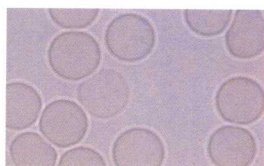
指导大家矫正脊柱，吃优质的食物，进行简单的护肤，微笑着生活，是我的治疗方法，也是我自己的美容方法。我和患者都感觉自己逐渐变年轻了。现在，我大约每隔4个月去医院通过显微镜检查血液来确认身体状况。

医生称赞我说，从红细胞图像来看，我的肌体年龄才20岁。

在美容书上登载自己的红细胞图像的恐怕也只有我了吧。（笑）

如果只有我的图像可能会不好理解，所以我又登了一幅身体状况不佳者的红细胞的图像，以供参考比较。

说到抗老化，您会想到什么呢？祛皱整容，或是注射肉毒素、透明质酸等等吧。这样的方法可以帮您去除皱纹，这是不可否认的。但是，我自己每天要做的事是“自然抗老化”。这种方法是健康的，并且能使细胞变活跃，不仅能让您看起来漂亮而且能提高免疫力，使整个身体都重返年轻。



我的红细胞图像



身体状况不佳者的红细胞图像

近年来，一些年轻人身体素质不断下降，提前老化的趋势越来越明显。有的人在20多岁时就因小皱纹而烦恼不已，有的人甚至在30多岁的时候就进入了更年期！

这是极不正常的。可能有人会说，抗老化本身不就是反自然规律的吗？但我所提倡的“抗老化”是在有限的生命里，尽最大的力量让自己自然地变美丽！

自然抗老化的关键是怎样度过20岁到40岁这段时间，所以抗老化一定要尽早提前。

当然，也不要认为我所介绍的方法是最好的，去探索适合自己的方法才最重要。人体约由60万亿个细胞组成，除了一小部分之外，其他的细胞每天都会更新。

肠胃5天 心脏22天 皮肤28天

肌肉和肝脏60天 骨骼90天

也就是说，全身的细胞只要3个月就会更新，使您成为全新的人。

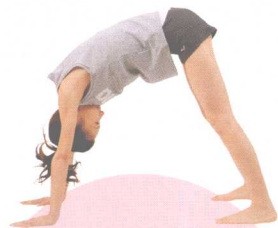
从这一点说，什么时候开始抗老化都不晚！

如果从现在开始，3个月之后您就会焕然一新。

那么，就从今天开始跟我一起成为“不老美人”吧！

胜田小百合





目录

CONTENTS

前言 让我们现在就成为可爱的“不老美人”吧! 2

第1章 矫正姿势 重返年轻

- 抗老化的基础是美骨! 10
- 通过背部锻炼来改善脸部轮廓 14
- 不老美人都有一张对称的脸 16
 - 预防、改善额头的皱纹 18
 - 紧致上眼睑, 让眼睛变得炯炯有神 18
 - 改善脸部轮廓 19
 - 使左右脸的宽度均匀一致 19
- 颈部是最能体现女性年龄的部位 20
 - 促进颈部血液循环操 21
 - 颈部淋巴和甲状腺按摩法 22
- 有效消除腿部浮肿的美腿操 24

frame

- 4套美腿操 26
 - 摆脱O形腿 26
 - 消除腿部浮肿 26
 - 锻炼脚掌力 26
 - 疏通淋巴 26
- 有效改善扁屁股的紧臀操 27
 - 股关节收紧操 28
 - 股关节柔软操1 28
 - 股关节柔软操2 29
 - 股关节柔软操3 30
 - 让您更漂亮的提臀操 30
- 唤醒全身细胞的中国西藏传统健体操 31



第2章 锻炼脸部

face

通过锻炼脸部肌肉战胜地球引力 38

6套脸部训练操 40

紧致上眼睑与祛除额头皱纹 40

改善下眼睑皮肤松弛 41

有效变淡法令纹 42

改善脸部松弛 43

解决双下颚的问题 44

祛除颈部皱纹 45

念“a、i、u、e、o”让您拥有美人脸 46

锻炼脸部肌肉的三大法宝 47



专栏 低体温 真恐怖! 48

第3章 化妆品的选择与护肤方法



选择化妆品的关键：细辨其成分 50

保护皮肤上的良性细菌 56

保护皮肤上良性细菌的洗脸方法 58

唤醒肌肤的推油按摩法 62

抗老化的按摩油、精油 64

抗老化沐浴法 66

通过保护头皮来防止脸部松弛 68

山茶油头皮按摩法 70

黑眼圈使人显老 71

毛孔攻坚战 74

光老化和斑点 78

战胜浮肿 82

消除脸部浮肿的简单按摩操 83

专栏 面包、面食、乳脂伊甸园 84

skin care

第4章 重返年轻的食谱

迷迭香大马哈鱼 86

醋拌海藻根、山芋和秋葵 87

魔芋炖冻豆腐 88

沙拉（两种调味料） 89

豆乳冻 90

卷心菜酶汁 91

胡萝卜陈醋果汁 92

草莓米酒 93

抗老化饮料 94



专栏 与微波炉说再见 98

recipe

第5章 重返年轻的食材



抗老化的基本主食 100

细胞膜的原料！最基本的油 103

抗老化调味料 106

可以吃的美容液食材 110

抗老化的基本吃法 116

专栏 染发危害多 124

eat

第6章 战胜激素不断减少的问题

最后的敌人！战胜激素的减少 126

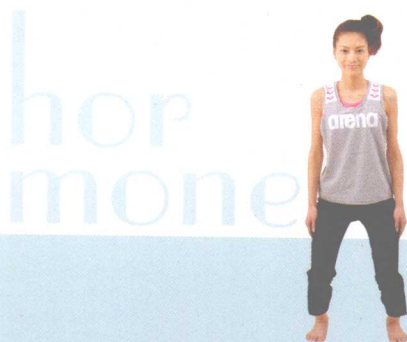
保持甲状腺的健康 129

生长激素是这样产生的 130

促进生长激素分泌的体操 131

心理抗老化 134

后记 142



hormone

第 1 章

矫正姿势 重返年轻





抗老化的基础是美骨！

为了美容去美容院或锻炼肌肉的人很多，但注意到骨骼的人就没那么多了吧？肌肉是沿着骨骼生长的，而包裹在肌肉上的才是皮肤。

没有漂亮的骨骼就没有漂亮的肌肤。

人体从上到下按顺序来说，颅骨大概有23块骨骼，颈椎有7块，胸椎有12块，腰椎有5块。骨盆在腰的下面，由4块骨骼组成，它们支撑着肠道和其他器官。

另外，如果再加上肋骨和上肢、下肢的骨骼，全身的骨骼总数达到206块！这些骨骼组合在一起，骨与骨连接的地方形成关节，而这些正是我们身体骨骼中最基础的部分。

我们在检查模特儿和看起来比实际年龄显年轻的人的骨骼时，会发现他们的骨骼很少弯曲，并出奇的漂亮。脊柱里有控制人身体的脊髓，脊髓的神经束从骨头与骨头之间向左右延伸出来，并分布到各个内脏。

（下一页脊柱模型照片中的黄色线就表示神经束）

神经控制着整个身体的运转。如果神经能百分之百地工作，我们身体中的“自然康复力”这一身体潜能就会使我们变得健康、美丽。

肌肤的美丽与神经信号的畅通离不开健康的脊柱。

从侧面来看，脊柱形成了一条倒S曲线。

现在人们走路的机会相对减少了，因此支撑骨骼和腰的肌肉不断弱化，并且日常生活中一些不好的习惯和姿势、错误的走姿等都会导致脊柱变弯。这样下去，腰部动人的曲线会逐渐消失，成为毫无美感的水桶腰，颈部变成没有曲线的“直脖子”。





衰老的最大原因是骨骼歪曲使得神经无法正常工作。

我们治疗院的患者最初都是为治疗肩酸或腰痛病而来的，但不知什么时候开始他们对我说，“便秘治好了”，“不痛经了”，“胃的状况变好了”，“肌肤变漂亮了”。

另外，如果颈椎上部的骨骼变弯，就会压迫到调节肌体的神经，有时甚至会影响心理状况。我得的焦虑症也是这个原因造成的。

而且，颅骨特别是下颚关节弯曲就会出现耳鸣，无法张大嘴，下颚发酸发痛。不只是这些，如果颞关节弯曲，左右脸会出现不对称，弯曲的那一侧就会出现法令纹，眼睛周围也会因此出现皱纹。

日常生活中的一些小的坏习惯很容易引起骨骼变形。比如说……

- * 经常单肩背包
- * 跷二郎腿
- * 躺着看电视
- * 斜着身子坐
- * 总驼背
- * 只使用单侧的牙齿

虽然这些都是些琐碎的生活习惯，但如果经常这么做，骨骼会很容易变形，所以请大家多注意！

骨骼造就美人！那么，从今天开始通过锻炼骨骼来重返年轻吧！





通过背部锻炼来改善脸部轮廓

要预防和改善骨骼弯曲变形，正确的体态和走路方式是最重要的。

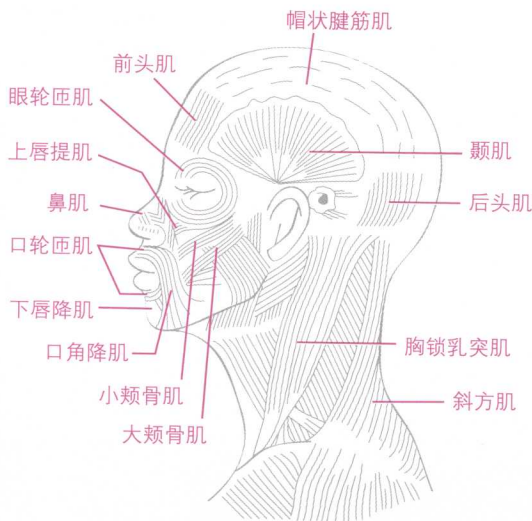
驼背、血液循环不良也会影响到整个脸部。脸部肌肉通过筋膜连接到背部。把面部肌肉向上提拉并支撑它的是前头肌、帽状腱筋膜、后头肌，还有最重要的覆盖颈部到背脊且非常大的斜方肌！斜方肌对提升整个脸部，有着非常重要的作用。

在下面检查表中，如果有一项符合就说明您的脊柱有可能已经弯曲了！

让我们从今天开始就通过锻炼背部来改善脸部轮廓，告别松弛的肌肤吧！

身体歪曲状况检查表

- ☐ 左右鞋跟磨损程度不均匀
- ☐ 牛仔裤总是有一条裤腿儿过长
- ☐ 照镜子时会发现有一侧的肩偏低
- ☐ 左右腰眼高低不同
- ☐ 照相时本来觉得很直了，但却发现脸向某一侧倾斜
- ☐ 总是朝一个方向系腰带
- ☐ 驼背
- ☐ 肩的位置向前突出
- ☐ 拖着脚走或罗圈腿



正确的站姿

耳朵眼儿、肩、股关节、脚踝成直线



正确的坐姿

耳朵眼儿、肩、股关节成直线



正确的走姿

眼睛向前看
下颏尖向上抬



办公室的简单伸展操



这套操可以使紧张的斜方肌放松，促进血液循环。首先，将手背在身后，上身向后仰，两手向上抬，一边吸气一边向后伸脖子。一边吐气一边放松。（反复做5次左右）