

揭秘大S、吴佩慈、赵雅芝、张曼玉的私藏抗衰老秘笈

留住青春： 25岁 美女养身术

高占巍 石雨祺◎编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

留住青春：

25岁

美女养身术

高占巍 石雨其◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

留住青春: 25 岁美女养身术 / 高占巍, 石雨祺编著.
南京: 凤凰出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-80729-553-2

I. 留… II. ①高…②石… III. ①女性-衰老-基本知识
②妇女保健学-基本知识 IV. R339.33 R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 195622 号

书 名 留住青春: 25 岁美女养身术

作 者 高占巍 石雨祺
版式设计 嘉年华文
责任编辑 屠晓虎
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京京晟纪元印刷有限公司
开 本 700×1000mm 1/16
印 张 16.25
字 数 178 千字
版 次 2009 年 11 月第一版 2009 年 11 月第一次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-553-2
定 价 26.00 元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572104)

CONTENTS

目录

第1章 做美女，是女人的终生事业！	1
1. 我们能不能不衰老？	3
2. “女孩”的天下，女人该怎么办？	11
3. 25岁开始种下的“阴谋”	16
4. 镜子镜子，我开始衰老了吗？	22
5. 天哪！吸氧越多越衰老？	25
6. 女性的衰老时刻表	27
7. 你从未注意到的衰老细节	30
8. 如果你全部做到，请静候衰老光临 （促使早衰的生活习惯）	31
9. 为什么管家婆衰老得更快？	38
10. “白骨精”的抗衰锦囊计	39
11. 留做私藏的“衰老度”自测表	41
第2章 脏器防衰总动员	45
1. 拯救乳房，做女人挺好	47
2. 保养卵巢，保鲜女人味	50
3. 滋阴防衰老的几大法宝	52
4. 骨骼是身体年轻的根	54
5. 别让关节“锈掉”	56
6. 重视护肺，为身体提供不竭的能量	59
7. 呵护肾脏，固化生命之本	61
8. 养肝护肝，分解致衰毒素	63
9. 洁净肠道，“无毒女”最青春	67

10. 爱惜玉颈，做优雅女人	70
11. 善待大脑，智慧之树常青	72
12. “性福”的女人不会老	75

第3章 衰老降临的急先锋——肌肤

1. 皮肤衰老从何而知?	81
2. 保养皮肤因人而异	83
3. 25岁以后，护肤是你的职责	85
4. 为皮肤打造每日作息时间表	89
5. 紧致肌肤是抗衰老的第一步	94
6. 皮肤变黑怎么办?	97
7. 嫩滑水当当的秘诀	100
8. 让粗大毛孔隐匿于无形	102
9. 有痘痘不等于你青春	104
10. 肌肤年轻度自测表	106

第4章 青春留驻，从“口”做起

1. 衰老还是青春？一切皆从“口”入	111
2. 抗衰老的食材家谱	113
3. 各年龄段的青春饮食规划	116
4. 蛋白质——掌握衰老的密匙	121
5. 维生素——抗衰老各有所长	123
6. 矿物质——抗氧化的关键	125
7. 锌、硒、铜、锰——最灵验的青春配方	127
8. 核酸食品——最美味的抗衰体验	130
9. 卵磷脂食品——脏器的保护神	132
10. 双歧杆菌——帮你消化路路通	134
11. 纤维——纤体修身的时尚法宝	136
12. 今天你“蔬果”了吗?	137
13. 水是最好的防衰液	140

14. 节食和抗衰老正相关吗?	142
15. 专为女性打造的一周防衰食谱	144
16. 让你越吃越年轻的 10 分钟家常菜	147

第 5 章 运动是年轻唯一的表情

1. 人为什么越动越年轻?	153
2. 在哪里健身, 这是个问题	154
3. 什么时候锻炼, 这又是个问题	156
4. 最安全的大众运动——步行	159
5. 皮肤紧绷无皱纹——游泳	163
6. 让衰老永久性迟到——瑜伽	165
7. 在呼吸中延续青春——普拉提	169
8. 我不要做小“腹”婆	173
9. 骨感不等于年轻态	175
10. 完美腿型, 运动为你打造	176
11. 纤美腰部, 你也可以拥有	179
12. 排队等候时的健美小动作	181
13. 几种塑造美臀的日常运动	183
14. 上班族最适合的运动	185
15. 懒惰 MM 最适合的运动	187
16. 现代俏佳人健美“八宗罪”	189

第 6 章 心态年轻百事顺

1. 好心情是最有用的抗衰老剂	197
2. 你永远不该有的“向老心态”	198
3. “笑”掉你的皱纹	200
4. 主动出击, 摆脱情绪低潮	202
5. 摘掉职场给你的“压力锅”	204
6. 摆脱自卑, 做自信超凡美女	206
7. 知足常乐是女人的好品质	208

8. 现代女性的防“心”秘籍	210
9. 对付不良情绪的几大妙法	216
10. 女人，你的心态价值连城	219
11. 测一测：你的心态“亚健康”吗？	221

第7章 主动出击，岁月不留痕

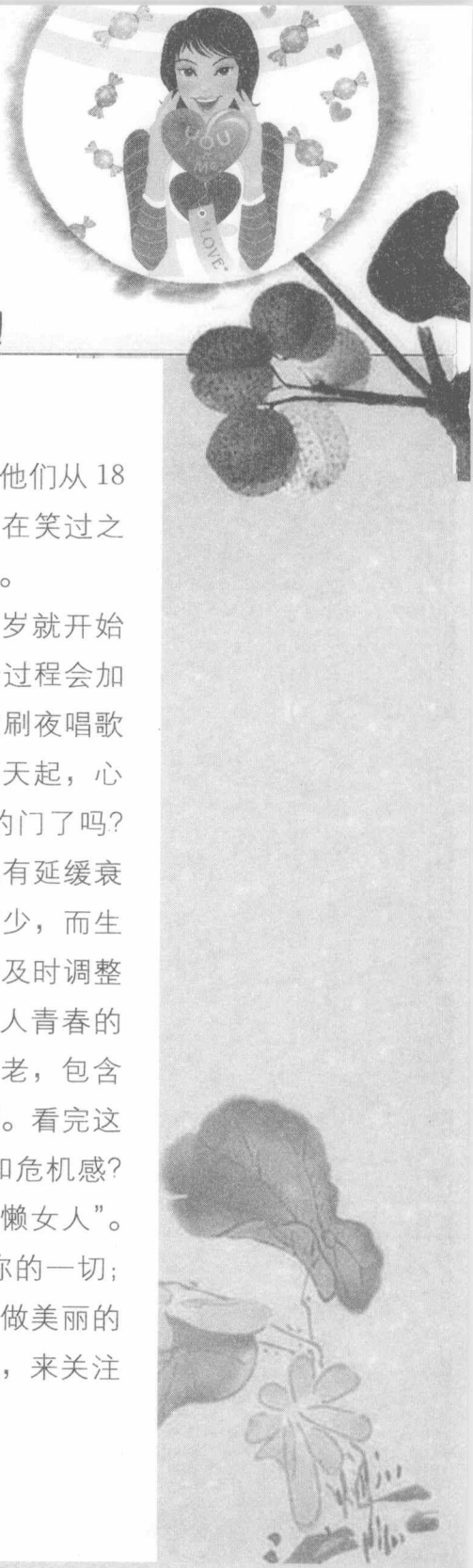
1. 只有懒女人，没有老女人	227
2. 化妆是衰老的预示吗？	229
3. 发肤最喜欢“吃”的美食	230
4. 让秀发年轻5岁	232
5. 认识化妆品，“熟女”必修的学分	234
6. 抗衰武器对对碰	236
7. 性感不是错，做错却真难过	243
8. 上班族MM的5分钟简妆	245
9. 女性化妆的场合忌讳	247
10. 漂亮由脸表现，年轻由心决定	249

第 1 章

做美女，是女人的终生事业！

一个笑话如是说：男人都是很专一的，他们从 18 岁到 60 岁，都只喜欢 18 到 25 岁的女人。在笑过之后，这句话也让众多“熟女”暗中肝肠寸断。

健康专家指出：女性身体的细胞从 25 岁就开始衰老了，并且，随着年龄的增长，这一衰老过程会加速。第一丝眼角纹、第一根白头发、第一次熬夜唱歌睡倒在 KTV……我们已经记不起究竟从哪天起，心头升起了莫名的恐惧感：衰老已经在叩我的门了吗？诚然，人的衰老是不可避免的，但是总可以有延缓衰老的方式或措施。长期精心的保养固然不可少，而生活方式的健康才是最根本的。如果能够懂得及时调整自己的生活方式，就会发现 30 岁并不是女人青春的终结，而 40 岁才是美丽的开始。女性的衰老，包含了很多方面，关节、皮肤、容貌，还有心理。看完这些你是否已经产生了一些对于衰老的恐惧和危机感？但是有一句话说得好：“没有老女人，只有懒女人”。作为女人，不要以为只有丈夫、家庭才是你的一切；作为女人，有一项事业是终生的，那就是：做美丽的女人，做年轻的女人。那么，就让我们一起，来关注这项事业，来为这项事业共同奋斗吧！





1. 我们能不能不衰老?

“衰老”是所有女人最最厌恶的词汇之一。任何场合、任何时间，只要听见这个晦气的词都会惹起女人的眉头紧皱。古今中外，上至皇后娘娘，下至白领姐姐，几乎每个女人都曾忠心耿耿致力于防衰老事业。我们能不能不衰老？想必一定是女人们最想向天发问的问题。

我们能不能不衰老？很抱歉，目前的答案还是，NO。毕竟从古至今，没有一位娘娘能永久远离皱纹，也没有一位皇帝把长生不老丹炼成功过。当然，从娘娘的皱纹或是皇帝的不老丹来武断地说我们不能抗拒衰老，在科学昌明的今日当然不够有说服力。事实上，科学家们一直在进行人体衰老的研究。很早之前，他们就已经发现了导致衰老的相关因素。但是对于引起衰老的最根本原理，则是近十年才被获知的。可以说，生于此时的我们仍是幸福的，因为解开衰老之谜的钥匙第一次距离人类如此之近。

近几年来，我们的生活越来越好了，营养搭配得越来越合理了。按照这个情况，女人的衰老期应该推迟才对，可是看看我们周围，越来越多的女人开始越来越早的“顾影自怜”，悲伤地哼唱着：“我的青春小鸟一去不回来。”过早来到的衰老期让这些将美视为生命的女性们措手不及，但常常由于找不到变老的根本原因，“病急乱投医”，往往事倍功半。

究竟是哪些原因让女人变老呢？不要着急，现在就让专家为你指点迷津，告诉你女人年轻的四大“天敌”，并且给你开出药方，告诉你如何应对。

✿ 第一大天敌：营养 ✿

也许有的女性朋友会觉得很奇怪，营养不是年轻所必须的吗？为什

第1章

做美女，是女人的终生事业！



留住青春： 25岁美女养身术

么现在变成可怕的天敌了呢？其实啊，凡事过犹不及，有营养当然是好事，可是随着生活水平的不断提高，营养过剩就不好了。很多家庭就顿顿牛奶鸡蛋，天天有大鱼大肉，这样一来，营养跟上了，脂肪也随之而来。随着消化功能的减退，脂肪变得不平衡，由脂肪支撑着的皮肤便松弛了，因而皱纹就显现出来，“鱼尾纹”、“肉项链”什么的一出来，就很难补救了。

要避免这样的情况发生，方法很简单，就是多多注意饮食，吃一些低脂肪低热量的东西，注意多吃绿色蔬菜和水果，这样不但能抑制体内的脂肪，还能够保持身材哦，身材和皮肤都好，人自然而然的就年轻起来了。其实低脂低热也并不是意味着就难以下咽，比如椰菜、西芹、菜心、白菜、青椒、芥菜、生菜、菠菜、冬瓜、番茄、韭黄、莴苣、丝瓜、茄子、四季豆这些味道清爽的蔬菜都是最好的低脂低热食物哦。



30岁“小美女”的养颜菜单

下面呢，是我的一个30多岁还年轻漂亮的“小美女”朋友一周的均衡营养菜谱，一周里吃这些菜，不会胖，也不会缺营养，真正让大家做到“增之则多，减之则少”的平衡美。快去试一试吧。

早餐：

（一）

肉末菜粥、豆沙包、芹菜豆腐干

肉末菜粥：粳米、糯米、肉末、菠菜、胡萝卜

豆沙包：面粉、赤豆沙、果脯、猪油

芹菜豆腐干：芹菜、豆腐干丝、茭白丝、香菇

（二）

燕麦粥、菜肉包、什锦泡菜

燕麦粥：燕麦片、火腿丝、胡萝卜末、香菜

菜肉包：面粉、肉末、腌小白菜、豆腐干、香菇





什锦泡菜：大白菜、榨菜、小黄瓜、辣椒

(三)

黑枣粥、鲜肉小笼、莴笋豆干

黑枣粥：粳米、糯米、马芽枣、核桃

鲜肉小笼：面粉、肉末、冬笋、香菇

莴笋豆干：苕笋、豆腐干、胡萝卜、香菇

(四)

皮蛋粥、果酱包、雪菜肉末

皮蛋粥：粳米、糯米、皮蛋、芹菜、火腿

果酱包：面粉、果酱、核桃、牛奶

雪菜肉末：雪菜、肉末、土豆、胡萝卜

(五)

菜肉馄饨、白果糕、鹌鹑蛋

菜肉馄饨：面粉、肉末、腌小白菜、香菇、姜

白果糕：糯米、粳米、白果、核桃、葡萄干

鹌鹑蛋：鹌鹑蛋、绿豆芽、青椒丝

(六)

牛奶果羹、鲜肉青团、牛肉土豆丁

牛奶果羹：牛奶、苹果、橘子、葡萄干

鲜肉青团：糯米、青菜汁、肉末、香菇、冬笋、火腿末

牛肉土豆丁：牛肉、土豆、胡萝卜、圆椒

午餐：

(一) 茭白肉丝、素什锦

主菜：鲜肉、茭白、圆椒

副菜：黄瓜、腐竹、胡萝卜、黑木耳

(二) 海带肉丝、素什锦

主菜：鲜肉、浸海带、榨菜、青椒

副菜：西芹菜、西兰花、油面筋、水发肉皮

第 1 章

做美食，是每个人的终生事业！



留住青春： 25岁美女养身术

(三) 韭芽猪肝丝、素什锦

主菜：韭芽，猪肝，瘦肉

副菜：茭白，油面筋，芦笋，黑木耳

(四) 莴笋肉丁、木耳菜

主菜：肥瘦肉，莴笋，胡萝卜

副菜：木耳菜，花生，虾皮

(五) 肉末豆腐、香菇小白菜

主菜：肥瘦肉，豆腐，青椒，竹笋，芝麻

副菜：小白菜，香菇

(六) 土豆肉排、香菇菜心

主菜：肉排，土豆，西芹

副菜：油菜，豆腐干丝，香菇

(七) 鸡蛋肉块、生菜

主菜：小鸡蛋，肥瘦肉，青椒丝

副菜：生菜，虾皮，枸杞子

(八) 苹果什锦、金针菇

主菜：苹果，瘦肉，鸡肝，圆椒

副菜：金针菇，海蜇丝，香菜末

晚餐：

(一) 鸡肝、鱼丸菠菜底

主菜：鸡肝，鸡肫，冬笋，榨菜

副菜：青鱼，菠菜

(二) 胡萝卜烧牛肉、黄豆芽

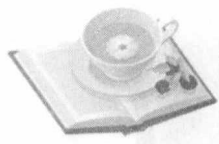
主菜：胡萝卜，牛肉，青蒜

副菜：黄豆芽，雪菜，虾皮

(三) 冬瓜肉片、蒜末木耳菜

主菜：冬瓜，咸肉，干贝，黑木耳

副菜：木耳菜，蒜末



(四) 肉末豆腐、麻酱拌菜心

主菜：猪肉、豆腐、咸鱼干、青椒

副菜：白菜心、胡萝卜、粉条、芝麻酱

(五) 炒五丝、白菜黑木耳

主菜：鱿鱼、红萝卜、洋葱、甜椒、豆腐干

副菜：白菜、黑木耳、虾皮

(六) 狮子头、豌豆苗

主菜：猪肉、鸡蛋、海米、葱

副菜：豌豆苗、胡萝卜丝、香菇

(七) 洋葱炒蛋、白菜黄豆芽

主菜：洋葱、鸡蛋、肉丝、海带

副菜：白菜、黄豆芽、枸杞子

(八) 萝卜氽丸子、拌三样

主菜：红萝卜、瘦猪肉、虾皮末、紫菜

副菜：绿豆芽、豆腐干丝、金针菇

第1章

做美事，是女人的终生事业！

✿ 第二天敌：笑里藏刀的美容产品 ✿

这个恐怕会让很多女性朋友觉得毛骨悚然。谁的化妆台上不是摆着大大小小的瓶瓶罐罐啊。女人爱美不是错，可是不能不分性能、功效，过多地乱用。很多美容产品多多少少地含有化学成分，短时期使皮肤白白嫩嫩，能遮住一些丑处，但时间一长，就会导致皮肤变质，引发皮肤提前“更年期”。有的时候，化妆品的效果越好，其中所含的化学成分就越多。而这些化学成分不仅具有较强的毒性和致癌性，还会对皮肤造成损伤。我们常用的化妆品中含有的一种化学物质“氢醌”具有显著的美白、祛斑效果，但限用量为2%，如果超过5%就会引起“白斑”。所以有时候女人们越爱美，反而老得越快，其根本原因就是盲目地乱用或者不限量地用化妆品。

要消灭这个天敌，一定要先弄清楚自己的皮肤属于什么性质，再根



据这个性质去选择合适的美容产品，同时也要注意美容产品的成分，最好是含有健康的草本配方。另外，平时化了妆之后一定要尽快卸妆，不用化妆的时候就尽量不要化妆，女人嘛，自然就是美！



奇异果助你做永远的“小美女”

说起皮肤的健康保养，最先想到的就是植物和果蔬了。在植物和果蔬的世界里，有一种水果堪称每个女人的好朋友，那就是“奇异果”。著名的“星女郎”黄圣依就曾经说过奇异果是她最喜欢的护肤好伙伴。奇异果不仅味道好，还可以拿来DIY面膜哦，而且这可是最最自然、最最健康的保养。心动了吧，赶快按照以下方法，用奇异果使自己的面部奇迹般地年轻起来吧。

材料：蛋1只，奇异果1个

奇异果含极丰富的维生素，而鸡蛋则含丰富的蛋白质及多种矿物质，是补充皮肤养分的好帮手。常敷此面膜，肌肤必更白更滑。

1. 奇异果切碎、捣烂。
2. 去掉鸡蛋的蛋黄，将剩下的蛋白打匀，加入碎果肉，彻底混和。
3. 涂于面上，待15分钟后用温水清洗干净。

自制护肤品备忘

1. 皮肤测试

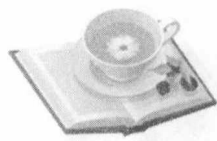
天然护肤品未必人人皆适合，最好先行作皮肤测试。可将制成品涂于手腕内侧，待5至10分钟后清洗，若没有敏感便可安心使用。

2. 即做即用

天然护肤品由于材料新鲜，而且没有添加防腐剂，变坏的速度也远较其它护肤品快，所以最好即做即用。

✿ 第三大天敌：关于郁闷这件事…… ✿

郁闷这件事也不能全怪女人，这个世界上值得担心的事情太多了。



一家人的饮食起居、自己的工作、孩子的学习、男人的忠诚度……有时候，看见大街上那些年轻漂亮的年轻女孩也会让女人们产生或多或少的自卑感。女人心，海底针，这些小情绪一不小心就会“升级”为郁闷。没听说前段时间女人们见面的流行问候都是：“今天，你郁闷了吗？”还有的时候，女人也容易为一些芝麻绿豆的小事情伤心上火。这样一来，女人们就长期生活在一种郁闷和压抑的状态下，如果心里不舒服，就难免反映到外表上，不好的心态正是让人衰老的重要因素之一。而你看那些快乐的人，衰老得自然慢一些。

扫清郁闷，不是需要换食谱换产品那么简单，你最需要的是换角度换心情。一些小事情就随它去，只要没有大的影响，有什么是不能解决不能容忍的呢？带着理性和宽容的心去解决问题，带着乐观和美好的态度去憧憬明天，你内心的美丽，会自然而然地生发在脸上哦！



不妨偶尔“没心没肺”

姐妹们，如果你还在担心难于相处的上司、痛切的失恋、人际关系的烦扰、事业失意等等，赶快停止这么想！人生烦恼无数，如果我们对不愉快的经历耿耿于怀，任郁郁寡欢的情绪徘徊不去。那你就永远年轻不起来了。

遇到这样那样的问题的时候，我们所要做的就是“没心没肺”，强迫自己得上“烦恼失忆症”。做一个没心没肺的女人，就要会用积极的心理暗示。首先不能和别人较劲；还要学会自己用很多方式去找快乐；有时候呢，学会放弃一些东西，懂得失去的美丽；另外就是要活出自己，不要太在意别人的目光。这样的失忆症会永远让你像个无忧无虑的“小美女”，而且越随着年龄的增长，你的世界越是你的天下。

※ 第四大天敌：过度爱美 ※

说起不科学的生活习惯，大概你的脑海里会浮现出诸如“晚睡晚

第1章

做美女人，是女人的终生事业！



留住青春： 25岁美女美容术

起”，“不吃早餐”等等被大家说的烂熟的词汇。可是你有没有想过，过度爱美也会变成颜如玉的天敌的！先别惊讶，中国不是有句老话叫“不打不骂就是害”吗？对自己的过分“溺爱”，有时可能会适得其反哦。最典型的表现就是夏天来临，爱美的女人们出门都齐刷刷打着太阳伞，涂着厚厚的防晒霜，惟恐“狠毒”的太阳光把自己晒黑。其实，黑色是一种健康的美丽，科学家们早就做过这方面的实验：适当地接受紫外线的照射不但对身体和皮肤有好处，而且会让自己的肌肤更健康，更有活力。自然的才是健康的，相信没有人喜欢苍白而没有活力的肤色。

所以，女人们平时一定要抛却那些不必要的担心，去敞开心扉接受大自然的恩惠，不要过多地依赖那些产品。最自然的你，就是最美丽的你！

现在如果你再问：我们可不可以不衰老？得到的答案当然是肯定的。把烦恼、忧愁抛弃，用科学的方式迎接快乐和美丽，你就是那个最美最年轻的女人！



藏在古书中的美容秘法

其实何必去依赖那些防晒产品吗？最聪明的中国古人，已经给出了最好的美容方法，这个美容方法不涉及到任何化学元素，不涉及任何花费，顶多就是动一动，花一点点时间。想知道？记好了，就是以下这几句出自古书《饮膳正要》的话：

凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮点。一呵十搓，一搓十摩，久而久之，皱少颜多。

我们智慧的中国古人就是这样，几句话就能让人受用一辈子。夜晚就寝之前，让我们静下心来，戴眼镜的请摘下眼镜，然后使劲地搓手，搓了十几个来回后，感觉手发烫了，再迅速趁热把手捂到脸上。这时，手上的热量传到脸上，脸上的感觉非常舒服，正如第一次把自己的脸贴到初恋情人的脸上。不过这种感觉只有一瞬间，之后，请不要把手拿开，