

HOW TO LOOK
10 YEARS YOUNGER
史上最有效的抗衰老秘方

我要年轻 10岁

麦灵 著 许凤 审

出门前半小时，3步化妆，让你水嫩无瑕、立减5岁！
4条搭配原则：旧衣新穿，劲减5岁！
5类食物，百种美味，吃得对，狂减5岁！
1套峨眉秘传“仙鹤”操，排毒养颜，再减5岁！

HOW TO LOOK
10 YEARS YOUNGER

史上最有效的抗衰老秘方

我要年轻 10岁

麦灵蓓 许凤申



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

我要年轻 10 岁 / 麦灵著; 武汉: 长江文艺出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5354-5761-5

I. ①我… II. ①麦… III. ①女性 - 化妆 - 基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 063293 号

特约监制: 张 帆 刘 娟 李莹肖

产品经理: 付志宏

特约策划: 胡 杨

出版: 长江出版传媒

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

长江文艺出版社

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社 (电话: 027-87679362 87679361 传真: 027-87679300)

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京东方宝隆印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 12

版次: 2013 年 2 月第 1 版

2013 年 2 月第 1 次印刷

字数: 150 千字

定价: 35.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目录

contents

Chapter 01

年轻10岁人人做得到



- | | |
|-------------------------|----|
| Part 1 自我选择决定衰老或是年轻 | 2 |
| Part 2 28个衰老特征，测试你的印象年龄 | 6 |
| Part 3 找到最适合你的减龄武器 | 9 |
| Part 4 有了武器，更得有环境 | 11 |
| Part 5 打造你的“减龄盟友团” | 14 |
| Part 6 不要忘记自我检测和经验分析 | 17 |

Chapter 02

妆扮减龄术

——学会化妆与护肤，瞬间年轻5岁



- | | |
|-------------------------|----|
| Part 1 我们的脸是怎样变得衰老的 | 22 |
| Part 2 基础通透妆，瞬间为肌肤减龄 | 24 |
| Part 3 向嫩模学化无辜妆 | 28 |
| Part 4 媲美微整形的遮瑕减龄妆 | 31 |
| Part 5 9招妙方，轻松回复孩童肌 | 33 |
| Part 6 放大肌肤吸收力，让保养品功效翻倍 | 37 |

Chapter 03

搭配减龄术

——穿对衣服，变身水嫩小美女



- | | |
|-------------------------|----|
| Part 1 图解最佳减龄服饰单品TOP 50 | 42 |
| Part 2 最容易显老气的服饰TOP 15 | 53 |
| Part 3 同一单品的减龄搭配魔术 | 59 |

Chapter 04

食物减龄术

——这样吃，享用美食3个月，劲减5岁



- | | |
|--------------------------|----|
| Part 1 边吃边减龄，最美好的减龄方式 | 66 |
| Part 2 最重要的食物减龄符号——轻值 | 68 |
| Part 3 爱上番茄，爱上珍贵茄红素 | 75 |
| Part 4 把餐桌变成减龄基地 | 78 |
| Part 5 做豆制品达人，增加雌激素 | 80 |
| Part 6 黑色水果驾到，越“黑”越年轻 | 83 |
| Part 7 “第七营养素”多酚，有效抗击自由基 | 86 |
| Part 8 把溜走的胶原蛋白吃回来 | 89 |

Chapter 05

慢型有氧运动减龄法

——轻松运动3个月，内脏筋骨再减5岁



- | | |
|-----------------------|----|
| Part 1 钙质流失，你的骨骼开始老化了 | 94 |
|-----------------------|----|

Part 2 血液脏了，意味着你老了	97
Part 3 运动减龄的三种基本步伐：马步、弓步和虚步	102
Part 4 用仙鹤排毒，调整内分泌系统	107
Part 5 太子功为骨骼减龄	128
Part 6 十二式易筋经是减龄的最佳法宝	135
Part 7 用易筋经为血液、五脏减龄	138

Chapter 06

偷师“天山童姥”，学做减龄达人



Part 1 向日本“不老仙妻”学习“补水护肤法”	154
Part 2 跟着大明星，学做减龄美容汤	156
Part 3 向老中医学习睡减龄觉	159
Part 4 向童颜美女学习泡减龄澡	163
Part 5 向辣妈学习，生完宝宝更年轻	166
Part 6 即使年过半百，也别拒绝恋爱	169
Part 7 刺激穴位，令女人返老还童	172
Part 8 每个女人心里都住着一个小女孩	175

附录 康曼抗衰老专家许凤一对一贴心问答
从内到外的减龄，N个最关键的Q&A

Chapter 01

年轻10岁 人人做得到

20年前，还是小女孩的你恋上了某位小明星。你心里想：你长得真好看，我真喜欢你。

10年前，小明星变成了大明星。你心里想：哎，按说你都该老了，但你还是那么年轻，还是那么好看，我还是很喜欢你。

现在，大明星仍旧那样红。你心里想：天呐，连我都老了，为什么岁月对你不起作用呢？

可是你有没有想过，不老并非明星的特权，其实你也可以做到违抗岁月的命令——逆生长！只要留留神、用用功，年轻10岁绝不是纸上谈兵！

Part 1

自我选择决定 衰老或是年轻

2011年端午节，我到缙云山参加南开中学高91级入学20周年同学会。匆匆两天过去，同学会顺利结束，开车回家路上，不由自主有些困惑：多年未见，我的亲爱的女同学们啊，怎么好些都“长残”了呢？

“我就是不明白，难道大家都这么坦荡，根本不把外表衰老当回事吗？”

我颇为郁闷地问道。

搭我便车回家的女同学苹答曰：“亲爱的麦灵，都三十五六的女人了，长残是自然趋势嘛。”

苹的理由是：这个年纪的女人大多都已生儿育女，再加上卵巢功能减退，雌性激素减少，身材不变形是不可能的，脸上不长斑也是基本不可能的。

“要想与岁月顽抗到底是不现实的，既然如此不如坦然接受现实。”苹如此说道。

我叹了一口气。

可是亲爱的苹，我真的无法做到坦然。我真的无法眼睁睁地看着时间在我们的额头上刻下深刻的划痕，将原本紧致清秀的脸变成“地心引力”的实验田与最佳体现。我无法甘愿让自己退出青春的秀场，被迫被“80后”恭恭敬敬叫做“老大姐”。我愿意我仍旧能吸引男人们爱慕的目光，而不是带着一张苍老的浮肿之脸乖乖退回到料理台或是育婴室。我愿意我在这个世界上仍旧是“美丽性感”的代言，而非心甘情愿地在脑门上刻下“老年人退出江湖”。

我所目睹的“长残”，
大约包括以下各种迹象：

★**体型臃肿** 全班35名女同学，因长胖而变残的不下25人。而肥胖与臃肿正是青春最大的杀手，仅此一项，至少让她们看起来老了5岁。毕竟，一旦“虎背熊腰”，似乎就与青春不沾边，直奔“黄脸婆”而去。

★**皮肤衰老** 两腮往下耷落得像沙皮狗；两只眼袋活像是刚抢完盐；眼角堆积的何止是细纹，简直是鱼网；更令人惊恐的是，不少女同学的脸上竟然出现了疑似“黄褐斑”或者“老人斑”。

★**打扮老气** 这实在是很可悲。我这批女同学们，绝大多数都按照中年人的装束将自己“包扎”起来。与流行相背离的款式、色调以及材质，老气横秋的发型，看上去实在大跌眼镜。至于“女人味儿”，更是奢求了。

★**体质变差** 同学会第二天一大早，相约同登狮子峰。才爬几十级台阶，大多数女同学已经坐在石阶上大喘粗气，连声嚷道：“老了老了，爬不动了！”看得出来，她们的“变残”绝不仅仅只是外表上的，堪称“身心合一”。

我给苹讲了一个故事。

我看过一部韩剧叫《童颜美女》。女一号李素英已经34岁，性格倒是善良可爱，可惜是个老姑娘，拥有的只有贫穷、不省心的家人，平淡的经历以及父亲遗传给她的童颜。最惨的是，服务了14年的纤维出口公司以年纪大为由辞退了她，一夜之间，李素英变成了无业游民。无奈之下，素英谎称自己只有25岁，并凭借这张不老童颜，从此人生发生了180度的巨变。

讲这个故事我想告诉苹，印象年龄并不等于真实年龄！而在很多非常重要的事情上起到关键作用的，并非你的真实年龄，而是印象年龄。

女人在自身真实的年龄上，往上可以显老N岁，往下也可以显年轻N岁。这向上还是向下往往决定着很多东西，甚至包括你的婚姻幸福或者在职场上的位置。就看你怎样选。

那么，怎样才能显得年轻呢？想要知道答案，首先得了解什么是年轻！

年轻，应该是一个复合词。

从具象上来说，年轻是人体从内到外都显现出青春强健的状态，骨骼、血液、脏器以及笼罩在这一切之上的皮囊都焕发出青春的光泽。

而从抽象上来讲，心态的年轻更重要。一个“哀莫大于心死”的女人，纵然年纪不过二八韶华，说不准也会“发如雪、鬓如霜”。

从科学的角度出发，衰老并非全然不可逆转。如果目标明确，方法得当，再加上少少的坚持，人体自身的修复功能便可被激发。重新令青春之花绽放，决非如想象中那样难。

我问：“如果可能，你希望自己比实际年轻多少岁？”

她想了想，已显得松弛的脸上忽然间容光焕发：“5岁吧。如果我看上去只有30岁出头，那么……”

我再问：“如果是能年轻10岁呢？”

“那就是……才二十五六岁啊。那时的我……”

苹的脸上浮出温柔的笑意。就在这一瞬间，她看上去已经年轻了一两岁。

是的，年轻10岁，这是每个女人的梦，同时也是所有女人都能实现的梦。

现在，让我们来做个约定吧。以3个月为期，让我们进入这个愉快而轻松的“减龄学堂”。

本书将提供若干种重要的“减龄武器”任凭挑选。或许你是戴着粉红克拉钻的贵妇，或许你是收入还算过得去的白领佳丽，或许你是不乐意瞎花钱的“铿锵太太”，没关系，在这本书中，总能找到那把适合你的武器。

第1种武器——化妆

这是一次愉快的看图说话，着重于咱们这身皮囊的轻装修。如何护理出二八少女的娇嫩肌肤，如何善用彩妆瞬间减龄，本书将请到平面模特苹果小姐，用一帧帧图片来逐一讲解。

第2种武器——服饰

我们将梳理出最能起到减龄效果的50种服饰单品，还将手把手地教导你搭配之法。除此之外，我们也将提供反面教材，提醒你值得警惕的15种有可能使你显得老气的服饰

单品。

第3种武器——食物

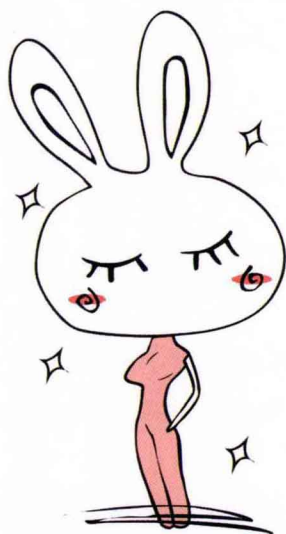
它将帮助你在愉快的进食过程中逐渐减轻体重和年龄，你的肤质也将随之改善。3个月之后，从外在状态上来看，你应该能获得“至少年轻了5岁”的称赞。

第4种武器——运动

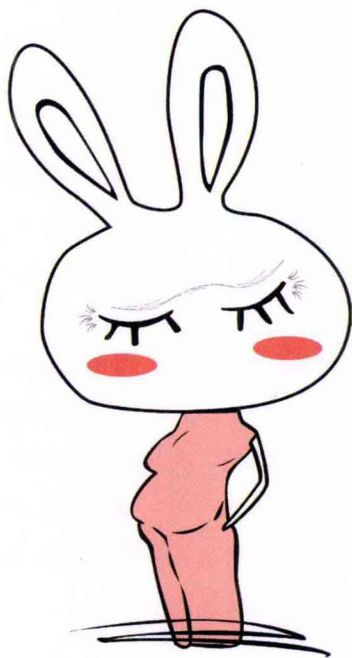
请你每天抽出半小时——准确地说，是27分钟，跟着本书请到的模特木偶瑞贝卡，进行一场小剂量的有氧运动。3个月之后，你的内脏、血液、骨骼的衰老状况将会得到明显改善。由里及外，你应该能再次获得“你又年轻了5岁”的称赞。

第5种武器——模仿

本书将请出若干位在减龄方面很有心得的“天山童姥”，提供她们各自不同的减龄妙方。你可以根据自身的情况和爱好，选择其中的一种或若干种与前四种减龄武器配合进行。相信我，你很快就会变得青春无敌。



年轻的模样



身材臃肿的囧态

Part 2

28个衰老特征， 测试你的印象年龄

N曾是年级里鼎鼎有名的美女，20年过去，她难得继续保持着苗条的身型，风度优雅，俨然贵妇。问题是，她的脸部皮肤变得很干，某些部位甚至出现了蹇缩。更糟糕的是左眼下方居然开始长斑，状若不太规则的铜板。如此一来，从背后看不超过30岁的风情少妇，正面一看俨然中年黄脸婆。

N焦急万分，痛下血本，各种大牌的抗衰老日夜霜、浓缩修护晚霜都在不间断地使用，再加若干贵得要命的美容院护理，大半年过去了，实在看不出什么成效。

“脸一老，整个人就完全垮了。”N凄惨地对我说道。

没想到这次同学会见到N，她左眼下方的斑全都消了，皮肤也水灵了不少。跟上次相比，至少年轻了五六岁。

我笑嘻嘻地恭喜她，向她请教诀窍。她俯身过来，我们说了一阵子悄悄话。

这些悄悄话，我会专门在本书最后一部分揭开谜底。而在本章，我们将从N的案例中引出一组测试题，重点测试你皮肤的衰老程度。

正如N所说，“脸一老，整个人就完全垮了”，对于女性来说，脸部是显示年龄的最佳晴雨表。值得注意的是，这里所说的“年龄”，仅代表旁观者眼中看到的，也就是外表所展示的印象年龄。

以下测试题，
以最终你所选择多少“是”来计算



测试你的印象年龄

- | | |
|--------------------------|------|
| ① 用无名指轻拂眼下的皮肤，感觉到不平滑 | 是/不是 |
| ② 眼尾已出现细小的皱纹 | 是/不是 |
| ③ 笑的时候，眼下有放射状的皱纹 | 是/不是 |
| ④ 眼角有小皱纹 | 是/不是 |
| ⑤ 眼下浮肿，形成眼袋 | 是/不是 |
| ⑥ 鼻子四周不再油油的 | 是/不是 |
| ⑦ 鼻翼的毛孔很粗 | 是/不是 |
| ⑧ 洗完脸拍上化妆水后，水分立刻被吸干 | 是/不是 |
| ⑨ 感到只擦乳液仍不够滋润 | 是/不是 |
| ⑩ 感到不得不使用乳液或乳霜 | 是/不是 |
| ⑪ 感到脸色特别憔悴 | 是/不是 |
| ⑫ 发现忽然冒出许多雀斑 | 是/不是 |
| ⑬ 常找不到合适的洗面奶，洗完脸皮肤像涂了一层粉 | 是/不是 |
| ⑭ 脸上的毛孔越来越粗 | 是/不是 |
| ⑮ 脸颊的肉横向生长，毛孔几乎全看不到了 | 是/不是 |
| ⑯ 摸摸肌肤，觉得异常软，没什么弹性 | 是/不是 |
| ⑰ 有时出现一些小皱纹 | 是/不是 |
| ⑱ 鼻翼旁的笑纹似乎加深了 | 是/不是 |
| ⑲ 嘴巴四周觉得非常干燥 | 是/不是 |
| ⑳ 嘴角似乎有些下垂 | 是/不是 |
| ㉑ 天天洗脸，却仍有污垢 | 是/不是 |

- | | | |
|----|----------------------|------|
| 22 | 不喜化妆，对皮肤保养亦不热衷 | 是/不是 |
| 23 | 经常蒸脸 | 是/不是 |
| 24 | 粉底一定要用液态或膏状的，否则便不易上妆 | 是/不是 |
| 25 | 颈部出现皱纹了 | 是/不是 |
| 26 | 虽不算胖，却出现双下巴 | 是/不是 |
| 27 | 将头发向上挽起时，脸的轮廓显得异常突出 | 是/不是 |
| 28 | 颧骨附近的肉往下移了 | 是/不是 |

A 不超过3个“是”
印象年龄：20岁左右。赶紧把这本书丢掉！

B 3~10个“是”
印象年龄：25岁左右。你也可以把本书扔掉了，不过如果你希望10年之后仍旧保持25岁，那还是提前学习一下吧。尤其第二部分，值得从现在开始尝试。

C 11~20个“是”
印象年龄：32岁左右，肌肤弹性明显衰退，赶紧翻开本书，开始减龄运动。对你最有效的章节是第二部分和第三部分。

D 20~N个“是”
印象年龄：36岁以上，小皱纹已爬上你的面颊，脸色常显灰黯，经常干燥。你应该把这本书每天带在身上，作为你的减龄圣经。对你来说，整本书都非常重要，从今天开始进行你的由外及里减龄运动吧。

Part 3

找到最适合你的 减龄武器

首先需要回答一个问题，已经在向衰老道路上狂奔的我们，到底能不能成功减龄，恢复青春？

第一个答案是：是的！

第二个答案是：每个人都可以！

不过，适应每个人的减龄武器各有不同。在减龄这条充满鲜花与荆棘的道路上，岔道很多。有的路极为平坦，走起来两耳生风，很快就会到达目的地；有的路却铺满鹅卵石，走起来得费点脚力，相对比较慢。不过，快有快的好处，慢有慢的优点，只要能够达到健康减龄的效果，都是值得推荐的。最重要的是先认清自己的状况，然后对症下药。

我的建议是，在选择适合自己的减龄方案时，可以遵循以下几条法则：

法则1：根据自身的财力

如果你很有钱，或者你老公很有钱，那么不妨选择本书附录部分的微整形或者羊胎素。但若是为了减龄而搞到财政危机，那么更合适的选择是本书正文所倡导的其他减龄方案。方法很健



康，相对而言也经济实惠。

法则2：根据自身对减龄的具体要求

如果想要防患于未然，从根子里去除衰老的威胁，可以选择本书附录部分的干细胞抗衰老法（当然这个得要求你有更多的银子）。另一种选择则是运动减龄。由于此种方法是从内分泌、筋脉、骨质等多方面进行调理，因此虽然有些小辛苦，但却是最为低碳环保也最有质量保证的绿色减龄方法。

法则3：根据自身的性格特点

如果你是个急性子，恨不能立即改头换面，那么毫无疑问，装扮减龄和服饰减龄是你最好的选择。一支遮瑕笔，一支睫毛膏，一支眼线笔，一支唇彩，再加上几件合适的服饰，马上就可以让你从中年妇人变回人见人爱的“小清新”。

如果你是提倡环保、注重身心默契的知性女子，那么食物减龄和运动减龄最适合你。你可以用3个月的时间来完成一场华丽转身，虽稍显缓慢但却效果持久。

最后必须强调的是，在减龄运动中心态最重要。在我所接触过的女性中，除了天赋禀异者，所有人的年轻或衰老程度均与自身心态呈现出绝对的正态曲线。快乐的、轻松的、童心未泯的，她们的脸上或多或少保留着青春之美，而沉重的、悲哀的、愤世嫉俗的，即便只有二十来岁，也会比同龄人略显老态。另一方面，重视抗衰老问题的、不愿意向岁月轻易服输的、将减龄当作大事件来抓的，她们大多获得了青春之神的青睐。与此同时，她们的穿着、谈吐、气质、甚至见识，似乎都比同龄人高出不止一筹。所谓“逆生长”，在这一群人身上表现得非常明显。因此，无论你的性格、财力、身体状况与别人有着怎样的区别，也无论你选择了哪一种或哪几种减龄武器，从心态上重视，然后制定战略，始终是适合每一个减龄者的。

Part 4

有了武器， 更得有环境

我有一位上海女友LEI，进行食物减龄两年，虽然在维持阶段并未十分严格地遵守轻值（详见后文），但效果一直保持得很好。现年36岁的她，看上去不过二五六，再加上齐刘海的清爽短发，看上去颇为“卡哇伊”。去年她被日本一位著名摄影家作为上海女孩的代表摄入个人作品集，照片上的她眼睛大大，酒窝深深，哪里像是一个8岁男孩的母亲？！

作为成功减龄的典型代表，LEI从自身经验出发，并结合权威心理学者对于行为改变的研究成果，给本书的读者们提出了几条非常重要的告诫，其中第一条就是环境管理。

与减龄最相仿的行为改变是减重，也就是俗称的“减肥”。实际上，减重本身就是减龄行为中的一个项目。由于岁月必然会带来体重的增加和体态的臃肿，因此，适量减重是减龄者无法回避的问题，这也将是减龄重点与难点的聚合之处。

在营养学家芭芭拉·罗尔斯博士的著作《测量体积的体重控制计划》中有这样一个令人沮丧的判断，“人们发现几乎不可能拒绝眼前的食物”。对于这一点，所有有过减重经历的人都极为认可。

为了帮助读者渡过这个巨大的难关，本书将在后几章详细阐述“轻值算法”，这足以保证减龄者不产生难捱的饥饿感。但是，这并不能保证减龄者在面对不利于轻值的美食时不产生渴求。

《进化论》告诉我们，上古年代的恶劣条件滋生了人类对食物的强烈渴望。这一顿吃饱并不意味着下一顿也能吃饱，因此，要尽量将胃填得满满的，以便抵御更长时间的