



zhuyan geming

驻颜革命

罗光乾◎编著

魅力女人永远年轻的 *N* 个秘密

- 你是爱美的，因为你是花样的女人，你不希望自己的美好容颜，转瞬即逝；
- 你是幸运的，因为你是我们的读者，如果你不拒绝我们真诚的友善，请和我们一起走进驻颜革命，做个魅力女人！



京华出版社

驻颜革命

魅力女人永远年轻的N个秘密

罗光乾◎编著



京华出版社

责任编辑：王 建

封面设计： 杨钊国 Email: fangyao@163.com
Tel: 010-52663873
北京京华出版集团 北京京华出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

驻颜革命/罗光乾著.—北京：京华出版社，2008.9

ISBN 978 - 7 - 80724 - 456 - 1

I. 驻… II. 罗… III. ①衰老—基本知识②长寿—基本知识
IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第135973号

著 者 ☐ 罗光乾
出版发行 ☐ 京华出版社
(北京市安华西里1区13楼 100011)
经 销 ☐ 京华时代图书 (北京) 有限公司
(010) 63993657 63993659
印 刷 ☐ 三河市华润印刷有限公司
开 本 ☐ 710毫米 × 1000毫米 16开本
字 数 ☐ 238千字
印 张 ☐ 16.5印张
印 数 ☐ 3000册
出版日期 ☐ 2009年1月第1版第1次印刷
书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 456 - 1
定 价 ☐ 29.80元

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系。



Foreword

前言

衰老，是女人最害怕、最关注的主要问题之一。与衰老的抗争，也是女人一生中最持久、最惨烈的一场战争。自有史以来，人类就一直在孜孜以求地探索人体衰老的奥秘，寻求延年益寿的方法，对青春长驻、红颜不老充满了热切的向往。千百年过去了，虽然直到今天人类依然没能揭开衰老之谜，无法将衰老从我们的生命中剥离，但是，我们却可以凭借人类的智慧推迟衰老的进程。

爱美是女人的天性，丝滑柔嫩、光洁细腻、富有弹性、没有皱纹的肌肤是健康而富有青春活力的表现，对每一个女人来说都希望能够永久拥留。

姣好的容颜是女人的骄傲，也是女人的资本，然而这种骄傲的资本却又那么的脆弱，如果没有科学适度的呵护，生活的磨难、风雨的吹打都会加速衰老的进程。容颜的正常与否，不仅只是一个表面的现象，还是人体整个健康水平的反映。一个人的健康状态可以通过皮肤的颜色、光泽、粗细、枯润、形态、表面分泌等因素表现出来。可以说五脏六腑，都与人的容颜息息相关。因此，要想抗拒衰老，保持容颜美好，就不能

单纯地依靠对颜面的表面护理，还应该从调整机体内部的脏腑功能入手。为此，女性从外在到内在，始终在不遗余力地与衰老极力抗争。

人们渐渐地发现：无论是生活中的细节，还是身体上的细节，它们都与衰老有着密切的关系。细节虽小，却足以让一个女人容光焕发，也足以让女人未老先衰。

《驻颜革命》独步天下，为女性朋友驻颜抗衰开启了一扇崭新的大门。你是爱美的，因为你是花样的女人，你不希望自己美好的容颜，转瞬即逝；你是幸运的，因为你是我们的读者，如果你不拒绝我们真诚的友善，请和我们一起走进驻颜革命……



第一章 驻颜革命

—— 让衰老的脚步慢下来

第一节 神秘的衰老	2
和衰老密切相关的因素	3
人体衰老的十大原因	6
第二节 女人与衰老	8
人体衰老的十大信号	9
女人衰老的五个征兆	10
女人最易衰老的四个部位	17
加速女性衰老的八大因素	20
让女人未老先衰的九大恶习	23

第二章 肌肤养护

—— 让肌肤柔嫩丝滑的 N 个秘密

第一节 女人不可不知的皮肤细节	28
认识皮肤	28
最易被皮肤吸收的护肤品	32
干性皮肤	33
油性皮肤	36
中性皮肤	39
混合性皮肤	41
敏感性皮肤	43
皮肤也会衰老	45
加速皮肤衰老的因素	46
第二节 美白肌肤,驻颜有方	50
肌肤的颜色	50
如何抑制黑色素	52
美白不可千人一面	54
美白问答	58
皮肤白嫩小方法	61
穴位按摩美白	62
天然美白面膜	64

第三节 防晒修护,面面俱到 67

防晒究竟防的是什么? 67

如何选择防晒产品 71

如何使用防晒品 75

24 小时的防晒策略 76

不同场所的防晒策略 79

不同肤质的防晒策略 82

晒后紧急修复策略 84

第四节 面子问题,从容应对 88

完美祛斑,找回自信 88

只要青春不要痘 92

除去眼部脂肪粒 98

如何除痣才安全 100

搞效抚平表情纹 104

第五节 全面养护,抗拒衰老 108

护肤抗衰三要素 108

促使皮肤提前老化的 15 种“护理” 110

加速肌肤衰老的 10 大恶习 115

吸烟会加速皮肤的衰老 118

眼部的养护策略 120

唇部的正确养护 129

如何拥留紧致的肌肤 135

敏感性皮肤的养护 137

第三章 脏腑调理

——养颜必须从内到外

第一节 女人不可忽视的脏器细节 142

五脏六腑,人体的核心构成 142

五脏,生命活动的中心 144

精血津液,生命的物质基础 145

脏器衰老有先有后 150

30岁是多数器官衰老的起点 153

第二节 养护脏器,抗拒衰老 157

如何延缓大脑的衰老 157

增强心肌的力量 160

益气养肺,驻颜抗衰 163

健脾强胃,加速营养吸收 166

滋阴补肾,延缓衰老 169

养肝护肝,养颜延衰 174

呵护卵巢,阻止早衰 179

第四章 魅力来自细节

—— 让女人容光焕发的 N 个细节

第一节 延缓衰老,不可放过的身体细节 ... 186

青丝如黛,延衰拒老从“头”开始	186
纤纤玉手,养护女人的第二张脸	189
笑眼盈盈,让秋波流转、顾盼生辉	196
齿白唇红,让微笑更自信	200
关注胸部,塑造完美曲线	205
平腹细腰,远离致命的脂肪	212

第二节 延缓衰老,不可忽视的生活细节 ... 217

女人一生中的 14 个防衰点	217
延缓衰老的食物有哪些	220
不可忽视的健康细节	224
女人 30 岁之前如何延缓衰老	228
抗氧化物质的抗衰老作用	230
职业女性延衰十戒	233

第三节 延缓衰老,不可忽视的性爱规则 ... 237

正视性冷淡,重享火热激情	237
消除高潮障碍,共享鱼水之欢	240
远离性交痛,和谐云雨情	245
性爱抗衰老,预防性早衰	249
性爱,只有和谐的才是健康的	251

第

1

章

驻颜革命

让衰老的脚步慢下来

rang shuailao de jiaobu manxialai

自 有史记载以来,人类就一直在孜孜以求地探索人体衰老的奥秘,寻求延年益寿的方法,对青春长驻、红颜不老充满了热切的向往。千百年过去了,虽然直到今天人类依然没能揭开衰老之谜,无法将衰老从我们的生命中剥离,但是,我们却可以凭借人类的智慧推迟衰老的进程。

你是爱美的,因为你是花样的女人,你不希望自己美好的容颜,转瞬即逝;你是幸运的,因为你是我们的读者,你不拒绝我们真诚的友善,与我们一起走进——驻颜革命……





衰老是宇宙中普遍存在的一种自然现象。对于生命而言,衰老这个词则意味着随着年龄增加,机体逐渐出现退行性变化,死亡率也随之开始上升。那么衰老是如何发生的呢?千百年来,人们一直在探索其中的奥秘,因为只有揭开衰老之谜,才能有效地阻止衰老的进程,使人类最大限度地延长生命。

探索衰老发生的奥秘,既是一个古老的难题,也是一个崭新的科研领域,在漫长的医学历史进程中,有关衰老的假说就不下数百个。历史悠久的传统中医基于对自然界宏观的认识,曾提出过“阴阳失调说”、“脏腑虚衰说”、“精气神亏耗说”等等;国外的古代医学家和哲学家们也从不同角度提出过“温热学说”、“熵学说”、“磨损学说”、“自家中毒学说”等等,这些学说,虽然因历史条件与科学水平的限制而有一定的局限性,但对于我们认识衰老也起到了积极的借鉴作用。随着时



代的发展,在现代医学理论中又产生了一系列新的学说,如“差误学说”、“自由基学说”、“自身免疫学说”、“网络学说”、“端粒酶学说”等等。这些学说,虽然在原有的学说基础上有了很大的发展和提高,但是仍然没有一种学说为学术界所公认。

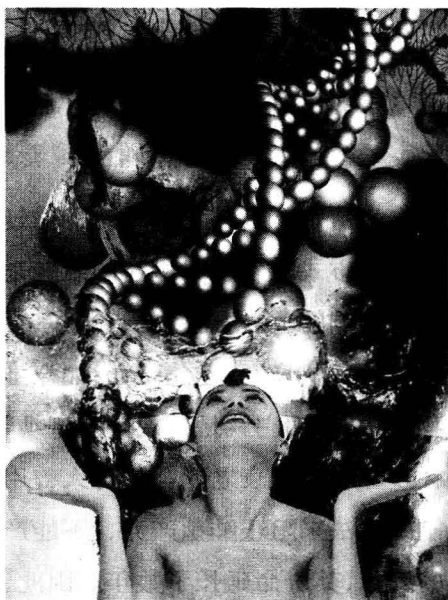
面对神秘的衰老,我们真的束手无策了吗?人类千百年来不懈的探索和努力,都付之东流了吗?

人类对衰老的探究,虽然没能最终擒住真正的元凶,可喜的是,这些探究从不同的角度揭示出了衰老的一些规律,也正是这些极具价值的规律,为我们打开了另一扇门,使我们有办法延缓衰老的进程。

✿ 和衰老密切相关的因素

祖国中医学认为,人体的衰老与脏腑功能和经络气血的盛衰关系密切。当人体的气血不足、经络之气运行不畅、脏腑功能减退、阴阳平衡失调时,都可导致和加快衰老。并且认为精神不振、形寒肢冷、纳差食减、少眠健忘、腰膝无力、发脱齿摇、气短乏力等都是衰老的表现。

中医认为精气虚衰是导致机体衰老的根本原因。所谓精气,精,是指身体本身的活力,精



气,就是人体维持其器官功能正常运行的动力所在。古代医学将精气分先天之精与后天之精,认为先天精气与生俱来,禀受于父母,是生命的原始动力,不能得到继续补充,是有限的;而后天精气则源于饮食和其它的一些活动,在生命的过程中可以不断地得到补充。

现代医学研究发现许多因素,如遗传、生殖、温度、食物等都与衰老有着密切的关系。

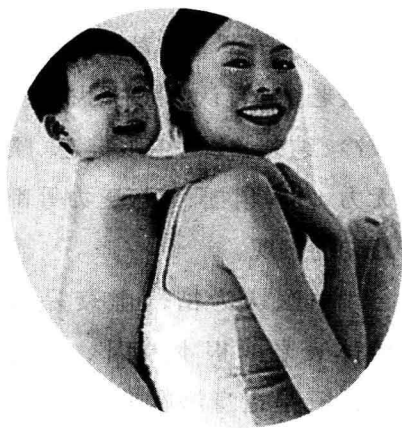
遗传决定了男女性别,也造成了衰老的差别

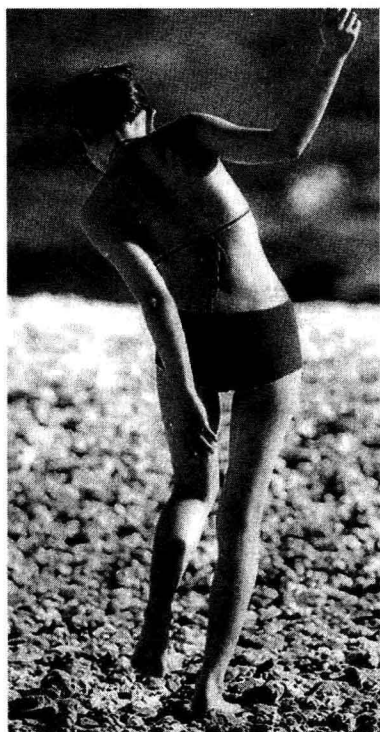
在自然界中,不同的物种各有其特定的寿命极限。在哺乳动物中,小鼠和大鼠的寿命约3年,大象约70年,而人类是110年。我们常见,长寿的家族一般都有长寿的后代,单合子双生儿的寿命很接近,而双合子双生儿的寿命却相差较大……这些现象都表明遗传对衰老所起的主导作用。

以往,我们常将女性寿命长于男性归因于社会因素,认为是女性承受的生活压力较少的缘故。实际上,性别对寿命也有影响。性别由性染色体决定,女性为XX型而男性为XY型,许多遗传病的基因就位于X染色体上。这样,遗传决定了男女性别,也造成了衰老的差别

生殖器官的成熟即蕴藏着衰老的因素

生殖是有机体借以保持种群延续的一种方式。生殖对机体的衰老是有一定影响的。一次生殖的有机体,在生殖后即很快衰老,迅速死亡,如脊椎动物中的鲑鱼,它就是一次生殖型动物,在产卵后旋即衰老死亡。有人曾用阉割的方法来阻止鲑鱼产卵,不能产卵的鲑鱼,其寿命延长了数年。因此,人





们认为生殖器官的成熟即蕴藏着衰老的因素。

哺乳动物属于多次生殖型。哺乳动物的妊娠期、成熟期、生长期和寿命的长短有关。成熟期早、繁殖力强、一次产仔数多、每年产仔多次的寿命较短,如大鼠、小鼠、豚鼠等。而牛、马、象以及人类,生长期长、妊娠期较长、产仔率低,因而寿命较长。

温度与衰老休戚相关

冷血动物的代谢受外界温度的影响,在低温条件下能降低体温,寿命相对延长。有人用南美的一年生鱼类在 15°C 和 26°C 两种不同温度环境下饲养,结果温度低的一组生长快,体型大而且寿命较长。

温血动物能保持体温恒定,代谢速度也比较平稳。蝙蝠在冬眠时体温下降,寿命能达 15-17 年;小鼠行动活跃、代谢快、外界温度降低时小鼠不能降低体温来适应环境,寿命只有 3 年。

食物也会影响衰老的进程

摄食量可以直接或间接影响动物的抗病能力从而影响寿命。有人用限量食物饲养断奶后的雄性大鼠可以使之比随意取食的大鼠寿命长。



❁ 人体衰老的十大原因

在我们的生命过程中,出生、发育、成熟、衰老、死亡是一个客观存在的规律,因此衰老便是我们不可避免的一个环节。

那么,人为什么会发生衰老呢?

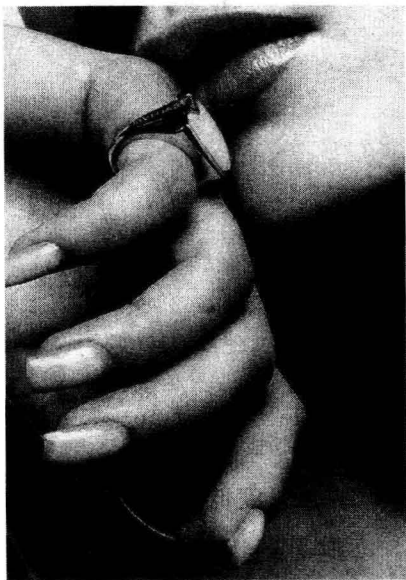
关于衰老的原因,目前有很多不同的学说,但都尚无定论,这里仅介绍一些主要的观点。

1、慢性中毒 因为食物在大肠杆菌的作用下,分解出一些毒素,这些毒素被人体吸收后引起人体的慢性中毒,而发生衰老。

2、基因突变 因为细胞中的遗传物质(核糖核酸和脱氧核糖核酸)发生变化而引起的。脱氧核糖核酸具有自我复制能力和合成蛋白质的功用,而在自身复制的过程中会产生误差,这种误差经长期的反复的累积,最后导致后代细胞功能的改变,甚至发生细胞的死亡,从而表现出整体的衰老。

2、生物钟预定 因为生物钟规定了细胞分裂的次数和细胞分裂间隔的时间而引起的。人体的细胞大部分从胚胎时开始分裂,当达到预定的次数后,便停止了正常的分裂,于是细胞死亡,人体衰老。

4、免疫力下降 因为人体免疫功能下降,特别是胸腺功能的下



降造成了人体的衰老。随着胸腺的退化,担负细胞免疫功能的淋巴细胞明显减少;淋巴细胞的减少,使人体的免疫功能下降,易得癌症,易被病菌感染。

5、神经障碍 因为年龄增大,神经系统不能很好地调节全身功能,促进了衰老。

6、慢性炎症 随着年龄的增长,发生炎症的器官也越来越多,如关节炎等。患病的不仅是关节,还有脑细胞、动脉壁、心瓣等。



7、细胞能量枯竭 因为细胞的“供电站”——线粒体需要一定的化学物质来保持细胞的活力、清除细胞的毒素,当这个“充电”过程减弱,就会导致心梗、肌肉组织衰退、慢性疲劳和神经性疾病的发生。

8、激素失衡 因为人体的细胞正是有了激素,才能准确地同步工作。由于激素失衡,细胞的工作平衡失去规则,从而引起各种疾病,包括抑郁症、骨质疏松、冠状动脉硬化。

9、钙化作用 因为钙离子是通过细胞膜里的特殊管道进出细胞的,当这个通道遭到破坏后,会导致脑细胞、心瓣、血管壁里积聚过多的钙,使身体衰老。

10、脂肪酸失衡 因为人体产生能量,就需要脂肪酸。当必需脂肪酸的酶不足时,就导致心律不齐、关节退化、容易疲劳、皮肤发干等症状的出现。