



HEBE'S
SECRET

好女人 抗老秘籍

张晓梅/著

对女人而言

最渴望的当是两样：

盼身和心不衰老，念爱和情不淡去
不管日子多么严酷，也不想怠慢和敷衍这两样事情

.....

抗老最大的秘密是你积极正向的心
和这心所溢出的美好心念

而所有这些心念
都会在某一天来到我们的生命中



中国华侨出版社

好女人 抗老秘籍

HEBE'S

SECRETS 张晓梅/著

图书在版编目 (CIP) 数据

好女人抗老秘籍 / 张晓梅著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5113-2229-6

I. ①好… II. ①张… III. ①衰老-基本知识 ②女性-长寿-保健 IV. ①R339.3 ②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第036742号

● 好女人抗老秘籍

著 者/张晓梅

出 版 人/方 鸣

选题监制/苗 洪 钱其强

选题策划/钱其强

责任编辑/文 丹

特约编辑/孙广洁

封面设计/好玩儿

版式设计/李 玲

统 筹/胡 方 孙琪楠

编 辑/胡 方 杨 苗 李俊蓓

封面造型/秦怡造型 千艺千惠

封面摄影/张维平

图片提供/东方IC Lea Spa

经 销/新华书店

开 本/720mm×970mm 1/16 印张/21.5 字数/320千字

印 刷/小森印刷(北京)有限公司

版 次/2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-2229-6

定 价/39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序：用心证明生命真的好

我越来越发现，不断成长的生命，总是渴望某些恒定不变的拥有。就说女人吧，似乎越是经历了一些岁月和磨炼，越会懂得欣赏和喜欢那些经典的东西：恒久不变的钻石，精细的手工包袋，香奈儿No.5的香氛……唯有在恒久的事物面前，女人仿佛才可以穿越时光，看到自己天使的样子。所以，女人更加喜爱和需求经典和不老。

对女人而言，最渴望不老的当是两样：盼身和心不衰老，念爱 and 情不淡去。不管日子多么严酷，也不想怠慢和敷衍这两样事情。

那就和自己的身体和心灵好好地谈一场一生一世的恋爱吧，只要爱得体贴，就会得偿所愿。

首先，去爱上你的身体，内调是放慢体貌老化的最好的途径之一。

有生命力的身体需要抗老的营养观念：绿色蔬菜和富含 $\omega-3$ 及 $\omega-6$ 脂肪酸的食物，可以减少体内炎症；维生素C、氨基酸和肽等，可以提升胶原蛋白的生成，让肌肤更加紧致润泽；此外，改变“浅层呼吸”为“深层呼吸”，将激发活力的氧气输送到每一粒精微的细胞，释放身体的负重和心灵的压力以及减轻身和心的病痛……还有，时时交换更替抗老新理念，日益更新抗老生活新方式……当这一切变为女人一生的习性时，那么，她无论在什么年纪都会焕发神采和鲜亮的灵性！

做一回女人谁不想做好女人？所以，我主张，好女人珍爱生命是前提，好女人悟得抗老是种幸运，好女人把握岁月是种能力。好女人必然活在抗老新生活中，懂得自然疗法、知晓抗老饮食以及精神疗法，关注和调理自己，能够换回身体以及头脑的活性。反过来，长久地轻视践踏生命，必定会遭到生命的薄情。

其实，好女人这一生更应该好好爱的是自己的心，拿出时间和精力倾听自己。

我要告诉你的是，抗老最大的秘密是你积极正向的心，和这心所溢出的美好心念。而所有这些心念，都会在某一天来到我们的生命中。

哪怕最初只是一个小小的期待：希望保持好身材能一直撑住Bikini（比基尼），

希望皮肤紧实有弹性30岁以后也有胆开怀大笑，希望在他人的眼里自己的年龄就停在25岁……这些小小的心念必定有力量逐一彰显，让外表日渐变得光彩照人，显现出精彩而绝妙的成效！

当然，天生的美人也不少见：从大幕一拉开，便明艳照人。浅笑顾盼间都流露一片迤逦。只望美人的背影，旁人都会心生感慨她那一把神力！做女人，年轻和美艳都该算是上天赐的财富，拥有即是可喜可贺，但若仅此，却又真的不能当做稳赢人生的仙丹妙药。反而，外在的美丽太过耀眼还会变成屏障，掩去了个人的多重价值和意义。

所以，如同汁多甜美的桃子，落下枝头时内里应该已生出坚硬的有生命力的种子。

年轻一定是女人内心有生命力的种子，需要拿出时间和精力好好爱护自己，随着智慧、思想以及爱的丰实，女人的生命便越来越不可被时间标注和左右。

我很相信，内心的能量和积极的暗示，远远大于昂贵面膜和精华带给我们的滋养，当内心对美丽笃定，拥有舒畅的情绪，每一滴肌肤的营养补给才会更加顺畅地被吸收，每一次按摩护理，也才会更加让细胞青春饱满。

外在的年轻就是内心活力的镜相！

所以，我们抵抗的不是衰老，而是低落的情绪，那么，就应该懂得对衰败的陷阱绕道而行：不吃简单碳水化合物食物，它们会导致身心两个方面的疲惫感；绝不酗酒，它会弱化我们的意志力；运动也要适可而止，恰当的运动量才会让人情绪好转；不对小事沮丧；利用好周末真正去休息，而不要为一部肥皂剧透支你的精力……

保鲜青春，就是要在内心备一味化解痛苦的调味剂，强化和延长那些美好的心情和事情，更受人欢迎和迷恋，只有这样的生命才越容易受到快乐信息的滋养，而变得生机勃勃。

有研究发现：即使是美体，成功程度和心理的积极性成正比。身体正是依照心的指示而改变。无论你信还是不信，潜意识无时无刻不在影响着你。

在这个充满变数的时代，每个人的内心都在渴望幸福、温暖和爱！这便是每个人的内心都有的一股等待发掘的“年轻源动力”。

在一项“气味影响感知”的实验中发现，气味通过影响与掌管视觉的大脑枕



叶，进而影响人的视觉判断。也就是说，对年龄的积极判断通常源于积极的情绪和情感，只要保持良好乐观的心态，年龄就可以被“低估”。

所以，当一个人所感受到的快乐越多，就越有可能拥有健康的身体和迷人的容貌！

女人要呈现的美绝对有很多层次、很多元、很多面向，但是，始终都要心灵伴着岁月一同成长，才可以凭借外在的静美和内在魅力撑足全场。

假如女人为太多的心事和情绪所累，忽略了以内养外，时间久了，衰老的身心、丑样子和烂局面都会一触即发。所以，驾驭你的心，拥有平稳和活力的状态，这是每个女人的必修课。

这本书是要同你一起展现做女人，尤其是做好女人的不该衰败的光彩。

女人像植物，怎样浇灌就能怎样生长，内心的愿望就是投注到未来的雨露，会像是懂得向上生长的种子一样，慢慢地成长茁壮，茁壮到显眼，显眼到任何人都开始留意并夸赞，最后在女人身上发光闪亮。

翻看到底，你就明白，好女人的美好生命充满可能，我们能够不断护养和不断提升，以此来证明生命真的好！

目录

CONTENTS

序：用心证明生命真的好

第一章“知”在抗老上

- 003 衰老有的潜规则
- 005 衰老对面的八个敌手
- 013 老化有个秘密年谱
- 019 外貌年龄的心算公式
- 025 浮现出来的假性衰老
- 029 抗老化的内外环境
- 033 抗老化，从抗氧化先行
- 037 焦糖化争夺你的年龄
- 040 抗老的“控”炎秘密

第二章“活”在抗老内

- 046 养好女人要养好心
- 052 女人年轻重在养肝
- 055 气血充盈永不衰老
- 059 免疫力好的常青女人
- 062 燃烧女人的激素动力
- 068 护守肠道保卫年轻
- 072 卵巢健康女人味更美
- 076 无毒的美人一身轻
- 084 暖暖也能抗衰老
- 088 控重的抗老金钥匙
- 091 皮肤老化的炎症危机
- 094 头发里的活力原则
- 098 疲惫掩盖的衰老隐患
- 104 美容圈里的抗老真经
- 107 女人



好女人抗老秘籍

HaoNvRen KangLao Miji

第三章“食”在抗老里

- 114 减龄4~27岁不是梦
- 117 过酸演变老化的游戏
- 123 沁入美丽的微量元素
- 127 “镁”光灯下的健康美体
- 131 维生素D晒出来的质感美丽
- 135 大脑的那股热源在这里
- 138 矿物质会说的活力密码
- 143 补出不老的美人骨
- 146 水果零吃还是正经吃
- 152 金餐银餐谁属第一
- 156 坏脂肪危害的不是胃
- 159 美质女人的营养聚宝盆
- 163 抗衰老维生素有“三剑客”
- 167 直通衰老的卡路里
- 171 吃不完的年轻活力
- 177 素食的女人日日常新
- 182 少点咸滋味更快乐
- 187 甜在口中伤在心
- 193 清算毁龄的食物垃圾

第四章“身”在抗老中

- 200 定制抗老运动计划
- 204 大脑调拨你的美妙年龄
- 210 脖子总可以美丽如昔
- 215 对抗甩不掉的“五十肩”
- 219 秀背上撑起优雅魅力



目录

CONTENTS



- 224 拯救美胸还是靠运动
- 228 腰腹塑造不变的靓影
- 232 臀部不堕身形年轻
- 236 能保鲜的不老女人腿
- 239 走出来的光鲜美人
- 244 平衡造就不衰的佳丽
- 248 摆脱僵硬的“钢骨女”
- 252 力量让美丽更持久
- 258 减龄运动温和做
- 262 有氧运动成就“无”龄女
- 266 阳光下的活力好身心
- 270 琴棋书画的美龄女
- 273 运动过量加速衰老
- 277 职场女性运动的贴士袋

第五章“心”在抗老下

- 284 心老在前身老在后
- 289 负面情绪摧毁美丽的心
- 294 快乐幸福的金项链
- 301 紧张的正反对立面
- 306 用心来充盈幸福感
- 309 扩展心的无限边界
- 313 我要轻盈美丽的心
- 317 嫉妒下的毒素情绪
- 320 对抗忧郁修心有术
- 324 心灵修养的古老秘法
- 330 有爱连接的心灵滋养



A O N V R E N K A N G L A O M I J I

第一章 “知”在抗老上

对每个人来说，衰老都是无法抗拒的自然规律和自然现象。

生命一旦出现，便开始向死亡转化。

从成年时代开始，衰老便悄悄地开始了……衰老真的那么可怕吗？



衰老有的潜规则

对每个人来说，衰老都是无法抗拒的自然规律和自然现象。生命一旦出现，便开始走向死亡。从成年时代开始，衰老便悄悄地开始了……衰老真的那么可怕吗？以我多年对抗衰老的关注和体验来看，“老”并不那么可怕，衰老可以很大程度地延缓，并可以美好地变“老”，有滋味地“老”起来，那是一种有境界的生命成长的状态。这，你得先要从认识衰老开始。

自然寿命究竟是多少

两千三百年前提倡“生命在于运动”的亚里士多德通过对其他哺乳动物的观察，得出了生长期长的动物寿命也长的结论。英国著名生物学家巴风在此基础上提出“寿命系数”理论，他认为，一般哺乳动物的最高寿命，相当于完成生长期的5~7倍。比如：牛的生长期约6年，它的最高寿命约30~42年；人的生长期一般在20~25年之间完成。按这样推算，人的最高寿命应该在100~175岁之间。2000多年前《黄帝内经》也认为人的自然寿命是100岁以上。美国哈佛医学院基因诊断室出版的《人体革命》一书认为，人类的潜在寿命长达167岁。

居住地会影响自然寿命

美国卫生部的—项调查报告称：如今人的自然寿命平均在70至90岁之间。全球寿命最长的10个国家依次为：日本、澳大利亚、加拿大、法国、西班牙、新加坡、希腊、以色列、意大利和瑞典，这些国家的人口平均寿命都超过了78岁。最长寿的是日本人，平均寿命达79.66岁，中国人的平均寿命超过70岁。2008年1月16日，世界最长寿的萨尔哈特·拉希多娃在俄罗斯联邦达吉斯坦共和国杰尔宾特镇无疾而终，终年132岁。由于人类寿命的延长，对老年人的划分年龄已有改变。过去4~14岁为儿童年期，15~34岁为青年期，35~44岁为中年期，45~59岁为老年前期，60~89岁为老年期，90岁以上为长寿老人。现在按世界卫生组织的划分：44岁以



下为青年人，45~59岁为中年人，60~74岁为年轻的老年人，75~90岁为老年人，90岁以上为长寿老人。

导致人体衰老的原因

大自然用了数百万年的时间创造了人类，与此同时，人类自己却创造了许多致使衰老死亡的因素，如掠夺浪费资源、竞争压力、环境污染等，因此大多数人只能活到自然寿命的一半左右。

衰老的主要原因究竟是什么目前并无定论，衰老并非疾病，但与疾病紧密相关，衰老是多环节、综合、整体的生命学。传统医学认为，五脏的功能减退皆可导致早衰。其中，人的衰老与肾、心的关系最密切，与脾、肝、肺的关系也很紧密。现代医学对于衰老的机制，主要包括以下学说：中枢神经系统衰退学说、内分泌紊乱学说、免疫功能减退学说、细胞衰老学说、分子钟学说、细胞间隙占据学说、细胞突变学说、营养不良学说、循环障碍学说、胸腺学说、自体中毒等。

人类活不到预期的寿命，大多数人会早衰死亡，活不到100岁。大体上有以下因素：自由基入侵、慢性炎症、免疫力下降、荷尔蒙分泌减少、压力巨大、基因突变、社会与环境因素、排毒迟缓等。

人为什么会突然衰老

科学家告诉爱美的女人：一夜变老式的突然衰老会发生在每个人身上。随着年龄增大，人体抵御皮肤衰老的“武器”会越来越不管用，会在某天，当一夜变老临界点出现的那一天，“武器”会突然失灵。研究者在一项针对22~55岁的女性皮肤测试中发现，皮肤的自我修复能力会在35.09岁突然下降。“在这个时间点上，脸颊

弹性和厚度的损失严重，开始大面积出现纹理改变，如皱纹或下垂。”这一发现让科学家感到十分惊讶。“没想到这是一个戏剧性的转变，有一个突变的转折点、临界点。”

研究人员还发现，当皮肤的弹性蛋白和胶原蛋白水平以及水合作用的能力在与紫外线、自由基和压力的对抗中处于下风时，临界点就到来了。自由基中最重要的氧自由基，它是不稳定的氧分子。通常人体吸入的氧气，98%被正常利用，2%形成活性氧，在人体内四处游走，大搞破坏。“我们需要一支对抗自由基的抗氧化物军队，尽可能地延后临界点。抗氧化物战士需要自己找到自由基并附着上去，提供自由电子，除掉毒性后再一起被排出体外。”研究专家吉德曼说：“对抗的方法有：如涂抹含有番茄红素、多酚类、蟾青素类的护肤品。”

皮肤科医学博士说：“面对环境的恶化，细胞的更新速度无法跟上破坏度。经过太多的氧化应激，细胞停止分裂开始衰老，没有新的细胞产生，它们持续死亡，最终出现临界点。除了吸烟、过量饮酒或喝咖啡，卡路里也是让临界点提前元凶之一。你无法控制你的基因，但可以控制环境压力和体重。”

衰老对面的八个敌手

大多数人为什么会早衰死亡、活不到100岁呢？原因大体有自由基入侵、慢性炎症、免疫力下降、荷尔蒙分泌减少、压力巨大、基因突变、社会与环境因素、排毒迟缓等。



自由基入侵

英国Harman在1956年率先提出了自由基与机体衰老和疾病有关。人类在吸收氧气、消耗热量或者分解葡萄糖时，会产生自由基（也叫活性氧或游离基）。自由基会时刻伺机寻找可结合分子并造机体成损害，或者转化为毒素渗透到细胞内部，甚至到达DNA（脱氧核糖核酸）所在的部位并毁坏。自由基产生过多或清除过慢，会通过攻击生命大分子物质及各种细胞器，造成机体分子水平、细胞水平及组织器官水平的各种损伤，加速机体的衰老并诱发各种疾病。

自由基是造成人体衰老的最重要因素。身体内的自由基一旦过量，就会产生很强的氧化作用而侵害体内细胞，造成衰老、免疫力下降、癌症、糖尿病、心脑血管疾病、皮肤黑斑、过敏和亚健康状态等。

当人面临特殊状况，譬如紧张、压力、抽烟、憋尿、空气污染、水污染、紫外线过度、农药、X光辐射线、食用过氧化脂肪、化学添加物、剧烈运动、外科手术、身体发炎、血液透析等情况时，体内的自由基会大量被释放出来，危害健康，导致人体衰老。

慢性炎症

越来越多的医学报道指出，长期发炎是衰老和重病的根源，当发生慢性炎症时，身体组织会被有毒化学物质吞噬。脑中风、多发性硬化、心肌梗死、癌症、动脉壁增厚、关节炎、糖尿病、激素失衡、老年痴呆症等，都是长期发炎所致的结果。

所谓发炎反应，就是当异物伤及身体后，周围组织变红产生炎症的生理过程。发炎最严重的症状是红肿、疼痛和发热。大多的发炎反应是身体抵抗细菌、病毒和寄生虫的救星。当这些可能致命的微生物进入体内的瞬间，发炎会激活机体防御系统，清除入侵者和可能致感染的组织废物。如果发炎反复发生，身体会上瘾，最终的后遗症就是潜伏的各种疾病。

炎症是身体每日正常代谢功能的组成部分，人体需要修复受损细胞，抵抗入侵外来袭击。然而这个过程一旦失控，健康的细胞会受到进攻并大量消亡，引发各种



