

岁月静静地流逝。当第一道皱纹悄悄
爬上你的额头时，你才惊觉：难道衰老就要来了？

MAGIC
WOMEN
CAPITAL
COMPLETE WORKS

美丽女人 抗衰老

[秘籍]

Beautiful women's
esoterica on anti-decrepitude

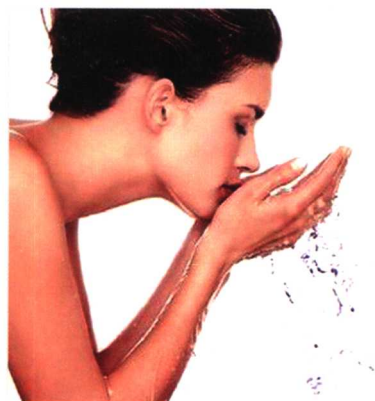
王冰◎编著

85_↑善意提醒

女人们的终极大敌，非时间莫数。大都市越来越快的生活节奏、环境污染及工作压力，都会让原本散发迷人光彩的都市熟女们黯然失色。

其实你只要能够懂得及时调整自己，你就能够使
自己变得更年轻，更富有活力，既拥有成熟的风韵，
又不失青春与靓丽。

中国旅游出版社



Beautiful women's
esoterica on anti-decrepitude



王冰◎编著

美丽女人 抗衰老秘籍

中国旅游出版社

责任编辑:高 瑞 王 婷

装帧设计:创品牌

图书在版编目(CIP)数据

美丽女人抗衰老秘籍 / 王冰编著. —北京:中国旅游出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5032-3116-2

I. 美… II. 王… III. 女人—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 018551 号

书 名:美丽女人抗衰老秘籍

编 著:王冰

出版发行:中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲 9 号 邮政编码:100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cmta.gov.cn

发行部电话:010-85166507 85166517

印 刷:三河市九洲财鑫印刷有限公司

版 次:2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本:787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张:15.25

印 数:0-15000 册

字 数:130 千字

定 价:26.00 元

ISBN 978-7-5032-3116-2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题,请直接与发行部联系调换



一位美容业的资深专家在接
受采访时说：“与其四五十岁开始
‘抗衰老’，不如现在就开始。”



美丽女人抗衰老秘籍





责任编辑：高 瑞 王 婷

封面设计： Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构



Beautiful women's
esoterica on anti-decrepitude

Beautiful women's
esoterica on anti-decrepitude



85 善意提醒



写给女人的话

从古至今，女人比男人更加怕衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人都是刻骨铭心的。衰老固然不可避免，但是总可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。长期精心的保养固然不可少，而健康的生活方式才是最根本的。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，甚至40岁才是美丽的开始。

过去，人们都认为人到了40岁以后才应该开始注意保养皮肤；现在，不少年轻女性，从二十几岁起就使用抗衰老的药物和除皱术，来延缓皮肤老化。随着生活质量和水准不断提高，女性对自己的皮肤护理问题和抗衰老问题越来越关注。

虽说很多女人都是天生丽质，不过岁月总是无情的，美丽的外貌还是要经受岁月的洗礼。

我们的肌肤在二十多岁时达到最好的状态，然而25岁以后，在皮肤中起支架作用以维持皮肤弹性及深层保湿的胶原蛋白合成的因素开始缓慢减少，皮肤蛋白的活性也逐渐降低，这就代表着肌肤的衰老已经在不知不觉中开始了。几乎所有的女性，在过了25岁后都会感叹时间过得太快，眼角的细纹多了、深了，从青

春期就一直追随着的暗疮总是没完没了，皮肤松弛没有了弹性，等等。

因此，抗老化的皮肤护理工作应从25岁就开始纳入日程。

正确地认识和护理皮肤，就可焕发肌肤活力，延缓肌肤的老化。

肌肤的老化和许多因素有关，如果采用正确的护理方式，就能延缓肌肤的老化。

专家指出：25岁到29岁是控制肌肤衰老的关键期，特别需要注意眼睛四周、下巴及嘴角周围，因为这些都是最容易出现细纹的部位，如果忽略了护理，细纹马上就会找上门来。因此，25岁以后要开始了解必要的常识，采取积极的行动，以抵抗衰老现象。

当然，抵抗衰老，保持青春的活力，不仅仅体现在皮肤护理上，还应该是全方位、多角度的。《美丽女人抗衰老秘籍》一书，从培养良好的生活习惯，进行积极有效的健身运动，控制情绪，保持心态的平和，科学锻炼，保持健美的形体，关爱皮肤，巧妙化妆，正确美容等方面，全面介绍了适合不同年龄阶段和不同层次的女人抗衰老、保健康的实用技巧。参照本书的要点去做，你就能够使自己变得更年轻，更富有活力，既拥有成熟的风韵，又不失青春的靓丽。

我们留不住岁月

但可以留住美丽

美丽女人的 85 个善意提醒

Chapter 1 良好的生活习惯 是抗衰养颜的关键

- ◇活得健康才会美得动人 2
- ◇美丽战场,细节决定成败 5
- ◇关于睡眠的好习惯与坏习惯 10
- ◇正确饮食,注意调养 13
- ◇纤维——时尚的美容法宝 16
- ◇常吃水果,更要多吃蔬菜 18
- ◇喝水有学问 20
- ◇爱香茗,爱健康 23
- ◇活力四射冷水浴 26
- ◇你对身体了解多少? 28
- ◇常用脑,不会老 30
- ◇宠爱你的牙 34
- ◇新潮保健术要慎用 37

Chapter 2 进行积极有效的 健身运动

- ◇运动:要费力更要讨巧 40
- ◇有兴趣才能坚持 44
- ◇选择理想的锻炼时间 46
- ◇什么运动适合你 48
- ◇步行:既安全又减肥 56
- ◇抓住起床前的锻炼时机 60
- ◇常做放松肢体的健身操 62
- ◇水中运动对抗皮肤松弛 65
- ◇等候时的简单体操 67

Chapter 3 控制情绪, 保持心态的平和

- ◇控制情绪是延缓衰老的良方 72
- ◇主动出击,摆脱情绪低潮 74
- ◇放飞坏心情七大绝招 76
- ◇与心理压力的“食”战 78
- ◇做一个真正的平衡美人 79
- ◇新时代精神健康的七大要领 83
- ◇“笑”掉你的皱纹 85
- ◇加强修养,心胸开阔 87

Chapter 4 科学锻炼, 保持健美的形体

- ◇关于运动健美,你必须知道的事 90
- ◇女性日常健美和抗衰秘诀 93
- ◇营养一百分,美丽不打折 96
- ◇别让脖颈出卖你 99
- ◇简便有效的全身健美塑身运动 102
- ◇谈笑间脂肪变飞烟灭 110
- ◇塑造完美体态的6步健身法 114
- ◇越吃越瘦 116
- ◇23个关于减肥的错误理念 119
- ◇生育后保持体型和面容健美的秘诀 125
- ◇现代俏佳人健美八戒 127

Chapter 5 关爱皮肤, 减少皱纹,延缓衰老

- ◇了解皮肤的常见类型 130
- ◇保养肌肤,因人而异 132
- ◇肌肤自然作息时刻表 135
- ◇白皙其实很简单 137
- ◇皱纹,可恶的皱纹 139
- ◇没皱纹,心情好 145
- ◇娇颜嫩肤吹弹可破 147

- ◇睡出好肌肤 150
- ◇别让阳光长吻你的脸 152
- ◇爱护秀发有技巧 154
- ◇预防头发变白的民间偏方 158
- ◇巧心思,靓指甲 160
- ◇换肤美容术:三思而后行 161

Chapter 6 巧妙化妆, 使自己变得更年轻

- ◇科学地鉴别化妆品的要领 164
- ◇选择化妆品要考虑的自身因素 168
- ◇选一款合适的防晒化妆品 169
- ◇常用护发产品功用一览 170
- ◇6类常用营养性化妆品 173
- ◇如何选用适合自己的唇膏 175
- ◇指甲油质量鉴定法 177
- ◇快速变成美女的化妆要领 178
- ◇面部化妆的顺序与技巧 180
- ◇不同脸形的修饰方法 183
- ◇不是每个人都适合用化妆品 185
- ◇女性化妆的日常忌讳 186
- ◇谨防时髦带来的隐患 189

Chapter 7 正确美容, 焕发青春靓丽的光彩

- ◇美人的饮食要领 192
- ◇抗衰食谱大公开 195
- ◇不同季节的美容关键 196
- ◇皮肤可以吃的美食 200
- ◇使皮肤更健康的敷脸方法 202
- ◇不同肌肤类型的卸妆洁面步骤 204
- ◇和眼袋说再见 206
- ◇发型与脸形的完美相遇 207
- ◇简便实用的按摩美容法 209
- ◇小心可怕的色素沉着 212
- ◇祛斑:把握正确的时机,采用合适的方式 213
- ◇巧用食物淡化雀斑 214
- ◇轻松清除唇部汗毛 217
- ◇草莓鼻不见了 218
- ◇细致毛孔的七个简单技巧 221
- ◇美白最易犯的十大错误 223
- ◇口红:要性感更要卫生 228
- ◇染发时要保证健康 229

Chapter 1

良好的生活习惯 是抗衰养颜的关键



- ◇活得健康才会美得动人
- ◇美丽战场,细节决定成败
- ◇关于睡眠的好习惯与坏习惯
- ◇正确饮食,注意调养
- ◇纤维——时尚的美容法宝
- ◇常吃水果,更要多吃蔬菜
- ◇喝水有学问
- ◇爱香茗,爱健康
- ◇活力四射冷水浴
- ◇你对身体了解多少?
- ◇常用电脑,不会老
- ◇宠爱你的牙
- ◇新潮保健术要慎用



01 活得健康 才会美得动人

每个人都渴望青春永驻,健康长寿,但许多人的身体状况并不尽如人意,体质衰弱或疾病缠身,甚至英年早逝。认真追究一下原因,主要在于自觉不自觉地进行“自我摧残”,做着各种有害于健康的事情。

越早奠定健康生活方式的基础,养成健康的习惯,以后获益就越大。养成良好的生活习惯,不仅可以减少疾病,更可以延缓机体的衰老。

(1) 戒除不良的嗜好

如酗酒、嗜烟(大量吸烟)、嗜赌。专家指出,在危害健康的诸多因素中,不良嗜好所起的作用持久而普遍。

如果卫生习惯差,病从口入,易得胃肠传染病或寄生虫病;暴饮暴食者易患胃病、消化不良以及可以致命的急性胰腺炎;爱吃高脂肪及高盐食物者,最易患高血压、冠心病等。一旦不良习惯养成,对健康的危害就会经常、反复出现。

(2) 改变不良的生活习惯

首先是不不要过分追求夜生活。对于上班族而言,泡吧、卡拉OK既能缓解工作压力,还能扩大交往圈子,当然会成为我们生活方式的一部分。

然而,空气污浊、声音刺耳的酒吧和卡拉OK厅并不是养精蓄

锐的好地方。与其说是到这些地方去“疗伤”，寻找好心情，还不如说是去找病。

其次是上网要适度。上网时间长，不仅会对眼睛造成伤害，电脑辐射经年累月地在身体里蓄积，对血液系统也会造成伤害。网上过多的信息不仅容易引起人的视觉疲劳，也容易引起类似的神经系统疾患。喜欢上网的女性朋友，一定要控制每天在电脑前停留的时间。应该多安排户外活动，缓解神经系统压力。

(3) 不要滥用药物

有关专家指出，当前药害已成为仅次于烟害和酒害的第三大“公害”。全世界每年死于药害者不下几十万人。为此，欲求健康长寿，必须停止滥用药物，包括滥用补养药品——补药用之不当，也会伤人。

(4) 不能劳累过度或生活懒散

有些职场上优秀的女人显得“老得快”，其主要原因就是她们的脑力劳动强度过大，生活无规律。古今中外，没有一个生活无规律者能保持青春的活力。而生活规律，起居有时，饮食有节，恰恰是“显得比实际年龄小好几岁”的女人共有的秘诀。

过度劳累对身体有害大家很容易理解，生活懒散对身体有害的问题就往往被人们忽视。

美国心理学博士雷米的一项研究表明，外出工作的妇女比家庭妇女患病率低，不工作的人比有工作的人健康状况差。美国曾有一个调查显示，失业率每增加1%，死亡率增加2%。这些都说明：工作有益于健康。研究表明，当人们百无聊赖时，不是感到快乐而是感到烦恼和孤单。忙忙碌碌的人，尤其是钟爱事业并有所成就的人，常常觉得最快乐的时光是在艰苦工作的时候，因为工作排除了人的孤独感和忧愁感，工作在人与现实生活之间架起了桥梁，使人们能与社会广泛接触，参加集体活动，得到友谊和温暖，这对身心健康非常有利。而失去工作的人同时失去了一切，其身心健康受到影响，因而容易染上疾病。

成功的业绩带来自我社会价值的实现，让人感到生活的充