

→ 魅力教室系列 ←

作者 艾玛·巴特斯特
主译 鲍曼 贺爱军
刘滨 袁满

青春永驻的 1001个小贴士

ARCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

青春永驻的1001个小贴士

艾玛·巴特斯特-怀特

主译 鲍曼 贺爱军
刘滨 袁满



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号: 1208558

图书在版编目(CIP)数据

青春永驻的 1001 个小贴士/(英)巴特斯特-怀特著;
鲍曼等译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 3
(魅力教室系列)
ISBN 978-7-5337-4576-9

I. 青… II. ①巴…②鲍… III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 007507 号

1001 LITTLE WAYS TO LOOK YOUNGER by EMMA BAXTER-WRIGHT
Copyright: ©2007 BY CAROL MORLEY(ILLUSTRATIONS), CARLTON
This edition arranged with CARLTON BOOKS
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2010 Anhui Science and Technology Publishing House. All rights reserved.

青春永驻的 1001 个小贴士 (英)巴特斯特-怀特 著 鲍曼 等 译

出版人: 黄和平 选题策划: 姚敏淑 责任编辑: 余登兵
责任校对: 盛东 责任印制: 李伦洲 封面设计: 王艳
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥华星印务有限责任公司 电话: 5714687
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/24 印张: 9.5 字数: 180 千
版次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4576-9

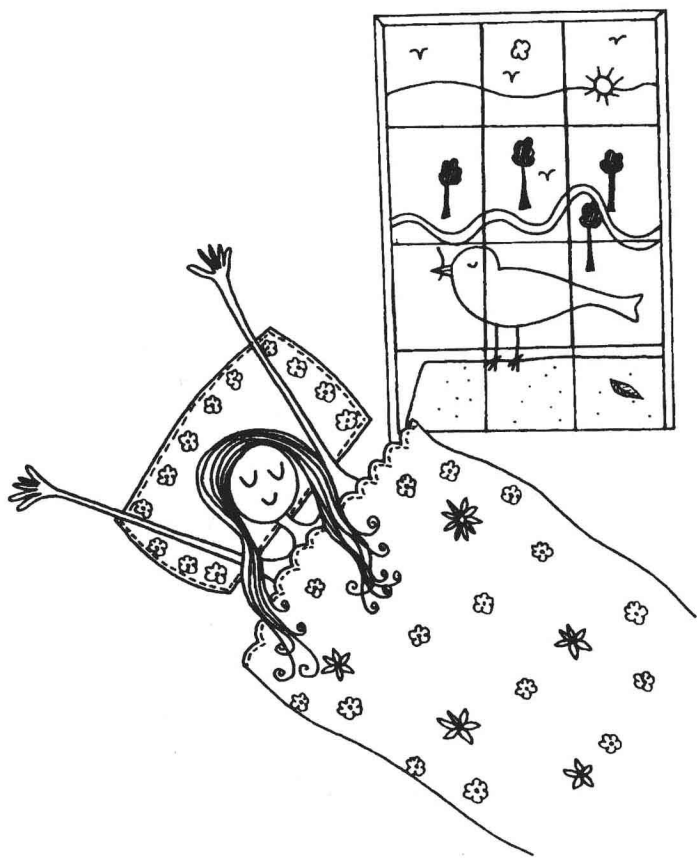
定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究

青春永驻的 1001 个小贴士



(本书插图:卡罗尔·莫里)



你知道吗?想收紧已经松弛的下巴,只需坚持锻炼你的面部肌肉就可以了;坚持食用必要脂肪酸,你的皮肤就会重现光泽;而好好地睡上一觉,对于你的新陈代谢则至关重要。

尽管人不可避免时间的流逝,年华的老去,但是你仍然可以有很多种选择,使得这个进程慢些,再慢些。从美容手术到简单的生活习惯改变,都有可能减慢青春离开的脚步,甚至恍若时光倒流。这里,我们搜集了一共 1001 个小贴士,帮助你做到最好,让你看起来、更让你感觉到自己重拾青春光彩。

让你看起来 更年轻的十大法宝:

15

不停地喝水

(见“皮肤护理”,第 4 页)

180

每天使用 SPF 值 30

(见“皮肤护理”,第 41 页)

273

什么时候开始染发

(见“头发护理及发型设计”,第 61 页)

401

眉型可以修饰脸型

(见“关于化妆品的知识”，
第 88 页)

528

清理衣柜

(见“品味时尚”，第 114 页)

668

活得健康长寿

(见“健身”，第 142 页)

751

搜寻抗氧化食物

(见“健康与营养”，第 165 页)

818

制造无烟区

(见“健康与营养”，第 177 页)

840

苗条使人长寿

(见“健康与营养”，第 182 页)

960

紧随科技发展

(见“身与心”，第 206 页)

目

录

皮肤护理	1
头发护理及发型设计	45
关于化妆品的知识	73
品味时尚	113
健身	141
健康与营养	165
身与心	193

认识你的皮肤

1 抗击自由基

自由基主要指氧自由基。与体内的其他细胞发生作用后,将它们各个击破,从而引起慢性疾病和衰老的迹象。皮肤里的蛋白质胶原尤其易受自由基的攻击;自由基破坏胶原分子,互相之间发生重组,从而导致胶原分子僵硬,失去活性。多吃富含抗氧化的食物,并科学使用抗氧化的护肤产品,就可以帮助减少自由基。

2 保持水分

随着年龄的增长,细胞的更新速度减缓,更新的效率也在降低。由于细胞形状变得越来越不正常,皮肤组织也会发生变化,慢慢地失去水分。结果就是,皮肤变得干燥、粗糙。每日推荐的女性饮水量是2.2升,而男性饮水量则应该是3升。

3 减肥让你显老

随着年龄的增长,皮下脂肪组织开始退化,面部肌肉变得松弛,骨骼也开始退化,因此支撑皮肤的结构变得特别脆弱。年轻的人拥有较多的脂肪细胞。同样,那些大块头的人也是,这就是很多身材魁梧、年长的人不易长皱纹的原因。

4 中止让肌肤老化的成因

了解所有那些可能造成成熟肌肤的成因,就能够帮助你采取预防措施。最值得注意的是,日晒、吸烟、毒素以及污染造成的自由基对我们皮肤的伤害;但是,无营养的饮食、酗酒、压力过大、睡眠质量不好以及滥用化妆品更能加快皮肤衰老的进程。

5 找到自己的肌肤问题

自然变老的肌肤是由于自然不可抗拒原因造成的,皮肤会变得越来越薄,越来越缺乏弹性。然而过度暴晒引起的皮肤问题,却常常表现为皱纹多、老年斑、不均匀的色素沉着以及皮革般粗糙的肤质。

6 你属于哪种肤质

为了选对护肤品,你应该知道自己的肤质。干性皮肤常常表现为肤色不均、毛细血管清晰可见以及呈层面状;而油性皮肤则更易见毛孔、长痘子以及出现色斑。

7 改变肤质

肤质很易受环境的影响,例如污染和天气原因都会影响肤质。因此你应该随着环境改换护肤品。检查当前你的肤质状况,具体做法是清洁面部之后,在光线充足的地方,用放大镜仔细观察自己的肤质究竟是干性还是油性。

养成好习惯

8 宠爱自己

随着年龄增长,要记得定期去做面部护理。那些努力保持美貌的女性都认为世上没有丑女人,只有懒女人。如果你的皮肤很漂亮,那么你就很漂亮。

9 枕头带来的压力

喜欢把脸埋在枕头里的睡眠习惯，会给你的皮肤增加压力，从而减慢血液循环。久而久之，这种习惯就会破坏胶原分子，导致鱼尾纹和抬头皱的出现。把枕头换成丝绸、缎子或者做工精细的棉质表面枕头，可以减少对面部肌肤的摩擦和伤害。

10 把皱纹睡掉

开始使用高密度的人体生理睡眠枕吧。你仰面平躺时，这种枕头正好与你的脖子相吻合，能够给你提供最大的保护。这样就不会在你的脸上和脖子上留下皱纹。

11 戒烟

吸烟会改变皮肤的DNA修复进程，破坏胶原分子和弹性纤维，并过早导致鱼尾纹和皱纹的出现。吸烟还会夺走皮肤里的氧气和基础营养成分，并造成严重的缺水，这些都是熟龄肌肤的成因。

12 远离吸烟区

不要去诸如酒吧和俱乐部一类的地方，在那里人们无所顾忌地吸烟，必将影响到你。有些研究者认为烟雾对皮肤造成的伤害不亚于太阳紫外线造成的伤害。烟雾让肌肤缺水，并且阻碍血液循环、剥夺肌肤中的氧气。即使只是从烟雾中走一圈，也会使你损失维生素C，而维生素C是保持肌肤圆润光泽的必需物质。

13 改掉坏习惯

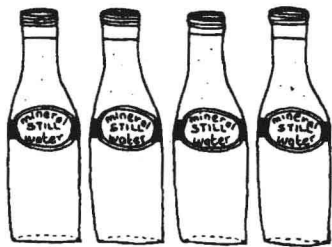
任何反复作出的动作，例如嚼口香糖、皱眉或吸烟，都会导致某种线条的出现。久而久之，微裂纹就会在皮肤中留下痕迹，从而加剧形成胶原分子缺失炎症。吸烟这个动作使你眯眼，从而在眼睛周围形成皱纹。而且吸烟还要求你不停地撮起嘴唇：你每吸进一口烟，你嘴唇边的皱纹就越明显。

14 良好的睡眠姿势

像腹中胎儿那样抱作一团的睡姿，会形成皱纹，并且还会让你某一侧的肌肤变得非常薄。试着尽量用仰卧的方式睡觉（并且尽量避免头转向一侧，把口水都滴到枕头上去）。如果你想有张光滑无压痕的脸，那么就仰卧吧。

15 不停地喝水

每天至少喝 6 杯水，可以帮助减小胃口、加快新陈代谢、保证身体和肌肤都有充足的水分，让你看起来更年轻。减肥可乐、草药茶和水果汁都不能代替白开水。



清洁

16 根据肤质清洁

所有的皮肤专家达成的共识就是，你应该根据肤质来清洁。干性肌肤应该小心不要洗掉保护层，因此你需要的是厚实的、乳状洁面乳；而油性肌肤需要的是油质产品，可以有效溶解皮脂。对中性肌肤，只要是温和、水底的洁面产品都可以。

17 光彩照人的办法

如果你在夜间洗面乳里加一点儿磨砂膏，那么清洗后的脸会特别光彩照人；直到第二天早晨仍然神采奕奕，因为脏东西都被彻底清洁掉了。

18 短暂的冲浴

用太热的水淋浴，并且用香皂清洗面部和身体，是非常错误的做法，因为皮肤的自然光泽都被破坏了。因此你的每日淋浴必须时间短，而且水温必须刚刚好，除非你希望自己的皮肤变得粗糙。



19 快速简易清洁

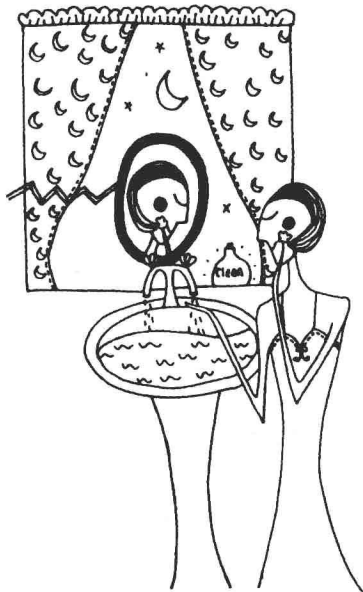
市场上有很多面部纸巾，快捷便利。但是你应该为自己的皮肤选择适合的纸巾，因为很多纸巾都是为青少年设计的，对年长一些的顾客而言就不合适了。即使是抗衰老的纸巾，也可能会含有大量的化学成分，粗糙不堪，因此最好是选择专为敏感肌肤设计的纸巾。

20 别用手

千万别用手去挤压黑头和粉刺。即使再小的痘子也会酿成大祸，一个小不点儿的痘子可能会生成一个豌豆大小的痘痕。在夜间使用一小滴婴儿用金盏花膏其实就足够了。

21 睡觉前一定要清洁

年长的肌肤需要更多的悉心呵护，因此千万别带着妆睡觉。妆面会堵塞毛孔，使肌肤无法呼吸，导致肌肤暗淡无光，形成黑头。事实上，你在夜晚能有更多的时间来作肌肤护理——因此养成这个好习惯吧。



面霜乳液和保湿产品

22 水之奇迹

所有的护肤品都应该湿湿地敷到脸上。用湿润的双手把抗皱霜或数滴精华敷到脸上或身上,不仅能使它们快速起效,而且还更容易穿透皮肤表层。

23 把过期产品扔掉

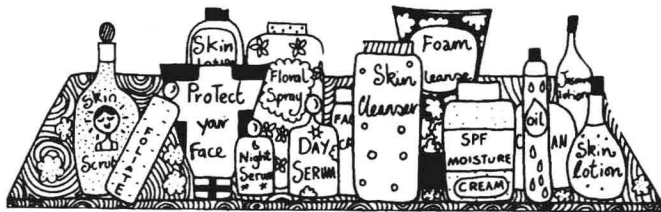
护肤品里的活性成分都有一定的保质期,因此不要认为它们一直有效。每月都要更换一次那些免费的试用品或机场小礼品,只使用适合你的肌肤和年龄的产品。

24 修复熟龄肌肤

随着岁月的流逝,我们脸上的肌肤开始变薄变干。它需要额外的保护和大量的保湿乳,尤其是在寒冷的冬季。不要使用粗糙的化妆水,应该使用紧实面霜来挽回缺水肌肤。

25 有用吗?

如果你不确定自己的抗衰老产品是否有用,那么就不要用太多。大多数人使用太多不同品牌的护肤品,结果都很难判断究竟哪种才是最有效的。除了你常用的日霜和夜霜,只尝试一种别的品牌的抗皱霜,并且只尝试一周的时间,看看是否有用。



26 皮肤不光滑

大量使用护肤品,会使毛孔明显,而且皮肤上还会布满痘子。为了让皮肤充满水润光泽且光滑,最好是减少使用乳液和面霜的次数,取而代之,开始每周一次做修复护理,同时每天都要使用很好的含SPF的保湿霜。

27 换置产品

一定要注意,不要輕易在脸上敷好几层化妆品。太多不同的成分和太多的乳液很容易导致过敏性肌肤。

28 夜间修复工作

从凌晨1点到3点,皮肤的自我修复能力为最佳,因此夜间可以使用修复瑕疵和祛痘产品。晚上清洁之后,使用弱酸性的夜间护理产品,温和去除死皮,并使角质层得到水分滋养。

29 深呼吸

为了让晚间面霜的效果更明显,你可以在涂上面霜之前深呼吸5次,让氧气深入到皮肤里。

30 先涂精华

含有某种“活性”成分的精华露/霜应该用在保湿产品之前使用。由于精华产品通常都特别营养,只需要一两滴就足够了,因此你应该买你能买到的最好的产品。年龄增加之后,能够分泌的油脂就越来越少,因此日间也需要保湿,你可以试着把保湿和精华素结合在一起使用。



31 抵抗城市污染

都市污染肯定会给你的皮肤带来损害。风沙、灰尘以及烟尘都会堵塞毛孔,让你的肌肤窒息。日间应该使用专为城市肌肤设计的隔离保湿霜。不要忘了这种霜在夜间需要彻底清洁。

32 寻找光彩夺目的肌肤

面部提亮霜是一种新的对抗衰老的产品。肌肤中的表皮细胞会渐渐变得坚硬,以致不能反射光线中的粉红色基调,而面部提亮霜则能够改变这一现象。提亮霜能够扩大肌肤的反射能力,从而给肌肤带来全新的光泽感。

33 重视使用精华素

熟龄肌肤可以得益于精华素,因为精华素可以为肌肤增加光泽,并紧致肌肤。由于精华素的分子结构都比较小,因此能够更深入表皮。

34 明智地紧致

紧致面霜对松弛的肌肤特别有帮助,因为它可以在瞬间紧致肌肤的同时,为肌肤保湿。这类产品中通常含有透明质酸,帮助重组胶原蛋白,打好肌肤的底子。

35 软化妊娠纹和皱纹

Strivectin被视作肉毒素的面霜版本,依赖缩氨酸技术(帮助修复晒伤肌肤,号称比维生素 C 和视黄醇还好用),一开始是专门去除妊娠纹的。尽管并没有任何面霜可以彻底消除皱纹,但是有证据表明 Strivectin 可以有效预防新纹路的生成,并且使旧纹路的痕迹变浅。

36 化妆前先保湿

上妆前要先保湿,因为保湿可以让肌肤看起来更健康、更饱满。保湿后等 5~10 分钟后再上妆,效果会更好。

参与护肤的成分

37 帮助消炎

新的抗衰老产品一般都含有大量的消炎成分。那些纹路很深的线条和皱纹事实上都被当成伤口来处理,需要面霜来帮助“愈合”。

38 预防性护肤措施

为了防止潜在的肌肤伤害,顶尖的皮肤专家都会建议你使用含有以下抗氧化成分的保湿产品:艾地本醌、阿魏酸、维生素C和维生素E、辅酶Q10以及番茄红素。

39 找出“活性”成分

法律规定,产品标签上的第一个成分应该就是该产品中含量最高的成分。“活性”这个词的意思就是该成分能够在皮肤表层下活动,引起可见的变化。为了能让它活跃起来,应该避免空气和光线伤害到它的存在,并且还应该坚持每天使用。

40 维生素C和胶原质

维生素C是面霜和饮食中都不可缺少的基础物质,因为它对胶原质的形成非常有效,胶原质能够恢复肌肤的弹性和强韧度。作为抗氧化成分,维生素C还可以破坏因污染、压力和不健康的饮食造成的体内有害的自由基。如果任由自由基活跃,那么它们就会攻击皮肤,并最终导致皮肤衰老。

41 为肌肤选择奇异果

奇异果里含有维生素C和维生素E、钾、镁以及高度浓缩的A-亚麻酸,这些成分都能够保证皮肤和头发的水润。奇异果种子油含有超过60%的亚麻酸原液,是理想的护肤佳品。

