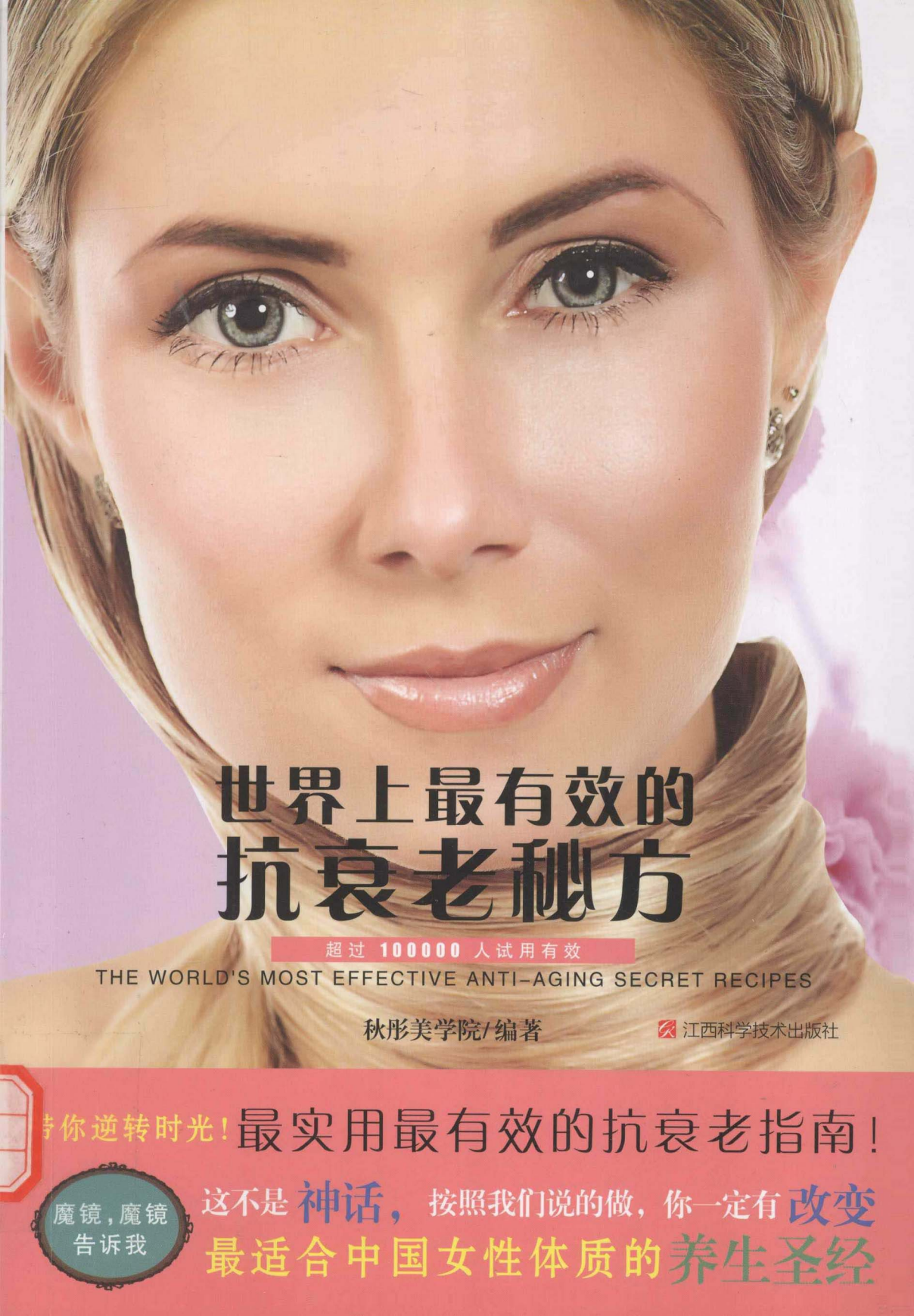




世界上最有效的 抗衰老秘方

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE ANTI-AGING SECRET RECIPES

秋彤美学院/编著

 江西科学技术出版社

带你逆转时光！最实用最有效的抗衰老指南！

魔镜，魔镜
告诉我

这不是神话，按照我们说的做，你一定有改变
最适合中国女性体质的养生圣经



世界上最有效的 抗衰老秘方

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE ANTI-AGING SECRET RECIPES

秋彤美学院/编著

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界上最有效的抗衰老秘方 / 秋彤美学院编著. —
南昌: 江西科学技术出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5390-4824-6

I. ①世… II. ①秋… III. ①女性—抗衰老—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第237435号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013073

图书代码: D13051-101

世界上最有效的抗衰老秘方

秋彤美学院 编著

责任编辑: 龚琦

策划编辑: 严小额

装帧设计: 远行设计·樊瑶 陈珊

出版发行: 江西科学技术出版社

地址: 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009

电话: 0791-86623491

传真: 0791-86639342

邮购: 0791-86622945 86623491

经销: 各地新华书店

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本: 700毫米×990毫米 1/16

印张: 14.5

字数: 200千字

版次: 2013年11月第1版

印次: 2013年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5390-4824-6

定价: 29.80元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字号-03-2013-119

版权所有, 侵权必究

Part 1 早一天行动，晚五年衰老

002 • 1. 抗衰老，女人的头等大事

005 • 2. 了解你的皮肤年龄

008 • 3. “抗老”究竟抵抗什么

011 • 4. 不同年龄段的抗老建议

Contents

目录

Part 2 调理五脏，容颜不衰

014 • 1. 五脏如何影响你的容颜

018 • 2. 女人暖起来就变美

023 • 3. 月经不调，气色不好，吃什么好

032 • 4. “面部按摩十术”行气活血

035 • 5. 平衡内分泌，抗老必修课

040 • 6. 经期肌肤保养，事半功倍

043 • 7. 汉方“四物汤”，MM补血最佳选择

047 • 8. 7款流行的女人食用保养品

050 • 9. 会吃留住雌激素，留住女人味

052 • 10. 喝出好气色——18款抗衰老明星汤品

071 • 11. 熬出好脸色——15款滋阴抗皱明星粥品

087 • 12. 吃出好神色——14款最受欢迎的抗衰老美颜菜品

102 • 13. 美人酒

Part 3 “水”润女人才不显老

104 • 1. 缺水是万病之源，喝对水就能美

106 • 2. 7个健康喝水的原则

109 • 3. 水润女人一天进水计划

115 • 4. 5个快速补水的实用小招数

117 • 5. 缺水一族的5大魔法

120 • 6. 水美人高效保湿15条秘密

122 • 7. 给嘴唇贴层保鲜膜

124 • 8. 秋季尤其要保湿

126 • 9. 不同的肌肤，保湿的方法不同

Part 4 抗衰老必须学会排毒

- 129 ● 1. 毒从何来
- 131 ● 2. 排出全身的毒素
- 134 ● 3. 每个女人都应该学会自我排毒
- 136 ● 4. 记住饮食排毒6大原则
- 138 ● 5. 排毒餐就是多摄取该摄取的，少摄取不该摄取的
- 142 ● 6. 来自排毒专家的7日饮食排毒疗程
- 144 ● 7. 长期便秘会“花容失色”



Part 5 男人靠吃，女人靠睡

- 148 ● 1. 女人一定要睡好3个觉
- 150 ● 2. 失眠的女人，皮肤都不好
- 152 ● 3. 推荐几种简单的快速入眠方法
- 155 ● 4. 睡好觉，选择枕头很重要
- 158 ● 5. 给你甜美睡眠的好食物
- 161 ● 6. 睡好美容觉，不用昂贵化妆品
- 164 ● 7. 熬夜后怎样保养肌肤的活力



Part 6 从内到外、从头到脚的不老秘诀

- 167 ● 1. 美丽女人，乳房也要抗衰老
- 170 ● 2. 风靡日本最有效的胸部按摩手法
- 173 ● 3. 保养好卵巢，就能一直美下去
- 175 ● 4. 卵巢保养完全手册
- 177 ● 5. 为了你的皮肤，用好化妆水和美容液
- 179 ● 6. 几大祖传妙方对付你的皱纹
- 182 ● 7. 西方驻颜秘诀——橄榄油
- 184 ● 8. 粗糙皮肤需要磨砂
- 187 ● 9. 不要油光满面
- 189 ● 10. 不想显老，让毛孔收细
- 191 ● 11. 美白当然显年轻
- 193 ● 12. 空姐对付脸色黯哑的办法
- 196 ● 13. 自制苦瓜干茶祛斑护肤
- 198 ● 14. 对付女人的大敌——眼袋
- 201 ● 15. 天然芦荟可以祛斑去皱纹
- 203 ● 16. 米醋——让皮肤保持活力
- 205 ● 17. 不节食减肥法
- 211 ● 18. 女人告别“主妇手”
- 214 ● 19. 拥有性感的双脚
- 216 ● 20. 女人护发，多吃黑芝麻
- 219 ● 21. 一天吃三枣，一生不显老
- 221 ● 22. 维生素药丸帮你的皮肤变好
- 223 ● 23. 乐观可护肤
- 225 ● 24. 女人不老的健康生活方式



早一天行动 *Part 1*
晚五年变老



1

抗衰老，女人的头等大事

抗衰老可以说是女人终生的事业。人总是抵不过时间的消逝，等我们到了一定的岁数，皮肤就开始进入衰老期，皱纹、色斑、皮肤松弛等现象逐渐出现。也许有的人40岁时才会感到岁月不饶人，可是如果你等到那个时候才开始保养自己，可能已经来不及了。其实，身体的细胞从25岁就开始衰老了，随着年龄的增长，这一衰老过程会加速。

相信每个MM都渴望永葆青春，因此抗衰老在女性话题中永远不会过时。那么，你对抗衰老了解多少呢？你认为你做的抗衰老措施都是正确的吗？下面来看看容易加速皮肤老化的十大恶习，你究竟占了几条。



1. 整天愁眉苦脸，庸人自扰

情绪稳定对内分泌平衡十分重要，拥有一颗温和而宽容的心的女人是十分美丽的。整天愁眉苦脸、庸人自扰会使皮肤细胞缺乏营养，面部皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。

2. 熬夜

睡眠是否充足会很容易表现在皮肤上，尤其是娇嫩的眼部肌肤。熬夜是皮肤保养的大敌，睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节功能失常，影响表皮细胞的活力。

3. 经常曝晒

阳光直射会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，致使面部皮肤变得松弛无光泽，出现皱纹。吸收过量的紫外线坏处很多，轻则令皮肤变黑变粗，重则可导致皮肤癌。

4. 抽烟喝酒

喝酒会减少皮肤中的油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到皮肤的正常功能。而尼古丁对皮肤血管有收缩作用，所以吸烟者的皮肤要比不吸烟者提前10年出现皱纹，一个吸烟者，看上去会比不吸烟的同龄人衰老10岁。

5. 面部表情过于丰富

经常眯眼、皱眉、狂笑、撇嘴，都会使面部皱纹增多。

6. 不爱喝水

水是皮肤的生命之源。给肌肤及时补充足够的水分，才是护肤之道的关键所在。如果水分摄取不足，会导致油脂分泌量不足，皮肤就很容易脱水。

7. 不运动

适量的运动能促使全身血液循环加速，使肌体活动张弛适度，从而增强皮肤的润滑度。运动时还会让全身肌肤流出大量的汗，可以让肌肤达到健康平衡，大大减缓肌肤衰老的速度。

8. 卸妆不彻底

仅仅用洗面奶是不能够彻底清洁皮肤的，一些肉眼看不到的污垢会堵塞毛孔，如果不进行深层清洁，会影响皮肤的正常呼吸。

9. 用不合适的护肤品

你真的了解自己的皮肤吗？只有真正了解自己的肌肤才能做出正确的选择。不妨找机会做个肌肤测试，多了解一些。

10. 经常吃刺激性的食物

刺激性的食物，比如辛辣的、油炸的、煎炸的食物，都是皮肤的“定时炸弹”，会影响肌肤内分泌平衡，让人出现上火、暗疮和油腻等皮肤问题。

如果加速皮肤老化的十大恶习你占了很多，说明你的皮肤状况处在危险状态。所以，就更应该好好读一读这本书了。

2

了解你的皮肤年龄

有的MM认为，自己还年轻，不需要这么早就开始抗衰老；而有的MM则认为，年龄一点点增长，越早抗衰老越好。其实，在决定什么时候开始抗衰老之前，最好的办法是先对你的皮肤年龄进行一下测试。通过测试，你可以及时了解自己的肌肤当前的状况，并采取相应措施以防皮肤衰老。

看看下面的状况：

有无

- ☐ ☐ 1. 用无名指轻拂眼下的皮肤，感觉到不平滑
- ☐ ☐ 2. 眼尾出现细小的皱纹
- ☐ ☐ 3. 笑的时候，眼下有放射状的皱纹
- ☐ ☐ 4. 眼角有小皱纹
- ☐ ☐ 5. 眼下浮肿形成眼袋
- ☐ ☐ 6. 鼻子四周不再油油的
- ☐ ☐ 7. 鼻翼的毛孔很粗
- ☐ ☐ 8. 洗完脸拍上化妆水后，水份立刻被吸干
- ☐ ☐ 9. 感到只搽乳液仍不够滋润
- ☐ ☐ 10. 感到不得不使用乳液或乳霜
- ☐ ☐ 11. 感到脸色特别憔悴
- ☐ ☐ 12. 发现忽然冒出许多雀斑
- ☐ ☐ 13. 常找不到合适的洗面奶，洗完脸皮肤像涂了一层粉似的
- ☐ ☐ 14. 脸上的毛孔越来越粗
- ☐ ☐ 15. 脸颊的肉横向生长，毛孔几乎全看不到了
- ☐ ☐ 16. 摸摸肌肤，觉得非常柔软
- ☐ ☐ 17. 有时会出现一些小皱纹
- ☐ ☐ 18. 鼻翼旁的笑纹似乎加深了
- ☐ ☐ 19. 嘴巴四周非常干燥
- ☐ ☐ 20. 嘴角似乎有些下垂
- ☐ ☐ 21. 天天洗脸，却仍有污垢
- ☐ ☐ 22. 不爱化妆，亦不热衷皮肤保养
- ☐ ☐ 23. 经常蒸脸
- ☐ ☐ 24. 粉底一定要用液态的或膏状的，否则不易上妆
- ☐ ☐ 25. 颈部出现皱纹
- ☐ ☐ 26. 虽不算胖，却出现双下巴
- ☐ ☐ 27. 将头发向上挽起时，脸的轮廓显得异常突出
- ☐ ☐ 28. 颧骨附近的肉往下移了

结果：

符合3个以下：

肌肤年龄未满20岁：你的肌肤一年四季都处于极佳的健康状态，即使出现一些小毛病，也能迅速恢复。

符合3~10个：

肌肤年龄在20~24岁之间：你的肌肤弹性还不错，且具有驱除小毛病的能力。

符合11~20个：

肌肤年龄在24~30岁之间：你的肌肤弹性已明显衰退。你应该开始注意适当在护肤过程中加入抗衰老流程了。

符合20个以上：

肌肤年龄在30岁以上：这时小皱纹已爬上你的面颊，脸色也常显灰暗，且经常干燥。你应该马上开始行动，抵抗衰老。

3

“抗老”究竟抵抗什么

为了留住年轻的肌肤，你需要现在就开始行动了，为了不在几年后面对暗沉、松弛、遍布细纹的脸束手无策，抗衰老绝对是所有保养中应该趁早规划准备的。早一天行动，晚五年变老。那么，我们常说的“抗衰老”，究竟是要抵抗哪几点呢？



抗氧化口碑最好的美容产品——**兰芝LANEIGE抗氧化维C美容液**

兰芝LANEIGE抗氧化维C美容液精选四种蕴含丰富维生素C的水果（樱桃果、香橙、柠檬、山桑子）萃取物提炼而成；樱桃果蕴含的维生素C是鲜橙的100倍，是世界上含维生素C最丰富的水果；每瓶抗氧化维C美容液蕴含30%樱桃果萃取精华，适用于所有肤质。

使用方法：洁面后，用化妆棉取适量，顺肌肤纹理涂抹，再以指腹轻轻拍打至完全吸收。

抗氧化

人体自身的新陈代谢是一个氧化过程，在这个过程中2%的氧气会变成自由基，即缺一个电子的氧气，为了抢回失去的电子，自由基会攻击所有组织，造成伤害。如果肌肤受到自由基的伤害，就会加速衰老。外部条件是自由基的推手，环境越恶劣，肌肤受到自由基的伤害越重，衰老得就越快。

抗疲劳

夜间10~12点是肌肤修复的黄金时间，这个时间段，人体应该进入睡眠休息状态。只有全身放松下来，肌肤才能正常进行新陈代谢，达到美容的效果。如果熬夜，身体就会产生大量的自由基，使胶原蛋白急速流失，内分泌失调，肌肤会变得暗沉，没有光泽，长期下来，就会急速衰老。

称赞度最高的抗疲劳美容产品——**安芙兰薰衣草舒缓沐浴凝胶**

含有薰衣草精油、性质温和的洁肤成分，具有抗菌、舒缓神经及平衡身心之功效。用后令肌肤芳香洁净，恢复幼滑及滋润。适用于任何肌肤。

使用方法：沐浴时，将适量沐浴凝胶倒在毛巾或浴棉上涂抹全身，起泡后用清水冲洗。



抗松弛

人到了一定的年龄，肌肤缺乏胶原蛋白的支撑，脂肪开始松弛下坠，这时就会感到衰老在一步一步逼近。胶原蛋白是人体组织结构的主要成分之一，是维持皮肤与组织器官形态、结构的主要成分，也是修复损伤组织的重要原料。足够的胶原蛋白可以使皮肤变得丰满，从而显得水分充盈，呈现紧致的弹性与润泽，且可维持皮肤细腻光滑，并使细纹、皱纹得以舒展，有效防止肌肤老化。

满意度最高的抗松弛产品——
雅诗兰黛ESTEE LAUDER ANR特润
修护露

雅诗兰黛特润修护露，无可取代的配方，高效修护肌肤因紫外线及环境导致的损伤，中和绝大部分令肌肤受损的自由基。保护肌肤免受年龄增长过程中的多重伤害，日夜守护肌肤的美丽。



使用方法：早晚各用一次，洁肤后，将4~5滴修护露均匀于脸颊、前额、下颚及颈部，随后再使用适合的滋润产品。

MM都喜欢的抗细纹美容产品——
美体小铺THE BODY SHOP接骨木花
眼胶

接骨木是一种珍贵的可以入药的植物，它的花和果的汁



液里含有包括花色素在内的多种复合成分，其主要成分有转化糖、果酸、单宁酸、维生素C和生物类黄酮、花色素和微量的天然香精油，对消除黑眼圈、眼部浮肿、眼部干纹等问题有很明显的功效。质地透明并散发淡淡的植物清香；啫喱状胶不粘手，使用起来特别清凉；不含动物油脂，长期使用也不易生长脂肪粒。

使用说明：早晚清洁后，以打圈按摩的方式轻抹于眼部周围肌肤，也可以用于脸上其他有细纹的部位。

抗细纹

女人最显老的表现就是肌肤出现了纹路。

人体内纤维细胞的数量会逐渐减少，因此其分泌的胶原蛋白和弹力纤维蛋白也会逐渐减少、断裂，真皮层开始变薄，皮肤弹性变差，皱纹也开始逐渐产生。多吃些富含弹力纤维和核酸的食物，有助于皮肤保持光滑和弹性。

4

不同年龄段的抗老建议

肌肤的年龄就像大树的年轮，年轮多一圈，年龄就增长一岁。

随着年龄的增长，皮肤自然会进入老化状态。我们的肌肤到底从多少岁开始老化？25岁，35岁，还是40岁？皮肤专家的话也许会让你大吃一惊：“老化其实从一出生就开始了，肌肤在接触到阳光、空气的同时就会出现抵御性保护，而这，就是老化的开始。”

看来，抗皱人人都要面对，即使你感觉自己还年轻。如果想要保持青春的状态，快来看看不同年龄的抗老建议吧！



20~25岁——预防皱纹，开始接触抗皱产品

到了20岁，也就到了预防皱纹的关键年龄。因为皮肤的生长期一般在25岁左右结束，之后生长与老化同时进行。皮肤的老化表现在两个方面，第一是皮肤的厚度逐渐变薄，皮下脂肪减少；皮肤失去弹性和张力，导致皮肤松弛和皱纹产生。第二是血液循环功能衰退，难以补充皮肤所需的营养，皮肤逐渐失去光泽，皱纹依次显现，开始的眼周，随后在脸部、颈部、手部及身体。

抗老关键：要从20岁开始，养成良好的生活习惯，找到好的防皱措施，开始使用抗皱产品，这几项措施完全可以帮助你延缓皱纹的到来。

25~35岁——保湿加防晒，减轻压力

过了25岁，皮肤的储水能力开始下降，弹性开始减弱，细纹悄悄爬上眼角，这便是老化的开始……

所以，这个年龄的你该寻找最适合自己的抗皱方法了！尽管30岁正是魅力四射的阶段，但如果不注意保养，不养成规律的生活习惯，就会让肌肤状况直线下降，加快老化的步伐。

抗老关键：要学会劳逸结合，即使压力很大，也不要忽视每天的保养护理。现在的你须开始使用抗老产品了，使用水分充盈并含有油脂的护肤品可使皮肤变得柔软，还可以抵抗压力和自由基的侵袭。另外，防晒是这个年龄阶段不可或缺的。

35~45岁——持之以恒使用精华液

这个阶段，你的皮肤的储水能力明显减退，支持纤维失去弹性，细纹越来越深，变成了皱纹。当年龄过了40岁，抗皱就是肌肤护理的重中之重。即使每天的作息很有规律，有时依然会出现眼袋、皱纹，这和肌肤自身的老化有关。所以此阶段的保养功课不可马虎，选择适当的产品和护理项目很关键。

抗老关键：要选择去皱专用面霜、晚霜、眼霜，且要持之以恒地早、晚使用，以达到全面深层滋润功效。不要忽视精华类产品，它们可修补已失去的弹性，是每天的必备。

45以上——使用高蛋白护肤霜，仪器抗皱

45岁以上的人表皮细胞再生功能已不起作用，老化加速，皱纹不退，皮肤干燥，原因是皮肤纤维组织加厚，皮肤的胶原和弹性纤维蛋白减少，所以需要全面的补救护理，供给营养，促进细胞生长和修补细胞，因此，应使用诸如蛋白胶、弹性硬蛋白、网硬脒之类的高蛋白护肤霜。40岁以上的人可以借助用于化妆处理的电子仪器，继续使用以前的护肤措施，不能多晒太阳，应多喝水并减慢紧张的生活节奏，因为紧张的生活节奏会产生更多皱纹。