

无需整形，
也可以拥有娇好身材和靓丽容颜……



平淡女人 靓起来

女人变美的N个细节

主编 姬晓安

容貌是天生的，
美丽是靠自己经营出来的
从头到脚的美丽蜕变，
全面打造容颜不老传奇



克服松弛 保持紧致的秘密

草根教主最新力作 带你探索零肌龄养生术



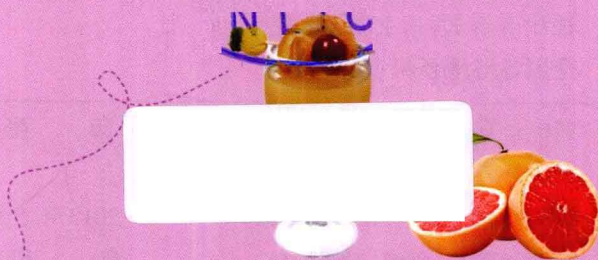
浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



平淡女人 靓起来

女人变美的N个细节

主编 姬晓安



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平淡女人靓起来: 女人变美的 N 个细节 / 姬晓安主

编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5341-5440-9

I. ①平… II. ①姬… III. ①女性 - 美容 - 基本知识
②女性 - 保健 - 基本知识 IV. ① TS974.1 ② R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 096718 号

书 名 平淡女人靓起来: 女人变美的 N 个细节
主 编 姬晓安
编 委 廖名迪 谭阳春 陈晶晶 李玉栋 贺梦瑶

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

销售部电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 湖南攀辰图书发行有限公司
印 刷 长沙市永生彩印有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	11
字 数	200 千字			
版 次	2013 年 5 月第 1 版		2013 年 5 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5440-9		定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 李骁睿

责任美编 金 晖

责任校对 刘 丹 宋 东 王巧玲

责任印务 徐忠雷

推荐序

从窈窕淑女到都市女郎，无论什么时代，美丽优雅的女人永远都是凡尘中的精灵，世间最靓丽的风景。生为女人，心中怎么可以没有对美的羡慕和追求？

怎样的女人才能被称之为美女？是不是必须要拥有姣好的容貌，必须要衣饰华丽，珠宝加身？如果你天生丽质，当然值得庆幸。如果你拥有充裕的资金装扮自己，同样非常值得恭喜。但是，成为美女绝非如此简单的事。

作家林清玄曾经在一篇散文中写过，一个资深化妆师将化妆分为三种境界：“化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式。睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤改善，精神充足，比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去，脸上的化妆只是化妆最后的一件小事。我用三句简单的话来说明：三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”

可见，秀外慧中，才是做女人的最高境界。

晓安的这本书，讲的就是这样一件事。她不仅将美容、养生、化妆、服装搭配等方面的心得和技巧娓娓道来，还告诉我们如何内外兼修，给自己的精神和生命化一个漂亮的妆，让自己更美丽，让生活更美好。这是一本让女人的容颜更美丽、生活更精致、气质更优雅、内心更丰盈、生命更精彩的书。晓安温柔的笔触，深入到一个女人生活的点滴细节中，它不仅仅是一个美容编辑的贴心叮咛，更像一场闺蜜间的亲密谈话，值得你耐心倾听。

资深美容编辑，专栏作家

周岩琦

自序

曾经有人问亚里士多德：“人为什么渴望美？”他的回答是：“只要他不是瞎子，人就不会问这个问题。”爱美之心，人皆有之——尤其是女人。美丽，不只是为了悦己悦人，更成为女人综合素质和魅力的重要组成部分，它直接影响着你的生活。

对于美，我们的眼睛永无倦意。容貌美是美女的重要衡量标准之一。一般来讲，女性比男性更关心自己的容貌，容貌使女性更自信。

美容大师克莱尔·玛娜有一个著名的公式：三分姿色 + 一分化妆 + 二分服装 + 二分首饰 + 二分手袋 = 百分之百美人。这跟我们国家的一句俗语“三分长相，七分打扮”异曲同工。

做女人一定要将美丽进行到底。女人是一道风景线，世界因为有女人而不会单调沉闷。美丽能够让女人快乐自信，也能让别人心旷神怡。没有人会爱邋遢的女人，世界上也没有丑女人，只有懒得打扮、不敢打扮、不会打扮的女人。

美丽和钱有关，但并不绝对。有钱你可以去美容院、健身房、使用昂贵的化妆品、买名牌衣服、去环球旅行，但是没钱你同样可以拥有美丽。你可以用黄瓜、番茄、牛奶、蜂蜜、珍珠粉做面膜；你可以用蛋清、醋、天然盐做发膜；你可以吃健康经济的美容食物；你可以在周末去郊外踏青……

美丽的女人要敢秀，你要常常浏览时尚杂志，你可以不跟着潮流走，却不能不了解潮流。你的衣橱需要有经典款的名牌时装，也应该有流行的小背心，你可以自由组合，穿得浪漫、风情、性感。你要敢秀，才能扮得足够靓，足够个性。甚至身着职业装你也可以不必拘泥于一种搭配形式，你会发现工作也变得轻松而快乐。

随着时代的变迁，我们对美的标准也在不断地变化着。但是万变不离其宗，真正的美丽一定要充满健康和活力。除了天生丽质，美也可以通过后天的培养塑造形成。但冰冻三尺，非一日之寒，我们要从生活中的点滴做起，坚持不懈，这样才能由内而外地焕发出美丽的光彩。

所以，真正的美丽是对健康生活的积极追求，是对美好人生的感恩和满足。对于女人来说，爱美，就是爱自己。







CONTENTS 目录

第一章

养于内，秀于外

——不老美人的抗衰必修课

010 调理体质：美貌不是表面现象

010 气血：健康的根本，美丽的标准

013 补气护阳：唤醒体内“小太阳”

016 身体不对劲儿，关心一下激素

018 补充雌激素，永远有活力

021 排毒养颜，神清气爽

023 肌肤乃五脏之镜

——五脏盛衰决定肌肤状态

023 “心”的活力是驻颜之本

025 美女护肝行动：为肝脏减负

027 要肤色白皙，须要先强肺

030 照顾好脾胃才能有美貌

031 肾气不足：憔悴又早衰

第二章

都是松弛惹的祸

——紧致才是抗衰最重要的一环

033 松弛，是衰老的第一步

033 松弛是很多衰老表征的源头

034 地心引力是松弛的元凶

035 从眼睛到脚踝，一场全面提拉的紧致革命

035 眼部肌肤，全身最薄最易松弛的部位

038 俏脸普拉提，拯救松弛脸颊

040 颈纹如同女人的年轮

044 胸部下垂是不是不可避免的宿命？

051 紧致腰线尽“腰”娆

055 别以为没人看到就不管臀部的“橘皮”

062 不以长短论美腿，而以“松紧”分高下

065 阴道松弛：每个女人都会遭遇的问题

067 玲珑的脚踝是女人的超级性感符号

第三章

精致缘于内外兼修

——细节比美貌更惹眼

070 没有丑女人，只有懒女人

070 惊鸿一瞥的细节之美

072 美女从前一天晚上开始

075 气质是形象的一部分

077 不能忽略的身体细节

- 077 打败明星的眼部细节
- 079 护甲缘，手如柔荑
- 080 光泽闪动，完美关节
- 082 别让完美毁于发丝
- 083 朱唇一点桃花殷
- 083 美女，就是要武装到牙齿

第四章

“膜”小姐的不老传奇

——DIY 护肤“膜”法

087 清洁去角质，美肤第一步

- 087 小米清汤面膜：深度清洁肌肤
- 088 番茄酸奶面膜：天然卸妆面膜
- 088 柠檬燕麦面膜：祛除角质及黑头
- 089 胡萝卜面膜：祛除角质，滋润肌肤
- 089 市瓜燕麦面膜：祛除死皮，改善粗糙

090 补水保湿，肌肤更水嫩

- 090 苹果蛋清面膜：明亮肌肤，改善干燥
- 091 黄瓜补水面膜：夜间补水，细腻水嫩
- 092 西瓜蜂蜜面膜：令肌肤保持水润
- 092 香蕉蜂蜜面膜：美白保湿，深层滋润
- 092 草莓牛奶面膜：滋养保湿，增强肌肤弹性

093 美白淡斑，雪肤更无瑕

- 093 酸奶珍珠粉面膜：嫩白、细腻肌肤

- 094 红酒面膜：高效美白，滋润肌肤

- 094 圣女果蜂蜜面膜：美白肌肤，有效祛斑

- 095 半夏土豆面膜：阻退黑色素

- 095 蛋清杏仁面膜：祛斑

096 强力祛皱，小脸紧绷绷

- 096 橄榄油鸡蛋面膜：有效锁水，滋润除皱

- 097 牛奶面膜：紧肤祛皱，防止肌肤衰老

- 097 蛋清蜂蜜面膜：收紧肌肤，祛除皱纹

- 098 香蕉祛皱面膜：促进细胞再生，对抗肌肤老化

- 098 苹果祛皱面膜：保湿祛皱，嫩白肌肤

第五章

打造完美妆容

——做个岁月无痕的无龄美女

100 浓妆淡抹总相宜

- 100 美女必备的“妆”备

- 102 妆前保养≠日常保养

- 104 脸不是调色板：化妆要掌握色彩密码

- 104 裸妆：彩妆的最高境界

- 105 卸妆：睡前一定要素面朝天

107 云想衣裳花想容

- 107 穿衣要有范儿：你的风格你做主

- 108 百分百回头率：搭配达人的秘密

- 109 百试不爽的搭配原则

- 110 乱买衣的后果：衣柜里总缺一件衣服

- 111 每天都有点睛笔：不可缺少的配饰

第六章

你能为自己的身材负责吗？

113 轻松享“瘦”的“食”尚主义

113 每个高喊减肥的姑娘都有一张停不下的嘴

115 食以饮为先，喝什么决定你的体重

118 吃什么很重要，怎么吃更重要

120 营养均衡：身材变窈窕，健康不受损

122 好消息，胖美眉也能吃零食

124 以“动”制“胖”的瘦身“处方”

124 热水沐浴 + 紧身操 = 没有赘肉

126 减肥不减胸，苗条又有型

127 摆摆手臂“拜拜”肉

130 四个运动快速瘦腰

134 六个收腹动作，让你不当小腰婆

141 瘦腿绝对计划

143 宅女减肥的懒人懒招

148 办公室里的瘦身必杀技

第七章

做个健康的俏女郎

152 女人的那些事

152 卵巢是女性的“抗衰老中心”

154 子宫只有一个，学会安全避孕

154 给私处最好的护理

156 生理期的美丽烦恼

156 卫生巾，长翅膀的莫逆之交

157 坏习惯会让人变丑

157 做个睡美人——甜蜜的睡眠是美容灵药

159 做个柔美人——身体越柔软，人就越年轻

第八章

生活态度： “乐”活女人的别样魅力

162 “笑表达了人类征服忧虑的能力”

162 快乐的习惯，你有没有？

165 压力下的“红苹果”

165 好运，是一种运气还是能力？

168 做好自己，不必奢求人人都满意

168 以内心的沉静面对外在的纷扰

169 慢一点，你会更从容

170 幸福可遇亦可求

171 没人会阻挡你成长

172 “小滋女”的“小滋”生活

172 阅读：散发书香的女人最耐读

173 旅行：带着稚童般的眼睛上路

174 家居：女人的家，怎么可以不漂亮

175 茶香：一盏茶中的光阴



第一章

养于内， 秀于外

——不老美人的
抗衰必修课

调理体质：美貌不是表面现象



气血：健康的根本，美丽的

标准

◎ 气血是真正的美颜圣品

有一天看到一条微博，调侃女人的生理期，大意为：1个月流7天血还能活着的动物，真是逆天的存在！

这句话让我笑了半天，虽然说得没道理，但是转念一想，女人确实很不容易。由于特殊的生理特点，女性在经期、孕期、分娩等各个阶段，相对于男性，要更加耗费气血。血，对于女人来说实在是太重要了！养气血，则显得格外有意义。

人体的美是建立在脏腑经络功能正常、气血津液充足的基础之上的。身体内部各个系统的衰老，直接影响肌肤并将老态表现在脸上，调整好身体内部机制，以內养外，肌肤才会健康青春。也就是说，只有拥有健康的身体，才能拥有美丽的容颜。对女人来说，气血是真正的美颜圣品，只要气血通畅了，就有了做美女的本钱。

女性有周期耗血的特点，若不善于养血，很容易出现面色萎黄、唇甲苍白、眼花、头晕、乏力、气急等血虚症。严重贫



血的人，还会过早地长出皱纹、白发，出现早衰症状。

听起来多么可怕！气血似乎主宰了我们的健康和青春，其实只要我们平日多关爱自己的身体，在饮食和生活习惯等方面用心一些，拥有充足的气血也并非难事。不过，美容养生是一件需要耐心的事，补养气血不可操之过急，需食用补血补气的食物和药物慢慢调养。

◎ 气血的简单自检方法

在调理气血之前，我们首先应该判断自己是否气血不足，或者亏损的程度是多少。因为“有诸内者，必形诸外”，通过观看一个人的外表，就能够很容易地判断出其气血状况。

1. 看自己的头发

女人的头发一向是性感指标的一部分，乌黑、浓密、柔顺的一头秀发代表气血充足，而头发干枯、发黄、开叉、易掉发都是气血不足的表现。

2. 看自己的眼睛

有句话叫“人老珠黄”，是指眼白的颜色变混浊、发黄、有血丝，这就表明气血不足了。

3. 看自己的肌肤状况

如果肌肤白里透红、有光泽、有弹性，一张脸很干净，没有很多皱纹和斑，代表气血充足。反之，粗糙、暗淡、发黄、发白、发青、发红、长斑，这些肌肤问题都代表气血不足。

4. 看自己的牙龈

如果觉得自己在吃东西的时候越来越容易塞牙，说明由于牙龈萎缩牙齿的缝隙变大了，而牙龈萎缩代表气血不足，身体状况已在走下坡路，衰老正在加速。

5. 看自己的指甲

指甲上出现纵纹，说明气血两亏、出现透支，是肌体衰老的象征。很多女孩都喜欢在指甲上涂指甲油，虽然能把指甲修饰得很漂亮，但是也容易遮掩一些健康问题。卸妆时一定要忘记观察自己的指甲。

6. 关注自己的睡眠

气血充足的人一般入睡快、睡眠沉、呼吸均匀，一觉睡到自然醒，而入睡困难、易惊易醒、夜尿多，呼吸深重或打呼噜的人大多数都气血亏。

这些自检方法简单易行，观察下来，你对自己的气血状况就应该心中有数了。

◎ 几个经典的养颜补血小方

补养气血既可以药补，也可以食补。补养气血的中药有党参、黄芪、当归、熟地等，药物调理应在医生的指导下进行。红枣、桂圆、花生、糯米、红豆、红糖、枸杞等都是人们常吃的补血食品，将它们互相搭配，就成了很好的补血食疗方，让我们在美食中吃出好气血。

黑糯米补血——益气养血

材料：黑糯米适量，红枣 5 颗，桂圆 5 颗，山药半根，红糖 1 匙。

做法：把黑糯米、红枣、桂圆、山药、红糖一起熬成粥即可。

功效：黑糯米、桂圆和红枣是公认的补血高手，再加上营养价值很高的山药，其益气养血的功效更显著，气血不足的姐妹一定要记得喝。桂圆虽然可以补气血，但是不易消化，注意不要吃得太多，每次煮 4~5 颗就足够了。

红枣桂圆枸杞茶——补气血、明目

材料：红枣 2 颗，桂圆 1 颗，枸杞 10 枚。

做法：红枣、桂圆、枸杞放在一起，用开水冲泡即可。

功效：适合经常坐在电脑前的上班族。每天早上上班后给自己泡一杯，不但补气血，还能明目，而且美容养颜的效果也很显著。

当归红枣排骨——滋阴补血、润燥养颜

材料：排骨 1 根，枸杞适量，红枣 12 颗，当归 4 片。

做法：先将排骨焯水，放入砂锅，加入枸杞、红枣、当归、葱、姜片，先用大火烧开后再改用小火炖至排骨熟烂，再加入盐和鸡精调味即可。

功效：当归、红枣和排骨搭配，能起到滋阴补血、润燥养颜的作用。

双红补血汤——补血

材料：红薯 1 个，红枣 5 颗，红糖 1 匙。

做法：将红薯和红枣一起下锅煮开，待红薯熟后放入适量红糖，在锅里慢慢地炖，炖至熟烂，夏天还可以当甜品吃。

功效：坚持长期食用，补血的效果很好。

对于身体特别虚弱、气血亏损很严重的人，最快的补血方法是多吃高营养的肉汤，例如将肉炖得很烂的牛肉汤、羊肉汤、猪肝汤、鸡汤、骨髓汤、蹄筋汤等，或者吃用黑米、玉米、大米、红枣、核桃、花生、莲子、桂圆、枸杞等做成的糊。做成糊状的食物能很快地被肠胃直接消化吸收，养生的效果特别好。



补气护阳：唤醒体内“小太阳”

◎ 顺势养阳，自然健康

我国的传统医学认为“人生有形，不离阴阳”，人是由阴阳二气生成的，人的身体功用以阳气为主导，阳气是正气能力的代表。“人以天地之气生，四时之法成……”天地之气为先天，四时之法为后天，由此阳气亦可分为先天阳气（肾阳）与后天阳气（脾阳）。

“先天之阳为体，后天之阳为用”，这就是人体内先后天之阳的关系。先天之阳不由自己主宰，但可以靠后天培补；后天之阳以先天之阳为前提，但可以根据科学的调养旺盛起来，并能培补先天之阳。

阳气到底是什么呢？阳气并不是一种具体的物质，而是一种正面向上的“势”。人体后天之阳的主要功能是“用”，是在体内运行为身体各处的基本代谢提供动力。也就是说，我们每个人的体内都有一个“小太阳”，照拂着我们的身体，让我们的生命力更加旺盛。如果要想人体的后天之阳不亏损，最好的办法就是去顺应、增长后天之阳的这种运行之“势”，尽量不要去折伐它，这就是“顺势养阳法”。顺应天地之阳的运行之势（规律），就是自然健康！

“春生夏长秋收冬藏、昼行夜藏”，这是天地之阳在自然界的表现，也是天地之阳的正常运行规律。我们人的身体也是一个小天地，其功用与运行是严格遵循天地之阳的运行规律的。春天人体阳气向外生发，我们开始感觉身体舒展、通畅；夏天阳气生长，身体的运动能力增强，感觉气力增加；秋天人体阳气向体内收敛，我们自己也能感觉到这种内收，运动等逐渐减少；冬天人体阳气向体内闭藏，所以我们的运动欲望顿减，更喜欢宅在家里。

我们养生护阳必须顺应天地之阳的运行之势，我们体内的阳气才会正常地生长收藏，生生不息。如果违逆了这种阳气的正常运行之势，就会耗用更多的阳气，同时还会使阳气得不到及时的生长与补充。这种例子在现代人的生活方式中屡见不鲜，比如熬夜，熬一个晚上，有时会觉得身体几天都不能完全恢复过来。这就是因为在阳气生长补充的时候，我们没有任其生长，而是耗用了更多的阳气来强行维持精神，这时阳气的培补恢复是很难的。



◎ 女人千万不能让自己冷

女孩子都爱美，经常会为贪靓冻着自己。尤其是冬天，为了不显得臃肿，也尽量能少穿就少穿，这就很容易造成寒气的侵袭。还有些女生为了保持窈窕身材而过度节食，容易造成气血生化缺少“原料”。阳气虚弱，寒气就更容易乘虚而入。

所以说，女人千万不要让自己冷。体质寒凉会造成严重的阳虚，导致平日总是手脚冰凉，可能还会伴有腰背发冷、小腹胀痛、月经不调、听力下降、记忆力衰退、便秘等问题，表现在外表上就是脸色发白、肌肤没有光泽、长斑、生痤疮等。

按理说，二三十岁正是最好的年华，这时的女子应该是“静若处子，动若脱兔”的，可手脚冰凉的女孩行动却总是慢慢吞吞，提不起精神，像老太太一样，身材也会往两个极端发展：要么虚胖，要么干瘦。

还有更可怕的一点：我们的生殖系统是最怕冷的，如果我们的体质过冷，身体就会长更多的脂肪来保温，我们的肚脐下面就会长赘肉，变成“小腹婆”。而一旦气血充足温暖，这些肥肉没有存在的必要，就会自动跑光光。

暖美人，暖法则

1. 各种令身体升温的外治法，比如艾灸、热敷、泡脚或熏蒸，都是在给身体加温，所以都是好方法。

2. 平时洗手和做家务最好多用热水。热水是冷水清洁和杀菌效果的5倍，热水不仅舒适，还能预防妇科疾病和关节炎。

3. 天气冷的时候要及时加衣，保持身体里宝贵的温度。保暖护阳不仅仅要在冬天进行，炎炎夏日也要注意。

4. 夏天暑气逼人，常常导致人体阳气宣发太过而出现体内阳气匮乏的现象，此时如果因为防暑降温，而一味追求“冰爽”感觉，使身体长期处于低温环境，易致内寒过甚，使体内阳气更衰。

只有身体暖和，我们的心才会感到温暖，生命的潜能才能被激发出来，成为名副其实的暖美人。



◎ 阳虚体质的饮食调理

如果你的身体已经出现了经常手脚冰凉、易伤风感冒、怕冷等症状，最好就少吃寒性、生冷的食物。

怕冷的姐妹应该多吃狗肉、羊肉、牛肉，其御寒效果都很好，有益肾壮阳、温中暖下、补气活血的作用，可使阳虚体质的代谢加快，内分泌功能增强，能增强体质和抵抗力，从而达到御寒的作用，做菜时还可放些姜、胡椒、辣椒等有“产热”作用的调料。

人体血液中缺铁也会怕冷。贫血的女性体温比正常女性低 0.7°C ，产热量少13%，增加铁质摄入后，耐寒能力就会明显增强。因此，在日常饮食中增加含铁量高的食物摄入，如动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等，也会大大改善体质。

中医经典《金匮要略》中记载了一个沿用了两千多年的中医名方，由汉代医圣张仲景创制，是补气护阳的首选。

当归生姜羊肉汤

材料：羊肉、生姜各适量，当归20g，盐适量。

做法：将羊肉洗净，除去筋膜，切成小块。将生姜切成薄片，当归洗净，用一块纱布包裹好，一起下锅，加水后先用大火煮开，再用小火煨煮2小时左右，食用前加一点盐，也可以根据自己的口味适当加入其他调料。

功效：当归有活血、养血、补血的功效。生姜既是厨房不可缺少的调料，还可以温中散寒、发汗解表。羊肉是老少皆宜的美味食物，性质温热，能温中补虚。羊肉、生姜、当归三者搭配，具有温中补血、祛寒止痛的作用。

小贴士：也可将材料熬成粥，加入适量白萝卜，以补中有通，以免阳气阻滞。

那么，对于阳虚体质的人，难道从此以后就要与寒凉的食物彻底“拜拜”了，寒凉的食物是不是绝对不能吃？当然不是了。只要注意与其他食物的搭配以及吃的季节，能起到中和、平衡的作用，就可以吃。

很多人都有这样的常识：黑色食品补肾、补血，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、海带、紫菜等。其实并不尽然，黑米、乌骨鸡性温，黑芝麻性平，补血、补肾效果确实明显，但黑木耳性凉，海带、紫菜性寒，夏天可以经常吃，但冬天最好少吃。

任何食物补还是不补，都不是绝对的，要看这种食物的属性。性平、性温的食物，一年四季都可以吃，性寒、性凉的食物，除了夏天以外，其他季节尽量不要多吃，如果一定要吃，也要与温热的生姜、辣椒、胡椒、花椒等搭配在一起，这样就能保证既吃到了这些食物特有的营养，又不至于被它们的寒性伤身。



身体不对劲儿，关心一下激素

◎ 衰老就是激素分泌不足

激素在希腊文中的意思是“激活”，影响着一个人身体的生长发育和情绪，也是维持体内各器官系统均衡动作的重要因素，也就是说，从我们一出生，体内便有了一个强大的激素王国来保护身体的健康。

如果你在很长一段时期里总感觉身体不对劲儿，精力不济、情绪不佳，无论怎么保养，肌肤状态也不尽如人意，身材似乎也开始走形，那么你就需要关心一下自己的激素了。

女人一生要经历青春期、孕期、围绝经期和绝经期，在女人生命进程的变化中，激素起着举足轻重的作用。

自有文明记载以来，人类一直认为，机体衰老是根本无法避免的，但是在2005年的世界抗衰老大会上，抗衰老专家认为老化的过程即是丧失青春与活力的过程，它并不是正常的生命旅程，而是一种生理机能缺乏所造成的疾病，人体内生命的源泉——激素分泌不足便是导致生理机能缺乏的主要原因之一。

美国反老化医学院院长朗诺·克兹博士在一份研究报告中指出，人类青春的颠峰时期，是分泌系统功能最顶峰的时期，之后荷尔蒙分泌以每10年下降15%的速度逐年减少，到30岁左右时，体内激素的分泌量只有颠峰期的85%，缺失15%的激素分泌量会引起其他器官功能衰退，人体各器官组织开始老化萎缩，生理机能的缺失会引起容颜上的衰老及心理上的失落。

换句话说，衰老就是激素分泌不足。女性激素浓度决定女性的青春指数，激素浓度高的女性比激素浓度低的同龄女性可以年轻8岁。可见激素是令我们不老的抗衰老原动力，那么通过补充激素对抗机体的老化，是完全可以实现的。