

抗衰老打造新生活

主编 刘正才 周建华

人民卫生出版社

生活中的 抗衰老回春秘方

天然保健自制便方系列



养颜益寿保健秘方

洁齿护齿美食佳品

润发乌发自制秘方

紧肤润体天然美食

抗皱除纹自制佳品

抗衰老回春自制便方

天然保健自制秘方系列

生活中的 抗衰回春秘方

—— 抗衰打造新生活



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的抗衰回春秘方——抗衰打造新生活 / 刘正才
等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-117-11019-8

I. 生… II. 刘… III. 长寿—食物疗法. IV.
R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第190932号

生活中的抗衰回春秘方 ——抗衰打造新生活

主 编: 刘正才 周建华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/24 印张: 5

字 数: 167千字

版 次: 2009年4月第1版 2009年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11019-8/R·11020

定 价: 25.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

❁ 编委会名单 ❁

主 任 陈志民
副 主 任 罗淑颖 周圣媛 刘正菊

主 编 刘正才 周建华
副 主 编 杨世禄 刘 琼 李 芸

编 委 张 杰 李吉平 王 倩
郝志明 张 勇 孙 维
曾卫兰 史 红 郭子英
陈新民 晨 曦 田莉君
方曙红 王盼来 王 媛
蒋 勇 李 乐 张玉兰
史芹芳 刘茂鑫 辜俊杰

摄 影 周建华 雷永福

菜品制作 成都仁仁堂药膳餐厅
四川省仁康源养生堂

❀ 前言 ❀

——抗衰打造新生活

岁月总无情，时光催人老。

人的花季苦短，美的时光不多。不少人20来岁额头上皱纹就隐约可见，35岁以后皱纹已如刀刻，45岁面部皱纹满布，头发脱落、枯黄花白，牙齿缺损、失去玉色，面目憔悴，一张黄脸。这表示青春已去，衰老来临。

谁都不愿意自己如花似玉的容颜被时光掠去，谁都想拒绝衰老，留住青春。可是衰老能抗拒，青春能留住吗？已失去的青春能追回来吗？

科学家们通过大量研究，认为是“能”。通过改善日常生活使衰老放慢脚步，是可以办到的。一些四五十岁的影视明星，不是仍似二八佳丽吗？在你周围的人群中四十多岁仍如二十来岁模样的也大有人在。所以，我们认为只要善于打造新生活，就能抗衰老，回青春。

如何打造新生活呢？不破不立，那就得改掉不良的生活方式和饮食习惯，以吃为中心，添加抗衰老的新元素，就可以留住你的美丽，已衰老了还可以回到青春。

本书重点给您奉献内吃外用的以天然饮食为主的抗衰回春秘方100个：抗面皱、除鱼尾纹自制便方18个，抗皮肤皱纹自制便方9个，防治白发自制便方14个，防治头发枯黄便方9个，生发长发自制便方20个，固齿坚牙自制便方10个，抗衰及回春自制便方20个。其取材都以日常饮食为主，辅以天然可食用的中草药，内服外用，内外兼修，便于自制，每首方都配以彩图，尤其可贵的是美友介绍了实践经验，专家论证了科学道理，使你信服、心动，助你打造新生活，将衰老拒之门外。

正是：享用抗衰新元素，
何愁青春换不回。

编者
二〇〇九年元月

❀ 目 录 ❀

上 篇 抗衰回春之道

- 一、衰老的秘密····· 1
- 二、抗衰之道····· 2
- 三、回春妙法····· 3

中 篇 抗衰回春自制便方

- 一、抗面皱自制便方····· 4
- 1. 蜜粉猪皮冻····· 4
- 2. 郁金精汁····· 4
- 3. 抗皱靓肤霜····· 6
- 4. 糯米粉面膜····· 7

- 5. 干笋牛筋····· 8
- 6. 八珍鸡汤····· 9
- 7. 香蕉奶羹····· 10
- 8. 麦胚糖饼····· 11
- 9. 燕窝粥····· 12
- 10. 益母草粥····· 13

二、除鱼尾纹秘方····· 14

- 11. 金鸡展纹液····· 14
- 12. 宫女去皱栗····· 15
- 13. 蛋清茶萝面膜····· 16
- 14. 西红柿炒鸡蛋····· 17
- 15. 牛筋烧鱼肚····· 18
- 16. 红蛋蜜香汤····· 19
- 17. 弱碱除皱汤····· 20
- 18. 防皱零食····· 21



三、抗皮肤皱纹外用

内服方·····22

- 19. 猪蹄糙米····· 22
- 20. 蛋黄嫩肤液····· 23
- 21. 鲜柚酊搽剂····· 24
- 22. 乳酪蛋清霜····· 25
- 23. 公英护肤液····· 26
- 24. 桂耳沙丁鱼····· 27
- 25. 蛋清肉馅饼····· 28
- 26. 牛奶粥····· 29
- 27. 菜花粥····· 30

四、抗衰佳肴与美酒·····31

- 28. 虫草甲鱼····· 31
- 29. 冬菇鸭掌····· 32
- 30. 葱爆海参····· 33
- 31. 马齿苋炒肉丝····· 34
- 32. 玉竹豆腐····· 35
- 33. 双鞭灵芝····· 36
- 34. 黑白芝麻豆奶····· 37
- 35. 胡萝卜马铃薯汁····· 39
- 36. 长寿饮料····· 39
- 37. 苹果洋葱茶····· 40

- 38. 红葡萄酒····· 41
- 39. 周公百岁酒····· 42
- 40. 玉容保春酒····· 43
- 41. 驻颜益寿酒····· 45
- 42. 万寿酒····· 45

五、防治白发秘方····· 46

- 43. 糯米泔水洗发剂····· 46
- 44. 刷牙黑发粉····· 47
- 45. 香桃玉兰鸡丁····· 48
- 46. 何首乌煮鸡蛋····· 49
- 47. 糖炙桃仁····· 50
- 48. 补肾乌发精····· 51
- 49. 猪肝木耳汤····· 52





- 50. 紫菜黑豆汤····· 53
- 51. 白发变黑汤····· 54
- 52. 首黑玉面饼····· 55
- 53. 三豆糕····· 56
- 54. 青松酒····· 57
- 55. 美发酒····· 58
- 56. 首乌茶····· 59

六、防治发枯食品····· 61

- 57. 宫保鸡丁····· 61
- 58. 青椒蛎子····· 61
- 59. 核桃豆奶····· 62
- 60. 八仙红桃····· 63
- 61. 海带肉丝汤····· 64
- 62. 紫菜猪肝汤····· 65
- 63. 莲荔粥····· 67
- 64. 桂圆粥····· 67
- 65. 黑枣粥····· 68

七、生发长发妙方····· 69

- 66. 食醋洗发剂····· 69
- 67. 啤酒洗发剂····· 71
- 68. 柏桃梳发雪水····· 71
- 69. 乳酪炒芹菜····· 72
- 70. 二仁黑米粥····· 73
- 71. 芝麻米泔洗发剂····· 75
- 72. 沙棘饮····· 75
- 73. 茉莉花茶····· 76



- 74. 菇笋蛭子..... 77
- 75. 洋参鳝鱼..... 78
- 76. 红杞甲鱼..... 79
- 77. 蜂蜜荷包蛋..... 81
- 78. 盐黑豆..... 81
- 79. 黑芝麻虾仁汤..... 83
- 80. 二荷山楂汤..... 83
- 81. 怀山药豆腐汤..... 84
- 82. 川芎核桃酒..... 85
- 83. 忘忧解郁果..... 86
- 84. 海菇茶..... 87
- 85. 牡丹花茶..... 88

八、固齿坚牙秘方..... 89

- 86. 宫廷漱口秘方..... 89
- 87. 东坡漱口秘方..... 90
- 88. 御医固齿秘方..... 91

- 89. 柠檬薄荷牙粉..... 93
- 90. 盐杏牙膏..... 93
- 91. 双骨双桃仁..... 94
- 92. 茶树根蒸蛋..... 95
- 93. 桑寄生蛋奶..... 96
- 94. 补骨猪肾汤..... 97
- 95. 奶酪面包..... 98





九、回春茶鲜·····99

- 96. 返老还童茶····· 99
- 97. 八仙茶····· 100
- 98. 莲子银耳羹····· 101
- 99. 杏仁芡实鱼····· 102
- 100. 菊花鲈鱼····· 103

下 篇 抗衰回春小秘方

- 1. 菊花洗面液····· 104
- 2. 蛋清面膜····· 104
- 3. 杏仁蛋黄面膜····· 104
- 4. 山药面膜····· 104
- 5. 橄榄油擦面····· 104
- 6. 鱼翅鱼头汤····· 104
- 7. 蘑菇猪肝汤····· 105

- 8. 酸牛奶····· 105
- 9. 花粉蜂蜜····· 105
- 10. 米糠豆奶····· 105
- 11. 鲜芦荟汁····· 106
- 12. 芝麻鸡冠花酒····· 106
- 13. 苍耳洗发液····· 106
- 14. 嫩葫芦片····· 106
- 15. 归柏蜜丸····· 106
- 16. 公英牙粉····· 106
- 17. 乌梅麻油····· 106
- 18. 木瓜油····· 107
- 19. 桑叶洗发剂····· 107
- 20. 醋黑大豆····· 107
- 21. 酒煮白鸽····· 107
- 22. 桑寄生蛋····· 107
- 23. 牛奶葵花籽····· 108
- 24. 自推除面皱····· 108

❀ 上篇 抗衰回春之道 ❀

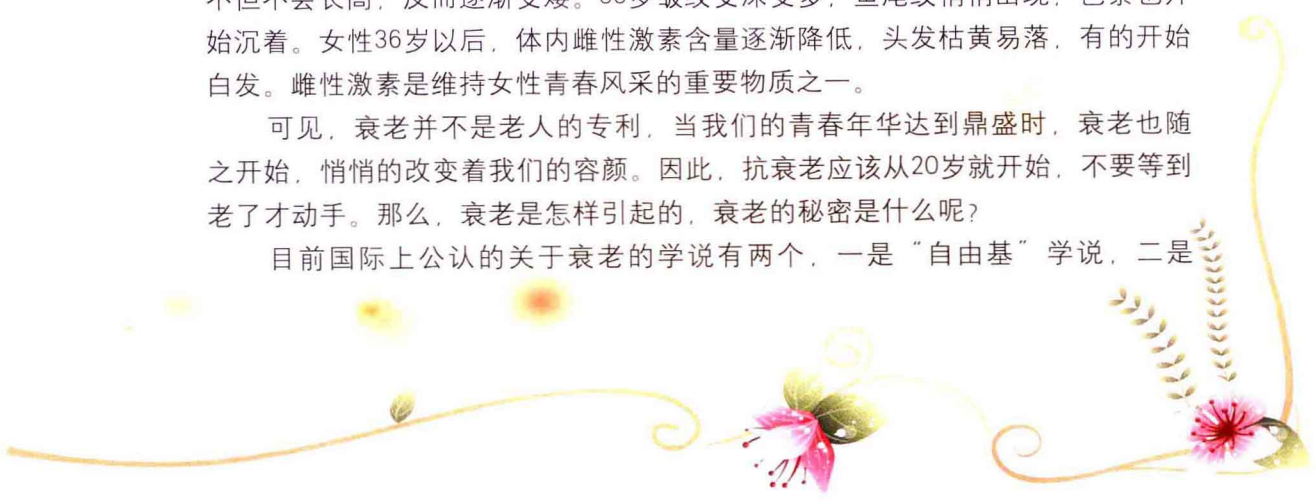
人的衰老是可以抗争的，衰老的进程是可以延缓的。已经出现的一些衰老之象如面部皱纹、色斑、头发枯槁花白、牙齿动摇脱落等是可以防治并使其回春的。因为前人和今人已为我们走出一条抗衰回春之道。只要了解衰老的秘密，打造我们的新生活，采用回春秘方，就可使你容颜不老，青春常驻。

一、衰老的秘密

20岁时，人的额部皮肤开始出现皱纹。25岁以后，大脑神经细胞数量和心脏的输出量以每年1%的速度递减；肺活量以每年0.6%的速度递减；骨骼和肌肉开始退化，骨钙的排出量增多，吸收率降低，脊柱各椎间盘缓慢萎缩变扁，身体不但不会长高，反而逐渐变矮。30岁皱纹变深变多，鱼尾纹悄悄出现，色素也开始沉着。女性36岁以后，体内雌性激素含量逐渐降低，头发枯黄易落，有的开始白发。雌性激素是维持女性青春风采的重要物质之一。

可见，衰老并不是老人的专利，当我们的青春年华达到鼎盛时，衰老也随之开始，悄悄的改变着我们的容颜。因此，抗衰老应该从20岁就开始，不要等到老了才动手。那么，衰老是怎样引起的，衰老的秘密是什么呢？

目前国际上公认的关于衰老的学说有两个，一是“自由基”学说，二是



“免疫功能减退”学说。自由基是人体在新陈代谢过程中产生的，它拥有单个未配对的电子，由于它是“单身汉”，可以自由自在的四处“拉郎配”。不幸被它看上跟它相配就倒霉了。因为，这绝对不是一个好的伴侣。

自由基“性情残暴”，对人体的组织器官起着破坏作用，可谓杀人不眨眼的“魔鬼”。当人体的组织器官被自由基破坏后，功能也就不断的减退，衰老随之逐渐表现出来。

免疫功能减退是引起衰老的又一个重要原因。根据研究表明，随着年龄增长，肾气逐渐虚衰，免疫功能也就逐渐减退，衰老就不可避免地到来。可见要想抗衰回春就必须从清除自由基、增强免疫力这两个方面入手。

二、抗衰之道

中医学的经典《黄帝内经》总结上古年逾百岁之人而动作不衰的养生之道是：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”现代人保健防病的生活方式是：“合理饮食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。”结合古今抗衰老的经验，还应加一条“规律作息”就全面了。这些都属于日常生活中的抗衰之道。

根据科学家已揭示的衰老秘密，这里我们着重强调日常生活必须的饮食抗衰老。我们提倡抗衰打造新生活，就是在“合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡，规律作息”的基础上，以饮食为中心，在日常饮食中注入清除自由基、增强免疫力的新元素，达到抗皮肤衰老及全身衰老，保持美容的目的。

清除自由基的食物有：燕麦、大豆、芝麻、花生、核桃、杏仁、沙丁鱼、牡蛎、干贝、土豆、芹菜、木耳、胡萝卜、菠菜、青椒、花椰菜、番茄、苹果、葡萄等等。

增强免疫力的食物有：大豆、绿豆、扁豆、玉米、土豆、番茄、黑木耳、银耳、山药、洋葱、竹笋、芦笋、猪蹄、蛋清、海参、鱼肉、牛奶等等。

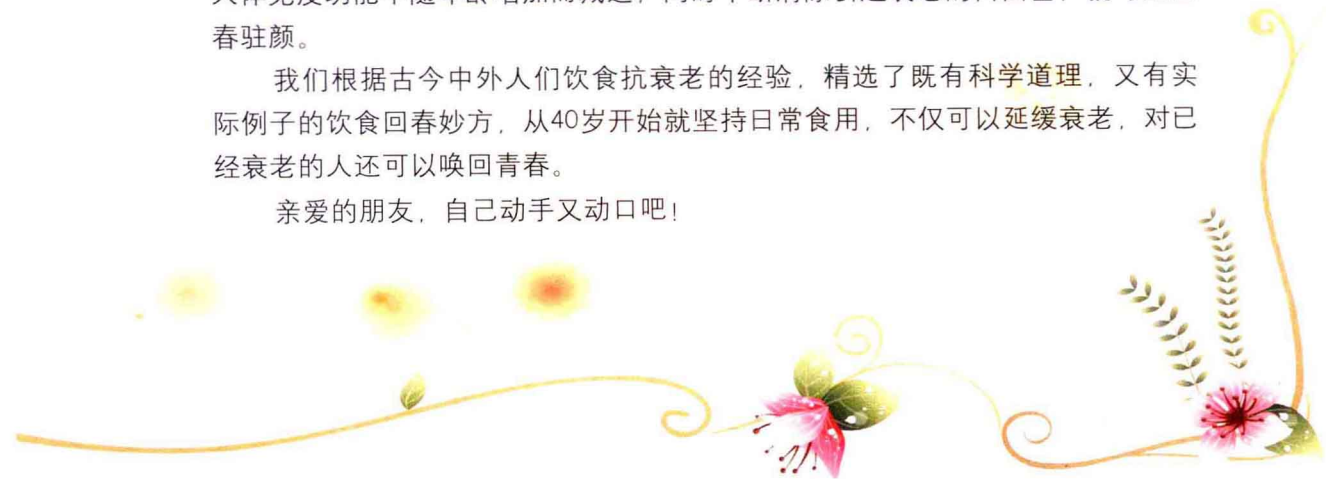
用于发根，防止发落发白；或直接作用于牙齿，防止齿摇齿脱；同时做成各种美味常吃，调动体内积极因素清除自由基，激发人体免疫力，如此内外结合，更能起到抗衰美容的作用。

三、回春妙法

40岁以后容颜、体态全身出现衰老的现象，未到老年衰老就已来临；或已到老年，老态龙钟了，也有返老还童、回复青春的希望。只要维持免疫功能，使人体免疫功能不随年龄增加而减退，同时不断清除引起衰老的自由基，就可望回春驻颜。

我们根据古今中外人们饮食抗衰老的经验，精选了既有科学道理，又有实际例子的饮食回春妙方，从40岁开始就坚持日常食用，不仅可以延缓衰老，对已经衰老的人还可以唤回青春。

亲爱的朋友，自己动手又动口吧！



❀ 中篇 抗衰回春自制便方 ❀

一、抗面皱自制便方

1. 蜜粉猪皮冻

材料

鲜猪皮 500克 米 粉 100克
蜂 蜜 200克 清 水 500克

做法

- (1) 将鲜猪皮去净毛，刮去肉皮内脂，切成小条状，放入沙锅；
- (2) 加水500毫升，先大火煮沸，再小火煨炖成浓汁；
- (3) 加入蜂蜜、米粉搅匀，再煮沸后起锅入盆，冷却后置冰箱保存。

专家论证

皮肤细胞中的透明质酸，随年龄增加而逐渐减少，皮肤储水含量也相应减少，就会出现皱纹和色素沉着。猪皮中含有丰富的胶原蛋白和微量元素锌。胶原蛋白在含锌酶的作用下，提供皮肤细胞所需的透明质酸，使储水功能改善，从而防止皮肤松弛起皱。

2. 郁金精汁

材料

姜 黄 50克 蜂 蜜 10克

做法

- (1) 将姜黄洗净，切成片；
- (2) 将姜黄片加水500毫升煎煮，煮沸后再小火煮15~20分钟，滤去姜黄渣，取滤液；
- (3) 将蜂蜜调入液中即成。

专家论证

姜黄为活血化瘀中药。姜黄中含有一种抗皱物质——郁金精，它可以抑制明胶酶的活性，这种酶在紫外线的照射下有分解胶原蛋白和弹性硬蛋白的作用，使皮肤形成皱纹。郁金精能抑制明胶酶的活性，所以能防治面部皱纹的产生。

蜜粉猪皮冻

美友经验

作饮料饮用。还可在外出前半小时用此饮料涂抹皮肤，20分钟后洗去。内服外用效果更佳。

美友经验

空腹食用和涂擦皱纹处。每次吃10~15克，一日3次。身体消瘦者可长期食用。晚上用手指蘸少许涂擦皱纹处，次晨洗去。坚持内服外擦3个月，可使皱纹减少或消失。

功效 滋润皮肤，防皱除皱。

应用 适用于面部或全身皮肤皱纹，特宜于身体消瘦皮肤粗糙而多皱纹者。

郁金精汁

功效 抗衰防皱。

应用 适用于日光紫外线照射皮肤所形成的皱纹。

3. 抗皱靓肤霜

功效 润肤抗皱。

应用 适用于面部及肢体皮肤皱纹。



材料

白蜂蜜 30克 洋葱汁 30克
蜂 蜡 30克 百合汁 30克

做法

(1) 将洋葱、百合压榨取汁；

(2) 将白蜂蜜和洋葱、百合汁与蜂蜡同入陶瓷缸里，小火加热至蜂蜡熔化，木棍搅匀即成。

专家论证

洋葱、百合富含胡萝卜素、维生素C、维生素B₁和B₂以及微量元素锌和黏液质，洋葱还含有美白皮肤的硫化物，百合含有去老皮的秋水仙碱，蜂蜜蜂蜡含营养皮肤的各种营养物质。蜂蜡是蜂所分泌的一种白色或黄色黏性物质，富含维生素A，每百克蜂蜡含维生素A 1515微克，所以本方不仅能使已经产生的皱纹消除，还能防止新皱纹的发生。

美友经验

晚睡前涂面及皮肤，每天1次，30分钟后清水洗去。