

青春無價——如何延緩衰老

鄭燕平 編著



女士叢書之三

中國工人出版社

前言

人们幻想青春永驻，而衰老总是不请自来。有没有延缓衰老的灵丹妙药，有没有永葆青春活力的长效之功？有。我们所熟悉的许多女性，她们用自己的青春容颜和生活活力给我们展示了美的前景。

然而，延缓衰老的老师是你自己，保持青春魅力的灵丹妙药就在你手里。只要想使自己永远年轻，你就能寻找到一条切实可行、适合自己的道路。

愿青春永远伴随你！

目 錄

前 言

一、一项精明的投资	(1)
1. 没有健康就没有美容	(1)
2. 保持美丽和魅力	(4)
3. 职业女性的仪态美	(6)
4. 走出你的优美体态来	(8)
5. 让你的眼睛有神	(10)
6. 健康来自正确的姿势	(12)
7. 不良姿势的纠正	(13)
8. 克服不良的生活习惯	(16)
9. 手的保养	(19)
10. 消除足部疲劳	(22)
11. 优雅而实用的美容法	(23)
12. 女性健美的标准	(26)
二、如何延缓衰老	(28)
1. 保持年轻的心境	(28)
2. 快乐就是年轻	(30)
3. 防止精神老化	(34)

4.保持你的青春活力	(37)
5.食而不胖的秘诀	(38)
6.减肥无效的原因	(40)
7.健美皮肤的良方	(42)
8.健目食品	(45)
9.乌发食品	(45)
10.美容食品	(46)
11.瓜果敷面美容法	(48)
12.睡前勿忘美容	(50)
13.睡眠有利于美容	(52)
14.沐浴健身	(53)
15.廉价的健美剂——水	(54)
16.延缓衰老 20 法	(57)

三、学会休息	(59)
1.开发你的闲暇时间	(59)
2.你为什么会感到疲劳	(61)
3.放松你的神经	(64)
4.黄昏不妨到外面散散步	(67)
5.科学地休息	(68)
6.女性睡前准备	(70)
7.怎样才能睡得好	(70)
8.重视来自身体的警告	(74)
9.安排好夜生活	(75)
10.如何消除大脑疲劳	(79)
11.心身自我放松术	(81)

12. 自我催眠法	(84)
13. 食物催眠	(85)
14. 巧治失眠	(88)
15. 按摩催眠	(92)
 四、塑造你健美的身姿	 (95)
1. 女子 10 分钟热身操	(95)
2. 双人健美操	(97)
3. 健身散步操	(100)
4. 女子慢速伸展操	(102)
5. 手指保健操	(105)
6. 5 分钟脚操	(106)
7. 床上体操	(107)
8. 浴后体操	(108)
9. 瑜珈	(109)
10. 女性面部健美操	(110)
11. 女性胸部健美运动	(112)
12. 女子肩部健美法	(115)
13. 女子健背操	(116)
14. 女子腰腹健美操	(118)
15. 女子健臂操	(121)
16. 女子双腿健美操	(124)
17. 30 天恢复体形	(127)

一、一項精明的投資

年轻、健康、美貌是人们孜孜以求的。有的人舍得花大价钱去做美容术、去购置高档服装，却忽略了自己的健康，使衰老提前到来，面对多病的身体和早衰的面容，什么样的化妆品和服装能掩饰它们呢？

保持年轻，延缓衰老，获得健康的身体，是每一位敬业乐业的职业女性都希望做到的。而得到这些，需要认识，需要时间，需要精力。说穿了，这是对你事业的一种投资。谁愿意和一个衰老、丑陋、体弱多病的人共建自己的生活和事业呢？

1. 沒有健康就沒有美容

没有健康，就没有形体的美。身体健康与否，会在你的面颊上显现，会在你走路的姿态上表现，会在你的神采上表现，会在你的皮肤上表现。总之，在你的全身各个部位都可以表现出来。健美的标志是什么？坚强的体魄，敏捷的思维，焕发的精神，光洁的皮肤……

假若没有一个好的体质，就会在你的身体的各个部位表现出来：面色暗淡，还未到应有的年龄，便会过早地出现眼睑下垂，脸上爬满了皱纹，弯腰驼背，精神萎

靡不振，皮肤粗糙而无光泽，松弛而无弹性……所有这些，能说美吗？

怎样观察自己身体的各个部位，来确定自己是否健康？下面列举的一些迹象，你应该十分关心，即便你的工作很忙，也不要忽略。

△颧骨突出、两颊凹陷：一般来说，这是营养不良的最早迹象，紧接着是出现黑眼圈。如果两颊凹陷的同时脸色也发“锈”，说明营养不良尚不严重，而如果脸色呈青黄，则有黄疸迹象，说明肝部有问题。

△眼球突出：一般是甲状腺疾病的症状。

△眼睛深陷：眼睛深陷并且无光，说明基础代谢失去平衡，患了某种慢性疾病。如果上下眼睑皮肤松弛，失去弹性，说明有可能患了结核病。

△两颊发红：两颊出现持续性发亮的小充血点，有可能是肺部发生病变。哪一侧脸颊有充血点，说明这一侧肺部问题严重。如果是患感冒或发烧，也会出现上述情况，不过持续几天就会消失。

△嘴唇起泡或者溃疡：一般地说肠胃疾病容易引起这个症状。如果溃疡长时间不愈，则可能是某种癌变的预告。

△眼皮浮肿：早晨起床后经常出现眼皮浮肿，可能是肾脏出现某种疾病，也可能是心脏、肝、内分泌腺疾病或严重缺乏维生素。为了确定究竟患有哪种疾病，还要参看其他部位出现的不同症状。

△嘴唇发抖：嘴唇经常发抖，如果不是由于临时的中毒症，则证明神经系统有病。

△嘴唇发白：一般是贫血。因为血中红血球减少，嘴唇才发白。

另外，身体的其他部位，如手、指甲、舌、皮肤、头发、耳等也能向我们预告身体的某些疾病。

△手指甲发紫：首先应该想到，可能是心脏有病。如果呈紫色，则可能是因为支气管发炎，或肺结核病引起的呼吸障碍。

△指甲无光，变硬或加厚：有可能是血液循环系统疾病，手指供血不足。

△指甲发脆、无光：预示营养不良，缺乏维他命、矿物质或钙质。

△手指尖端肿胀：预告着呼吸系统和心脏的疾病。

△手脚浮肿：一般是心脏或肾脏有病。

△双足冰凉：一般是患关节炎。有时则是由于内分泌失调引起，特别是生殖系统分泌失调。

△双足冰凉并呈紫色：属血液循环不佳。

△舌苔厚：一般是消化不良，肠胃有病

△舌头发干：多是发烧引起。如果舌头不但发干，而且舌苔厚，并有一道沟纹，则可能因糖尿病引起。

△舌苔呈黄色或灰色：大都是由于身体某部位感染引起。

△舌头潮湿，呈红色并有小突起：多为胃溃疡。如果胃已经出血，则舌头明显发白。

△舌头溃疡：一般表示病情严重，由肺结核、尿毒症、癌症或者梅毒引起。

△关节嘎嘎作响：是关节炎。

△皮肤局部发白：是身体内不同腺体疾病。

△头发分叉：是由于缺少矿物质。

△迅速脱发：是由于性生活过频，或分泌腺疾病。

△女性汗毛过密：多为卵巢疾病。

△耳朵持续发红：多为高血压。

△耳朵白而发亮：多为贫血症。

如果您发现自己出现了一种或几种以上症状，说明可能患了某种疾病，应该引起注意，但也并不能肯定您一定得了病，最好是请医生确诊。

2. 保持美丽和魅力

美是相对的。一个人的美不仅表现在匀称的体型、端正的面容上，还取决于她是否保健有方，举止有度。怎样才能保持美丽和魅力呢？

要经常注意进食过饱，也不要过多地吸烟饮酒，否则会影响自身健康。要天天做体操、散步，呼吸新鲜空气。每天早、晚用温度适宜的水擦身。脸和颈部要在每天早上用冷水擦洗。洗澡时可用刷子和纤维团按摩全身。这都会使人健康、长寿、美丽。清爽的气味，清洁的体肤都会形成一种魅力。

“悲伤比岁月更催人老”。当你遇到悲伤的事情时，要尽可能地心情开朗，避免忧郁；要善于将苦楚“中和”。要多看到生活中还有光明和愉快的一面，要多为周围的友好关系而高兴。要记住，悲观情绪或不良的行径会给你的自然美貌造成不良后果，同时也会给周围的

人带来苦恼。

微笑是一剂良药。人人都应该是一个笑言满面，精神愉快的人。有些人总以为微笑会降低自己的尊严和威信，但是她却忘记了保持自己的容貌，忘记了自己的美德，善意会启发她人的笑容。微笑会使你的周围形成明朗快活、令人愉快的气氛。

要注意对人说话的语调。粗暴刺耳的语调，有刺激性的言词，可表现出一个人内在文明的缺乏。从容悦耳的嗓音、热情深厚和善于听取别人意见等，是女性应该具备的美德。

在公共场合或工作岗位上对别人的文明行为，同样是你美的一部分。要谦虚、委婉、忍让客气、殷切诚实。但也不要任意软弱无能，自暴自弃，妄自菲薄或卑躬屈膝。

对别人的尊重可表现自己的心灵美和高尚的品质。不善于控制自己，情绪恶劣，态度傲慢，藐视别人，以及蛮横无礼，厚颜无耻，举止放肆，这些都是不应该的，也是不可取的。

可以说，良好的风尚会战胜摩登。实际上，一个穿着过于摩登的人，很难表现出文雅。因为过于摩登的穿着打扮，往往与自己的年龄、性格、职业、身段不相称。要表现美丽雅致的外貌，就要选准适合自己的服装、发型，不要只顾追求时髦。

要特别注意整洁。

身上宜人的气味也会产生一种诱力，但是不一定要太浓。

步态也是美的一部分。如果你认为自己走路的姿态不够美，可在头顶上平放一本书，在屋里练习走路。可把这种练习包括在每天的体操内。经过一段时间的练习，你的步态会变得轻盈优美。

一个人的体态不要追求过度的消瘦。丰满的体型会增加女人的气质，更招人喜欢，特别是中年妇女。但是如果腹部和胯骨过于肥胖，影响体态，则需要减肥。

只有在饥饿时才吃饭，而吃饭不要晚于晚8点钟，并且每次都要吃得欠一些。要经常到室外活动，要经常步行，经常作腹部体操，跳跃也很有益，跳绳最好，可逐步增加跳绳的次数。

至于睡眠，美容医生坚决主张要长时间睡眠。如果睡眠不足，那么最好的化妆品也无济于事。睡眠不仅是健康的保证，而且是美的良友。每天要睡足7个小时，最好9个小时，并且要开窗睡。如果没有心血管疾病，睡觉时枕头要平，要低。

只要将上述问题处理好，每位女性都会有一个漂亮的身段和气色，成为一位受人喜爱和尊敬的，既有心灵美又有外貌美的人。

3. 職業女性的儀態美

在每种职业之中，都有剧烈的竞争，倘若要在竞争中获胜，便要顾及每一个细节。所有有社会工作的女性，除了具有相当资历外，还应非常注意自己的外表及仪态。一个简单的秩序表，可以使一位繁忙的职业女性

整日整洁美丽，还可以节省下许多时间用于休息和睡眠。

通常一般女性在早上上班之前，都没有多少时间去料理自己。因此，我们可以把这一切应该做的工作放在前一天晚上休息之前完成。

在每晚临睡之前，我们应该预备些什么呢？

△手袋里每一件物品都应加以检查。如果一个手提袋塞得东西太多，不但拿起来很重，而且很讨厌。所以除了带一个钱包、笔、月票、粉盒、唇膏、梳、纸巾、钥匙和一条干净的手帕外，就不要带其他东西。

△丝袜和手套，也应预先准备好，而且必须干净，否则不但穿戴起来会不舒服，别人看来也不顺眼。

△决定明天穿什么衣服，不要临时不知所措，若是衣服有皱纹，就立即把它熨平。

△检查指甲油有否脱落，指甲是否参差不齐，如果是的话，你要把指甲修好，因为你的手部很易受人注目，倘若手部的皮肤粗糙，便应多用一些润手霜，以免在和别人握手时，使人有不舒服的感觉。

△最后和最重要的一项工作，是要在睡前彻底清洁面部的化妆及擦头发。

这些工作，虽然烦琐且需要时间，但是，都是每一位职业女性每晚临睡前应做的事，如果你能做好这些，可以减少早晨上班之前的匆忙，亦可以在晚间安心地睡眠。这种必要的时间投资，是每一位职业女性不应忽视的，当你第二天以一个崭新的精神面貌迎接工作时，你得到的赞赏和工作效益，会远远大于你昨天晚上的小小

的投资的。

4. 走出你的優美體態來

对于一个正常人来说，学会走路并不难，但要走得
好，走得美，走得合乎科学，却不是每个人都能做到的。
我国古代就很重视人的行、坐、卧的各种体态。“邯郸学步”
这则寓言，讲的就是战国时期赵国人走路体态很美，使人
艳羡的故事。

若留心观察一下街上行人，就不难发现不仅人的面貌
各异，走路的姿势也各不相同。有的人步履轻捷，体态
端正，欣欣而来，翩然而去，给人以健与美的感觉；有
人五官端正，但走路上摆下晃，浑身扭动，便给人以不
稳重、不踏实的印象；更有的人走路像身上没长骨头，
勾肩搭背，弓腰腆肚，让人看了很不舒服。

走路的姿态不仅影响人的美和形象，也影响人的健
康。比如说，走路上身过分放松，不挺直，会形成驼背
或脊柱侧弯，致使身体畸形，从而压迫肺部，影响内脏
的正常功能；还有人走路重心偏后，用脚跟重重落地，
这就无法充分利用脚弓的缓冲作用，使大脑不停地处在
振动中，如果是高血压患者还会出现头晕；两脚走路不
用劲，迈步前甩小腿，就会使大腿前面的股四头肌处在
放松状态，时间久了造成肌肉萎缩，韧带松弛，引起膝
关节病。还因髋关节过分扭动，影响臀部正常发育；走
路时脚摆不平，放不正，脚未抬起，后跟先扭上三下，
脚不正则鞋子歪，好好一双新鞋，穿不多久就能扭得不

成样子；如果成了罗圈腿或 X 腿，既走不快又不好看，女同志不好意思穿裙子，什么好衣服也穿不出好样来。

俗话说，习惯成自然。走路的姿势美也好，丑也罢，都是平时养成的。习惯了一种走路的姿势，要改是很难。因此，从青年时代起就要养成正确的走路姿势。

走路要注意些什么呢？

△要保持身体正直

生活中，常用“正直”表述一个人的行为，走路时身体是否正直，也关系到在别人心目中的形象。如果行走时身体左右摇摆，前后晃动，实在是不雅，而且这样行走重心不稳，无端消耗体力，也影响走路的实效。另外，胸挺腰直，使人精神；含胸塌腰，显得萎顿。但是，有时为了纠正塌腰，也常常容易挺腹，不妨试一试收下巴，后扳两肩，这样会收到良好的效果。

△双臂自然下垂，协调前后摆动于身体两侧。有人习惯于体前左右摆臂，致使身体重心前移，身体前倾，显得慌慌忙忙，行色匆匆；也有人爱把两臂摆于身后两侧，走起来，像不停地弹去臀部的尘土，由于身体重心偏后，常伴有左右摇摆和形成一双八字脚。

△注意步幅均匀，步伐稳健，膝关节和脚尖始终正对前进方向。脚落地时，脚掌应由后到前均匀地支持身体的重量。

注意行走的姿态，不仅能使体态健美，风度翩翩，而且对已经身体畸形的人还有矫治作用。

5. 讓你的眼睛有神

眼睛被人们称作“灵魂之窗”，眼睛在一个女性的容貌美上占有非常重要的地位。也许你的皮肤洁白、细腻，头发乌黑明亮，体态匀称，但是如果眼睛无神，缺少“灵魂”和“情韵”，则是非常遗憾的。

要想使眼睛美丽动人，就要注意保护眼睛。如果头发暗淡无光，可以利用人工方法加光，肤色不美，可用化妆品掩饰，但是如果眼睛黯然无光、无神，则无论怎样化妆，美的程度也是有限的。

施用化妆术可以美化眼睛，但这只是临时的、短暂的，眼睛比起其它各部位，构造更为精细。所以要使眼睛真正美丽，必须注意眼睛的健康。

△睡眠

充足的睡眠对眼睛的关系最大，决不要让眼睛过度疲劳，经常熬夜的人，不可能有一对动人的眸子。

△营养

经常食用富含维生素 A 的食品对眼睛大有益处，如鱼肝油、动物肝脏、胡萝卜、西红柿等。

△该配眼镜时要配眼镜

有近视、散光等屈光不正的人，不愿意配眼镜是不对的。不借助眼镜的矫治，眼睛会更容易疲劳，近视的程度会因此而加深。目前市场上有多种别致的眼镜，如果选择适当，它可增加你的容貌美。

△避免疲劳

眼睛疲劳除影响美丽外，还会损害眼睛，因此要注

意避免眼睛疲劳。造成眼睛疲劳的原因有：

——光线不足。在光线不足的条件下阅读书籍会引起眼睛疲劳。读书用的台灯应选择40~60瓦的灯泡，灯的位置应该高于视平线，书本应低于视平线，距眼睛一尺四寸为宜。切勿在火车、汽车等移动场合看书。

——从事费眼睛的工作。如打字、财会、速记等。做这种工作时，工作一段时间后，应当让眼睛休息2~3分钟，并远眺片刻。

——看电视的环境光线太暗或太亮。看电视时，周围环境要有一定亮度，距电视机的距离也要合适，近要不少于2米，远不要超过4米，在此范围内选择你感觉舒服和易于观看的理想位置。

△清洁

眼睛周围的皮肤要特别注意保持清洁，避免用手或不干净的手帕擦眼睛。在烈日下或风沙中一定要戴护目镜，可选用质地优良的太阳镜。劣质的镜子，容易损害眼睛。一旦眼睛里进了异物，务必不要用手揉擦，可仰头让眼泪盈眶，然后低下头，使异物随泪水流出来，紧附在眼内的异物，应及时请医生治疗。

△眼睛运动

眼睛运动是消除眼睛疲劳，使眼球灵活的有效方法。眼睛运动的方法：

——眨眨眼睛，然后注视远处任何目标；

——不要转动头部，让眼球转到右眼角，再转到左眼角；

——不要抬头或低头，让眼睛先向上看，再向下看；

——眼睛尽量睁大，然后再尽量闭紧。

6. 健康來自正確的姿勢

有些女性想通过节食来改变自己的体型，其实，要改变外形，有不少的方法，如锻炼、节食和训练行动姿势。而决定外形最重要的是姿势。节食和锻炼，只是帮助你达到你需要的身材，而学会正确的姿势则是健康的法宝。

最正确的姿势既不费力而又令你优美动人。大部分人从少年时代，甚至更早一点，无论是站立、坐态都欠缺正确的姿势，这样很容易引起各方面的毛病，例如头痛，肌肉紧张，严重的可能引起腰痛、血液循环不良、消化系统有毛病等。

好姿势的训练，原则上说是不太难的，但付之实行，就要赖以决心、耐心和恒心了。

头部的姿势若有不正确，非但会影响你颈部的脊椎骨，更会影响你的整条脊柱。要想保持你的头部正中平衡，你可幻想着一根绳子横箍着你的前额，缓缓向上拉，这时你的颈骨保持挺直，同时放松肩膀，眼睛平视，下巴与脖子成直角，这样，可使你避免颈梗、颈部肌肉紧张、收缩所引起头痛和偏头痛等。

背痛的起因，通常是因为肩膀的姿势不正确引起的。我们坐或站时，肩膀很容易会向前微屈或侧成一边