

——让你年轻 10 岁的美颜秘方

保持青春美貌、完美体态，
对抗身体的老化，看起来年轻 10 岁！

驻颜奇迹

陆德宜 © 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书原出版者为：如意文化事业股份有限公司，中文原书名为：《Time Stop! 驻颜奇迹》。

©2007，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾如意文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在
中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2006第
112号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

驻颜奇迹：让你年轻10岁的美颜秘方 / 陆德宜著. —沈阳：辽宁
科学技术出版社，2007.1

ISBN 978-7-5381-4898-5

I. 驻... II. 陆... III. 美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第130570号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印刷者：辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 208 mm

印 张：7

字 数：125千字

印 数：1~6 000

出版时间：2007年1月第1版

印刷时间：2007年1月第1次印刷

责任编辑：风之舞

封面设计：何 祚

版式设计：何 祚

责任校对：徐 跃

定 价：14.80元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

驻颜奇迹 ——让你年轻 10 岁 的美颜秘方

陆德宜 著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

序言

从自信中活出青春与美丽！

美丽与青春是所有女人一生追求的目标！我相信天下没有不爱美的女人。现代女性要思考的是如何才能活得健康，活得美丽，活得有意义。在本书中不仅可以教你如何保持青春不老，让你看起来年轻 10 岁，更重要的是，还能教你如何活出自己，不再在别人的期待下生活。当你充满自信，懂得主宰自我的时候，将从毛毛虫蜕

变成一只美丽的蝴蝶，无论年龄多大，你都会是最美的女人！



第一章 年轻，从调整心态开始——情绪是影响

健康的大敌，本章将告诉你如何利用各种

方法调整自己的情绪，

建立自信心，不再让沮丧、

不安、恐惧、忧虑等情绪将你

带入负面的情境，活出快乐和

自信，散发出成熟的魅力与气质。

第二章 怎么吃才能青春永驻——身为成熟女性的你在各个阶段该吃些什么才健康,并对驻颜抗衰老有帮助?本书将为你整理出该注意的饮食方法及饮食习惯。“怎么吃”可以影响你的健康及心理,对于“美颜”这件事更是大有关系,一定要引起你的注意。

第三章 驻颜抗衰老大作战食谱——三餐如何调配才不会摄入过多热量?抗衰老美颜果汁有哪些?如何煲出青春不老的好汤?什么样的减肥餐能够健康又有效?驻颜粥品有哪些?我会在这个章节中告诉你秘方,让你在家中好好宠爱自己。

第四章 营养补充品为抗衰老加分——既有的保养品只能提供表面的养分补给,成熟的你想要保持年轻的肌肤,还需要搭配营养补充品,才能从各个器官的保健做起,真正达到抗衰老的效果。

抗衰老专家们宣称,以现代科技的进步,人类活到120岁不再是神话。现代人应该研究如何由内而外做好抗衰老,营养补充品已是时势所趋,哪些元素一定要补充,在这一章会告诉你。

第五章 如何选择抗衰老美颜保养品——想知道抗衰老保养品的最新趋势吗?2006年是医学美容的天下,而随着全球有机概念的风行,保养品也将吹起一阵有机旋风,让你回归纯天然的保养方式,与大自然原有的灵性结合。你有正确的化妆品保存观念吗?这一章会提供正确的方法,让你可以放心地做好保养。

Beauty Miracles

第六章 美丽成熟女性必知的保养秘诀——这一章将告诉你从头到脚全套的保养功夫，在家里DIY。想当美丽成熟女性，一定要勤快保养，无论是哪一种保养方式，都要靠恒心与毅力，没有一种让你美丽的方法是不需要付出时间与精力的。“没有丑女人，只有懒女人”这句话听起来很普通，却是成为美女铁的定律。

第七章 留住青春，全面抗衰老——要活就要动，如何找到一种适合你的运动方式并把它当成生活的一部分，也是抗衰老的重要



功课之一。如何在家给自己做一个快乐轻松的家庭SPA,好好地慰劳自己的身体一番?正确的仪态,能让你充满自信,除了美貌,还要兼具内涵,这一章要让你成为才貌双全的美女。

有一部名叫《我叫金三顺》的韩剧,创下了很高的收视率。剧中女主角相貌并不出众,甚至是个年过三十的胖女人,但是她的自信与个人魅力让剧中的帅哥为她痴迷,也让平凡的观众产生共鸣,认为自己也可以成为金三顺。足见,有自信的女人在别人眼中就是美女。

本书将要教你从内而外打造出一个完全的美女。加油吧,相信你一定可以成为永远留住青春的魅力女人!

Beauty Miracles

目录

序言——从自信中活出青春与美丽!

第一章 年轻，从调整心态开始

15

参加同学会时，希望别人对你投以羡慕的眼光，说你看起来一点都没变，跟10年前一样年轻吗？希望40岁还能穿上比基尼，到海滩去展现好身材吗？希望50岁还能充满魅力吗？希望自己成熟之际，在网球场上依然身手矫健、充满活力吗？如果你的答案为以上皆是，请你给自己一个机会开始变年轻吧！



- | | | |
|------|---------------|----|
| 1.1 | 现在的你几岁 | 16 |
| 1.2 | 你想拥有什么样的生活 | 19 |
| 1.3 | 你知道心态健康有多么重要吗 | 22 |
| 1.4 | 永远保持被追求的心态 | 25 |
| 1.5 | 芳香疗法让心态更健康 | 27 |
| 1.6 | 如何使用精油来改善情绪 | 30 |
| 1.7 | 音乐让你每天好心情 | 34 |
| 1.8 | 静坐调整身心平衡 | 37 |
| 1.9 | 花精疗法让你永葆美丽 | 40 |
| 1.10 | 保持体能的最佳状态 | 43 |

第二章 怎么吃才能青春永驻

47

想保持健康和美丽,就要对自己每天吃进肚子里的东西有所认识。吃与你的美丽绝对息息相关,从现在开始,你要慎选安全、卫生的食物并适度地控制热量。懂得计算每天吃进多少热量,并把多余的热量消耗掉,才能维持好身材。吃得健康,不仅气色好,精神也好,别人自然对你投以羡慕的眼光。



2.1	饮食影响健康与美丽	48
2.2	健康的金字塔形食物组合	52
2.3	多吃青菜、豆腐,让皮肤白又嫩	55
2.4	大蒜抗癌及预防心血管疾病	58
2.5	多吃水果养颜美容	60
2.6	多吃鱼类保持年轻	63
2.7	30岁的你该怎么吃	66
2.8	40岁的你如何调整及平衡饮食	69
2.9	50岁的你如何摄取均衡的营养	72
2.10	要窈窕身材也要顾及健康	75

第三章 驻颜抗衰老大作战食谱

79

中国人爱吃美食,无论大江南北,花样可谓无奇不有。其中自然有很多跟养颜美容有关的经典之作,在此介绍一些既具有保养美颜作用,又很容易制作的食谱,让你轻轻松松就可完成,并在家中享受美食。



3.1 汉方抗衰老养颜食谱

80

抗衰老食谱1——黄芪当归炖鸡汤

抗衰老食谱2——百合炒鸡丝

抗衰老食谱3——银耳炖木瓜

3.2 早餐是最重要的一餐

82

3.3 午餐吃得好又要兼顾热量

85

3.4 留住青春的晚餐

88

3.5 抗衰老美颜果汁尝鲜

91

美颜果汁1——美白综合猕猴桃汁

美颜果汁2——哈密瓜养颜综合果汁

美颜果汁3——樱桃酸奶综合果汁

3.6 青春不老粥品滋补养颜

94

青春粥品1——桂圆莲子红枣粥

青春粥品2——菊花银耳枸杞粥

青春粥品3——西红柿鲑鱼不老粥

3.7	适合东方人体质的减肥餐	96
3.8	美味煲汤照顾里子与面子	99
	健康好汤 1 —— 黄花菜排骨汤	
	健康好汤 2 —— 苦瓜莲子炖鸡汤	
	健康好汤 3 —— 百合莲藕排骨汤	

第四章 营养补充品为抗衰老加分

103

人体的各个器官从25岁后就开始慢慢走下坡路，随着年龄的增长，所需的养分将比年轻时更多。30岁以后，光是靠食物补充营养是不够的，如何适当地选择一些营养补充品来维持每天庞大的体能消耗，是应该重视的问题。



4.1	适时补充营养品是健康新观念	104
4.2	抗衰老三宝——维生素C、维生素E、 β-胡萝卜素	106
4.3	最热门的抗衰老良方——辅酶Q10	109

Beauty Miracles 9

4.4	青春活力的来源——B族维生素	112
4.5	女人需要的补充品——钙	115
4.6	减缓衰老速度——镁	118
4.7	提高免疫力——锌	120
4.8	给你好气色——铁	121
4.9	热门抗衰老补品——葡萄子	122
4.10	促进血液循环——银杏萃取物	124

第五章 如何选择抗衰老美颜保养品

127

想拥有美丽健康的肌肤,最重要的就是让肌肤得到水分的滋润及营养的补充,也就是让皮质膜及角质层能拥有充分的含水量。想要拥有青春及水嫩的肌肤,一定要奉行保养的三大定律——彻底清洁、充分保湿及适当滋润。



5.1	最抢手的抗老保养成分	128
5.2	类医学美容的惊人功效	131
5.3	每周勤敷脸,面子水润白晰	134
	美颜面膜 DIY 1 ——白芷绿豆粉面膜	
	美颜面膜 DIY 2 ——马铃薯牛奶面膜	
	美颜面膜 DIY 3 ——小麦粉面膜	

5.4	有机保养品是新风潮	137
5.5	有机保养品如何抗衰老	140
5.6	汉方保养品的抗衰老良方	143
5.7	小心化妆品残留的伤害	146
5.8	注意化妆品的保存期限	149
5.9	寻找适合自己肤质的保养品	152
5.10	驻颜抗衰老保养品 DIY	155
	自制保养品 1 —— 黄瓜敷面法	
	自制保养品 2 —— 丝瓜露	
	自制保养品 3 —— 牛奶蜂蜜面膜	
	自制保养品 4 —— 玫瑰滋润面膜	
	自制保养品 5 —— 人参保湿面膜	
	自制保养品 6 —— 西红柿面膜	

第六章 美丽成熟女性必知的保养秘诀 159

丰满有弹性的双峰、乌黑亮丽的秀发、炯炯有神的双眸是每个女人的梦想。美丽的外表要靠勤快的保养，本章介绍了全身的保养方法，要让你从头靓到脚。



- | | | |
|------|------------------|-----|
| 6.1 | 如何保持一头靓丽的秀发 | 160 |
| 6.2 | 如何消除眼部皱纹及浮肿 | 163 |
| 6.3 | 如何除皱和紧实肌肤 | 166 |
| 6.4 | 如何解决黑斑问题 | 169 |
| 6.5 | 如何注意颈部保养 | 171 |
| 6.6 | 如何保养纤纤玉手 | 173 |
| 6.7 | 如何维持胸部丰满及弹性 | 175 |
| | 丰胸食谱 1 —— 青木瓜炖鱼汤 | |
| | 丰胸食谱 2 —— 姜片蛤蚧汤 | |
| | 丰胸食谱 3 —— 花生卤猪蹄 | |
| 6.8 | 拒绝成为“小腹婆” | 178 |
| 6.9 | 臀部下垂该如何挽救 | 181 |
| 6.10 | 腿部变粗该怎么办 | 184 |
| 6.11 | 漂亮的双脚靠保养 | 187 |
| 6.12 | 抽烟和熬夜是美容大敌 | 189 |

第七章 留住青春，全面抗衰老

193

每天保持愉快与乐观的心情，是保持青春美丽的最佳保养品！也许每个人都知道这个道理，但是要做到却很难，毕竟人有七情六欲，每天发生在周围的大小事，要不动心、不动气，谈何容易？这或许就是人生的功课，努力让自己维持平稳的情绪，就能战胜自己，也赢得青春。



- | | | |
|------|-------------------|-----|
| 7.1 | 每天快走 30 分钟 | 194 |
| 7.2 | 练瑜伽使人年轻 | 197 |
| 7.3 | 随时保持愉快的心情 | 200 |
| 7.4 | 选择适合自己的运动 | 203 |
| 7.5 | SPA DIY 同样能达到美容效果 | 207 |
| 7.6 | 美满性生活使人年轻有活力 | 210 |
| 7.7 | 一杯红酒让你青春好气色 | 212 |
| 7.8 | 睡前 5 分钟小体操维持好身材 | 215 |
| 7.9 | 正确的仪态看起来充满自信 | 218 |
| 7.10 | 随时充实内在美，气质与美貌兼备 | 221 |

第一章

年轻，从调整心态开始

参加同学会时，希望别人对你投以羡慕的眼光，说你看起来一点都没变，跟10年前一样年轻吗？希望40岁还能穿上比基尼，到海滩去展现好身材吗？希望50岁还能充满魅力吗？希望自己成熟之际，在网球场上依然身手矫健、充满活力吗？如果你的答案为以上皆是，请你给自己一个机会开始变年轻吧！