

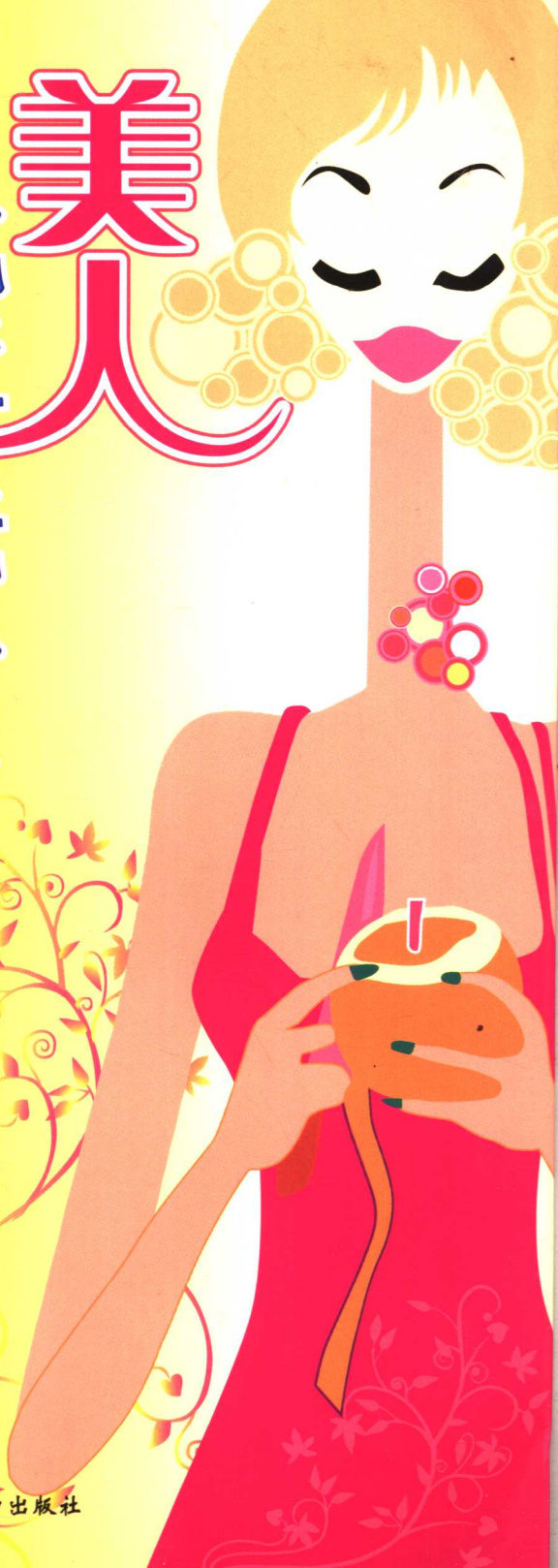


美人养生馆系列

美人抗衰老

魔法书

25岁之后，仍做氧气美人儿
付娟娟 编著

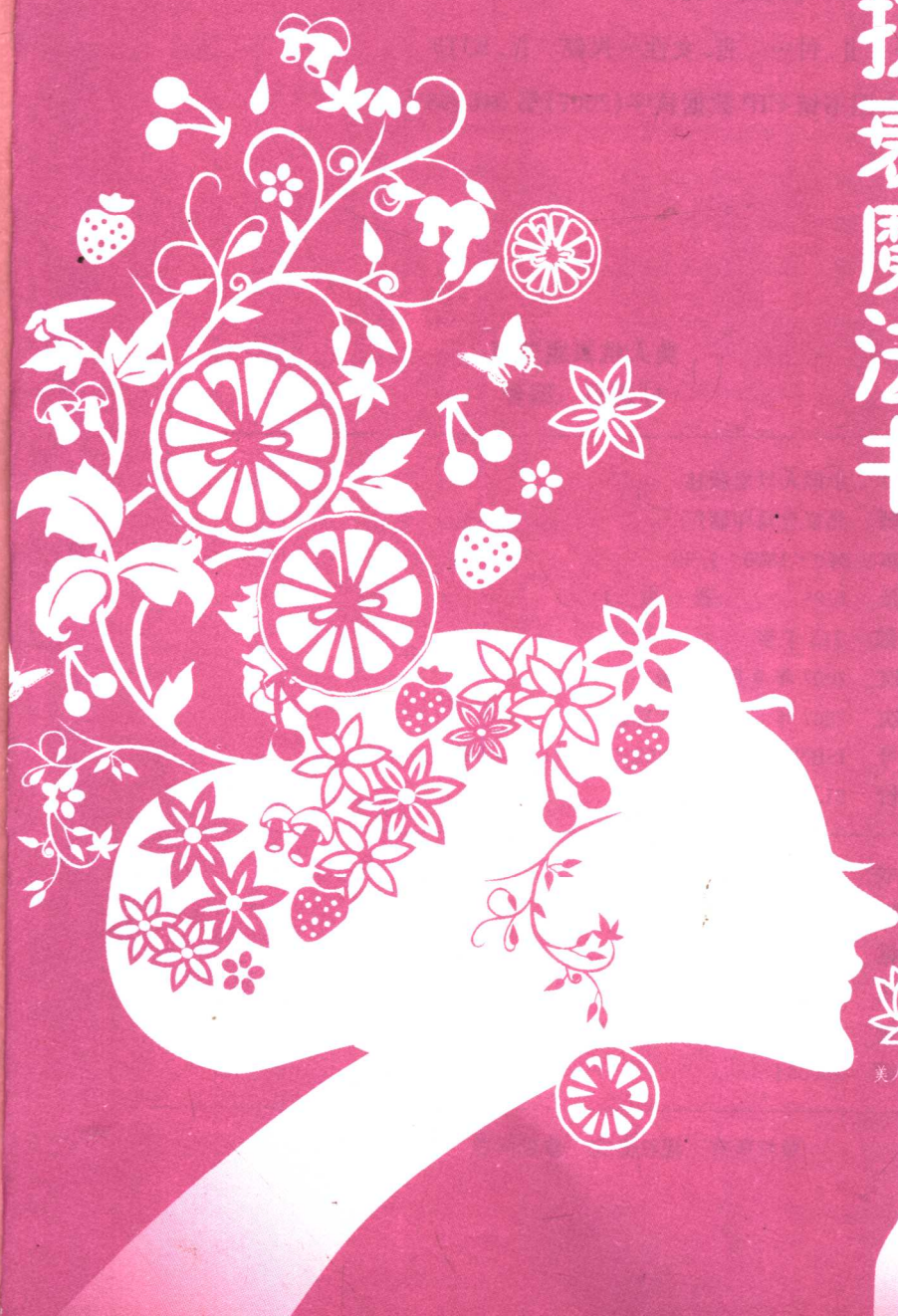


中国人口出版社

25岁之后，仍做氧气美人儿

付娟娟 / 编著 中国人口出版社

美人抗衰老魔法书



美人养生馆系列

图书在版编目(CIP)数据

美人抗衰魔法书/付娟娟编著. —北京:中国人口出版社,2007.5

ISBN 978-7-80202-615-5

I. 美… II. 付… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046566 号

美人抗衰魔法书

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920×1300 1/32
印 张	7.25 插 页 1
字 数	113 千字
版 次	2007 年 5 月第 1 版
印 次	2007 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-615-5/R·586
定 价	21.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



美人养生馆系列



● 美人抗衰老魔法书



● 美人无毒一身轻

策 划：李鸿涛 张 倩
装帧设计：遥 物
责任编辑：封楠林
插图绘制：花火漫画工作室



美人养生馆系列

打造女性第一书

美人养生馆书签送给您



前言



生活是一种经历。
但女人过了 25 岁以后，
这种经历却慢慢从我们身体表面体现出来，
衰老一点一点慢慢侵蚀着我们年轻美好的容颜。
面对这种衰老的催残，聪慧的女人不再是消极承受，
而是以积极的心态，
以最简单的方法，调动身体内的每个细胞，
留住年轻的容颜！



生活中，隐藏着种种危机，也蕴涵着种种智慧。
本书直面生活中的各种不良因素，
关注身体的每一个细节，
介绍了如何运用最简单的方法，
协助你在生活中所有方面的趋利避害，
不让时间留下任何恶意的痕迹；
它让女人高明地利用食物中的抗衰明星，
不但吃出美味，更是吃出活力；
它让女人选择最简单、最贴近生活的运动，
科学、积极地抵抗衰老，让活力自然呈现。
让聪明的女人，轻松减少生活压力，快乐享受爱的滋润，
在时间面前更从容，在青春跟前更自信，
让美丽永伴左右！



时间在前行，
衰老不可避免却不是不可抗拒，
只要你采取正确的方法，
你就可以让衰老的脚步慢些、再慢些，
在本书的指导下积极行动起来吧，
让青春魅力永远散发光彩！

目录

1 人为什么会衰老——衰老原因解密 1

“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去”，当你还沉浸在青春无限的活力中，还在为自己光滑的肌肤、旺盛的精力自豪的时候，衰老却早已不知不觉地侵入你的身体你的肌肤，慢慢侵蚀你的精神，降临在你的身上了。是的，你不能阻止衰老前行，但是了解它，可以让它脚步放慢些，再慢些。

第一节 自由基，衰老的罪魁祸首 2

自由基的形成——破坏细胞家庭的“流浪汉” 2

自由基的来源——“杀手”的出身追溯 3

以青春的名义向自由基宣战 3

第二节 抗衰老，从平衡激素开始 6

激素——操控女性容颜的魔法师 6

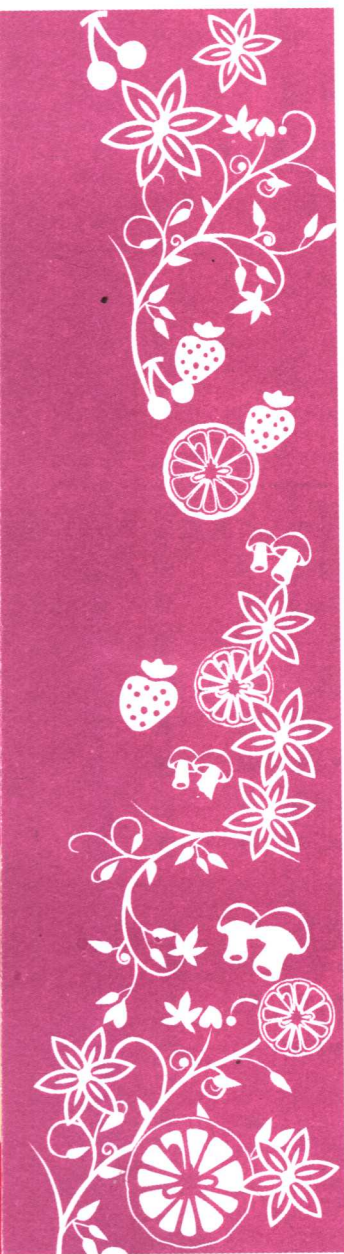
激素紊乱的身体信号 7

2 环境决定人的年龄——不良的环境会吞噬你的年龄 11

在这个平和便利的现代生存环境中，我们的身体却必须面对“十面埋伏”。摒弃不良环境，远离身边潜在危机，呵护我们完美的青春！

第一节 空调环境导致水分流失 12

第二节 办公室辐射让你的完美不再 13



第三节 二手烟让你的美丽悄然枯萎 14

第四节 阳光，催老肌肤的温暖杀手 15

第五节 不得不防的厨房油烟 16

第六节 无处不在的化学污染 17

3 从头美到脚——调动每个细胞的抗衰热情 19

许多人到40岁才会感到岁月不饶人，事实上，我们身体的细胞从25岁就开始衰老了，并且，随着年龄的增长，这一衰老过程会加速。但是，这决不能作为偷懒的借口——因为衰老是可以延缓的！所以，从现在开始勤奋起来，强烈抵制进入衰老的行列！也许只是一个苹果，也许只是一次简单的运动，也许只是一个年轻的心态，就能让你体态轻盈，眉目如画，肌肤胜雪，散发少女的光辉。打败衰老，其实很简单！



第一节 美人肌肤吹弹即破——抗衰首要的面子工程 20

不要干燥——让肌肤水当当 20

杜绝暗沉——挽救“失色”花容 21

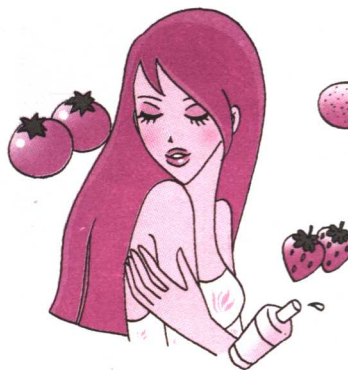
消除小皱纹——岁月不留“痕” 23

祛除色斑——打造无暇美肤 24

收缩毛孔——不要草莓脸 25

告别黑眼圈——远离熊猫眼 27

消除眼袋——让皮肤更年轻 28





第二节 体态抗衰——做永远的窈窕淑女 30

光洁紧绷的颈部——保守年龄的秘密 30

胸部下垂——不可承受之重 31

腹部肥胖——何时成就的小“腹”婆 33

杨柳不再——随时间增长的“游泳圈” 34

臀部肥大——麻袋臀部的烦恼 36

面对手臂松弛——重塑紧实美臂 37

远离大象腿——修长完美曲线 39

第三节 器官抗衰动员令——消除每个潜在的 隐患 40

保护生殖环境——营造“性”福生活 40

不要骨质疏松——强壮身体支架 41

美人多活动——不让关节“生锈” 42

加强脾胃——实现消化工厂的高效化 43

重视肠道——身体健康从“肠”计议 44

肝脏——分解致衰毒素 45

激活肾脏——顺利排毒 46

保持肺部洁净——给身体不竭能量 47

爱惜心脏——力抗衰老威胁 48

维护大脑——留住我们的智慧 49

淋巴排毒——清除体内垃圾 51

保证血液循环通畅——维持身体机能 52

4 细节抗衰——小细节抗衰彰显大文章

53

细节彰显精致。精致的女人不会错过每一个可能泄露年龄秘密小的细节。将细节做到极致，展现出来的，即是我们的青春！

- 第一节 呵护秀发，美丽从头开始 54
- 第二节 拥有善睐明眸无期限 55
- 第三节 修复唇部，让你的性感自然展现 57
- 第四节 坚固牙齿，让好胃口常伴随 58
- 第五节 重视鼻子，享受空气中的美妙芬芳 60
- 第六节 照顾耳朵，预防听力衰弱 60
- 第七节 美丽手足，不放过每个衰老细节 62





5 食物是你的保健医生——吃出来的迷人风采

65

食物是天然的、最可靠的保健医生。食物不仅提供人体必需的一些维生素、矿物质和纤维素，维持人体正常的新陈代谢，还含有许多植物抗氧化物质，如一些蔬菜、水果含有丰富的多酚类物质，包括类黄酮、花色素类等，其含有人所熟知的抗氧化剂维生素C、维生素E和胡萝卜素，可有效平衡体内的自由基，增强免疫功能，延缓人体衰老。让我们更好地利用这个“保健医生”，有效调节饮食，让时间先行！

第一节 水果——留住青春的美丽天使 66

水果抗衰老榜中榜——桂圆	66
水果抗衰老榜中榜——菠萝	68
水果抗衰老榜中榜——桑葚	70
水果抗衰老榜中榜——大枣	71
水果抗衰老榜中榜——橙子	73
水果抗衰老榜中榜——猕猴桃	75
水果抗衰老榜中榜——山楂	77
水果抗衰老榜中榜——草莓	79
水果抗衰老榜中榜——石榴	81
水果抗衰老榜中榜——苹果	82

第二节 蔬菜——保卫身体机能的绿色卫士 84

蔬菜抗衰老榜中榜——藕	84
蔬菜抗衰老榜中榜——油菜	85
蔬菜抗衰老榜中榜——豇豆	87
蔬菜抗衰老榜中榜——西兰花	88

蔬菜抗衰老榜中榜——胡萝卜	90
蔬菜抗衰老榜中榜——香菜	92
蔬菜抗衰老榜中榜——芹菜	94
蔬菜抗衰老榜中榜——洋葱	96
蔬菜抗衰老榜中榜——西红柿	98
蔬菜抗衰老榜中榜——芋头	100

第三节 菌类——驻颜养生的保护神 102

菌类抗衰老榜中榜——黑木耳	102
菌类抗衰老榜中榜——银耳	104
菌类抗衰老榜中榜——香菇	106
菌类抗衰老榜中榜——猴头菇	108
菌类抗衰老榜中榜——草菇	109

第四节 杂粮抗衰老——抗衰老前线的“先头兵” 112

杂粮抗衰老榜中榜——玉米	112
杂粮抗衰老榜中榜——荞麦	114
杂粮抗衰老榜中榜——小米	116
杂粮抗衰老榜中榜——燕麦	117
杂粮抗衰老榜中榜——黑米	119

第五节 饮品抗衰老——年华如水的魅力天使 121

饮品抗衰老榜中榜——绿茶	121
饮品抗衰老榜中榜——红葡萄酒	122
饮品抗衰老榜中榜——豆浆	124
饮品抗衰老榜中榜——酸奶	126
饮品抗衰老榜中榜——蜂蜜	128





6 我运动我年轻——运动抗衰老 还你活力无限 131

我们经常看到，爱运动的人看起来明显年轻。坚持舒缓的、有节奏的、能令人心身愉快的运动，在轻松舒展中使美丽永续！

第一节 瑜伽运动抗衰老——让衰老无限迟到的

神秘魔法	132
科学的运动与抗衰老	132
什么是瑜伽	133
瑜伽，锁住年龄的多重功效	133
瑜伽运动的修炼法则	134
瑜伽中的呼吸和冥想	136
瑜伽练习准备式	137
瑜伽经典放松式	139
延缓衰老 15 大瑜伽经典动作	141

第二节 普拉提运动抗衰老——在呼吸和伸展中

延续青春	154
东西结合的完美抗衰老运动	154
普拉提运动的修炼法则	155
普拉提练习注意点	155
普拉提抗衰老经典五式	156
全身动作	158
普拉提完全抗衰老计划	159
不要松弛，紧实美臂	160

强化器官机能，告别水桶腰

162

不要“游泳圈”，重塑小腹

164

杜绝下垂，美丽健胸

166

不要“虎背”，消除背部赘肉

167

消除大腿内部赘肉，恢复亭亭玉立

169

轻松抬腿享“瘦”式

170

勤快运动，塑造性感翘臀

171



第三节 自助按摩——随时随地进行的抗衰

法宝

173

穴位按摩，你的私人医生

173

随时随地按摩法则

175

全身抗衰穴位详解

175





7 心情是最好的调味剂——想多年轻就多年轻 187

其实，年轻就是一种心态。面对失眠、疲劳无力、紧张、抑郁、压力过大等衰老传达的恶意信息，保持永远的快乐平和，以积极的心态勇于面对，就能想多年轻就多年轻！

第一节 不要失眠，修复衰老细胞 188

关于睡眠你必须知道的 188

保证睡眠，恢复青春 189

第二节 甩掉疲劳，恢复青春活力 191

关于疲劳你必须知道的 191

恢复活力，不要疲劳 192

第三节 杜绝过度紧张，每天有个好心情 193

关于紧张你必须知道的 193

平和心态，缓解紧张的情绪 195

第四节 摆脱抑郁，重拾快乐心情 196

关于抑郁你必须知道的 196

积极行动，远离抑郁 197

补充营养，抵抗抑郁 197

寻求专家，及早诊治 198

第五节 缓解压力，给你想要的轻松 199

关于压力你必须知道的 199

有效减压，平和健康生活 200

美人抗压小魔法 201

第六节 享受带给你的良好心境 201

别忘了，给自己留一份爱 201

享受“他”的关爱 202

亲情的爱，永远年轻的理由 203



附录 205

测试你的肌肤是否被自由基打扰 206

测量你的皮肤年龄 207

看看亚健康是否正在吞噬你的年轻 213

美人抗衰推荐保养品 215



人为什么会衰老

衰老原因解密

1

“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去”，当你还沉浸在青春无限的活力中，还在为自己光滑的肌肤、旺盛的精力自豪的时候，衰老却早已不知不觉地侵入你的身体你的肌肤，慢慢侵蚀你的精神，降临在你的身上了。是的，你不能阻止衰老前行，但是了解它，可以让它脚步放慢些，再慢些。

