

养生抗老

健健美



完全美人丛书

Beauty Keepfit Forever Young 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

Keepfit

Beauty Keepfit Forever Young 100%

成为前所未有的不老美女！
100% DIY完美养生抗老计划大公开：

♥ 一分钟能量抗老禅

坐禅、搓耳禅、叩齿禅、活舌禅、漱津禅……
让你心神宁静，恢复年轻！

♥ 开运婆婆传家秘方 刮刮教室

迷迭回春SPA美人汤、紫苏抗老SPA美人汤、
牛膝SPA美人汤……让你享受立即回春的功效！

♥ 回春抗老饮食铺

不老白萝卜汁、聪明枣春汤、抗老百合银耳莲
枣饮、朝鲜人参粥……让你充满活力！



养生抗老 健美健美

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生抗老健健美 / 张淳淳著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005. 4

(完全美人丛书)

ISBN 7-5341-2631-2

I. 养... II. 张... III. 女性—健美 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第024430号

本丛书由



协助出版

完全美人丛书

养生抗老 健健美

作者 ◆ 张淳淳

原出版社 ◆ 尖端出版股份有限公司

丛书策划 ◆ 朱园

责任编辑 ◆ 梁峥

审核登记号 ◆ 图字: 11-2004-135号

出版 ◆ 浙江科学技术出版社

印刷 ◆ 杭州好而美彩印有限公司

发行 ◆ 浙江科学技术出版社

浙江省新华书店

开本 ◆ 880mm × 1230mm 1/32

印张 ◆ 彩色2, 双色1.625

版次 ◆ 2005年4月第1版第1次印刷

书号 ◆ ISBN 7-5341-2631-2

定价 ◆ 20.00元

养生抗老 健美健美

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社



有一部由影坛巨星罗宾·威廉斯主演的科技电影《变人》，叙述的是一个渴望由冰冷的机器人转变成拥有血肉之躯，能体验生老病死、喜怒哀乐，成为真正的人的故事，但其实故事的背后也在分享一个观念——只要是人类，无论是年高德劭的英国女王伊丽莎白，还是正值花样年华的乐坛青春偶像小甜甜布兰妮，谁也逃不过衰老的命运，而且这种老化的现象会远超过你的想像，让你面临前所未有的考验。所以，如果你以为抗老化是四五十岁以上的中年人才需要做的事，你可就大错特错喽！因为老化不仅是我们外表上的改变，而且连生理机能、身心状态也会受到相应的影响。

因此，从21世纪开始，已经有许多人将抗衰老运动视为本世纪最大的课题。没有人不向往青春永驻，但这要看你用什么样的知识去面对老化、迎战衰老。如果你现在就正视这样的问题，养成正确的生活、饮食方式及适当的保养与运动习惯，呵护自己多一点，不仅能让你身心健康、美丽永驻，就算到了中年，仍能保有年轻的心态与不老的动力。抗衰老运动绝对是新世纪每个人的终生目标，当然也值得我们以经营生命、投资青春的新视野，轻松快意地努力加油！

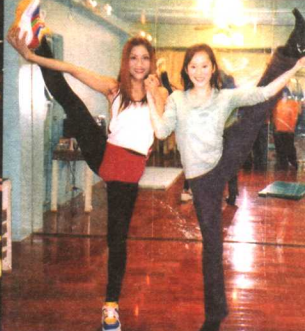
世界上没有十全十美的人，只有十全十美的“上进心”，十全十美是一个生命对自我能量的挑战，也是一种学习成长的喜悦。在全球华人地区有那么多读者支持我与鼓励我，让我有机会在美体塑身的领域中发挥所长，这些殊荣也令我在生涯规划的新页中绽放光彩。因为这是一个绝佳的TIMING，

淳淳要分享十全十美的自我期许心情，并分送百分百的能量与专业给你，借以刺激、发掘、激荡我们的无限潜力！

这一套为追求现代女性十全十美的书，用“PART WORK”分册百科的创意方式，将美体塑身再抽丝剥茧地细分为13本书，精心规划全新塑身KNOW HOW、食谱、保养、运动、互动Q&A等单元，图文并茂地用心呈现，让你能够轻松学、简单懂、容易做，并享受身为女人的喜悦。愿您在迈向健康、美丽、青春永驻的路上，十全十美一百分、心想事成FOREVER，当你有现在的求知欲及努力，就能拥有一辈子的幸福！我不是一个十全十美的人，但是我相信只要用心，什么事都有可能。淳淳诚挚地邀请幼龄、熟龄的优质女性们与我一起为美丽搭上天梯，让我们成为人生梦工场中那位带领自己飞向天堂的精灵。

張淳淳







Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang





Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang

C O N T E N T S

2 序

4 与知名艺人合照



10 互动专区

- 读者来信
- 老师的话

12 一分钟能量抗老禅

让心神宁静，恢复年轻

- 回春坐禅
- 小一岁搓耳禅
- 快乐活叩齿禅
- 不老活舌禅
- 童女漱津禅
- 美人擦鼻禅
- 电眼双瞳禅
- 美颜活面禅
- 抗老脑禅
- 再爱一次美肩禅
- 妲妃天柱禅
- 贵气灵人膏肓禅
- 神采奕奕搓腰禅
- 丰女人骶骨禅
- 寿腰丹田禅
- 笑膝嘻美膝禅
- 女王丰涌泉禅
- 香奈儿活肾禅
- 美好挺脊椎禅



34 抗老排毒SPA馆

左刮刮，右按摩，青春活力自然来

- 抗老排毒刮刮教室
- 电动按摩教室
- 结论

52 开运婆婆传家秘方

青春活力抗老回春汤

- 迷迭回春SPA美人汤
- 紫苏抗老SPA美人汤
- 丝瓜回春SPA美人汤
- 马齿苋回春幸福SPA汤
- 牛膝SPA美人汤
- 薰衣草安神SPA抗老汤
- 无花果仙女美人汤
- 菊花贵妃美人汤
- 叶叶通淋美人汤
- 薄荷无忧一身轻美人汤
- 水汪汪SPA美人汤
- 决明子皇室国宝美人汤



59 养生抗老饮食铺

摄取食物中的青春源泉

- 不老白萝卜汁 ● 聪明枣春汤
- 抗老四美银耳莲枣饮 ● 贵妃养生粥
- 阿里郎人参粥 ● 杏仁百合粥
- 木耳养生粥 ● 抗癌防老百合粥
- β 胡萝卜素养生粥
- 萝卜养生粥 ● 枸杞养生粥
- 红得发紫抗癌粥 ● 皮蛋淡菜粥
- 甜豆美人血 ● 山药莲子粥
- 补气大枣粥 ● 海参粥
- 风华再现粥 ● 白莲红枣粥
- 茯苓养生粥 ● 薏仁抗老养生粥
- 银耳枸杞羹 ● 薏仁绿豆汤
- 银耳红枣汤 ● 什锦三菇羹
- 山药芝麻糊



73 整形科技浅谈

从整形的角度浅谈回春术

- 脉冲光 (Photoderm) V.S. 镭射
- 除纹抗皱新宠儿——胶原蛋白和肉毒杆菌素
- 八“美”人超级比一比
- 青春无价，爱美代价知多少
- 当心未老先衰

92 养生抗老Q&A

淳淳老师与读者互动区

互动专区

读者来信

淳淳老师：

您好！

我今年刚满40岁，在一家外商的贸易公司工作，有一个可爱的小孩，所以要兼顾家庭与事业，觉得“一支蜡烛两头烧”，体力上有些不胜负荷，真是不得不服老！常听人家说“女人四十一枝花”，可是我觉得女人一旦过了30岁，真的像江河日下一样，一天一天地慢慢衰老，不论是身体的体能状况，还是外在的体形与脸上的肌肤，都会很明显地提醒我“老之将至”，虽然这是无法避免的现象，但也真的是一件蛮残酷的事！

尤其我很相信“色衰爱弛”的道理，连我都会忍不住要多欣赏好看的帅哥几眼，更何况是喜爱漂亮妹妹的男人呢！我想哪一天当我也受不了自己老态龙钟的时候，我会考虑做一些美容整形的手术，到时候科技医学一定更先进，能让自己看起来年轻个一二十岁应该不成问题，花多少钱都无所谓！

不过，我觉得外在的问题容易解决，内在的心理变化却不是那么简单，所以目前我想用比较自然的方式，让衰老不要来得那么快。除了外表之外，身体机能也要保持健康，我想健康是人生的基础，没有健康的身体，一切皆是空谈。

我常在电视上看到老师教健美操，真的是很有活力，充满青春气息，一点也不像是生过小baby的妈妈！相信老师一定有一套养颜驻容的秘诀，希望您能将一些维持年轻、永驻青春的方法跟我们分享一下，也可造福更多女性朋友，让我们的家庭生活更幸福！

台北 Apple



老师的话

人类追求长生不老的秘诀与妙方，可说古今皆同，尤其是在迈入21世纪后，医学界成功地以荷尔蒙、抗氧化剂与改变生活饮食习惯的治疗，来延后衰老现象与扭转生理时钟，让人类恢复青春活力，可算是人类抗衰老、维持青春不老的新进展！

如果想要在成为大女人、银发族时，仍保有青春与活力，别忘了现在就要养成正确的生活饮食及适当运动的习惯，还有保养与呵护的重点可不要只放在一张脸上喔！因为举手投足间，可都会不经意泄露你年龄的秘密。如果你觉得自己的身材走样、线条也没有年轻时来得好，千万不要灰心丧气，还是可以利用抗衰老美胸运动、按摩指压来美化与改善，加上天然的饮食调理、保养汤浴，都能让你青春永驻、保持年轻！

虽然这些方法都是轻而易举，可以轻松DIY的，不过绝对要持之以恒，要将抗衰老当作值得自己努力一辈子的志向！而且医学界也有越来越多学者相信，未来医学、生化科技、基因工程的进步与发展不可限量，衰老将不再仅仅是无法操控的生理现象，而被视为继肥胖后的一种疾病，不妨现在开始将身体保持在最佳状态，为美丽打下最完美的基础。

張清淳

一分钟能量抗老禅
让心神宁静，恢复年轻





一坪健身房实施步骤

美人儿现在就跟着淳淳老师一起来学瘦腰塑身的方法，一个专属于你的个人塑身房，只要你家中任何一坪（一坪为两块榻榻米，1.8米×1.8米大小）大的空间就够了，例如客厅、卧室任一角即可！

- A...** 运动前先铺好瑜伽运动垫。（预防体温流失，避免运动伤害，保护内脏、四肢、皮肤）
- B...** 准备足够的饮水。（补充水分）
- C...** 干净的毛巾。（擦汗）
- D...** 穿一套舒适的运动服与运动鞋。
- E...** 佩戴上整脊消腹带。（可强化塑身效果喔）
- F...** 运动所需的辅助器材，如能量瑜伽砖或一秒纳米塑塑圈。（脂肪加倍燃烧）
- G...** 搭配能带动气氛的音乐。（增加乐趣）
- H...** 能纾压解劳的精油薰香，因为这是属于你的空间，能够轻松自在是最好不过了！（放松身心）



一分钟能量抗老禅





一分钟能量抗老禅

坐禅最大的功效就是安定情绪、减轻压力，而坐禅在一般人的印象中就是刻板的身体静止不动。其实，在坐禅中已研发出一套上半身动禅，可让心神宁静、活化细胞、增加活动力。

练习抗老禅须知：

- 1 练抗老禅期间须戒烟、戒酒，每日喝2500毫升纯水。
- 2 抗老禅若于睡前练习可助睡眠、抗失眠。
- 3 练习抗老禅后，会有洁癖、怕二手烟的现象出现。
- 4 练习抗老禅后，遇到油腻、多肥肉的食物以及烟、酒，会产生反胃等现象。
- 5 练习抗老禅须在看得到阳光或月光的场所，而地下室、没有窗的房间、客厅、浴室等阴暗的空间都不宜做能量抗老禅。
- 6 草地、沙滩、阳台、天台、操场、公园、林地、郊区等自然处，都是练习抗老禅的最佳天然场所。