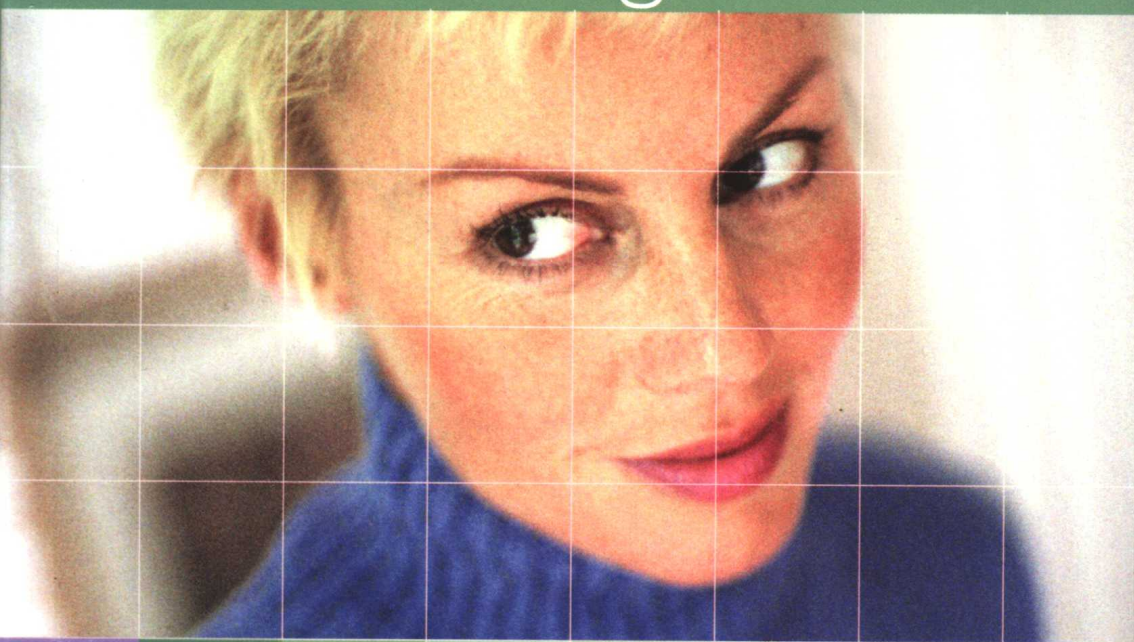


• 美丽人生DIY • 改善人生的60种方法 •

防抗衰老

anti-âge



60

种方法

(法) 娜塔莉·夏瑟约·巴拿 著
马振骋 徐晓雁 译

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

防抗衰老60种方法 / (法) 娜塔莉·夏瑟约·巴拿著;
马振骋、徐晓雁译. 广州: 广东人民出版社, 2005.1
(美丽人生DIY丛书·改善人生的60种方法系列)

ISBN 7-218-04692-4

I. 防… II. ①娜… ②马… III. 长寿 — 保健 — 基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第011238号

本书原由法国Hachette公司2004年出版: 三联书店(香港)有限公司以书名《60 Conceils: 抗衰老》出版中文繁体字本。现经由三联书店(香港)有限公司授权广东人民出版社在中国大陆出版中文简体字本。

版权登记号: 图字19-2004-165

选题策划	董 真
责任编辑	董 真
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32开本
印 张	4印张
字 数	100千字
印 数	6000册
版 次	2005年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 7-218-04692-4/R·153
定 价	28.00元

版权所有 · 翻印必究

• 60 条适合你的建议 • 60 个对症下药的答案 •

防抗衰老

60种方法

(法) 娜塔莉·夏瑟约·巴拿 著
马振骋 徐晓雁 译

广东人民出版社



目录

前言 50岁：新一轮 4

如何使用本书？ 7

你处于哪种情况？ 8

01 倾听身体的声音	12
02 把眼镜变成时尚饰物	14
03 消除紧张压力	16
04 经常审察你的外表	18
05 跳舞，保持年轻	19
06 戒烟，保持年轻	20
07 安稳的睡眠	22
08 减肥消脂	24
09 饱食蔬菜水果	26
10 锻炼关节	28
11 活动起来！	30
12 重视你的骨骼	32
13 除去汗毛	34
14 饮少量酒，喝大量水	35
15 整体疗法	36
16 享受阳光	38
17 应对突发性疲劳	40
18 微笑，微笑，再微笑	42
19 面对异性不用自卑	44
20 你曾经很迷人？现在做到很吸引人	46
点滴心得：50岁，仍有完整的人生	47
在前面	

21 >>> 40

条建议



41 >>> 60

条建议



21	做个美容专家	50	41	生命的新起点	88
22	控制皱纹	52	42	预防心血管疾病	90
23	爱惜你的眼睛	54	43	激素替代疗法	92
24	保持脸部圆润	56	44	人工合成激素	94
25	呵护你的嘴唇	58	45	脸部拉皮手术	96
26	让皮肤鲜活光滑	60	46	新型美容方法	98
27	关心你的脖颈	62	47	去除双下巴	100
28	尝试活肤面膜	64	48	眼部整形术	101
29	防止色斑	65	49	唇部整形术	102
30	注意保养头发	66	50	乳房需要整形吗?	104
31	给头发染色	68	51	关心牙齿和口腔	106
32	保持诱人的胸脯	70	52	抹去瑕疵	108
33	和隆起的腰腹斗争	72	53	保持美丽腿形	110
34	与皱褶抗争	73	54	关注体重问题	112
35	善待手和指甲	74	55	找回平坦腹部	114
36	不要忽略双脚	76	56	改造臀部	116
37	重新设计妆容	78	57	尝试隐形眼镜	118
38	重视沐浴时光	80	58	不要轻易放弃性	119
39	服用营养补充剂	82	59	积极应对抑郁症	120
40	发现抗衰老植物	84	60	膀胱问题可治疗	122
	点滴心得：让自己总是容光焕发	85		点滴心得：与大家分享防衰老体会	123

前言



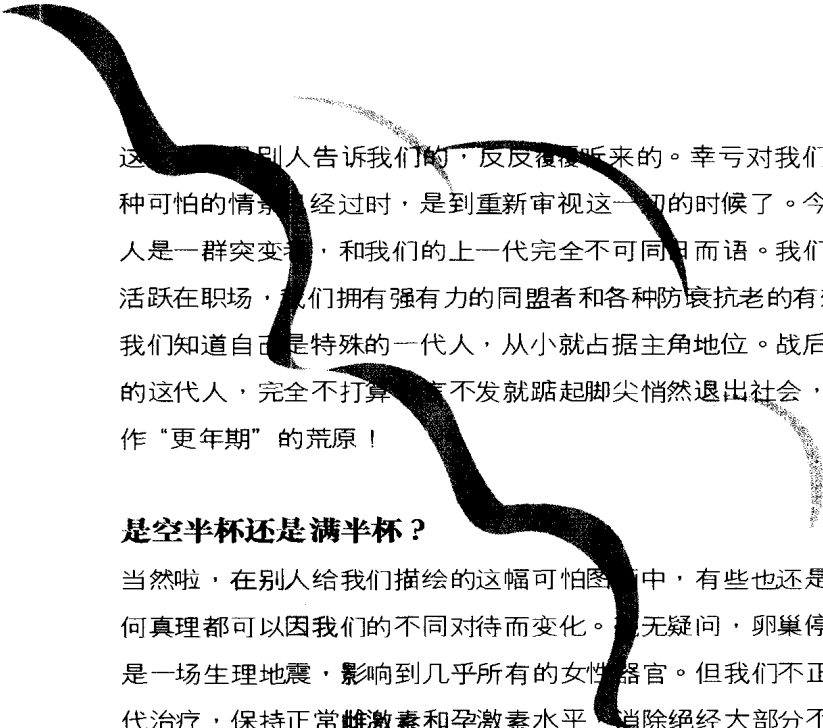
50岁： 新一轮

“女人是唯一在丧失生育能力后，还能给自己安排生活的动物。”

日尔曼尼·格里《生命的后半》



50岁，不用描述，谁都知道怎么回事。这是绝经和与之相关的一切不可避免地到来的时候；这是向我们的青春和女性魅力永别的时候；这是孩子长大离家出现空巢综合症的时候；这是丈夫（经常）越来越心不在焉甚至干脆不回家的时候；这是我们的双亲进入第四年龄，不断老去，然后永远离开我们的时候。总之……一种大难临头的场景，谁也不能幸免。



这不是别人告诉我们的，反反复复听来的。幸亏对我们来说，这样一种可怕的情景已经过去，是到重新审视这一切的时候了。今天，50岁的女人是一群突变者，和我们的上一代完全不可同日而语。我们中很多人依然活跃在职场，我们拥有强有力的同盟者和各种防衰抗老的有效手段。我们知道自己是特殊的一代人，从小就占据主角地位。战后生育高峰出生的这代人，完全不打算一直不发就踮起脚尖悄然退出社会，走向祖母们称作“更年期”的荒原！

是空半杯还是满半杯？

当然啦，在别人给我们描绘的这幅可怕图画中，有些也还是真实的。但任何真理都可以因我们的不同对待而变化。毫无疑问，卵巢停止工作对女性是一场生理地震，影响到几乎所有的女性器官。但我们不正是享受激素替代治疗，保持正常雌激素和孕激素水平，消除绝经大部分不适症状的第一代人吗？

当然，30岁已经离我们很远很远了。我们应该接受永远进入成熟年龄这样一个事实，但这真的就是一场灾难吗？在街上别人确实不再向我们吹口哨了，地铁里对我们的回头率也不高了，但我们难道就此消沉了吗？

孩子翅膀硬了，离开我们或正要搬出去住，这是件可怕的事还是另一种全新生活的开始呢？我们的丈夫眼睛越来越朝外看了？难啊难……但我们也长着眼睛呀！我们可以学着用自己的眼睛观察周围的世界，我们肯定会发现许多意想不到的事情……

50岁远不是一种诅咒，反而是一次新的机会，当别人看我们的目光改变时，我们看世界的目光也可以改变。这回，我们可以第一次按照自己的意

愿重新安排生活，我们可以用一种独立自主的目光来认识自己，而不用再围着丈夫和孩子转。

放飞自己——你可以抓住也可以放弃这种机会。如果你能抓住，就可以更好地面对你的50岁，你面前是充满新机会的半杯水。相反，如果你只看见那空了的那一半，只关注你已经失去的东西，怀疑你将要得到的东西，你的前景可就不太妙了。

不轻言放弃

学会珍视和体验流逝的日子的价值，并不意味着被动地听天由命。你到了一种奇怪的年龄，有的人看起来已经像老祖母似的，有的人却还迈着年轻女子的步履——有时是遗传因素，更多是性格原因，而且主要是从事自己喜爱的工作，有精神寄托。关键不在于变年轻，而且要尽量保持你的现状越久越好。

与年龄抗争不是一件苦役，而是涉及到生活方方面面的一些规则。你需要改变一下生活习惯，重新安排你的业余时间、你的饮食、你的美容护肤、你的穿着、你的体育运动、你的社交活动……这张单子显然很长，但有一点是肯定的，你肯定会觉得皇天不负有心人。女士们，各就各位：挽起袖子，准备干吧！

如何使用 本书？

本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。它由四部分组成

- **首先做一项测试**找出问题所在。
- **前20条建议**帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。
- **接着的20条建议**更进一步帮助你逐渐克服所遇到的困难。
- **后20条建议**针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都不够用的情况。

在每一部分的最后，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享她的经验。

你可以严格遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择：简单地预防或解决已经存在的问题。

● ● ● 使 用 指 导

> 每一页页码旁边的符号可以帮助你区分并选择所有适合你的自然解决方法。



植物疗法、芳香疗法、顺势疗法、花草精油疗法：这些软医学疗法对每种情况的答复。



体育锻炼：在加强你的体质同时，可以预防出现问题。



按摩针灸：它与推拿都有益于你的身心健康。



关键提示：在你的食物中寻求解决办法。



实用窍门：在日常生活中预防优于治疗。



心理疗法、放松疗法：求得自身平静，恢复安详泰若。

> 这是一份解决你身体方面困惑的详细方案。

现在就看你的了！

你处于哪种情况？

坦率回答下列问题，根据你是偶尔或经常受到这些不适的干扰，选择“是”或“否”。

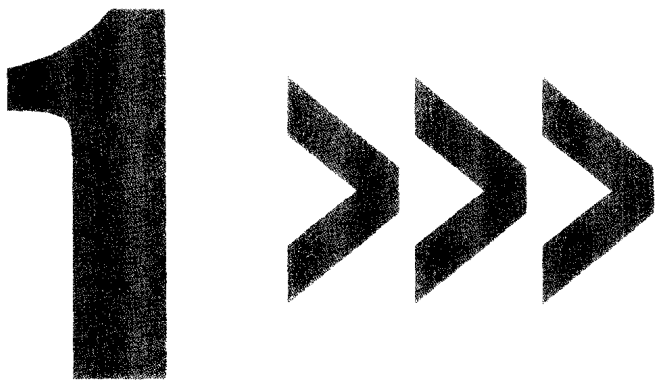
健康状况		生活习惯	
是	否	1. 你是否比以前更易疲倦，需要更长时间恢复？	是 否
是	否	2. 你的血压或胆固醇是否增高？	是 否
是	否	3. 你是否经常感到抑郁、焦虑或失眠？	是 否
是	否	4. 绝经是否从根本上改变了你的生活方式？	是 否
体型样貌		12. 你愿意留给自己更多的时间吗？	
是	否	5. 你是否有体重增加、肌肉下垂的趋势？	
是	否	6. 当你照镜子时，对自己还满意吗？	
是	否	7. 皱纹对你是个大问题吗？	
是	否	8. 你是否考虑做美容手术？	

如果你对问题1、3、5和9的回答是肯定的，对问题6、10和11的回答是否定的，请参考1~20条建议。

如果你对问题2、4、7、8和12的回答都是肯定的，应该参照21~40和41~60条建议，它们能帮助你面对困难，教你解决问题。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



» **喜欢自己的年龄——这很棒。**步入50岁远不是末日的开始，而是完全标志着一种新起点，生活的一个新阶段。

»»» 借助医学、美容学和营养学的进步，**你还可在相当长的时间里保持美丽，充满活力。**当然你也要意识到更年期的到来也不是一件无足轻重的事。为了保存和维护好你已获得的成绩，从现在起应该做出自己的努力。

»»»» 这20条建议可帮助你重新安排日常生活，让你的**生命更健康，生活更舒适。**

20

条建议



01 >>> 倾听身体的声音

随着岁月的流逝，身材出现变化，这是你必须意识到的现实。学会认识和理解你身体发出的信号，这样问题一旦出现，你就可以最有效地去应对。

衰老的迹象和原因

- **出现蜂窝织炎或局部橘皮样皮肤：**水钠潴留；饮食不调；体力活动不足（参见建议8、32和40）。
- **肌肉松弛，皮肤丧失弹性：**激素水平降低，缺少运动（参见建议11和26）。

了解身体发出的信号

> 除非活动量很大，否则从25岁起肌肉就开始减少并转化成脂肪。绝经后这种现象加剧，脂肪出现重新分布；胸部和臀部塌陷，腰身和腹部则粗圆。

> 你无法完全避免这个过程，但通过有针对性的身体运动，首先锻炼腹部，你可以控制这种进程。

• **皮肤干燥，手感粗糙：**皮脂腺活力下降，缺水（参见建议24和36）。

• **腰围增加，腹部隆起，臀部松弛：**雄激素水平下降，坐位时间太长，肠道有问题（参见建议8、32、55 和56）。

• **背痛或关节痛，柔软性下降：**关节病，钙质开始丢失，肌肉僵硬（参见建议10和12）。

• **双乳下垂失去弹性，体积变小：**绝经引起的雌激素降低；不可避免的重力作用（参见建议32和50）。

避免肚腩出现

这是你的第一个目标——改变饮食习惯以告别水桶腰。吃饭时多花点时间，细嚼慢咽；多吃蔬菜水果，限制

脂肪和肉类的摄入。防止便秘：多走路，多喝水，早餐时吃些富含纤维素的食物。注意挺胸收腹。可尝试DHEA（脱氢表雄酮）治疗，它可弥补雌激素缺失，帮助你保持保持好身材。

> 选择一项新的运动或体操时，要考虑到这一点，并把它融入你的日常生活习惯中。



三 言 两 语

* 每周至少一次，在镜子前裸体观察自己。

* 发胖和行动迟缓比皱纹更让你显老。

* 要避免出现肚腩，可每天做仰卧起坐。

02 >>>

把眼镜变成时尚饰物

对老花眼你一点办法都没有：45

岁以后，眼镜就进入你的生活。

那些从未戴过眼镜的人，对此可能会有一些不适应。那么花点钱买副合适的眼镜，让它和你的外表相协调。

偶尔戴还是常戴？

除了那些已经过时的双光眼镜或半月形眼镜，还有两种选择：一种是渐进式眼镜，它可让你既看清近处也看清远处；另一种是老花眼镜，只纠正看近处时的视力。前一种代价昂贵但使用方便，你可以整天戴，别人不会发现你已经是老花眼了。但这种眼镜你一旦戴上就摘不下来了，哪怕是穿睡袍甚至做运动时也得戴着。至于第二



了解多一点

> 老花眼在40~60岁之间出现。这是因为随着年龄增加，眼睛晶体老化，弹性下降，曲光调节困难造成的。

> 看近物时，光束折射不够，不能在眼底聚焦形成清晰的图像。晶体的光线调节能力越来越弱，到60岁时趋于稳定。

种，你要习惯不断地戴上脱下，而且还要不停地找眼镜。解决办法：根据你衣服的颜色，买一些五颜六色的绳子，把眼镜挂在胸前。接受你的老花眼，对接受你的年龄已经迈出了第一步。

眼镜架的重要性

多花点时间选择眼镜架：不适合脸型的眼镜架会让你看上去老十岁。镜架的颜色和形状应该和你的风格、你的个性相吻合。试镜架时，从对着大镜子的小镜子里看，你可对自己在别人眼中的形象有一个较为精确的概念。也可以请一位朋友陪你一起去眼镜店，旁观者的建议往往很宝贵。如果你手头还宽裕，可买三四副不同的眼镜，与你的服饰搭配。

> 目前我们还无法避免或推迟老花眼的出现，手术治疗还需等上几年。在此之前还有一个办法，就是戴隐形眼镜（参见建议52）。隐形眼镜一直在不断完善。



三言两语

* 买硬壳的眼镜盒，可以更好地保护镜片。选择颜色鲜艳的镜盒，这样在手袋里更容易找到。

* 在一些关键场合（起居室、厨房里）放一副系着绳子的备用眼镜。

