

女人

永远年轻不老的魔法书

A Magical Book for Women to Remain Young Forever

行走的女人就是一幅幅移动的艺术精品！

美丽是需要等待、需要培养、需要积淀的。

秦佳秀 ◎ 编著



女人

永远年轻不老的魔法书

A Magical Book for Women to Remain Young Forever

秦佳秀 ◎ 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

女人永远年轻不老的魔法书/秦佳秀编著. —北京:
新世界出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0583 - 9

I. 女… II. 秦… III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 169755 号

女人永远年轻不老的魔法书

作者: 秦佳秀

责任编辑: 闫红 崔菲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newword-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 234 千字 印张: 15.75

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0583 - 9

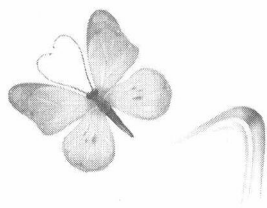
定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

自序



前些时候，我和一位多年没见的媒体朋友餐叙，席间谈起大家最近几年的发展，除了不胜唏嘘时光如飞而逝之外，朋友还言真意切的告诉我：“对于中国女人的美丽进程，你是有发言权的，为什么不把你这么多年的心得和大家一起分享，为中国的女性朋友们尽一点心力呢？”

那天回家之后，我真的思索了很久。是的，对于中国女人的美丽进程，我确实在最近的距离参与了观察，而且不仅仅是观察，我也确实投身参与了这项美好的改变工程，并且可以自豪地说，我做出了微薄的贡献。

很多人喜欢用“跳跃”、“基础浅薄”等等类似略带贬义的形容词来诊断中国美丽，或者更确切地说，诊断中国美容的发展。对于这些看似武断的说法，我虽然一直护短地持有异议，但坦率地说，这些批评不无道理，而我自己也在某种程度上深受其扰。

回想当初怀抱着梦想，从镇日与文化人、艺术家打交道的文化部委转战美容界时，我得花出多大的精力，才能保住我那方小小天地的“清静”。我得对宣称具有速效、夸大危险的品牌说不；对坚持原则对期待奇迹的顾客说不；对谨守专业素养对天外飞来的钱财说不。我还清楚地记得，每天给受挫的员工们开会时，得花出多大的心力才能让她们明白美丽是需要等待、需要培养、需要积淀的。

今天，我很庆幸当年的坚持，因为它不仅让我一路走来俯仰无愧，更重要的是，它让我深信中国女性值得拥有更美好的帮助和呵护，而我们所拥有的智慧，也足以让严谨专业的美丽理念得以落地生根并发扬



光大。

2000年，我第一次踏出国门远赴被誉为全世界最美丽的城市——巴黎。我必须承认，当时我真的被吓坏了！吓坏我的不是巴黎街道的繁华或时尚，吓坏我的是随意走来的巴黎女人竟是如此的精致和优雅，在巴黎街头处处都是艺术古迹的衬托下，行走期间的巴黎女人，对我来说，就是一幅幅移动的艺术精品！

那次之后，我对美丽有了另一番更深刻的认识，同时也坚信中国女性需要的已不仅仅是祛斑、除痘等等肤浅的表象美丽。我们需要的，是一种融合了深厚的文化底蕴、温暖的人文关怀、健康的生活方式以及精致的外貌仪容所焕发出来的美丽，这种美丽具有震慑人心的力量，也具有安定人心的内在自信。

我自此终于明白一直以来追求的美丽是什么，同时也知道该给信任我的朋友们什么。在实践我的美丽信仰期间，除了不断地进步和持续完善我们所提供的更专业的服务之外，深入地了解并探访各国女性如何获致健康美丽的生活方式和保养“秘诀”，也成为我屡屡到国外旅行的重要理由。

今天，《女人永远年轻不老的魔法书》诞生了。它是我旅行了许多国家、与各国的女性共处以及收集了许多年资料的结晶。它的付梓，看似起始于朋友闲谈间一句督促的话，其实却远溯自10几年前巴黎的那一次摄人心魂的美丽邂逅。

希望您喜欢并享受它！

秦佳秀

2009年9月



人面桃花相映红

女人爱花，似乎是一种来自骨子里的天性。

瑞士四季酒店大堂里的似锦繁花，

让人想起缤纷夏日里凡尔赛宫花团锦簇的后花园。



女人要有女朋友 - 与金韵蓉老师在前往法国Yvoix小镇的船坞前

一种财富是无法用任何度量衡可以丈量的，那是属于女人之间的美好情谊，
一种相知并且相惜的美好情愫。

比萨斜塔旁的无名教堂

为什么叫“无名”？

是因为长眠于此的人默默无名？

还是一种心底的想望，

希望挥挥衣袖不带走一片云彩，

所以无名？





幸福是什么？是暖暖秋日的清晨，在空气冷冽的湖畔等待一种出航的快乐情绪。



Yvoire小镇一角

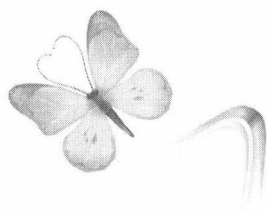
幸福是一种可以被传染的情绪。
在充满花香与大海气息的乡间，
角落中幽林的市南市集，
都可以传递幸福的易品。



在意大利的
卡布里岛

卡布里岛面积仅有10平方公里，
它有湛蓝的海水，温和的气候，崎岖的海岸
线、石灰白色的村庄，以及茂盛的植被。
长期以来，就是皇室、艺术家、作家以及欧
洲贵族的休闲胜地。
所以，征战无数的奥古斯都皇帝将它称为
“甜蜜休闲的城市”。

目 录



第一章 美国女人不老的魔法书	1
果汁维生素 C，美国女人的不老饮品	3
水果世界的营养金字塔	5
果汁，水果中的精华	7
果汁是人体维生素的供给体	9
果汁养颜，美国女人最享受的方法	11
敷上果皮面膜，躺在沙发上美容	13
电脑破坏，维 C 修复	15
拜拜果汁山，求得曲线美	17
果汁排毒，让你的美分泌出来	19
小甜甜布兰妮的性感攻略	21
第二章 法国女人不老的魔法书	25
葡萄酒，法国女人的不老元素	27
记录饮食特点，揪出不良习惯	30
吃得少，不一定就苗条	33
嘴刁一点，只吃新鲜的、有营养的食物	35
充分享受每一口咀嚼的过程	37
要吃多样化的食物	39
清水，补充细胞水分，清理身体毒素	42



三餐皆食，三餐等量	44
苏菲·玛索的美丽心法	47
第三章 日本女人不老的魔法书	51
日本料理，碳水化合物的天堂	53
吃饭只吃八成饱	55
拿起筷子，丢掉勺子	58
散步和骑车，练出日本女性好身材	61
纤维素，肠道极好的解毒剂	64
日料味噌汤，喝出年轻，喝出健康	66
SOYJOY，日本女性热捧的零食	68
红肉与糖果，不老女性忌口的食物	70
科学饮食从微量元素开始	73
滨崎步的活泼法则与可爱秘方	75
第四章 韩国女人不老的魔法书	77
每天吃干菇的韩国女人	79
韩国泡菜，风靡全球的女性保健品	81
化妆，韩国女人的骄傲	84
有氧搏击操，韩国美女的流行运动	86
街舞，扮酷帅哥，更扮靓美女	88
高素英：黑茶、吉姆奈马茶，我的最爱	90
李英爱：水就是我的美肤法宝	93
全道妍：运动，让你流汗流到爽	95
宋慧乔：人参茶和柠檬汁让肌肤水润白皙	98
拒绝盲目整容，做健康的“人造美女”	101



第五章 中国女人不老的魔法书	105
赵雅芝：随性生活，温柔女人不会老	107
章子怡：自然护肤，自然美丽	110
张曼玉：鸡蛋美容，效果真的不错	112
梁咏琪：矿泉水 + 草莓，让你高挑又美丽	114
杨采妮：我和蜂蜜有个约会	117
蔡依林：保湿是肌肤的年轻之钥	120
林志玲：正确洗脸就是保养的第一道工序	122
刘亦菲：足够睡眠 + 合理饮食 = 魔鬼身材	125
大 S：设计一套美腿、翘臀的健身操	127

第六章 职场女人不老的魔法书	129
甚做女强人，轻松不易老	131
工作再忙，也不能亏了睡眠	133
熬夜熬出的不只是黑眼圈	136
红酒，职场女人的调节必需品	139
快餐不可常吃，宴席不可常去	141
旅游，职场女人的生活滋补品	144
职场女人，向暴饮暴食说“不！”	147
千万不要空腹去工作	149
经期注意休息，身体比薪水重要	151
电脑女族的注意事项	153

第七章 更年期女人不老的魔法书	155
了解更年期，才能平安渡过更年期	157
参加社交活动，带着好心情回家	159



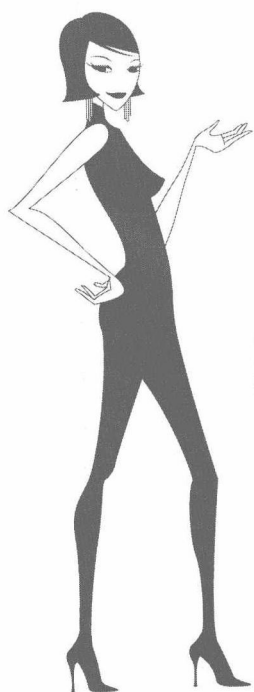
更年期女性，请慎用安眠药	162
做好记录，延缓记忆力减退	164
听听轻音乐，获得好心情	166
沐浴保健，让新陈代谢更加顺畅	168
每天清理心情，不要胡思乱想	170
做好更年期的饮食新计划	172
更年期注意牙齿保健	174
辣椒，不可不赞的更年期抗衰老	176

第八章 产后女人不老的魔法书	179
妈妈不是美丽的终点	181
月子时期，再小心也不为过	183
补气与养血，产后女人的当务之急	185
产后塑身，收腹是关键	187
漂亮妈妈的产后食谱	189
调整心态，克服新妈妈恐惧症	191
抑郁症，不可不防的产后疾病	193
重新定位自己的家庭角色	195
在教育孩子中拾回年轻心情	197
小 S 的产后塑身术	199

第九章 阳光女人不老的魔法书	201
阳光心态，不用防晒	203
幽默，阳光女人的不老丹	205
皱纹很难爬上自信女人的脸庞	207
豁达，阳光女人的护肤品	209
赶走烦躁情绪，排除体内毒素	211



吸出嫉妒油脂，还原善良肌肤	213
清除失败的痘印，恢复坚韧的个性	215
只有从挫折中爬起来，你才能恢复年轻	217
家人朋友，阳光女人的清新剂	219
留住天真与童趣，会撒娇的女人永不老	221
第十章 高贵女人不老的魔法书	223
身体可以衰老，但气质永远迷人	225
仪表庄重，气质自然来	227
提高个人品味，珠光宝气未必美丽	229
高贵的气质缘于深层的修养	231
时尚杂志，高贵女人的摩登宝典	233
在谈吐中彰显女人的无穷魅力	235
微笑，即使露出皱纹，终究瑕不掩瑜	237
青丝总会变白发，但知识永不会衰老	239
书中自有养心丸，书中自有不老丹	241



第一章

美国女人不老的魔法书

保罗是美国营养学家和美国癌症研究协会营养教研室的主任，他曾指出，美国人自身的选择也可以通过这些方法影射出来。美国人通常会想方设法地去享受各种风味、不同品种的食物，并获得没有为健康奉献的满足感。美国癌症研究协会推荐至少有 $\frac{2}{3}$ 的人将水果列为自己的特色食物，自己的体重还有身体健康也可以通过水果来控制。所以，人们应该让水果成为自己必须食用的东西。

果汁维生素 C，美国女人的不老饮品



在美国，很多健康杂志提到“女人不老的秘密”时候，都会提到维生素 C，黑斑可以通过维生素 C 得到淡化，皮肤色素沉淀也可以通过它得到防止，不仅如此，人体新陈代谢也可以得到促进，皮肤老化也可以得到延缓，可以说它是最具有美容功效的营养元素。



水果中富含的各种维生素，这是美国人历来深信不疑的，不仅使健康可以得到保证，而且对皮肤保养产生的作用也很巨大。

任何美白、祛斑产品在美国的化妆品市场上，几乎是看不到的，因为美国女性普遍认为保养皮肤更重要的是靠睡眠和饮食。在这当中，最享受的方法就要算是用果汁养颜了。

美国化学学会最新研究报告指出，很多维生素 C 都存在于橘子、柠檬等水果中，皮肤不但可以得到保养，胆固醇也得到了降低。而且研究人员发现，水果外皮才是美白祛斑的主要成份。所以很多美国人想要果汁更具有美白效果，就会把果皮打进果汁里面。

补充维生素最方便的办法就是饮用味道鲜美的果汁，这点对于经常吃快餐的上班族来说是尤为重要的。如今职业女性使用电脑的时间越来越长，极易长黑斑，因此美国专家们说，加量补充维生素 C 是职业女性特别需要做到的。

目前，每年美国人均果汁消费量高达 45 公升，可是世界人均果汁消费量仅仅只有 7 公升，可见美国人对果汁的需求量是多么大。她们可以不吃飯，但喝果汁补充维生素是绝对不能缺少的。



现在，美国女性最爱的日常饮品就是天然果汁饮料，不仅如此，多数男性、老人、小孩也都每天至少喝一杯。

美国女性传统的美容方式就是把新鲜水果的汁液涂抹于面部或直接将小片水果贴在面部。她们不喜欢把时间和金钱浪费在美容院里，而是喜欢躺在自己家里的沙发上，边休息边进行皮肤护理，既经济又方便，这种美容方法也是非常好的。

现在食品科学知识越来越被普及，果汁里富含维生素和矿质元素已经被越来越多的人知道了。同时，随着科学的发展，人们也在不断地发现究竟哪种维生素会对什么样的不良症状有预防效果，会保护自己的肌体，会从什么样的机理上去保护。从现在人们已有的实验证据或者人群的调查数据可以看出，水果中提供的丰富维生素、矿物质元素以及一些天然的活性成分，那些都是有利于人体健康的，这也是能够优于肉等动物源食物的最大优势。有些人崇尚药片文化，觉得通过吃几片膳食补充剂就可以补充一些必须营养素，但是这和膳食补充相比还是存在区别的，在水果中的很多天然物质，就很容易因此被忽略掉。

在水果中富含很多抗氧化性非常强的物质，而且这些本身是来源于天然的食物原料，所以采用食用的方式进入人体，它的代谢，包括对人体的安全性，都会将明显的优势体现出来。

美容小贴士

通过喝果汁获得的维生素C就是一种非常好的天然抗氧化剂，它不仅对人体的免疫系统具有很好的增强防御效果，而且对养颜美容有积极的促进作用。从科学的营养学角度来说，多喝果汁对人体是绝对有利的。