

女人

不衰老的

美丽计划

IMREN BUSHUAILAO DE
MEILI JIHUA

编著 史琳



一本千万女性钟爱的
抗衰、美颜、养生宝典

延缓衰老、延长美丽的灵丹妙药就在这里

110条防衰美颜经典秘籍大奉送

本书让您**美的健康、美的自信、美的持久**

中国医药科技出版社



女人不衰老的
美丽计划

编著 史琳

中国医药科技出版社

内 容 提 要

永葆青春是每个人的终极梦想,在这个谈衰色变的年代,女人的美丽必须靠自己经营出来。本书从日常生活细节出发,从点点滴滴入手,告诉姐妹们最有效的抗衰秘籍,送给你最有利的抗衰武器,构建你抗击衰老的坚固防线。女人不能阻止年龄的增长,但可以延缓容颜的衰老;女人不能停止岁月的脚步,但可以延长美丽的时光。衰老不可避免,但是可以让衰老的脚步放慢些,再慢些。让你的美丽永远定格在25岁,解开这个禁锢在女人身上的枷锁,让我们愉快地一直美下去。

图书在版编目(CIP)数据

女人不衰老的美丽计划 / 史琳编著. —北京: 中国医药科技出版社,
2014. 10

ISBN 978-7-5067-6903-7

I. ①女… II. ①史… III. ①女性-衰老-基本知识 ②女性-保健-
基本知识 IV. ①R339.33 ②R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第154451号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

插图设计 张璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{1}{2}$

字数 218千字

版次 2014年10月第1版

印次 2014年10月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6903-7

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

PREFACE

每个女人都渴望永远靓丽动人、青春永驻，正所谓“爱美之心人皆有之”。爱美是女人的天性，也是女性热爱生活、向往美好生活的表现。世界美学大师达·芬奇认为皮肤光泽而有弹性，身体各部位的比例协调匀称、健康没有其他疾病才是真正衡量美的标准。身体健康、机体吸收均衡的营养是美丽的基础。

美丽可以天生，但决定性因素是后天养成。正所谓天下没有丑女人，有的只是懒女人！在当今这个崇尚个性魅力的时代，美不仅仅是被吸引、赢得回头率，人们更看重它带来的身心愉悦和社会价值。女人对美丽的追求一定是不能知足的，窈窕婀娜的身姿、健康的心理、良好的社会适应能力才是陪伴我们一生的财富。作为父母的女儿、丈夫的妻子以及子女的母亲，女性扮演着各种各样的社会生活角色，维系着人类社会和家庭生活的稳定与和谐，堪称是人类社会中善良与美丽的使者。因此，击败衰老、青春常在永远是女人热衷的话题，女性的形体不仅体现出自身的气质、风度及精神状态，而且很可能关系到事业、社交、爱情和家庭生活等诸多方面。

还有什么比女人衰老更令人悲哀的呢？从古至今女人比男人更加怕衰老，当发现自己脸上出现第一条皱纹时，那种惴惴不安的感觉对每一个女人都是刻骨铭心的。衰老固然不可避免，但是总可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。长期精心的保养固不可少，但健康的生活方式才是最根本的。30岁后就已逐渐走入了生命的“多事之秋”：皮肤慢慢失去弹性，身材开始走样，身体的骨质含量开始逐渐下降……毫无疑问，这些都是女人最大的敌人。所谓知己知彼，百战不殆，姐妹们要勇敢地同各种“衰老状况”战斗，打一个漂亮的翻身仗，留住你我的似水年华。

史琳

2014年9月

目录

第一章 与身体对话 / 1

第一节 你知道自己的肌肤年龄吗 / 2

第二节 你了解自己的身体吗 / 4

第三节 想不老常用脑 / 7

第四节 宠爱你的牙齿 / 10

第五节 肠道无毒一身轻松 / 15

第六节 天然好肌肤是洗出来的 / 20

第二章 美丽源于健康的调养计划 / 23

第一节 中医眼里的衰老与养生 / 24

第二节 女性健美重在气血 / 26

第三节 祛除湿寒不做冰美人 / 33

第四节 日常小按摩赶走表情纹 / 35

第五节 增强免疫力 / 36

第六节 美女的四季养生 / 39

第三章 聚集正能量的美丽心情计划 / 41

第一节 拒绝压力山大 / 42

第一节 每天起床给自己一个微笑 / 43

- 第三节 爱上照镜子 / 44
- 第四节 主动找乐子 / 45
- 第五节 会控制情绪的女人最健康 / 46
- 第六节 烦恼没什么大不了 / 47
- 第七节 心中有爱永葆青春 / 48
- 第八节 香薰疗法益身心 / 50

第四章 健康一生的饮食计划 / 56

- 第一节 女性健康的营养成分 / 57
- 第二节 你应该知道的功能食品 / 59
- 第三节 调整饮食便秘别找我 / 64
- 第四节 每天不能不吃的护肤果蔬 / 65
- 第五节 学会咀嚼健康美丽 / 70
- 第六节 会喝水的女人最动人 / 72
- 第七节 做时尚的蛋白质女人 / 73
- 第八节 吃出美丽好女人 / 74
- 第九节 平衡膳食排毒素 / 75

第五章 体态轻盈塑身排毒的减肥计划 / 77

- 第一节 永远拥有 25 岁的活力 / 78
- 第二节 最佳的修身小运动 / 79
- 第三节 随时随地的运动计划 / 81
- 第四节 健康呼吸，轻松塑身 / 82

- 第五节 办公室的保健小动作 / 83
- 第六节 有氧运动活力无限 / 85
- 第七节 爱运动的女人最可爱 / 88
- 第八节 改善胃肠功能 / 90
- 第九节 四季排毒有讲究 / 93

第六章 美丽容颜的保养计划 / 96

- 第一节 皮肤护理必不可少 / 97
- 第二节 常见的皮肤类型 / 98
- 第三节 洗脸步骤全攻略 / 100
- 第四节 肌肤保养因人而异 / 101
- 第五节 拒绝皱纹只要青春 / 104
- 第六节 水样肌肤就这样简单 / 108
- 第七节 白皙其实很简单 / 109
- 第八节 轻松美白，爱上无瑕美肌 / 110
- 第九节 不得不防的美肌杀手 / 112
- 第十节 化妆无小事 / 114

第七章 永葆青春的美肌美体计划 / 123

- 第一节 塑造修长美颈 / 124
- 第二节 坚决不做飞机场 / 127
- 第三节 拥有弹性健康的双臂 / 129
- 第四节 宝贝你的手足 / 130

第五节 展现性感丝滑美背 / 132

第六节 扭动销魂小蛮腰 / 134

第七节 完美翘臀最迷人 / 135

第八节 塑造迷人纤细玉腿 / 138

第八章 提升气质的细节保养计划 / 140

第一节 秀发保养 / 141

第二节 眉目传情 / 144

第三节 唇红齿白 / 146

第四节 美甲 / 153

第五节 精致美鼻 / 156

第六节 闻香识女人 / 159

第九章 完美优质的睡眠计划 / 163

第一节 睡好美容觉衰老倦容别找我 / 164

第二节 良好的睡眠方式 / 165

第三节 好肌肤睡出来 / 167

第四节 扫除一切干扰睡眠的障碍 / 169

第五节 改掉你的睡眠恶习 / 172

第六节 培养良好的睡前习惯 / 173

第七节 构建理想的睡眠环境 / 175

第八节 爱上睡午觉 / 176

第九节 体验裸睡 / 178

第十章 拥有性感优雅的生理保养计划 / 180

- 第一节 你的月经正常吗 / 181
- 第二节 生理期护肤全攻略 / 184
- 第三节 了解子宫 / 185
- 第四节 关爱乳房 / 188
- 第五节 选择适合的内衣 / 191
- 第六节 拥有迷人美胸 / 193
- 第七节 你穿得够安全吗 / 195

第十一章 拥有女人味的时尚计划 / 197

- 第一节 聪明女人的穿衣法则 / 198
- 第二节 举手投足皆自信 / 200
- 第三节 精致优雅的悦己风格 / 201
- 第四节 妩媚温婉的知性丽人 / 202
- 第五节 修炼性感气质 / 204
- 第六节 品味时尚红酒 / 206

第十二章 返璞归真的自然养护计划 / 209

- 第一节 亲近山水郊游爬山 / 210
- 第二节 矿物质温泉水浴 / 211
- 第三节 爱上太阳浴 / 214
- 第四节 婀娜体态走出来 / 216
- 第五节 活力四射的冷水浴 / 217
- 第六节 面部熏蒸祛皱纹 / 218

第十三章 你不能不知道的健康误区 / 221

- 第一节 不做非蛋白质美女 / 222
- 第二节 女性饮用咖啡要谨慎 / 223
- 第三节 锻炼模式不可一成不变 / 223
- 第四节 不了解自己的家族病史 / 224
- 第五节 女性生理期腰酸不宜捶 / 225
- 第六节 运动过量也不好 / 225
- 第七节 常穿紧身衣裤不利健康 / 226
- 第八节 不可不关心牙齿的健康 / 227
- 第九节 牙膏要隔一段时间换一种 / 228
- 第十节 莫让眼药水伤了你的眼睛 / 228
- 第十一节 常喝碳酸饮料不利于健康 / 230
- 第十二节 警惕慢性疲劳综合征 / 231
- 第十三节 结合自身的生理安排食谱 / 231
- 第十四节 不可忽视矿物质的供给 / 232
- 第十五节 边吃饭边看书、看电视不利于健康 / 233
- 第十六节 体重增加是健康的隐形杀手 / 233
- 第十七节 塑身不是不吃肉食和脂肪食物 / 234
- 第十八节 只喝牛奶吃鸡蛋不能提供足够的营养 / 235
- 第十九节 女性不宜长期服用养颜药物 / 235
- 第二十节 增白的化妆品不可长期使用 / 236



第一章 与身体对话

塑造令人羡慕的年轻貌美，不仅需要动人的曲线、迷人的微笑、优雅的举止，最重要的是保持一种乐观、积极的心态并且拥有美丽健康的外表。女性美丽健康的外表主要是指凹凸有致的身材，同时还要有光洁的肌肤、红润的气色、明亮的双眸、洁白整齐的牙齿、乌黑浓密的秀发。而这一切外在的表现都源自于内在的健康。如果能够懂得及时调整自己的心态和生活方式，就会发现30岁并不是女人青春的终结，甚至40岁才是美丽的开始。

过去，人们都认为人到了40岁以后才应该开始注意保养皮肤；现在，不少年轻女性，从20几岁起就使用抗衰老的药物及除皱术，来延缓皮肤的老化。随着生活质量和水准不断地提高，女性对自己皮肤护理的问题和抗衰老问题越来越关注。



第一节

你知道自己的肌肤年龄吗

女人的年龄是秘密，肌肤的年龄也一样。但很多时候问题肌肤会出卖你，让你的肤龄暴露无遗。护肤前应该先弄清楚自己的肤龄，有的放矢地做一些保养，你的肌肤才能够“欺骗”众人的眼睛。你知道自己的肌肤年龄吗？让我们来做个简单的测试，看看你的肌肤现在是否弹性依旧，肌肤年龄又是多少。

测定皮肤年龄的方法很简单。国外专家对 20 ~ 35 岁女性的皮肤归纳出 16 种现象，大家可以此作对照，数数自己符合几个？判断一下自己的皮肤年龄。

1. 皮肤无光泽，粗糙
2. 原有的雀斑、斑痕颜色加深、数量或面积加大
3. 肌肉松弛，颧骨增高，嘴角下垂
4. 肌肤脆弱，遇冷热刺激会发红、疼痛，甚至脱屑
5. 出现双下巴
6. 颈部出现皱纹
7. 脸部汗毛孔变粗，尤以鼻尖鼻翼为甚
8. 脸色暗淡、发黄，休息后也难以恢复
9. 眼和嘴角出现细小皱纹，笑时明显
10. 出现眼袋
11. 出现黑眼圈
12. 洗完脸皮肤有紧绷感，靠涂乳液或霜剂才能感觉舒服些
13. 面部对水分吸收快，揉乳液还不够滋润
14. 平时无保养习惯，也不做护理
15. 肌肤不易上妆，易脱妆

一、类型分析

1. 符合选项不超过 2 项，皮肤年龄在 24 岁以下

这是一生中健康状态最佳的皮肤，新陈代谢及修复能力均处于非常理想的状态，即便出现一些小毛病，也能迅速修复。保养这种皮肤要坚持早晚两次的清洗、保湿、滋润工作，尤其眼角和嘴角应使用眼霜。平时注意防晒，避免熬夜，增加饮食中的维生素，多喝水。

2. 符合 3 ~ 8 项的人，皮肤年龄在 25 ~ 30 岁之间

这种人的皮肤已开始走下坡路，皮肤水分逐渐减少，经常出现小问题，但仍不失抵抗力，弹性尚好。处于这种状态的人需细心呵护皮肤，谨防干燥，除了早晚两次保养外，每周还应增加一次专业护理（按摩、敷面膜等）。化妆以淡妆为宜，还要特别注意保湿防晒，平时应多吃蔬菜水果。

3. 符合 9 ~ 12 项的人，皮肤年龄在 30 ~ 35 岁之间

这种人的皮肤弹性和保湿性已明显衰退，受婚育的影响，内分泌容易紊乱，皱纹、黑斑等始见于这一时期。这类人除应采用上述皮肤保养方法外，还要用防皱霜，晚间还应配合使用高营养的晚霜，并定期做专业护理，勿晒，忌熬夜。

4. 符合 12 项以上者皮肤年龄已超过 35 岁

这种皮肤已明显退化，对外界刺激敏感，透明感消失，呈干燥状态，皱纹、黑斑开始向面部蔓延。专家建议：除维持目前的保养方式外，还要注意保湿和补充油分，注意按摩，最好每月做一次精华素导入。同时，注意增加饮食中的蛋白质和维生素，加强锻炼，保持豁达乐观的心态。

二、改进计划

符合超过 7 项以上的女性应进一步检点和纠正以往的不良生活习惯，以防止皮肤年龄提前老化。

女性的肌肤在二十多岁时达到最好的状态，然而二十五岁之后，在皮肤中起支架作用以维持皮肤弹性及深层保湿作用的胶原蛋白合成因素开始缓慢减少，皮肤蛋白的活性也逐渐降低，这就代表着肌肤的衰老已经在不知不觉中开始了。几乎所有的女性，在过了二十五岁以后都会感叹时间过得转瞬即逝，眼角的细纹多了、深了，从青春期就一直追随着的暗疮总是没完没了，皮肤松弛没有了弹性等。因此，抗老化的皮肤护理等工作应从二十五岁就开始纳入日程。正确地认识和护理皮肤，就可焕发肌肤活力，延缓肌肤的衰老。肌肤的老化和许多因素有关，如果采用正确的护理方式，就能延缓肌肤的衰老。

专家指出，25岁到29岁是控制肌肤衰老的关键期，特别需要注意的是眼睛周围、下巴以及嘴角处，因为这些都是最容易出现细纹的部位，如果忽略了护理，细纹马上就会找上门来。因此，25岁以后女人要开始了解必要的常识，采取积极的行动，以抵抗衰老现象。

当然，抵抗衰老、保持青春活力，不仅仅体现在皮肤护理的方面，还应该是全方位、多角度的。

姐妹们要学会培养良好的生活习惯，学会控制情绪，保持心态的平和，关爱皮肤，巧妙化妆，进行积极有效的健身运动，科学锻炼，保持健美的形体，正视美容养颜等，找到适合不同年龄阶段和不同时期的抗衰老、保健康的实用技巧。使自己变得更加年轻，更富有活力，既拥有成熟的风韵，又不失青春靓丽。



第二节 你了解自己的身体吗

女人的容颜虽然不能青春永驻，但只要注意维护身体内部各个器官的机能，即能延缓身心衰老的速度，延长青春驻留的时间，还会使自己看起来永远都比实际年龄年轻。那么，你一定想知道人体是如何重获新生并保持生机的吧，下边请你了解一下人体内发生的神奇反应以及自然的新陈代谢。

谢过程。人们一般把出生看作生命的开始，把死亡看作生命的结束。但这种想法是错误的，因为人体内每时每刻都在发生着生与死的交替。生命是一个生存和死亡、破坏和重建不断持续的过程。其实，人体内的分子无时无刻不在发生着变化。你吸入的每一口气都会使一些新的细胞或组织得以生存；而你呼出的每一口气则会把那些废弃物排出体外。你每喝一口水、每吃一点东西都会让你的身体发生变化。通过这种新陈代谢，你的全身不到一年就会发生全新的变化。想想吧，12 个月后你看到的将是一个全新的自我。

我们之所以没有注意到这种变化是因为它是逐渐发生的。日常活动使每个分子和原子被新的分子和原子取而代之。这样人体总有一部分是新的。从这个原理可以看出，某种形式的死亡恰恰意味着新生命的诞生。生命不断变化，而这种变化只有破坏其原有的组织结构才得以发生。

任何生命过程都遵循着一条共同的规律，即经历不同的生长发育直至衰老最终死亡。衰老是人体的一种客观规律，成年后，人体的器官和功能随着年龄的增长产生退行性的衰退，直至死亡。因而自古以来，人们均热衷于寻找各种手段或措施，使衰老的进程能够得到延缓，也就是通常所说的抗衰老或延缓衰老。有众多因素影响人体组织的衰老，但有很多与衰老因素相关的生理学过程至今还没有被充分了解。目前已知的影响因素有：残余物在细胞组织中的积累、重要组织细胞的损失、胶原蛋白的硬化、自由基引起的损伤、非再生物的损失、神经组织的退化、细胞和激素组织对激素的敏感度降低、组织劳损、辐射线、染色体断裂等因素。

人的身体由脂肪（占 12%）、皮肤、骨骼（占 20%）、细胞外体液（占 18%）、血浆蛋白质（占 0.7%）、内脏蛋白质（占 9.3%）与瘦体组织（包括肌肉、体细胞群体大约 40%）组成。而作为女性更应了解以下的机体组织。

1. 肌肉

一般身体器官在生长期结束后，均会随着年龄的增长而逐渐老化。唯有肌肉是不用便会衰退的。举个简单的例子，一位 40 岁的人肌肉年龄可能是 60 岁，也可能是 30 岁，这主要看她平时是否好好锻炼了。肌肉锻炼能左右全身的血液循环和热量消耗。若经常锻炼，体内热量的燃烧率就会提高，身体不易发胖，体形健美，皮肤也会因新陈代谢旺盛而变得润泽富

有弹性。锻炼肌肉最有效的方法就是体育运动。比如健美运动，只要运动量和强度适当，就既能增大肌肉体积，又能提高肌肉力量，使肌肉变得结实而丰满。

2. 骨骼

女性骨质中的骨盐含量通常在 20 岁左右达到巅峰，一直维持到 30 岁左右，之后便慢慢减少，到 50 多岁停经时骤减。骨盐量一少，骨骼结构就变得疏松起来，以至五六十岁的人怎么也表现不出 20、30 岁的挺拔身材。归根结底影响骨质最重要的因素是女性激素。因此，妇女停经后一定要多多进食骨质食物、乳类、深色蔬菜和高钙食物。

3. 头发

每个人的头发约有 10 万根，每根寿命 4 ~ 6 年，每天大约掉 50 ~ 70 根，两三周后落发的发根会长出新的头发。这个生发周期 20 岁左右最正常；35 岁以后开始紊乱；40 岁以后头发明显变少，发质变差。经常染发、烫发对头发及头皮的伤害很大。若想有一头健康的秀发，有效的方法是注意饮食营养，慎选洗发用品，经常按摩头皮。

4. 卵巢

女人卵巢的巅峰状态是 20 ~ 35 岁。这期间卵巢充沛的激素分泌，使女性更加美丽动人，生命力旺盛。而激素分泌又与心情密切相关，故生活中应尽量保持良性情绪，精神愉快，给卵巢以良好的刺激。这是延缓女性衰老最关键有效的一招。

5. 心脏

经常锻炼心脏，尤其是有氧代谢运动，动脉血管的弹性就会增大，伸缩性强，血液就能被顺畅地送到体内各组织器官。血管若失去弹性，心脏负担就会加大，血压就会升高。心脏好坏取决于心脏冠状动脉功能的好坏，因为心脏要靠它来供给氧气和营养物质。只有增强心血管功能，才能防止高血压和心肌梗死等病变的发生，人才能延年益寿。

大家应当明白，分子的死亡是一个有益的过程，排出体内废弃分子的过程就是容纳新分子的过程。分子的死亡可以清除体内的垃圾，而这些垃圾一旦在体内堆积，就会腐蚀身心，让人衰老。

我们若想长寿首先要有正确的心态，这是遵循生命的自然过程。许多人认为自己没法健康美丽地活到 100 岁，但是实则不然，我们要始终保持积极乐观的信念，不断地与老化进行积极的抗争。



第三节 想不老常用脑

人体大脑衰老是整个机体衰老的一部分。随着年龄的增长，大脑在形态和功能上都会发生退行性变化。主要表现为智力衰退、思维紊乱、记忆下降、性格改变、行动迟缓等。这些改变的组织学基础主要是脑神经细胞的减少，并在神经细胞中出现老年色素。此外，脑血管不同程度的硬化也促进了老化过程。

人类的神经细胞是高度分化的细胞，自婴儿出生后便不再分裂，细胞本身会逐渐老化死亡。据估计，人脑的神经细胞有 120 亿 ~ 140 亿个，平均每小时死亡的细胞数约 1000 ~ 1200 个。如果一个人的寿命为 100 岁，所损失的神经细胞也不超过 10 亿个，仅占总数的 10%。

也有学说认为，从 40 岁开始，脑细胞逐渐减少，到 70 岁，可减少 20%，高龄老人的脑细胞可减少约 30%。总的来说，脑的潜力很大。人的一生，大脑可储存的信息量相当于美国国家图书馆藏书量的 5 倍，而我们现在储存的信息远远没有达到。这也说明我们可通过一些方法，使脑功能的衰退减缓，并充分发挥其潜力。那么，用什么方法能延缓大脑的衰老呢？

1. 多用脑、合理用脑

大脑同样受“用进废退”规律的支配，不用就会发生失用性萎缩。俗话说：脑子越用才会越灵。这种说法是正确的。最近，英国神经生理学家得出结论，大脑受训练越少，衰老越快；假若开始紧张工作的时间越早，持续时间越长，脑细胞的衰老过程也越缓慢。例如，意大利文艺复兴时期的画家提香 99 岁临终前还在挥笔作画；古希腊著名剧作家索福克勒斯 90