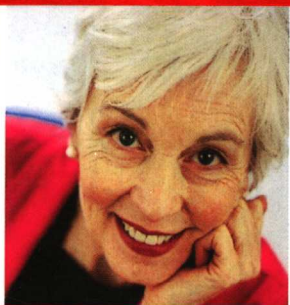


挑战岁月 美容秘方



让每个人每天都显得更年轻! 让每个人每天都感到更年轻!

[美]戴安娜·艾恩斯著

邹勤 译 张胜康 校译

四川出版集团·四川科学技术出版社

挑战岁月 美容秘方

让每个人每天都显得更年轻! 让每个人每天都感到更年轻!

[美]戴安娜·艾恩斯著

邹勤

译

张胜康

校译

四川出版集团
四川科学技术出版社

四川省版权局

著作权合同登记章

图进字 21-2004-037 号

版权说明

本书初版商为 Hunter
House Inc:Publishers,Hlame-
da, California, in © 2004.中
国联络社全权安排此书出版
事宜。版权所有,违者必究。

图书在版编目(CIP)数据

挑战岁月美容秘方/(美)艾恩斯著;邹勤译.-成都:
四川科学技术出版社,2005.10
ISBN 7-5364-5785-5

I.挑… II.①艾…②邹… III.女性-美容-基本知
识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 073403 号

挑战岁月 美容秘方

Published by agreement with Soureebooks, Inc.
through the Chinese Connection Agency, a divi-
sion of The Yao Enterprises, LLC

原 著 者 (美)戴安娜·艾恩斯
译 者 邹 勤
校 译 者 张胜康
责任编辑 宋小蓉
封面设计 凝视工作室
版面设计 康永光
责任校对 杨 非等
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
成品尺寸 165mm×203mm
印 张 9.25 字数 210 千 插页 1
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
版 次 2005 年 10 月成都第一版
印 次 2005 年 10 月成都第一次印刷
印 数 1-3000 册
定 价 20.00 元
ISBN 7-5364-5785-5/R·1209

■版权所有·翻印必究■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市盐道街 3 号
邮政编码/610012

献辞

谨以此书献给成就我生活、构成我性格的两个女人！

我亲爱的母亲，是她培养了我的自我意识，鼓励我去追求我的理想，并将她的一颗心和她所拥有的一切全都给予了我。妈妈，您为您的孩子们奉献了您的整个一生！

我尊敬的斯特拉婶婶，是您给予了我无私的爱，就像我的第二个母亲。您的温暖，您对我的慷慨大度，您的无尽热情都将永远铭记在我心中！

致谢

首先,我要向那些在完成本书的过程中破除年龄界限,同我一起合作的了不起的女人们表示深深的谢意!我们所开展的调查活动、访谈活动和所组织的小组讨论,都是非常有价值的!

其次,我要感谢我的朋友们及资料读物出版公司的同事们,是他们耐心地帮助我,支持我并对我所讲述的一切深信不疑!

然后,我要感谢我的家人。每当我太过劳累,因而产生退缩念头和感到孤立无助之时,是他们给了我充分的信任和理解。我爱你们所有的人!

此外,我还要感谢那些牺牲了无数宝贵时间,无私地将他们所拥有的知识告诉我的医学专家们!

最后,我必须向我的读者们致意,是他们所提出的问题以及对相关问题的专注,促使我撰写了这本书!

目 录

致谢 1

内容介绍 1

1 挑战岁月之观念态度 5

你的年龄有多大 6

保持平静的心态 9

抵御衰老的一般规律 13

勇于打破常规 15

与外界保持联系 17

2 挑战岁月之皮肤护理 19

皮肤的改变 20

皮肤的重点保护 22

护肤的一般观念 23

皱纹的处理 24

美容护肤品的成分 25

家庭皮肤护理 26

对抗嘴唇的衰老 27

进行性皮肤问题处理 29

皮肤的治疗方法 30

其他皮肤护理法 31

美容添加剂 32

其他问题及解决方法 32

3 挑战岁月之身体保养 33

老化迹象 34

如何向身体挑战 35

对抗身体衰老的运动方法 36

身体脂肪的燃烧 39

对抗身体老化的诀窍 40

4 当代社会名流的美容秘密 43

名女人的抗衰老传闻 57

5 挑战岁月之化妆方法 59

如何用化妆掩饰衰老 60

如何使用粉底霜 62

如何让眼睛显得更年轻 64

如何化唇妆 67

如何弥补眼部缺陷 70

6 挑战岁月之个人风度 71

什么是挑战岁月的个人风度 72

如何让自己更有风度 77

年过70的岁月挑战诀窍 80

7 挑战岁月之身体保健 83

健康与美丽 84

抗衰老补充剂的妙用 86

目 录

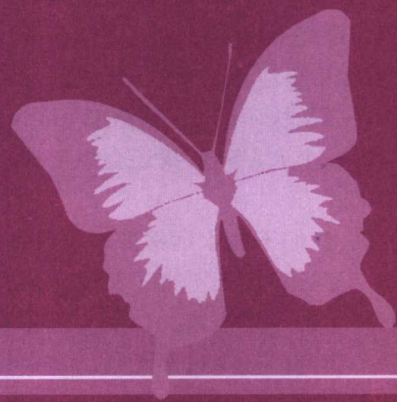
- 如何防止牙齿的老化 89
- 如何应对更年期的身体变化 91
- 与生理老化相关的问题 94
- 8 挑战岁月之营养摄入 99
 - 内在美与外在美 100
 - 让人返老还童的食物 103
 - 好食物/坏食物 105
 - 解毒汤制作法 108
- 9 挑战岁月之省钱之道 111
 - 廉价健身法 114
- 10 挑战岁月之头发护理 119
 - 改变发丝的老化现象 120
 - 灰白头发的护理 122
 - 美发诀窍 124
 - 同美发师一起设计发型 126
 - 头发护理处方 128
 - 美发用品推荐 130
- 11 挑战岁月之快速美容法 131
 - 如何快速消除疲劳 132
 - 如何快速解决指甲问题 133
 - 皮肤问题的快速处理 134
 - 化妆问题的快速处理 137
 - 假妆的快速成型 139
 - 如何快速美发 140
 - 如何快速改变身材 141
- 12 挑战岁月之最新发现 143
 - 非常美容法 145
 - 静脉曲张疗法 146
 - 去死皮新法 148
 - 脉管植入去皱法 148
- 13 挑战岁月之外科整容 153
 - 眼部整形 155
 - 胸部整形 155
 - 腹部整形及吸脂 156
 - 面部整容 158
 - 手臂及臀部整形 160
- 14 挑战岁月之真实个案 163
 - 现实生活中的抗衰老美容诀窍 164
 - 关于个人风度的个案访谈 178
- 15 挑战岁月之非常美容法 181

- 顶级美容法 183
- 16 挑战岁月之问题及解决方法 189
- 17 美容网站、美容资源及免费咨询 209
- 生理老化和健康咨询 210
- 节食及健身 210
- 时尚及购物咨询 211
- 免费咨询 211

- 一般发行物 211
- 美发咨询 212
- 美容产品查阅 212
- 皮肤护理咨询 212

- 结束语 213
- 作者简介 215

内容介绍



让我们 从容地面对一切

挑战岁月的第一步是不要太在意自己的年龄，也不要太看重自己的个人变化：在某些日子里，我们的容颜看起来可能不是太好，但是，无论任何人，最终都会出现这种情况。有时，每天清晨一下床我就开始发出笑声，而且，有时我还会让自己开怀大笑。笑是保持你美丽容颜的一种很好的选择，尤其是当我想起那些传奇式的美人，连她们都不能把握自己的美丽容颜，不能阻止自己容貌的改变，最终不得不孤独地将自己深锁在居所中时，我就觉得更应该经常让自己笑一笑，永远保持一种年轻而又快乐的心态。嘉宝(Garbo)是我经常会想起的一个人，当然，我还会想起许多其他的传奇式美人。

的确，我们不能永远都像20岁时那样年轻、那样漂亮，而且我们还不得不接受生活在我们的容颜上所留下的一切痕迹，接受我们正在不断改变的容貌。我们已经走过了无数的生命历程，因此，每当我们坐在镜子面前看着镜子中的自己时，镜

中的形象肯定会显露出我们曾经有过的光辉历程的痕迹，会向我们诉说我们曾经有过的光荣历史，而在这种时候，我们的内心肯定会感到无限的温暖。

每当你面对镜中的自己时，你都应该对她说：“你好，老朋友”。然后你就应该向她作出承诺，保证要为那位老朋友做一点小贡献，让她在明天看起来会显得更讨人喜欢，更加美丽、更加迷人。

增添你的 成熟气质和优雅风度

优雅是一个非常特别的词汇，它意味着你的内在气质永远不会上年纪，永远不会变衰老。正因为这样，我所遇到的许多女人才会吐露出这样的心声：“我知道自己正在变老，我已经看见自己脸上的皱纹和松弛的肌肉了，但是我仍然感觉自己非常年轻，同时我也希望我的内在情感能与我的感觉相一致。”在当今这样的时代里，我们不仅可以使许多东西变得和谐一致，而且我们还有许许多多的选择。

在这个世界上，某些事物的出现可能源自相

同的原因，但大多数事物产生的原因却是完全不同的。此外，一些事物的出现可能与个人的努力有着一定的关系，但是更为重要的，还是个人对待某些事物的态度的改变。当然，有时人们所作出的一些决定，还会耗费人们一些（好吧，是“大量”而不是“一些”）时间和金钱。在一件事情上你究竟想走多远，你完全可以作出选择。当你坐在镜子面前实实在在地看着自己的真实形象时，你就应该痛下决心，努力弥补你对自己容颜的疏忽了。

用美容的方式来掩盖自己的年龄似乎是需要勇气的，而我的写作目的就是要彻底赶走人们因年老所产生的恐惧感，在你每天同自己的身体老化现象作斗争的过程中，为你增添无尽的乐趣。每当你决定要为自己做点什么事时，你的感觉就会变得更好，你的皮肤也会变得更加舒展。因为这种念头会让你的内心忽然开朗，从而变得更加敞亮。请你相信我，这种变化还会使你的外表发生显著的改变，并引起他人的充分注意。

通过对本书的阅读，你将了解到那种在20岁时非常适合你的打扮，在你步入40岁之后就不再适合了。许多年前你曾经有过的穿戴打扮现在对你来说不仅已经变得完全不恰当，而且还显得非

常陈旧，非常过时。这就正如现在你还会每天花费数个小时去精心盘结你的发型那样。当然，这种发型看起来肯定梳理得非常不错，而且上面还喷了许多香喷喷的发胶，但是这种发型对你来说不仅已经非常陈旧，而且还是完全没有必要的了。

近年来，日常美发新技术每天都在对旧技术形成挑战，这对人们来说应该是件好事。当今的美发潮流崇尚的是蓬松、自然的发型，因此千万不要让自己变成从前的你，使你看起来显得非常滑稽，非常可笑。随着时代的变化，你不能再往自己头上喷发胶，也不能将自己的头发烫得翻翘卷曲，因为女人们烫卷发的时代已经过去了。

让你的打扮 更适合你的年龄

你18岁时的青春容貌将永远不会再现，一切都将成为过去，而且也必然会成为过去。时间会改变你生活中的一切，同时时间也会教给你许多东西。随着时间的流逝，我们的确不可能再拥有我们所梦想、所希望的一些东西，如年轻漂亮的身材，但是年复一年，我们的才能，我们的智慧却在不断

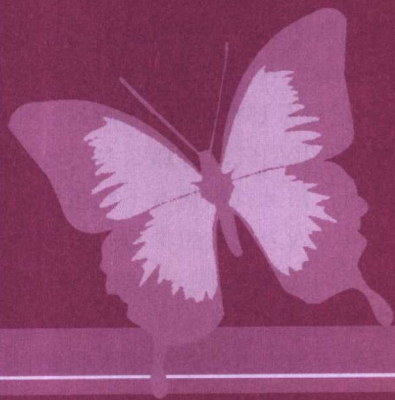
增长。

那么,我们应该从什么时候开始,向我们自身的老化现象提出挑战呢?答案是:尽早,而且是尽可能地更早!首先,我们应该养成良好的生活习惯。虽然某些生活习惯是我们过去从来就不曾拥有过的,但是从现在开始做起还不至为时过晚。为了向我们自身的老化现象挑战,我们应该养成一些良好而又简单的生活习惯,例如涂防晒霜;正确进食;不要饮酒;不要吸烟;至少也应该做到适度饮酒,适度吸烟。

那么,这场向自身老化现象发起的挑战,又该在什么时候结束呢?答案是:永远也不可能结束!放弃你的容颜就如同放弃了你的生命。只要你还有力气看镜子,只要你还必须经常处理对外事务并经常与其他人打交道,你就必须充分关注自己的容颜,不断地为改善你的容颜而努力。

你这种不断向自身老化过程提出挑战的精神是值得人尊敬的,而你的这种勇气也必将获得他人对你的尊敬!

挑战岁月之观念态度



你的 年龄有多大?

不管你现在有多大年龄,是25岁还是45岁,从一个女人所显现出的年龄上,完全可以看出她的思想观念。

我们正处于一个任何人对自己的年龄都有着极大的紧迫感,任何人对自己的青春容颜都非常迷恋的时代文化中。每当我们看着杂志上那些采用喷绘技术或电脑彩绘技术制作出来的美丽女人时,我们会认为,既然我们不能够在容颜上达到她们那样高的水平,那么我们为什么还要为自己的容颜去瞎操心呢?你瞧,她们看起来是那样的年轻,生活过得是那样的好,然而我们这些人又过得怎么样呢?我们既没有那么多的金钱又没有那么多的时间,甚至我们根本不能想像自己能像她们那样生活,因为这种想像是完全缺乏现实的可能性的,而且,无论从哪一方面来看,这种生活方式还相当麻烦。

虽然与杂志上那些头面人物相比,我们没有那样多的金钱和时间,但是有一样东西却是我们

所有的人都共同拥有的,那就是对某些事物可能形成的思维倾向。假如我们能在思维倾向上改变我们自己对待衰老问题的态度,重新修正并切实把握自己的衰老规律,那么,我们就能够将自己对老化过程的挑战进行到底!

令人感到好笑的是,一个女人似乎在20岁年龄段时,对自己的容貌是最有危机感的了。这是因为一个20来岁的女人更有可能认为自己的形象完全可以达到完美无缺的地步。因此,每当她在进食之时,她所考虑的并非食用的东西是否有助于她的健康,而是考虑吃下的食物是不是会影响她的体重,然而到了我们这样的年龄段,我们在进食时则会更多地考虑自身的健康,而这种考虑问题的方式也是非常正确的。

今天,决定向自身老化现象提出挑战的妇女甚至比以往的人数更多,因为我们现在已经有了更多的自由来应对自身的老化现象。我们完全有能力按照我们所希望的生活方式生活,我们已经冲破了所有的束缚,同时对于自身的生活也有了更多的选择。我们既可以选择结婚也可以选择结婚;我们可以在我们想上学的时候才去上学;我们还可以推迟自己生儿育女的时间,并完全可以

控制自己生育子女的数量。此外,我们不仅可以选择外出工作,拓展自己的职业前景,而且还可以选择留在家中,充当自己所希望的贤妻良母。

因此,我们不应该有被束缚的感觉。在当今这样的社会中,对个人衰老现象的充分关注也是一种很好的选择。任何个人对自身老化现象的成功挑战,都是她们通过自身努力的结果,而且正因为目前你已经到了某种年龄,因此你才会希望让自己的形象看起来会尽可能地显得更好,同时也才会希望能尽可能长久地留住自己的美丽形象。

你和你母亲

你母亲现在的形象就是对你年老时形象的一个极好暗示,假使你长得更像你父亲,那么你年老时的形象可能就会变得像你父亲那样了。例如,如果你父亲现在皮肤上有黑斑,那么你就应该尽量避免晒太阳。

你的面部结构

在人的衰老过程中有这样一条规律,那就是人的面部现在越是丰满,将来面部肌肉下垂的可能性也就越大。

首先你会发现自己的双眉开始下沉,而下沉的双眉还会使你显得无精打采,因而会有人在你并不疲劳时,询问你是否感到疲倦。接着你的下颚线条也会下陷,因为这些地方都是最可能先受到衰老侵袭的地方。

让生命时钟放慢

目前有许多挑战个人衰老的新技术可以在很大程度上改变自身的老化形象,这些抗老化技术涉及的内容,从人的饮食习惯到人的思想观念无所不包,而所有这一切,都能有效地对抗人的生理老化现象。

你的观念是什么

你能说你的“心态是年轻的”吗?如果你在处理自己日常生活的过程中,在对待自己面容的态度上通常都会受年代学意义上的年龄的影响,那么你可能就必须改变自己的观念,改变自己的行为。

努力尝试一些新东西

要延缓自身的衰老速度就必须努力尝试一些

新东西,这种新东西不一定就是一种新发型。它可能是一种新食品或者一种健康食品,又可能是一种新的锻炼方式,或者一种从商店买来的新产品,甚至还有可能是一种新的美容程序。对于这样一些新东西,假如你需要慢慢调整自己的态度,慢慢地接受它们,你就应该马上开始,让自己有一个接受新事物的良好开端。

注意你的语言

请记住,永远不要说:“在我年轻的时候”这样的话,唯一正确的语言是:“在我还更年轻些时”。

你必须给予自己以充分的尊重,就像尊重其他人那样。

保持充分的幽默感

当你从自己的幽默感中体味到无穷乐趣时,这种快乐感就会立即让你变得更年轻。须知,幽默的态度是自我美容的最佳方法。

注意自己的日常行为

无论你每天做什么都会影响你的容貌,它们会增加或减少你容颜的美丽程度。

保持充足的睡眠

充足的睡眠可以激活你的新陈代谢,如果你睡眠不足,那么你就会变得无精打采,做起事来拖拖拉拉,就像一个上了年纪的老太婆。

不要过度饮酒

究竟喝多少酒才不算过度饮酒,目前还有许多争议。现在比较一致的意见是,每天饮用一小杯葡萄酒或其他果酒,可能会对个人的健康起到一定的促进作用。假如每天过多地饮酒甚至酗酒,就会导致人的血管破裂,皮肤干燥,长斑并使人的脸色变得青灰,苍白,从而显得非常难看。

多吃水果蔬菜

营养是决定一个人面部容颜的关键因素。在水果和蔬菜中含有大量的抗氧化剂,它们在美容方面所起的作用是什么护肤品都无法替代的。

水,免费、便利的美容佳品

喝水既可以保持皮肤的水分,又可以让皮肤显得细腻、光滑。因此,要让自己变得更加年轻、更

加健康,充分饮水就成了最重要的美容保健方式。

吸烟有害容颜,有害健康

人们已经知道癌症与吸烟有关。不仅是这样,吸烟还会降低人血液流向皮肤的速度,使人脸部出现皱纹并长出黄斑。



青春源泉

你知道经常咀嚼口香糖会让你长皱纹吗?嚼口香糖就如同吸烟一样,反复不停的机械运动会让你嘴巴周围出现条纹和折皱。

保持平静的心态

生气会在面部形成折皱。当人生气时,她的心跳速度还会加快,血压也会随之上升。因此,每当你不得不排长队,不得已遭遇了交通堵塞或者遇上其他烦心事时,就应该做些深呼吸,让自己的情绪逐渐平息下来。

每当你感到心中怒火燃烧时,千万不要让这种情绪延续得太久,此时最好是能迅速找到支持

你的一些个人信念,慢慢让自己的血液变得更加流畅。

心理压力

你只要看看当今的美国总统们走进办公室时的表情,然后再看看他们离开办公室时的表情,就完全足以了解他们所承受的心理压力有多大了。

多想一些高兴事

你不妨让自己的思想开开小差,去想一些别的事情,而且千万不要让焦虑在你的内心停留,因为那样会非常不利于你的健康。

让自己开怀大笑

开怀大笑可以减少人的心理压力和身体的紧张程度,千万不要让自己的情绪因某些事情突然变得糟糕。你完全没有必要让自己的情绪反复无常,你必须重新估量在生活中什么事情最为重要,什么事情并不重要。

你也曾陷入过困境或者遇到过麻烦吧?但最终你还是将那些问题解决了。

你感到自己所有计划的实现都来之不易,事