

<<好女人抗老秘籍>>

图书基本信息

书名：<<好女人抗老秘籍>>

13位ISBN编号：9787511322296

10位ISBN编号：7511322298

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：张晓梅

页数：335

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;好女人抗老秘籍&gt;&gt;

## 前言

序：用心证明生命真的好我越来越发现，不断成长的生命，总是渴望某些恒定不变的拥有。就说女人吧，似乎越是经历了一些岁月和磨炼，越会懂得欣赏和喜欢那些经典的东西：恒久不变的钻石，精细的手工包袋，香奈儿No.5的香氛……唯有在恒久的事物面前，女人仿佛才可以穿越时光，看到自己天使的样子。

所以，女人更加喜爱和需求经典和不老。

对女人而言，最渴望不老的当是两样：盼身和心不衰老，念爱和情不淡去。

不管日子多么严酷，也不想怠慢和敷衍这两样事情。

那就和自己的身体和心灵好好地谈一场一生一世的恋爱吧，只要爱得体贴，就会得偿所愿。

首先，去爱上你的身体，内调是放慢体貌老化的最好的途径之一。

有生命力的身体需要抗老的营养观念：绿色蔬菜和富含 -3及 -6脂肪酸的食物，可以减少体内炎症；维生素C、氨基酸和肽等，可以提升胶原蛋白的生成，让肌肤更加紧致润泽；此外，改变“浅层呼吸”为“深层呼吸”，将激发活力的氧气输送到每一粒精微的细胞，释放身体的负重和心灵的压力以及减轻身和心的病痛……还有，时时交换更替抗老新理念，日益更新抗老生活新方式……当这一切变为女人一生的习性时，那么，她无论在什么年纪都会焕发神采和鲜亮的灵性！

做一回女人谁不想做好女人？

所以，我主张，好女人珍爱生命是前提，好女人悟得抗老是种幸运，好女人把握岁月是种能力。

好女人必然活在抗老新生活中，懂得自然疗法、知晓抗老饮食以及精神疗法，关注和调理自己，能够换回身体以及头脑的活性。

反过来，长久地轻视践踏生命，必定会遭到生命的薄情。

其实，好女人这一生更应该好好爱的是自己的心，拿出时间和精力倾听自己。

我要告诉你的是，抗老最大的秘密是你积极正向的心，和这心所溢出的美好心念。

而所有这些心念，都会在某一天来到我们的生命中。

哪怕最初只是一个小小的期待：希望保持好身材能一直撑住Bikini（比基尼），希望皮肤紧实有弹性30岁以后也有胆开怀大笑，希望在他人的眼里人自己的年龄就停在25岁……这些小小的心念必定有力量逐一彰显，让外表日渐变得光彩照人，显现出精彩而绝妙的成效！

当然，天生的美人也不少见：从大幕一拉开，便明艳照人。

浅笑顾盼间都流露一片迤迳。

只望美人的背影，旁人都会心生感慨她那一把神力！

做女人，年轻和美艳都该算是上天赐的财富，拥有即是可喜可贺，但若仅此，却又真的不能当做稳赢人生的仙丹妙药。

反而，外在的美丽太过耀眼还会变成屏障，掩去了个人的多重价值和意义。

所以，如同汁多甜美的桃子，落下枝头时内里应该已生出坚硬的有生命力的种子。

年轻一定是女人内心有生命力的种子，需要拿出时间和精力好好爱护自己，随着智慧、思想以及爱的丰实，女人的生命便越来越不可被时间标注和左右。

我很相信，内心的能量和积极的暗示，远远大于昂贵面膜和精华带给我们的滋养，当内心对美丽笃定，拥有舒畅的情绪，每一滴肌肤的营养补给才会更加顺畅地被吸收，每一次按摩护理，也才会更加让细胞青春饱满。

外在的年轻就是内心活力的镜相！

所以，我们抵抗的不是衰老，而是低落的情绪，那么，就应该懂得对衰败的陷阱绕道而行：不吃简单碳水化合物的食物，它们会导致身心两个方面的疲惫感；绝不酗酒，它会弱化我们的意志力；运动也要适可而止，恰当的运动量才会让人情绪好转；不对小事沮丧；利用好周末真正去休息，而不要为一部肥皂剧透支你的精力……保鲜青春，就是要在内心备一味化解痛苦的调味剂，强化和延长那些美好的心情和事情，更受人欢迎和迷恋，只有这样的生命才越容易受到快乐信息的滋养，而变得生机勃勃。

有研究发现：即使是美体，成功程度和心理的积极性成正比。

## <<好女人抗老秘籍>>

身体正是依照心的指示而改变。

无论你信还是不信，潜意识无时无刻不在影响着你。

在这个充满变数的时代，每个人的内心都在渴望幸福、温暖和爱！

这便是每个人的内心都有的一股等待发掘的“年轻源动力”。

在一项“气味影响感知”的实验中发现，气味通过影响与掌管视觉的大脑枕叶，进而影响人的视觉判断。

也就是说，对年龄的积极判断通常源于积极的情绪和情感，只要保持良好乐观的心态，年龄就可以被“低估”。

所以，当一个人所感受到的快乐越多，就越有可能拥有健康的身体和迷人的容貌！

女人要呈现的美绝对有很多层次、很多元、很多面向，但是，始终都要心灵伴着岁月一同成长，才可以凭借外在的静美和内在魅力撑足全场。

假如女人为太多的心事和情绪所累，忽略了以内养外，时间久了，衰老的身心、丑样子和烂局面都会一触即发。

所以，驾驭你的心，拥有平稳和活力的状态，这是每个女人的必修课。

这本书是要同你一起展现做女人，尤其是做好女人的不该衰败的光彩。

女人像植物，怎样浇灌就能怎样生长，内心的愿望就是投注到未来的雨露，会像是懂得向上生长的种子一样，慢慢地成长茁壮，茁壮到显眼，显眼到任何人都开始留意并夸赞，最后在女人身上发光闪亮。

翻看到底，你就明白，好女人的美好生命充满可能，我们能够不断护养和不断提升，以此来证明生命真的好！

## <<好女人抗老秘籍>>

### 内容概要

25岁以后，女人需要坚持每天用眼霜，因为衰老已经开始来袭。

虽无法阻止岁月的脚步，但却有办法减缓衰老的速度，甚至能出乎你意料地延长青春的时限，本书通过饮食、运动、心灵以及对衰老的认识这些方面进行全面阐述。本书内容由作者结合自身驻颜成果，并集结了国内外抗衰最新观念。

## <<好女人抗老秘籍>>

### 作者简介

张晓梅，全国政协委员、中国美尚传媒出版人、全国工商联美容化妆品业商会副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、首都文明礼仪推广大使、全国妇联女性教育指定专家。

她的博客被称为“中国第一美丽时尚”博客，在新浪、腾讯、搜狐等博客总点击量过亿，有“中国修炼魅力第一人”的美誉。

她的书籍热销大江南北，著有《修炼魅力女人》、《晓梅说礼仪》、《好女人性感第一》、《魅力女人的130件时尚圣品》、《修炼自然美人》等专著。

曾先后获得“联合国世界青年杰出人士成就奖”；“中国十大经济女性年度人物”；“全国三八红旗手”等荣誉称号。

## &lt;&lt;好女人抗老秘籍&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章“知”在抗老上003衰老有的潜规则005衰老对面的八个敌手013老化有个秘密年谱019外貌年龄的心算公式025浮现出来的假性衰老029抗老化的内外环境033抗老化，从抗氧化先行037焦糖化争夺你的年龄040抗老的“控”炎秘密第二章“活”在抗老内046养好女人要养好心052女人年轻重在养肝055气血充盈永不衰老059免疫力好的常青女人062燃烧女人的激素动力068护守肠道保卫年轻072卵巢健康女人味更美076无毒的美人一身轻084暖暖也能抗衰老088控重的抗老金钥匙091皮肤老化的炎症危机094头发里的活力原则098疲惫掩盖的衰老隐患104美容国里的抗老真经107女人不老的40个提示第三章“食”在抗老里114减龄4~27岁不是梦117过酸演变老化的游戏123沁入美丽的微量元素127“镁”光灯下的健康美体131维D晒出来的质感美丽135大脑的那股热源在这里138矿物质会说的活力密码143补出不老的美人骨147水果零吃还是正经吃152金餐银餐谁属第一156坏脂肪危害的不是胃159美质女人的营养聚宝盆163抗衰老维生素有“三剑客”167直通衰老的卡路里172吃不完的年轻活力177素食的女人日久常新184少点咸滋味更快乐188甜在口中伤在心194清算毁龄的食物垃圾第四章“身”在抗老中200定制抗老运动计划204大脑调拨你的美妙年龄210脖子总可以美丽如昔215对抗甩不掉的“五十肩”219背上撑起了优雅魅力224拯救美胸还是运动228腰腹塑造不变的靓影232臀部不堕身形年轻236能保鲜的不老女人腿240走出来的光鲜美人244平衡造就不衰的佳丽249摆脱僵硬的“钢骨女”253力量让美丽更持久258减龄运动温和做264有氧运动成就“无”龄女267阳光下的活力好身心270琴棋书画的美龄女274运动过量加速衰老279职场女性运动的贴士袋第五章“心”在抗老下284心老在前身老在后289负面情绪摧毁美丽的心294快乐幸福的金项链301紧张的正反对立面306用心来充盈幸福感309扩展心的无限边界313我要轻盈美丽的心317嫉妒下的毒素情绪321对抗忧郁修心有术325心灵修养的古老秘法330有爱连接的心灵滋养

<<好女人抗老秘籍>>

章节摘录

## <<好女人抗老秘籍>>

### 编辑推荐

《好女人抗老秘籍》编辑推荐：每个女人希望自己青春欢畅的时间延绵不断，拥有一张充满年轻朝气的脸和一个满溢温馨亲和的灵魂，这应该是每个女人追求的极致。

可衰老并不会如你所愿无限延期。

可是如果你真正认识到衰老这件事，正确的对待它，配之以有效的方法，你会发现衰老这件事似乎跟你无缘，即便岁月来袭，但身边的人依然觉得你从未变化。

《好女人抗老秘籍》是要同你一起展现做女人，尤其是做好女人的不该衰败的光彩。

翻看到底，你就明白，好女人的美好生命充满可能，我们能够不断护养和不断提升，以此来证明生命真的好！



<<好女人抗老秘籍>>

名人推荐

“ 多少人爱你青春欢畅的时辰，爱慕你的美丽、假意或真心，只有一个人爱你那朝圣者的灵魂，爱你衰老了的脸上痛苦的皱纹…… ” ——叶芝

<<好女人抗老秘籍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>