

<<美人抗衰魔法书>>

图书基本信息

书名：<<美人抗衰魔法书>>

13位ISBN编号：9787802026155

10位ISBN编号：7802026156

出版时间：2007-6

出版时间：中国人口

作者：付娟娟

页数：218

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>

## <<美人抗衰魔法书>>

### 前言

生活是一种经历。  
但女人过了25岁以后，这种经历却慢慢从我们身体表面体现出来，衰老一点一点慢慢侵蚀着我们年轻美好的容颜。  
面对这种衰老的摧残，聪慧的女人不再是消极承受，而是以积极的心态，以最简单的方法，调动身体内的每个细胞，留住年轻的容颜！  
生活中隐藏着种种危机，也蕴涵着种种智慧。  
本书直面生活中的各种不良因素，关注身体的每一个细节，介绍了如何运用最简单的方法，协助你在生活中所有方面的趋利避害，不让时间留下任何恶意的痕迹；它让女人高明地利用食物中的抗衰明星，不但吃出美味，更是吃出活力，它让女人选择最简单、最贴近生活的运动，科学、积极地抵抗衰老，让活力自然呈现。  
让聪明的女人，轻松减少生活压力，快乐享受爱的滋润，在时间面前更从容，在青春跟前更自信，让美丽永伴左右！  
时间在前行，衰老不可避免却不是不可抗拒，只要你采取正确的方法，你就可以让衰老的脚步慢些、再慢些，在本书的指导下积极行动起来吧，让青春魅力永远散发光彩！

## <<美人抗衰魔法书>>

### 内容概要

25岁，是女性生出第一道皱纹的年龄，现代社会的超快生活节奏、环境污染，工作压力，无一不在催化着女性的衰老。

你开始为你黯淡的肤色、松垮的身材焦虑了吗？

你开始为你生出的第一道皱纹而倍感沮丧了吗？

你开始为不知该如何进行保养而手足无措了吗？

请跟我来，教你永远做神气活现的年轻嫩美人！

## &lt;&lt;美人抗衰魔法书&gt;&gt;

## 书籍目录

1 人为什么会衰老——衰老原因解密第一节 自由基，衰老的罪魁祸首自由基的形成——破坏细胞家庭的“流浪汉”自由基的来源——“杀手”的出以青春的名义向自由基宣战第二节 抗衰老，从平衡激素开始激素——操控女性容颜的魔法师激素紊乱的身体信号2 环境决定人的年龄——不良的环境会吞噬你的年龄第一节 空调环境导致水分流失第二节 办公室辐射让你的完美不再第三节 二手烟让你的美丽悄然枯萎第四节 阳光，催老肌肤的温暖杀手第五节 不得不防的厨房油烟第六节 无处不在的化学污染3 从头美到脚——调动每个细胞的抗衰热情第一节 美人肌肤吹弹即破——抗衰首要的面子工程不要干燥——让肌肤水当当杜绝暗沉——挽救“失色”花容消除小皱纹——岁月不留“痕”祛除色斑——打造无暇美肤收缩毛孔——不要草莓脸告别黑眼圈——远离熊猫眼消除眼袋——让皮肤更年轻第二节 体态抗衰——做永远的窈窕淑女光洁紧绷的颈部——保守年龄的秘密胸部下垂——不可承受之重腹部肥胖——何时成就的小“腹”婆杨柳不再——一随时间增长的“游泳圈”臀部肥大——麻袋臀部的烦恼面对手臂松弛——重塑紧实美臂远离大象腿——修长完美曲线第三节 器官抗衰动员令——消除每个潜在的隐患保护生殖环境——营造“性”福生活不要骨质疏松——强壮身体支架美人多活动——不让关节“生锈”加强脾胃——实现消化工厂的高效化重视肠道——身体健康从“肠”计议肝脏——分解致衰毒素激活肾脏——顺利排毒保持肺部洁净——给身体不竭能量爱惜心脏——力抗衰老威胁维护大脑——留住我们的智慧淋巴排毒——清除体内垃圾保证血液循环通畅——维持身体机能4 细节抗衰——小细节抗衰彰显大文章第一节 呵护秀发，美丽从头开始第二节 拥有善睐明眸无期限第三节 修复唇部，让你的性感自然展现第四节 坚固牙齿，让好胃口常伴随第五节 重视鼻子，享受空气中的美妙芬芳第六节 照顾耳朵，预防听力衰弱第七节 美丽手足，不放过每个衰老细节5 食物是你的保健医生——吃出来的迷人风采第一节 水果——留住青春的美丽天使水果抗衰榜中榜——桂圆水果抗衰榜中榜——菠萝水果抗衰榜中榜——大枣水果抗衰榜中榜——橙子水果抗衰榜中榜——猕猴桃水果抗衰榜中榜——山楂水果抗衰榜中榜——草莓水果抗衰榜中榜——石榴水果抗衰榜中榜——苹果第二节 蔬菜——保卫身体机能的绿色卫士蔬菜抗衰榜中榜——藕蔬菜抗衰榜中榜——油菜蔬菜抗衰榜中榜——豇豆蔬菜抗衰榜中榜——西兰花蔬菜抗衰榜中榜——胡萝卜蔬菜抗衰榜中榜——香菜蔬菜抗衰榜中榜——芹菜蔬菜抗衰榜中榜——洋葱蔬菜抗衰榜中榜——西红柿蔬菜抗衰榜中榜——芋头第三节 菌类——驻颜养生的保护神菌类抗衰榜中榜——黑木耳菌类抗衰榜中榜——银耳菌类抗衰榜中榜——香菇菌类抗衰榜中榜——猴头菇菌类抗衰榜中榜——草菇第四节 杂粮抗衰——抗衰前线的“先头兵”杂粮抗衰榜中榜——玉米杂粮抗衰榜中榜——荞麦杂粮抗衰榜中榜——小米杂粮抗衰榜中榜——燕麦杂粮抗衰榜中榜——黑米第五节 饮品抗衰——年华如水的魅力天使饮品抗衰榜中榜——绿茶饮品抗衰榜中榜——红葡萄酒饮品抗衰榜中榜——豆浆饮品抗衰榜中榜——酸奶饮品抗衰榜中榜——蜂蜜6 我运动我年轻——运动抗衰还你活力无限第一节 瑜伽运动抗衰——让衰老无限迟到的神秘魔法科学的运动与抗衰瑜伽，锁住年龄的多重功效瑜伽运动的修炼法则瑜伽中的呼吸和冥想延缓衰老15大瑜伽经典动作第二节 普拉提运动抗衰——在呼吸和伸展中延续青春东西结合的完美抗衰运动普拉提运动的修炼法则普拉提练习注意点普拉提抗衰经典五式普拉提完全抗衰计划不要松弛，紧实美臂强化器官机能，告别水桶腰不要“游泳圈”，重塑小腹杜绝下垂，美丽健胸不要“虎背”，消除背部赘肉消除大腿内部赘肉，恢复亭亭玉立轻松抬腿享“瘦”式勤快运动，塑造性感翘臀第三节 自助按摩——随时随地进行的抗衰法宝穴位按摩，你的私人医生随时随地按摩法则全身抗衰穴位详解7 心情是最好的调味剂——想多年轻就多年轻第一节 不要失眠，修复衰老细胞关于睡眠你必须知道的第二节 甩掉疲劳，恢复青春活力关于疲劳你必须知道的恢复活力，不要疲劳第三节 杜绝过度紧张，每天有个好心情关于紧张你必须知道的第四节 摆脱抑郁，重拾快乐心情补充营养，抵抗抑郁第五节 缓解压力，给你想要的轻松关于压力你必须知道的有效减压，平和健康生活第六节 享受带给你的良好心境别忘了，给自己留一份爱享受“他”的关爱亲情的爱，永远年轻的理由附录测试你的肌肤是否被自由基打扰测量你的皮肤年龄看看亚健康是否正在吞噬你的年轻美人抗衰推荐保养品

## &lt;&lt;美人抗衰魔法书&gt;&gt;

## 章节摘录

**绿茶** 绿茶是这几年保养品中非常热门的新成分，它含有丰富的多酚类，是一种很好的自由基清道夫，具有抗氧化的作用，而抗氧化就是抗老化。

此外，绿茶的多酚及茶碱成分还能促进血液及淋巴循环，防止肌肤浮肿，对于肌肤的紧致、塑形也有帮助。

绿茶中丰富的儿茶多酚，具有优异的抗氧化功效，所以许多保养品牌近几年纷纷以绿茶为主要的抗衰老成分。

据科学研究，引起肌肤老化的原因中，约有90%是由于外部环境的污染、紫外线、空气以及香烟的刺激等。

这些外来的刺激会让人体形成一种被称之为“自由基”的老化因子，它会造成肌肤的过氧化，而使得皮肤提前出现皱纹与松弛的老化现象，因此现今的抗老化就等于抗氧化、抗自由基。

而绿茶就是这一新的抗衰老观念中极受瞩目的秘密武器。

**芦荟** 芦荟含芦荟宁、芦荟大黄素、芦荟苦素、芦荟多糖、芦荟皂甙、氨基酸、有机酸、纤维素、活性物质、酵素物质、微量元素等。

它有的护肤美容功效，能促进伤口愈合作用；芦荟凝胶对于烧伤、烫伤、割伤等各种创伤表面都显示增进伤口的拉伸强度，缩短愈合所用的时间等效果；芦荟中含有芦荟多糖、单糖以及多种矿物质，这些物质都有很好的保湿效果。

不论是芦荟凝胶、原液或芦荟浓缩液，或芦荟油均表现出一定的紫外线吸收功效，因此，芦荟还具有防晒功效，是近年来热门的美容物质。

**金盏花** 金盏花是一种金黄色类似菊花的花朵，干燥的金盏花煎煮过的萃取汁液具有很好的消炎、止血、舒缓、抗敏、消除皮肤浮肿的功能，而且金盏花萃取液非常的温和，很适合拿来当做脆弱敏感的眼部肌肤的保养成分。

**蜂蜡** 蜂蜡是蜜蜂所分泌、专门用来建造蜂巢的一种物质，具备天然的抗菌特性，所以不容易变质，在保养品中常用来增加硬度与滋润效果，是纯天然的滋润剂，化妆品使用这种成分已有两千年历史，它能够在肌肤表面形成保护膜，防止肌肤因外界环境的刺激而受到伤害。

蜂蜡也很适合制成护唇膏，几乎所有的口红及护唇膏都有蜂蜡的成分。

**牛奶** 牛奶含有丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，具天然保湿效果，而且容易被皮肤所吸收，能防止肌肤干燥，并可修补干纹，美容效果极佳，不单能给肌肤营养，而且基于酵素的作用，亦有消炎、消肿及缓和皮肤紧张的功效。

因此当享受完日光浴后，若发觉面部因日晒而灼伤出现红肿，可利用牛奶来护理。

**薰衣草精油** 薰衣草精油治疗青春痘的功效已经备受肯定，它有很广泛的杀菌功效，同时还具有促进疤痕、伤口愈合的特性；即使是用不经稀释的茶树与薰衣草精油直接擦在面疱处，都会有很好的治疗效果。

是非常适合青春痘肌肤的保养用油。

**维生素C** 维生素C是一种全方位的抗衰老保养成分，它能够还原黑色素，达到美白淡斑的功效，还能够促进真皮的胶原蛋白增生，达到紧致除皱的作用。

此外，维生素c还能够抗氧化、抗自由基，预防外界环境刺激并强化肌肤的防御功能，避免肌肤被紫外线破坏，防止晒伤。

所以不论是白天还是晚上，维生素C都很适合用来保养肌肤。

**红酒** 红酒含有天然的红葡萄色素，可以当做天然的腮红或唇彩使用。

而且不用担心红酒会对肌肤造成不良影响，因为红酒含有天然的单宁酸与多酚成分，是一种很好的抗氧化剂，能够对肌肤产生抗老化的功效。

**洁牙粉** 在超市可以买到的洁牙粉，是保养油性肌肤的极佳材料。

洁牙粉含有类似碳酸钙的摩擦剂，可以深层洁净毛孔的污垢，让粉刺开口从而顺利排出，借此达到缩小毛孔的功能；此外，洁牙粉当中的清凉薄荷成分也具有杀菌功能，可以达到改善面疱肌肤的功效。

**荷叶** 荷叶汁是一种很好的利尿消肿饮料，价钱也非常便宜，并且含有丰富的单宁酸与类黄酮素，

## <<美人抗衰魔法书>>

能够紧致肌肤并有助于淋巴循环，帮助排除体内的水分及毒素。

夏天容易上火，会造成脸部浮肿或是长痘等，可以去中药店买一些干燥荷叶来泡茶喝。

**西红柿酱** 由于近年发现西红柿富含一种称为茄红素（Lycopene）的抗氧化物质，具有非常优异的抗老化功效，使得西红柿中的茄红素一跃成为保养品的当红成分。

营养专家也鼓励人们多吃烹调过的西红柿，这是因为茄红素属于脂溶性成分，单纯吃西红柿，无法让人体充分地吸收茄红素。

而西红柿酱这种由西红柿调制而成的调味料，自然也成为优质的抗衰老调味料。

**甘草及洗米水** 甘草在中药里扮演的角色是一种辅助剂，它能对许多中药产生增效作用，同时也具有很好的解毒功能，因为其中含有将近12%的甘草酸胺，对肌肤而言是一种很好的抗炎舒缓成分，并能中和或解除肌肤的有毒物质，发挥美白护肤的功效。

而传统的老祖母常用来护肤止痒的洗米水，除了含有抗过敏的维生素B1以及抗氧化的植物酸外，还含有肌肤的保湿因子，能防止肌肤遭受外界环境的伤害和刺激，使肌肤变得健康而有防御力，因此非常适合脆弱敏感肌肤使用，许多知名保养品牌也开始运用米的萃取液来制造保湿及抗过敏的保养品。

**酵母粉及酸奶** 酵母粉及酸奶，都是很好的保养材料。

酵母粉含有丰富的B族维生素，能促进肌肤的新陈代谢；而酸奶则含有天然乳酸成分，不仅是一种很好的肌肤保湿剂，同时还能加速肌肤的再生，让老废角质脱落，避免肌肤毛孔阻塞，自然而然地防止粉刺产生。

.....

## <<美人抗衰魔法书>>

### 编辑推荐

你知道人为什么会衰老吗？  
你知道如何才能抗老威胁吗？  
你知道如何修复唇部让你的性感自然展现吗？  
你想知道如何留住青春吗？  
你想知道让皮肤更年轻的方法吗？  
..... 通过阅读、学习本书，你就能找到以上问题的答案！

<<美人抗衰魔法书>>

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>