

# 《不可不知的抗衰养颜法》

## 图书基本信息

书名：《不可不知的抗衰养颜法》

13位ISBN编号：9787113107109

10位ISBN编号：7113107109

出版时间：2010-1

出版社：白晶 中国铁道出版社 (2010-01出版)

作者：白晶

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不可不知的抗衰养颜法》

## 前言

在这个世界上，没有人不希望自己青春永驻，更没有人不害怕看到自己日趋衰老的容颜，天生爱美的女性尤其如此。但是，无奈的是，我们的人生不可能永远停留在二十几岁的青春靓丽，中年、老年都是人生的必经阶段。因此，这就需要我们及早地实施抗衰老的诸项策略，最大程度地留住青春，留住美丽！其实，只要“抗衰”有方，我们大可不必为岁月的流逝而扼腕叹息。现在，一些年轻的女性也常常不无感慨地说：“现在很多中老年女性真的都很会保养，其实‘变老’也不是那么可怕的事。”事实上的确如此，“抗衰养颜”是一个女性的人生必修课。一个智慧的女人，不仅要懂得爱家人、爱孩子、爱朋友，更要懂得爱自己，而爱自己的重要方式之一就是抵制岁月对自己容颜的侵蚀！至于“抗衰养颜”的方法，很多女性都认为，这是需要强大的“经济基础”作依托的。因为很多肌肤保养品都“价值不菲”，很多SPA美容馆也是“下手颇黑”。其实，这个观点是错误的，“抗衰养颜”其实很简单，只要在日常生活中稍微留意一些细节，或者多花些时间就可以了。比如，吸烟、喝酒、泡吧、K歌，这些时尚、新潮的娱乐生活常常让很多现代女性迷恋不已，难以自拔。殊不知，女人最宝贵的青春就是被这些衰老“加速器”给偷走了，而我们只要稍稍克制一下就可以阻止它们对肌肤和容颜的伤害！再者，女性抗衰老不仅要照顾到表面，做好抗氧化、去角质、细致毛孔等等工作，更要“以内养外”，这些措施都能让你的身体延续无限年轻态。具体该怎么做？你一定迫不及待地想知道了吧，赶快打开此书，细细品味吧，相信你一定会有所收获的！

# 《不可不知的抗衰养颜法》

## 内容概要

《不可不知的抗衰养颜法》内容简介：从内而外，修炼抗衰养颜基本功，轻轻松松还你一个肤如凝脂玉颜佳人。全书有5大方略，助你同时间抗争，7个忠告，教你与美丽为伍，19个细节，为你保守年龄秘密。

# 《不可不知的抗衰养颜法》

## 作者简介

白晶，女，北京人，资深美容顾问。曾赴韩国深造，在权威美容杂志和专业学术期刊发表相关论文数篇，引起了广泛关注。她对美白、祛痘、防皱、抗衰等美容保养问题的研究颇有心得，见解独到。现任职于某著名美容机构，在国内时尚美容界极具影响力。

# 《不可不知的抗衰养颜法》

## 书籍目录

第一章 远离这些衰老“加速器” 暴晒，肌肤衰老的“罪魁祸首” 不喜动，不爱水，肌肤有怨言 吸烟，离美丽越来越远 嗜吃刺激性食物，真的很伤肤 盲目节食或完全食素，身体不“认账”

第二章 别让身体内部“未老先衰” 女人，养颜先养心 抗衰养颜重在养肝血，调肝气养肾，让你和青春有个约会 养肺，拒做“林妹妹” “健脾一族” 最美丽 抗衰养颜，改善肠胃健康 维生素，为你的美丽加分 蛋白质，不可或缺的美容剂 莫谈“脂”色变，你的肌肤需要它

第三章 清除体内垃圾，让身体年轻无极限 极限宿便不清 催人老 瑜伽清肠术 自由基，肌肤衰老的重要元凶 瑜伽，让你由内而外散发青春气息 普拉提，抗衰有方

第四章 肌肤保养永不嫌早 抗氧化：防衰养颜的第一要务 娇嫩肌肤，需正确去角质 护理毛孔，还脸部肌肤细致嫩滑 洁面：清清爽爽做美颜佳人 保湿：皮肤保养的重点功课 卸妆：做好美丽一天的最后一课

第五章 只吃对的，不吃贵的 葡萄猕猴桃草莓樱桃胡萝卜菠菜蘑菇苦瓜燕麦糯米绿豆金银花玫瑰茶茉莉花茶枸杞菊花茶

第六章 学做一个“睡美人” 睡眠与衰老息息相关 改掉睡前小毛病，提高睡眠质量 让睡眠环境温馨起来 美丽女人睡有睡相 吃出来的安稳觉

第七章 做一棵快乐的“向日葵” 释怀生命中的那些忧伤女人，不做愤怒的“火把” “玻璃心”女人拒绝与孤独为友 别让“工作狂”成了自己的代名词 用平和的心境滋养你的如水容颜

第八章 注意那些出卖年龄的小细节 纯美脖颈，拨撩女人独特的风情 女人，小心呵护你的眼周肌肤 别让抬头纹泄露了你的年龄 美白牙齿，绽放迷人笑容 双手——女人的第二张脸 秀出美丽双足

## 《不可不知的抗衰养颜法》

### 章节摘录

插图：抗氧化成分有哪些中药类银杏、灵芝、人参等中药成分在营养补充品中的应用已证实，其可以提升血红素的氧气携带量，相对地促进细胞的抗氧化能力。这类中药成分复杂，多含有植物皂甙及多醣体，这些成分更是直接提升抗氧化作用的重要因素。植物萃取物一般来说，可以促进细胞活性并提升新陈代谢速度的成分都具有一定程度的抗氧化作用。植物系的成分性质多较温和，如果需要发挥其抗氧化功效，多吃水果蔬菜是最根本的方法。多酚类这是近年来“当红”的抗氧化成分，以红酒多酚最知名，其他如绿茶、葡萄、橄榄等都含有相当丰富的多酚成分。多酚类的抗氧化能力都倍效于维生素类，捕捉自由基的能力很强，在营养品上的运用比起护肤品上还来得广泛。这类成分如果用吃的会比擦的来得更有效。维生素类维生素是最早就被运用在化妆品领域的美容成分，到现在仍是固定成员，如维生素E还在许多有机产品中作为天然的抗氧化剂。而维生素C也可明显降低运动诱导的氧化应激。

## 《不可不知的抗衰养颜法》

### 媒体关注与评论

人人都知道大量饮水是极好的美容秘诀之一。多喝水能让女人的皮肤更加澄净，嘴唇更加娇嫩，并能减退黑眼圈以及面部色素的沉淀。——Linda Cantello著名彩妆师除了护理，我们一定要注意给身体补充水分，每天至少要喝11杯白开水，只有内外结合补水才能给足肌肤充沛的水分，才能拥有水嫩肌肤哦。——大S

# 《不可不知的抗衰养颜法》

## 编辑推荐

《不可不知的抗衰养颜法》：打造完美女人



# 《不可不知的抗衰养颜法》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)