

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 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 and 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类的食物，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。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

《好女人抗老秘籍》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。

新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/zhangxiaomei>

新浪微博：<http://weibo.com/zhangxiaomei>

## 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“钢筋女”
- 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》

## 精彩短评

- 1、太啰嗦
- 2、看过一点很实用，帮助女人延缓岁月的侵袭
- 3、一本神奇的书籍~~很喜欢~~
- 4、半小时看完。呵呵。都不好意思标。。知易行难，还是去吃炸鸡吧。。。。
- 5、女人健康百科全书。对此毫无概念的女人适合看看。如果经常关注健康信息的，会觉得内容挺杂的。

# 《好女人抗老秘籍》

## 精彩书评

- 1、书的内容比较多，包括健康饮食与运动，情绪管理什么的。开始看的还行，但是越看越没耐心啦，因为说的基本都是众所周知的东西了。可执行性确实是有待商榷啊，因为大多数人还是很懒的哈。凭借我对此书的印象，大概概括如下：多吃健康食品，包括粗粮，蔬菜，白肉，水果。合理的运动，健康良好的情绪。其实说到底，就是要坚持。
- 2、书的内容比较多，包括健康饮食与运动，情绪管理什么的。开始看的还行，但是越看越没耐心啦，因为说的基本都是众所周知的东西了。可执行性确实是有待商榷啊，因为大多数人还是很懒的哈。凭借我对此书的印象，大概概括如下：多吃健康食品，包括粗粮，蔬菜，白肉，水果。合理的运动，健康良好的情绪。其实说到底，就是要坚持。

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)