

每天抗老 年紀「小」人一等

午夜夢迴，害怕的噩夢不是電影2012的場景，世界末日之前人人平等，輕易置死生於度外，最恐慌的，是舉目所見衆人嬌美如昔，獨你默默老去，像花園裡唯一凋謝的花朵，提早退場，這才是真正的世界末日。

50歲，依舊是場中央最美那朵花的何麗玲說：「我20歲就注重保養，從不做預支青春的事。」小編發現擁有「-10年」無齡力的人，在保養、作息上都具有優秀的自制力，她們的字典裡沒有失控，每天該做該吃該擦的，按表操課一樣不少，點滴灌溉延長花開期。留得青春在，不怕沒有人。即刻開始，生活中落實無齡守則，以行動終結恐慌，噩夢逆轉成美夢。祇要肯付出，站出去年紀「小」人一等，那種甜美的優越感，會找上你的。

無齡法則1~細節見真章，胸頸同步無齡

近距離時，如同無齡探照燈的目光掃射，不會略過頸項、前胸這些地方，洩齡破綻就藏在這些細節裡。雖然不用連腋下暗沉都要美白，但光顧臉蛋可不行，尤其是首當其衝的脖子，該處肌膚天生就比臉部薄，沒有皮脂腺缺乏滋潤，又容易累積黑色素，更需要後天保養。若沒有專屬的頸霜，可用臉部的乳霜替代。

Step1. 預備姿勢
將產品在在指腹和掌心搓勻，雙手如圖示圍住脖子兩側，掌根靠在鎖骨處。

Step2. 重塑頸部
雙手往上直到圖示處，指腹在頸背中

央輕壓。重複3次。

Step3. 活化前胸肌膚
雙手如圖示攤平平放於前胸，雙手用力按壓，吐氣，再往外側滑開。重複3次。

Step4. 柔嫩頸胸肌理
左手掌包覆頸部，由上往下緩慢移動至胸口，再換另一隻手掌重複同樣動作。交錯重複3次。

無齡法則2~容易洩齡的關鍵部位，加強提拉

意識到法令紋蹤跡的那刻，心裡想著：「無爲而治的好日子過去了」。從此小編在法令紋、魚尾紋、松垮的側臉線條，這些「折舊No.1」的部位，徹底發揮偏執精神，早上加用乳液、晚上搭配乳霜，塗擦按摩，像守財奴護衛健在的膠原蛋白。幾年下來的確沒有繼續惡化，似乎還逆轉賺了不少澎潤資本。Trust me，有些事不是杞人憂天，善用危機意識，盡情展現現在抗老實力上吧。

乳霜提拉，回到23歲
每增加10歲，維持臉部肌膚潤澤的脂質會減少約30%，抗老乳霜一方面成分能刺激膠原蛋白增生，另一方面其油水比例給予肌膚最適潤澤；偏油肌可選擇輕質乳霜，能減少外油內干的窘境。

Step1. 眼尾上提

眼週塗完眼霜後，運用中指指腹，輕輕將魚尾紋往太陽穴方向拉提，每邊5下。

Step2. 收拾法令紋
先依圖示將乳霜點在法令紋上，兩手中指指腹，由下往上快速提拉，在法令紋頂端放開；重複5次。

Step3. 緊實唇週
兩手中指指腹在下唇下方，依圖示方向快速提拉，在上唇上方中央放開；重複5次。

Step4. 撫平抬頭紋
運用兩手中間三指指腹，依圖示從眉心往髮際處提拉，再往下到太陽穴；重複5次。

Step5. 提拉側臉線條
如圖示用中指和無名指夾住側臉輪廓，從下巴往耳下方向推，每邊20次，把贅肉和老廢物質推出去。

無齡法則3~面膜灌漑出透亮，肌保鮮無限期

如果說擦保養品像吞藥，面膜就是一針見效，無論是片狀或膏狀，都能在短時間內加壓強迫肌膚吸收養分。別以沒時間爲借口，日本美容教主-君島十和子，一邊做家事一邊敷膏狀面膜，地拖完衣服洗好，保養也大功告成，這就是她年年看起來「27歲」的絕招(實際年齡45)。美容大王大S爲了妝前服貼，也是來片面膜搞定；面膜就像肌膚的能量點滴，速速回復青春生機。

看完上面的永駐青春大絕招，以前不重視保養的每人們，是不是開始緊張啦？套一句美麗的犀利人妻一謝安真的話，不要怕！今天小编就加碼，多送5個絕招，按部就班讓你天天都年輕喔！

無齡法則4~愛自己，工作和人際上有選擇權

怎麼做算是愛自己？買名牌？上SPA？微整形來一針？除了少數天之驕女天生內建無堅不摧的「自我感覺良好」程式，多數人難免低潮，發病時，覺得自己渺如沙。「你仰望得太高，貶低的祇有自己」，這是王菲的歌詞，如此普衆生。工作和人際，給自己留點空間，識得「免力而爲」與「激發潛能」的界線，充實與自在平衡，心理影響生理，快樂

的心情是無齡的根基。
無齡法則5~規律運動，維持代謝循環力

萬惡肥爲首，百病胖爲先。不運動，少女時再清瘦都會中年發福，何況久坐的上班族。運動改善血液循環，不易累積疲勞；可以試著從一週兩次、每次30分鐘的健走開始。平常也可以見縫插針找時間「動」一下，莎朗斯通爲了多走幾步路，會故意把車停遠一點，常青的吸引力是這樣來的。

8大壞習慣最毀飽滿胸部

壞習慣一：過度節食
典型錯誤：依依從去年10月開始節食，幾乎不吃主食，體重也從原來的98斤到現在88斤。可是高興之餘依依發現，她的胸部縮水了，而臀部跟大腿上的肉卻幾乎沒掉。

長期處於飢餓狀態，胸部脂肪減少、皮膚鬆弛、胸肌流失，而營養不足又引起腺體組織萎縮，整體胸部組織減少，因此胸部就變小、變下垂了。減肥期間爲了防止胸部變小、變下垂，應該配合高蛋白質食物，並輔助維生素A、B、C、E，礦物質鈣、鎂、鐵等。

壞習慣二：喜歡用很熱的水洗澡
典型錯誤：芬尼喜歡熱水澡，尤其是



冬大，聽說熱水可以促進血液循環，胸部會變大，於是芬尼每天都用熱熱的水沖洗胸部。

洗澡時避免用熱水刺激乳房，更不要

在熱水中長時間浸泡，否則會燙去皮

膚表面的角質層，讓皮膚越來越干，乳

房的軟組織越來越鬆弛。洗澡時的水溫

以27℃左右爲宜。

壞習慣三：喜歡用噴頭噴洗乳房
典型錯誤：聽說洗澡時用水噴洗胸部

能增加彈性，有豐胸效果。簡陋於是堅

持了一段時間，可是胸不但沒有變大，

似乎還有些松垮。

不要用直流水沖兩個肩膀部位的

軛帶，軛帶的位置大概就如內衣肩帶的

位置，正是軛帶起著提拉胸部的作用。

保護好軛帶能預防和延緩下垂現象。

用噴頭從下向上沖洗胸部，能起到讓胸部堅挺

提昇的效果。

壞習慣四：胸罩尺碼不符，穿戴方法錯誤

典型錯誤：靜好從來都不注重內衣的

尺寸，認爲大一點小一點也無所謂，反

正穿在裡邊別人看不到。

過小的胸罩會影響胸部的發育，而長

期穿戴過大的胸罩可能導致胸部下垂。

隨著年齡的變化以及婚前婚後或孕育前

後，女性的乳房大小會發生變化，這時

選購胸罩就要調整尺碼。穿胸罩時，

也不是隨便扣上就行了，而應當先把胸

罩扣好，然後調整肩帶，身體前屈，用

手將整個乳房及週圍的脂肪都塞進罩杯

裡，使之顯得充實飽滿，也可避免乳房

脂肪外移，使乳房越來越小。

壞習慣五：濫用豐胸產品
典型錯誤：看到豐胸霜的廣告，於是欣

欣買來用了一段

時間，結果乳房沒有增大，但是，乳頭

呢，卻增大得很厲害，最後乳頭變得非

常碩大，不得不再做一個縮小手術。

雖然所有的塑胸產品都宣稱不含激

素，但如果真的不含激素，是起不到任何

作用的。正規合格產品是指不含某些禁

用的化學成分，但若濫用，裡面的生物

制劑同樣會引發分泌失調。而長期使用

豐胸霜，會抑制體內雌性激素的分泌，

影響乳房等第二性徵的發育。

壞習慣六：趴著睡
典型錯誤：明明從小喜歡趴著睡覺，

這直接影響了她的胸部發育。

長期面朝下睡眠，女性乳房組織會受

到擠壓，導致乳房提前老化，皮膚鬆弛

，乳房變形外擴，血液循環不良。補救

的辦法是採用仰臥姿勢睡眠。

壞習慣七：運動時沒有穿運動型內衣
典型錯誤：歡歡最近正在嘗試跳繩減

肥，有時候穿一般的胸罩，有時候甚至

不穿胸罩。

在進行跑步、彈跳等運動時，如果不

穿運動型胸圍，胸部會不由自主地大幅

擺動，乳房內的彈性纖維組織會受到永

久性傷害。據統計，有五成受訪女性不

知道胸部在運動時的劇烈搖晃會傷及乳

房的彈性纖維組織，導致胸部鬆弛下垂。

過量的運動或運動時不注意內衣穿戴

則可能傷害乳房，胸大的人會下垂，胸

小的會越來越小，特別是女生青睞的跑

步、跳繩。運動時一定要穿上運動型內

衣，保護你的胸部。

壞習慣八：吃避孕藥來豐胸
典型錯誤：燕子通過吃避孕藥豐胸，

然而停藥後胸部就迅速變小，月經也不

正常了。

用避孕藥來除青春痘，或用避孕藥讓

乳房豐雙滿的做法都是不可取的。避孕

藥的主要成分是雌激素和孕激素。過量

攝取雌激素會導致內分泌紊亂，長期服

用避孕藥會打亂女性的內分泌平衡，造

成月經不調，這樣祇會使胸部越來越小。



30歲前養成15個習慣變年輕

日常養成健康生活方式，是食生抗老的有力法寶。女性在30歲之前，就要學會慢慢培養一些必備的健康習慣，才能在30歲之後更好的對抗衰老。

1.經常喝水
女人想要保持水噹噹的健康皮膚就應該多喝水。特別是在早晨，醒來之後喝上一杯水不僅可以幫你醒膚，還可以滋潤腸道，有助於一天的排泄。而且勤喝水有助於新陳代謝，幫助排除體內積聚的毒素。洗澡前也不要忘記喝上一杯水，可以補充由於洗澡過程中流失的水分。

2.關注體型
一個女人的美麗姿態都盡現在其體態上。很多女性極力追求著苗條的身材與身體的曲線，這是很正常的愛美之心。在30歲以前養成良好的習慣，關注自己的體型變化，不單單是關注苗條與否，更要關注胸部及臀部是否有下垂的趨勢。這樣，到了30歲地時候，仍然可以有傲人的身材。到了晚年，也不會突然發福，「晚節不保」了!

3.小心輻射
現在，由於工作的原因，很多女性要一整天地對著電腦、手機等有輻射的電子產品。千萬不要小看輻射對人體的危害，這種無形的傷害在日積月累之中就會影響到女性的皮膚及精神狀況。記得養成在電腦旁邊放上一杯水的習慣，可以減少輻射的傷害，而且也要注意及時地補充水分。要注意保護眼睛，工作一段時間後要好好休息。晚上躺著的時候也不要玩手機，那樣對眼睛及皮膚的傷害都很大。

4.按時睡覺不做夜貓子
人在睡覺時，機體得到了休息與調整。及時、充足的睡眠有助於維持人體正常的新陳代謝，也有助於形成修補人體機能的物質。長期熬夜不睡覺的後果會是精神萎靡、黑眼圈嚴重、眼睛浮腫，嚴重的還會掉發嚴重、神經脆弱、易怒、記憶力下降等。所以想要延緩衰老，永駐青春，充足的睡眠是關鍵。晚上睡覺的時間最好是在11點半之前，而且要睡足八小時哦!

5.愛上做運動
很多女性都不愛運動，這是毋庸置疑的。因爲運動過程中累不說，還會流汗，第二天又會肌肉酸痛，再加上工作忙沒有時間，所以很多女性的生活都避開了「運動」這麼一件事。這是不對的，缺少適量的運動，會是身體慢慢「生鏽」。靈活度下降不說，少了一個大量排行，排走身體毒素的機會。所以長久不運動的你應該考慮一下做一下簡易的健身操或者有氧運動，有時間要出去走走，多跟大自然接觸這樣自然會精神百倍!

6.久坐無益
不愛動不好，長久坐著更是無益。特別是有些女性喜歡一吃完飯就坐下來休息，這樣子不僅不助於消化，更是會讓你的下半身發胖發胖再發胖。再者，平時在辦公室也不要一直坐著，由於女性特殊的身體結構，長久坐著不利於下半身通風透氣，還會造成血氣行走不均。所以坐一坐的時候，別玩了站起來走一走。

7.注意選擇適合自己的護膚品
現在來清點一下，你的梳妆台上有多少護膚品，多少化妝品?小編希望你

知道，護膚品。要盡平確定自己的膚質以及有什麼過敏反應。如果你還是不清楚應該選擇什麼的產品，那就抽空去做一下皮膚測試，然後對症下藥吧!

8.卸妝要認真
現在很多人都被要求帶妝上班，而一天的勞累之後，有些人連妝也來不及卸，回到家裡倒頭就睡。要知道，帶著殘妝睡覺，化妝品會堵塞肌膚毛孔，造成汗液分泌障礙，妨礙細胞呼吸，長此以往會誘發粉刺，損傷容顏。所以，卸妝洗臉很重要，睡覺前也要注意清潔皮膚。這樣可以讓肌膚得到充分呼吸，不僅可保持皮膚潤澤，還有助於早日入夢鄉。

9.早餐吃得好
你有多久沒有好好吃一頓真正意義上的早餐了呢?還是習慣了不吃早餐?習慣了在公司樓下的流動攤檔馬上一點什麼邊走邊吃?早餐對我們的影響很多，早餐吃得好，可以提供一早上的精力與活力。長期不吃早餐，不好好吃早餐，會對腸胃造成傷害。因爲早上人醒來的時候，胃酸的濃度很大，經過一夜的消化，胃裡空如也，如果不吃早餐，就會是胃收到胃酸腐蝕。早餐最好要搭配得均衡，要補充充足的維生素、蛋白質及纖維素。所以早上最好吃上一個雞蛋、一碗粥以及一個水果。

10.飲食多元化
我們的身體需要很多養分，如維生素、微量物質、礦物質、蛋白質等。這些元素有很多我們自己的機體無法生成，祇能靠食物中獲取。天然食物有豐富的營養，可以滿足人體所需。所以我們的飲食應該盡量多元化。不要單一或者偏食，那樣很難達到健康機體的要求。

11.愛清潔、勤換洗

一個好女人就應該是愛清潔愛整理的女人。平時要勤換洗衣物，勤打掃衛生。特別是日常中用的枕頭套、被單是最容易堆積死細胞、口蟲、灰塵、頭皮屑等髒東西的地方，而且睡眠長時間接觸臉部肌膚，更易使細菌滋生、繁衍。所以最好保持每日換洗枕巾的好習慣。再者，貼身的內衣也要常換洗常更換。不要晾在陰涼的地方。

12.笑口常開，敞開胸懷

不要一直愁眉苦臉，女人要笑才更美。笑口常開是一種人生態度，更是一種養生方法。平時遇到不開心的事要學會去排解，不要一直糾結

與解決不了的事情。學會把眼光轉移到另一個地方另一個角度。長期地愁眉苦臉會在臉上留下「愁紋」哦!這樣可不是人見人愛的面容啊!

13.睡覺的健康秘笈
睡覺對女性有好處上面已經講過了，但是睡覺也有一定的學問與講究。例如，有人喜歡戴著手錶、首飾睡覺。這不僅會縮短手錶的使用壽命，也會使血液循環不暢。而且不要俯睡與長期側著一邊身子睡覺，那樣會影響呼吸以及機體的運作。也不要對著空調的風口睡，那樣對呼吸有影響，還容易著涼。晚上睡覺一定要保暖得當。

14.乳房保健要及時
女性要關注乳房的健康，不要祇是單單注意其形態。要勤做乳房按摩，要養成自檢的習慣。而且，要養成不戴胸罩睡覺的好習慣。據調查顯示，戴乳罩睡覺易致乳腺腫。其原因是長時間戴乳罩會影響乳房的血液循環和部分淋巴液的正常流通，不能及時清除體內有害物質，久而久之就會使正常乳腺細胞癌變。除此之外，女性要定期到醫院進行乳房的檢查。

15.注意保暖
俗話說，女人要熱養，男人要冷養。女人要保暖得夠，千萬不要讓寒氣入侵傷及子宮及關節。特別是現在這樣的初春時節，女性朋友們不要愛美穿單薄的裙子，早春的寒氣還是很重的，要注意保暖，特別是下半身，不要穿得過於單薄。經常手腳冰涼的女性朋友，晚上睡覺的時候也可以泡一下腳，對於血脈的通絡與血氣的行走很有幫助。

4式減肥操 輕鬆瘦腿收腹翹臀



想要減肥，當然就要運動啦！但是，不要以爲運動都是會讓你大汗淋漓的辛苦活。今天，小編來教你一套超簡易的減肥操，幫你瘦腿、美腿、翹臀，讓你輕鬆變S哦！

第一式：

1、身體挺直站立，雙腳張開與肩同寬，吸氣收腹，雙手叉腰，眼睛直視前方，動作持續20秒。

2、身體挺直站立，雙腳張開與肩同寬，吸氣收腹，雙手叉腰，上身微微下蹲，眼睛直視前方，動作持續20秒。

3、身體挺直站立，雙腳張開與肩同寬，吸氣收腹，雙手叉腰，上身下蹲再往前傾，眼睛直視前方，動作持續20秒。

4、身體挺直站立，雙腳張開與肩同寬，吸氣收腹，雙手叉腰，上身微微下蹲，眼睛直視前方，動

作持續20秒。（恢復第二步動作）

5、身體挺直站立，雙腳張開與肩同寬，吸氣收腹，雙手叉腰，眼睛直視前方，動作持續20秒。（恢復第一步動作）

第二式：

1、雙腿併攏站立，吸氣收腹，雙手叉腰，眼睛直視前方，動作持續20秒。

2、雙手叉腰，右腳微微曲膝向前邁出，腳掌著地，右腳往後伸直，腳尖著地，吸氣收腹，眼睛直視前方，動作持續20秒，然後換腳重複動作。

3、雙手叉腰，右腳呈弓步向前邁出，腳掌著地，右腳往後伸出，腳尖著地，下腿部分盡量靠近地面，上身盡量往下蹲，吸氣收腹，動作持續20秒，然後換腳重複動作。

4、雙手叉腰，右腳微微曲膝向前邁出，腳掌著地，右腳往後伸直，腳尖著地，吸氣收腹，眼睛直視前方，動作持續20秒，然後換腳重複動作。（恢復第二步動作）

5、雙腿併攏站立，吸氣收腹，雙手叉腰，眼睛直視前方，動作持續20秒。（恢復第一步動作）

第三式：

1、身體往左側躺，左

手手肘以下著地，右手叉腰，雙腿併攏，右腳放在地板上，用左手和腳部的力量盡量撐著身體，動作持續20秒。

2、身體往左側躺，左手手肘以下著地，右手叉腰，雙腿併攏，右腳放在地板上，右腳稍微抬起成30度，用左手和右腳的力量盡量撐著身體，動作持續20秒，然後換腳重複動作。

3、身體往左側躺，左手手肘以下著地，右手叉腰，雙腿併攏，右腳放在地板上，右腳抬起成60度，用左手和右腳的力量盡量撐著身體，動作持續20秒，然後換腳重複動作。

第四式：

1、趴在墊子上，用雙手手肘以下的背部放在墊子上，雙腿併攏跪著，身體拱起，動作持續20秒。

2、趴在墊子上，用雙手手肘以下的背部放在墊子上，雙腿併攏跪著，身體拱起，然後左腳往後伸直，腳尖著地，動作持續20秒，然後換腳重複動作。

3、趴在墊子上，用雙手手肘以下的背部放在墊子上，雙腿併攏跪著，身體拱起，然後左腳往後抬起，右腿微微高於上身，動作持續20秒，然後換腳重複動作。