



今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩  
“美女,留个联系方式吧!”——被搭讪,是不少美女有过的“桃花”经历,或因天使的容貌,或因魔鬼的身材。然而,60岁的阿姨也被搭讪,你怎么看?  
原来,在美丽的星城长沙住着这么几位“不老阿姨”,60岁的年龄、30岁的脸蛋。不少人为之惊叹,这“不老的传说”看来不止明星才有,身边也能出现!“不老阿姨”的护肤宝典,看来你不得学!



# 长沙“不老阿姨”教你年轻几十岁



## 美容界的“不老女神” 护肤秘诀：内调比外养更重要

花有重开日,人无再少年。每年过生日的时候,王薇总会用这句话来自勉——“岁月不等人,那么自己就该对自己好一点儿。”这些年,在王薇看来最值得骄傲的事情就是自己依旧有着一张年轻的面容,尽管已经越过了67岁的岁月大坎。  
总有人悄悄地问她:“你是不是经常去美容院做SPA,所以总是看上去那么年轻?”王薇笑了笑,说:“我不觉得每天去做SPA是必要的,在我看来,好的肌肤状况是从内表现出来的,一是心态要好,二是内调特别重要。”  
王薇的内调保养秘诀究竟是怎样的?听她自己来介绍介绍吧!  
我是做美容行业的,对于各种保养品性能和使用方法都算是了如指掌。然而,多年来的经验告诉我,再厉害的产品也治不了“本”,体内毒素太重,肌肤就怎么也好不起来。当然,肌肤的内调保养也需要分时节,夏天我们排

毒素,所以要多吃瘦肉、蜂蜜等,而冬季女人要注重提气补血,多吃西洋参、红枣等食物。  
每当肌肤出现了一些问题后,我都会先从内脏上找原因,对症下药。如果皮肤开始泛黄,失去光泽,那我会开始注意自己的肝脏,最好是多吃菊花,因为菊花可以舒缓肝气,而皮肤泛痘,肠胃就要得到重视了,少吃辛辣食物,饮食要以清淡为主。  
不仅在饮食上我很重视内调,起居上我也会很小心地调节身体。最值得推荐的一个办法就是——每天晚上,像仪式一样的睡前洗澡。不管多累,我回到家后都会创造条件洗澡。个澡,尤其是牛奶浴,洗过之后皮肤光滑细腻。所谓一白遮三丑,这种沐浴方法,能让我们每一寸肌肤都吸收营养,对肌肤抗皱有着超凡的功效。或许短时间内你看不出肌肤的变化,但一旦到了60岁以上,你的皮肤就会比别人好很多。



出镜:王薇  
(长沙市美容美发协会前会长、  
贵入坊美容SPA会所董事长)

## 香港“美女组合”原来是母女 护肤秘诀：以茶水护肤



出镜:蔡水兰  
(广州市政府驻湘办事处法人代表、  
湖南省文工团演员)

“女士,麻烦停下来!”在香港维多利亚港,一个宁静的夜被打破,一辆赛车被好几辆警车追着,似乎要发生点儿什么……难道真的违章了?坐在副驾驶座上的蔡水兰心里嘀咕着:“身处异乡,要是闯祸了如何是好?”  
还未等蔡水兰“认错”,几名警察迅速围了过来。“阿sir,请问我们怎么了?”此话一出,阿sir红着脸说,“美女,我们是想来要个合照。请问你们是不是香港著名的XX组合?”此话一出,蔡水兰和女儿哈哈大笑!  
这是59岁的蔡水兰和女儿近年去香港转机时,遇到的一件尴尬的“好事儿”。蔡水兰说,因为自己心态好,肌肤也保养得不错,所以每次和女儿出门旅游都会闹出一些挺好玩的乌龙事儿。在蔡水兰看来,不老的女人才是真正的女神。当然,肌肤保养就是最重要的。让我们听听她的经验之谈吧!  
聊到护肤,印象最深的是我50岁那年。很多朋友好奇,为何50岁了我却比她们都看着年轻。我没有整过容,也从不用涂抹大量昂贵的护肤品——我的护肤要诀只有一个,就是茶。  
都说女人是水做的。我爱喝茶,尤其钟爱对于美容有帮助的茶,这对于我的护肤来说很重要。出生在长沙望城靖港古镇的我,离湘阴县城特别近,尤其爱喝有当

地特色的姜盐豆子芝麻茶,几十年时间,我从不间断,几乎每天要喝上一杯豆子芝麻茶。除此之外,我还会采购新鲜的花瓣,洗干净后,用花瓣泡茶。  
除了用来喝,这些茶还有一些功不可没的美容作用。像黑眼圈较重的时候,我就会用薏仁和绿茶混合,借着热气敷在下眼睑,能消除黑眼圈和水肿;而熬夜后毛孔粗大,我就会将没喝完的凉绿茶(温度低时隔夜亦可)当洁肤水,因为其中的儿茶素能收缩毛孔,增加皮肤弹性;皮肤出油长痘了,我会用少量黄连粉配凉绿茶,敷在患处;休闲时,想给皮肤做做保养,就用薏仁、杏仁粉搭配茉莉花茶涂敷脸上,稍作按摩,这样能去除角质,使皮肤水润有弹性。  
当然,在喝茶的同时,我也会补充一些水果的营养,可在吃法上与人不太一样——我坚持每天都必须吃几颗葡萄,最好是紫色的葡萄,连皮带籽一起吃碎吃下去,剥因为葡萄籽很养颜;橘子、橙子每隔三天要吃一次,剥皮吃或者榨汁都行;香蕉的话,至少每周要吃两根。香蕉皮富含营养,可味道不是很好,所以每次我都会将香蕉皮洗干净后,连同牛奶一起榨汁喝……长时间坚持这样的护肤程序,皮肤自然比同龄人年轻许多!

## 孙女口中的“小奶奶” 护肤秘诀：皮肤护理要兼顾“杂”字



出镜:毛晴  
(岳阳市人民医院退休护士)

“明天我要小奶奶接我放学,拉勾勾!”每逢周末,毛晴的孙女嬉嬉扯扯着她的衣角向她撒娇。她为什么那么讨孙女喜欢?就因为有着她一张充满活力的“娃娃脸”。这张年轻的面容让她欢喜让她“愁”——每次去接孙女放学,毛晴都被误会成“嫩妈妈”,连班主任都认错好几回呢!  
毛晴出生于1950年,今年已经63岁了。在邻居们看来,她的年龄永远是个谜,说出别人反正也不信。毛晴说,可能是因为年轻时工作的原因,她对身体健康的关注度特别高,注重身体保养,自然也没放过对皮肤的护理。  
虽说术业有专攻,但皮肤护理“专供”肯定不行。在我看来,最有利的护理方式就是“杂”字,做到面面俱到,才能留住青春。早在二三十年前,我就开始爱上运动,以前一周运动5天,一次至少2小时。后来孙女出生后,就缩减为一周3天。加上平日为了养生,少吃肉、多喝水的习惯也无形保住了青春。

我总结过自己的护肤经验,主要是以下几个方法:1、浸泡浴:选一个特别的时间,拣一种最喜爱的浴液,浸一个鲜花泡泡浴,一边看书,一边听音乐,浴后会让我心情愉快、充满活力。2、早睡早起:人体要顺从自然变化规律,“早睡早起、广步于庭”,中午小憩片刻,给大脑“充充电”,使人精神饱满,头脑清醒。3、吃好早餐:营养学家认为,吃好早餐可使人的新陈代谢从一大早就开始,而多餐少食和少吃油腻食物可以保证你的能量在一天里维持相对的平衡。4、活动肢体:每天我都要活动活动肢体,如抽空的散步、练练功、打打拳。锻炼能加速心率,促进血液循环,改善机体对氧利用的功能。还可以调整身体状况,不致使某一条筋肉的疲劳扩散到其他肌肉上。5、常听音乐:我会经常选听一些喜爱的音乐,如振奋人心、消除疲劳、富有韵味的音乐(轻音乐是最适合的),能让我在很累的时候感觉心旷神怡,充满朝气。

美容专家提醒你 >>>

### 以茶养颜,“度”最重要 特邀专家:李美美 (长沙仟珂美容养生连锁机构新芙蓉之都店店长)



“以茶养颜是很多女性的护肤秘诀,但你一定要注意,茶碱大多也有坏处,喝过量的茶也会致病。”李美美介绍,不同的茶里面含有不同种类的对人体有益的物质,如叶酸、维生素、蛋白质及矿物质等,适当喝茶,对强身健体以及护肤都有一定益处。但女性喝茶需要依体质而定。我们并不推荐体质较弱的女性用茶养颜,因为喝茶过量对胃部也有一定的伤害。同时,我们提醒女性在喝茶时,要尽可能少加牛奶、糖等物质,因为混合后的茶饮可能对胃部的刺激很大,而糖分大足反而会让肌肤加速老化。



### 姜茶红茶能抗衰老 特邀专家:刘丽红(长沙索菲亚美容养生SPA会馆美容师)



早晚一杯水,是很多女性用来护肤的方法,而网上也涌现了大量关于如何喝水的小妙招。然而,喝水护肤的“功臣”真的是水吗?刘丽红认为并非如此。  
“在我们美容的理念中,没有任何一种方法适合所有人,所以要根据自己的体质制定不同的美容养生方法。”刘丽红介绍,网络上介绍的各种喝水法,例如泡牛奶、泡茶、白开水等,可能真正起到养颜作用的并不是水而是奶或者茶汁。  
刘丽红介绍,女性在运动量不大时,饮用有温暖身体和利尿作用的红茶、生姜红茶等饮品都能护肤养颜。因此,像上文中蔡水兰提到的“姜盐豆子芝麻茶”就是不错的选择。茶中的姜含有辣味成分,能加速血液流通,所以适量地喝这种茶对抗衰确实有一定帮助。但需要提醒的是,千万不要过量,茶中不可缺少的“盐”,每天摄入量很有讲究,过量很可能达到了抗敏效果而伤了身体。



### 牛奶浴,是大龄美女的抗衰老选择 特邀专家:沈芳(长沙悦妍堂纤体美容会所养生顾问)

“多数女性护肤只护了脸,所以年纪大了,各种肌肤问题就暴露了。”沈芳介绍,像上文中王薇的牛奶浴浴法很值得推荐给40岁以上的大龄美女。  
沈芳认为,肌肤衰老的原因有几十种,譬如熬夜、抽烟喝酒、不爱喝水等,尤其在各种恶劣环境之下,现代女性的肌肤也出现了过早衰老的痕迹。所以,女性在年轻时需要做的就是延缓衰老。  
“身体肌肤会随着年龄增大而变得松弛,我们不能像护脸一样时时刻刻关注,但我们可以通过好的沐浴方法来改善。”沈芳介绍,传说埃及艳后也曾用牛奶沐浴,因为它能让身心得到放松,加上牛奶香味能安定自律神经,从而发挥促进睡眠的效果。因此,倘若女性劳累后出现全身都有疼痛感,不妨浸一浸牛奶浴,能让皮肤得以舒缓,减少身上细纹的产生。  
“牛奶质地比较柔和,所有肤质都基本适用。”沈芳推荐,女性可以将注入浴槽的水温调至35至40度,然后倒入2至3公升牛奶(以一般浴缸为准),搅拌均匀至半透明,浸泡20至30分钟左右。入浴完后应及时把水冲掉,清洗浴槽,这样一来,浴槽内便不会留下牛奶。

