

“世界抗衰老论坛”在美国召开, 湖南美容专家参会揭秘—— 全球顶级的“不老秘方”里装的什么“药”

今日女报/凤网记者
李诗韵
实习生 朱盼

当你拔掉第一根白发、发现第一条皱纹爬上眼角时, 那种惴惴不安的感觉是否仍刻骨铭心? 都说衰老是一种病, 是百病之源。近日, “世界抗衰老论坛”在美国召开, 全球顶级的抗衰老专家们到会, 共同商讨出一套“独门秘方”, 帮女性放慢衰老的脚步。不老秘方里到底装了什么“药”? 还是让我们听听湖南的参会美容专家刘一霖的独家见解吧!



特邀专家:
刘一霖
(中国美容美发协会副秘书长)

1. 饮食篇: 隔两小时喝一次水, 常吃大豆山药

吃得好, 吃的对, 是永葆青春的第一剂良药。于是, 在“世界抗衰老论坛”上, 各类健康、美容专家首先提到的就是如何吃出“不老神话”。

吃面包不要剥面包皮, 这是世界抗衰老协会主席罗伯特·高德曼博士提出的第一条建议。在烘烤面粉时, 会产生一种叫做整氨酸的物质, 不仅可让面包皮变黑变甜, 还能将酶活化, 使控制人衰老的自由基失去活性, 并且能够抗癌。这种整氨酸在烘烤熟的面包皮中的含量, 是未烘烤面包皮含量的8倍。

隔两小时喝一次水。人体要喝水, 皮肤也要喝足水。高德曼建议, 每隔1-2小时就应喝236毫升水, 也就是近半斤水。

少量多餐也很重要。刘一霖说, 她与美国著名美容大师尼克·德尔加达成一致, “吃得太饱, 会造成皮肤供血不足, 加速皮肤衰老”。早餐时间对皮肤的保养也是尤为重要, “最好是一小时内把早餐吃掉, 有利于控制血糖水平。”至于中晚餐, 应该遵循“4:3:3”原则。也就是

说, 40%的食物来自碳水化合物(以蔬菜、水果为主), 30%来自蛋白质(鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等), 剩下的30%则来自脂肪(坚果、深海鱼等)。

“原生态”食物最养人。刘一霖说, 想永葆青春, 就得少吃精细食物, 越新鲜、粗糙越好。

“特别是主食, 一定要吃全谷全麦的。”因为天然食品加工步骤越多, 营养损失越大, 容易造成维生素缺乏, 对皮肤无益。

女人要年轻, 还得多吃“雌”性食物, 因此, 大豆和山药等能够刺激雌性激素分泌的食物更有利于抗衰老。同时, 要记得晒是肌肤的“不老丹”, 它具有很强的抗氧化作用。鱼类、坚果和谷物等, 特别是小米和板栗, 硒含量非常丰富, 不妨经常食用。

2. 生活篇: 打盹小睡, 快走“甩掉”糖尿病

生活小细节, 也是能影响人体衰老的。所以, 德国顶级美容专家高德曼建议, 睡觉时, 远离家电。“手机至少要放在离床4.6米远的地方, 否则它发出的电磁波会改变你的精神状态和睡眠模式。”刘一霖解释, 这个

安全距离对电子钟、收音机、电视机、计算机、无绳电话等都适用。

累了别硬撑, 也是留住青春的好办法。“打盹小睡等于小型度假, 能让心血管系统也变得更舒缓, 并降低肌肤的紧张度。”

刘一霖说, 除此之外, 女性还应该练习快走, “甩掉”糖尿病。每天快走30分钟, 每周5次, 只需3年, 就可降低2型糖尿病发病率, 并大大延缓身体衰老的进程。走路时, 不妨挺直腰板, 平视前方。每走一步, 身体重心都沿着脚后跟——脚外侧——小脚趾附近——大脚趾顺序移动一次。

有什么物品能够辅助我们抗衰老呢? 刘一霖说, 多名专家都认为服用阿司匹林能延缓衰老。每天服用低剂量阿司匹林可阻止血小板聚集, 能减少心肌梗死和中风的死亡危险, 增加抗病能力, 并减缓衰老。

最后, 固定时间深呼吸也能帮助肌肤延缓衰老。懂得缓解压力, 才会重拾年轻时的状态。每天给自己安排一段固定的放松时间, 缓慢深呼吸, 一次10分钟, 一日三次, 并保持乐观心态。

3. 护肤篇: 仰睡不长皱纹, 室内也要防晒

你知道最好的肌肤测试是什么吗? 刘一霖说, 论坛上, 日本神户护肤研究中心全球首席科学家格雷格·希尔布兰德博士曾教大家一个判断皮肤衰老的好方法: 将手背皮肤捏紧再松开, 若皮肤不能快速恢复平整, 说明你的皮肤已处于老化状态。

至于保养品, 刘一霖认为防晒霜最重要。每天早上在脸上抹一汤匙大小的防晒霜, 每2-3小时再涂一层。冬季上午10点到下午3点, 夏季上午9点到下午4点紫外线最强, 这段时间出门要做好重点防护。即使在室内也要防晒。同时, 抗氧化剂的护肤品也应该女性必备。

除此之外, 护肤课程中少不了表情纹的预防。生活中, 一些习惯性的动作可能令你形成表情纹。所以, 尽量不要“滥用”以下表情: 在思考时皱眉, 易形成眉间纹; 眯着眼看东西, 易形成内外眼角横向细纹; 经常开怀大笑, 易形成鱼尾纹; 爱拍眼眶, 易形成抬头纹; 经常忧伤或撇嘴, 易形成法令纹; 使用吸管、经常撅嘴、吸烟, 易形成唇部皱纹。

资讯>>

中国水晶饰品高峰论坛会“加盟”长沙——
让我们与水晶来一次约会吧

今日女报/凤网讯 (记者 李诗韵) 饰品, 是美的点缀。而水晶, 是饰品中的“皇后”, 受到众多美女青睐。8月31日, 长沙新瀚城饰品连锁有限公司2014年度品牌庆典暨中国水晶饰品高峰论坛在长沙隆重举行。国内200余饰品行家欢聚一堂, 共同回顾水晶饰品的发展历程。

活动现场, 新瀚城首席设计师范小姐现场分享了最新的水晶饰品系列主题设计。同时, 公布了微信平台, 让众多消费者从全新的领域了解和发现水晶的特色和秘密, 也为加盟商开发了一个全新的盈利模式。



湖南省第三届网络文化节系列活动之 为最美家庭点赞

秀家庭幸福, 为最美家庭点赞! 即日起, 登录凤网, 参与“为最美家庭点赞”系列活动, 点“赞”支持你心目中的“最美家庭”, 晒出你的家庭幸福故事或照片, 就有机会获得幸福家庭大奖! 详情请登录凤网 (www.fengone.com)。

锁定最新活动动态, 参与活动疑问解答, 欢迎加入凤网博客群 (群号: 97114885)

凤网宝妈1群 (群号: 333725688) / 凤网宝妈2群 (群号: 279992131)