

“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/凤凰网记者
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，想长葆青春，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抗衰老。同时，要记得硒是肌肤的“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，论坛会上，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展，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；爱抬眼眶，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/凤凰网
(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。

秀家庭幸福，为最美家庭点赞！即日起，登录凤凰网，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！详情请登录凤凰网（www.fengone.com）。

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

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