

伊人书摘

热书点评

早一天行动,晚十年变老

不是所有爱恋,都以恋爱为终点

27岁时,我已经拍摄了多部商业广告,并且开始涉足演艺圈,做演员工作。这一年,我接到一个很重要的工作——为圣艾芙牌杏仁磨砂膏拍平面广告。随后,我的脸部特写出现在《时尚》、《家政》以及其他知名的时尚杂志上——我红了。这段经历一直都是我的宝贵财富,它不仅让我找到了人生的希望,也让我更加懂得爱护自己的容貌。我们都知道,美是女人一辈子的“使命”,而衰老则是我们最大的敌人。也许广告中有一点是对的——25岁是美丽的分水岭。随着年龄增长,皱纹、色斑、皮肤松弛等问题总是会不可避免地出现。每个女人都渴望永葆青春,我也一样,害怕容颜不再,害怕垂垂老去。

事实上,尽管衰老是自然规律,无法避免,但如果方法得当,我们就能够放缓衰老的步伐。不过,在与衰老对抗之前,我们应当了解自己的“敌人”——究竟是什么导致了衰老?

1956年,英国科学家哈曼博士提出了自由基的概念。他认为,细胞正常代谢时会产生自由基,这种物质会使身体产生退化性变化,从而导致衰老。自由基是人体氧化反应中产生的有害化合物,具有强氧化性,会损害机体的组织和细胞,进而引起慢性疾病及衰老效应。因此,自由基是造成人体衰老的关键因素。如果人体内自由基过多,强烈的氧化作用就会引发各种疾病并加快衰老的步伐。

除此之外,体内毒素堆积,则是造成衰老的又一大元凶。由于环境污染,空气、食物和饮水中都极有可能含有毒

素,摄入体内之后如果不能及时排出,将会对我们的肝脏造成极大的负担。过多的毒素积累还会使皮肤敏感,肤色黯沉,并长出老年斑。

进入模特界之后,我一直有一个困扰,什么时候开始抵抗衰老?相信很多人也有同样的疑惑。直到护肤专家给出答案,我才大吃一惊地发现,在肌肤接触到外界环境中的阳光、空气时,老化就已经开始了。可以说,抵抗衰老是任何年龄段的女性都应当做足的功课。不过在不同的年龄阶段,根据肌肤的不同状态,我们应当相应调整抵抗衰老的方法。

25岁之前,肌肤仍然处于生长期。这个时期最重要的是培养良好的生活习惯,例如养成规律的作息,避免熬夜,每天都摄入大量新鲜的蔬菜和水果,养成良好的饮水习惯,远离烟、酒,坚持运动,等等。另外睡前一定要卸妆,做好脸部的清洁工作,时刻让毛孔保持通畅。入睡前,我通常会用手指轻轻按摩脸部,一方面放松肌肉,另一方面帮助肌肤吸收营养。这个方法我已经坚持了二十几年,每次做完都感到身心舒畅,相信现在的好肤色也一定有它的功劳。

25岁到35岁之间,随着血液循环功能减弱,皮肤分泌的油脂减少,弹性变差,储存水分的能力逐渐减弱。这个阶段应当注意补水与补油同时进行,同时配合一些抗衰老的产品,帮助肌肤抵御自由基和环境污染的侵害。幸运的是,我正是在这个阶段发现了1美元抗皱秘方,多年来的坚持,让我对肌肤状态更加自信。

35岁到45岁正是保养皮

肤、抵御衰老的关键阶段。这时皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维蛋白开始短缺,皮肤容易出现松弛、产生皱纹。因此需要加大保护的力度,每天早晚都坚持为肌肤补充足够的营养。通过全面滋润,帮助肌肤恢复弹性。

45岁之后,表皮细胞失去再生功能,皮肤老化的速度进一步加快。这个阶段除了需要坚持之前的保养方法,还要使用一些富含胶原蛋白的高营养面霜。同时适当调整生活节奏,为自己减压。



(作者简介:梅切尔·沙尔,美国知名作家,曾当过平面模特,后进入好莱坞发展,现主要为各大杂志撰写专栏。沙尔在美容保养方面颇富心得,她结合自己多年的切身体验,独创了“美丽三合一”保养理念,获得了广大欧美女性的追捧。《逆龄养颜术》一上市便好评如潮,《纽约时报》畅销书作家MJ.罗里克称其为“不可或缺的枕边书”。)



更多精彩博文,扫一扫二维码登录凤凰网博客 blog.fengone.com.

文/奥斯丁伯爵

大多数爱恋,无不期盼着幸福美满的结局。但有一种,却谨慎到只求一个明朗的开端。这种默默喜欢一个人却始终无法说出口的卑微,彼此接近却又骤然逃离的怯懦,以及独自等待却终未成眷属的遗憾,都成为了新晋作者林栀蓝笔下最动人的故事。

每个作者都有偏好的题材,林栀蓝对“暗恋”的主题情有独钟,从14岁开始写作,至今累积300篇短文,大多数都与暗恋有关,而这本《听说你还回忆我》更是作者将自己的经历化作的半自传体小说,一半讲故事,一半致青春。

与时下流行的青春言情题材并不相同,她的故事很简单,既没有浓墨重彩的情仇恩怨,也没有撕心裂肺的生死离别,只不过是一个情窦初开的少女一场长达十九年的暗恋,却让旁观者唏嘘落泪,动情不已。因为一句温澜潮生,从此有了青梅竹马的温澜和顾潮生两个人。他了解她所有的习惯,她熟悉他所有的喜好,他身边的人来了又走,可她的爱却始终没有说出口。年复一年,等时光将爱慕织成茧,唯有诉诸笔端的文字能让它破茧成蝶。

这种暗恋的情怀,在林栀蓝笔下就像是仅在瓜藤下听清的耳语,只能藏在树洞里的秘密,永远带着几丝不可告人的隐秘和无人知晓的寂寥。在所有表达暗恋的故事中,恐怕也只有她能将暗恋者的怯懦和勇敢融合得如此巧妙。是有多怯懦,才能将激荡在心头的感

情强行压制到心底?又要有多少勇敢,才能在毫无回应的角落独守这份迷恋十九年?

谁都有过年少轻狂的时候,也都在轻狂之下默守着自卑的阴影。正因为她的笔调如此纯净,毫不煽情,所以很容易将读者带入回忆的情境。看她干净的文字,就如同乘坐一部时光穿梭机,带你重返青葱岁月,俯瞰操场边的跑鞋,黑板上的粉笔,书本里的纸条和藏在手心的半块橡皮,以及那个坐在明朗少年身旁曾经笑靥如花的你。于是你释然了,不管是面对“身边有了新面孔,从此不再寂寞”的那个人,还是一直假装“我不爱你,我们只是好朋友”的自己,都能够放下执著与幽怨,对于过往心怀珍惜,对于未来充满敬意,带着暗恋的记忆勇敢前行。

不是所有爱恋,都以恋爱为终点。但即使只是暗恋,也为我们开启了一扇通往光明的蓝色大门。谢谢我们曾相遇,谢谢我曾爱过你。



新书推荐 《回首又见他》

【内容简介】

31岁的碧终于要和未婚夫亚当步入幸福殿堂了。面对人生中最重要的一天,她的内心却腾起了不安的风暴。音乐响起,碧在众人欢喜的期待中朝红毯尽头走去,却发现:阔别多年的恋人——基兰,居然来到了她的婚礼上。

就在疑虑与慌乱间,她突然失足滑倒,一瞬间,所有的记忆都在眼前闪回,在短暂的缭乱之后,她失去了意识……

【媒体推荐】

★这本为所有渴

望知道“万一”的女孩所写之书,令人难以抗拒。

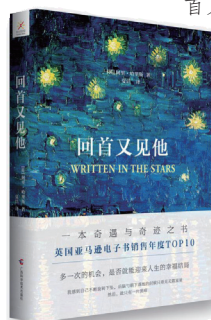
——英国作家阿黛尔·帕克斯

★艾莉——即将诞生的第二个塞西莉亚·埃亨。

——英国《独立报》

★“像艾莉·哈里斯这般的有天分的作者,总将自己的真情实感不着痕迹地融入笔尖,变幻出魔力般的文字,《回首又见他》因此闪耀着聪慧又有趣、浓烈而美丽的光芒——这是属于每个脑海中曾闪过“如果”的人的必读之书,千万不要错过它。”

——英国《Heat》杂志



湖南省图书馆6月借阅排行榜(理财类)

书名	著者	出版社	总借阅次数
工资不花完 理财钱生钱	熊涛著	江苏文艺出版社	17
郎咸平说:让人头疼的热点	郎咸平著	东方出版社	16
第一财经周刊	何力主编	该刊编辑部	15
时寒冰说:未来二十年,经济大趋势(现实篇)	时寒冰著	上海财经大学出版社	15
中国经济到了最危险的边缘	郎咸平,孙晋著	东方出版社	14
时寒冰说:未来二十年,经济大趋势(未来篇)	时寒冰著	上海财经大学出版社	13
史玉柱自述:我的营销心得	史玉柱口述	同心出版社	13
参与感·小米口碑营销内部手册	黎万强著	中信出版社	12
货币	《货币》纪录片主创团队著	中信出版社	11
股市常用技术图谱大全	李郑伟编著	机械工业出版社	9