

<<一天比一天年轻>>

图书基本信息

书名：<<一天比一天年轻>>

13位ISBN编号：9787543640962

10位ISBN编号：7543640961

出版时间：2007-3

出版时间：青岛出版社

作者：维多利亚·莫瑞

页数：326

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;一天比一天年轻&gt;&gt;

## 前言

《一天比一天年轻》为你每天的生活提供指导，能逆转你生命时针转动的方向。如果你留心书中的行为指导，允许其中较富启迪意义的内容植根于内心当中，你的容貌，你的自我感觉都会变得年轻起来。同时你对时间的流逝也不那么在意了。因为《一天比一天年轻》不仅仅关注人的肉体及其保养，还关注人更加深层的部分，包括你的心智，情感，特别是你的灵魂。书中介绍的原则适用于处在人生各个不同阶段的人。写这本书的时候我已经50多岁了，到了这个年龄，更年期如约而至。我的50岁生日第一次成为我生活中的一个问题。以前我也听说过50岁时女性可能经历的变化，但是决没想到变化居然会来得如此迅猛，如此明显。昨晚还凹凸有致的身体，第二天一早竟然走形了，腹部鼓了出来，臀部反倒变平了。面对我日渐稀疏的头发，我的发型师说：“不是我给你削薄了，是你的头发不如原来多了。”我手背上长出了斑斑点点。唉，只可惜那不是小女孩脸上常见的雀斑，而是老年斑。我的腰线消失了，下颌的肉皮和手臂的三头肌变得松弛，胸部开始下垂。我感到倦怠乏力，看了太多的“女性电视节目”。就连脑力也不济了，不是用错词就是拨错电话号码。有同样症状的朋友对我说：“人到中年脑子就变成浆糊了。”生活中太大的压力和太少的荷尔蒙让我觉得无所适从。我以前不懂得爱惜自己的种种作为，诸如熬夜、吃垃圾食物，以前所经历的每一次伤心悲痛，到现在一起来跟我的外表容貌算总账了。在我的内心深处，在我不知道不了解的层面，一大堆心理因素在忙着让我衰老，就像一只削了皮的苹果，暴露在空气中就会发黑变软，让人难以下咽。我也尝试着变得达观大度，不是每个人都说50岁是另一个40岁吗？也就是说你又免费得到了10年好时光。

但是，我依然感到愤怒。有时候我责怪自己，觉得：“我本来应该多锻炼点儿，多休息点儿，多攒点钱好做个整容手术……”有时候我也责怪上帝，责怪生活和自然法则：“我(几乎)什么事情都按照正确的方式去做，这种事情不应该发生在我身上，这样不公平。”我发现自己再次走到人生的一个关口，在那里，我要是不能接受目前的现实状况，就无法改变自己的未来。我第一次来到这个关口是在32岁那年。当时的我一直在跟自己超群的体重苦苦作战，我明白，体重的问题要是不能解决，我的人生就彻底完结了。于是我脱离了饮食行业，将所有问题交给无所不能的主。结果所有的问题都烟消云散，在过去的20年中我再也没有为体重的问题苦恼过。42岁那年我又一次来到同一个关口。那时我已独身一人生活了几乎10年，也渴望能找到一个生活伴侣，但是，我发誓要把这种渴望转变成对已拥有的一切的满足和欣赏。没想到我的心态刚刚发生转变，我就遇到了我现在的丈夫。其神速着实令我惊讶不已。上述的两件事情以及其他无数小事，都让我认识到，人应该接受目前的状况，做好自己分内之事，至于最终结果就交给远比人聪明智慧的力量好了。这么做其实并不容易，我也不想在无奈之中再次选择信仰。但我确实也别无选择了。

## <<一天比一天年轻>>

不过只要我心甘情愿地做出这个选择后，以前曾经帮我改变生活的那些道理又显现出来帮助我了。对我而言，更多的帮助来自于其他人，特别是那些长寿而又不显老的女性。

她们把自己的心得体会都告诉了我。

比如：“生活要简单但是要有激情。

”“要笑口常开。

”“永远不要停止你的舞步。

”“凡事力求精简，但是跟健康有关的事情决不能马虎放松，而且无论你多么认真细致都不过分。

”“要相信现在的你既年轻又漂亮；再过三十年后你就知道你确实如此。

”‘我还有幸结识了印度草医学专家司各特·格森博士。

那是古代印度的一套保健疗法，翻译成英文就是“长寿科学”的意思。

我以前对此有过粗浅的了解，是司各特·格森博士将我由好奇引领到认真的程度。

我依照他的建议发现许多方面都有了起色。

此外我通过纽约鲜活食品组织了解到，生命力是具有传染性的。

新鲜充满了生命活力的水果蔬菜，会让人体的每个细胞也都生机勃勃，不管那些细胞所组成的人年长还是年幼。

得益于我各位导师的指导，再加上我对自己的本能恢复了信心，我发现生活重又焕发出熠熠光彩，而我本人也是如此。

我今年54岁，是一个绝经后身体容颜都发生了改变的女人，但是我在许多方面反倒比从前更加年轻。

于是我写了这本书。

所以，不论你的年龄为几何，你也可以变得更加年轻。

以下是将本书的益处发挥到极致的一些方法：每日阅读。

我建议你先一次性读完全书，只限于阅读，还不需要采取行动。

然后再按照月份日期，坚持每天读一页，直到读完。

每月要点。

每个月的第一天我都会提出一个要点，也就是一种需要你在一个月当中铭记于心的理念或态度。

这不要你为此痛下苦功，你只要愿意敞开心扉，让这种态度多多少少地融入你的生活即可。

“行动起来，留住青春。

”在很多文章的后面，你都会看到这句话。

这是在邀请你行动起来为你做点事情。

你可以把当天读到的内容付诸实践，也可以在日历上记上一笔，一有机会就马上采取行动。

如果其中含有一个问题，你可以在脑海里回答，也可以把你的想法写在日记本里。

“青春箴言。

”在文章的结尾除了邀请你采取行动以外，还有一些“青春箴言”。

这些肯定自我、肯定生活的话语能够调整人的心态。

请你在阅读到它的一整天里，认真体会、诵读并抄写下来。

具体做法见1月4号的内容。

休息日。

有些人每月逢15和30号是发工资的日子。

对于希望越变越年轻的人，这两天是休息的日子。

你可以痛快地玩耍，也可以补习以往漏掉的内容，复习你认为重要的内容。

在逐页阅读的过程中，你的习惯和态度，你对待自己的方式，你看待自己的眼光，都会发生变化。

与此同时，别人会觉得你显得年轻了，而你自己也会有同样的体会。

这样的变化在你刚开始阅读时就会发生。

等你一年后全部读完本书的时候，你一定会为自己感到惊奇的。

## <<一天比一天年轻>>

### 内容概要

为什么有的女人随着年龄的增长越来越散发出魅力，而有的女人却随着岁月流逝而逐渐枯萎？

如何能不断完善自己从而达到一种最佳状态，同时又保持自己的本色？

如何充分发挥你的脑力去应付每一件未知的事情，其中包括不断增长的年龄？

本书用温馨而幽默的笔触，结合医学和哲学的智慧，为你解答了这些难题，同时，作者还归纳出切实可行的方法，诉诸文字与你分享。

留住时光的脚步，减缓衰老的速度，并不是不可能的。

随着时间的流逝，我们的自信、美丽和生命力不应该被销蚀殆尽，而应该与日俱增。

维多利亚。

莫瑞在《一天比一天年轻》中将会告诉我们重返青春的秘诀。

这种美好的心态，在你读完本书后就会深深植入你的心中。

从你开始阅读的那一天起，随便哪一天，都能亲身体验到奇妙的变化。

等到明年的今天，你一定会为自己的转变感到惊异。

## <<一天比一天年轻>>

### 作者简介

维多利亚·莫瑞 美国各大报刊的常客，《华盛顿邮报》、《今日美国》、《大观》等著名报刊经常刊登与其有关的报道。

她曾作为嘉宾参与过美国著名脱口秀主持人奥普拉·温弗瑞的专访节目。

她同时也是西方一些刊物女性专栏的执笔，创作风格轻松幽默又不乏细腻委婉，颇受女性读者

## &lt;&lt;一天比一天年轻&gt;&gt;

## 书籍目录

1月 可能性 1月1日 一切皆有可能 1月2日 用全新的眼光看待自己的年龄 1月3日 开始写日记 1月4日 返老还童的真理 1月5日 恢复青春强力组合 1月6日 不再做隐形人 1月7日 为生命而进餐 1月8日 修饰打扮 1月9日 把握此时此刻 1月10日 沐浴与新生 1月11日 四季人生 1月12日 如果世上真有万用灵药,那就是锻炼 1月13日 积极向上 1月14日 清晨的温油按摩/推油 1月15日 今天休息 1月16日 丰富的内心世界 1月17日 衣着别致 1月18日 最周详的计划 1月19日 优雅的仪态 1月20日 健康肌肤十二步 1月21日 越来越强的好奇心 1月22日 从外在做起 1月23日 如何补充营养 1月24日 将希冀与梦想拼贴成一幅画 1月25日 美发 1月26日 反弹 1月27日 忘掉琐碎小事 1月28日 一杯热柠檬水 1月29日 与更年期和平共处 1月30日 今天休息 1月31日 你肩负的使命——如果你愿意接受的话

2月 爱 2月1日 用爱缔造出来的女人 2月2日 忘年之交 2月3日 轻言细语分量重 2月4日 天气真的允许 2月5日 彻底原谅自己 2月6日 浪漫你的生活 2月7日 席地而坐 2月8日 聪明女人的选择 2月9日 爱一行干一行 2月10日 除臭剂和止汗药 2月11日 睡衣 2月12日 与时俱进 2月13日 尊重 2月14日 能够如此美妙的,唯有巧克力 2月15日 今天休息 2月16日 照亮你的生活 2月17日 无牵无挂 2月18日 自然生长的食物 2月19日 纯粹为了自己做点事情 2月20日 使用加湿器 2月21日 适当的环境 2月22日 你美丽的指甲 2月23日 无心插柳 2月24日 正确选择复合维生素 2月25日 历经沧桑,性感依然 2月26日 寻找生活中的快乐,然后像抓住救生衣一样抓住他们 2月27日 将自身的细胞当成独立个体对待 2月28日 今天休息

3月 力量 3月1日 获得新的力量 3月2日 起床后的第一件事 3月3日 50个美好的形容词 3月4日 自己创立几个节日 3月5日 做回我自己 3月6日 钥匙的保管者 3月7日 牙刷和牙线 3月8日 举足轻重的三大项 3月9日 青春的源泉 3月10日 出去看世界 3月11日 寻找高品位的杂志 3月12日 “应该怎么样” 3月13日 强力早餐 3月14日 坚定的自信心 3月15日 今天休息 3月16日 能挽救生命的运动 3月17日 抱虎 3月18日 迷人的双唇 3月19日 富有创意的表达方式和你的唯一的大脑 3月20日 正视你内心深处的斗士 3月21日 春分 3月22日 维生素E 3月23日 你的每一次呼吸 3月24日 何为自由基 3月25日 接受你的权威 3月26日 获得第一手的蛋白质 3月27日 自己独有的标记 3月28日 按自己的方式行事 3月29日 提高政治意识,甚至积极参与 3月30日 今天休息 3月31日 为什么要使用天然化妆品

4月 轻松与幽默 4月1日 开开心心 4月2日 摆脱担忧 4月3日 戏剧女王 4月4日 慧眼识别碳水化合物 4月5日 找一位非凡的发型师 4月6日 何谓“里拉” 4月7日 看包识女人 4月8日 安稳的睡眠 4月9日 新鲜果汁 4月10日 四十岁女人化妆十戒 4月11日 卸下重负 4月12日 随兴 4月13日 维生素B12及其家族 4月14日 分享微笑 4月15日 今天休息 4月16日 退隐静修 4月17日 信息素 4月18日 多吃坚果好处多 4月19日 做一个创新型的母亲 4月20日 尺码不过是标签上的数字而已 4月21日 陕乐更年期 4月22日 脂肪 4月23日 留心小的惊喜 4月24日 忧郁的人,都是从哪里冒出来的?

4月25日 分清轻重缓急 4月26日 “钢铁药丸” 4月27日 心不老,人不老 4月28日 梳妆台上的必备物品 4月29日 绝不错过任何事情 4月30日 今天休息

5月 美 5月1日 美是一种生存状态 5月2日 防晒小常识 5月3日 27条解决之道 5月4日 钙、镁、维生素D与健壮的骨骼 5月5日 健壮的骨骼(续篇) 5月6日 花草怡情 5月7日 着眼于小处 5月8日 水果慕司 5月9日 前方永远都有目标 5月10日 释放你的激情 5月11日 挑战地球引力 5月12日 要多交往能够欣赏你的人 5月13日 专心致志 5月14日 文胸 5月15日 今天休息 5月16日 给心灵飨以艺术的美食 5月17日 漂亮的腹肌 5月18日 为自己做点小事 5月19日 植物化学物质 5月20日 勇敢之美 5月21日 冥想与返老还童 5月22日 维生素 5月23日 “机会岁月” 5月24日 悬挂你儿时的照片 5月25日 音乐疗法 5月26日 特大新闻:原来大多数女人长得都一样 5月27日 专业的皮肤科医生 5月28日 量身打造的运动项目 5月29日 随时保持衣饰整齐 5月30日 今天休息 5月31日 每天都要变得优雅一点

6月 开心快乐 6月1日 开心快乐没有错!

6月2日 举办睡衣晚会 6月3日 古玩摆件 6月4日 尽享人世间的快乐 6月5日 新鲜水果当作饭后甜点 6月6日 环绕在绿洲当中 6月7日 按摩——小动作,大作用 6月8日 遗传基因 6月9日 日省吾身 6月10日 散步 6月11日 让自己置身于感觉美妙的地方 6月12日 性欲 6月13日 激情燃烧的岁月 6月14日 嗅觉 6月15日 今天休息 6月16日 人物传记 6月17日 保持青春的七种饮食习惯 6月18日 季节交替的时候要安排一次美容 6月19日 巧合 6月20日 钾 6月21日 夏至 6月22日 保护自己的听觉 6月23日 辅酶Q-10 6月24日 不要做一个唯唯诺诺的女人 6月25日 明天过得更快乐 6月26日 挤时间 6月27日 温泉和矿泉水浴

## &lt;&lt;一天比一天年轻&gt;&gt;

6月28日 躲避电磁场 6月29日 过着梦寐以求的生活 6月30日 今天休息7月 无拘无束 7月1日 自由如风  
7月2日 换种眼光看世界 7月3日 开怀享用食物 7月4日 保护自己免受日晒的伤害 7月5日 步行矫形器  
7月6日 戒烟 7月7日 在变老之前卸下包袱 7月8日 改掉攀比的习惯 7月9日 整理食品柜和冰箱 7月10日  
接着整理厨房 7月11日 满意自己 7月12日 谨防怀旧的陷阱 7月13日 把握现在 7月14日 低潮期 7月15  
日 今天休息 7月16日 心平气和地面对改变 7月17日 铬 7月18日 创造一个延缓衰老的宽松环境 7月19  
日 学会放手 7月20日 当个行家里手 7月21日 不要为你现在所处的年龄感到抱歉 7月22日 坚决拒绝软  
饮料 7月23日 不要被悲观言论传染 7月24日 返老还童的费用 7月25日 药物 7月26日 生鲜食品 7月27  
日 减少羁绊限制 7月28日 换个角度看待女权主义 7月29日 显微镜还是望远镜？

7月30日 今天休息 7月31日 清楚自己想要干什么8月 悠然自得 8月1日 顺其自然的艺术 8月2日 你和  
你的牙医 8月3日 心胸开阔 8月4日 科学护理头发 8月5日 勤奋工作，但不要成为工作狂 8月6日 重视  
你的淋巴系统 8月7日 把日常工作变成精神享受 8月8日 必需脂肪酸 8月9日 自律和常规 8月10日 蔬  
菜蘸酱 8月11日 当你处在陌生的环境中 8月12日 欲速则不达 8月13日 舒缓催人衰老的压力 8月14日  
听一听父母和孩子们喜欢的音乐 8月15日 今天休息 8月16日 保护关节 8月17日 本地出产的蔬菜 8  
月18日 美腿 8月19日 生活在真实的时间里 8月20日 代偿性衰老——杞人忧天 8月21日 肩部按摩 8  
月22日 不会墨守成规的年轻人 8月23日 物美价廉 8月24日 来自巴黎的明信片 8月25日 顺应潮流 8  
月26日 直立的好处 8月27日 B-胡萝卜素 8月28日 我们是旅人 8月29日 当心饮食教条主义 8月30日  
今天休息 8月31日 大开眼界9月 智慧 9月1日 我的智慧怎么没有随着年龄一起增长？

9月2日 以前读过或错过的书，现在重新读一读 9月3日 适合你的俱乐部 9月4日 刚刚萌发出来的直觉  
9月5日 做算术、猜字谜、精通一门语言 9月6日 无论疾病和健康 9月7日 稍微关注通俗文化 9月8日  
早餐、午餐和晚餐 9月9日 古老的谚语 9月10日 晒 9月11日 别把恐惧当成动力 9月12日 体形变化 9  
月13日 使人衰老的手机 9月14日 晒太阳的门道 9月15日 今天休息 9月16日 尊重限制 9月17日 每周学  
一个单词 9月18日 排毒 9月19日 个人的发展 9月20日 把自己知道的传授给他人 9月21日 喝茶 9月22  
日 心灵的转变 9月23日 秋分 9月24日 看透 9月25日 超越胆怯 9月26日 神圣的女性 9月27日 如果有  
必要，就把自己推入生活 9月28日 钻研心灵的杰作 9月29日 加糖 9月30日 今天休息10月 魔术 10月1  
日 魔法人生 10月2日 烛光里的你更可爱 10月3日 认识自己的生活模式 10月4日 梦的启示 10月5日 生  
命的内部改变 10月6日 什锦汤 10月7日 整容手术，可以了解但不要急于作出决定 10月8日 渗透驻颜  
术 10月9日 香薰疗法 10月10日 柳条效应 10月11日 咒语 10月12日 染发 10月13日 长寿秘诀 10月14日  
大自然的时刻表 10月15日 今天休息 10月16日 你呼吸的都是些什么？

10月17日 粲然一笑 10月18日 灵感天天有 10月19日 参加化装晚会 10月20日 干肤按摩 10月21日 保持  
青春的瑜伽 10月22日 神秘论者多明智 10月23日 锌 10月24日 给自己照相 10月25日 沐浴疗法 10月26  
日 有阳光的那一面 10月27日 必须抽时间去公园走走 10月28日 容貌也要升级换代 10月29日 一生中  
必须要做的几件事 10月30日 今天休息 10月31日 把死亡抛到一边11月 联系 11月1日 最为隐秘的秘密  
11月2日 回忆往昔的辉煌 11月3日 岁月给你的恩赐必须等你发觉之后才能享受 11月4日 千万不要摔跤  
11月5日 揭秘黄色蔬菜和绿色蔬菜 11月6日 饮水的战争 11月7日 提高修养 11月8日 我现在看清楚了  
11月9日 下午四点，你怎么了？

11月10日 增强免疫力 11月11日 置身不平凡的氛围中 11月12日 有机食品须知 11月13日 记住别人的  
称赞 11月14日 了解自己的母亲 11月15日 今天休息 11月16日 坚定信仰 11月17日 优雅的仪态 11月18  
日 传统习惯 11月19日 休养生息 11月20日 养宠物 11月21日 注意超级食物 11月22日 永远心怀感激  
11月23日 蒸汽浴和桑拿 11月24日 慷慨与仁慈 11月25日 重新发现自我 11月26日 每年做一次体检 11  
月27日 女伴 11月28日 行为的榜样 11月29日 足疗 11月30日 今天休息12月 庆典 12月1日 全方位反应  
12月2日 永远不放弃梦想 12月3日 放弃追求完美 12月4日 古典服装的魅力 12月5日 盛大的生日聚会  
12月6日 孩子气 12月7日 克服反对意见 12月8日 为朋友的成功而喜悦 12月9日 干杯！

12月10日 旧时代的魅力 12月11日 减少日程表上的安排 12月12日 眼霜 12月13日 接纳自己的方方面  
面 12月14日 生活中的仪式 12月15日 今天休息 12月16日 别信雷奥叔叔的故事 12月17日 跟你的体重  
休战讲和 12月18日 在余下的时间里，今天是你最年轻的一天 12月19日 自得其乐 12月20日 脚部护理  
12月21日 火车，飞机和汽车 12月22日 冬至 12月23日 让自己的香味与众不同 12月24日 把自己的晚年  
生活幻想得很美好 12月25日 喜迎圣诞 12月26日 睡前要卸妆 12月27日 烧掉所有的烦恼 12月28日 把

<<一天比一天年轻>>

衣柜里不喜欢的衣服都拿走 12月29日 为大器晚成者叫好 12月30日 今天休息 12月31日 长长久久



## &lt;&lt;一天比一天年轻&gt;&gt;

## 章节摘录

我坚信人可以从内而外地改变自己。

以前我写过两本书，一本是关于减肥，叫做《从内在减肥》，另一本关于内在美，叫做《由内而外的美丽》。

对于内在的重要性我真的十分熟悉。

尽管如此，要想改变自己，有时候更易于从外在入手。

稍微改变一下自己的风格、发型、妆容，借此为自己平添几分好心情。

有时候你需要一点实实在在的改变，由内而外的改变看起来太不合时宜，太遥不可及。

在这种时候，不如去把指甲涂成鲜红色，买一双新鞋（干脆也买成鲜红色的）。

这样一来，你想要的改变不但在心灵的层面上发生了，现实中你还买了新鞋，指甲也焕然一新。

修饰相貌有时就像爬一道溜滑的陡坡，用力过度反倒适得其反。

可惜我们生存于其中的文化背景偏偏过分看重相貌的修饰，所以我们必须加倍小心，否则物极必反。

但是，在脸上、身体上巧妙地稍加点缀，肯定会让你的心情愉快、情绪高涨。

这么做并不是背叛自己，因为猫咪也会梳洗，鸟儿也会打扮，就连上幼儿园的孩童也会为了一件新衣服而高兴半天呢。

即使只是简单地戴一顶帽子，买一支口红，做一次美容，都能够慰藉人的内心。

这么做可不是“花钱买快乐”。

只是替你买回一点时间而已。

许许多多的研究成果表明，某些营养补充物具有延年益寿、延缓衰老的功效。

本来大多数人的膳食结构就不够理想，现在人们又慢慢发现，即使那些能够合理搭配饮食的人，摄入的养分也不够充足。

因为现在的土壤养分逐渐枯竭，农民又提前采收农作物，结果食物中的营养大不如从前。

举例来说，番茄在成熟之前的4个小时至30分钟的时候，才从土壤内汲取所需的大部分矿物质。

可惜绝大部分番茄还没等到那个时间就被采摘了，那些矿物质当然也留在土壤里了。

人到50岁左右，身体对某些养分的吸收能力比以前更为逊色，需要额外补充才能满足需要。

人们还发现，许多种营养的摄入量，如呆超过专家建议的通过饮食摄入的数量，能够起到预防和治疗的双重效果。

比如，服用某些维生素、矿物质、氨基酸及其他天然存在的物质，就可以消灭自由基。

自由基非常不稳定，不但能破坏健康的细胞，还能让人未老先衰。

研究表明，抗氧化物质可以拦截自由基，有效地阻止其破坏行为。

许多食物中都含有抗氧化物质，特别是在暗绿色食品（花椰菜、羽衣甘蓝、菠菜）和黄色食品（山药、胡萝卜、南瓜、柑橘类水果、杏）中。

这些食物你都可以当成维生素片来吃。

如果你宁可直接吞咽药片，你可以每天不加选择地胡乱吞下一把药片，也可以挑选某几种口碑好、能延年益寿的维生素片，然后长年适量服用。

以前我就选择了前一种做法，一段时间后，出现了呕吐反射。

我这才明白自己误入了歧途。

其实，备受推崇的方法是大量补充优质复合维生素，外加维生素C、E，叶酸，以及辅酶Q-10、硒等额外的抗氧化物质。

另外还可以再加上铬、维生素B<sub>12</sub>、锌、钙镁混合物及必需脂肪酸（译者注：指那些体内无法制造、非得由食物提供的脂肪酸）。

从2月24日起我将对以上各种营养成分逐一介绍。

现在，你不妨考虑一下补充维生素的问题，甚至翻查资料以增进了解。

如果你在问医生，一定要让医生知道你想补充哪种营养成分。

补充剂虽然确有其效，但并不意味着你的日常饮食就可以敷衍了事。

天然食物中可能含有一些至今仍未被发现的养分呢。

## <<一天比一天年轻>>

所以既要合理饮食，又要补充营养，两相结合才能相得益彰。将希冀与梦想拼贴成一幅画，人要想永葆青春就必须明白一个秘诀：梦想与衰老是两个对立面。

在二者之中该如何选择，悉听尊便。

你要是能将希冀与梦想拼贴成一幅画，它们就会因此而变得真实可信，变成你依葫芦画瓢的行为样板。

如果你玩过“藏宝图”游戏，一定明白该怎样把自己的愿望拼贴成一幅图画。

但是我觉得图上的重点应该是你对未来生活的憧憬，对自我的设计，而不是那些能满足你物欲的物品。

平时浏览杂志的时候，留意看哪些语句、图片能反映你的性格、你的渴望，哪些品质你需要继续培养，哪些理想能让你感动，哪些目标你想要达成，哪些梦想你希望实现。

做拼图的时候，哪怕是毫无可能性的梦想都显得真切而又实在。

然后，把那些吸引你的图片和语句剪下来，有的要取其字面意思，有的要取其象征意义。

凡是吸引你眼球的东西都要剪下来，多剪一些也无妨。

剪下来的语句、图片要收进纸盒、厚信封或文件夹里，免得生皱。

等累计到一定数量后，去买一瓶胶水、一张空白纸板。

纸板一定要大张的，颜色随便。

找一个午后或晚上，你就可以享受“剪子加浆糊”这一古老游戏的乐趣了。

你可以把整张纸板都贴满，也可以精选一些自己中意的图片或语句，在它们周围留出空白。

等每张图片都各得其所，用胶水固定好了，你就可以欣赏自己的杰作了。

贴画最好能挂到一个你天天能看到而别人无法看到的地方，免得他们评头论足。

尚未实现的梦想非常娇嫩，如同准备萌芽的种子一样，必须避开阳光的直射。

除了播种者可以随时察看以外，其他人一概免入，闲话少说。

## <<一天比一天年轻>>

### 媒体关注与评论

“越活越年轻绝非人们不切实际的幻想。

此书另辟蹊径，唤醒了人们心中超越时间的那份活力，让其光彩由内及外熠熠生辉。

这时，无论你的年龄几何，见到你的人都会忘却你的年龄。

”——科里斯蒂娜·诺斯拉普，医学博士，作品：《女性的身体，女性的智慧》“千万别把此书当普通的日历来用。

这本书里汇集了那么多有益的知识，给人以启迪，又风趣别致。

我打算一年又一年地读下去。

愿这本书能成为你每一天的生活向导。

”——刘易斯·希尔，作品：《你能够挽救你的生活》“此书的每一页都洋溢着智慧和启迪，堪称是我所读过的最最振奋人心的书。

你可以随意从任何一页开始读起，而且值得反复阅读。

”——黛丽·海登，模特，作品：《超越年龄界限的美》“此书让人精神振奋，信心倍增。

我相信要是有人能够带领我们踏上重挹青春的旅途，这人一定非维多利亚·莫瑞莫属。

旅途中所需要的信心和工具，已尽在此书中。

谨以此书送给我成年后最为年轻的一年，当然还有你的！

”——莉丝·科麦考，作品：《我已经老了吗？

》

<<一天比一天年轻>>

编辑推荐

《专属女人的健康日历:365天的健康叮咛》由青岛出版社出版。

<<一天比一天年轻>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>