

皇家爱丁堡医院的神经心理医生威克斯说，一个人是否得漂亮，约有25%与天生的基因有关，75%则和他（她）们的行为有关。

- 1、经常喝水。差不多一天要喝2升水。每天要洗澡，护理皮肤。
- 2、保持性欢愉。英国的一项学术调查报告指出，男女之间的性欢愉有助于青春常在。有美满性生活的夫妻，外表看上去要比同龄人年轻10岁。皇家爱丁堡医院的神经心理医生威克斯说，性的欢愉是维持青春的一个重要因素，它让人心境愉快，并可以分泌出有益于保持健康的化学物质。
- 3、保证睡眠。生活规律，能让人马上恢复精神和体力。如果一晚上没睡觉，你的皮肤就容易出现问題，很可能要一个月才能解决。
- 4、保持体型。雍肿的身材和浑身的脂肪都会让你显得老态龙钟。
- 5、挺胸抬头。美国密苏里州大学的医生说：“抬起头来，将会令你外表年轻一些。而且抬起头部还可以减少患病机会。”当你抬头挺直腰时，胸膛会挺起，肺活量可增加20%到50%，空气吸入多，身体组织所获得的氧气量也就随之增多。当一个人获得较多氧气供应时，身体就不易疲倦。同时，抬头也减轻腰骨痛，因为挺胸的姿势会减少脊椎的弧度。
- 6、保持有充足的雌激素。女性荷尔蒙是女人最好的朋友，它使人显得更年轻——不仅可以停止老化，还可反转生理时钟、回复青春。德国埃朗根大学路德维希·维尔特和特雷莎·彼得曼爵士对前来一家门诊所就诊的100名妇女的年龄做了估测，并将他们猜测的结果与这些妇女的实际年龄及经期血液中的雌激素水平加以比较。

维尔特和彼得曼在《柳叶刀》医学杂志上发表的一篇文章中说：“在我们两个人看来，雌激素水平较高的妇女显得较为年轻，而雌激素水平低的妇女看上去比她们的实际年龄大。体内拥有了充足、平衡的荷尔蒙女性外表看起来可以比实际年龄年轻15-20岁。”但人们对雌激素的看法也不尽相同。比如，有人愿意终生服用雌激素，但有人就不愿意，而且有得乳腺癌的危险。但无论如何，雌激素水平高些确实会让女人年轻的呀。至于用什么办法，就看你自己的选择了。
- 7、避免与那些生性郁郁寡欢的人多接触。以免影响自己的情绪。
- 8、保持自己对外界新事物的新鲜感。有这样的生活态度和情调能令人显得精神焕发。
- 9、不要故意模仿那些年轻学生的话，试图令自己年轻。年轻和幼稚是有区别的。一味做作的模仿只会招致外人怀疑困惑的眼光。
- 10、尽可能地了解自己身体症状。预防胜于治疗，了解身体健康状况，并及早进行预防或治疗，可免

疾病恶化的可能。

11、涂抹一些含维生素C的产品。保持面色红润，即使不涂口红也很精神。

12、坚持每天吃维生素。如含有维生素C、E的卷心菜、菜心、花生等，有助于淡化和分解已形成的黑色素，还能抑制新生的黑色素，防止黑色素沉淀，并加速黑色素从表皮或经血液排出体外。

13、不嗜烟酒。吸烟者皮肤出现皱纹的年龄比不吸烟者早10年之久。最明显的是唇部会因为吸烟而使水分散发，从而令嘴唇变得又黄又干枯，出现唇纹。

14、适当的运动能加快血液的循环。有助于细胞吸氧，每周3-5次，每次20-30分钟的有氧运动会让肌肤变得红润年轻。

15、不要使用过热的水洗澡。它会带走皮肤表面的油脂，使肌肤因缺少水分而提前老化。

16、尽量缓减外界所带来的种种压力。保持一颗平常心，有利于保持身心健康。