

Traditional Chinese
Medicine
赵伶俐◎著 Cosmetology

大道至美

对于美容而言，
简单的方法一般是最有效的方法



中国出版集团





现代出版社

大道至美

赵伶俐◎著



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大道至美 / 赵伶俐著. -- 北京: 现代出版社,
2016. 1
ISBN 978-7-5143-4179-9

I. ①大… II. ①赵… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第247891号

大道至美

作 者 赵伶俐
责任编辑 张红红
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264(兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@sina.vip.com
印 刷 中国电影出版社印刷厂
开 本 710×1092 1/16
印 张 11.25
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4179-9
定 价 34.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

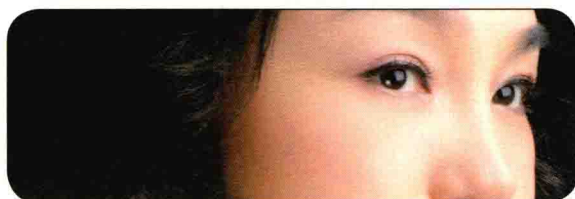
Contents 目录

前言 女人想美丽，其实很简单 001

- 001 追求完美肌肤，轻轻松松让自己漂亮起来 002
- 002 用智慧去选择简单的方法 003
- 003 美容史上的潜规则 004
- 004 用自己的双手建起“天天美容院” 006
- 005 读懂自己身体传导出来的细微感受 007
- 006 “四两”拨千斤，调整自己想要改善的肌肤 008
- 007 看似不相关的美容术 009
- 008 学会用“被爱”来美容，别让肌肤太饥渴 011
- 009 投资美丽，是女人的第一要务 013

第一章 想美容就先更新观念，你的身心自然就放松美丽了 016

- 010 美丽从“首”开始 017
- 011 美容原则三三制 018
- 012 美容体象的五大元素 022
- 013 美容体象元素之一：湿润的肌肤 024
- 014 美容体象元素之二：光滑的肌肤 025
- 015 美容体象元素之三：紧致的肌肤 029
- 016 美容体象元素之四：有弹性的肌肤 030
- 017 美容体象元素之五：红润的肌肤 031
- 018 横空出世的“伶俐变脸术”，美容从“脸”开始了 033
- 019 “伶俐变脸术”之一：非YOGA功般的伸展 035



- 020 “伶俐变脸术”之二：非物质文化遗产的针灸 037
- 021 “伶俐变脸术”之三：非翻江倒海的推按术 038
- 022 “伶俐变脸术”之四：非兴师动众的拉伸力 039
- 023 “伶俐变脸术”之五：中医挑逗似的触击性按摩 041
- 024 “伶俐变脸术”之六：与身体频率共振产生弹性震动 043
- 025 “伶俐变脸术”之七：让鼻子成为脸上的第一道风情线 046
- 026 “伶俐变脸术”之八：将保湿进行到底 049



第二章 想美容就先看自己的颈部，它是我们面颊的“营养供给通道”，去除皱纹就从我们的脖子开始吧 051

027 守护你的颈部 052

028 脖颈部位的按摩，是保护住运输线脸部美容的关键所在 054

029 “伶俐变脸术”的延伸通道之一，按摩可消除脸部的“浮肿” 059

030 “伶俐变脸术”的延伸通道之二，按摩加速淋巴节的呼吸功能 066

031 “伶俐变脸术”的延伸通道之三，按摩让眼皮不再虚厚、下垂 069

032 “伶俐变脸术”的延伸通道之四，按摩让下巴不再成双 071

033 “伶俐变脸术”的延伸通道之五，保持颈部美丽，脸部美丽指日可待 074

第三章 我们美容护理后的皮肤鲜嫩洁白，可千万要防止被强紫外线、强空调冷气、汽车尾气和香烟等气体污染 079

034 建筑肌肤的防火墙 080

035 早晨和晚上的皮肤“穿”“脱”之术 080

036 “伶俐变脸术”的温暖护理术 090

037 “伶俐变脸术”的冰冷护理术 092

第四章 天生丽质万里挑一，后生丽质百中有三。深究此道，修复为先 095

038 如何修复自己的问题肌肤 096

039 什么样的皮肤是干燥性皮肤，诊断对了，肌肤就修复好一半了 099

040 如果脸部整体肌肤干燥，那就大面积下雨吧，修复起来很简单呢 101

041 如果感觉眼、鼻、嘴的周围皮肤干燥，要小心翼翼地修复 104

042 如果是身体大面积干燥，来点接触疗法不就立竿见影了吗 105

043 如果是油性皮肤，那就更要注意皮肤的新陈代谢功能，要强化护理 107

044 脸部“T”字区油脂分泌明显时，要注意，缺点此时能变成优点 109

045 如果面部整体油脂分泌过多，可以用补水方法彻底解决 110

046 如果脸部长了粉刺，请不要惊慌，认真护理就可以消除粉刺 115

047 如果是成年人，面部的粉刺稍加修饰就光彩照人了 117

048 如果是生理期前出现的粉刺，那就选用“习惯订制”法吧，好习惯铸就成功 118

第五章 对抗色斑与皱纹 120

- 049 如果发现自己脸上有色斑，请先仔细观察一下，发现细微差异后再修复 121
- 050 “伶俐变脸术”对待“深重”色斑的战略 124
- 051 “伶俐变脸术”对待“浅轻”色斑的战略 130
- 052 “伶俐变脸术”喜欢对有皱纹的脸进行科学分析后再修复 134
- 053 “伶俐变脸术”对脸上的大小皱纹及鱼尾纹的通吃方略 136
- 054 “伶俐变脸术”额头、眉间、嘴唇周围的深皱纹一夜修复术 141
- 055 当发现自己颈部松弛、脸颊松弛、嘴部松弛的时候，悄悄召唤一下就行了 142

第六章 在你特别渴望绽放美丽的时候，却突然发现了自己的弱点，又要立马去会见自己心仪之人，如何在五分钟内“为悦己者容” 145

- 056 解决好“突发事件”的紧急护理，五分钟使肌肤靓丽如初 146
- 057 “伶俐变脸术”掌门人的快速应变能力，让你拥有刚刚走出浴室般的肌肤 147
- 058 “伶俐变脸术”掌门人的步步到位技巧，让肌肤重现活力 151
- 059 “伶俐变脸术”——夜间让肌肤年轻9岁的好方法 158
- 060 “伶俐变脸术”——拯救疲劳肌肤的独门秘技 163
- 061 “伶俐变脸术”让你忽然拥有性感脸庞和嘴唇 166



前言 女人想美丽，其实很简单

有人希望我把这本书写成鸿篇巨著，因为美容对于我们女人来说，是一个永恒的主题。

但我却宁愿写得短些，凝练些，简单些。

因为看此书的人都有许多事情要做。

如果我能用最简练的语言，最明白的表达方式，直截了当地把我多年的美容经验讲清楚，那就节省了大量的时间，无异于延长了我们的生命。

我尽量用简洁明了的方式讲述我的美容经验。

希望你们和我一样能拥有这些非常简便实用的美容方法，使自己变得年轻美丽，从此和漂亮为伍，让自己的人生越来越美好。





001 追求完美肌肤，轻轻松松让自己漂亮起来

说起美容，其实非常简单，只要我们真正想美容，认识到美容的意义，把握住美容的精髓，就能让自己美丽如初。

自从埃及女王克娄巴特拉用芦荟制成化妆品，帮助她保持了美丽的肌肤开始，世界上探求埃及金字塔秘密的使命里就多了一项寻找女王化妆品秘方的内容。

古代三国时，吴国宫中的邓夫人，被玉如意击伤面颊，血流不止，后留下疤痕，影响美观。有一位太医用白獭髓调和玉屑，再和上琥珀末后为她涂敷，结果消去了之前留下的疤痕，因其有美白皮肤的效果，她因祸得福，受到了众多士大夫的关注，成了当时吴国的第一美人。

南北朝时陶弘景的“面黑乏白，去黢，丑人亦变鲜妙光华”的秘方等，可使人的肌肤光鲜美丽。

可见，美容古已有之。时至今日，美丽的肌肤、柔润的秀发，依然是当今时尚女人的共同愿望。因此，不论有多忙，生活有多么无序，每天都要关心一下自己的容颜。

但许许多多的人时常会出现事与愿违的情况：

有的因为按摩不当造成眼部、腹部周围皱纹增加；

有的因为对青春痘处置不当而破坏了皮肤结构，感觉皮肤越来越不如意；

有的使用香水不当引起雀斑；

有的放任自流而失去了拯救肌肤的最佳时间……

总之，在对待美容问题上，我们多一点用心，就会少一点烦恼，多一点时间，就会少一点遗憾。





002 用智慧去选择简单的方法

在众多的中外美容方法中，我坚持“大道至简”的原则，推崇简单易行的方法。

虽然目前中医在国际上不被广泛承认，在美容历史上也没有相当的地位，但我相信这是因为我们没有真正学懂并运用好中医这门国粹文化，我相信有一天中医美容连同中医养生和治疗会成为世界范围内最前卫、最好用的手段。

通过简单的学习，虽然不能使人成为中医美容养生专家，但真的能切切实实地体会到中医美容带给我们的好处，让我们的形体和肌肤更加美丽！

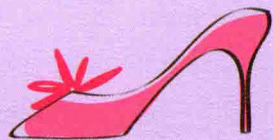
我在选择美容方法上的基本原则是：化繁为简，化难为易，化深不可测为一目了然，即“大道至简”的美容理念。


针对客户需求，从诸多因素中，找出一个关键的起主导作用的因素，以此构筑起主导框架，然后找出“次”关键因素，构筑出一个迅速美容的整体方案。

这种思路和方法是基于中医美容大道至简最核心的东西——阴阳二字，而不是我的主观臆想。

在多年的临床经验中，我体会到了，对于每一个人，都有一个最终能够使她美丽起来的关键性因素。

通过细致交谈和观察，就会发现一个最核心的因素——美容方法，它至关重要。比如洗脸，方法非常简单，但十有八九都被人弄错了，白白浪费了洗脸美容的好时机。洗脸谁都会，非常简单，但洗脸的顺序不对，方法不当，效果是不一样的。





003 美容史上的潜规则

自唐代开始，美容术、美容经验就已经非常丰富了。但由于都被视为至宝而密不外传，这些方法不被大众所熟悉。

我国著名医圣孙思邈在《千金翼方》中就曾说过：“面脂、手膏，衣香澡豆、仕人贵胜，皆是所要。然今之医门，极为秘惜，不许子弟泄露，至于父子之间，亦不外示。”这就极大地影响了中国美容技术的发展，使美容这门科学较之国外落后了许多。

从古书的记载中，我们粗略地知道了中国古代思想保守和落后的许多做法。这也就道出了美容史上的潜规则。

本来是一个很简单的整容问题，三言两语就能说明白的事情，有人非要把它说得神乎其神不可，这样才能显现出他理论高深莫测和与众不同。

把简单问题复杂化，会显得他非常有学问，让人深怀敬意。这就是我要讲的美容史上的潜规则的核心内容。

对付这类潜规则，我有一个好办法，就是重新认识美容的意义和理论基础，跟随那些长期从事美容临床且真正有经验的人去学习一些简单实用、立竿见影的美容方法。在实践中尝到了甜头，有了根基再学习美容理论自然就得心应手。

我在美容实践中深切体会到，最有效的方法和工具往往都是最简单的，美容的本质和规律深嵌在其中。

我们自己如何能做到化繁为简呢？其实就是一个寻找过程，寻找适合自己美容特点的方法和规律。在美容实践中，我体会到，这个最适合你的美容方法常常是隐含的，有的时候，寻找美容方法比美容过程要难得多。这就要求我们在寻找过程中，要有一个适当的判断和推理的过程。





寻找适合自己的美容方法大致分为三个层次：

第一个层次，根据过去自己身体的情况，自己美容成效的快慢，推导出未来美容的方法。这种方法准确率比较低，因为它很容易受到自身条件变化的影响。但这种选择会有许多人使用。

第二个层次，是参考许多美容书籍但并不将其作为主导，而是综合过去自己的美容体验、当下自身情况，特别考虑年龄和自己肌肤的延伸和变化，考虑大环境的变化对自身的影响，来选择自己美容的诉求点。

第三个层次，是先找出影响自己美容的决定性因素，再找出影响这种决定性因素的变化过程，用这种带有预测性质的结论和日常那些使用有效的美容方法进行比较，就会选出更适合自己的美容方法。

上述过程，许多人都经常运用，但他们没有仔细研究其中的奥秘，这就是我们常说的“百姓日用而不知”的道理。

我们再谈点美容潜规则之外的东西。

据某个调查公司统计，以男性1050人、女性1000人为对象提出问题：你在接触异性时，首先看对方的那个部位？调查的结果让我们看出了潜规则的重要意义。

女性看男性时，主要有两个部位：脸部和身材，比例分别是：百分之五十三、百分之四十七；而男性看女性呢？也是脸部和身材，百分比差距并不算很大。





看来美容的部位从脸开始是确定无疑的，这是潜规则里特别要提到的。再就是脸部表情了，大家在美容的时候，千万要注意自己的形象表现，要有意识地对自己的表情加以训练，这样才能使自己的美容达到完美。

美容潜规则还告诉我们，脸是判断一个人的第一情报站。脸可以让人轻松地判断出男女性别；从肌肤、皱纹、额头宽窄等因素可以推断出人的年龄；从脸的形状、皮肤和眼睛的颜色，可以判断出人种和出生地；从脸色的好坏、皮肤的状态，可以洞察出健康状况。

脸对我们太重要了，我们的脸就是这样，把我们的一切都无私地告诉了别人，即使你从未开口说话，脸会随着你的动作表情，把你的一切源源不断地暴露出来。

所以，我在这里告诉大家，美容的潜规则总结下来就是这样两句话：脸就是人，人就是脸；有用的美容术，其实都非常简单。

004 用自己的双手建起“天天美容院”

在这个世界上，不是没有让自己变得年轻、漂亮的美容方法，这些方法比比皆是。只要你根据我的经验去做，把人们不重视的方法加以利用就行了。

美丽是一点一滴从自己的指尖当中经营出来的。

千万别小看了自己的双手，它会把我们曾经失去的年轻、美丽一点点找回来，关键是我们要坚持。

老子说“必作于细”。我们就从细微之处着手，从我们的头发、眼睛、鼻子、嘴巴、脸型和肤色开始，一寸一寸来美化我们自己吧！

只要坚持，天天做那么一点点努力，积土成山，风雨兴焉，年轻和美丽就会永





远相伴。

“天天美容院”就在你我的指尖上啊。

005 读懂自己身体传导出来的细微感受

世界上没有对自己的身体十分满意的女性。我在英国和法国从事美容事业的时候，因为工作关系接触到的一流女模特，她们也会暗地里对自己身上存在的不足之处大为叹息，常常为自己的脸型、肤色、肩宽、胸高、臀部是否上翘等问题苦恼。

女性常常顾影自怜，想尽一切办法来改善自己的形体，使自己的容貌达到完美。

当我们的灵魂在自信心和自卑感之间徘徊的时候，就要特别注意来自身体内部的感受。我们最能读懂我们自己的身体，因为无论多么微小的变化，都逃不过我们细致入微的感受。

让我们读懂自己身体的语言，来感受身体的每一寸土地传导给我们的美容健康提醒吧，然后选择正确的方式开始为自己美容。

最有效的方法，往往是最简单的，最细微的感受，往往是最真实的，它在告诫我们，你的身体在发生变化，这种变化是细小的、潜移默化的，如果你不认真对待它，那就就危险了，如果我们能认真分析它出现的因素，选择有效的美容方法来化解，那我们就做到了防范于未然，把一个可能会酿成大祸的问题化解掉了。

当你读懂了自己身体传导出来的新鲜语言，把它告诉你的问题化解掉的时候，你会感到格外轻松，会觉得美容简单得不能再简单了。





006 “四两”拨千斤，调整自己想要改善的肌肤

用最少的的时间，赢得最健康、最漂亮的容颜，这是我们的梦想。通过简单的努力，我们都能把这种梦想变为现实。

最主要的，是要选对适合自己美容的方法，让自己快速美丽起来。

女人若想让自己在万千女人里脱颖而出，总是拿“沉鱼落雁、闭月羞花”的标准来要求自己，那样会活得很累。

历史上各朝各代美女的标准不同，审美价值取向也不同。春秋至秦汉时兴纤瘦苗条，唐代流行丰腴，宋明推崇内敛，清代讲究柔弱。即便是从近代至20世纪末的100年间，美女的标准也随着时代的变化而变化。历史都如此，我们自己怎么能用简单的判断来衡量自己的美和丑呢？

想美容，选对了方法，就成功了一半。

古今中外使用的美容方法，不外乎用如下几种：

一是外用美容方法。包括美容粉和美容液、美容糊剂等。这一类美容方法使用简便，药物直接作用于面部，有良好的润肤、护肤和祛斑抗皱、增白养颜的作用，是最常用的美容方法。

二是内服美容方法。这是一种立足于滋补脏腑气血、调和阴阳，通过提高人体的健康水平，从根本上改变脏腑功能状态和面部血液循环的治本之法。因此，其美容效果比较外用美容之法的效果略缓，但是作用稳定而且持久。

三是美容药膳。这是以食物或者是药物配制成膳食菜肴和糕点等形式，具有色香味形俱佳、可口宜人的特点，也是一种日常所用的美容方法。对于喜欢小食品或脾





胃虚弱的女性尤为适宜。

此外,还有针灸、按摩、热敷、冷冻以及砂磨等美容方法。

我在本书中会介绍一些使我们能够在短时间内了解古代美女保持美貌的方法。再加上现代科学研究的美容成果,就会改变自己不满意的现状。我的口号是:行动起来,漂亮起来。

007 看似不相关的美容术

脸上的美丽和不美丽,是与每个人的生活密切相连的。一个人的生活方式、思维方式、接人待物方式、喜怒哀乐表现方式等,都会通过脸部表现出来。

有时候,我们会被一种真挚的、热情的、宽厚质朴的脸蛋所打动;有时候会被安详的、纯真无邪的、天真烂漫的表情所迷恋。可是对一张心怀叵测、横行霸道的脸,对一张绝望悲观的脸,不管这张脸有多么标准、多么端庄,我们都不会被迷恋,反而会产生厌恶和恐惧感。

看似不相关的美容术,讲的就是脸和精神状态的问题,也就是一个人通过脸表现出来的气质状态。这是非常重要的,也是常常被我们美容爱好者忽略的东西。

我们看人的时候,就是对这个人的表情进行读取,主要是看脸的气质性和根源性。

气质性通常是指脸的结构和形态;根源性是指出现在脸上的精神状态。每个人的脸上都有气质性和根源性两种反映。这样说下去就太专业化了,容易让人产生一种误读心理,下面我就换一种方式来解释这些专业的理论。

