



这是一本教二十几岁的女人把过去的记忆从心中转移到大脑，  
为幸福而思考，让你得到自己想拥有的美丽和幸福生活的书。  
细细品味，会找到你想要的……

张凡 著 20sui nvren de meili shengjing

# 20岁女人的美丽圣经

## 图书在版编目(CIP)数据

20岁女人的美丽圣经 / 张芑著. —北京: 中国画报出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80220-316-7

I. 2… II. 张… III. ①女性—保健—基本知识②女性—修养—通俗读物 IV. R173 B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第099679号

---

## 20岁女人的美丽圣经

出版人: 田辉

编 著: 张芑

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359 (总编室兼传真)、68469781 (发行部)  
88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: [cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

印 刷: 北京佳信达恒智彩印有限公司

监 印: 敖晔

经 销: 新华书店

开 本: 710毫米×980毫米 1/16

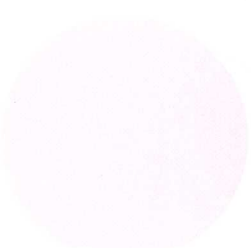
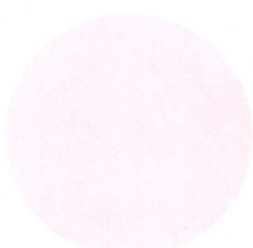
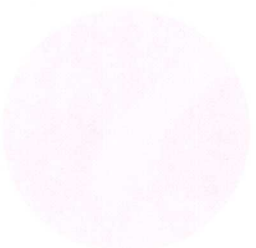
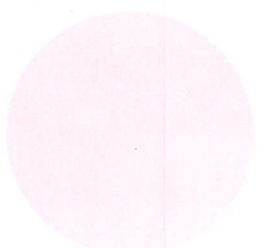
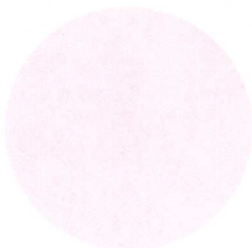
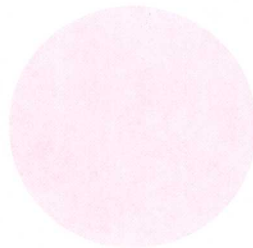
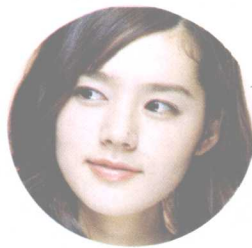
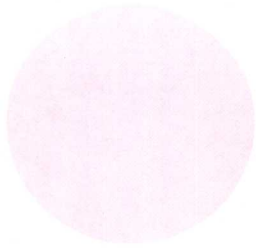
印 张: 16.25

字 数: 147千字

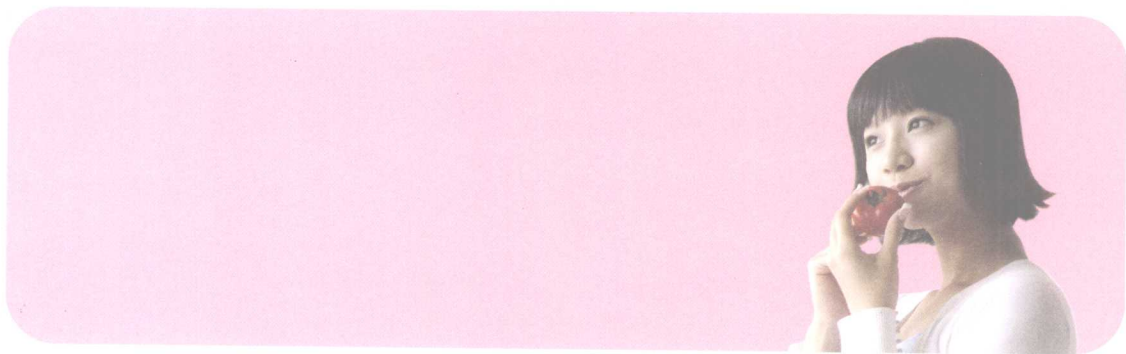
版 次: 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-316-7

定 价: 36.00元

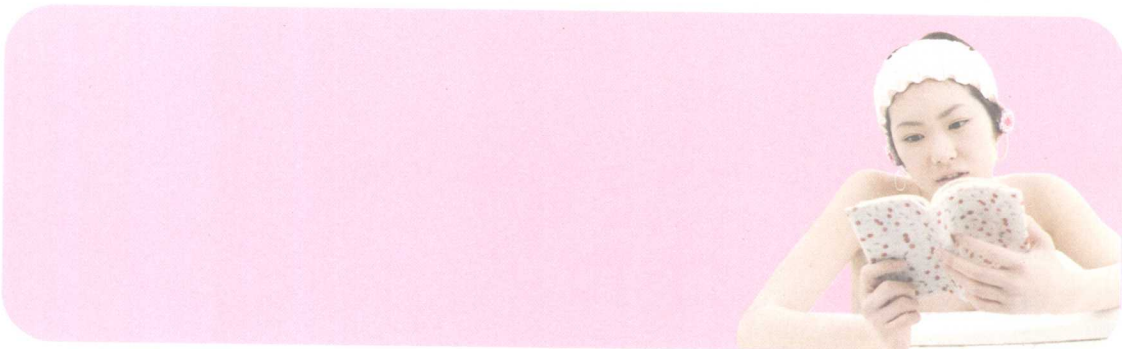






# 20岁女人的 美丽圣经

张 芃/著



中国画报出版社



## 序

一位好友托我为本书作序。《二十几岁女人的美丽圣经》，一本关于我毕生所追求的信念——“让所有女人都美起来！”的再次解读。一本指导当前二十几岁的女人，在花样的年华，对美理解的升华，用行动让自己更美的完全手册。在这个注重时尚和品味的年代，一个真正属于女人的时代，通过本书的指导让所有的女人美起来！

作为女性，在二十几岁之前，我们都忙于学业、忙于积累自己以后立足于社会的知识本钱；同样因为身为女人的关系，在二十几岁之后，我们又都忙于家庭，忙于打理这个投入了我们全部爱与精力的小世界。

那么，我们什么时候才可以好好的美美的做那个“最漂亮、最绚丽”的自己呢？答案就是，二十几岁。

二十几岁的女人，在闪现着“乌黑秀发、光泽肌肤、明眸皓齿”的青春之美的同时，又处处洋溢着后天滋养出来的气质和魅力之美。这个年龄的女人，正是先天的美丽和后天的魅力完美合璧的好时刻。假如我们在这段时间里，好好经营

自己的美，努力修补自身的小瑕疵，那我们的美丽就会得到一个很好的展示和延续。

在我的美容机构里，想要让自己“更美丽”是每位顾客的需求。我常告诉她们，想让自己变得更加的美丽，您就需要了解什么是美丽的标志？您对美丽的认识是什么？您认为自己需要改变什么才能成为真正的美人？只有真正的认识和了解了这些问题，才能让你的“变美之道”真正的行之有效。

“女为悦己者容”的观念或许已经不占主流，女人只有更科学地关爱自己，才能拥有真正美好的人生。科学的美丽，才是现代女性的美容新观念。而本书，就非常科学和有针对性地去告诉那些渴望“更美”的二十几岁女人，学会“滋身养性”之道、懂得“搜罗”利于身体的蔬果、学会“塑造”美丽妆容和形体、努力“编织”自己的人生脉络就是最直接、最有效的“美容之道”。

女人的美不仅仅是外在，更是内在。入时的发式、俊美的容貌、适中的身材、端正的步态、优雅的姿势、宜人的举止、悦耳的声音、动听的怨言、得体的服饰……如此种种，固然令人刮目相看。而优良的品质、渊博的学识、宽广的心胸、坚强的意志、豁达的性情、远大的理想、真诚的关心，又颇有感染力，备受人们的欢迎。女人美到极致，必是内外双修的。所有读者在汲取本书关于美的指导时，不要忘记在这个纷扰而外在的世界中，给自己的内心留下一片宁静而恬美的天地。

我的二十几岁，在那趟南下的闷罐火车，几十个小时的颠簸中，我坚定了自己的信念，不仅是让自己美，我还要通过学习，让身边的女人都美，不，是让全中国、全世界的女人都能真正理解美，我要将美的意义印刻在每个女人的脑海内。想要自己在二十几岁的时候是众人关注的焦点，想要自己的三十几岁、四十几岁美丽依旧，那就好好地、仔细地读完这本美丽圣经吧，它能让你在今天、明天、以后都一直自信的、耀眼的美丽下去……

马桂莹

2008年8月



## CONTENTS | 目录

### 第一篇 二十几岁的美丽“养”出来



- 美丽女人离不开滋阴 / 2
- 提高美丽值就要调内分泌 / 7
- 坚持排毒让美丽无极限 / 11
- 红润美丽要从养血开始 / 15
- 好身材需食补荷尔蒙 / 19
- 提前向皱纹说再见 / 23
- 不再为脸部小斑点烦恼 / 29
- 赶走“熊猫眼”，一天好心情 / 33
- 让脱发走得更远点 / 37
- 美白其实就是这么简单 / 41
- 美丽要有科学的数字食谱 / 44





## 第二篇 二十几岁的美丽“搜”出来



- 苹果，天然的美容保养品 / 50
- 橙子，水润女人的首选 / 54
- 樱桃，靓丽女人的美容珍宝 / 56
- 木瓜，美容的妙品 / 59
- 猕猴桃，美容中的奇果 / 63
- 香蕉，美丽女人的护肤精品 / 68
- 草莓，抗癌美容的“灵丹妙药” / 71
- 枇杷，美容丰胸的蜜丸 / 74
- 菠萝，清体美容消脂 / 77
- 荔枝，健康的美容专家 / 80
- 豌豆，美容塑身的“珍珠” / 82
- 大杏仁，美丽的良药 / 85
- 白萝卜，白色的美容珍品 / 87
- 胡萝卜，皮肤美容的假人参 / 89
- 竹笋，让你年轻10岁的食物 / 94
- 甘薯，珍贵的美容食品 / 97
- 豆芽，养颜消疲劳的佳品 / 101
- 丝瓜，天然的美容剂 / 103
- 冬瓜，古今常用的美容品 / 109
- 兔肉，肉类美容的珍品 / 113
- 猪肉，意料之外的美容惊喜 / 118
- 海带，保健美容的佳品 / 121
- 带鱼，皮肤湿润弹性的尤物 / 123
- 牡蛎，让青春永驻 / 126



## 第三篇 二十几岁的美丽“塑”出来



- 纹眉增加面部靓丽风景线 / 130
- 巧施眼妆让你成为妖艳女人 / 136
- 轻盈娇嫩美唇令你风情万种 / 141
- 腮红让你回头率100% / 147
- 秀发点燃你的自信 / 151
- 丰满美胸让你曲线波光展尽 / 160
- “十足”玉手，做个完美美女 / 165
- 重塑修长玉腿，让性感达到终端 / 168
- 做个手可盈握的纤腰美人 / 173
- 破解生活小危机拥有翘PP / 179
- 巧搭服装穿出你的时尚气质 / 185
- 点睛之美的佩饰让你充满个性 / 198



## 第四篇 二十几岁的美丽“织”出来



- 学会交际，尽现人脉之美 / 210
- 让微笑成为人际交往中的润滑剂 / 214
- 巧用目光，让社交如鱼得水 / 216
- 握手，交往中的硬通货 / 219
- 把握自尊弹性，掌控交往底线 / 222
- 学会沟通，迈向成功的阶梯 / 224
- 道歉，让自己更有修养 / 226
- 放弃嫉妒，消除人际交往中的毒瘤 / 229
- 幽默，人际交往的天使 / 231
- 让羞怯不再成为交往中的绊脚石 / 236
- 学会倾听让人际交往变得和谐 / 239
- 赞美他人让你成为和谐关系的缔造者 / 242
- 学会宽容，搭建美丽交往之中的桥梁 / 246



Part 1  
第一篇

二十几岁的  
美丽「养」出来





## 美丽女人离不开滋阴

美丽，是上苍对女人的赋予。渴望美丽是女人一生的寄托。美丽让女人们清纯可人，面若桃花；美丽让女人们长发飘逸，短发飞扬；美丽让女人们明眸顾盼，眉目传情。美丽也让女人们拥有了修长丰满的身材，更让女人们充满了青春的活力。美丽的女人总希望青春永驻，因为她们不想让青春的容颜那么快就老去，所以不断地寻找着美丽的秘方。

对于二十几岁的你来说，那种渴望美丽的心情当然也是急切的。你也在苦苦地寻求美丽之方吧，毕竟你也害怕岁月脚步过后，会在你青春靓丽的脸上留下苍老的痕迹，让你的青春靓丽一去不返。其实，一个人的容貌，除了先天因素，后天的精心调理和保养也是非常重要的。由于女性承担着孕育生命的使命，所以容颜容易衰老，若及时进行药食双补，使气血调和、阴阳平衡，面部自然红润光泽，更加靓丽。

滋阴，可以缓解女性阴虚症，使衰老减缓。原因是阴虚造成人体状态不良，严重影响人体健康，尤其是都市白领女性很容易出现手足心热、盗汗、咽干、口燥等现象，进而直接影响到肌肤状态，肌肤变得黯淡、无光泽。若能及时补阴，





不仅可以预防阴虚症状的出现，还可以调节已经出现的不良症状。

虽然你觉得自己现在才二十几岁，但千万不要得意青春的娇艳，不要满足犹存的风韵，更不要感叹岁月的无情；只有充分调养自己才能青春永驻。现在正是调养自己的时间。下面是我们给你介绍的几种滋阴食疗秘方，你不妨试试，可能对你大有好处。

### 1、生地粥

【原料】生地黄25克，大米75克，白糖少许。

【做法】生地黄(鲜品洗净细切后，用适量清水在火上煮沸约30分钟后，滗出药汁，再煎煮一次，两次药液合并后浓缩至100毫升，备用。将大米洗净煮成白粥，趁热加入生

地汁，搅匀食用时加入适量白糖调味即可。

【做法】滋阴益胃，凉血生津。

### 2、菊花肉丝

【原料】猪瘦肉300克，菊花50克，生姜10克，葱30克，精盐3克，白糖2克，料酒20克，胡椒粉2克，鸡蛋2枚，鸡汤80毫升，湿豆粉30克，化猪油100克。

【做法】菊花瓣用清水洗净，猪肉洗净后去筋膜，切成10厘米长的丝。生姜、葱洗净，生姜切成丝，葱切成葱丝。鸡蛋去黄留清。肉丝用蛋清、湿豆粉(一半)、食盐、料酒浆好。用鸡汤、湿豆粉、味精、胡椒粉、白糖对成汤汁待用。

炒锅放置旺火上，加猪油，烧至六成热时投入肉丝，快速炒散，再下姜丝、葱丝炒几下，倒入汤汁快速翻颠，待收汁亮油时，撒入菊花瓣颠匀，起锅即成。

【功效】疏风散热，平肝明目，清热解毒。







### 3、醋椒鱼

【原料】黄鱼1条，香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。

【做法】黄鱼洗净备用，葱、姜洗净切丝。鱼两面煎黄，捞出淋干油；锅内放少量油，将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒，随即加入鲜汤、酒、盐、鱼，烧至鱼熟，捞起放入盘内，散上葱丝、香菜；锅内汤汁烧开加白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内。

【功效】健脾开胃，填精，益气。

### 4、樱桃三豆羹

【原料】樱桃核30个，绿豆30克，黑豆30克，赤小豆30克。

【做法】先将绿豆、赤小豆、黑豆洗净，樱桃核30个洗净，先煎1小时，去核留汁，放入三豆，煮熟烂。

【功效】安神养体，滋阴补阳。