

每天美丽一点点系列二

还每一个女性的天生容颜

内因决定外貌

南丘阳著

从丑小鸭 到白天鹅 de 美容秘方

- 这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法
只是因为你忽略了这些方法的存在
- 美丽是一点一点经营出来的，细节决定美丽
 - 减掉多少斤并不重要
- 重要的是你在别人眼里看起来是否漂亮和健康
 - 你在吃的东西上越用心，你就越美丽
- 头发、眼睛、鼻子、嘴巴，甚至脸型和肤色
都可以通过中医按摩和调理的方法来达到最完美的状态

内因决定外貌

南丘阳著

从丑小鸭
到白天鹅
de
美容秘方

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方 / 南丘阳
著. —南京: 江苏文艺出版社, 2008.6

(每天美丽一点点系列)

ISBN 978-7-5399-2920-0

I. 内… II. 南… III. 美容—中医学 IV. R275 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 085705 号

内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方

著 者: 南丘阳

责任编辑: 于奎潮 丁 卉

文字编辑: 李莹肖

责任监制: 卞宁坚 江伟明

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 北京科星印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 14.5

印 次: 2008 年 7 月第 1 版, 2008 年 11 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2920-0

定 价: 28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目录

前言：最好的美容大师是自己 /1

第一章 美丽是一点点经营出来的

- 世界上任何事情都需要经营 /4
- 保养是女人爱自己的最高体现 /7
- 优雅，比香奈儿还香 /9

第二章 细节决定美丽

- 整容手术，能不做就不做 /12
- 按摩就可以塑造令人心动的高鼻梁 /15
- 懒舒眉黛，减尽风流——眉、睫的自助养护法 /19
- 明眸善睐剪秋水——眼睛的自助保养法 /22
- 樱唇一启，梅香摇曳——打造迷人嘴唇的秘方 /29
- 皓齿微露，冷香飞上枝头——牙齿的全方位保养法 /32
- 青丝渺渺，裁雪剪云——秀发完美方案 /35
- 如玉之润，赶绸之柔——手脚美丽自助方 /39
- 让你的指甲美如明月 /41
- 吐气如兰——用你的清香迷死他 /43
- 叶绿喜人，花香勾魂——越对称，越美丽 /46

第三章 让自己的肌肤做足 100 分

- 垆边人似月，皓腕凝霜雪——白皙是美丽的根本 /50
- 将保湿进行到底 /53



- 大油田肌肤的轻松护养方案 /56
- 把体内的湿气赶走，还吹弹可破的俏脸 /58
- 根除脸上的斑点——多排气，就可以 /60
- 美白是女人一生的功课 /63
- 永远都是二八佳人——防止肌肤老化的武器就在我们手里 /65
- 三味食物让你越来越美 /67
- 春季养颜正当时 /69
- 春天的易容术 /71
- 易容技巧大派送 /73

第四章 你也可以拥有经典“大S”型身材

- 山清水也秀，胖瘦两相宜 /76
- 我从模特那里学来的减肥高招 /78
- 全身有赘肉，按摩才有救 /80
- 与S型曲线永不分离 /83
- 粉着兰胸雪压梅——谁都可以让上围丰满傲人 /87
- 普洱茶——你的第二男友 /90
- 跟水肿彻底拜拜 /92
- 防治你玉体消瘦的秘方 /94

第五章 让你变年轻的魔法课

- 全面击退面部所有衰老元素 /100
- 让自己永远都保持少女时的干净和清爽 /103
- 会吃才不会老 /105

- 一起床就好看 / 108
- 怀孕时是大补气血的良机 / 111
- 怀孕后的战痘旅程 / 114
- 一切排毒药都不要吃 / 116
- 每个月给自己一次立体按摩 / 119

第六章 吃对食物，美丽才能永存

- 吃合适的食物，才会美得恰到好处 / 122
- 脾脏好，脸色才好 / 127
- 补血，才会使肌肤如锦似缎 / 129
- 供奉女人的通灵食物 / 132
- 豆子英雄们的选美大赛 / 134
- 黑白木耳，疼爱你的皮肤无以复加 / 138
- 补阴就是祛皱 / 140

第七章 让你的五脏六腑美丽万分

- 谁吸走了你的肝血 / 144
- 稀饭为世间第一补人之物 / 148
- 把脾脏养好，你就不会成黄脸婆 / 150
- 天天顾盼生辉——静气功法治疗近视 / 153
- 肾有多好，人就有多年轻 / 156
- 怎样把你的肾补起来 / 159
- 提高呼吸的深度，加快美丽的速度 / 161
- 体内有真阳，伴你度寒冬 / 163



- 危害女性一生之美的是阴虚 /165
- 女人最应拒绝的几种食物 /169
- 美女是睡出来的 /171
- 温度决定美丽 /173

第八章 保护好乳腺和卵巢，更有女人味

- 保护好乳房，做美丽女人 /176
- 月经要准，容颜才正 /181
- 清洁是做美女的第一要求 /184
- 让卵巢永远鸟语花香 /187
- 一切妇科炎症的疗养秘诀 /189
- 按摩肝脏，远离女人易患的众多疾病 /191

第九章 天生就是购物狂

- 越简约越时髦 /194
- 照着自己的个性来穿衣 /196
- 为什么衣柜让人又爱又恨 /198
- 要相信自己的外表 /201

后记：爱，一直都还在 /208

附录：丘阳美丽大课堂 /210



· 前言：最好的美容大师是自己 ·

每个女人，对于美丽都怀有好多好多的梦想。是不是只有抹名牌化妆品、穿名牌衣服、挎 LV 的包包、携香风款款而来才是我们追求的终极目标呢？我们这一生难道真的要按时尚杂志上的标准去改变自己吗？

在我们的内心深处，真正美丽的女人是不是应当这样：卸下粉黛，她的小脸也依然像瓷娃娃一样精致，肤若凝脂，鼻如玉山，目若秋水，身材胖瘦相宜、妖娆不失，手臂滑腻，胸部紧实坚挺，小腹平坦，臀部翘翘，小腿白皙修长……

唉，和自己的梦想一比，我们可能立马沮丧透顶——皮肤不好、身材走样……反正老觉得自己身上的哪儿都不对味，恨不得想立刻花一大笔钱去做一次彻底的高科技美容，并把那些昂贵的化妆品统统揽入囊中！

可这样做了，就有用吗？养颜是可以一蹴而就、立竿见影的吗？

作为女人，我一直在想，我们究竟靠什么才能真正修复我们的自信？是啊，谁不想成为一个人见人爱的天然美人，容颜、心灵都美轮美奂；每天都比昨日更漂亮，女人味越来越浓，日子一天比一天精彩。但是，这需要我们好好地学。

在这本书里，我愿意和你分享那些纯天然的美容保养法，它们真的非常简单又特别实用，不需要打针，不需要脉冲光，也不需要电波拉皮，甚至不需要花一分钱，更没有一丝一毫的副作用。

你可能会怀疑，这怎么可能？

怎么不可能！你想想看吧，如果那些美容大王们懂得一些中医气血理论，通晓一点点脏腑学说，她们也用不着睁大眼睛去四处寻求丰胸、紧肤和祛斑的方法了。千万不要忽视中医的能量，我自己就是最好的试验品哦！



25岁以后，我的皮肤依然娇嫩细致，相比之前用化妆品耕耘出的肤质，现在在我感觉到的是肌肤由内而外的蓬勃生机，与此同时，我的精神也越来越好，心情也越来越宁静……男友 Sean 有一次忧虑地对我说：“比起刚认识你的时候，你好像更加有味道了，我有点担心呢！”嘻嘻，不管他的“压力”，反正我要变得更有女人味，做纯粹到底的女人！

请一定照我说的去做，坚持下去，你会发现自己才是最好的美容大师，并逐渐享受到日渐变美的欢喜！要知道，身体越健康，外表越漂亮，反过来道理也是一样。

最后，我要送给你的是——

4种肌肤天然滋养护理法，让你的皱纹顿时消失，痘痘彻底绝迹，粗糙的肤质变得娇嫩、水灵，发暗、泛黄的肤色变得白皙、闪亮。

11套随心自助养颜法，告诉你打造美丽要从打造生活中的每一个细节开始，只要您处处留心，处处皆会令人怦然心动。

35种美容的家常食物，让你花最少的钱并在最短时间内补足气血。气血一足，人自然年轻很多，不用任何化妆品，360度，怎么看怎么美。

21套中医的贴身排毒养颜方案，让你全身的经络都通畅起来，从内到外，青山绿水，纤尘不染。

6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，让你从根上阻止年华的凋褪。

15个穿衣打扮小诀窍，让你在任何场合都能彰显独特气质，容貌与品质共长。

以上就是来自于中医里百试不爽的养颜真法和我自己总结出来的经验，请姐妹们笑纳。

南丘阳

2008年5月于南京妙意轩

第一章

美丽是一点点经营出来的



所谓天长地久的爱情，就是你在正确的时间遇到了正确的他。

爱情不需要你牺牲，只需要你付出全心；更不需要你刻意，只要你尽力而为。

爱情、婚姻中的一切都不是我们想象的那样短暂和不如人意，

世界上任何事都需要你的经营，难道不是吗？



· 世界上任何事情都需要经营 ·



所谓天长地久的爱情就是你在正确的时间遇到了正确的他。爱情不需要你牺牲，只需要你付出全心；更不需要你刻意，只要你尽力而为。爱情、婚姻中的一切都不是我们想象的那样短暂和不如人意，世界上任何事都需要你的经营，难道不是吗？

✿ 先用梦想巩固容颜

每个女人心里都会有一个变成白天鹅的梦，包括我自己。但时间飞驰如电，当我们还在为痘痘为婴儿肥烦恼时，最初的衰老已经悄悄地来临；当我们开始有气质，开始韵味袭人的时候，却看见最令人骄傲的青春正渐行渐远……生活应该就是这样吧，上帝都不完美，他拿什么供你十全十美？

我一直怀疑“江山易改，本性难移”这句话，我相信，只要每天抱着让自己快乐一点点、美丽一点点的想法，人怎么会有改变不了的东西？很多女人为了爱情、为了孩子、为了家庭、为了父母……很容易就把自己的梦想放弃了，殊不知，梦想才能从根子上巩固一个女人的容颜。

✿ 美丽是一点一点经营出来的

沉浸在爱与幸福中的女人，才可能是真正美丽的，因为，她懂得美丽是经营出来的。

从一个忽闪着懵懂双眼的小女孩长到今天，我慢慢地懂得，要低调地经营自己的幸福——相信人世间的美好，对别人都要抿嘴微笑，懂得和爱人一起埋头理财，相信只要积极地去追求，命运就会改变……

很庆幸在一个正确的时间里遇到了 Sean，虽然两情相悦多年，但从来没有情书和惊喜，甜言蜜语也很罕见。回忆起刚开始恋爱时，就像老两口过日子，我要花，他才送我花；我要首饰，他就买戒指；在哪里吃饭、去哪里玩、节日怎么安排、送什么礼物、花多少钱，从来都是事先商量好的，从没体验过所谓的浪漫。

但说他不用心，也太冤枉他了，他关心我所看重的任何事情，而我喜欢的事情他从来都支持我做，在做的过程中他还会一直默默地帮助我。可以说，我的愿望就是他的理想。

可以爱得很深，但要爬得出来

自从与 Sean 交往以来，我越来越体会到所谓的爱情跟书上写的完全不一样，爱到海枯石烂后，紧接着就是柴米油盐酱醋茶，刷锅洗衣做饭睡觉上班。乱七八糟的琐事堆在一起，两个人就要不停地干活，既要把家里维持得干净有序，还要在各自的职位上努力，努力实现个人的社会价值……

很多单身的朋友都对我说，现在很难找到刻骨铭心的爱情了。刻骨铭心的爱才是幸福的源泉吗？我不知道，我始终觉得，在两个人中，可以爱得很深，但不要沉浸其中爬不出来。

不要给爱下任何定义，不要对爱有任何憧憬，不要对男人有任何期盼。所谓天长地久的爱情，就是你在正确的时间遇到了正确的他。



爱情不需要你牺牲，只需要你付出全心；更不需要你刻意，只要你尽力而为。爱情、婚姻中的一切都不是我们想象的那样短暂和不如人意，世界上任何事都需要你的经营，难道不是吗？

· 保养是女人爱自己的最高体现 ·



一个女人保养和不保养的差别实在太大了，一眼就能看得出来，而且不管是什么年龄，身体素质怎样，受过多少心理或者身体上的创伤，或者天生体质虚弱，有着各种各样身体疾病，只要你下足了功夫，并且方法得当，立刻就能收到回报。

❀ 女人比男人老得快

不知道大家有没有注意过28~40岁的夫妻，一般来说，丈夫看起来都要比妻子年轻一些。我本来以为这是生育给女性造成的伤害，为此对怀孕这件事深恶痛绝。但是，我现在才知道，我错了，事情完全不是这样！

女人的生理盛衰周期是7年，男人却是8年。女孩子7岁的时候肾脏机能开始充盈，开始换牙、长头发；14岁时性机能成熟，出现月经并具有生育能力；28岁时全身达到了最旺盛的时期；35岁时内脏供应头面的气血衰退，所以面容开始憔悴，头发开始脱落；42岁时脏腑供应头面的气血更加不足，面部更加憔悴，头发开始发白；49岁时内脏机能衰竭，月经断绝，几乎不能再生育了。

而对于男人来说，开始换牙的年龄是8岁，也就是说，16岁时才性成熟，32岁时全身才达到最旺盛的阶段，所以面部显老的时间也要比女人晚5岁。当我们35岁生理开始衰老的时候，男人还要过5年才开始第一次衰老，这对于我们来说，的确不是一个好消息。



但对我们有利的是，女人的正常寿命比男人要长，因为每月规律出血，使得女人在遇到危难的时候能比男人坚持更长的时间。科学家甚至说，一对老年夫妻中，如果妻子先行离去的话，对于丈夫来说就是致命打击，不久，男人可能就会紧随妻子而去；反过来，女人则更加坚强，尽管仍会受到丈夫离世的影响，但会继续负起家庭的责任并和孩子们共度余生。所以，上天还是很公平的啦。

生命本身告诉我们，女人比男人坚强得多。

❀ 聪明女人，投资美丽

聪明的女人，就是懂得爱护自己的女人，不仅能让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资，投资青春，投资美丽。因为一个女人保养和不保养的差别实在太大了，一眼就能看得出来。而且不管是什么年龄，身体素质怎样，受过多少心理或者身体上的创伤，或者天生体质虚弱，有着各种各样身体疾病，只要你下足了功夫，并且方法得当，立刻能收到回报。可以说，投资美丽是一项永不亏本的生意。

保养是不是女人爱自己的最高体现暂且不论，但它确实是有着最高回报的。老妈现在已经50岁了，可出门逛街，老爸、Sean和我都累到不行，她还兴致盎然，不喊渴叫累；出去旅游，我都不敢爬的华山泰山，她却全部爬到了最高峰；还有她的皮肤，也是超级好，脸蛋经常红扑扑的，一点都不像她这个年纪的人。我真的是服了。我深深感觉到，投资美丽其实就是将自己的生命延长，将幸福的生活延长。你是一个聪明的女人吗？

· 优雅，比香奈儿还香 ·



想起给我们上第一堂宋词课的那位老师，她的打扮真让人感到震撼——上世纪30年代老上海的旗袍，丝绒披肩，外加盘头。当她在讲台上抑扬顿挫地念颂诗词的时候，我们都被她的话语引回了宋朝，每一首词中的情景，至今我还历历在目。当时，我们不断地为她鼓掌。我发现，优雅真的不是舞台上才有，每个女人都拥有她优雅的那一面，只要你肯去发掘。

❀ 优雅是从内心弥漫出来的馨香

一个女人是否优雅，与容貌无关，与香奈儿无关，与高挑身材无关，与金钱无关，与职业无关，与地位无关……优雅只是一个意识，只要明白这其中的道理，任何人都可以优雅高贵！请注意，优良的品德是好女人美和优雅的前提，恶女人永远只会散发出虚伪、做作、冷漠、自负、势利、勾心斗角的气息。

没有美好的品德作为支撑，再美的外表都只是一具僵硬的皮囊。拥有丰富的内心世界，充满爱心、热心、恒心、信心的女人，她的美才是实实在在的，是一道独一无二的风景，令人流连不已。

优雅是从内心弥漫出来的馨香，外表只能让人产生一时的迷幻和错觉，长久的美永远只能是发自内心的优雅与善良。

一直都有梦想，却不贪婪；会发火生气，但永远不会歇斯底里；真诚、坦率、放松，但不是对所有的人；安静却不柔弱；相信自己但不会太过自我……这一切让一个女人不优雅都难。



❀ 要做一个细节美人

大部分男人都会对你说：“最重要的是内心。”但是，如果外表不合他意，他根本连了解你一下的想法都不会有。所以说，外表真的是很重要啊！不管你是不是已经成为妈妈，外表都是你必须重视的，发型、衣着、皮肤、指甲、小腿、脚等等，你身上的一切细节，你都要尽量去保养。

除了做一个品德美人，你还应该做一个细节美人。还有，谦虚和羞耻心也会让你增添非常多的魅力。

言归正传吧，得体的衣着是你优雅的最重要外在表现。不要穿得那么暴露，不要装嫩，别那么夸张，也别要那么多颜色，保持衣着的清洁，就是你对别人的尊重——别拿性感说事儿，美丽根本就不是露多露少的问题，性感同样也是由内而外的，没有从内心流露出来的强大的气质给你撑腰，性感隔夜就会变馊。还有，女人味也不是用蕾丝就能堆出来的，清爽和简约的款式是高品位着装的不二体现。

你注意过自己的言行举止吗？保持微笑，眼神不要飘，“谢谢”“对不起”这些词语要经常用，但嗓门不要那么大；情绪不要那么激动，脏话真的不能再说了。

并不是说你懂得吃西餐的规矩，你就优雅了，也不是提了尼采、达利、枫丹白露就优雅了，更不是显摆黑色晚礼服上的钻石别针，别傻了！

想起给我们上第一堂宋词课的那位老师，她的打扮真让人感到震撼——上世纪30年代老上海的旗袍，丝绒披肩，外加盘头。当她在讲台上抑扬顿挫地念颂诗词的时候，我们都被她引回了宋朝，每一首词中的情景，至今我还历历在目。当时，我们不断地为她鼓掌。我发现，优雅真的不是舞台上才有，每个女人都有她优雅的那一面，只要你肯去发掘。