

你本来就很美——系列

美容医师的
12堂肌肤课

谢波·著

素颜美人

两千万网友翘首以待，中国首位国家级营养师教授从头到脚的美容方法，
三大中文社区在线美容秘诀一册全收！

素颜是护肤，护肤是尊重肌肤
护肤品，让女人有信心大胆素颜
一定瘦，全年龄段的健康减重

不花钱的食物疗法和美容法
健康护发，头发永远亮泽
能量+低血糖负荷减重计划

你本就很美系列

美容医师的12堂肌肤课

谢波·著

素颜美人

The title '素颜美人' is written in a large, elegant, calligraphic style. It is surrounded by decorative elements: a long, thin, swirling line that starts from the top left and curves around the title, and a small butterfly illustration on the right side of the title.

 辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

素颜美人:美容医师的12堂肌肤课/谢波著. —沈阳:
辽宁教育出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5382-8716-5

I. ①素… II. ①谢… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 019457 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 字数:160 千字 印张:14

2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:徐悦 吴璇

责任校对:刘璆

封面设计:嫁衣工舍

版式设计:刘碧微

ISBN 978-7-5382-8716-5

定价:26.80 元

· 序 完美少年时 ·

我们将最好的时光，定义为“少年时”。若是再继续下去，我们的青春难道就此作罢了？

女人们认为，世间的诸般无奈往往与时光脱不了干系。无论青春或者承诺，都是如烟云飘过，留不住。我们最怕那最好的年少时光，也是一衫轻薄，在年轻的快乐之后，面对的是无尽的无可抵御的衰老。

其实我想，我们都会老吧。这样才能让旧的去，新的来。

我们的人生，总需要付出某些代价，以获得另一方的弥补。如果我们将衰老看得完整、客观一些，就大可不必看做是一种折磨。而最值得敬佩的女人，聪慧地明了：在流光之下，衰老的不是容颜的细微之处，而是内心的荒凉。因为在历经时光的磨难与润色后，女人的价值往往是她的内在，那一点点与灵魂共存的性格和品质，仅依靠容颜上的涂抹是无法改变的。若伴随时光积淀成你丰润的内心，那衰老的荒凉也不过是轻罗薄衫，应季的而已。

修养，决定了女人们在青春之后的价值。即使不甘心，我们都需要承认这个事实：无论你的容颜是否依旧艳丽，那娇嫩的形容词却早已离开了你。虽说旧人的容颜，抵不过那些新鲜的人，却也不该成为别人的影墙。反而越有些岁月的，就越有韵味，是新鲜的人无法获得的。与其力图挽留那逝去的时光，倒不如凝炼未来的时光，这也使得女人们的

价值不随行就市。

或许，在护肤或者减肥的道路上，你过于注重了形式和程序上的执行，而忽视了内在的改变需要，所以你的肌肤和身体一直在理想与现实间起伏。如果我们将护肤、减肥、情感和态度看做一个女人修养的全部内容，其中任何一部分都不能够独立出来，我更愿意认为，每个人的改变，无论有多么细微，都与内在的情绪性格有关。所以在这本书里，关于护肤、减肥的起始，都事关我们对内心的探讨和发掘。它可以帮助你找寻我们在这些年里，遗忘的、改变的、放弃的和犹豫的。有时候是苛刻的问责，有时候是理性的分解，还有时候是温和的看待。

我写下有关护肤的那些瓶罐历史、态度；修养肌肤的素人方式；减重和修身的内外卸负；清淡的如茶情感。虽然，我们都无法达到绝对的完美，但是，可以几近完美。而这些我可与你分享与交谈的絮絮碎言，拂耳过，若对你有用，可让你的内心萌生改变的冲动，就算是我们的情缘，我很快乐。

如果，有一天，我们可以一起挽起那岁月的锦缎，笑着抖落那沾惹上的岁月灰，一起在时光中优雅地老去。再回忆起那少年飘逸的轻薄时光，才发现，如今也是另一种青春的完美料子。

· 完美肌肤如何定义？ ·

我们总习惯性地认为我们的肌肤在精心的呵护与保养下，不让它沾染到任何一点伤害，加之高档护肤品的帮助，那么就可以逆转时光，容颜不会衰老。

这是许多女人对完美肌肤的传统定义，是超脱于现实之外的极致理想，许多美容保健和护肤品牌也乐于迎合这个理念，用说明书和广告来鼓舞士气，而事实却并非如此。我们所面对的是：伴随岁月的不断叠加，机体循环代谢趋于缓慢，自由基的累积伤害，肌肤的更新活力渐渐衰退，自然而然的衰老无可避免。

很残酷，是不是？

而且，不幸的是，现代生活诸多因素加速了衰老的速度。无论在皮肤医学还是保健美容的研究中都发现同样的现象，如果不考虑任何外在因素和内在压力，我们的机体自然衰老的进程比起现在要缓慢许多。

本书中的12堂完美肌肤护理课，以肌肤纯自然状态下的抗衰老为前提。通过衰老的事实，启示我们了解侵蚀肌肤的各个因素，一一对应抵御，最大限度地减少它们对肌肤的伤害，从而让衰老自然而然地到来，沉淀你在时光中的优雅。

我想，相对的完美是我们应该追求的，亦是我们平常人可以得到的。

目录

序 完美少年时 / 1

完美肌肤如何定义? / 3

第1堂课 素颜是护肤, 护肤是尊重肌肤

- 面由心生的老道理 / 2
- 心态决定你的年龄 / 3
- 修养一生的完美肌肤 / 4
- 倾听肌肤的语言 / 6
- 肌肤的纹理 / 8
- 聪明而敏感的肌肤 / 11
- 单薄的一层肌肤 / 12
- 重识肌肤真相 / 15
- 中医经络诀 / 16



第2 堂课 内外兼修，全面修养女人的美丽系统

- 内养——水，肌肤的活力基质 / 22
- 内养——饮食，健康肌肤的钥匙 / 25
- 外修——护肤不应分贵贱 / 29
- 外修——护肤的加减法 / 33
- 内外修养，针对问题肌肤 / 35
- 痤疮肌肤的护理 / 35
- 油性肌肤的护理 / 39

第3 堂课 美白和保湿是抗衰老的细节

- 一切以健康自然为前提 / 48
- 后天美白，水为媒 / 50
- 修复美白的通道 / 53
- 护肤 Do It Yourself In Half / 56
- 美白经典——珍珠粉 / 57
- 百搭经典——凡士林 / 64
- 放大你的护肤功效——花水、化妆棉 / 68
- 焕肤，是否可以焕颜 / 72
- 抗衰老，从抗自由基开始 / 75

第4堂课 眼睛与身体是美丽的一扇窗

- 呵护柔嫩双眸 / 83
- 眼霜，因你而选 / 84
- 可亲近的手部肌肤 / 86
- 身体肌肤 = 面部肌肤 / 88

第5堂课 手与头发是你的第一张脸

- 使双手也变得年轻 / 92
- 用指尖跳舞 / 93
- 飞云鬓·养发 / 97
- 恢复头发健康 / 100

第6堂课 好身材是养出来的

- 自信地面对自己的身体 / 103
- 学会剪裁你的身体 / 104
- 修身从早餐开始 / 106
- 别为减肥找借口 / 109
- 健康——不可撼动的减肥根基 / 111
- 心理决定形体 / 114



第7堂课 辨别你的身体语言，正确摄取养分

- 当身体需要水时，你却去吃了食物！ / 127
- 喝水？还是饮料？ / 128
- 卡路里之外的计量方式 / 132
- 碳水化合物的血糖负荷！ / 136
- 能量 + 低血糖负荷减重计划 / 137
- 优质食物替代法 / 140
- 接近完美均衡的私人秘笈 / 147

第8堂课 一定瘦，全年龄段的健康减重

- 脂肪的真相 / 154
- 健康的优质脂肪 / 157
- 优质脂肪的来源 / 158
- 烹调与不良脂肪辨认 / 159
- 减肥运动在于积累，而不是强度！ / 160
- 女人最优的减肥运动——瑜伽 / 161
- 有助减重修身的营养素 / 162
- 你所误解的减肥食物 / 163
- 减重是短期的，修身是一辈子的 / 165

第9堂课 护肤品，让女人有信心大胆素颜

- 瓶子罐子有历史 / 169
- 改头换面的决心 / 171
- 唇膏、唇彩、唇油 / 173
- 香水，性格掩护 / 176
- 痱子粉，儿童时的大白扑子 / 178

第10堂课 身体之外的修饰更能增加女人味

- 足、鱼尾和丹蔻 / 182
- 臂弯上的袖套 / 184
- 化妆包、零钱夹 / 187
- 真丝方巾与毛线围巾 / 191
- 捧着你的卡通杯 / 193
- 女人们的杯酒人生 / 196

第11堂课 情感是护肤的关键，是美容的根本

- 女人的情绪修养 / 200
- 善待压力 / 202
- 重点女人，25、30、40 / 204
- 女人易老，此处更年 / 209

第12堂课 美从来就是自然

第1堂课

素颜是护肤，护肤是尊重肌肤

每个女人都在憧憬可以永远拥有的完美肌肤：吹弹可破、光滑细腻、白皙健康，而当我们知道衰老将至，无法抵挡时，会如何？

慌张、焦灼、混乱？此时，对衰老的恐惧让你俯首称臣地说：是的，我老了！或者在众多的护肤和保健产品中一次次地寻找慰藉。

其实真正的衰老来自你的内心！

· 面由心生的老道理 ·

许多女人一旦过了25岁，就觉得自己开始老了。

我认识的一个太太也是这样，家庭主妇做了十几年，一向觉得自己保养有道，叫人看不出真实年龄来。可只要与年轻女人们在一起，就发现自己老了。总与我絮絮道：“精神还是抵不过年轻人，心老了。”

后来大概是她家里出了些变故，决定出去工作。因为与社会隔绝太久，刚开始工作的时候非常不顺，觉得能力不够。那时她的气色不太好，估计是因为工作的缘故，整个人看起来非常憔悴。除了给她饮食习惯的建议，我与她养成一起在大学里散步的习惯。我们常常谈论关于年龄的话题，倾诉时间带给我们财富和容颜的流失。

后来，工作渐渐得心应手起来，也做出了一番成就。旁观他人对自己的挑剔，她反而看得淡了。

她说：“别人越瞧不起你的时候，你就要越瞧得起自己。”

年龄是别人攻击你的话柄，而对你来说，无非就是一个过去的时间。经年世故都见识过了，反而更能沉下心来做事。

我的朋友们说，她看上去有焕然一新的感觉，比做太太的时候更积极，更有活力；比刚工作的时候，更沉稳，更平和。

我笑说：真正的保养有道，应该是她这个样子——修养内外。

· 心态决定你的年龄 ·

我把朋友的故事写出来，是想说明一个道理：外在的保养只是表面的修饰，你的情绪和对待年龄的态度，往往会泄露真相。

情绪与女人的年龄息息相关。最为明显的是在经期和更年期时，内分泌系统的生理变化会带来情绪的改变，同时情绪也会反作用于我们的身体。比如月经前出现的一系列问题被称为 PMS（经前综合征），包括抑郁、紧张、头疼、易怒以及乳房肿痛、敏感等，身体的不适会让此时的情绪波动异常的大。激素的变化会使得血糖控制机能紊乱，从而引起易怒和厌倦的症状。同样，此类不良情绪如果不加以调整，内分泌系统会不断释放应急激素来缓解这些情绪带给身体的负荷，当情绪压力大过激素缓解效应时，便会加重生理症状，譬如失眠、抑郁等——一系列的生理链反应都会让身体产生过多的自由基来侵蚀细胞，加速老化。这也就是为什么生理期症状与情绪波动的结合会让许多女人看起来不堪重负、过早衰老的主要原因。

良好的情绪，可以带动内分泌系统的良好运转，不需要通过额外释放应急激素来改变你的身体状态。它以改变内在环境的方式改善外在健康，更加安全、持久。在将来，正规的美容机构要做的功课应该是从如何推销护肤产品转为对顾客的情绪关怀，通过内外结合的方式将护肤效果与愉悦感扩大，从而创立具有个性化的全新美容方式。

面对肌肤自然衰老的必然规律，我们都应该平淡地面对。抵御衰

老，本质上就是把它当做朋友一样来对待，需要良好的情绪和永恒的坚韧。了解它所有的细节，学会坚持自己的原则，学会谦让它的锐利，如此这般，才能让自己成为一个经得起时间推敲的人，一个可以与时光共步优雅的女人。

· 修养一生的完美肌肤 ·

女人护肤的过程，总被许多美容资讯和商家描述为一场激烈的搏斗。这样的描述容易让我们陷入一种不良的心理状态，缺乏理性的思考而成为疯狂的护肤品购买者，进入更大的误区。

我与女友们开玩笑时说，年轻的时候好肌肤不用保养，其实是面子工程，表面光鲜，内在的优质却在不断被消磨；到了年长时候，就开始做修复工程，东一块西一块地做修补，劳身伤心。她们就笑着问我：年轻时候用高档保养品，不是劳民伤财了？

我想她们是混淆了我的概念。其实保养品及保养之道的选择因人、因人而异，年轻时候做的保养工夫在年长后就可以看到成效。这就类似盖房子，地基打得好坏，在第一、二层时很难看出来。可到了更高的几层，就知道这楼的稳固性到底如何了。所以，仗着自己年轻就减少必要的保养程序，对大多数女人来说并不可取；同样，在年轻时候用繁多的程序去加重肌肤负担，相当于将太多的材料用于地基，使本来科学、稳固的构造变得紊乱。不根据自己的肌肤所需就胡乱将高档护肤品用在脸上，则会加重肌肤负担，埋下祸根。

对于早期疏于护肤的女人面临的肌肤衰老，除了需要修养护肤外，对根源的重视应该比年轻人更多。此时的内补工作，虽然只有些许作用，但毕竟不是毁楼重建，所以你应该怀着成熟的心态去面对经过努力得到的护肤效果，设定合理的期望值，坚持而不要放弃。虽然错过了“天时”，但是你要有信心让自己比过去好，也可以让自己以后更好。

比起传统肌肤的“护理”概念，修养肌肤是区别于应急护肤、涂抹护肤的另外一种美容概念。

我们定义的美丽，不仅仅是一种外在的展现。人们可以用厚重的粉末美化自己的容貌，却无法掩饰自己的内心。当内在的匮乏与外在的改变同时存在时，对生活也会失去控制。容貌是什么？是容易改变的外貌还是容易衰老的外貌？你的生活不也是一种外貌吗？

糟糕的生活是一种负担，它的表象与你的容貌一样，可以随时改变。但是，如果根源不变的话，表现出来的糟糕只不过是深浅程度不同而已。这样的糟糕也将让你失去对信念和希望的控制，那外在的改变又有何用？

美丽是需要女人经营一辈子的事业，修炼适宜自己的美丽可以成就良好的生活态度，它赋予你对生活细节的把握、平衡的处世情绪、待人惜己的心性。护肤可能仅仅是针对肌肤，因为害怕苍老作出补救；修养肌肤则是从内心中珍视自己，在任何的情感和压力下，都能保持从容的态度，促就健康的生活习惯。全面发掘自己的价值，这才是可以支撑一辈子美丽的核心，也是女人逐渐趋于完美的动力。

修养肌肤，建立在对自己深刻了解的基础上，是对肌肤的尊重，对未来的预见和改变。我不希望将肌肤作为一种表现工具，而是真正当做

身体的一部分，重要的、需要尊重和了解的一部分。让它在正确而平静的态度下，得到修养恢复，表现出自然而然的美丽。无论你现在年纪如何，肌肤状态是好是坏，希望从现在止步，开始真正的肌肤修养。

我一向认为：承认年龄的人，往往更年轻。因为，她们从不做别人喜好的姿态，不嘲笑岁月，不螳臂挡车，所以真相总显得异常清澈，岁月便轻饶了她们。

· 倾听肌肤的语言 ·

最容易了解真相的方式是什么？其实很简单，放下架子，真心诚意地听对方说话就行了。不必在意对方的言语中有多少真多少假，至少你多了一个发现真假的机会。但是对于肌肤，你倾听过多少次它对你的语言？你是否将肌肤当做是一个用于表现的工具，而忘记了它是你身体的一部分，最柔弱的一部分？

我们总将自己当做主人，在肌肤上涂抹力图让自己看上去趋于完美，将其作为调色盘、展示工具，不顾一切地去掌控它的表现力，而忽视了内在需要，也就是肌肤真正的需求。其实，内在的修养才能支撑外在的完美。

我们将青春期的青春痘作为一个例子。它的产生多由激素、体质、环境、习惯及压力等综合因素造成，而激素造成痤疮的出现确实不能完全避免，因为这是你身体很难去控制的生理反应。等到成人以后，痘就被称为成人痘。激素不再成为痤疮出现的主要原因，更多的是生活习惯