

亚洲最热门的神奇美肌说明书

XI HUAN ZHAO JING ZI DE NU REN BU HUI LAO

喜欢照镜子的 女人不会老

自分の顔を見るのが好きな人は病気になるにくい

[日] 山村慎一郎 著 刘君 译
任炜 插画（中国版插图）

喜來樂的「喜來樂」大戲院



日本韩国双料畅销榜冠军作品

一眼洞穿你的健康死角，拯救渐渐凋零的容颜。
每天照镜子3分钟，让你找回10年前的美丽面孔！

自分の顔を見るのが好きな人は病気になりにくい

喜欢照镜子的
女人不会老

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-070

“JIBUN NO KAO O MIRUNOGA SUKINA HITO WA BYOKI NI NARINIKUI ” by
Shinichiro Yamamura Copyright © Shinichiro Yamamura, 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Sunmark Publishing Co., Ltd.,
Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2010 by Guangxi Science & Technology
Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

喜欢照镜子的女人不会老/ (日)山村慎一郎著;刘君译. —南宁:广西科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-80763-422-5

I . 喜… II . ①山…②刘… III . 保健-基础知识 IV . R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第211132号

XIHUAN ZHAOJINGZI DE NUREN BUHUI LAO

喜欢照镜子的女人不会老

作 者: [日]山村慎一郎

插 画: 任 炜

责任编辑: 蒋 伟 李 佳

封面设计: 门乃婷工作室

责任印制: 韦文印

翻 译: 刘 君

责任校对: 曾高兴 田 芳

版式设计: 卜翠红

责任审读: 张桂宜

出版人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 880 mm×1040 mm 1/32

字 数: 150千字

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-422-5 / R · 99

定 价: 25.00元

邮政编码: 101149

印 张: 6.75

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724

团购电话: 010—85808860转801或802



序 这本书，让你更喜欢镜子里的自己 /8

Chapter 1

今天开始，婴儿肌生活 /13

Part 1 许多女生都不懂“照镜子”这件事 /14

Part 2 今天开始减法生活，回复婴儿肌 /17

山村式美颜养生法 **脱脂酸奶排毒减肥法**——宿便、粉刺通通消失，10天减掉3.5kg /19

山村式美肌法 **酸奶面膜美肌法**——肌肤滋润无比，脸蛋回到18岁 /25

Part 3 秘密就在人体最虚弱的地方 /26

Part 4 总不消失的痘印？免疫力降低了吧 /33

Part 5 改变寒凉、过湿体质，人生也会改变 /41

山村式美颜养生法 **摆脱寒凉体质的诅咒，梅干茶来解决**

——熬夜的疲惫女，赶紧清出囤积的毒素吧 /44

Chapter 2

再没有比镜子更好的肌肤诊断器了 /45

Part 1 发现脸上问题，一定有身体不舒服的地方 /46

1 化妆品的美肤效果只是一时的 /47

2 泛湿的肌肤是由于水分摄入过多 /48

山村式美颜养生法 **“恹恹女”，是因为中了湿气的毒**

——暗沉的脸色、可怕的毒痘痘，就像洪灾留下的后遗症 /49

3 油乎乎的肌肤是由于油脂摄入过多 /51

4 干燥粗糙皮肤的罪魁祸首也是油脂 /53

5 无法隐藏的皴裂肌肤，真正原因是便秘？ /54

山村式美颜养生法 玄麦蔬菜饮食法，治好便秘，皮肤也变得漂亮 /56

山村式美颜养生法 玄米绿茶美颜法，一辈子做女孩——恐怖皮肤杀手电脑辐射的克星 /57

6 白惨惨、没血色的贞子脸？还不从冰激凌身边逃开 /59

山村式美肌法 拯救松掉的沙皮狗脸——小脸、紧肤、去皱，风靡日本的淋巴按摩法 /61

7 看她的脸色，就知道她吃的东西 /63

8 甜食引爆痘痘来袭 /68

9 色斑和雀斑，是阴性食物和阳光的合谋产物 /69

10 痘痘脸是内脏失调的X光片 /72

11 黑痣是恶血邪气不散？ /76

12 便秘，也许是蛋白质过多在捣鬼 /77

13 白斑不是雀斑，贪吃奶油食品会让激素失衡 /78

14 冒失女的紫青淤不是小问题，身体内脏都在抗议 /79

15 好惨！只能抬高腿睡觉 /80

16 湿疹其实是油脂性食物的排出 /81

Part 2 玻璃珠般的黑眼睛，东方美女的第一标准 /83

像星星一样闪耀的眼睛，他就是你要找的Mr.Right /83

Part 3 鼻子是美丽、健康的最佳测谎仪 /87

1 精神不集中，都是因为鼻子堵塞？ /88

2 只摸鼻子，就知道你的功能不调 /89

3 唇色是内脏状况的晴雨表 /91

4 像鱼一样张着嘴呼吸，真危险 /93

5 嘴唇是一层薄皮肤，一眼可窥视血液问题 /96



6 唇纹是女人开始衰老的象征? /98

Part 4 舌头是与内脏经络紧密相连的 /100

山村式美颜养生法 学做补血消肿的红豆茶

——火气上攻，舌头红肿？丢掉可怕的消炎药，快开始喝红豆茶吧 /103

Part 5 额头是首当其冲的受害者 /106

1 额头是特别容易干燥和长痘的部位 /106

2 不知道会很可怕！额头颜色和食物的关系 /109

3 你有剑难之相吗？眉间皱纹多，非常不妙 /111

Part 6 从脸部特征，可以判断性格 /113

1 不是面相学，脸形告诉我你是怎样的人 /113

2 7大眼睛特征，解开人生秘密 /114

3 是偏见，还是傲慢？看耳朵轮廓，就能知道神经系统问题 /116

山村式美颜养生法 拉扯耳朵抗衰老颜法

——针对失眠、气血都亏，不用学穴位就会的按摩术 /117

Chapter 3

比起昂贵的全身检查，你该多运用望诊法 /119

Part 1 内脏也有各自的“性格” /120

1 忧郁还是胆小，内脏的问题改变你的人生 /120

2 食量有讲究，才能打造真正完美的身材 /129

3 即使每天吃便当，也要熟知食物的五行 /131

Part 2 肾好，永远18岁；肾不好，马上变欧巴桑 /134

1 肾脏不调会直接引发衰老 /135

2 即使不喝咖啡和茶也尿频，请认真对待肾功能不调的问题 /138

3 通宵熬夜，你就要付出惨痛的代价——肾功能直线下降 /139

4 快把耳朵竖起来——耳朵是身体健康的报警器 /142

5 邋邋遢遢的绵羊性格，我不要做悲观主义者——肾脏虚弱人会不安 /145

6 是骗术吗？每天8杯水、2勺醋的美容疗法 /147

Part 3 肝脏解毒才能美颜 /148

1 喝酒前，先看看肝脏不调的信号单 /148

2 洗掉鲜艳的指甲油，会告诉你更多有用的秘密 /150

3 每天都想喝两杯清酒、大口吃肉的你，最需要的就是吃醋 /153

山村美颜养生法 黑醋养肝美颜法——40岁欧巴桑酷似20岁少女，神奇的黑醋养颜减肥法 /154

Part 4 每天辛劳工作的胃啊，谢谢你 /155

想要美丽肌肤，请从养胃开始 /156

Part 5 你收到了吗，嘴唇给你的重大通知 /159

每天都顺畅排出香蕉状的便便是最理想的 /161

Part 6 肠美人的秘密——你的面容和你的肠道同岁 /163

1 好抑郁啊！这样的你先从肠开始调理吧 /164

2 你便秘吗？别让肠道成为恐怖的毒素制造工厂 /165

3 顽固、难看的大毛孔黑头鼻，是心脏不调的缘故 /168

4 用莲藕治好20年咳嗽的故事 /171

Part 7 改造枯黄木瓜脸，从调理脾脏入手 /172

1 快些觉悟！鼻子根部出现青黑色线 /172

2 烦恼的人生，或许是脾脏出现了问题 /174

3 过敏的人就要增强脾脏功能 /176

Part 8 镜子中的脸颊秘密大公开 /177

1 吃下那么多的油脂，肺的抗议在脸上都反映出来了 /180

2 暗沉、色斑、皱纹、痘痘……快警惕它们背后的原因 /181





3 色斑、黑痣都是沿着经脉出现的 /182

4 不管是去KTV放声高歌，还是跳舞，都是养肺美肌的好方法 /184

山村式美颜养生法 吹箭筒是锻炼肺部的好方法——最简单的养肺呼吸法&腹肌练成法 /185



Chapter 4 再见，皮肤问题——学会照镜子生活法 /187

Part 1 照镜子还不够，要思考自己的生活方式 /188

Part 2 嘴巴，听话！这样才能拥有美丽的肌肤 /189

Part 3 让我们吃“重复菜”过活吧 /190

Part 4 有玄机！食物的阴阳性 /191

Part 5 只是吃饭，就可以改变性格 /192

山村式美颜养生法 饮食改变精神——是激活，还是死机状态，全由你决定 /193

Part 6 你最在乎的事——真正的老化每天都在发生 /194

Part 7 饮食决定人生 /195

Part 8 糖果&酒精，是万病之源 /196

Part 9 真厉害！4天治愈痛经 /199

山村式美颜养生法 神奇半断食疗法——无比幸福！急速召唤美丽的必杀技 /202

Part 10 美丽要用等价的痛苦去换 /204

Part 11 把爱吃的东西放在周末吧 /205

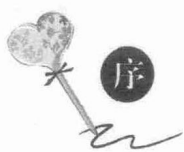
山村式美颜养生法 发寒是女人的百病之源——美丽也有温度设定档 /207

Part 12 每个人都应该尝试——山村式望诊食疗法 /209

Part 13 回归简单生活的美丽人生 /211

山村式美颜养生法 每天快走养生法——他们都试过！白领最适合的减肥运动法 /213

山村老师寄语 喜欢照镜子的女人不会老 /214



序 这本书，让你更喜欢镜子里的自己

“不知什么时候，嘴唇出现了很多细纹，这是怎么了？”

“额头上起了很多又肿又疼的大痘痘，是不是因为便秘呢？”

“脸上怎么开始长雀斑了呢，是不是年龄的缘故呢？”

“唉，才20多岁，讨厌的法令纹就已经深深地挂在了嘴边，这该怎么办呢？”

你有没有过这样的情况，这样的想法？

每天，我们都在照镜子：出门前抹上瓷器般白皙的粉底液，打上苹果般粉嫩的腮红，涂上草莓冻一样可人的唇蜜……5分钟，一个好气色的美人儿魔法般出现在眼前。可是，每当晚上回家卸下一脸的妆，才20多岁的你，是不是也痛心地发现，自己脸上一大堆的瑕疵和层出不穷的问题（总不停冒出的红肿大疙瘩、总不消散的痘印、斑点、脸色暗沉发黄、松垮的脸部肌肉、法令纹和小细纹）永远是心中的痛。

一味掩饰脸上的瑕疵，总是戴着一个完美的面具，卸妆后却连自己都吓一跳，每天照着镜子的你也会感觉心虚吧？其实，还是那张标准的瓜子脸、秀气高挺的鼻子，终敌不过慢慢爬上脸蛋的烦恼，真的只是时间老人给我们的恶作剧吗？

其实，要让肌肤回归婴儿般的细嫩感，实现女人永远美丽的终极愿望，不能仅仅依赖高档的化妆品，首先，请鼓起勇气，拿出镜子，直面脸部的任何细微问题！

千万不要小瞧脸色、痘痘、色斑、皱纹，这些问题事实上是一个信号，告诉我们身体某个部位出现了异常，或是最近的生活方式不健康。比如脸上冒出又硬又痛的痘痘，是因为生活作息不规律，常常熬夜，导致排毒功能减弱，毒素淤滞的结果；而下唇的纵向皱纹增多，则暗示你身体的生殖功能已经在衰退了（小心20岁的身体，却有60岁欧巴桑的脏器功能哦）……变老、憔悴、生病，是因为你的身体不高兴！所以，请试着观察我们的脸部问题，运用书里教给你的脸部望诊法，每天给你的身体做体检。

当然，这还是远远不够的，即使明白了身体的问题，很多人还是望而却步，抱着侥幸的心理过活。“不就是脸上长几颗痘痘嘛，虽然可能是最近吃的东西不合适，但过几天就没问题了”；“上司要求加班工作，一个星期下来每天都睡不足5个小时，脸色当然不好了，过一段时间脸就不会发黄了”……对于这些过着浑浑噩噩生活，还不了解自己已经透支下半生美丽和幸福的人来说，等待她的只会是，手捧着镜子，直面痛哭流涕的脸，当然，还有健康已经支离破碎的身体。

本书所说的“脸部望诊法”，其实是源于中国古医学的智慧。即使身体还没有任何疾病的征兆，脸部却能先一步反映出来，你的脸部就是整个身体的缩影。在日本江户时代，就有一个叫水野南北的人精通望诊法，仅仅是看着路上行人的脸，他就可以判断出这个人可能罹患的疾病。最为神奇的是，由于他专攻饮食之道，往往可以在解读望诊的信号后，判断出他们哪里不舒服、哪些东西吃多了，或者是否营养不良，甚至可以知道他们的身体先天哪部分比较弱，让他们针对性地进行饮食、生活习惯的调养，竟无需任何医药，就能把长期折磨的顽疾治疗好，让年过半百的欧巴桑身体痊愈的同时，容颜焕然一新。

原本在日本和美国一直专修养生饮食指导的我，在接触了水野南北的望诊法后，悉心钻研，并将此法运用在成千上万人身，由此也帮助了许多人。开始，我只在日本CI协会和日本正餐协会任职，帮助一些罹患癌症的重症患者，但随着越来越多的人希望了解望诊饮食疗法，我获邀担任日本全国食疗讲座的演讲者，得到了更多的学习和交流的机会。现在，我每天走在路上，看到过往行人的脸上明显的信号特征，几乎忍不住想跳出来大呼“这位小姐，你的肾已经先天比较弱，可不能和别人一样通宵玩乐啊”“那位女士，难道你还没听到卵巢和子宫发出的哀鸣吗，请赶紧扔掉手中的巧克力蛋糕吧”……看到那么多的人，都还在不自觉地做着非常不利于身体健康、有损容颜美丽的事情，我真为她们感到痛心。于是为了帮助更多的人，便有了你手中的这本书的诞生。

我一直坚信，改变饮食习惯也就是改变命运。可以毫不夸张地说，大部分的疾病都是由于饮食过度造成的。人体所有的细胞都是通过每日摄入的食物形成的。即使是生活习惯最小的方面，也可能有很大的学问。一杯咖啡、一小撮盐就可以让血液产生微妙的变化，早餐吃面包或是吃米饭也会给身体带来完全不同的影响。早餐吃面包（烤面包也一样），体温上升得慢，体温上升缓慢会造成行动迟缓，这样在一天的起跑线上就落后于人了。

仅仅是面包和米饭的不同选择就有如此大的差别，的确令人吃惊。不过请仔细想想，我们的身体原本就是由摄入的食物来维持的，所以这也是理所当然的事情。

因此，请不要再迷信“上天注定”，不要再任由听天由命的思想泛滥了，只要我们关注自身，关注生活，好好调理身体内部，让自己的五脏六腑都舒坦地工作，脸上出现的烦恼就会一一消失。当你利用脸部望诊法，真正倾听了身体的心声，解决了最虚弱的问题，你的肌肤也会马上回报你，重新焕发动人的光彩。

有了这本书，我相信你会更加喜欢镜子里的自己。

山村慎一郎



一眼洞穿你的健康死角，诊断出你容颜憔悴的元凶。每天照镜子3分钟，找回10年前的美丽面容。

——《31岁小美女养颜经》《天下最美是素颜》作者

一猫一菩提



今天开始，婴儿肌生活



许多女生都不懂 “照镜子”这件事



眼睛下部容易出现黑眼圈，说明你的肾脏可能有问题；如果面颊出现红色的疹子，说明肺可能有问题；如果下唇干裂，说明大肠可能有问题。

乘坐地铁的时候，坐在咖啡馆喝下午茶的时候，身边有人走过的时候，我总会去观察他们的脸。因为通过眼睛、鼻子或者肌肤的颜色一下就可以看出那个人的身体状态、疾病的征兆以及身体哪个部位比较虚弱。

“这个人应该很喜欢吃巧克力和蛋糕，卵巢和子宫都发出了哀鸣……”

“这个人非常积极向上，脸色也不错，嗯，可是他下唇肿胀，唇色也不太正常，应该是喜欢酒和油脂类的食物吧……太遗憾了。”

我会经常这样思忖。

“光看脸和眼睛就能知道身体哪里不好，真令人难以置信。”

你可能会这么认为，但是如果你学习了望诊法，内脏哪个部位



有什么问题，你也可以一看脸部便知道。通过眼睛我们就可以知道整个身体是好还是坏，通过耳朵也可以了解全身的状态，同样地，通过鼻子、嘴唇、指甲这些局部的状况也可以知晓全身的状态。

尽快找到显现在脸上的身体虚弱部位，减少摄入过量的食物，增加可以强身健体的食物，预防罹患疾病，这便是望诊法的意义所在。

面部出现的信号究竟代表了什么含义呢？请看下页图。面部的数字区域各自代表了对应的不同内脏功能。

关于各数字代表的含义将在Chapter 2进行说明，比如眼睛下部容易出现黑眼圈，那就说明⑨对应的肾脏可能有问题。还有，如果面颊出现红色的疹子说明⑪对应的肺有问题，如果发生下唇干裂等情况则说明⑬对应的大肠出现了问题。