

女人内调外养

女人一生都要藏于闺中的养颜真经

美颜经

内调外养

活色生香

李天灵 著

- 做个水嫩的女人，要把工夫下在饭桌上
- 11个瑜伽体式，教你28天美容养颜、瘦身排毒
- 10种办公室健身法，让美丽悄悄绽放
- 《黄帝内经》告诉我们，你身体上的穴位，就是最好的美容方
- 修炼一个好气质，80岁也可以如40岁一样成熟有魅力

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女人内调外养美颜经 / 李天灵著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5384-4417-9

I. 女… II. 李… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第142315号

女人内调外养美颜经

著 者: 李天灵

责任编辑: 孙 默

封面设计: 一行设计 于 通

插图设计: 杨 帆 王志国 陈 男 于 航
石 宇 王 艳 张 文 王 河

出 版: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司印制

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720mm×990mm 16开 17印张 260千字

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4417-9

定价: 26.00元



女人内调外养

女人一生都要藏于闺中的养颜真经

美颜经

内调外养

活色生香

李天灵



序 言

做个魅惑众生的小妖精

女人，你是不是发现在你周围，有一些人仿佛像吃了不老的灵丹妙药，尽管比自己年长，甚至孩子都十几岁了，却依然显得年轻，让人羡慕不已。为什么她们能活得如此亮丽，而你却不时感叹时光催人老呢？

医学也早已证明一点：20年前你的生活态度影响你20年后的一切，包括健康、容颜、生活质量。而20~40岁是女人一生最关键，也是最美好的20年。

无论你是洋溢青春的女孩，初涉社会的青涩上班族，初为人妻的少妇，还是刚为人母的新妈妈，也许是职业女性、也许是家庭主妇。你们在家庭、职场中奔忙。在这些角色的转换中，你们付出了许多，有过多少不为人知的酸甜苦辣，从青春靓丽到容颜开始衰退，除了家人，谁还可以给女人们最贴心的关怀和呵护呢？那就是女人自己。

女人啊，随着年龄往上长，腰围也在长，臀围也在长，更可怕的是其他的都在往下掉，容颜、皮肤、肌肉、乳房，还有内脏都越来越下垂，更不用说隔三差五的病痛也会找上你了。

想想都有些不寒而栗，哪个女人不爱美，被人叫美女的感觉确实很爽啊，心里会偷偷的美一阵呢。

其实，每一个女人都可以像张曼玉、刘嘉玲、赵雅芝一样，即使四十多岁、五十出头了，也还可以像二十几岁的女人一样到处张扬着自己的美丽和魅力。

今年32，明年23，不是达不到，就看你是否对自己用心了。

不做黄脸婆，没有丑女人，只有懒女人。只要善于美丽，每个女人都可以变成魅惑众生的大美人、小妖精。

健康的身体、白皙水嫩的肌肤，容貌姣好而不衰、身材玲珑有致、随着年龄的增加而更有魅力、更有韵味，即使活到80岁，也像40岁一样成熟，充满活力、睿智，透着一种沉淀下来的年轻。这才是女人真正要过的一种生活。

我把多年来在自己开办美容、养生、瑜伽中所积累的经验拿来与众姐妹分享，愿天下女人都从内调外养开始，做一个魅惑众生的小妖精。

李天灵





目 录

Part 1 在脸上工夫不如在饭桌上下工夫

- 做一个水嫩嫩的女人 / 18
 - 养成清晨空腹饮水的习惯 / 18
 - 一杯茶, 让女人美丽起来 / 19
 - 漂亮的女人一定要喝牛奶 / 20
 - 如果你有一台榨汁机…… / 21
 - 咖啡是一种魔术饮料 / 21

- 拿身体做药物试验田, 不如调整饮食配方 / 23
 - 是药三分毒 / 23
 - 鸡蛋帮皮肤与紫外线作战 / 23
 - 护肤佳品——鱼 / 24
 - 维生素, 滋养身心每个细节 / 26
 - 笑靥如花是每个女人梦寐以求的面容 / 27

- 女人的心事写在脸上, 健康也写在脸上 / 28
 - 面子是女人一生的大问题 / 28
 - 除皱美容——给“疯狂女人”的忠告 / 29
 - 手指甲也是你健康的晴雨表 / 30
 - 如同人的心事写在脸上一样, 女人的健康也写在脸上 / 31

- 到处都是可以用来明目的食物 / 32
 - 拥有明亮的眼神, 不能只靠眼药水 / 32
 - 缺少维生素A, 眼睛将会很受伤 / 32
 - 明目食谱——吃出来的明眸善睐 / 33
 - 蛋白质、钙、锌和铬, 一样都不能少 / 35

● 廉价而神奇的护发良药 / 37

- 头发是女人的专利 / 37
- 你必须知道的护发要点 / 38
- 发色异常，可以用食物来改善 / 39

● 塑造小蛮腰的“秘密武器” / 40

- 女人的“天敌” / 40
- 塑造小蛮腰的“秘密武器” / 41
- 食醋——不但利于美容，更利于减肥 / 42
- 别人的小蛮腰，你同样可以有 / 43

● 窈窕身材修炼术——我的“S”很完美 / 44

- 急功近利的方法，慎用为妙 / 44
- 通过饮食来改善胸部问题 / 44
- 坐在家里也能轻松丰胸 / 46
- 千万不能忽视乳腺的护养 / 46

● 排毒秘方，试着从果盘和饭桌上找一找 / 48

- 别让你的时装站在衣柜里哭泣 / 48
- 排毒养颜食物大盘点之一——黄瓜、苦瓜 / 49
- 排毒养颜食物大盘点之二——蜂蜜、绿茶 / 50
- 排毒养颜食物大盘点之三——洋葱、小米、木耳 / 51

Part 2 睡眠不只是一种本能，更是一门学问

● 每天睡得好，八十不见老 / 54

- 睡梦中的女人最美 / 54
- 床，要摆在合适的位置上 / 54
- 床垫，必须配一张适合的 / 55

· 床上用品，和“享受”这个词有关 / 56

● 不用求仙方，安静地睡个好觉就足够了 / 58

· 女人以静为美，睡眠以静为优 / 58

· 远离噪声，美丽就会眷顾你 / 59

● 每天积累半小时的睡眠，像将钱存进了银行 / 60

· 无论如何，睡觉这件事不能省 / 60

· 每天半小时的睡眠积累像将钱存进了银行 / 61

● 像猫咪一样，选择舒服的睡姿 / 62

· 女人的美丽是睡出来的 / 62

· 卧如弓——正确的睡觉姿势是右侧卧 / 63

· 如何保证不在熟睡后仰睡或者俯睡 / 63

● 中午小睡，女人最佳的滋养方式 / 64

· 中午，还是睡一会儿的好 / 64

· 午睡的几个注意事项 / 65

● 众人皆睡我独醒——向失眠宣战 / 66

· 包着果皮的安眠药 / 66

· 调节睡眠的膳食配方 / 67

· 只要努力，美丽就会来到你身边 / 68

● 赶跑失眠，一觉睡到天大亮 / 69

· 与其无力闪躲，不如勇敢面对 / 69

· 让睡眠对你不离不弃 / 69

· 先睡心，再睡眠 / 70

· 诱导睡眠的小办法 / 70

· 别拿失眠不当病 / 71



● 特殊时期的女人，需要特殊的睡眠 / 72

· 经行嗜睡的现象 / 72

· 怀孕期间睡好觉的小窍门 / 73

· 改善更年期睡眠的好办法 / 73

Part ③ 内因决定外貌 —— 不花一分钱的内养秘籍

● 在人体的五脏中，忧伤最喜招惹肺部 / 76

· 多愁善感令美丽打折 / 76

· 心情郁闷之时，要学会情绪发泄 / 77

· 做好迎接一切的心理准备，勇敢地前行 / 77

· 学一学什么叫波澜不惊 / 78

● 喜怒哀乐与胖瘦美丑的关系 / 79

· 情绪能左右人的体重 / 79

· 千万不要吃了就睡，睡醒就吃 / 80

· 你可以自己制造一些生活的乐趣 / 81

· 女人，要善待自己 / 81

● 坏情绪令皱纹丛生 —— 情绪与皱纹的对撞 / 82

· 即使再天生丽质，也经不起情绪的折磨 / 82

· 解铃还需系铃人，心病还需心药医 / 83

· 凡事不可欠缺，但也不可太过 / 84

● 心情不好，痤疮就来凑热闹 / 85

· 肺主皮毛，坏情绪催生满脸小痘痘 / 85

· 治疗痤疮要懂得一些小办法 / 86

· 试着和自己说说话 / 86

· 再苦也要笑一笑 / 87

● 从根源上，制止住白头发的产生 / 88

- 多愁善感为什么会早生华发 / 88
- 放松神经，用平常心对待平常的生活 / 89
- 相信自己，正视自己，不要过于高估自己 / 90

● 发脾气让你成为人人惧怕的“黑面神” / 91

- 火气越大，脸色越差 / 91
- 暴脾气的解决之道 / 92
- 改变心情，比什么都重要 / 93

● 不想长熊猫眼，就最好识相点 / 94

- 黑眼圈是怎么形成的 / 94
- 有效消除黑眼圈的几种方案 / 95
- 让自己开心起来，让烦恼躲起来 / 96

● 照照镜子，脸上不带一丝紧张的神情 / 97

- 紧张的情绪给人带来皮肤病 / 97
- 有张有弛，才是适度有效的生活 / 98

Part ④ 有氧运动美容养颜，更能排毒瘦身

● 走路，女人的补药 / 100

- 走路对人体的益处，要远远胜于乘车 / 100
- 一套靠走路来塑身的计划 / 101
- 能走，最好就不要乘车 / 102

● 慢跑，女人的不老药 / 103

- 有氧代谢运动之王——慢跑 / 103
- 为自己准备一双慢跑鞋 / 103



● 不动声色的养颜经——10种办公室健身术 / 105

· 职业女性更需好身体与娇面容 / 105

· 10种简单的办公室健身法 / 106

· 抽空练出一个好身体 / 107

● 常做健胸操，你也会成为万人迷 / 108

· 健胸操的操作要领 / 108

· 介绍2种简单的健胸操 / 109

● 经常游泳的女人，身材就是好 / 111

· 即使不懂水性，也要常在水里泡一泡 / 111

· 并不是所有的人都适合游泳运动 / 112

· 准备一套适合自己的泳衣 / 112

● 骑车，最完美的健身运动 / 113

· 骑车是一项非常完美的运动 / 113

· 骑车健身需注意的要点 / 114

· 骑车运动要持之以恒 / 115

● 经络美容——《黄帝内经》里的养颜智慧 / 116

· 高悬的药囊——睛明、攒竹、丝竹空 / 116

· 大横穴——经济实惠的“排毒养颜口服液” / 118

· 按揉腹结和气海——永葆青春的不老药方 / 119

· 每天敲胃经，面色红润葆年轻 / 120

· 四白穴——天生的美白养颜穴 / 121

· 明目通耳，防病就是求舒心 / 122

· 找准你身上的美容瘦身穴位 / 123

● 修整你的精神境界——身心合一靠瑜伽 / 127

练习瑜伽，塑身又修心 / 127

- 28天瘦身排毒养颜瑜伽 / 127
- 练好瑜伽的要领及注意事项 / 135

Part 5 做你自己的化妆师——浓妆淡抹总相宜

● 眼妆是唯一可以外部修补的方式 / 138

- 精妙的化妆，让人心动 / 138
- 近视的女性，如何化眼妆 / 139
- 眼形生得好，不如眼妆画得巧 / 140
- 眼部皮肤的护理很重要 / 140

● 不整容，天生大脸一样变小脸美女 / 142

- 都是小脸惹的祸 / 142
- 你也可以做个小脸美人 / 143
- 利用上天所赐的美丽手段 / 143

● 点亮脸上的灯——唇妆使嘴唇光润丰满 / 145

- 眉眼和嘴唇是女性面部最主要的亮点 / 145
- 对待唇部，不是只有涂抹唇膏这么简单 / 146

● 手是女人的第二张脸——要拥有一双柔软嫩白的手 / 147

- 纤纤玉手是你拥有的美丽 / 147
- 抽出一点时间，来进行手部护理 / 148
- 指甲的外观是一个人健康的缩影 / 149

● 春回大地，女人要让自己尽情美丽 / 148

- 春天的过敏源主要是花粉 / 150
- 防晒——不得不防的肌肤“杀手” / 151
- 常给你的皮肤补补水 / 151
- 春季的护肤重点在于清洁 / 151



● 夏天姹紫嫣红，敢与花儿比谁美 / 153

- 做一个清清爽爽的夏季精灵 / 153
- 夏季皮肤护理的重点——去污和防晒 / 154

● 秋叶飘零，女人变得与众不同 / 156

- 秋季的美容重点是防晒和补水 / 156
- 随时随地保湿的方法 / 157

● 即使冬天来临，女人依然是一道风景 / 158

- 面子文章一定要做 / 158
- 让自己成为冬季里永远的亮色 / 159
- 冬季做个水嫩女人的保养秘籍 / 160

Part 6 女人拥有好气质等于有了不衰的“秘密武器”

● 自信的眼神里有坚定的亮彩 / 162

- 直面别人的目光，驾驭自己的美丽 / 162
- 培养自信心并不难，只要你能用心做到 / 162
- 魅力是一种简单的坚持，做到了才是最好 / 164
- 不是美女，却比美女更有气质 / 164

● 热情对待生活，你就会遇见容光焕发的自己 / 165

- 整天抱怨的女人离幸福很远 / 165
- 与其愁眉苦脸地抱怨，不如兴高采烈地活着 / 166
- 幸福一直在你身后跟着你 / 167

● 女人有了笑容，不管美丑都能赏心悦目 / 168

- 有了微笑，绝少有人愿意与你为敌 / 168
- 你有什么样的表情，就会传递什么样的信息 / 169

❁ 女人善良的心是这个世界上最珍贵的钻石 / 171

- 女人的气质，与善良有关 / 171
- 善良的女人吸引人，心狠手辣的女人吓人 / 172

❁ 宽容是一种财富，在时间推移中升值 / 174

- 斤斤计较，是女人修炼成气质型美女的大忌 / 174
- 大度一个给男人看看 / 175

❁ 神态优雅，举手投足间美丽自然绽放 / 177

- 一举一动都要落落大方 / 177
- 得体的仪态会让你与众不同 / 178

❁ 心底平和，一举一动一颦一笑都随性自然 / 179

- 不放弃，不强求 / 179
- 心底平和，随性自然 / 180

Part 7 一个懂得穿衣搭配的女人就已经是大半个美人

❁ 你的上衣，就像你的脸一样重要 / 182

- 选择上衣，对女人是门大学问 / 182
- 选择上衣时的原则 / 183

❁ 色不在多，和谐则美 —— 总有一种颜色属于你 / 184

- 色彩选择的成功并不意味着要多多益善 / 184
- 根据肤色选择合适的服装颜色 / 185
- 根据身体选择合适的服装颜色 / 185

❁ 飞扬的裙角让你散发出浓浓的女人味 / 186

- 裙子是女性的宠儿 / 186



- 扬长避短，用裙装点缀美丽人生 / 187

- 女人对鞋子的品味，就是对生活的品味 / 188

- 鞋子，对女人很重要 / 188

- 选择鞋子的技巧 / 189

- 一个会选择鞋子的女人也一定会品味生活 / 190

- 精心搭配你的饰品 —— 红花也需绿叶配 / 191

- 在首饰的世界里精挑细选 / 191

- 只要搭配合理，饰品的作用绝对物超所值 / 192

- 什么饰品与性感服装搭配 / 192

- 推开公司大门，映入大家眼帘的是大方得体的你 / 194

- 职场女性如何着装更大方得体 / 194

- 让整体的自己都受到称赞 / 195

- 学会穿衣，美丽的名字也会刻在你的身上 / 197

- 胖女人的着装关键在于合体 / 197

- 只要你学会穿衣，美丽的名字也会刻在你的身上 / 198

- 帽子 —— 盛开在女人头上的花朵 / 199

- 掌握搭配帽子的技巧 / 199

- 不同场合戴帽子有讲究 / 200

Part 8 好的修养，女人一生不老的“尚方宝剑”

- 看文字品人生，让你的生活如茶般清香 / 202

- 读书是提高自身修养的最直接方法 / 202

- 品一品年轻时没有品足的味道 / 204

· 书中有我们的心灵所需要的一切 / 202

● 不必做音乐家，但要做一个欣赏者 / 205

· 闲暇时，听一首音乐 / 205

· 置身于音乐中的女人，血肉与韵律深深地揉在一起 / 206

· 能品音乐的女人，年龄越大，韵味越深 / 207

● 与天地精神相往来 —— 花草丛中养性情 / 208

· 亲近泥土，亲近姹紫嫣红的小生命 / 208

· 如何把握养花的要领 / 209

· 花草里面，有一个丰富而复杂的人生 / 210

· 一个能把花草参透的人，一定是一个智慧的人 / 210

● 回望来路，在感悟中与生活和解 / 211

· 人生中有数不清的至纯至真感动着你 / 211

· 对生活饱含信赖，脸上的光彩绝对与众不同 / 213

● 没有年龄的差异，只有生活质量的差异 / 214

· 让青春在脸上驻足 / 214

· 女人不能盯着自己的年龄活着 / 215

· 脱离过去那个怨天尤人的自己 / 216

● 女人的命运在嘴上 —— 在轻声慢语中征服世界 / 217

· 得体的谈吐是修养的再度升华 / 217

· 女人需要牢记的说话大忌 / 218

· 有理不在声高 / 219

· 在轻声慢语间，令所有人倾倒 / 219

● 无论你有什么样的经历，请学会感恩 / 220

· 抛开怨恨的唯一方法，就是学会感恩 / 220



- 唯有学会感恩他人，你才能学会感恩生命 / 211
- 感激那些伤害你的人，你才能真正获得成功 / 222

● 想得到别人的肯定，首先懂得尊重别人 / 224

- 做一个让人尊重的人 / 224
- 满脑子只想回报，你得到的只会更少 / 225
- 无论你的级别比别人高多少，都要学会尊重别人 / 225

Part 9 一个被爱情滋润的女人，脸上透着水汪汪的幸福

● 爱情的路上，没有输和赢 / 228

- 爱情没有输赢之分，只是一个过程，不是结局 / 228
- 做一个心中有爱的女人，一定要学会进退 / 229

● 聪明的沟通方式，让爱更上一层楼 / 230

- 不要拿情人之间的默契当万能 / 230
- 良好的沟通让爱情开花结果 / 231
- 婚姻长久甜蜜的秘诀 / 231

● 结婚是一辈子的事，不只是爱情 / 233

- 婚姻生活中，根本就不只是爱情 / 233
- 婚姻，首先考验的是你的心态 / 234
- 心中有情的人，再多的牺牲都无怨无悔 / 232

● 给婚姻注入鲜活的生命 —— 爱他就别忘爱他的家 / 236

- 婚姻是一个大花园，主妇则是园丁 / 236
- 爱他，也要爱他的家 / 237

● 聪明女人善于开发老公的好 / 238

- 调动丈夫的积极性 / 238

· 一个聪明的妻子，应该多夸赞丈夫的好 / 239

● 善解人意的女人，是许多男人的梦中情人 / 240

· 当男人不容易 / 240

· 温情的抚慰能让男人忘掉烦恼 / 241

● 鱼和熊掌可以兼得 —— 事业、家庭我都要 / 242

· 工作和家庭，真的不能完全兼顾吗 / 242

· 在工作与家庭间找到黄金平衡点 / 243

· 家庭是永远也是唯一的港湾 / 244

● 性爱是女人最好的滋补品 / 245

· 7 年之痒，性爱会走向低潮期 / 245

· 和谐的性爱，远胜任何一种滋补品 / 246

Part 10 美丽总结 —— 8 个习惯让你成为造物主的宠儿

● 饮食不当是女人健康的天敌 / 248

· 不良的饮食习惯是人体健康的天敌 / 248

· 让维生素为美丽保驾护航 / 249

· 打造小脸美人的饮食方法 / 249

· 去除黑眼圈的饮食习惯 / 250

● 好的睡眠，比任何护肤产品都有助于美容 / 251

· 充足的睡眠是女人美丽的前提 / 251

· 为了美丽，请私下里多下工夫 / 252

· 睡眠远不止是休息那么简单 / 253