



中医美容系列
天然美容小窍门 教您做到自然美

美容我要纯天然

中医美容专家教您纯天然美容秘笈  让您的年龄成为永恒的秘密



西番莲 ○ 我是天然营养大使



菊花 ○ 我是天然药理护士



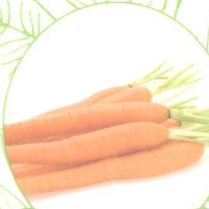
皂荚 ○ 我是天然生发大王



草莓 ○ 我是抗痘祛斑卫士



橙子 ○ 我是减肥疗疾佳人



胡萝卜 ○ 我是万能美容养生天壤



甘松 ○ 我是宁静心灵守护者



番茄 ○ 我是时光逆转者



木瓜 ○ 我是肌肤修复师



YZLI0890168963

杜杰慧◎著

中国中医科学院教授
中央电视台“健康之路”
北京电视台“养生堂”
北京人民广播电台“养生大世界”

特约
专家

专门为中国女性量身定制的
纯天然美容书

中国妇女出版社

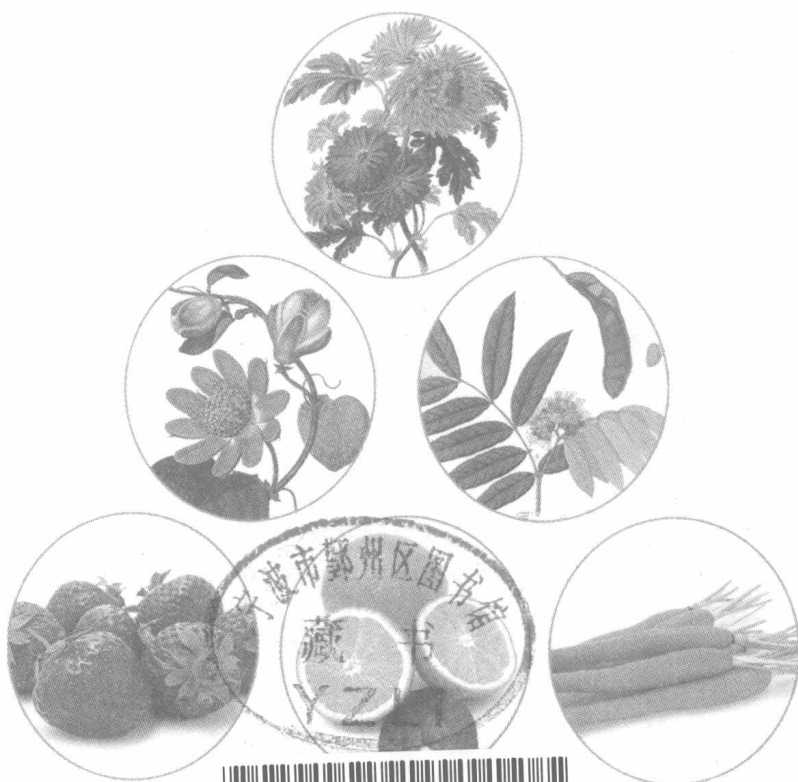


美容我要纯天然

中医美容专家教您纯天然美容秘笈

让您的年龄成为永恒的秘密

杜杰慧◎著



YZLI0890168963

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容我要纯天然 / 杜杰慧著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0597 - 5

I. ①美… II. ①杜… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第307900号

美容我要纯天然

作 者: 杜杰慧 著

策划编辑: 周 颖

责任编辑: 李 里

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 160×235 1/16

印 张: 14

字 数: 179千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次

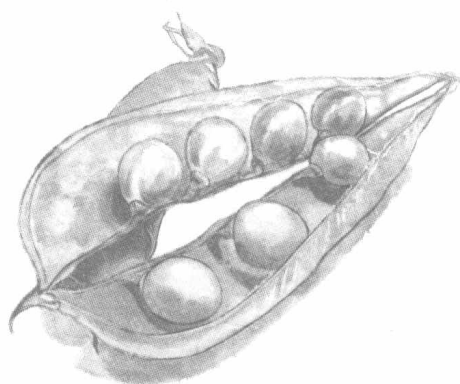
书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0597 - 5

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

当岁月的风霜划过脸庞



豌豆：味甘、性平，归脾、胃经；具有益中气、止泻痢、利小便之功效。

每个女人都有对青葱年代的回忆，有一个永远美丽的梦想，然而，人生短短几十年，美好的日子稍纵即逝。当青春只剩下尾巴、肌肤明显失去光泽和水分时，您一定会更关心一个问题：“我看起来多少岁？”

先做一个测试吧。

1.皮肤经常粗糙、暗沉、没有光泽、毛孔粗大，尤其是鼻部（鼻部更容易出油，在油脂分泌的过程中，如果皮肤很年轻，良好的弹性能让毛孔很快缩小，相反，弹性纤维和胶原蛋白减少的话，毛孔回缩的能力就会变差）。

2.眼角、嘴角出现细纹，笑时更加明显（就是大家常说的鱼尾纹与嘴角纹，作为衰老的标志，最早出现在我们的面部）。

3.眼下水肿形成眼袋，眼角、嘴角下垂（随着年龄的增长，脸形会发生变化，改变的是肌肉、皮肤的状态，下垂、肌肉松弛拉长了脸部的线条，嘴角、眼角也会呈现同样的趋势）。

4.黑斑或雀斑加深增多（一些黄褐斑、老年斑的出现会让您看上去更苍老一些）。

5.颊肉松弛，颧骨增高，鼻子变大（鼻子最好看的时候是20至40岁之间。之后因为肌肉松弛，胶原纤维断裂，不足以支撑肌肉与脂肪，所以鼻子就会变塌）。

6.出现双下巴，颈部出现皱纹（脖子是最容易暴露年龄的）。

7.脸色发黄，休息后不易恢复（稍微劳累就气色不好，而且恢复能力越来越差）。

8.黑眼圈出现，熬夜后尤其明显（年轻的时候恢复黑眼圈的能力还可以，现如今一旦熬夜，黑眼圈如影随形）。

如果这8条您都有的话，那么外观年龄至少是35岁以上，当然，中、老年朋友不在这个测试范畴中。如果您只有其中的一两条的话，那么恭喜您，说明您的年龄，尤其是您的外观年龄，仍在35岁以下。

如果外观年龄超出35岁，怎么办？

女人天生爱美丽。美丽需要女人一生的努力。中世纪的欧洲，为了美丽，贵妇人把铅涂在身上；现代时尚场，明星们注射肉毒素。对美丽各种匪夷所思的追求方式，结果可能是带来美貌，也可能是带来绝望；欢天喜地迎接的，可能是皮肤的救星，也可能是凶手。一些潜伏在肌肤周围的杀手，就是加剧容颜衰老的隐患。

亲爱的读者，让我们一起来找找那些皮肤的“杀手”吧。

沉默的杀手：过分护理。很多女性对皮肤呵护备至，肌肤就像放在很高的架子上的水晶杯，吹弹可破，但是束之高阁容易破碎的不利一面也相继出现，使其失去对紫外线、灰尘、辐射的抵抗能力。

隐形杀手：依赖高档化学物质化妆品。不少女性恨不能把各个品牌的化妆产品集中往脸上抹，寄希望于这些产品能发挥最大功效。殊不知，化学用品的毒素侵入恰恰就是另外一个隐形杀手。

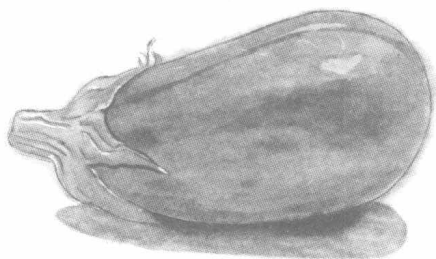
自己找上门的杀手：美容院的诱惑。美容院现在是鱼龙混杂，良莠不齐。

这些杀手难对付，但绝招也有，这绝招就是——纯天然。

现在我将这个绝招教给大家，不用秘室单传，亲爱的读者，您翻开这本书就找到了。



圆白菜：性平、味甘，归脾、胃经；可补骨髓、润脏腑、养心力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛。



茄子：味甘、性寒，无毒。入脾、胃、大肠经。具有清热止血、消肿止痛的功效。

目录

目录

第一章 养颜先养心：密室单传“三板斧”

经常会接到很多女性朋友的咨询电话，内容无非是，如果面部或身体肌肤出现问题时什么方法最有效。养颜先养心，面容的变化不仅体现时间的烙印，而且表明我们的“心”出现了问题。因此，我往往会婉转地提醒她们，表面有恙，绝不是一天一夜的宿恶，而是不够爱惜自己日积月累后的后果。如果她们寻根问底，我就会将一些纯天然的护理、保养、美容的知识与她们分享，这便是以下的内容。

密室单传第一招：从“心”开始做美丽女人 / 2

- 一、坏情绪带来的坏结果 / 2
- 二、好心情带来好精神 / 4
- 三、香料缓解压力法——做个身心统一的香女人 / 6

密室单传第二招：睡“子午觉”的女人最美丽 / 9

- 一、让自己真正睡个好觉 / 10
- 二、“子午觉”有助于美容 / 12
- 三、保证良好睡眠的方法及食疗小方 / 15

四、养心美容安眠法 / 19

密室单传第三招：让女人“暖”起来 / 23

一、通缉“冷杀手” / 23

二、呼唤“暖美人” / 24

第二章 把对美丽有效的食物吃到肚子里去

写这本书的目的，只是想带给更多女性纯天然的美容理念。美丽，是女人的资本，也是女人与生俱来的追求，这种追求就像人在路上，首先要确定速度和目标，接着就是坚持向目标奋进。在坚持向前的过程中，细节非常重要，头发、双眼、唇齿等都不可忽略。这一章要为您讲食品与美容的关系。

头发：边吃边洗 / 28

一、首乌鸡蛋汤令头发变黑 / 28

二、天然染发方——远离化学物品的刺激 / 31

三、清洁头发的方法——肥沃的土地长出好“庄稼” / 32

四、简易头部保健法 / 33

眼睛：边吃边看 / 34

一、美眼之品及其使用方式 / 35

二、消除肿眼急救方 / 40

三、去除黑眼圈的小妙招 / 42

四、5分钟眼睛保健法 / 45

嘴：边吃边养 / 47

一、看表面寻根理：嘴唇干裂的原因 / 47

二、防止唇部干裂的古方 / 48

三、牙齿——嚼得动就吃得香 / 49

皮肤：美白要吃新鲜食物 / 53

一、这些蔬菜最“美丽” / 53

二、果蔬美白——成分新鲜又经济 / 55

三、防晒食品——让美肤“大白天下” / 55

四、4款美白粥，喝出美白皮肤 / 59

五、补血就是美颜——补血药膳 / 62

第三章 把对美丽有害的毒素从体内排出去

听朋友提到对“熟年”一词的理解，很让我感动。青春逝去以后，衰老加速、肌肤问题不断，但是内心静谧安好，少了以往的浮躁与虚荣。熟年，多好的词啊，它代表着内心成熟、行事稳妥、气质由青涩变得静雅。然而最不能接受的，却是熟年后容貌的急剧改变。那么，如何保持熟年的美丽呢？就从排毒开始吧。

您到底中毒有多深 / 68

一、8个问题测出“中毒”实况 / 68

二、唇中可以看到的中毒状况及解决方法 / 70

三、便秘：不要让吃下去的食物在体内停滞超过24小时 / 73

常摩腹，祛百病：迅速排毒5招 / 74

第一招：定时排便 / 74

第二招：及时饮水 / 80

第三招：运动摩腹 / 81

第四招：保持乐观的情绪 / 82

第五招：纯天然美容食谱 / 83

喝喝茶，动动腿：出汗排毒法 / 87

- 一、让身体喝“花草茶” / 88
- 二、“反序运动”促进排汗 / 88
- 三、自我发热，从膝盖开始 / 89
- 四、调节循环，舒张毛孔 / 89
- 五、掌握最佳时间，在阳光下漫步 / 90
- 六、温敷毛孔，舒展肌肤 / 90

第四章 手脚、脸部护理自助方：动嘴也要动动手

水晶鞋的故事对于您来说一定不会陌生，闭眼想一想，当灰姑娘的纤纤玉足穿在一双漂亮的水晶鞋里，该是怎样一种甜蜜的诱惑啊！所以手脚的保养是必不可少的，下面介绍几个自助的小秘方。让我们注重一下对细节的保养，晋升100%美人！

外涂、食疗、按摩：护手润肤有妙方 / 92

- 一、从小细节中呵护双手 / 93
- 二、滋润比清洁更重要 / 94
- 三、太极护手功法：要想美丽您就拍拍手 / 96

提前预防，可免冻疮 / 98

- 一、冻疮夏治方：提前预防好处多 / 98
- 二、外用方：治疗对手足皲裂很有效 / 101

简易三招，足疗速成 / 103

- 第一招：鱼际对脚心，解乏畅气血 / 104
- 第二招：足心对手心，水火相既济 / 105
- 第三招：足跟搓足心，功简效不减 / 105

化妆品：天然面膜，自己动手 / 108

一、选择化妆品三要素：年龄、肤质、季节 / 108

二、简单的化妆品：抵抗有害物质的侵入 / 110

三、美白中草药面膜：抑制面部肌肤问题 / 113

四、面膜美白的核心物质 / 117

五、坚持按摩，让皮肤白里透红 / 119

第五章 纯天然美白术：调理五脏六腑 养容怡然自得

健康、洁净、明亮是肌肤美白的最高境界。美白是一个由内而外的护理工程。女性在25岁之后，皮肤保养的重点由补水转向兼顾美白和抗衰老。随着年龄的增长，身体对毒素的排泄能力会有所下降。一旦过了25岁，肌肤状况便开始走下坡路，而能为美丽长效加分的，依然是采用纯天然的方法。

五脏健康：凝脂肌肤完美无瑕 / 126

一、与心脏的关系：养心，面色红润有光泽 / 127

二、与肺部的关系：润肺，充养皮肤润皮毛 / 131

三、与脾脏的关系：健脾，窈窕丰满口唇艳 / 135

四、与肝脏的关系：舒肝，心平气和眼睛亮 / 141

五、与肾脏的关系：补肾，齿坚发黑人不老 / 145

六腑顺达：容颜冰清玉洁 / 150

一、利胆，心情舒畅面不黄 / 150

二、养胃，气血旺盛，肌肤健美 / 153

三、大小肠畅通，吐故纳新，旧貌换新容 / 157

四、利膀胱，调理津液美容颜 / 158

五、三焦是个大通道，美容养颜少不了 / 160

七情六欲平和： / 164

要美丽，鹤发仍童颜 / 164

一、喜：伤心定情志 / 165

二、怒：伤肝起黑斑 / 165

三、忧（悲）：伤肺脱毛发 / 166

四、恐（惊）：伤肾动元气 / 166

五、思：动脾失血色 / 168

六、情绪保养法：内在的美容师 / 169

第六章 四季护理法：细节决定纯天然养颜成败

固然，人的皮肤有自己的情绪。因各种原因而导致的皮肤状况要对症施治才能奏效。而在护理过程中，一般都针对不同的年龄、肤质和季节来进行。季节和温度的变化会让人的皮肤发生一些微妙的改变，因此肌肤的保养，一定要随着季节的不同而加以调整。一年当中春夏秋冬四季的气候不同、冷暖不同、温度不同、湿度不同，肌肤的需求当然也就不同。而我们的护理呢，也要围绕肌肤的需求来进行。

春季不做“过敏皮炎”女 / 172

一、补水保湿，南北有差异 / 172

二、春天里的皮肤保卫战 / 175

三、要关爱被遗忘的双唇、眼周、头发 / 179

夏季补水防晒是重点 / 180

一、夏季补水的方法与策略 / 182

二、夏季护肤：防晒是关键，走出防晒误区 / 187

三、夏季美白四大宝 / 190

秋季护肤：四宜、六禁忌、三大宝 / 191

一、秋季护肤有“四宜” / 192

二、秋季护肤“六禁忌” / 192

三、秋季护肤进补“三大宝” / 194

冬季护肤“六绝招” / 197

第一招：冬季人懒四坚持 / 197

第二招：保护双唇最重要 / 198

第三招：冬季牢记“七禁忌” / 198

第四招：冬季护肤“四准则” / 201

第五招：冬季护肤食物“五大宜” / 202

第六招：干痒防御记心间 / 202

结语 懒也要做懒美人 / 206



白菜：味甘、性平，无毒。有通利肠胃、除胸烦、解湿毒之功效。