

★★★
超值白金
典藏版

张学伟◎编著

脸要穷养 身要娇养

美丽是女人的资本 健康是美丽的基础

全书

与其『娇养』皮肤
不如『娇养』身体

给每位女性朋友最贴心的呵护

在家做自己的美容师

中医古籍出版社

张学伟◎编著

脸要穷养 身要娇养

美丽是女人的资本 健康是美丽的基础

全书

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

脸要穷养,身要娇养全书/张学伟编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0976 - 0

I. ①脸… II. ①张… III. ①女性 - 保健 - 基本知识
②女性 - 美容 - 基本知识 IV. ①R173②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189019 号

脸要穷养,身要娇养全书

编 著 张学伟

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0976 - 0

定 价 78.00 元



随着科技越来越发达，美容产品也层出不穷，各种化妆品、药物、营养合剂成为现代女性追求青春的途径，消费者期待通过这些产品能够变得更美。但是，很多美容效果被证明不过是消费者的幻想。就拿价格高昂的“羊胎素”来说，“羊胎素”能使人容颜不老，除非指望其含有雌激素，但那就得生吃，只要经过加工，作为蛋白质的激素马上就会变性失效。而即便是生吃，谁又敢付出雌激素过量导致妇科癌症的代价呢？再比如女性热衷的美容产品胶原蛋白，传说中它具有抗皱的效果，殊不知，这种坊间流行的做法，经常成为专业人士们闲聊的笑柄。因为皮肤的首要功能不是吸收养分、接受异己，而是屏障外界，保护自己，绝对不是你抹什么，就能吸收什么。

西医学鼻祖希波克拉底说过“最好的医生就是身体的潜能”，因此，从医学原理上说，脸要“穷养”，身体要“宠着”“娇养”是没错的。你为局部皮肤保养花的钱，能获得的效果十分有限，它们成全的更多的是你对美丽的向往。相反，如果你把这个工夫正确地花在身上，效果才会切实而绵长的。由于特殊的生理结构和孕育生命的特殊使命，女性一生中要经历月经、妊娠、哺乳、绝经等特殊时期。这既是女性的神圣职责，也会给女性身体带来很多伤害。女性容貌上反映出来的一切问题都不仅仅是表象的，而是由于身体内里的循环系统或调理机制出现了问题才引起的。因此，与其“娇养”皮肤，不如“娇养”身体。

任何一个器官组织的结构完好、功能健全，都是以身体健康和气血充盛为基础的，那么“娇养”身体的关键也就在于保持身体的气血充盈。女人的成长以及孕育生子都需要大量的血，很容易血虚，所以要注意补血。血不能瘀，也不能寒，改变伤阴耗血的生活方式，比如晚睡、熬夜，多吃当归、枸杞、百合、莲子、红枣等健康补血的食物。与此同时，气一定不能虚，也不能郁，功能要强健而通畅，俗话说“百病生于气”也是基于这个道理，有怨气、怒气、愤懑之气，容颜都不会漂亮。所以，补气也要注意有个好心情，心情舒畅身体里的气



才能运行畅通，自然就会脸色红润、精神好。

现代女性扮演着从职场丽人到贤媳、贤妻、良母的多重角色，并独立承担着比以前更多的责任和义务，更多的时候，她们的容颜美丽会和表情、谈吐、肢体语言等一并展现。因此，内在的修养对于女性美也至关重要。容貌姣好和魅力只在很短的一段时间里存在对等关系，在女性的青春期，一张清澈无邪的脸，可能就是最真实、最大的魅力。然而，一旦女性步入成年走向成熟，有了清晰的想法，有了比较完整的人生观后，容貌美与魅力之间就不再完全相等了。她们对于生活的理解，会受到内在修为的影响。即便是一个五官平平的女人，她的激情和才情也可能给人带来无法抗拒的魅力。当一个人内在修为达到一定高度的时候，无论她的相貌如何，她都拥有魅力。

《脸要穷养，身要娇养全书》的编写就是为了帮助现代女性在这个追求健康与美的时代里，更好地调养自己、完善自己，使自己在生活中永远保持最完美的姿态。书中探讨了女性最关注的话题，从女人的心绪、神韵、气血、颜面、身形、疾病、特殊时期（经期、孕期、更年期）等诸方面展示了女性身体最容易出现的问题，指出女性在美容保养方面思想上的错误认识和容易走入的误区，并深入剖析问题背后最深层的原因，给出相应的调理建议和具体的保健方案；从保养五脏、通血行气、舒经活络、调理膳食、生活习惯等方面，把最简单、最实用、最有效的方法教给广大女性朋友，让她们知道常见疾病的预警信号，都能远离疾病，拥有健康；同时，还针对女性的特殊时期、体质状况，制订了详细的保养计划，力求给每位女性朋友最贴心的呵护。本书内容丰富、涵盖面广、通俗易懂、实用性强，是一部现代女性不可不读的生活枕边书。



第一篇 女人·心

第一章 “毁容伤身”的心思、欲望、面子、感情

“心”没了，疾病就没了	2
心烦了，皮肤就坏了	3
欲望多了，苦恼就多了	4
不愿放手，你会失去更多	4
“自我”变大了，自在就少了	5
感情孤注一掷，伤害在劫难逃	6
视婚姻为全部，难现女性全部之美	6
面对感情，女人要全身而进、全心而退	7

第二章 上火、不静心，容颜会慢慢憔悴

心神美好，才能容颜美丽	8
内火大，美女也会慢慢变憔悴	9
养心粥+按摩，换来每晚好睡眠	10
中医“下火”有一招，看你会做不会做	11
平衡内在，让“邪火”消失无踪	11
制怒去浮躁，化解焦虑上火的真正法门	12
职业女性如何让自己形劳而“神”不损	13

第三章 好情绪使人变美，坏情绪使人变丑

好情绪是女人的最佳保养品	15
女人情绪差，皮肤最先知道	16
小动作让女人轻松消除郁闷情绪	16
“心理按摩”法让自己彻底放松	17
好心态是最好的免费化妆品	19
女人生气对美容的10大影响	20



乐观的女人能永葆青春活力	21
不凡的谈吐修养是造就美人的灵丹妙药	22
运用习惯的力量获得内心的快乐	23
合理情绪疗法，让你的思想更积极	24

第四章 为心灵减压，让容颜之花绽放

女性防衰老，重在清除“心理垃圾”	26
换个角度看问题，心情就会豁然开朗	27
外表影响心态，靓丽的外表可以为你减压	27
美好的想象力，最经济的减压砝码	28
清心寡欲，女人要为自己的心灵架座桥	29
感恩是最好的减压方式	30
冥想解压，让压力不再靠近	31

第五章 养好心病，才不会“毁容伤身”

4 种方法让女性轻松应对焦虑症	33
健忘的时候做做手指操，比冥思苦想更有效	34
耳穴贴压可以让神经衰弱女性不再烦恼	35
采用心理疗法，让癔症远离你	35
像对付感冒一样对付抑郁症	36
让家人带你摆脱强迫症之苦	37
走出虚荣，别让内心变得扭曲	38
走出自闭，沐浴群体阳光	39
女人如何远离自卑这个衰老催化剂	40
学会宽容，别让偏执毁了自己	41

第二篇 女人·神

第一章 调养情志，女人才能拥有健康神韵

心情愉悦，让人神情自如	44
心平气和，才是养生之道	45
没有铁打的身体，别让坏情绪毁了你	45
用微笑来铸造个人的精、气、神	46
聆听音乐，最“绿色”的养生方法	47
学会交友，提升快乐指数	47
出游，在游山玩水间净化心灵	48
养花草宠物，让你开心每一天	49

第二章 平心安神，滋养你的如水容颜

用平和的心境滋养你如水的容颜	50
----------------------	----

合欢花，治疗失眠安神的首选	50
素馨花水浴，安神又美肌	51
荷花——活血清心“六月花神”	52
薰衣草——浪漫的紫色安神花	53
你知道吗，手指交叉能提神	53
累了，拍拍手掌会使你头脑清醒	54

第三章 消除萎靡，做活力四射的美女人

强健器官系统，活力由里到外	56
DIY 家庭 SPA，做活力女人	58
每日运动永葆青春活力	59
肩颈经络按摩让女人活力四射	59
如何让疲劳走开，令活力回来	61
精神萎靡，用精油点燃你的活力	61
“小动作”可以带给女人青春活力	62
晨晨勤梳头，女人神清气爽有活力	63
和谐的性爱使女人拥有活力	64

第四章 内外兼修，女人才能神采飞扬

体温高了，眼神就亮了	65
祛“黑”先疏肝，肝清目自明	66
按摩头部穴位让你神清气爽	66
吃出好神色的 6 款抗衰老美颜菜品	67
喝出好神色的 8 款抗衰老汤品明星	68
额头光亮，好运连连：福运浆	69
生眉护眉药酒，让你炯炯有神	70
紧眼袋，让女人没有眼袋双瞳晶亮	71
美眼浆，你的眼睛也可以秋水盈盈	71
韭菜炒核桃，补足阳气，女人才能神采飞扬	72

第五章 运动调神，女人年轻养颜的支柱

适合一般女性的有氧运动	73
送给女性运动健美的警告	75
久站女性莫忘保健	75
女性最有效的运动养生五法	76
打坐可以使女人精力充沛	77
女人特殊时期运动养生要有术	77
主动性休息是克服疲劳的法宝	79
女人多骑自行车，延缓衰老	79
防衰保健，女性不妨学学“五禽戏”	80



下午4时是最佳的运动时间	82
--------------------	----

第三篇 女人·气

第一章 补气养气，女人一生健康美丽

援助肾气让小女孩长得更优秀	84
援助任、冲二脉之气为少女健康打下基础	84
肾气平均，平衡脏腑让女人灿若夏花	85
女性身体全盛时期，平衡气血有益生育	86
阳明脉衰，女性养好肠胃精神佳	87
三阳脉衰，扶助阳气是女性延缓衰老的重点	88
挽救任冲二脉，让女性平安度过更年期	89

第二章 女人气虚，弱不禁风易衰老

女人气虚，容颜会先老	90
女性正气足，有病祛病，无病强身	91
益气，黄芪、党参入肴最有益	91
饮食清淡有助女性补气	92
女性气伤可多吃胖头鱼	93
萝卜顺气，多吃气顺身体棒	94
久坐伤气，没事时多动动	95
冬季喝汤固元气，祛除邪气	96
女性行气可随时随地采集浩然元气	97
女性调摄气虚，当用补气五法	98
女性气不足，不可盲目补气	98
不损即补——储备能量，节能养气	99
女性常练静功，可控制元气消耗	100

第三章 女人气郁，通血行气不长斑

女人气郁，脸部会长斑	102
女性气郁要学会畅达情志	103
金橘药食双优，理气又解郁	104
神情抑郁，气机郁滞多是气郁质	105
养肝理气粥，强身健体汤	106
多方面调养，可以舒理气机	108
肝气郁结，按揉太冲穴可治	108

第四章 益气健脾，女性可以提高免疫力

气顺了，病就没了	110
常念“六字诀”，可补脏腑之气	111

少女过度运动易患妇科病	112
女性补气务必多食益气健脾的食物	113
来自宫廷的健脾益气食谱	114
人参善补气，脾肺皆有益	116
益气补脾，山药当仁不让	116
多吃鸡肉调和脾胃，女性不再气虚	117
中医气血双补要方：十全大补汤	118
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好	119

第五章 肾气充足，女性可以青春永驻

肾好的女人，健康又美丽	120
女性肾气不足的八种表现	121
女人肾虚不可乱补，分清阴阳再下手	122
肾气足——从孕育时就开始保养	124
避免“五劳七伤”是女人养肾气的关键	125
何首乌滋阴益肾，助女性容光焕发	126
叩齿咽津，女人自有养肾气的“甘露”	127
枸杞子，众所皆知的养肾气宝物	127
杜仲，众专家推荐的养肾气仙物	128
栗子，女人最爱的养肾气小零食	128
搓腰、转腰、扭腰，巩固先天之本	129

第四篇 女人·血

第一章 女人血虚要补，有余则须泻

妇人之生，有余于气，不足于血	132
胸部最能体现气血盈亏，小胸女人警惕健康危机	133
女人肾虚血少，生出的孩子可能会个子矮	134
气血不足，多吃水里生的、地底长的	135
以血养血，血余炭治疗多种出血疾病	136
顺应月经周期，阴阳消长调经补血	137

第二章 瘀血不尽，新血不生，女性补血之前先化瘀

你不需要化妆，你需要化瘀	139
女性青筋暴突是气血瘀滞的结果	139
女人“老得快”多因气郁血瘀，蜜钱山楂还您青春	141
打呼噜也是血瘀不畅，山楂陈皮汤助人安眠	142
补血过度反“添堵”，补血药里藏危机	143
化瘀是柄双刃剑，通血伤血一念间	144



女性属阴，“心肠热”方可气血通	146
防病先修心，不做“小女人”	147

第三章 女人补血更要行血，养津调温是关键

你不是缺保养，你是缺保温	148
为何女人总比男人怕冷	149
血若舟，津若水，若要舟行，必先增水	149
太极滋阴法，治疗肝肾阴虚口干、失眠	150
心脏最需阴来济，“三阴掌”“三阳掌”助行血	152
如何让心气心血“活”起来	153
病由寒生，远离寒湿才健康	153
经常上火就是因为体内寒湿重	154
女性哪些部位最易受寒气侵袭	154
祛除寒气，用姜糖水温暖自己	155

第四章 通经活络，女性血液才能畅行无阻

经络通畅五要素：头凉、脚热、气足、血畅、便通	157
经络不通的感觉：冷、热、疼、痛、酸、麻、肿、胀	159
黑痣和小红点，经络堵塞的信号灯	161
十指连心亦连经，“巧手”自会经络通	162
藤蔓络状食物+穿透力强动物，通络有奇功	163
血瘀刮痧可通经络，血亏刮痧反可伤血	164

第五章 女性肝血不能亏，否则容颜会受损

女人养颜的根本——滋阴补血	166
肝血太亏，女人的容颜会受损	167
酸入肝，适量吃酸让你更美丽	168
乌鸡助女人更好养肝血	168
以形补形，吃些动物内脏能养肝	169
久视伤肝伤血，保护眼睛就能养肝血	170
没事也要找事乐，高兴就是对肝最大的养护	170
禁烟限酒，不增加肝脏负担，不伤气血	171

第六章 错误的生活方式，会让女性气血暗耗

女人少吃不如少说，既可减肥又可养血	173
女人滋阴补血，从吃早饭开始	175
女人要洁身自好，破阴太早会伤血脉	176
乳汁为气血所化，哺乳过长亦伤血	177
脑力型血瘀女性，多吃行气散结的食品	178

第五篇 女人·脸

第一章 美白：光照影响肤色，美食也可以影响肤色

打倒影响美白的罪魁祸首——黑色素	180
去除白皙的阻碍——角质	181
能迅速美白的一般都是毒药	182
果酸换肤也是一种美白办法	183
能让你吃白、吃黑的食物	184
养好脾肺，肌肤才能洁白无瑕	184
科学洗脸，白皙肌肤洗出来	185
绿茶洗面水，洁肤又嫩白	186
白皙水嫩的肌肤“浴”出来	187
鸡蛋护肤，肌肤细腻白皙	188
草莓——美白护肤的法宝	189
珍珠——最适合女人的美白养颜佳品	189
巧喝果汁，肌肤可以白里透红	190

第二章 抗斑：追本溯源，消除颜色各异的斑点

要想防斑，首先防晒	192
气儿不顺，斑点就会找上门	193
“粉面含春”可能是长斑的前奏	194
颜色发青的黄褐斑，要用“逍遥丸”治	194
斑点颜色发黄的，可吃“补中益气汤”	195
斑点颜色发黑的，可吃“六味地黄丸”	196
面部长斑，多按摩大鱼际和太阳穴	197
太冲、合谷和血海，女性的祛斑法宝	198
按摩法畅通气血，“急”退色斑	198
女性防治雀斑按摩十三法	200
避免祛斑误区，美白更长久	200

第三章 除皱：长皱纹是因为你的身体不会用水

别让心、脑、肾从皮肤里“抢”水	202
良好的饮食习惯，让身体得到更好的滋润	203
吃黄瓜，就能给身体补充水分	204
上下点揉，让皱纹无处容身	204
拔罐驱除皱纹	206
想方设法留住你的雌激素	206
锦囊妙计——法令纹的祛除	207
眼角皱纹消除有方	208



赶尽杀绝：额头、嘴角皱纹也要灭	209
给面部死角补水，皱纹无处滋生	209

第四章 紧致：线条精致是因为身体内部抗衰老

女人变老，面容先胖	211
清晨眼睛肿，不是喝水多了	212
带黏液的食物最能紧致肌肤	213
紧肤药膳，吃出紧致肌肤	214
紧肤新趋势——补硒抗氧化	215
“骨气”让脸部肌肤更紧致	215
紧肤 DIY 面膜，还你紧致肌肤	216
日常随手可做的紧肤方法	217

第五章 水肿：饮食可以成就小脸美人

大脸变小脸，从饮食开始	218
摄盐越多，脸部水肿的可能性越大	219
脸部水肿，一杯香浓咖啡就可解决	220
常喝冬瓜汤，帮女人解决大脸问题	221
女性常见 4 类大脸的瘦脸饮食方	223
多吃含高钾质的食物，轻松拥有小脸蛋	224
菠菜是瘦脸食物中的“大明星”	225
越吃越瘦的“瘦脸冠军”——西芹	226
勤练瘦脸表情操让大脸瘦下来	227
多吃豆苗菜，让你甩掉大胖脸	228

第六章 黑眼圈：悄悄暴露你隐私的黑眼圈

饮食 + 敷眼，轻松告别黑眼圈	230
提升肝功能，防治黑眼圈	231
爱化妆的女性要警惕色素型黑眼圈	231
精油彻底解决黑眼圈骚扰的难题	232
经穴疗法祛除黑眼圈可以标本兼治	232
自制眼霜眼膜，轻松歼灭眼袋黑眼圈	233
晨起六招去除黑眼圈，让你不再睡眠惺忪	234
摆脱熊猫眼，六种食物帮你去黑眼圈	235
5 条黄金法典助你拯救熊猫眼	235

第七章 祛痘：平衡油脂，做水嫩的无痘美人

水嫩白皙的肌肤一定不能有痘痘	237
体内过热、过湿，就容易长痘痘	238
祛痘“美人计”：济世良方护红颜	239
不同类型痘痘对女性肌肤的伤害	240

养好脾肺，女性只留青春不留“痘”	241
肠胃调理好，让痘痘一扫而光	242
科学饮食祛痘，白皙美人吃出来	243
食疗方帮助女性远离痘痘烦恼	244
给肌肤“断食”，避免长痘痘	245
自制祛痘面膜快速祛痘	246
阴陵泉和足三里让黑头死光光	248

第八章 毛孔：内收毛孔，肌肤可以如缎丝滑

女性为什么会毛孔粗大	249
西红柿是个宝，收缩毛孔效果好	251
一日三次缩孔术，使皮肤细嫩光滑	252
不可错过收缩毛孔的五大妙招	253
入秋肌肤调理加减术，赶走粗毛孔	254
简单四步走，巧用啤酒收缩毛孔	255
蛋清面粉面膜，解决面部“大孔慌”	256
柳橙番茄面膜，实现“零”毛孔	256
荷叶紧肤面膜，百分百收细毛孔	257
番茄橄榄油面膜，让毛孔畅快呼吸	257
维E蜜汁面膜，摆脱毛孔粗大烦恼	258

第六篇 女人·貌

第一章 芙蓉美面，你的面色谁做主

4 大方案养出女人粉嫩好气色	260
女人睡眠好，气色才会佳	261
消除体毒，拥有好气色	262
要想面色好就必须养血养心	263
唤醒“冬眠肌”，打造蜜桃好气色	263
暖冬巧美容，再冷也红润	264
清爽洁面，洗出来的脸色更清新	265
巧化腮红，完美妆容好脸色	265
皮膜护肤，养出青春脸庞	266
给肌肤补氧，打造气色美人	267

第二章 精致美目，过目不忘的美丽

眼部保养，年龄秘密谁能猜	269
眼部按摩，“手”护你的美丽	270
错误按摩，眼部皱纹越按越多	270



美目食疗，眼睛会说话的秘密	271
学会眼部遮瑕，打造明亮双眼	272
4步眼部美容，拥有流转美眸	272
每天6步有效明眸救眼肌	273
精油护理，眼部肌肤零负担	274
千方百计，避免眼部护理误区	275
第三章 睫毛弯弯，美丽不做配角	
帮助睫毛生长的神奇小妙方	276
巧用工具，夹出卷翘美睫	277
根据睫毛形态，选择睫毛膏	277
勤练小技巧，刷出迷人翘睫	278
5步教你将假睫毛带出真效果	278
正确打理睫毛，不要陷入误区	279
第四章 精致俏鼻，为你的容颜加分	
学会保护你的鼻子	281
告别黑头，为你的美丽加分	282
细节保养，鼻子可以更漂亮	282
错误去黑头，鼻子变草莓	283
改善饮食、起居，避免红鼻头	284
日常勤动手，鼻子更年轻	285
巧妙装扮，让你的鼻子挺起来	286
第五章 红唇两片，不言自美人人见	
唇部保养，从此美丽与你不吻别	287
怎样使你的美唇安全过冬	288
多吃六类食物可缓解嘴唇干裂	288
饮食调理，嘴唇色泽不再暗哑	289
唇部抗老，五妙招淡化唇纹	290
勤做唇膜，告别嘴唇干燥	290
完美按摩，双唇可以更丰盈	291
DIY护唇小秘方，告别嘴唇干裂	292
改掉恶习，保护水润娇唇	293
女性该如何去除尴尬唇毛	294
第六章 亮白贝齿，让你的微笑更美丽	
选对产品，正确进行口腔护理	296
正确刷牙，牙齿才能美白坚固	297
做自己的牙齿养护专家	298
女性护齿可以从洗牙开始	299

牙齿晶莹美白全攻略	300
美齿食物让你的牙齿莹白如玉	301
提高警惕，牙齿也会衰老	302
小技巧让你口齿含香	303
当心蛀牙也可能致癌	304

第七章 呵护双耳，没有遗忘的角落

耳朵的清洁护理很重要	306
女性该如何呵护耳洞	307
常搓耳朵，有助抗衰美容	307
拉拉耳朵，健肾壮腰养身延年	308
经常按摩耳朵，美容又保健	309
从小细节做起，呵护双耳	310

第七篇 女人·容

第一章 美丽不仅仅来自精致脸庞

美丽与年龄无关	312
表情是女人最美的妆容	312
让秀发飘逸美丽	313
让首饰与着装相得益彰	314
如何扮出你的十足女人味	315
好姿态胜过好妆容	316
仪态万方的美丽学堂	317
女人 40 也可成为美丽焦点	318

第二章 有气质的女人美到老

气质和外貌是如影随形的一对	320
年纪越大，气质对外貌的影响就越大	321
优雅，一种可以美丽到老的气质	321
用意念培养美丽的养颜魔法	322
情调让女人更有气质	322
意念美容法，用意念控制健康与美丽	323

第三章 知性是女性永远的信仰

微笑，成熟女人的动人乐章	325
做个脱俗的知性女人	326
充实自己，让知性气质脱颖而出	326
自信是女人穿不破的衣裳	327
幽默的女人最美丽	328



女人风情独具的万般才情	329
发自内心的良好涵养	330
怎样做内外兼修的知性女人	331

第四章 性格动人的女人更具魅力

好女人的性格魅力	333
温柔是女人的魅力武器	334
坚强让美丽的你更有魅力	335
豁达，成熟女人的必备品	335
给性格润色，做“多情”女人	336
告别“愤青”情结，展现成熟美	337

第八篇 女人·颜

第一章 养颜——由内而外，滋养女人

美丽从呵护肌肤开始	340
养颜的根本就是滋阴	341
营养食物，美丽之源	342
睡个美容觉，做个睡美人	342
做无毒的清爽女人	343
女人一生的美丽养颜要点	344

第二章 调经悦颜，女人可以白里透红

桃红四物汤，活血悦肤的靓颜佳品	346
一碗红糖桃花粥，粉润脸颊色泽	346
桃花美酒，让你透出桃花般的红润	347
牡丹红花粥，活血调经悦颜色	348
八物肾气丸，补肾坚齿又驻颜	348
荷花，提亮肤色驻容颜	349
穴位按摩，脸色红润好健康	349
红豆牛奶面膜，让你脸色白里透红	350

第三章 给脸色“扫黄”，女人才会美丽如初

“黄脸婆”多是血虚的女人	351
你怎么会“面呈菜色”	351
给洗脸水加点料，暗黄肌肤洗出去	352
给暗黄皮肤来场温柔的“换肤术”	353
刮痧祛除面部暗黄，肌肤白起来	354
让好心情来拯救“黄脸婆”	354
去面部死皮，容颜如洗不再暗黄	355