

自然美“古方”的现代完美演绎

如果说现代美容化妆品更追求快捷的美丽效果，那么，自然美容法则更主张长久的“养护”，滋养美的“源”、呵护美的“泉”。

——张晓梅

中国美容时尚报  
丛书

中国第一天然美容宝典

# 美到极致 是自然

美体篇  
NATURAL BEAUTY IS  
THE UTMOST BEAUTY

张晓梅 著



中信出版社·CHINACITICPRESS

# 美到极致是自然 美体篇

张晓梅

中信出版社

# 目 录

自序.....	3
1.眼部护理 .....	7
黑眼圈篇.....	8
眼部浮肿、脂肪粒篇.....	18
眼纹篇.....	28
眼袋篇.....	44
眼疲劳篇.....	50
2.唇部护理 .....	66
干燥篇.....	66
唇色篇.....	84
唇纹篇.....	94
3.美发护发 .....	113
生发润发篇.....	113
控油去屑篇.....	127
黑发亮发篇.....	140
4.美体瘦身 .....	162
饮食瘦身篇.....	162
运动瘦身篇.....	183
经络瘦身篇.....	217
鸣谢.....	240

# 自序

女人真的越来越爱美了，不过爱美的方法十分重要。

现在传媒越来越发达，各种媒体，特别是无所不在的互联网上，流传着很多吸引女人的美容方法。这些年，我作为全国妇联女性素质教育的指定专家，在各地做女性魅力演讲时明显感到，女人最关心和需要的其实是一些简便、经济、实用的美容方法，特别是天然普通材料DIY的方法。而现在一些流传广泛的美容方法并不一定正确，盲目使用，不但效果不佳，甚至可能致害。为此，有必要梳理、总结和引导。

事实上，《中国美容时尚报》这么多年来，一直很关注百姓大众中流行的美容方法和秘方，其中相当一部分是有确定的美容效果的，是一笔难得的美容资源，应为更多人所用，它们既适合收入高、追求天然美丽的人士，更适于广大普通百姓。于是，我们的热情被“让更多人美起来”的愿望强烈激发起来了。

我们资深的美容编辑团队积极行动，开始着手整理以往相关的大量记录和文档，并对逾千名女性进行了深入跟踪和调查，从中收集和筛选出上百个具有代表性的实用方法，并请各方专家对此进行了分析和评价。

这些来自大众的美容方法出处非常广泛，或是从美容、健康、医疗等专家处得来；或是亲朋好友间经验相传；或是由报刊、电视、网络中获取。收入本书中的方法，必须具有一个共同点：被亲自使用过，并获得一定的、真实的美容效果。也就是说，它们不是传说中的方法，也不是空穴来风让人疑惑和毫不确定的东西。同时，我们在确认和整理这些方法时，特别注意记录使用者的经验和感受，注重使用细节和具体步骤，力求让这些平凡的美丽“精髓”，更有实用性和可操作性。

说起来，有些秘方的流传非常广泛，我们经常会从不同的人群中觅得同一方子，这些珍传“古方”，成为本书珍珠般的一个个引子，加上新集成的方法，成了可以增值和开发的美容财富，希望它们能得到人们的珍惜和重视。

特别要介绍的是，最终收入本书的方法，我们的专业编辑都按照方中要求，重新买回各种材料和用品，花费了一年多的时间，反复筛选，亲身体验，用心完成了其中的注解和修订工作，并一一对照实物和动手步骤绘制了数百幅图示，还给出了使用指导提示和关键词，这更增加了本书的使用安全性和价值，也使得本书成为全国第一本最具开创性、最全面和实用的自然美容宝典。

本书所介绍的美容方法的基本特性是天然性。尽管人们现在可以方便地购买各种出色的化妆品，但这一工作让我们更加确信，天然美容护肤方法非常有价值，也极为值得发掘和尝试。“自然的都是精华的”，这句话虽然片面，但用最自然的途径获得由内而外的美丽，是当今一大值得提倡的健康美丽方式。

从这一点来说，编著本书，我们还希望倡导一种生活方式和美容理念。我们期待读者在尝试美丽方法的同时，不仅获得美妙的美容效果，更能在亲手制作美丽佳品的过程中，感受独有的美感和氛围，让生活更有情趣。我们也知道，内心溢满幸福感是让女人美丽的最大源泉，这或许是本书更有价值之处。

由此说来，寻找好的美容方法固然重要，而更重要的是用心尝试和感悟。如果说现代美容化妆品更追求快捷的美丽效果，那么，自然美容法更主张长久的“养护”，灌养美的“源”，呵护美的“泉”。在收获美的过程中，滋养女人膏脂般的肌肤，养育自我关爱的性情和意识。

这里要特别感谢我们的精英团队，这本书是团队工作的成果，刘晓琴、梁春燕、马玉珂、郭立、任红、倪娜、熊政等做了大量出色的工作。还要特别感谢中信出版社，由于本书的资料收集、整理、核对、绘图等工作庞杂琐碎，我们不得不一次次推迟交稿日期，他们却给予了极大的耐心。

最后，我必须提醒读者，任何美丽方法都有局限性，尽管我们做了最大的努力，还是难免存有缺陷，加之DIY方法自身的特性，一些方法在效果和适用人群上有局限，用法也有待完善，有的参考价值大于指导作用。不过这是一个非常有益的开端，记得，在接受一家知名国际商业周刊记者的采访时，记者曾非常疑惑地问：“中国有那么多传统的美容方法，为什么中国女人不惜金钱去买价格昂贵的外国化妆品呢？”我们该如何回答呢？为此，我们更确信这一工作的意义。

我们希望这项开创性的工作得到读者的支持、建议和提示，并反馈和分享你的使用感受。也希望交流你的美丽秘方，我们将不断修订和完善后续的一系列书籍。

美丽是女人心爱的事，自然最贴近女人的心！

张晓梅

2008年7月30日于北京





# 1.眼部护理

黑眼圈篇

精油按摩⊙防治眼部脂肪粒

精油温敷⊙让眼霜效果加速

归凤眼膜⊙解决“熊猫眼”

眼部浮肿、脂肪粒篇

菊花枸杞⊙消除眼部浮肿

温热水洗头⊙缓解眼部肿胀

钢匙按摩⊙消除眼睛肿胀

眼纹篇

牛奶维生素 E⊙改善眼部细纹

轻敲三焦经⊙减少鱼尾纹

银耳蜂蜜⊙赶走眼部细纹

巧用维生素 E⊙卸除睫毛膏

眼袋篇

8 个小动作⊙收紧下眼睑

巧用眼膜⊙发挥 10 倍功效

眼疲劳篇

鲜榨玉米汁⊙美味又亮眼

眼部瑜伽⊙让眼睛变得水汪汪

菊花茶熏眼⊙缓解眼部干涩

# 黑眼圈篇

当眼周皮下静脉血管中的血液循环不良导致眼周淤血或眼周皮肤发生色素滞留时，会使上下眼睑皮肤颜色加深，出现黑色、褐色、褐红色或褐蓝色的阴影，这就是所谓的黑眼圈。

黑眼圈分两种颜色，一种是青色黑眼圈，这是由于毛细血管的静脉血液滞留造成的；另一种是茶色黑眼圈，因黑色素生成与代谢不全而产生。两种黑眼圈产生的原因完全不同：青黑色眼圈通常发生在 20 岁左右，生活作息不正常的人尤难避免。由于毛细血管内血液流速缓慢，血液量增多而氧气消耗量提高，缺氧使血红蛋白大增。所以，从外表看皮肤出现暗蓝色调。我们的眼睛周围有较多毛细血管，因此睡眠不足、眼睛疲劳、压力、贫血等因素，都会造成眼周肌肤淤血及浮肿现象。茶黑色眼圈的成因则和年龄增长相关，长期日晒造成色素沉淀在眼周，久而久之就会形成挥之不去的黑眼圈；另外，血液滞留造成的黑色素代谢迟缓，还有肌肤过度干燥，也会导致茶色黑眼圈的形成。

黑眼圈的形成因素可细分为以下几类：

1.睡眠不足，疲劳过度。当人体疲劳过度，特别是夜间工作，眼睑长时间处于紧张状态，致使该部位的血流量长时间增加，引起眼睑皮肤结缔组织血管充盈，导致眼圈淤血，滞留下黯黑的阴影。

2.肝肾阴虚或脾虚。根据中医理论，黑眼圈是肝肾阴虚或脾虚的一种皮肤表现。黑是肾之本色，肾气耗伤则肾之黑色浮于上，因此眼圈发黑。同时会伴有失眠、食欲不振、心悸等症状。

3.月经不调。黑眼圈还常出现于月经不调的人身上，尤多见于未婚女性。患有功能性子宫出血、原发性痛经、月经紊乱等，均会出现黑眼圈。这些情况或多或少兼有贫血或轻度贫血。在苍白的面色下，黑眼圈会显得更突出。

4.遗传。有的人先天性眼眶周围的皮肤特别薄，皮下组织又特别少，当血流经过此处的大静脉，在接近皮肤表层处会出现蓝黑色的眼晕，即黑眼圈。还有的人，眼轮匝肌先天性肥厚，或是眼部皮肤的色素比邻近部位的皮肤色素深浓且量多，也容易显现出黑眼圈。

5.生活习惯。吸烟过多，盐分摄入过量。

6.化妆品的色素颗粒渗透。常用化妆品的人，可能有某些深色的化妆品微粒渗透到眼皮内，引起黑眼圈。

7.眼皮老化松弛，皮肤皱在一起造成眼部外观肤色加深。此外，眼袋的出现、眼眶内下侧凹陷形成泪沟进而形成阴影，呈现黑眼圈。

精油按摩⊙防治眼部脂肪粒

体验者资料

董洁

26岁

皮肤类型：干性

皮肤问题：眼部肌肤缺水，经常长脂肪粒

饮食偏好：饮料、爆米花、冰激凌

喜好护肤品牌：美体考究、倩碧、资生堂

皮肤诉求：减少眼部细纹，消除脂肪粒

体验者自述

我的眼睛周围经常长粟丘疹，就是人们所说的脂肪粒，每次只有针清才能去除，而且清了又长，缠绵不去。皮肤科专家说，脂肪粒的形成有多种原因，最常见的有三种，一种是眼霜过于厚重，皮肤无法吸收，在表皮下形成脂肪粒；二是清洁皮肤不彻底，例如长时间使用浓重眼影等彩妆产品后没有彻底卸妆；三是皮肤过于干燥，或者因过多地使用磨砂膏、去角质产品等，皮肤上出现微小创口，愈合后产生了脂肪粒。

我了解到，如果是眼霜的问题，可以换成比较轻薄的；已形成的粟丘疹可去美容院做针清，不会留疤。但像我这样反复发作的人，可以尝试一下精油护理方法。

准备

保加利亚玫瑰精油/1滴

罗马甘菊精油/1滴

德国甘菊精油/2滴

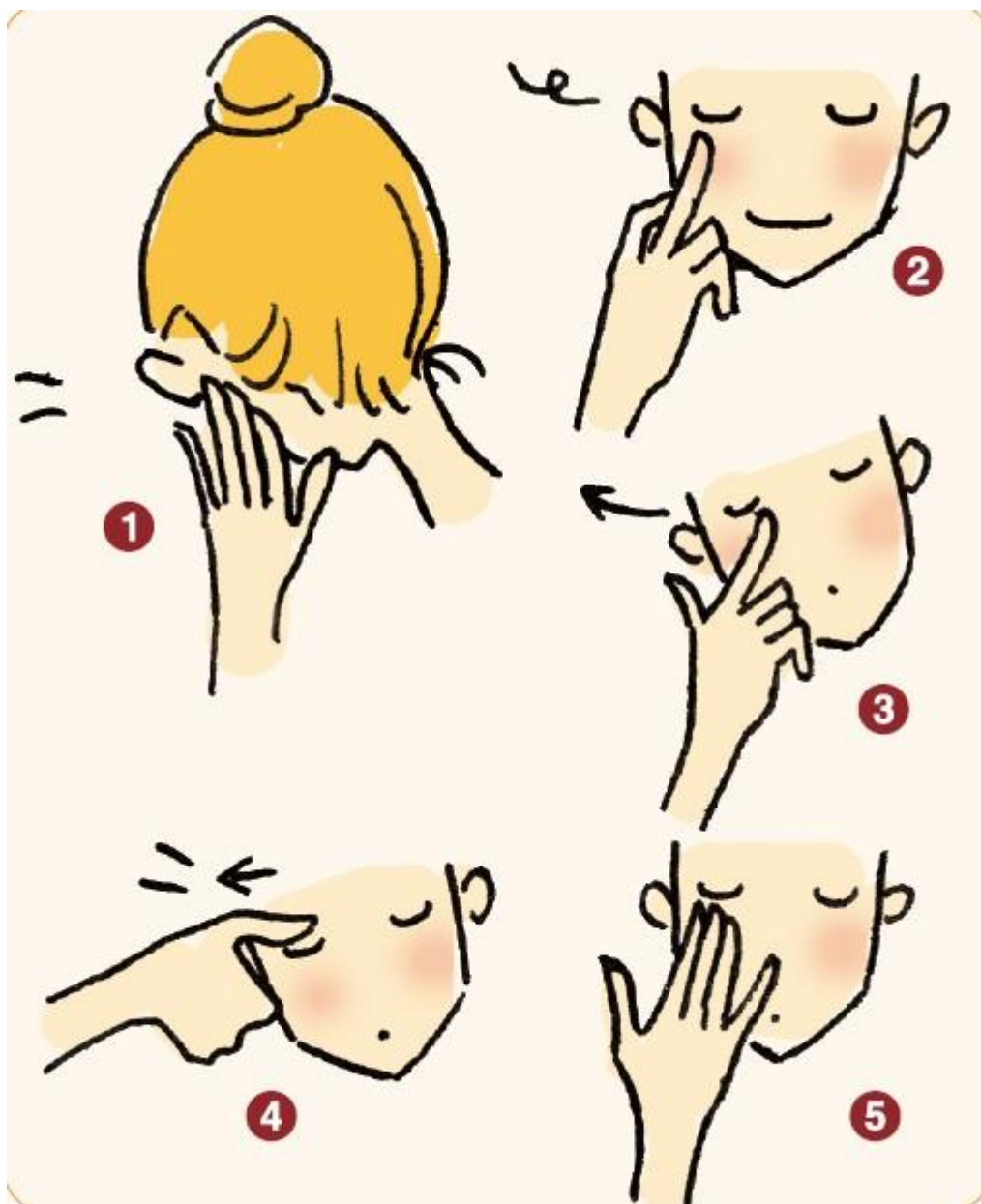
甜杏仁基础油/10毫升

玫瑰果油/3 毫升

薰衣草精油/3 滴

葡萄籽油/20 毫升

步骤



第一步 将几种精油和基础油充分混合。一般售卖精油的专柜小姐会教你如何调配精油。

第二步 把配好的精油涂在耳后 40 分钟以上，检验是否会有敏感反应（图①）。

第三步 中指蘸取 1 滴调好的精油，在眼睛四周点上薄薄的一层。用量不要

过大，否则，反倒易起脂肪粒（图②）。

第四步 用食指在下眼睑由内向外方向滑动约 3~5 次，到眼尾时稍向上提起并停顿 1 秒（图③）。

第五步 上眼窝处，用食指轻轻平滑涂抹，再用大拇指以按压穴位方式由内向外按压，每次停留 3~5 秒，刺激眼部穴点，促进血液循环（图④）。

第六步 并拢食指、中指、无名指三指，用指腹余温服帖于眼部约 5 秒，促进血液循环，舒缓眼部疲劳，排除眼周沉积毒素（图⑤）。



体验者感受

我每天晚上清洁肌肤后，使用这些精油，平均每周用 2~3 次，感觉眼部皮肤状况有了一定改善。除按摩之外，对于长脂肪粒的地方，我会做局部轻揉，大约 1 周后，一些比较大的脂肪粒明显会减小。

资深专家

脂肪粒是非专业人士对长在眼睑部位的细小丘疹的不恰当说法。很多女性眼睑下方会出现白色、肉色或淡黄色的丘疹，这实际上是皮肤病，多是汗管瘤或者粟丘疹的表现。汗管瘤是小汗腺表皮内导管分化的畸形发育而成的，常见于青春期女性，一般是 2~3 毫米肉色或浅黄色的丘疹，有的密集成数十个，有的单个

发生；而粟丘疹则表现为眼睑下方有针尖或小米粒大小的丘疹，用针头挑破能看到白色的小硬块。粟丘疹的形成与遗传有关系。

无论是汗管瘤还是粟丘疹，使用药物或化妆品不会有太好的效果。汗管瘤一般不会自行消失，可以通过激光技术祛除。粟丘疹有的可自行脱落，有的需要人为挑除。除了汗管瘤及粟丘疹外，眼周经常出现的还有扁平疣，容易被误认为脂肪粒，如果人们按摩或刺激这些扁平疣，它就会越长越多。可采用激光或冷冻治疗方法，配合抗病毒药物或免疫疗法。

精油温敷⊙让眼霜效果加速

体验者资料

张洋

35岁

皮肤类型：混合性

皮肤问题：黑眼圈较严重，有比较明显的眼袋

饮食偏好：菊花茶

喜好护肤品牌：J家、欧舒丹

皮肤诉求：希望能综合改善眼部问题

体验者自述

每到季节交替或环境发生变化时，我的皮肤状况就会很不稳定，血液循环不畅，难免会出现黑眼圈。尤其最近连续“开夜车”，眼部严重缺乏休息，更成了黑眼圈、眼袋的长期“驻留地”。涂抹眼霜，可以避免黑眼圈现象继续“恶化”，但效果并不算理想。最近，从好友那里学到一个涂抹眼霜前做精油温敷的小秘方，可以明显增强眼霜的效果和功效。

准备

洋甘菊精油/1滴

洋甘菊花水/5毫升

小碟

玫瑰精油/1滴

荷荷芭油/5毫升

毛巾

## 化妆棉 步骤



第一步 卸妆、洗脸。

第二步 将洋甘菊精油 1 滴、玫瑰精油 1 滴、洋甘菊花水（或玫瑰花水）5 毫升、荷荷芭油 5 毫升充分混合搅拌后，倒入小碟中（图①②）。

第三步 拿两片化妆棉，浸入热水中，水的温度可稍高一些，再拧干水，浸入刚才调配好的精油中。此时棉片的温度比皮肤温度略高些即可，不可太热，因眼睑皮肤很薄，过热敷会使皮肤松弛、起皱。不要将精油全部用完，剩余一些在小碟中备用（图③④）。

第四步 将浸有精油溶液的化妆棉敷在眼睑上，尤其是下眼睑部位，静置 3~5 分钟（图⑤）。

第五步 拿掉化妆棉，另取一条小毛巾，浸入比皮肤温度略高些的热水中，取出后将余下的精油滴在毛巾上，再拧干水，精油会均匀地浸入热毛巾中（图⑥）。

第六步 把毛巾卷成长条，一手将毛巾轻压在闭起的眼部上方，利用热蒸汽活络眼周血管并湿润肌肤；另一手则运用食指、中指与无名指，在下眼睑皮肤轻快点弹按摩，然后换手交替，持续约 3~5 分钟（图⑦）。

第七步 趁眼部肌肤湿润时，轻柔地涂抹眼霜（图⑧）。

#### 体验者感受

用精油温敷眼部后，会明显感觉眼霜更易被吸收。眼花、眼胀、流泪等不适症状也会迅速减轻，这个方法对改善视觉疲劳也很有帮助。第二天早上起床后，黑眼圈变得不再明显。我一般是一周做两次。如果时间充裕，也可以隔一天做一次，效果自然更好。

#### 消灭黑眼圈，睡眠是关键

黑眼圈和日常生活方式息息相关，无论使用何种消灭黑眼圈的方式，都需要配合规律的生活，消灭黑眼圈的关键仍然是睡眠。

为消灭黑眼圈，生活中要做到：

尽量找机会平躺休息，改善眼部血液回流状况。

生活作息有规律，尽量不熬夜。

睡觉前 3 小时不要喝水及食用高盐分的食物。

#### 资深专家

黑眼圈是因静脉血液循环不好，含氧量低，以致眼部周围皮肤颜色看来较深。温敷可以改善眼部静脉的血液循环状况，而冰敷会使血管短暂收缩，静脉血管变小，看起来好像黑眼圈有所改善，但是表面温度恢复正常后，血液循环反而更差，导致黑眼圈更严重。因此，对改善黑眼圈来说，温敷比冰敷更为科学。

温敷可促进眼霜的吸收，原因有两点。一是，湿润的皮肤与干燥的皮肤相比，通透性可增强 4~5 倍，原理如同被泡涨的海绵块；二是，皮肤温度升高，皮脂黏性会下降，血管扩张，血液流速加快，皮肤的吸收作用增强。有人做过试验，让皮肤的温度升高 1℃，能使皮肤对化妆品中的有效物质的吸收增强 10 倍。

## 归凤眼膜⊙解决“熊猫眼”

体验者资料

施雪娜

32岁

皮肤类型：敏感性

皮肤问题：肤色苍白，黑眼圈较为严重，还经常有头晕现象

饮食偏好：清淡的食物

喜好护肤品牌：理肤泉、雅漾、FANCL（芳凯尔）

皮肤诉求：希望淡化黑眼圈

体验者自述

我今年32岁了，自从生了小孩以后，一直贫血，月经紊乱，经常头晕，黑眼圈很严重，我的工作性质又不得不经常在电脑前面熬夜加班。后来我父亲的一位中医朋友给我推荐了“归凤眼膜”方子，我按此方做汤内服，并用少许汤汁敷眼膜，双管齐下。一个月以后，我发现脸色红润起来，血色素也升到正常值，天天在电脑前熬成的“熊猫眼”淡多了。

准备

党参/20克

北箭芪/40克

秦当归/20克

乌骨仔鸡/1只（约1000克）

沙锅

小碗

棉签

眼罩

步骤



第一步 选购党参、秦当归和北箭芪。北箭芪可直接买切片。北箭芪属于黄芪类，要选生的，不要选炙过的。生的重在益卫固表、托毒生肌、利水退肿，炙过的则重在补气升阳。

第二步 选购乌骨鸡 1 只，约 1000 克左右，最好是没下过蛋的仔母鸡。用盐把鸡身抹一遍，将鸡身上一层很薄的黄肤泥洗去，炖出来的汤才没有异味。仔母鸡的营养要比老母鸡的高很多。仔鸡肉含蛋白质较多，而老母鸡肉 60% 都是脂肪和弹性结缔组织。弹性结缔组织是一种不溶于水的弹性蛋白，只能被人体少量吸收。仔鸡肉做熟后，鸡肉很容易分离开，变得细嫩、松软，这也说明弹性结缔组织较少，营养更有利于人体消化吸收。此外，选仔母鸡脂肪少，吃了不宜发胖（图②）。

第三步 将党参、秦当归、北箭芪、乌骨鸡一同放入沙锅内，加入清水 5