

每天美丽一点点

系列三

颜随心转，心如菩提

天下最美是

素颜

一猫一菩提◎著



《31岁小美女的养颜经》作者一猫一菩提新作

- 所谓养颜，就是养的素颜
- 所谓素颜，就是使我们的容貌、肌肤质本洁来还洁去
- 所谓质本洁来还洁去，皆因我们的身心来自神赐，我们唯一要做的就是努力祛除我们身心的烟火气、工匠气、脂粉气，让时光回转，风吹草低，美丽自现
- 九大养颜真法，天天活色生香

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

天下最美是素颜/一猫一菩提著. —南京:江苏人民出版社,
2009.3

ISBN 978-7-214-05613-9

I. 天… II. 一… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第024047号

- 书 名 天下最美是素颜
著 者 一猫一菩提
责任编辑 柴文静
文字编辑 马 松 李莹肖
图片来源 Getty Images
插 图 庞 坤
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京市同文印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05613-9
定 价 28.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

目录

006 前言·素颜之美，如来无言

第一篇 身映自然，让颜随心转

010 境界轻转，好颜自来

013 像修剪月季一样修剪自己

015 每次月事都是养育素颜的好机会

018 素颜是神造的——美丽，要听从体内温度周期的安排

020 跟着身体的节奏滋阴养颜

022 任何时间都可以养颜

第二篇 素颜隐于厨

026 女人一生的最佳进补方案

029 偷人不敢，偷花养颜——桃花白芷酒，赠人好姿色

033 口中自有美颜方

037 陌上柔桑破嫩芽——扶桑至宝豆浆

039 甜蜜透心凉——体贴夏季肠胃的花样菠萝餐

041 如何掌控身体里的水——女人与水共舞的秘密

043 尽量从食物中找到滋阴的感觉

044 自由基是素颜的天敌，杏仁就是它的克星

049 四神银耳汤以及为自己身体接水放水的笑话

051 MM身体的治水之道

054 光滋补不奉献是有违天道的

056 每个女人都需要一碗漂着油花的汤

058 女人应该在低温期大快朵颐

- 060 没有一个女人不喜欢的经前美容排毒茶
- 061 娇娘隐于厨
- 066 秋日新宠试阿胶
- 069 养颜也要懂变卦
- 072 薏米——女人前世今生的恩物
- 075 对每一粒种子，都应怀有敬畏之心
- 078 五谷杂粮不好看，吃了却让女人好看
- 081 这么吃，就会比新疆美女还惊艳
- 083 吃发酵的食物让女人更加洁净芬芳
- 087 急着施肥不如改善水土——冬季食补养颜法

第三篇 送给MM们的呼吸、刮痧及风水养颜法

- 090 练阳光调息法，换一年好模样
- 092 用极简呼吸法修复容颜
- 094 猫猫心爱的冬眠调息养颜法
- 096 从新疆的天气悟出来的养颜真谛
- 098 拥抱着荷包蛋一样香喷喷的睡眠
- 101 “肥美而不见肉，清瘦而不见骨”
——素颜美人的一生，不就呼吸二事
- 103 借音乐调息，变人间尤物
- 105 冬调息，春调情




目录

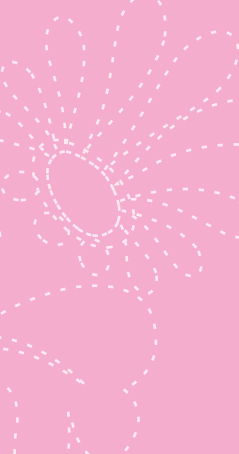
- 107 身心多一分放松，容颜添二分美丽
- 111 与清晨水乳交融
- 113 要养素颜，隔三差五应刮痧
- 116 猫式面部刮痧法——造就素颜美人的秘方
- 122 氧气美女之360度全身大扫除法
- 124 全新面部驱虫法——恢复少女般的小嫩脸
- 126 风水恰好正养颜
- 128 女人是不适合做剧烈运动的

第四篇 自助养颜，粉面含春

- 134 有多少化妆品对不起你正在培育的素颜
- 138 只有量身定做的，才是最体贴素颜的
- 141 身体自己会调节美丽——为什么“不洗脸美容法”久负盛名
- 144 把自己的脸当婴儿的皮肤来对待
- 146 柠檬蛋黄酱，活肤没商量
- 148 不计成本，素颜不请自来
- 154 盛妆当丰美，不胜素颜雅——猫咪自制护肤品体验后续
- 156 红花素颜两相惜——自制红花洗面慕丝
- 158 全效未必高效——自制最适合自己的防晒隔离霜
- 160 吐尽心中丝万缕，拨云见日滴清颜——自制蚕丝蛋白面膜
- 162 给大家二款买不到的养颜至宝
- 165 玩一把发酵，看素颜悄然降临
- 168 闻闻你肌肤里透出的菠萝香吧
- 170 夏日里的绝版清凉——自制薄荷花水凝露

- 
- 172 我的镇家之宝——可以从嘴一直用到屁屁的紫草油
 - 174 像杨贵妃一样顾盼嫣然——自制杏仁紧致眼霜
 - 176 “令人悦泽好颜色”的御前冬瓜洗面膏

第五篇 素颜芳香调养法

- 
- 180 天天素颜伴君香
 - 184 香味是上天对女人特别的恩赐
 - 186 随时与芳香心心相印
 - 188 夏日留香为哪般——自制猫记限量版花露水
 - 190 芳香透骨，茴香美胸
 - 191 让素颜美人内有香风的桃花白芷油
 - 193 女人祛湿的常见香料在厨房就可找到
 - 195 来自古书中的容颜不老方

第六篇 天若有情天亦老，人间正道是素颜

- 198 天赐素颜，爱情鬼斧神工
 - 201 怀孕时光，像棉花糖一样香甜
 - 204 孕期是养育素颜的最好时机
 - 208 破茧化蝶衔春来——母乳喂养是产后恢复S型的关键
 - 210 果树结果后的施肥计划
 - 212 外表不要粗糙，内心更要华丽
 - 215 有素颜品质的东西最合身
-
- 218 后记·找到最适合自己的生活方式才会永远美丽

前言 素颜之美，如来无言

这些年裸妆甚为流行，但这是男士们永远也不懂的境界——花了一个小时细细地对镜描画，最后要达到的效果却就像没有化妆一样！

男士们肯定会说：“那还不如不化妆呢。”

不然不然，你看过苏州的园林没有？山石竹木掩映，层次分明，清幽可人，它们都是人工做出来的，但以人力补天工，更显自然。又或者日本的自然派庭院，分明也是人工细细雕琢出来的，只是那人工的痕迹，掩饰得全然不见罢了。

猫这本书，就是因为向往女性清淡、不着痕迹的美，故名《天下最美是素颜》。

清淡而不着痕迹，是不是就没有雕琢过呢？当然不是，因为猫啰哩啰唆写了这么多，就是教你雕琢的，因为不经雕琢的美玉，顶多是块石头。

其实，素颜是一种境界。

以天然的食物与量身定制的护肤品，弥补先天之不足，雕琢出不露痕迹的美，这是第一层境界。

内外兼修，身心一定会得到老天的加持，自然容颜会呈现婴儿的神采，这是第二层境界。

如是，身处红尘却又高蹈于烟火之上的美，才是猫最最推崇的。

因此，素颜之美，如来无言。

女人都有表露美丽、掩饰丑陋的天性，为何渴盼脂粉？无非是为了掩饰渐老的容颜。如花美眷难敌似水流年，女人借脂粉相助，没有碍着谁。



只是，脂粉的效果太短暂，远不如正确的养生术来得持久。所以，一旦女性通晓了非凡的养生方法，自然青春长驻。即使真的素面朝天，别人还误以为你这“老妖精”化妆技术一流呢。

大多数女人都活得被动，不知晓 20 年后自己会是什么样子，皆是因为她不辨阴阳，不分五行，起居无常，饮食无节。她说，我不趁着青春时涂脂，难道要等到年华老去再抹粉么？猫认为，她应该换一种想法，你不趁着年青的时候养生，等过了七七四十九，月事绝迹之后，就是碰上神仙，也回天乏力了。

女人过了 30，你可以从她的脸上扫描到她的内心。她的心里存留了太多的事，她不能及时清除她的愤怒、忧愁、失落等情绪，她没法卸下生活给她的重压，因此她的脸上也留下了痕迹。每天清晨，女人以为自己暂忘了昨天的烦恼，但是没有。

其实，生活中的每一种情绪都不会自然消除，如果你觉得它们已被淡忘，但真相是：它们从你的身体上找到了出口，所以不再来烦扰你的内心了。

不只是拈花微笑的佛祖，就是随便一个平凡的女子，只要她发自内心地欢喜，那笑颜也如佛光，让身体里的一应阴暗情绪一扫而光。干净的心，可映照出干净的脸。养心，同时养生，则外表美丽、内心安好。

美人如美玉，如切如磋，如琢如磨，任何时候，你只觉她光彩照人，绝看不见雕琢之工。

天下最美是
素颜



第一篇

身映自然,让颜随心转

内心静好的女人，自然会呈现“姿容端丽”之相。正如古老的经典中那一句话：“你的身体只是庙宇，心是其中的神，神在其中，则庙宇华丽。”

很多MM对皮肤的关注，要远远超过身体内部的灯。其实女人就是一盏羊皮灯。灯罩上有一点灰尘或瑕疵都不要紧，只要灯开了，那种光芒会让你忽视灯罩的缺陷；若是灯光黯淡或熄灭了，再精致的灯罩也显不出它的美丽来。

猫从不曾感觉自己老了，独家养心秘方是读童话和绘本，一定要大声地读出来：“在海的深处，水很蓝，就像最美丽的矢车菊花瓣……”这是《海的女儿》；再不然：“鸭子杰玛飞呀飞，看到地下有一大片空旷的草地，旁边长满了毛地黄，正在盛开……”这是《小兔彼得》。



境界轻转，好颜自来

内心静好的女人，自然会呈现“姿容端丽”之相。正如古老的经典中那一句话：“你的身体只是庙宇，心是其中的神，神在其中，则庙宇华丽。”

素颜闪亮，功德馨香

相比漂亮女人，猫更喜欢讨论年轻女人，脸蛋是爹妈给的，除非去动刀子，否则很难有太大改动，年轻则不同，算是后天修来的福分。

要形容年轻的MM，猫觉得最奢侈的一个词就是：闪亮。猫记得在十五六岁就读高中的时候，偶然与班花MM面对面，瞬间就被电到。她的脸算不上特别标致，一样有小雀斑和痘痘，但是，奇特的柔和光芒似乎从她身体内部透出，她的皮肤发光，眼睛闪亮。

十五六岁的时候，先天是灯，那时我们正处于狂热的青春期，身上发出的光芒，是性的光芒。

上了三十以后，不再那样狂热，内心宁静从容，懂得节约自己，知道做省油的灯，一样可以很闪亮，更可以持久，因为，那是心神的光芒。

定然有MM误解，说心神闪亮，只因“腹有诗书，气质高贵，让人忽略她的外表”，一句话，心灵美来的。（呵呵，偷笑。）

心神就是心神，心神就是会闪亮，而且可以表现在外在，让人羡慕不已。

修习瑜伽多年，猫认同瑜伽的一个观点：肾脏的能量沿着脊柱（中医称为督脉，而瑜伽称之为中经）上行，最终成为智慧的能量，而面貌的改变，



只是一个副作用而已,即“相由心生”。所以,内心宁静美好的人,自然会呈现“姿容瑞丽”之相。

正如古老的经典中那一句话:“你的身体只是庙宇,心是其中的神,神在其中,则庙宇华丽。”

猫深以为然。素颜何需珠光粉底,也不用等待耶稣基督来制造光,只要你说,要有光,于是,便有了光。

哈,定然有MM被猫的高深之言给弄晕了。

说到底,猫只是想强调一个意思:我们身体里面那盏灯就是素颜之美的源泉,不管你用什么办法,只要让它一直亮着,你就功德圆满了……

没有一个女人是先天不足的

很多MM对皮肤的关注,要远远超过对身体内部的灯。其实女人就是一盏羊皮灯。灯罩上有一点灰尘或瑕疵都不要紧,只要灯开了,那种光芒会让你忽视灯罩的缺陷;若是灯光黯淡或熄灭了,再精致的灯罩也显不出它的美丽来。

现在,可以让肤色闪亮的东西太多了:可以调亮肤色并带有珠光的粉底、色泽艳丽带有珠光的眼影、腮红和唇彩……然而真正闪亮的年轻女孩太少,卸了妆后,好多都是一张苍白的脸。

身体的明灯在哪里?在先天之本——肾脏。几乎每个人都在其中蕴藏了无尽能量,随意怀疑自己“先天不足”是很愚蠢的,成年人有一个肾脏正常工作便能生存,而上天竟然还多给了我们一个作为保险。但现实生活中,很多女性不懂得如何激发自己的能量,有时激发不当,还就上火发炎了。

过于强烈的先天肾的本能，即见利忘义、色胆包天，最易使我们心神不宁。然而克制这愚蠢的本能，只能靠心的智慧。

要制止无谓的竞争消耗，只好时时思考，什么事是生存需要不得不争的，什么事只是虚荣一场，不要也罢。毕竟现代社会形成了精密的分工，只要一处胜于他人，便能生存得很好，犯不着时时与人争强好胜。

时时从拥挤的人堆里出来换口气，找个“夜静春山空”的处所享受一下，当然很好；若不能，翻一本摄影画册，效果也相同；静坐冥想一下静夜春山，效果更佳。

猫从不曾感觉自己老了，独家养心秘方是读童话和绘本，一定要大声地读出来：“在海的深处，水很蓝，就像最美丽的矢车菊花瓣……”这是《海的女儿》；再不然：“鸭子杰玛飞呀飞，看到地下有一大片空旷的草地，旁边长满了毛地黄，正在盛开……”这是《小兔彼得》。

春天，猫播下矢车菊和毛地黄的种子，等待花开。



像修剪月季一样修剪自己

把艳丽的女子比作月季,最是贴切,外在的艳光会消耗很多能量,所以像月季这样多花的植物,每隔一周或是半个月,便得施肥。开花后,更得时常剪掉徒长的枝条和花朵,积蓄能量等待下一个花季。

过去,猫喜欢家里的植物们随意生长,枝枝杈杈蹿多高也不管。但奇怪的是,搬回家时很茂盛的月季,一到猫家定居,就开始只长叶不开花,把我这儿当做了自由主义的巢穴。

还有一株超漂亮颇有古风的日本海棠,其时真是花开满枝,受不了春日温暖,枝叶伸得老长,却再也不结新的花苞,每经一场春雨,便“绿肥红瘦”一次,直至变成一棵全无形状的树,叶子四处支棱着,傻乎乎的。

于是,猫生平第一次操起园艺剪给月季剃头,咔嚓咔嚓将枝头开败的花朵、伸得太长的自由主义的枝条剪了个精光,再给这些表现欲太强而营养不良的宝宝们喷上薄液肥。

海棠更是被剪掉了90%以上的新枝,只留下朴实的苍老树干和几枝嫩芽,若它与猫初见时的古风之样。

出门度假了几天,回来发现月季的短枝头上生出很多粉红色的嫩芽,看来它有望成为一棵更健壮多产的花儿,海棠则直接回报我一个艳红的花苞。

过去,猫那辛苦的老公见猫写什么养颜经,也来发表他的高见:“我看那些年过30而还像小姑娘的女子,无一例外过着单纯的生活,工作也罢,

生活也罢,不一定太精彩;若是太逞强,凡事争先,一天工作10个小时以上,不管吃什么抹什么,都挡不住老。还有,奇怪的是,女孩子的时候越是艳丽的,后来也老得越快,让人觉得很惋惜。”

其实,把艳丽的女子比作月季,最是贴切,外在的艳光会消耗很多能量,所以像月季这样多花的植物,每隔一周或是半个月,便得施肥。开花后,更得时常剪掉徒长的枝条和花朵,积蓄能量等待下一个花季。

算起来,女子也是一月一开花,排卵期前后招摇的艳光,一旦闪过,就只得重新开始休养生息,补充肥料。此时,光是喝些补品、炖品,显然不够,如果你仍然继续夜以继日地工作、醉生梦死地娱乐,那么身体便会大量消耗能量,吸收、修护能力自然受到抑制,无论吃什么,都没用。

猫建议你,即使忙得四脚朝天,也要像为月季修理残枝败叶一样,梳理一下自己的内心,削减掉那些重复且毫无成效的工作、不必要的购物及聚会计划,为自己做一份高效的工作清单。

用这节省出来的时间,试着过一下慢速的安静生活吧,比如,读一本最爱的漫画,看一部早就想看的电影,和家人在幽美的湖边野餐、嬉戏,在午后的暖阳中发呆……在恬静的心境中,即使天天白米饭,其保养效果也胜过燕窝、雪蛤。

隔壁的新潮妈妈看见布衣素颜的猫,有时在阳台上埋头专心和泥巴,说女人活成这样,真好。

是喔,刚修的新枝,希望不久就能结个新花苞。



每次月事都是养育素颜的好机会

用一半的时间来发烧,这是上帝对偷吃了苹果的女人的惩罚,他说,我必多多增加你怀孕的苦楚,你生产儿女必多受苦楚。让假先知的猫来补充下文——主说:你必从你历练的苦楚中,得到好处。

大多数女人都不知道自己身上宝贵的天赋在哪里

现代人因食用过多酸性食物,以及心理压力过大,从而造就了普遍的低体温,一个成年人,甚至三年五载也发不起一次烧来。女人们体温低得尤其厉害,因为她们普遍缺乏运动,又节制饮食,要风度不要温度,为了脸上不生痘痘,不愿去碰任何带“热气”的东西。

其实,偶尔发发烧是一种珍贵的天赋,有助于提高免疫力、使体内经络通畅,排除污浊。而发烧常伴以的咳嗽或腹泻,犹如大扫除之后的清理工作来的。

很多人都发现,生病之后身体虽然虚弱,但略加进补之后,反而感觉精力好了许多,这不就叫无毒一身轻么?

很多人发烧时,体温才会升高。而生育期的女性则不同,她们的体温是以28天为一个周期进行波动,自月经来潮至排卵期前是低温期,排卵期前体温会降至最低,排卵后体温迅速升高,37℃或以上的高温会持续到下一次月经。也就是说,生育期的女人,一年中有半年是在发着低烧的。

女人们都痛恨这噩梦一般的月事,感觉它脏、痛以及烦恼。

其实,要这样想才好——月事脏,是因为它从你体内排出了脏的东西,

你因此成为一个更洁净的女人。如果能够善待它，并借它的助力，则每个月你都有一次更新自己的机会。

中国人都说：月子病月子治，又说女人如果月子坐得好，身体反而会变好。

为什么要叫坐月子，与其说要坐一个月，不如说，每次月事都可算作一个小月子，都是身体变好的机会。女人比男人平均寿命高出几年，全赖于此。

享受身体里的炼狱之火

用一半的时间来发烧，对女人来说，不是一件轻松的事，如同被一炉低温的火不停地烧灼，你因此而烦闷、抑郁、痛楚，更感觉不洁。这是上帝对偷吃了苹果的女人的惩罚，他说，我必多多加增你怀孕的苦楚，你生产儿女必多受苦楚。

其实上帝有很多话未曾明示：你这愚鲁的人啊，不再受炼狱之火熏烤之时，意味着你已经不是一个女人啦。

让假先知的猫来补充下文——

主说：你必从你历练的苦楚中，得到好处。

人的身体就像房子，当然要经常打扫一下，不过主妇们应该都对清洁工作的繁杂有所体验，是的，总有些死角来不及清理或忘记清理，最后，家里的杂物越来越多，你甚至不记得它们放在什么地方。一个地方住的时间越长，清理起来越会望物兴叹，要让这旧房子恢复当年的“极简现代风格”，最好的方法就是“买栋新房子”。