

32岁 俏妈妈的 美颜书

DELICATELY
PRETTY



《优雅小主妇的理财生活》作者最新力作

世上没有丑女人，只有懒女人，只要多花点心思，
32岁的风韵一样可以面若桃花。

女人不仅要管好家里的“钱袋子”，还要管好自己的“眼袋子”，
可千万别相信老公对你说只要心灵美就可以了。

30岁女人的美，不是靠高档的化妆品、昂贵的滋补品催出来的，
而是靠一份对生活的热爱，还有一份从容的心态。

最适合中国熟女的美颜方法

目 录

第一章 30岁也要有桃花脸	1
第二章 只留青春不留痘	6
第三章 养颜先养肝	10
第四章 大脸猫的小脸梦想	14
第五章 瓷娃娃的脸蛋	17
第六章 血行气色好	25
第七章 俏妈妈的排毒养颜餐	35
第八章 养气的法门	42
第九章 年轻态的心法要诀——呼吸	52
第十章 让普洱茶清洗肠道里的垃圾	65
第十一章 温暖女人身	76
第十二章 主动变美与被动变美	85
第十三章 自信的女人最美丽	94
第十四章 练就优雅的气场	105
第十五章 天人合一的美丽	115
第十六章 顺应自然，美丽效果可以加倍	124
第十七章 超级顺的顺产	136
第十八章 养出一个小美女	144
第十九章 俏妈妈的瑜伽心得	157

第一章 30岁也要有桃花脸

身为女人，最要紧的就是“面子”问题。千万别相信老公对你说只要心灵美就可以了，要是脸上长满黄褐斑，额头嘴角全是痘，外加一脸的油光泛滥，估计他宁愿天天面对电脑，也不愿看你。

俏妈妈的消斑大法：

没有体验就没有发言权，20多年的消斑历程，可以让我写出足够的调研文章。

从小雀斑就不离不弃，怀孕生子，黄褐斑也如影随形。我家的洗面奶总是消耗最快，因为总觉得脸没洗干净。

最近3年，斑点淡了许多，如果说一点斑点都没有，那是睁眼说瞎话。

过了28岁，再好的皮肤也会逐步显现斑点。但我的趋势是斑点渐淡，这成绩也足够令人欣慰的。小主妇志向不够远大，脸上看起来清爽许多就好了。

我天生脸上就有斑，而且工作加业余生活一天需要12个小时以上的时间面对电脑，离开电脑，啥事也干不成，回家还要做饭炒菜。所以，以我的资质都能淡斑，广大的主妇同志们更要有信心。

消斑第一要诀：疏肝理气

老公宝哥总是笑我，花了这么多钱，脸蛋还是有苍蝇屎，瞧他脸上不花1分钱，照样没斑点。

生气归生气，但还是不得不承认这一点。放眼望去，男人脸上长斑的几乎没有。真是要生生气死我们这些女人，银子花了不少，偏偏这些不花钱在脸上的男人反而不长斑。

这是为什么呢？

女人爱生闷气、爱耍小心眼，大家都能理解。若是男人生闷气、耍小心眼，要被大家鄙视死。

这就是为什么女人长斑而男人不长斑的原因。男女有别，小心眼的原因和女性体质有关，女人普遍存在肝郁，而男人较少。

情志不舒，肝气不顺，肝性喜条达，恶抑郁，为藏血之脏，若情志不畅，肝木不能条达，则肝体失于柔和，以致肝郁血虚。肝郁血虚无法上荣面部，所以斑点就容易显现了。

男人要是有些事情，要么打一架，要么和几个朋友喝酒去，再不就K歌，吼几句，肝气立刻就疏达了，脸上怎么长斑呢？

林妹妹算是死得早，按她小心眼的性格，又爱生闷气，又喜欢耍宝哥哥猜猜她心思，又喜欢掉眼泪，明显是肝气郁积，情志不达。保守估计，等到28岁，咱们的林妹妹也要为脸上的斑点而烦恼了。

明白这一点，各位美女，还喜欢生闷气吗？

和老公生气了，千万不要自己关门在房间里独自流泪，而是把他拖出来打一顿。要是打不过，就把他的钱包拿过来，把票票花光，也是疏肝理气的一个绝妙办法。

自从明白这一点，俺就不太生闷气了，和宝哥打架是没有胜算的，花钱，我比较有办法。嘻嘻，上次吵过一架之后，就买了一辆小车开开，俺家存款直接跳水。

宝哥不敢轻易和我吵架了，原来我一生闷气，他大不了出去吃盒饭，现在是肉痛了，不知要吃多少盒饭才能省回来。

其实我肝郁挺严重的，也许就是有那么一点文学青年的特质吧，总希望宝哥能够通过一点点细微的表现了解我的内心，就像N多小说里写的那样，男主角温柔细心体贴，总在一些细微之处明白女主角的苦心。现实总是相反，宝哥一般用脚指头来想情感问题的，完全不解风情，而且把我追到手之后，玫瑰花变菜花。和他理论，居然告诉我：鱼上钩了还要饵吗？

可怜青春白日梦，居然就让这样的男人脚踩七彩云把我给娶了。郁闷郁闷。

郁闷表现在身体上的反应是：气闷、痛经（青春期就开始了，这不能怪宝哥，那时我还不知道他是哪棵葱）、夹有血块、经血颜色深、血淤、例假之前乳房胀痛、乳腺增生，严重的甚至有乳腺纤维瘤。对比对比，看看自己有几点。

改善需从源头上入手，改变自己的心情，不要纠缠细小的事情，保持快乐通达的心情。简单地说就是啥事都要想开，天塌下来当被盖。

女人最纠缠的事情只有感情，能把感情重拿轻放，人生也就通透了，还有什么可郁闷的？

解肝郁的药物是逍遥丸。女人特殊的情志特点需要解郁、疏肝理气的药物，所以这味药很适合女人吃。

逍遥丸的成分是：柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、薄荷、生姜、甘草等。

此药可以疏肝健脾、养血调经，用于肝气不舒、胸胁胀痛、头晕目眩、食欲减退、月经不调。因为有白术、白芍、茯苓等可以让人面容白皙的药物，所以逍遥丸的美白效果也很不错。

这段时间工作搅得我心情很不好，脸上的斑斑立刻现身，向我汇报肝郁了。因为经血一向都有血块，于是我让医生开了点逍遥丸。服用了两个星期，脸上的斑点淡了许多。这次例假，经血的血块也比过去少了许多。

逍遥丸一般禁忌较少，脸颊色斑明显，心情常常郁闷，经血块多色深，有乳腺增生，可以考虑服用。服用时不要吃生冷、寒凉的食物。在感冒和月经过多时，不要服用。

当然，如果你能通过情志改善肝郁的症状，那是再好不过。俗话说药三分毒，虽然逍遥丸副作用很小，如果长期服用，药物积累，还是会有害处的。

消斑第二要诀：多放屁

还有一个消斑的法子，很简单，不过很不雅。

那就是放屁。

斑斑冒出的原因有血虚、血淤、气不顺。人身体中会产生很多废气，如果这些废气沉积在体内，没有通道让它顺利地排出去，它自然会在身体中或脸上表现出来。要想气顺，有两个器官最重要，一是肝，二是肺，肝主气升，肺主气降。肺又与大肠互为表里，肠道里废气就要通过屁放出去。

很多女人都有便秘的情况，便秘的人屁很少。气息不能出来，肝气怎能顺达？斑点问题自然就消除不了。

吃萝卜红薯能淡斑，道理很简单：能放屁。

放屁多，废气找到通道排出体外，体内的杂质越来越少，脸上自然越来越干净了。

为了保持优雅美丽的形象，谁都不愿在大庭广众之下，放个响亮的屁，所以许多女性都喜欢憋着屁，憋久了，也就没了。不过根据物质不灭定律，屁没了，斑斑就长出来了。

想淡斑，多放屁。下面通了气，脸上就淡了斑。

总结了这么多，写着写着发觉这色斑就是被我们憋出来的，保持了心态平和，心情舒畅，不憋着一股气，不郁闷，不生气，这斑点想留也留不下啊。

通，通，通，气息通了，脸上自然白净无瑕了。

消斑第三要诀：防晒

只要在太阳底下晒上 1 个小时，脸上立刻就花了，所以无论多么冷的天气，我都不爱晒太阳。据说月光也会把脸晒黑。月光本来就是反射太阳的光，自然含了 UVA、UVB 射线，加上月光温柔具有迷惑性，在月光下晒几个小时还是一件挺惬意的事，不知不觉斑点就冒出来了。

现在上班，就把窗帘拉上，把阳光挡在外面，坚决不和阳光亲密接触。

防晒霜从早到晚都要抹，春夏秋冬不离身，粉底液最好也使用防晒的。

外出回来，赶紧洗脸。汗水不洗净，等干后，盐分残留在脸上，很容易留下斑斑。

物理防晒简便而且非常有效，出门一把小花伞，遮阳又添情致。骑车穿披肩，保护好裸露的肩背胳膊。选择合适的墨镜，因为眼睛吸收紫外线的的能力很强，90%的 UVA、UVB 紫外线都能穿过眼睛。这也是白内障的诱因。

白天防日光，晚上防月光，不给 UVA、UVB 射线有亲吻脸蛋的机会。

俏妈妈的美容小贴士

美白淡斑的牛奶茯苓面膜

到药店买白茯苓，取一块或两块，加上一点水，熬煮一下，然后把渣倒掉，水留下（千万别太多水了，有 10~20 毫升足够），在茯苓水中加纯牛奶。然后将压缩面膜纸丢到这牛奶茯苓水中泡涨，敷在脸上，约 20 分钟。

纯牛奶如果换成特仑苏牛奶，美白淡斑的效果更明显。（对此，不得不说还是价格高的产品效果好啊，钱是不会走错路滴！）

还有另外一种方法，就是取白芨、白芷、防风各 3~5 克，用 90℃ 以上开水浸泡 3~5 小时左右，滤出浸液洗脸约 10 分钟，再把干面膜纸放入浸液中泡 10 分钟，敷在脸上约 20~30 分钟，可使皮肤白嫩、润泽，长期使用可祛风除斑，白净肌肤。

读者问答

事多钱少：椰风姐姐，我的皮肤很黯淡，脸颊有点雀斑，不知道怎么样改善才好，我不敢乱用化妆品。

淡若椰风：喝点玫瑰花茶，疏肝理气，斑斑也会渐渐淡一些。

按摩也有帮助，经常按按肝脏部位，或者两肋，既能消斑又能防治乳腺疾病。经常按按脚底各个反射区，要用力，按摩有效果的话，就会放屁，放屁就是排毒，斑点就是这样被赶走的。

经常喝柠檬蜂蜜水，尤其在秋天喝，能滋阴润肺，皮肤美白水当当。

皮肤黯淡还可以喝红枣水，红枣去核，切开泡水，或煮水都可以。这样长期服用，脸色会又红又白，黯淡的问题就解决了。

第二章 只留青春不留痘

青春痘与便秘的混搭：

痘痘与便秘仿佛是风马牛不相及的两个问题，一个上一个下，一个面子一个里子，怎么也混搭不上。

不过经我柳风自身经历加上八卦而来的可靠消息，在女人中，痘痘与便秘几乎是形影相随、不离不弃。

青春如果没有爱情只有痘，多么令人遗憾，如果还有便秘，那更加让人沮丧。

很不幸，我两样都占全了。

唉，没有爱情这细雨的滋润，火气灭不掉啊。有这样懊恼的思想不止我一人，那时真把爱情当成万能的。

长痘是上火，便秘是上火，上火就要清凉泻火，再简单不过的道理。于是疯狂地吃蜂蜜、雪梨、西瓜，还有冷饮和凉茶。希望冰凉的东西能压掉青春痘，拉稀能解决便秘。

和我有一样想法的人绝对不在少数。

结果是痘痘消不掉，便秘绝不了。每次吃完之后肠胃常常都是哇凉哇凉的，甚至凉到了心窝口，夏天还没什么，冬天可不好受了，可痘痘该怎么还是怎么，又或者转移阵地，总之连绵不休。闹肚子拉稀，能解决一次便秘，解决不了下次便秘，蹲厕所的时间能看掉一本《青年文摘》。更加烦恼的是，不方便的那几天变得更加不方便，经常痛得直不起腰来。

痘痘与便秘，折腾了我好几年。当年我从未考虑过两者之间的联系，因为痛经难受得紧，不怎么敢狂吃凉性水果和冰凉冷饮，长几颗痘痘，难看归难看，好歹比来例假痛得满床打滚强啊。面子问题和身体痛苦，当然是舍弃前者。

无心插柳柳成荫，这么多年来，青春痘基本未来骚扰了，宝哥自豪地把功劳归功于他，总是悲天悯人地捏着我的大圆脸说：“想当年如果不是我用爱情滋润，你脸上青春痘还不知要长多少年呢！”

一巴掌把他拍死，“你还真当你是大宝，俺是天生丽质。”

私底下还是得承认，自从有了爱情，我还真一天比一天美丽了。

经这两年研究了一些粗浅的中医知识后，明白了其中的奥妙：气有余则为火，火表现为口腔溃疡或是痤疮等。大部分人认为青春痘就是火气太旺，所以要以寒凉东西泻火。女性往往都属于气虚无力的体质，基本不太可能是气有余而产生的青春痘，更多是气虚导致阴虚，最后阴阳失调，阴不能涵阳，从而产生的青春痘。

针对女性体质而言，青春痘往往是属于热包寒。心情不畅，容易郁闷，都容易造成胃寒。我们的身体具有很强大的灵性，会本能地自我调节恢复平衡，所以胃火升腾上来。不过被破坏的平衡恢复起来是很难做到首尾兼顾的，胃平衡了，脸上就不能保证了，胃火升腾上来就会形成痘痘。正所谓城门失火殃及池鱼，女性的便秘多为肠胃无力，中气不足导致。偶尔的寒凉，可以刺激肠胃蠕动拉肚子，就像一个人猛然被冷水一激，会清醒很多，但次数多了，就成了鞭打老马，再鞭打也不管用了。而且寒凉之物要消耗很多中气去运化，以寒凉食物和药物治疗便秘，中气消耗太多，肠胃更加无力，而且寒凉导致更多的胃火升腾，恶性循环之后，痘痘更加繁荣昌盛，而便秘更加缠绵难愈了。

原来的以寒攻火的思路错了，才导致痘痘的连绵不绝，而因为想盖掉火，寒气又导致便秘愈加严重。反过来，以温热之法治青春痘和便秘也许就容易许多了。

追根溯源，青春痘和便秘可以同治：

我改掉了原来爱喝冰水的习惯，连带饮料也戒掉了。喝温温的白开水，感觉特舒服。冰棒、雪糕几乎都不沾边，我家冰箱里 10 来根冰棒到第二年的夏天都吃不完。

生姜、胡椒、辣椒原来碰也不敢碰的东西，吃面喝汤的时候，有意无意地加一些，尤其在湿冷的早春时节，更是要经常吃点，去掉体内的湿气和寒气。

红枣、生姜成了平时最常吃的点心，也不在寒风中美丽冻人了，每天都让自己身体暖洋洋的。

不再只想着摀下此起彼伏的一颗两颗痘痘，以退为进，一心一意把正气补足，少吃菜，多吃饭，晚上不熬夜，熬夜伤气又伤阴，痘痘就这么长了出来。早起喝水，缓解一个晚上的干旱，再蹲个便便出来，全身通透。规律生活，3个月后，还你一个红润健康的好脸色。

想要不长痘，多喝太和汤：

青春痘越演越烈与小胖墩越来越多都和冰箱的广泛使用有着直接的关系。多少人一回家就打开冰箱找冷饮，雪糕、可乐、雪碧，种种糖分含量很高的冷饮一杯一杯地下肚。长胖不消说了，可为什么会长青春痘就不是每一个人都知道的了。

吃冰棒吃雪糕其实不解渴，对此很多人都有体会。冷饮吃得越多，胃寒就越严重，身体产生热来驱散胃寒，产生的热就是燥火，会让人感到更渴。

这燥火还有更麻烦的，让你脸上长痘。

一时口舌之快换来了满脸的青春疙瘩痘，当然不划算。

口渴喝什么？给大家推荐一款琼浆玉液：太和汤。它可以补充体内阴液，保障体内阴阳平衡，还能清洁血管，清理肠道垃圾……

要说这太和汤，似乎很玄妙，功效很强大，其实就是再普通不过的东西——白开水啦。

先别对我的故弄玄虚抛来鄙视的白眼，白开水也不是随随便便烧开一壶自来水就可以成太和汤的。

中医认为，太和汤一定要洁净的水，加盖密封，烧到沸腾后，还需加热沸腾5分钟后才能熬至成；喝太和汤也有讲究的，等这水自然凉到温热或是室温。如果想身体每一个细胞都要水水润润，那么就要小口小口喝下；要想清洁肠道，那就有如牛饮。牛饮和小口抿，就好比暴雨如注和微风细雨。暴雨如注的后果是水直接汇入江河，排毒和去污，把大地冲刷得干干净净；而微风细雨，水分缓慢地被泥土吸收，会给土地带来更多繁荣和生机，庄稼和花草就会长得更加丰茂。

《本草纲目》说这太和汤能助阳气，行经络，性甘平，无毒，是一味不可多得的清热祛湿良药。如今的大人小孩都喜欢喝冷饮，不仅

伤阳气，而且日积月累，体内寒湿之气也缠绵不去，容易长痤疮粉刺，咽喉发炎，女人还容易患上妇科炎症。脸上的痘痘、斑点并非无缘无故出现，全是生活中的点滴积累。

如今的自来水氯气味太重了，煮沸后，继续加热 5 分钟，可以让氯气挥发多一些，细菌和有害物质被杀死，水更加洁净一些，把氯气对身体的影响减到最小。很多烧水的器皿是用电热丝加热的，多少会将水电离，要想获得太和汤，最好用煤气，如果能用瓦罐或是陶瓷紫砂壶烧水那就更妙了。品茶的高手往往只用紫砂壶烧水。不同器皿烧水泡茶，茶的口感就完全不同了。

太和汤的妙用还不仅仅在于喝，用它来做面膜或洗脸，效果绝对胜过神仙水 SK-II 许多倍。太和汤的通透性相当不错，加上洁净，很少细菌，对保养面部肌肤、消除脸上滋生青春痘的细菌效果很好。美白淡斑的一个简单办法，将少许珍珠粉（只要少许）加入太和汤中，搅匀，纸膜泡开，敷脸，准保让你的脸又白皙又水嫩。

产妇、婴儿最好用 40 度左右的太和汤洗护，这样产妇不容易得风湿病症，婴儿也可更健康。产妇用太和汤清洁私处可以预防阴道炎症等。

俏妈妈美颜美食：

祛湿除痘的红枣姜茶；

女性青春痘大多是体寒有湿造成，常喝红枣姜茶是非常有好处的。红枣姜茶一般在春夏都可天天喝，到了秋冬这样干燥伤阴的季节，就要少喝些。都说上床的萝卜下床的姜。姜最是生发之物，红枣也是引气向上的，所以早上起床喝一杯红枣姜茶，让一天都精神抖擞。

红枣姜茶的做法很简单，适量的生姜去皮，切丝，红枣四五个，去核，放在一起加水煮，水开后，可以小火熬煮 5 分钟。等微凉后，就可喝下。

常喝此茶，肤色会逐渐红润，小痘痘也会慢慢消失不见，女性痛经、闭经也能得到缓解。

第三章 养颜先养肝

出油的根子在于肝脏：

脸上的油，根子在于肝脏的功能。如果肝脏功能强大，那么肝脏就能够主动把人体内多余的油脂分解掉。如果肝脏弱，不能分解掉油脂，那么多余的油脂要么囤积在体内，长胖，要么附着在肝上，造成脂肪肝，另外还要从皮肤中排泄出来，一张脸变成了大油田。大家注意观察，很多有脂肪肝的人，脸上都很容易出油。而且晚上经常加班的人也是一张大油脸，这都是肝不能好好工作造成的。

养肝其实很简单，注意休息，早睡早起，不要过量饮酒。从中医上来说，不休息伤阴，也就是会导致肝阴不足，肝火大，不利于分解油脂。西医认为，肝脏功能修复一般要在深夜的 0~3 点钟，而且是在人体深度睡眠状态下才能进行，所以一般要在 10 点以前上床睡觉，才能保证 0~3 点进入深度睡眠，再晚也不要超过 11 点。诸位姐妹，注意观察一下，是不是晚上休息不好，早上起来脸上就油油的？如果晚上休息得很好，早上的脸容光焕发，不油也不干。

有个成语叫“闭目养神”，闭目养神养的就是肝。电脑越来越普及，伤害最大的就是肝脏。在这个资讯泛滥的年代，眯缝着眼都怕漏掉发财信息，哪肯闭上眼睛休息一时半会儿？于是眼睛干涩、头晕眼花症状找上门来。眼睛干涩就是肝阴不足，难以润泽眼球。闭目就能养肝。所以看电脑的时候，记得多眨眼，中午休息，睡不着也不要紧，闭着眼睛休息一会儿，养养肝血，下午精神会充沛一些。

肝火太旺要泄肝火，乱发脾气只会消耗体内中气，让气在体内横冲直撞。而且这样的气硬，很伤身体，严重的可引起脑溢血，那就麻烦了。发脾气不是泄肝火的好办法。有一招不仅能泄肝火，对祛除体内的寒湿也很有效果——泡脚。我现在迷上了泡脚，不管是受寒受凉、养肝护肝，还是腰酸腿疼、感冒中暑我都是这一招，效果非常好。

泡脚一年四季都可以做，而且适合男女老幼。脚上有 60 多个穴位，三阴经和三阳经从脚上通过。春天泡脚可以增加生机；夏天泡脚可以祛暑湿，皮肤开泄能力会更好，排毒功能将大大增强；秋天泡脚

可以润燥，消除干燥天气带来的细纹咽燥；冬天泡脚的好处就更多了，可以温灼丹田，温暖小腹，对女子的宫寒特别有好处，而且晚上泡脚睡眠也极香。

其实我是偏油皮肤，又长斑又冒油，这皮肤就是一个反面教材。不过幸好过去底子差，所以保养起来，成绩会让人欣慰许多。倒数第一名上升是有空间的，而第一名却没有上升空间，只能保持或下降。皮肤好好的人，十年后，总会让人觉得有美人迟暮的遗憾。这么想想，是不是觉得命运是公平的呢？

解决大油田，身体的两个部分有直接的作用，心和肝。内心平和，心气平静，驾驭肝脏得心应手，油脂完全分解了，自然不需要从皮肤上冒出来。

心主神明，就是情志。反过来，情志也影响心的功能。心态平和，面部就会柔和，脸上会有一层淡淡的绒光，就仿佛一层细纱，淡淡地透出珠宝的光芒。如果心浮气躁，那层淡淡的绒光就没有了，脸上光泽都浮越表面之外，经常油光涟涟。这就是为什么小孩的脸感觉总是非常温润的，而老人脸上就算是红光满面，也感觉比较凛冽。那层淡淡的绒光就是心气所慑，老人心气外散，那层绒光自然不见了。

心的功能好不好，从手臂下的赘肉就能看出来，胳膊下的肉越松，心脏的功能越差。用力张开十指，如果指尖能很快变红，心脏功能不错，反之则差。

一般来说，很多女人手臂下的肉肉摸起来有一粒一粒的籽籽，男人较少，而且年龄越大这种现象越明显。血液中的杂质就像河流中的沙石，如果流速缓慢无力，就会沉淀下来。女人心脏跳动不如男人有力，相对来说，血液中的杂质大多会沉淀在手臂下的赘肉里，生过孩子的女性，手臂下的籽籽会更多，这是因为怀孕后心脏承担两个人的血液输送，就像小马拉大车，负荷较重，血流相对缓慢，杂质也沉淀得较多一些。心脏功能好不好，摸一摸自己的手臂就知道了。所以心脏功能不强，身体淤滞的可能性越大。

运动能增强心脏的功能，心脏这个泵压力增大，血液流动就会变得有力，可以带走杂质，手臂下赘肉中的籽籽就会减少了。

俏妈妈美颜美食：

消除大油田的猪肝绿豆粥；

有段时间工作太忙，晚晚都要加班，晚上 10 点钟能收工回家我都像中了奖似的那么兴奋。因为工作很辛苦，一到晚上八九点开始，我的脸上就开始泛油光了，到了十一二点脸上的油花就像食堂里的葱花蛋汤上浮的一层油。有什么办法哦，本来要睡得好，肝脏排毒解油效率才会高，可偏偏老加班没有休息，血液回流不到肝脏，肝脏就像没吃饱饭，哪有力气干活啊。排不掉的油，就在脸上放光芒了。

还好，小主妇我还有一招——吃。用一碗碗猪肝绿豆粥，吃掉脸上的油光。

取新鲜猪肝 2 两，绿豆 1 两，大米 4 两，食盐、味精各适量。猪肝切成薄片，绿豆和大米洗干净，放砂钵中同煮。大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至绿豆开花后，再将切成片的猪肝放入锅中同煮。猪肝薄片很容易熟，待猪肝颜色稍变，再加盐和味精，加少许葱花便可起锅了。

加班最伤肝脏，此粥以形补形，吃肝补肝，绿豆可以解毒，正好帮助肝脏完成解毒的工作任务。肝脏有了援军的支持，排毒解油功能会大大增强，脸上就会变得清爽玉润。而且猪肝绿豆粥还可以补肝养血、清热明目，对我们这些不得不面对电脑的小主妇来说是最好的滋养品了。

泡脚控油也有要诀

泡脚可以有效地控油，尤其是泡到背部微微出汗更加妙。

但是我曾经把脚泡成煮熟的龙虾，还是没能出一丁点儿汗星。

一直以为是泡脚水的温度不够，最后加的热水快把脚丫子泡熟了，还是不能达到专家所说的泡出汗来。难道我真就是传说中奇寒体质，泡不出汗来吗？

经过多次反复的试验，终于让我悟出了怎么才能达到泡脚出汗的要诀：

1.泡脚的水桶要足够高，水能没过小腿肚以上，最好能到膝盖下方。所以泡脚只能用桶而不能用盆，盆里的水仅仅没过脚背，就算你在盆底下点把火，只怕脚煮熟了都不会出汗（当然，夏天除外）。

2.泡脚的时间要长，一般要达到 15 分钟以上。刚开始泡脚，迟迟不见有汗飘出，背部一片宁静，以为没有效果。但过了十多分钟后，后背忽然就有了热热麻麻的感觉，那一刻就像阀门忽然打开，汗瞬间从后背毛孔中细细渗出。

3.水温其实并不要求太高，太高温度容易伤皮肤，只要 40~45 度就可以了。泡脚出汗，并不是红焖猪脚，把前面两点做到，就可以达到效果了。

在偶感风寒、淋雨受寒时，避免打针吃药可以把泡脚当成应急法子用。

有次，突降暴雨，我被雨水淋湿一身，头开始隐隐地疼。一回到家，我赶紧泡了一个热水脚，又喝了碗姜汤，后背出了汗之后，头立刻就不疼了。不吃药也预防了感冒。

小孩子在感冒初起时可以用这个法子，也可作为感冒的一个辅助治疗手段。是药三分毒，这种法子没有什么副作用，安全而且有奇效。

女人痛经，多半受寒，此法也可一试。

脸上是大油田的，建议可长期坚持，泡脚对肝脏排油解毒功能也有帮助，肝脏能够分解油脂了，油自然就不会从脸上冒出来了。男人脂溢性脱发也可坚持泡脚，坚持天天洗头消除头发冒油，不如坚持天天泡脚，泡脚比洗头消油脂效果可好得多。

如果睡眠不安，也可泡脚，改善睡眠质量。

呵呵，泡脚实在是居家旅行之必备良方啊。

但我不赞成擅做主张乱加中药。泡脚时，脚部的血液循环加快，毛孔扩张，吸收很快，不根据体质，随意加中药，对身体影响很大，

万一出现状况，应变都来不及。如有必要，一定要在医生的指导下进行。

第四章 大脸猫的小脸梦想

非常羡慕有些 MM 们巴掌大的小脸蛋。看看人家林志玲，35 岁的高龄还能嗲嗲地说：“人家还是女生呀。”可怜我两个巴掌也盖不住和机器猫同学一样的大脸蛋，从小到大就没有青春过。随着年岁渐长，两腮的肉肉不知是增多了还是抗不住地心的引力，腮帮子更加显得圆鼓鼓的。因此，我对这张大脸蛋除了沮丧还是沮丧。

办法总比困难多，除了削骨，要想要脸庞看起来小点，其实还是有许多办法的。

女人年纪大了，为什么当年的瓜子脸会渐渐变成丝瓜脸呢？道理并不复杂，就是脸部的肌肤逐渐松弛了，肉肉往下垂，吊在两腮边，所以下巴不再有清晰的弧线。

对抗地心引力，需要向上的力量。自然界中向上力量最大的就是种子了，连头盖骨都能穿透。所以，五谷杂粮是我们小脸梦想的基础。好多女孩为了减肥，经年不吃米饭，等超过 30 岁，爹妈给的底子渐渐用完，越来越宽的下巴就会让人老态毕露了。为什么很多人减肥成功，体型回到了 10 年前，但容貌却跑到了 10 年后？

减肥可千万别减米饭。吃五谷，补正气，正气托起两腮的肉，下巴就尖尖的了。年轻和衰老最重要的一个区别就是：下巴的轮廓是否清晰。

吃五谷杂粮，见效比较慢，但效果是持久的。

相比较而言，有个法子见效就快多了。

两个月就行。

我用这个办法已经两个月了，见到我的人都说我瘦了，可往磅秤上一站，指针还是忽忽悠悠往上走，丝毫不见下来。仔细想了想，大概是脸小了，才会让人误以为瘦了。

这个小秘密并不神秘，非常简单，晚上洗脸之后，给脸刮痧。

百度了一下，似乎挺复杂的：

1. 脸上均匀涂满精油。
2. 用刮痧板轻按面部穴位，由下往上：承浆、两地仓、两迎春、巨髎、颧髎、两鼻通、睛明、印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、球后、承泣、四白、太阳。
3. 用刮痧板点按面部穴位：印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空、发际、太阳、听会、听宫、耳门。
4. 开始刮痧，刮痧路线起止点及顺序如下：
 - (1) 承浆——听会
 - (2) 地仓——听会
 - (3) 人中——听会
 - (4) 迎春——听会
 - (5) 鼻通——耳门
 - (6) 睛明——耳门
 - (7) 攒竹以下——太阳穴
 - (8) 额头分三段——太阳穴。
5. 用刮痧板轻轻按抚全脸。
6. 按4所述刮痧路线，再由额头刮至下颌，即由(8)线至(1)线。提拉左边脸颊，提拉右边脸颊。
7. 用刮痧板轻轻按抚全脸。
8. 颈部路线：由神经沿着淋巴走向，从耳后至锁骨轻刮，向下排颈部淋巴液。

这么多步骤，其实做起来很简单，简而言之，就是从下巴往太阳穴方向刮，从嘴角向上，从鼻翼两侧往上，额头从眉心往两侧刮，眼部就像做眼保健操最后一节轮刮眼眶，最后从眉头沿鼻梁往下刮。颈部要从耳后向锁骨刮，颈部刮痧能够排毒，对面部色斑、青春痘很有效。

美丽不需要很昂贵，刮痧的精油，我用的是食用橄榄油，70元好大的一瓶，炒菜时用用，刮痧时用用，一点防腐剂、添加剂都没有。如果希望效果更好点，那就加点精油吧，只要几滴就好。当然还可以用甜杏仁油、葡萄籽油这些基础油等等。

毕竟刮痧还属于技术活，尤其不能把皮肤刮破，所以刮痧的时候一定需要用精油抹脸增加润滑度，减少刮痧板对皮肤的伤害。其次不要太用劲儿，效果不是一时一刻可以展现的，要时间和次数的累积。