



超级美女
以内养外美颜秘方

Beauty

是

养成的

美女

何菁
◎ 主编

中国物资出版社



Beauty

是美女
养成的

何菁
◎ 主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美女是这样养成的 / 何菁主编. —北京: 中国物资出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7 - 5047 - 3371 - 9

I. ①美… II. ①何… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049322 号

策划编辑 李慧智

责任印制 方朋远

责任编辑 李慧智

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 3371 - 9/R · 0075

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.75

版 次 2011 年 8 月第 1 版

字 数 205 千字

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001—3000 册

定 价 26.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

序 言

以内养外,美丽无极限

嘿,girl,当养生美容已经风靡大街小巷后,你还在为可望而不可即的美丽烦心吗?

美丽是一种责任。没有女人不爱美,而爱美、追求美也是追求幸福的一种体现。美的体现有很多种,有人说美可以通过女人的优雅表达出来,有人说美可以通过女人的气质表达出来,也有人说美与女人的年龄有关……无论哪一种形式的美,都必须有一个基础做保证,那就是健康的身体,毕竟“林黛玉”的时代早已不复存在,男人们绝不会再对一个终日病怏怏的柔弱女动心啦!

女人要爱美,更要懂得如何去美,除了在临出门前要记得化妆、挑选合体漂亮的衣服外,你应当懂得如何由内而外地调理自己的身体、保养自己的身体。

如果你还在为自己的面容上的缺陷而苦恼,如果你渴望再瘦一点,如果你想从此告别恼人的痘痘,如果你希望自己吐气如兰,如果你期待自己秀发如丝……如果你有如上的一切渴望,那么,还等什么,赶快加入到美女们的养生保健阵营中来吧,由内而外地呵护你的身体,养出由内而外的美。

美丽对于女人来说不是一朝一夕的事情,而为了广大美眉更好地“修炼”自己的美丽,特奉献了这样一本书——《美女是这样养成的》。

本书从养生保健、美容驻颜等方面着手,以身体内部的健康小细节为线索,帮你找出那些困扰你多时却无法解决的小问题,并通过健康的中医



调理及食疗方法——帮你解决,可以助你做一个更加美丽的女人。

女人是爱情的魂,女人是家庭的轴,女人是社会的灵。女人的一生都在追求美丽,无论在别人的眼中,还是在自己的生命里,女人,始终是那闪烁着美丽的光芒的天使。本书从女性养生保健、美容驻颜方面着手,力求帮助每一个渴望美丽的女人都成为美丽达人。

编 者

2011 年 6 月

目录

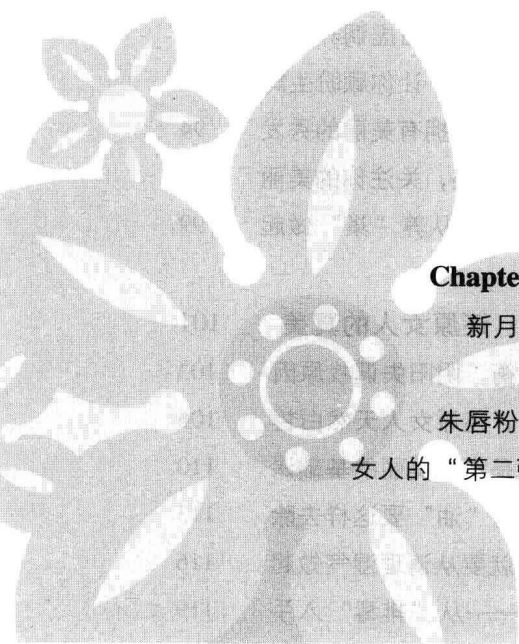
Contents

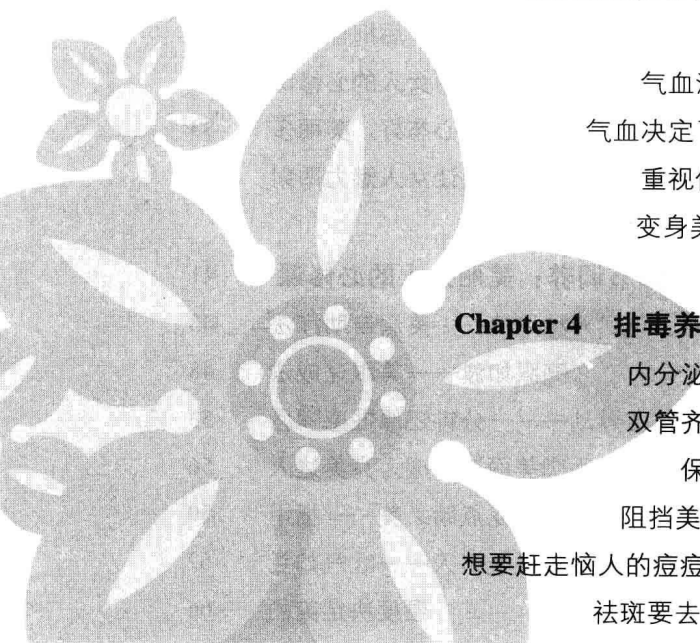
Chapter 1 修养心性：美丽源自安然的内心 1

- 女人心理：更容易情绪化 3
- 郁郁寡欢——女人容颜的大敌 8
- 远离孤独，美丽生活离你并不远 12
- 避免发怒，女人养生之首 16
- 聪明难，做一个难得糊涂的女人更难 20
- 放弃——女人一生的必要修悟 23
- 不做产后抑郁妈咪 27
- 宽容——一个美丽女人的必修课 30
- 女人：心态好，美丽多 33
- 微笑让女人魅力四射 36

Chapter 2 细节调养：美丽达人的必修课 41

- 新月如眉，诉尽万种风情——美眉自助疗法 43
- 亮眼如波——美眼速成法 48
- 朱唇粉黛，暗香浮动——一分钟还原性感嘴唇 53
- 女人的“第二张脸”——手脚美丽助你成为完美达人 56
- 画龙点睛之美——指甲 59
- 你这样说话时最吸引人——吐气如兰 62
- 温度决定美丽 66





热水泡脚，温暖身心 69

Chapter 3 气血养颜：气血充盈，美丽由内而外 73

“气”足，女人才美丽 75

女人想要神清气爽就要与“气”结缘 78

冥想健身法，还你不老容颜 81

女人想要美丽健康，就要远离“三虚” 84

血虚调养五方 87

气血流转顺畅，让你顾盼生辉 90

气血决定了你能否拥有美丽的秀发 94

重视你的月经，关注你的美丽 97

变身美丽达人从养“巢”做起 99

Chapter 4 排毒养颜：还原女人的真美 101

内分泌失衡，阴阳失调找原因 103

双管齐下，还原女人天然白皙 106

保湿是女人美丽的基础课 110

阻挡美丽的“油”要这样去除 113

想要赶走恼人的痘痘，就要从清理湿气做起 116

祛斑要去根——从“排毒”入手 119

健康排毒，无“毒”女人一身轻	122
Chapter 5 脏腑保养：女人养颜，脏腑是关键	125
美丽——从夏季养心开始	127
养好脾，打造凸凹有致的玲珑身材	131
肝血充沛，莹润肌肤无斑点	135
肾好，女人就年轻不老	138
养胃养颜，美丽达人的小秘密	142
想要皮肤干净清爽，从养胆做起	145
肠常清，美自现	148
膀胱，美丽拒绝致病因子	151
理三焦，健康的重要通道	154
Chapter 6 优质睡眠：女人最好的化妆品	157
会睡的女人最美丽	159
“睡美人”不赖床	162
你的睡姿健康吗	164
开灯睡觉的习惯危害大	166
脸对脸睡觉的习惯对健康无益	169
想要健康美容，就要大胆地“脱衣”睡觉	172



熬夜的习惯不可取	174
危害睡眠健康的不良习惯	178
办公室一族，中午怎么“睡”	181

Chapter 7 食物养颜：轻松变成美丽达人 185

坚果之首——松子助你容颜美丽	187
与杏仁、薏米结伴，轻松告别“黑妹”称号	191
美容专家美肤养颜的小秘密——芝麻养颜	195
芸豆帮你“拖住”无情的时间——抗衰老	199
经常吃荞麦的女人不易患上乳腺癌	203
清肝解毒，扁豆让女人“清爽”100%	206

后记 美丽就在你身边 209

什么样的女人才是美丽的？如果仅仅从容貌去欣赏一个女人的美，那就太肤浅了。女人的美除了外在的一颦一笑之外，更多的是源自内心的安然。一个真正懂得保养的女人，应该学会从内心养护自己。也就是说，女人的美丽与她们的心灵美息息相关，而这种心灵美除了善良的本性之外，还包括温和的情绪、良好的心态。所以，真正想拥有美丽的女人，请无论如何要记住：给自己一份安然的内心。

修养心性：美丽源自安然的内心

Chapter 1



女人心理：更容易情绪化

大学毕业后的李小婉在一家外企实习，认识了这家公司的一个大区经理，之后两个人坠入爱河，不久便结婚了。婚后，丈夫心疼妻子，就让李小婉在家做居家太太，但风华正茂的李小婉在家里待久了，难免会觉得无聊。一开始，李小婉还可以找好朋友逛逛街，但朋友也都有自己的工作，不可能天天陪她。另外，工作忙碌的丈夫经常出差，能够陪李小婉的时间更少。就这样，长期待在家里的李小婉将所有的郁闷都压抑在心里，没有人诉说，坏情绪不断地滋长。李小婉经常会因为一点小事儿就心烦意乱，慢慢地，与丈夫的争吵成了家常便饭。终于有一天，丈夫因为无法忍受李小婉的坏脾气和无理取闹，提出了离婚。这样，李小婉和丈夫无奈地结束了这段本来幸福的婚姻。

李小婉的经历其实非常常见。在我们的身边，几乎每天都有不少女人上演着这样的悲剧。坏情绪虽然是源于女人自身的，但当它主宰了女人的意志后，女人的一切便由不得自己控制了。这样一来，女人的幸福也就变成被“坏情绪”无情地践踏的花朵了，再美好的幸福，也终会消散。

身为女人，一个月中总会有那么几天情绪很坏，这本没有什么大问题，毕竟每个女人都是这样过来的。但是，糟糕的是，我们很快就会发现，很多时候坏情绪不仅仅只停留在那几天，它已经开始蔓延到我们的全部生活了。长时间莫名地感到压抑，想要发火，平常那些根本不会激



怒我们的事情，现在都成了情绪爆发的导火索。很快，我们的名字就远近闻名了——那个坏脾气的女人！

生活中，作为一个普通的女人，我们不可能事事都做到完美，我们总是无法避免遇到这样那样的不愉快，那么，我们应该如何面对这些由于不快而带来的坏情绪呢？

适时发泄

比遭遇坏情绪更糟糕的事情是什么？是心里有苦却不能说出来的那种郁闷的心情。因此，当我们遭遇不快时，千万不要压抑它，而是要适时地将其发泄出来，想哭就哭，哪怕只是几分钟，我们也会明显感觉到变化，我们的心情会随着坏情绪的发泄而逐渐变得好起来。

学会倾诉

我们常说：“有福同享，有难同当。”但是很多女人却惯于将喜悦与人分享，而将苦闷独自品尝。在生活中，很多女人把诉说当做是一件可耻的事情。其实，这样的想法是大错特错的，正如我们开心的时候，与人分享会感到一种强烈的幸福感一样；当我们难过或者不开心的时候，向人倾诉同样也能够获得意外的收获。因此，当出现坏情绪时，不妨先做做深呼吸，然后找个朋友倾诉一下。倾诉之后，我们就会发现，坏心情在不知不觉中被化解了，

假装快乐也很快乐

有人做过这样一个实验，找两个人，让他们在早晨起床后分别对着镜子对自己说：“我今天难过极了”和“我今天开心极了”。之后，做试验的人惊奇地发现，在接下来的一天之中，这两个人的心情会顺着他们早晨对自己说的话发展下去。这是一个十分奇怪的现象，心理学上称这样的现象为“心灵暗示”。

一个不怎么快乐的人，如果总是想一些开心的事情，他的坏情绪也

会随之减少；而一个本来很开心的人，如果常常想一些不开心的事情，他也会慢慢地变得不快乐。因此，当我们感到抑郁的时候，可以多回忆一下愉快的事情，还可以用微笑来激励自己。

思维转移

很多时候，当我们面对一件事情的时间过长，就会感到厌烦，就必须转移一下思维。这好比上学的时候，我们做一道很难的数学题，怎么想也想不到答案时，如果休息一下，反而能奇迹般地想出这道难题的答案。这就是转移思维的益处。因此，当我们因某事烦恼时，最佳的方法就是停一停，千万不要钻牛角尖，应该转移注意力，可以干脆放下手上的一切，听一听舒缓的音乐或外出散散步，都可以舒缓心情。待心情平稳后再来解决困难。

当然，以上的这些方法适用于还处于坏情绪前期的女性，如果已经被坏情绪所控制，那么，单纯放松心情或者找个人聊天肯定是起不了多大作用的，因为，坏情绪会主导我们的思想，它会让我们拒绝与他人交流，甚至会让我们刻意回避那些对我们有好处的字眼。这时，我们就需要从机体中寻求调理的方法，也就是我们马上要介绍给各位美眉的用按摩赶走坏情绪的疗法。

为情绪按摩

对付坏情绪，可以按摩太冲穴和合谷穴（见图1）。

太冲穴又称“消气穴”。人在生气后按此穴，有消气作用，可有效预防人因生气引起的一些疾病。揉太冲穴可给心脏供血，对情绪压抑，生闷气后产生的反应有疏泄作用。配合太冲穴向行间穴方向推，有消除肝脏郁结的作用。

合谷穴又称虎口，大多数美眉对这个穴位都有所了解，这个穴位具有非常显著的防治疾病的作用，与太冲穴配合一起按摩，可以起到静心凝神、消除烦躁的作用。此外，按摩此穴对消除青春痘和黑眼圈、缓解



视觉疲劳等也有显著的功效。

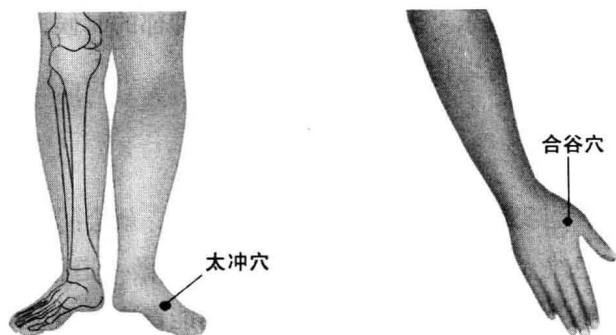


图 1

具体的按摩方法是：每天晚上，静坐在沙发上，找到以上两个穴位，每个穴位各按摩 10 分钟，按摩之后，不要急着运动，而是应该继续静坐 5~10 分钟，之后喝一些清水，坚持数日，效果格外显著。

另外，对付坏情绪引起的焦躁不安，可以试着按摩印堂穴。印堂穴位于前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。取定穴位时，可以采用正坐或仰靠、仰卧姿势。按摩印堂穴除了具有清头明目、静心凝神的作用外，对一些神经性头疼也有显著的疗效。具体的按摩方法是：每天早晚各按摩此穴 10 分钟，按摩之前最好喝一杯清水。按摩之后，不宜多动，应静心凝神躺卧 15 分钟左右；坚持一周，心烦意乱、焦躁不安的症状就会得到缓解。



小贴士

女人天生就是情绪化的动物，情绪能够成就一个完美的女人，也能让一个完美的女人瞬间崩溃。不良情绪会让你感到郁闷、难过，接着与人发生口角，这样一来，你一定会生气，气大又会伤害身体，直接的表现就是使得皮肤暗淡无光、色泽暗哑、

色斑横生。如果你又恰巧是一个小心眼的美眉，一整个晚上沉浸某种不良情绪之后，你还要多一个黑眼圈或者眼袋。怎么样，后果很严重吧，这对想要成为美丽达人的你来说，可是致命伤害的哦，所以，从现在起，多多关注一下自己的不良情绪，和坏情绪化说再见吧！因此，想要成为美丽达人的你，一定不能忽视自己那些细微的情绪波动，要养成有效疏泄不良情绪的好习惯，把不良情绪消灭在萌芽之始。只有这样，你才能越来越美，不然就只能让自己的情绪恶性循环了。



郁郁寡欢——女人容颜的大敌

李萌是一所名牌大学的大四学生，像她这个年龄的女孩，本应该是活泼开朗，充满活力的，但李萌却总是一副郁郁寡欢的样子，对很多事情都常常感到不满，一点小事儿就能触动她的敏感神经，轻则郁闷不满，重则还会与人发生争执，怨恨之情数日余留心头难消。因此，李萌被同学们戏称为“郁女”。但这“郁女”可不好当，不但人缘要时刻受到考验，就连容貌和身材也受到了影响。看着同宿舍的女孩，不是皮肤好就是身材好，而自己总是顶着一张长满痘痘的脸，而且皮肤越来越粗糙，身材越来越臃肿，李萌的郁闷之气就不打一处来。李萌可能做梦也没想到，这一切的后果都是她那郁郁寡欢的性格造成的。

李萌的生活因为她这种不良的心态而变得很不快乐，而不自知的她则将这些责任推给别人，但事实上，只要稍加改变，她就能获得一个与众不同的人生，随之而来的就是良好的人际关系和她一直渴望却被自己“拒之于千里之外”的美丽！

和那些风华正茂、整日化妆打扮的时尚女孩相比，“郁女”有些不大一样，这类人群常常有稳定的收入，一般在公司大小都得是个官儿，她们的年龄虽不是很大，但是社会经验常常很丰富，学历不是海归也都是本硕以上的。在外人看来，这类女人就是当代典型的“白骨精”型女子。按理说，这类女子都应该比别人生活得更好才是，她们有能力购