



女人 悦己 才能悦人

童颜美乳养成术

杜杰慧 著



女人 悦己 才能悦人

杜杰慧 著

童颜美乳养成术

图书在版编目(CIP)数据

女人悦己才能悦人/ 杜杰慧著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5390-4528-3

I. ①女… II. ①杜… 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(2012)第047308号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: zk2011218

图书代码: D12005-101

女人悦己才能悦人

杜杰慧 著

责任编辑 龚建武

特约策划 杨 柳

特约监制 李耀辉

特约编辑 田鲜兰

封面设计 门乃婷

出版发行 江西科学技术出版社

地 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮 编 330009

电 话 0791-86623491

传 真 0791-86639342

邮 购 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 20

版 次 2012年4月第1版

印 次 2012年4月第1次印刷

字 数 300千字

书 号 ISBN 978-7-5390-4528-3

定 价 32.80元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2012-5

版权所有 侵权必究

1 CHAPTER

把厨房变成私人美容院——饮食美容

1 五味益养生，五色滋容颜 002

- { 清水出芙蓉，五色润素颜 002
- { 五味养五脏，五脏健康五官美 004

2 吃这些，想不美都困难 007

3 用食物补出不长胖的苗条体质 009

4 暮去朝来容颜依旧，驻颜食品一箩筐 016

5 系列私房菜——吃出不衰老的素颜美人 019

- { 九种体质九种菜 —— 养生私房菜 019
- { 覆盆子牛奶饼 —— 美白私房菜 031
- { 豆腐皮菠菜卷 —— 瘦身私房菜 032
- { 猪皮冻、鸡蛋饼 —— 润肤私房菜 034
- { 蜜汁花生枣 —— 驻颜私房菜 035

2 CHAPTER

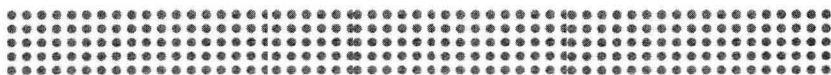
平民俏公主，天然护肤品DIY

1 面膜：每天15分钟，换取一生好脸色 038

- { 丹参黄柏粉，调节油脂分泌除粉刺 038
- { 保湿莹肌散，恰似贵妃沐浴完 039
- { 木瓜白芍粉，俊俏脸庞敷出来 040
- { 黄瓜蜂蜜面膜：平民的晒后修复面膜 041

2 化妆水：四种肤质，四种不同化妆水 043

3 薰衣草柠檬收缩水：光洁细腻肌肤拍出来 045

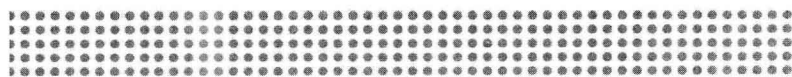


- 047 薰衣草橄榄油面霜，保湿防晒，一步到位 4
- 049 茯苓薄荷洗面奶，洗出白嫩婴儿肌 5
- 051 柠檬皂角洗发水，秀发如瀑丝丝美 6
- 053 薰衣草凡士林润唇膏，润出饱满红唇 7
- 055 葡萄黄瓜护手霜，青葱玉指美无言 8
- 057 番茄汁沐浴乳，让全身肌肤透出青春的气息 9

CHAPTER 3

想美丽，就要“摩”自己——穴位美容

- 060 白皙美肤，纤纤玉指呵护出——美白穴 1
 - 060 美白九穴位，个个都是小药师 }
061 时间、心情、力度，按摩有方法，美白更有效 }
- 063 将肤龄定格在25岁的秘密——祛皱穴 2
 - 063 把脸当块宝，脸自然不会对你“皱眉” }
065 上下点揉，让皱纹无处容身 }
- 067 莫道韶华易逝，能留少女美肤——紧肤穴 3
 - 067 40岁的年龄，20岁的皮肤 }
069 是否拥有光滑弹性肌，就看双手勤不勤 }
- 070 容颜恒久美，迎香来守护——防法令纹穴 4



- 5 神采奕奕秋波明——祛黑眼圈穴 072
- { 体温高了，眼神就亮了 072
祛“黑”先疏肝，肝清目自明 074
- 6 胸部二次发育，亭亭玉立多柔媚——丰胸穴 076
- 7 婀娜腰肢，摇曳生姿——细腰穴 078
- { 杨柳小蛮腰，肾脏来塑造 078
爱人手，美腰机 079
- 8 37℃女人，360度美丽——瘦臀穴 081
- 9 轻盈体态，莲步生香——瘦腿穴 083
- 10 小小粉脸，我见犹怜——瘦脸穴 085
- 11 面子是花朵，脖子是花茎——祛颈纹穴 087
- 12 精致女人，肌肤如瓷——缩毛孔穴 090
- { 优雅女人，远离毛孔粗大 090
内养外调，看不见毛孔的女人最美丽 092

4 CHAPTER

花蜜花露花草茶，如花女人花来养

- 1 春风送来花千朵，应时采撷颜如玉 096
- 2 芍药牡丹百合花，白花朵朵瘦身姿 099
- 3 桂花菊花寻常见，凝露入茶缓秋燥 103
- 4 丁香腊梅和蜜丸，口齿生香肤胜雪 105

CHAPTER 5

痘、斑、纹，一样都不要 ——肌肤修复工程

110 战痘——脸上不长痘，心里不疙瘩 1

- 110 阴阳失衡，痘痘丛生
- 111 痘痘长在不同地方，治疗方法也不一样
- 113 祛痘知识有多少，化妆品选择有技巧

115 祛斑——24小时祛斑全攻略 2

- 115 色斑，什么时候会悄悄爬上来
- 116 内分泌，色斑问题绕不过的第一道坎
- 117 珍珠粉，丝瓜络，随手可取的祛斑美白方
- 119 内服化斑汤，调理肝脏通瘀滞
- 120 按摩，根据病情采取不同的方法

122 眼袋：土豆片敷眼，祛眼袋，消浮肿 3

124 皱纹：一杯花草茶，皮肤也舒展 4

126 毛孔粗大——冰敷和保湿还肌肤细腻 5

- 126 面部保湿，缩小毛孔不能少的步骤
- 127 菊花水冰敷，紧致肌肤有奇效

129 过敏——真美人不敏感 6

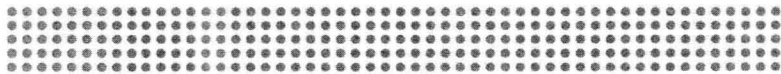
- 129 蜂蜜、红枣，防过敏的家常饮食
- 131 简便易行的防过敏方法：灸疗、三伏贴
- 132 计算机皮肤：清洁和补水，应当作日常功课

134 护唇——性感从嘴唇开始 7

- 134 唇部皮肤比一般皮肤更容易蒸发水分
- 135 橄榄油蜂蜜，可以吃的润唇膏
- 136 健脾补气，红润双唇养出来
- 138 按摩，给疲劳双唇片刻抚慰
- 139 养唇操：电梯间也可以做的护唇运动

141 护发——女人一半的美丽在头发 8

- 141 根深叶才茂，气血充足秀发亮
- 143 气血不足白发生，气血充足发乌黑
- 145 内服、外敷、按摩，三管齐下治脱发
- 146 胡麻叶汤洗头，祛屑发更亮



9 肌肤排毒，铅华洗尽素颜来 149

- { 衣食住行，处处皆有毒 149
- { 排毒美食大放送 151

10 腋臭：超凡脱俗，香身有术 153

- { 味浓、辛辣、刺激、红肉，狐臭患者要戒除 153
- { 米醋、食盐，厨房里就能找到的治疗腋臭的方剂 155

6 CHAPTER

最省钱省心的美容术——修心美容

1 心情好，皮肤也能光洁透亮 158

2 肝好眼亮，脾健唇红 161

3 琴棋书画，修心养性更养颜 164

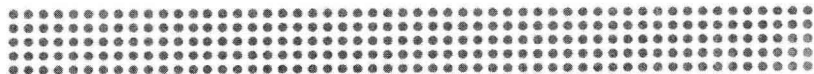
4 薰衣草精油——袅袅花香，温薰心灵 167

5 只求更美，不求完美，职业女性会减压 169

7 CHAPTER

从头发到脚趾，美丽女人不放过一个细节

1 展现女人一半的美——秀发护理 174



176 水水嫩嫩女儿身——皮肤的护养 2

- 176 中性皮肤：天生丽质也不能掉以轻心
- 179 干性皮肤：油干和水干，你是哪种
- 181 油性皮肤：做好清洁也别忘保湿
- 182 混合性皮肤：T形区，重点区域重点清洁
- 184 敏感性皮肤：需要你格外照顾的肤质
- 185 老化皮肤：25岁，让肤质永远停在这一刻
- 186 问题性皮肤：每周3~4次面膜把问题解决掉

188 顾盼生姿，万种风情自眼出 3

- 188 在家洗出明亮双眼，你也可以
- 189 用食物和眼保健操来养眼最有效
- 191 雾里看花花不清——红血丝的烦恼

192 笑口常开的秘诀——一口好牙 4

- 192 立体刷牙法，你掌握了吗
- 193 选对零食，吃出如珠贝齿

196 生活幸福与否的透视器——手 5

- 196 手霜、手膜、手操，勤劳双手勤呵护
- 198 美甲，每周半小时的美丽课程

200 美丽双峰，让女人味在胸前绽放 6

- 200 每天5分钟，享受挺立的美丽
- 201 健胸操，托起乳房不下垂的神话

203 凌波微步，性感双脚的呵护 7

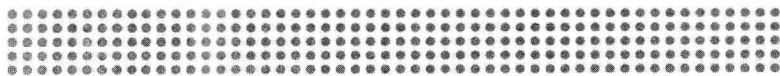
- 203 简单七步骤，打造柔嫩双足
- 205 护脚必备品——袜子的选择

CHAPTER 8

给美丽一点时间，美丽自然会为你驻足——美容日

208 双休，留给自己的美丽时间 1

211 循着经期去美容 2



3 四季美容，健康美容更有效 214

- { 春天，让美容来唤醒皮肤活力 214
- { 夏天，用水果和防晒为美肤开路 216
- { 秋天，西红柿玫瑰饮滋润女人的身和心 218
- { 冬天，用化妆来预防雪花扑面 220

9 CHAPTER

经、带和乳房，呵护好“闺中宝”——女性病的预防

1 经多经少，经迟经早，月经失调不难调 224

- { 受寒、烦躁、便秘，月经失调的罪魁祸首 224
- { 大枣黑米桂圆粥，让恼人的月经变规律 226

2 女人病女人调，两大方法解决痛经 228

3 按摩，用温柔的双手消除乳腺增生 231

4 五种白带异常，分清症状好治疗 234

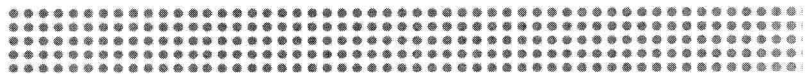
5 卸下你的“颈箍咒”，颈部不适有好方 237

6 解决便秘，让肠道畅快起来 239

- { 只进不出，身体的问题何其多 239
- { 五大方法，“解秘”日程巧安排 240

7 调理失眠睡好觉，身体不衰，容颜不老 243

- { 失眠原因逐个数，探究根源好治疗 243
- { 香薰沐浴，简单小方法治疗失眠 245



CHAPTER 10

五脏健康协调，五官自然端正大方

248 养心养出气血充盈的自信美人 1

- 248 脸色好不好，就看心血足不足 }
- 250 踏豆按摩，治疗失眠养心神 }

252 女人养好了肝，就等于养好了身体 2

- 252 明眸、玉指、平和性情都靠肝 }
- 254 青菜和玫瑰花，养肝只要这两样 }

256 S形身材需要健康的脾做后盾 3

- 256 过胖过瘦，都要从脾虚来找原因 }
- 258 艾灸足三里，身材苗条红唇来 }

260 要想护好肤，先要养好肺 4

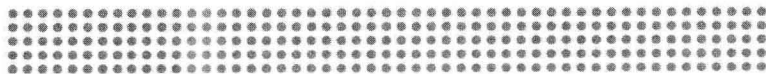
- 260 皮肤问题，都可以从肺来找根源 }
- 261 补水润肺是女人一生的美容事 }

263 女人花，就用肾水来滋润 5

- 263 养肾气，就是在补充雌激素 }
- 265 黑芝麻、黑豆，养肾多吃黑 }

267 五官通五脏，五脏健康五官美 6

- 267 按摩五官，让五脏活动起来 }
- 268 清晨，用温柔的双手唤醒五官 }



11 CHAPTER

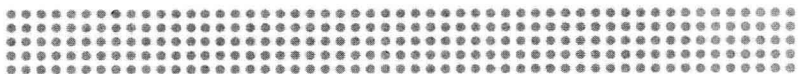
昙花一现的美丽——功效化妆品

- 1 换肤——立竿见影的效果，转瞬即逝的美丽 272
- 2 快速祛斑膏，祛斑不如毁肤快 274
- 3 药物丰胸，自体脂肪钙化能接受吗 277
- 4 减肥药，烟花般迅速逝去的苗条 279
- 5 整形手术“后遗症”，捷径给不了长久美丽 281
- 6 吹拉染烫，头发很受伤 283

12 CHAPTER

微整形，用双手雕刻出自己的美丽

- 1 痤疮，把毒素从胃经和大肠经排出去 286
- 2 紧致皮肤，用毛刷刷出弹性肌肤 287
- 3 龅牙，简单的叩齿就可以解决 288
- 4 扶睫丸，卷翘浓黑的睫毛吃出来 289
- 5 隆鼻按摩操，双手托起挺立的鼻梁 290
- 6 乳房按摩，不花钱就能让乳房长久挺立 291



292 额部按摩，防止抬头纹的有效手法 7

293 手掌和掌根就是最好的缩腹霜 8

294 阴道紧缩术，享受属于自己的“性福”生活 9

295 祛疤痕——冰肌玉骨擦出来 10

296 藜芦膏祛黑痣，还我无瑕皮肤 11

297 附录 I：网友问答

303 附录 II：本书常见穴位一览



女 人 悦 己 才 能 悦 人

CHAPTER
把厨房变成私人美容院
——饮食美容 1

民以食为天，人要生存繁衍就离不开饮食。但是，女人之间似乎并不怎么喜欢聊吃，尤其对那些视身材胜似生命的女性来说，“吃”就好像让她们与美丽告别，只有那些对美丽不管不顾的女性才会在“吃”上绞尽脑汁。我就曾经碰到过，当我和身边几个女性朋友聊起美食时，几个天天忙着减肥、塑身的女性就会抱以略带鄙夷的神色。其实，管住嘴巴就是保护美丽的观点并不正确，“吃”不仅不会危害到你的身体、破坏你的身材，如果你“吃”得好、“吃”得对，饮食还能帮助你获得更完美的身材、娇美的容颜，正如“药王”孙思邈所说：“安身之本，必资于食。”“不知食宜者，不足以存生也？”



五味益养生，五色滋容颜



在中国的传统文化中，五行学说占据着非常重要的地位。《孔子家语》中，孔子说：“天有五行，金木水火土，分时化育，以成万物。”东汉末年的经学大师郑玄说：“行者，顺天行气也。”也就是说，五行学说正是基于天地万物的运行规律而归纳形成的。结合《黄帝内经》中传统的五色、五味概念，与五行学说进行融合，形成了中医学五色养生的学说。《黄帝内经》认为，五色、五味按照五行学说的原理与人体的脏腑都有着密切的关系，我们通过五脏可以调节皮肤和五官的状态，所以，五色及五味对我们的美丽都有着非常重要的作用。

◇清水出芙蓉，五色润素颜

有一些女性朋友，她们习惯被人称之为“化妆品美人”，就是说如果不化妆是没有办法出门见人的。其实，化妆品不是为了帮你遮掩缺陷，而是为了让你的容颜提升光彩。那些本身皮肤并不怎么好的女性，因为长期过于依赖化妆品，加上化妆过多、过厚，导致自己不化妆没有办法出门，而那些素颜美人则不需要担心这些。中医学一直都认为只有从内而外的白才是真的美白，《黄帝内经》中就提倡“养于内，美于外”，只有你本身的皮肤健康美白，再辅以适当的化妆你就会更加姿色动人。

如果你的脏腑功能失调、气血不顺、精气不足、阴阳失调，你的肤色就会变得暗淡，也就容易产生色斑、皮肤浮肿松弛。中医认为心主气血，

我们都知道，对于我们的身体来说，气血是最重要的，一旦气血不足，我们的皮肤就会变得暗淡，皮肤上的各种问题就会接踵而至，人也很快就会衰老，甚至影响到我们的身体健康；而肝脏主疏泄的功能，主要负责的是疏泄全身的气血及津液。如果女性经常处在压力或紧张的状态下，情绪也经常很差，那么就容易出现肝气郁结，肝气郁结会产生气血逆乱或者瘀滞，色泽就会变得蜡黄而暗淡；脾脏则有生血的功能，主肌肉和四肢，可以说是气血的生化之源，若是饮食失调或者心神不宁影响消化功能，就会产生脾虚影响四肢百骸；“肺主皮毛”，肺脏如果出现问题，皮肤会变得色泽暗淡、多皱；肾脏是人体的先天之本，主管人体全身津液平衡，操劳过度就会伤肾从而引起虚火上升而郁结不散，使皮肤粗糙、暗沉。

五色菜果则是中国传统的饮食养生特色，很多老人对此都非常了解，这里所说的五色菜果，就是五种颜色的菜果，它们与人体的五脏相对应。

红入心，所以红色的菜果可以养心、益心及活血化瘀。如红苹果生食可以活血化瘀，降低血黏度，熟吃补血；西红柿生吃活血，炒鸡蛋吃则可以补血。另外，还有山楂、红心萝卜、红桃、红瓢西瓜、红樱桃、红豆饭、红枣等都含有多种维生素、糖类及微量元素，多入心经，给人以醒目、兴奋感，有增食欲、光洁皮肤、增强表皮细胞再生、防止皮肤衰老等效用。

绿色的菜果可以疏肝养肝。常见的绿色菜果有青菜、青豆、青果、茼蒿等。绿色的菜果入肝经，食用以后会让人更加鲜活、明媚、自然美，这些绿色菜果可以消炎抗菌、增进食欲、白嫩皮肤。

黄色的菜果则可以健脾养胃。容颜缺少明黄色的朋友可以多食用一些黄色的菜果，如黄豆、花生、核桃、香蕉、菠萝、黄桃、生姜、土豆、山药、南瓜、红薯等。黄色菜果入脾经，能够益气健脾、健脑益智、保护心血管、延缓皮肤衰老。

白色的菜果有养肺益肺的效用。想要拥有白皙皮肤的朋友可以多

食用一些白色的菜果，如百合、白果、杏仁、藕、白菜、白梨和白木耳等。白色的菜果多入肺经，有益气补肺、增白皮肤的作用。

黑色菜果则可以强肾健肾。比如黑木耳、黑枣、黑米、黑豆、黑桑葚等，黑色菜果多入肾经，有补肾乌发、降血脂、延缓衰老的作用。其中，黑桑葚更是有养肾延年的效用，春天多采集一些黑桑葚，洗净、晾干以后收藏起来，就可以经常食用。

◇五味养五脏，五脏健康五官美

按照五行学说中五味与五脏对应的关系，苦入心、酸入肝、甘入脾、辛入肺、咸入肾。苦味有行气活血的作用，能够除湿和利尿，如苦杏仁、苦瓜、百合等，有助于防止各种痤疮；酸味的食物如石榴、西红柿、山楂等，有增强消化功能和保护肝脏的作用，不仅能够帮助消化，杀掉胃肠道内的恶病菌，还可以起到预防感冒、降血压、软化血管的功效；性甘的食物不仅能补养气血、补充热量、解除疲劳、调胃解毒，还能缓解痉挛，如红糖、蜂蜜、桂圆肉等食物；辛味的食物，能发汗、理气，有调理气血、疏通经络的作用，如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等都属于此类；咸味食物如盐、海带、紫菜等，则有泻下、软坚、散结和补益阴血的作用，能够调节人体细胞和血液渗透，保持正常的新陈代谢。

虽然五味菜果有诸多效用，但并不是可以随意食用的。明代张介宾在《类经图翼》中写道：“造化之机不可无生，亦不可无制，无生而发育无由，无制则亢而为害。”也就是我们通常所说的“五行生克”原理，五行既相生亦相克，食物跟药物相似，都具有寒、热、温、凉四气和苦、酸、甘、辛、咸五味，既有防病治病、养生保健的一面，也有损伤五脏、影响美容的一面。比如吃多了油炸食品就会造成火热上炎，生出痤疮、雀斑；如果是湿热上熏，则容易导致酒糟鼻；经常食用肥甘厚味的食品，会造成脾胃运化失常，湿浊中阻，循经上行，会导致脂溢性皮炎、早秃等，也容易化生内热引起痈疽疮毒。所以《黄帝内经·素