

最科学、最实用、最简单易行、最善解人意的内外保养秘法

罗丹妮 编著

让岁月不留一丝痕迹，让时光驻足在25岁

# 25岁 小美女的

## 养颜心经

对于女性来说，滋阴是养颜的重头戏。只有津液旺盛，才能皮肤“水嫩嫩”，眼睛“水汪汪”，成为一个水灵灵的美女。多吃五谷杂粮、蔬菜水果，就能让女人肌肤红润，面若桃花，身材苗条，光彩照人。

25<sup>岁</sup>  
小美女的  
养颜心经

## 图书在版编目(CIP)数据

25岁小美女的养颜心经/罗丹妮编著,一北京,朝华出版社,2009.4

ISBN 978-7-5054-2100-4

I. 2… II. 罗… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第054957号

## 25岁小美女的养颜心经

作 者 罗丹妮

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 160千字

印 张 14.75

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2100-4

定 价 28.00元

# 目录



## 第一章 养颜的根本在于滋阴

滋阴就是滋养阴液、补肾阴，这是中医的一个养生、治病方法。如果女性阳气太盛，就会长痘痘，皮肤变得粗糙，表现出来的就是火气。一个女人，只有津液旺盛，才能皮肤“水嫩”，眼睛“水汪汪”，成为一个水灵灵的美女。

美丽由内而外，养颜重在滋阴 / 002

让你白里透红的滋阴食物 / 004

肾气足的女人自然容颜如水 / 007

保湿、补水——外部滋阴不可忽视 / 010

要滋润，但不要湿气 / 012

## 第二章 气血足，不老容颜的秘密

一个美丽的女人，不仅要有袅娜的曼妙身材，如锦似缎的水嫩肌肤，更应该拥有一张红润明艳的脸蛋。人体是“血肉之躯”。只

有气血足，才能使皮肤显得红润，有光泽。

《黄帝内经》中关于女性衰老的理论 / 016

补血，才能使肌肤柔滑似脂 / 019

温度决定容颜：暖美人最美丽 / 022

睡眠养气血，简单又有效 / 024

保养是女人爱自己的最高体现 / 027

### 第三章 淋巴、穴位按摩，还你健康自然美

穴位就像是一个个小机关，联系着我们的五脏六腑，奇经八脉。随着指尖在肌肤上轻轻起舞，各种不适症状也会慢慢消失。

像中医高手一样按摩美容 / 030

淋巴按摩1：让血液循环动起来 / 033

淋巴按摩2：消除浮肿，还原靓丽瘦脸 / 035

淋巴按摩3：用淋巴按摩去除双下巴和颈纹 / 037

穴位按摩1：解决一切肌肤问题的穴位——合谷穴 / 039

穴位按摩2：越按越年轻的穴位——肺俞穴 / 040

穴位按摩3：轻松排毒，让皮肤变水嫩 / 041

穴位按摩4：做一个平皱高手 / 043

小美女的8个“每日一按” / 045

## 第四章 食物养颜，魔力超乎想象

内因决定外貌，饮食可以影响我们的皮肤，所以美容应该从内在做起！比起化妆品，多吃美容食品可以起到事半功倍的效果。

食物养颜最是原生态 / 048

西红柿，给你带来超乎想象的美丽 / 050

冬瓜，瘦身美白的上上佳品 / 054

豆腐，不老容颜的秘密 / 056

银耳滋阴，是润肤的佳品 / 059

杏仁，天下最美丽的良药 / 061

美容，汤水食补功不可没 / 063

## 第五章 弹、滑、紧、细，这样的肌肤最美丽

在岁月流逝中，保持肌肤的光彩照人与细腻柔滑，是所有女性永恒的青春梦想。扫清美丽肌肤的障碍，细心呵护肌肤，就可以让肌肤焕发出迷人的光彩。

### ◎ 没有色斑，肌肤才能晶莹剔透

黑斑、黄褐斑的修复 / 066

雀斑的修复 / 070

女性内调，祛斑治标更治本 / 072

### ◎ 去掉恼人的“痘痘”

终结让人头疼的痘痘 / 074

顶级明星的祛痘之道 / 077

◎ 减少皱纹，不让时间在肌肤上驻足

不要让细纹占据眼尾 / 079

消除法令纹，隐藏年龄 / 081

让皱纹迟到的3大秘密 / 083

◎ 紧致肌肤，做无龄美人

松弛肌肤的修复 / 085

打造紧致肤质的按摩法 / 087

◎ 干燥、油性、敏感肌肤的护理秘籍

干性肌肤，容易衰老 / 089

深层清理是油性肌肤护理的关键 / 092

敏感肌肤，要尽量减少刺激 / 095

## 第六章 完美肌肤的五堂必修课

看着别人能掐出水的美白肌肤，是不是嫉妒得发疯？其实，你完全不用羡慕别人，只要学好、做好呵护肌肤的五堂课，肌肤回报给你的美丽，一定不会让你失望。

◎ 第一课：卸妆，美丽肌肤的第一步

彻底净肤，从卸妆开始 / 100

必须知道的卸妆技巧 / 103

三种肤质的卸妆法则 / 105

◎ 第二课：像美容大王那样为自己洁面

美容，从洗脸开始 / 106

◎ **第三课：去角质，给肌肤做一次大扫除**

轻松去角质，让肌肤自由呼吸 / 109

去角质工具大比拼 / 112

去除角质的小妙方 / 114

◎ **第四课：超自信美颜完全养成**

黑头，看我怎么“收拾”你 / 116

拯救粗大毛孔 / 119

◎ **第五课：特殊时期的肌肤护理方法**

经期的肌肤护理方法 / 122

生育后的美肌策略 / 125

熬夜后的保养方法 / 128

生气后的肌肤补救措施 / 130

## **第七章 白，就要白得彻底**

皮肤是女人最美丽的衣服。白皙的肌肤，更能衬托出五官的明丽动人。其实美白的肌肤并不一定需要昂贵的护肤品才能做到，只要掌握一定的诀窍，就能轻松拥有白暂无暇的肌肤。

◎ **身体百分白，美丽百分百**

胶原蛋白——让美白更彻底 / 134

柠檬水：简单有效的美容方法 / 139

每天吃醋一点点，肌肤美丽多一点 / 142

白嫩肌肤防晒攻略 / 144

速效美白小秘诀 / 147

◎ 为什么一定要敷面膜

必须要知道的敷面膜诀窍 / 150

DIY，面膜轻松自己做 / 152

## 第八章 打造“S”曲线，又瘦又有型

女性的曲线美是世界上最美的事物。拥有凹凸有致的性感身材，是每一个女人梦寐以求的事情。要想保持苗条可人的身材，良好的生活习惯、合理的饮食方案、坚持不懈的运动是不二法门，只要学会坚持，相信你也能成为“瘦身达人”哦！

去掉“救生圈”，不做“小腹婆” / 156

美丽达人的美胸秘籍 / 159

从明星那里学来的减肥秘籍 / 163

一双曲线优美的腿，让你更具魅力 / 166

打造完美曲线的沐浴法 / 169

查查看，你是易胖体质吗 / 172

## 第九章 从头到脚，塑造全身无瑕的小美女

美丽就是细节。任何一个细节出现纰漏或者缺陷，都会让你的形象减分不少！要美，就要从头到脚都美，美肌、美胸、美腿、美发到玉手等，一个都不能少。

◎ **宝贝你的秀发**

就是让秀发健康水亮 / 174

呵护秀发的6个守则 / 177

电吹风使用的绝招 / 178

头屑去无踪，秀发更出众 / 180

损害发质的10个不良习惯 / 183

天然护发品DIY / 185

◎ **打造电眼闪闪的美眸**

眼部肌肤的烦恼 / 187

告别讨厌的黑眼圈 / 189

让眼膜高效的秘方 / 191

手指按摩让眼皮不再浮肿 / 192

天然眼膜DIY / 194

◎ **修炼迷人的性感嘴唇**

让唇部更加滋润 / 196

蜂蜜——锁住唇部水分 / 198

最容易误会的唇部护理 / 200

天然唇膏DIY / 203

◎ **纤纤玉指养成术**

将美丽贯彻到指尖 / 205

塑造纤纤玉指 / 207

每天十分钟，让双手变得光滑修长 / 209

简单的美甲方法 / 211

天然护手霜DIY / 214

◎ 美丽纤足的密码

美丽，从脚开始 / 215

使你变得更加美丽的足部按摩 / 218

随时随地都能做的足部运动 / 220

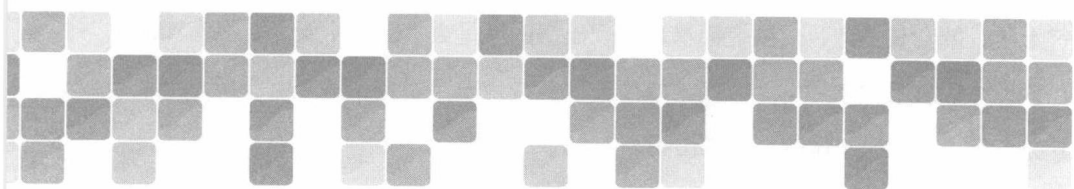
天然护脚霜DIY / 222

◎ 附 魔法一样的化妆技巧



## 第一章

# 养颜的根本在于滋阴



## · 美丽由内而外，养颜重在滋阴 ·

传统中医认为，男性养生当以补阳为主，而女性养颜则重在滋阴。

“阴”这个词在中医领域内含义很复杂，无法给出一个具体准确的解释。下面就用一个事例来说明。

也许你有过这样的感受，吃了油炸的东西容易口渴。因为这些脱了水的食物一旦进入我们的身体，就会立刻像章鱼一样吸收我们身体里的水分，所以吃多了就会觉得口干。其实这些油炸和烤制的食物吸收的不是水，而是身体里的津液。身体内的津液，包括水分、内分泌、血液等，这些都是“阴”的外在表现。

滋阴就是滋养阴液、补肾阴，这是中医的一个养生、治病方法。如果女性阳气太盛，就会长痘痘，皮肤变粗糙，表现出来的就是火气。一个女人，只有津液旺盛，才能皮肤“水嫩”，眼睛“水汪汪”，成为一个水灵灵的美女。要不然，怎么会有“女人是水做的”的说法呢？

### ☞ 美女是滋补出来的

爱美，是每个女人的天性。由于女性承担着孕育生命的使命，所以，容颜容易衰老。若及时进行药食双补，调和气血，使阴阳平衡，面部自然红润光泽，更加靓丽。

补阴，可以缓解女性的阴虚症。由于阴虚造成的人体营养不良，会严重影响人体健康，尤其是都市白领女性，很容易出现手足心热、盗汗、咽干、口燥等现象，进而直接影响到肌肤状态，使肌肤变得黯淡无光。若能及时补阴，不仅可以预防阴虚症状的出现，还可以调节已经出现的不良症状。

嘉莉向来精力充沛，活泼开朗，事业、婚姻都顺心如意，许多朋友都羡慕她。就在春风得意之际，有件麻烦的事出现了。

不知从哪天起，一向精力充沛的嘉莉常常觉得自己很累，而且脸色难看。不喜欢用粉底的她，也不得不以抹粉来改善没有光彩的肌肤。一向准时的月经也常“失约”，不是提前就是退后，量也是时多时少。

嘉莉感到自己如一朵娇艳的花儿在日渐枯萎，幸好她意识到问题的严重性，及时上医院就诊，结果得知是阴虚。

女性一旦出现阴虚的状况，身体各项功能的运作效率会随之降低，皮肤就会失去光泽，人也会失去往日的神采。

都说“美女是滋补出来的”，这话一点儿没错。若要滋阴，女性可以多吃富含维他命A、铁、钙的食物，如动物肝、肾、心、瘦肉、奶类、蛋类、红糖、红枣、糙米、水果和蔬菜等。还要常呼吸新鲜空气，晒太阳，做健身运动，并保持乐观的情绪，增强免疫力。

## · 让你白里透红的滋阴食物 ·

朱丹溪是元代著名医学家，最先提出并创建了中医学中的“养阴论”，医家普遍尊他为“阴派鼻祖”。他经过反复研究，明确提出：“阳常有余，阴常不足”，主张养生和治病均应以滋阴为主。

朱丹溪认为：“谷菽菜果，自然冲和之味，有食入补阴之功。”

多吃五谷杂粮、蔬菜水果能补阴，从而让女人肌肤红润，身材苗条，因此美丽离不开滋阴美食——五谷杂粮、蔬菜水果。

很多明星一般不去美容院，护肤都是自己动手。她们喜欢用水果护肤，比如柠檬就可以让皮肤变得干净洁白。

淡定优雅的刘嘉玲说，不论工作多累，她一日三餐都按照拟定的食谱进食，早餐以水果为主，午餐和晚餐以蔬菜为主。

蔬菜水果造就了明星们的完美容颜，爱美的你不妨多多学习！每天要吃够五种蔬菜水果，这是最基本的要求。蔬菜水果吃得多的女人，皮肤不但会水灵，头发也会乌黑亮丽、柔顺飘逸。

### ❧ 粗粮是养颜之宝

古人云：“五谷为养”，是指吃五谷杂粮对健康有利。“粗粮”主要包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、莜麦、薯类及各种豆类等食品。不过很多人可能还不知道，吃粗粮对女性滋阴、养颜、美肌有很多好处呢！

粗粮能为女性提供一定的营养元素。如粗粮中的纤维素加速肠道蠕动，促进排便排毒，有助于治疗暗疮等皮肤病；粗粮利尿消肿，能让皮肤细腻均匀；对皮肤来说，豆类及坚果中的油脂富含维生素E，能帮助抗氧化和消除自由基，是保护皮肤的天使；粗粮中还含有大量镁，可促进机体废物的排泄，有减肥之功效，

这也是保证皮肤健康美丽的关键。

## 🌸 水果面膜

蔬菜水果同样是美容养颜的佳品。蔬菜水果中含有丰富的对皮肤有保护作用 and 美化作用的营养成分，如维生素、无机盐等。

蔬菜水果直接吃可以美容养颜，做成面膜也是一个不错的美容方法。想拥有健康、红润、水感的好皮肤，就不妨试一下这三种水果面膜：

### 黄瓜面膜

将一条黄瓜捣碎榨汁，与半匙柠檬汁混合调匀后敷面，过15分钟左右再用清水洗去，有滋润和增白皮肤的作用。

### 苹果面膜

将苹果去皮切块并捣成泥，然后涂于脸部，如果是干性或过敏性皮肤，可加适量鲜牛奶或植物油，油性皮肤宜加一些蛋清。待15—20分钟后，用热毛巾擦洗干净即可。隔一天一次，一个疗程为20天。可用于滋润各种类型的皮肤。

### 柠檬汁面膜

柠檬汁面膜含有丰富的维生素C，美白去斑效果较佳。常用的方法有两种：一种是将一个鲜柠檬榨汁，加一倍的水，再加上三大匙的面粉，调成面膏状敷在面部，等20—30分钟后，洗净即可；另一种是将鲜柠檬切片直接贴于面部，等20—30分钟后即可。柠檬汁面膜适用于油性皮肤和色斑皮肤。

## 🌸 补血补气的食物

中医有阴阳、五行之说，认为人体的阴与阳应处于平衡，阴虚时会出现头晕耳鸣、潮热盗汗、唇赤颧红、五心发热等症状。治疗阴虚的方法便

是滋阴。

滋阴的食物或者药膳很多，具体得看你需要哪方面的，比如，是滋阴补血还是滋阴补气，是滋阴清肺还是滋阴补肾。女人一般都需要补血补气。

滋阴补血的食物

鸡蛋、牛奶、大枣、阿胶、黑芝麻、当归、核桃仁、枸杞子、乌骨鸡、鹌鹑、鳝鱼、蜂乳等。

滋阴补气的食物

藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、鹅肉、鸭肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、豆腐、枸杞等。