

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

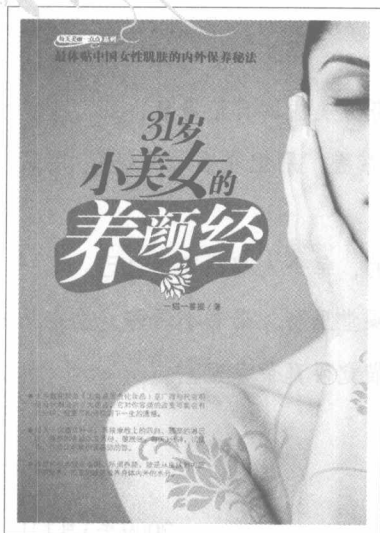
ISBN 978-7-214-05613-9

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)



每天美丽一点点系列一

最体贴中国女性肌肤的 内外保养秘法

有别于所有明星美容书的
女性必备养颜真经

这是一本有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经，作者一猫一菩提总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，主张美容固然重要，但更重要的是养生，真正的美丽是由内及外、内外双修的，并首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念，在书中，作者告诉了姐妹们以下切实并有效的方法：

1、大多数化妆品（尤其是昂贵化妆品）是厂商与代言明星合伙制造的巨大谎言，它对你容颜的改变可能会有几分钟，但更可能给你留下一生的遗憾。

2、每天一次腹式呼吸，再按摩脸上的四白、颈部的淋巴区、腰部的肾腧以及肾经、膀胱经，每天3分钟，试试看，你会让明星也羡慕你的脸。

3、养颜的根本就是滋阴。所谓养颜，就是从皮肤到内脏都要保养。所谓滋阴就是滋养身体内外的水分。

4、对女人来说，没有比化妆品和面子更重要的东西了，只有找到最适合你的养颜真经，你才能拥有迷人的皮肤和流畅无比的身材，从而获得一生健康、幸福的通行证。

5、世界是公平的，如果你不懂由内养外的道理，如果你不懂腰部管理，时间会很快在你脸上留下痕迹。请记住：你现在怎么对自己的脸蛋和身体，它以后就怎么加倍报答你。



每天美丽一点点系列二

还每一个女性的
天生容颜

保养中国女性容颜及身心的
美丽生活实用之书

本书是继《31岁小美女的养颜经》之后又一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道。

本书附赠大幅全彩女性标准正面经穴部位图，还将为您献上：

4种肌肤天然滋养护理法，让您的皱纹迅速消失，痘痘彻底绝迹，粗糙的肤质变得娇嫩、水灵，发暗、泛黄的肤色变得白皙、闪亮。

11套随心自助养颜法，告诉您打造美丽要从打造生活中的每一个细节开始，只要您处处留心，处处皆会令人怦然心动。

35种美容的家常食物，让您花最少的钱并在最短时间内补足气血。气血一足，人自然年轻很多，不用任何化妆品，360度，怎么看怎么美。

21套中医的贴身排毒养颜方案，让您全身的经络都通畅起来，从内到外，青山绿水，纤尘不染。

6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，让您从根上阻止年华的凋褪。

15个穿衣打扮小诀窍，让您在任何场合都能彰显独特气质，容貌与品质共长。



每天美丽一点点系列三

颜随心转，心如菩提

《31岁小美女的养颜经》作者
一猫一菩提新作

现代社会对女人的要求实在过分，要貌比西子，还得蕙质兰心；要厨艺无双，还得是位社交达人，怎么才能做到游刃有余？只能靠心的智慧。今天，猫就慷慨一回，把自己视为珍宝的女人经奉献给大家吧：

1种生活理念：素颜——只有心神闪亮的女人才会容颜不老，化妆品哪里做得到？

9种养颜真法：阳光呼吸法、冬眠调息法、音乐调息法、风水养颜法、素食养颜法、口水养颜法、发酵养颜法、芳香养颜法、周期养颜法，每一种方法都是既养心又养颜的美丽真经。

28种养颜美食：扶桑至宝豆浆、甜蜜杏仁豆腐、晶莹玫瑰果冻、四神银耳汤……不仅让您口齿生香，脸蛋更是水当当！

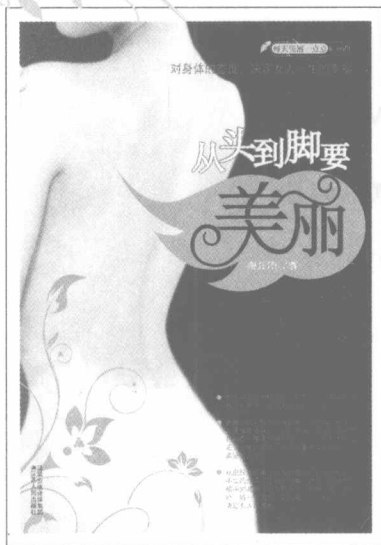
18种肌肤自助保养套餐：用最适合你的原料，再加上一点点耐心和诚意，就可以做出专体贴你一人的护肤品。

15种芳香美颜配方：茴香美胸油、容颜不老方、桃花白芷油、薰衣草香袋……何物不可入香？在香氛里小憩片刻，心就如菩提芬芳。

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！



每天美丽一点点系列四

如是平等，无有高下

《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》作者

南丘阳新作

女人对自己身体的用心程度，不仅折射出她的人生态度，更能够决定她的一生。在用心呵护好自己身体每个部位的过程中，女人渐渐地认识自己的身体，发现自己的优势所在，慢慢变得自信；而这种自信却可以成为一生的资本，为女人赢得美好的生活、美丽的人生！

从皮肤的娇嫩、脸颊的圆润、脸色的红润、头发的光泽、手脚的细嫩，到姿态的挺拔、精神的圆满，再细到每一个脏腑，每一根神经，每一个穴位，甚至每一个毛孔……细节决定女人的美丽。

本书为每一位热爱生活的女性奉上：

1、从头到脚的全方位保养大法，让女人身上每一寸肌肤都焕发光彩，从对自己身体的信心逐渐生发出对生活与人生的自信，成就女人真正的幸福；

2、12种身心共治精油保养法，手把手教会每一位女性，用最积极的生活态度、最简单的方法，成为众人眼中优雅得无可挑剔的贵族；

3、30个中医美容小妙招，让你花最少的银子，在最短的时间里内外兼修，养足气血，由内而外透出令人羡慕的自然之美。

天下最美是

素颜

一猫一菩提◎著

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 拥抱像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，素颜不清自来
- 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。

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，很多女性都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。