

这样做 女孩最美丽

【美白祛斑抗衰自然保养魔法书】

让女人永远定格在25岁的保养秘籍

赵一 赵广娜·著

本书将教你如何正确地保养皮肤

以抵御岁月的侵蚀

时间的雕刻

同时倡导自己动手

用最便宜、最安心的方式

——自制天然草本汉方

加倍体贴疼爱自己

轻松变身水润无暇白美人



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



这样做女孩最美丽

【美白祛斑抗衰自然保养魔法书】

图书在版编目(CIP)数据

这样做女孩最美丽: 美白祛斑抗衰自然保养魔法书 / 赵一, 赵广娜著.
—北京: 新世界出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5104-0317-0

I. 这… II. ①赵… ②赵… III. ①女性—美容—基本知识
②女性—修养—基本知识 IV. TS974.1 B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第062404号

这样做女孩最美丽: 美白祛斑抗衰自然保养魔法书

作 者: 赵 一 赵广娜

出 品 人: 杨雨前

选题策划: 宿春礼 邢群麟

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

装帧设计: 武未未工作室

版式设计: 华夏书网

责任印制: 李一鸣 黄厚清

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 250千字 印张: 15.75

版次: 2009年5月第1版 2009年5月北京第1次印刷

ISBN: 978-7-5104-0317-0

定价: 29.80元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

前言

卞之琳写过这样一首诗：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你，明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。”

女人是世界上最亮丽的风景，如诗似画，但作为女人的你，给人以美的享受的同时，是否也面临着容颜问题的困扰？

在春心萌动，刚刚展露少女情怀时，你是否常为脸上那些痘痘而羞于见人、愁眉不展，并且信心尽失呢？一个简单的保养动作，一款用心调制的本草面膜，注意几个生活细节，将让你远离痘痘的困扰。

在“一白遮百丑”，以皮肤白皙为美的东方国家，你是否为自己肌肤灰暗无光而暗自神伤呢？一套实用的美白方案，一款超人气的焕肤面膜，一个民间的祛斑土方，将让你真正面若桃花、白里透红。

当岁月流逝，青春不再，对着镜中人脸上那与日俱增的皱纹，你是否充满人老珠黄、明日黄花的恐惧呢？人人都会老，皮肤也是如此。那么，如何才能抵挡岁月的侵蚀、时间的雕刻，让肌肤永远像25岁时那样靓丽十足、令人回眸呢？一道天然的润肤美食，一盏融天地精华的养颜茶饮，一个简单的中医美颜方，将让你在凝神静气之间抗击衰老。

面对不计其数、品类繁多的化妆品，你是否曾不知所措、难以抉择呢？美容养颜是女人的天赋权利，而你是否在这条美丽的征途上南辕北辙呢？

《这样做女孩最美丽——美白祛斑抗衰老自然保养魔法书》将为你提供全面的美容良方、贴心的养颜指导，教你如何从调内开始，由气血脏腑入手，让美丽由内而外，让女人在浮华都市里觅得一处静心之地，尽享天然的美容保养之道。

女人的美丽应如寒梅，清丽孤傲，怒放于万物凋零的冰雪之中，冷艳傲然，暗香浮动，于昂然中带来一分心动。

女人的美丽应如玫瑰，浓香馥郁，丽质天生，秀色可餐，雍容娇嫩得惹人怜爱，温柔似水得惹人缠绵，于醺然中带来一分心醉。

女人的美丽应如水仙，清爽纯真，冰清玉洁，秀丽聪慧，淡雅平实像水边的青草，于默然中带来一分平和。

女人的美丽应如丁香，素馨沁人，妩媚不妖娆，清秀不娇艳，像江南水乡悠长的雨巷中走来的娉婷女子，于飘然中带来一分心静。

女人的美应远离浮华尘嚣，回归自然，像一朵静静地散发着幽香的栀子花，淳朴自然……

渴望美丽的你还等什么？翻开这本《这样做女孩最美丽——美白祛斑抗衰老自然保养魔法书》，开始一段轻松的美丽旅程吧。

目 录

洗掉浮华，保养方式一定要“回归自然”

第一章 * 更亲近——肌肤与自然零距离…………… 002

- “罐子里的希望工程”可以给你希望，却没有指望…………… 002
- 天然激素——女人的美丽荷尔蒙…………… 003
- 养颜美食，再也不怕岁月的侵袭…………… 004
- 回归自然——花草食材走俏的三大理由…………… 005

第二章 * 荧幕天使的自然保养法…………… 007

- 大S：花茶喝出花般容颜…………… 007
- 陈慧琳：只要有心，到处都有养颜妙方…………… 008
- 金喜善：用橄榄油演绎美丽…………… 009
- 张曼玉：最爱自然有效的“鸡蛋美容法”…………… 011
- 吴佩慈：汤水+自制面膜就是美丽的基础…………… 013
- 刘嘉玲：瓜果蔬菜造就芬芳容颜…………… 014
- 朱茵：自然的保养才是智慧之举…………… 015
- 杨丽萍：美容瘦身钟情《本草纲目》…………… 017

献给爱丽丝的完美保养三部曲

第三章 * 认识肌肤，弹出美丽前奏····· 020

从表皮到真皮，全面认识你的肌肤····· 020

肤质——五种肌肤比比看····· 021

关于肤质，美丽宠儿这样说····· 023

一人一面，护肤之前先测测肤质····· 026

第四章 * 美肌的咏叹调：白皙、无瑕、细腻····· 029

好肌肤就要湿、滑、紧、弹、色····· 029

新鲜魔法新鲜人，爱美就要解决问题肌肤····· 031

美丽需要战“痘”····· 032

扫“黑”，凝脂肌肤不容它····· 034

红血丝不愁，美丽防护为你抽“丝”剥茧····· 035

竭尽所能地消灭那些“洞洞”····· 037

为自己的面子“扶贫”····· 038

第五章 * 美肤华尔兹——你要动起来····· 041

开动脑筋让护肤品效果加倍····· 041

护肤三步走，下一个玉肌达人就是你····· 043

做表面护理的同时，也做肌肉护理····· 045

“佐伯六式”，好东西就要一起分享····· 046

全面吸收美的精华····· 048

让镜子成为美丽的好帮手····· 049

跳段美白芭蕾，天鹅湖主角非你莫属

第六章 * 美白观念：内部清透才有外部白皙…………… 052

打倒影响美白的罪魁祸首——黑色素……………	052
养好脾肺，肌肤才能洁白无瑕……………	053
美丽营养素，就是你最得力的武器……………	055
果汁生美——白里透红、娇艳欲滴的好方法……………	057
日常美白小常识……………	059

第七章 * 美白妙方：凝脂美眉的N款自制面膜…………… 061

珍珠粉面膜……………	061
白芷蛋黄面膜……………	062
米粥蛋黄面膜……………	062
西红柿杏粉面膜……………	063
桃花杏花美白护肤液……………	063
冬瓜面膜……………	064
蜂蜜类面膜……………	064
酸奶类面膜……………	065
鸡蛋类面膜……………	066
豆类面膜……………	067

第八章 * 美白实战：自然美白六步走…………… 069

美白第一步：像专业美容师那样为自己洁肤……………	069
美白第二步：及时去角质……………	070

美白第三步：防晒工作要到位	072
美白第四步：持续使用天然美白面膜	074
美白第五步：夜间是提升美白效果的最佳时间	075
美白第六步：饮食调理，吃出肌肤的水嫩白皙	076

滤掉色斑，只要细瓷肌肤不要斑

第九章 * 玲珑无瑕，从内解开色斑魔咒..... 080

气不顺，斑点就会找上门	080
按摩法畅通气血，“急”退色斑	081
狙击蝴蝶斑的五食谱	082
肝脏好，脸色才好	084
点对点解决荷尔蒙失调	085
遗传性雀斑，我们完全可以淡化它	087

第十章 * 毒素没了，斑斑还会有吗..... 089

体内毒素就是雀斑生长的土壤	089
天然的排毒法，就可以解决斑斑问题	090
畅通膀胱经，斑斑点点去无踪	091
寻常之物常常有大作用	093
最有力的排毒大师——食物	095
皮肤——身体最大的排毒器官	098

第十一章 * 比桃花还好看——祛斑必看的本草方…… 100

黄瓜眼膜——祛除眼周小斑点	100
茯苓面膜	101
苹果、番茄面膜	101
芦荟杏仁桃仁抗氧化面膜	101
祛除雀斑的七个良方	102
祛除黄褐斑的五个良方	102
蛋清、苹果消除痘印	103
坊间祛斑土方	103

抗衰祛皱：美女会像植物一样不停开花

第十二章 * 肌肤不下垂，从“骨感”美人做起…… 106

骨头松了，肉还支撑得住吗	106
肾主骨——要想骨骼好，先把肾养好	108
韭菜最能补我们的骨架子	110
预防骨质疏松就要养成良好的生活习惯	111
试试这些抗衰壮骨“小动作”吧	112

第十三章 * 惊喜！原来内养才是驻颜的王牌…… 114

带黏液的食物最能紧致肌肤	114
五谷杂粮是生命的能量源泉	115
豆子的“选美”大赛	117

早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少	119
吃饭也要听听“老人言”	120
食物有偏性，抗衰需注意	122
因时因地因人调食，才能有效抗衰	123

第十四章 * 养生其实就是在抗衰老..... 126

咽口水就是在补充营养	126
坚持晨起喝水、睡前泡脚， 衰老就不会轻易“登门造访”	127
缓解疲劳，保持向上的青春活力	128
沐浴，保健美容一举两得	129
生气是养颜的大忌——美丽需要调节情绪	132
该热的时候热着过，该冷的时候冷着过	134
顺四时养生，保养身体的“生、长、收、藏”	135

第十五章 * 灭“纹”塑身，还你不凋零的青春..... 138

想方设法留住你的雌激素	138
护肤新趋势——补硒抗氧化	139
锦囊妙计——法令纹的祛除	140
眼角皱纹消除有方	141
“赶尽杀绝”：额头、嘴角皱纹也要灭	143
抵挡肌肤松弛，留住青春容颜	144
抗击衰老就要采取绿色塑身法	146

特别提醒——为你的肌肤再上一道温柔的锁

第十六章 * “紧要关头”的紧急护理…………… 148

晚上记得给“窗口”通通风……………	148
失眠困扰，肌肤怎会好……………	149
三护理将熬夜的“美丽负担”降到最小……………	151
全面解决眼部问题……………	153
燥春三月，皮肤问题要解决……………	154
炎炎烈日，别忘了保养肌肤……………	157
丰收季节，美丽硕果也要“收获”……………	159
秋风秋雨愁煞人，一起来关注肌肤突发问题……………	161
肌肤缺氧，护理一定要到位……………	164

第十七章 * 美丽的锁链，特殊时期是关键的一环…………… 167

“好朋友”来了，美丽更要百分百……………	167
提前衰老，要考虑月经不调……………	168
生姜是战胜痛经的“英雄”……………	170
容颜“保鲜”的秘方——护养卵巢……………	171
美丽的一角——子宫的养护方案……………	174
生完小宝宝后的美容计划……………	175
妇科炎症可以这样治疗……………	178

第十八章 * 闪亮登场，变身全方位…………… 181

润肤不润发，美丽不得法……………	181
------------------	-----



呵护双唇，留住灿烂的弧度	184
皓齿让你看起来更迷人	185
为形象加分——保养耳朵	187
让你的“第二张脸”也靓起来	188
如果美丽是画，指甲就是点睛之笔	190
自然的最美——安全有效的丰胸妙法	191
跟奥黛丽·赫本学美颈	194
打算穿露背装的女性要提前准备	196
让身体曲线流畅无比——圆翘臀部的修炼	197
不可小视的一“膝”之地	199
足下生辉——脚部护理的四个关键	200

第十九章 * 我败我秀——一起来晒晒那些毁颜坏习惯

美丽的敌人——省、懒、脏	203
护肤品的涂抹顺序与用量有讲究	204
让女人顾盼生辉的眼霜使用技巧	206
远离面霜的三个使用误区	207
让自己更芬芳——香水的奥秘	208
按摩重方式，肌肤才会更紧致	211
抛弃不健康的节食减肥法	212
不恰当的运动是美容大忌	214
一举一动也有养颜之道	216

附录一 * 美丽女孩科学美容一点通	219
-------------------------	-----

附录二 * 美丽女孩健康自测一点通	225
-------------------------	-----

洗掉浮华，保养方式一定
要“回归自然”





第一章

更亲近——肌肤与自然零距离



“罐子里的希望工程”可以给你希望，却没有指望

爱美之心，人皆有之。但是到了一定的岁数，有些女性的面部皮肤就会出现一些细小的皱纹和色斑，慢慢成为挥之不去的隐痛，为此，她们不惜花费大笔金钱购买各种高级护肤品；然后大胆地用自己的皮肤一一尝试。殊不知，这些被称为“罐子里的希望工程”的化妆品，可以给你希望，却没有指望，因为它只能收一时之效，做不到从身体内部进行调理。皮肤还会随着大量化妆品的使用而加快衰老速度，简直是“赔了夫人又折兵”。

《厦门晚报》就刊登过这样一个例子：

“我今年20岁，可患皮肤病已有5年，在这5年间我不知看了多少大夫，吃了多少药！

“我以前皮肤很好，又白又嫩，从不抹任何化妆品。自打上初中后，脸上起小痘痘，于是买了很多治痘痘的化妆品抹，痘痘就这样时有时无的。后来我觉得脸没有以前白了，又买了些增白的油啊、粉呀，跟治痘痘的油混用。就这样，我离不开那些增白的油了。久而久之，大概一两年左右，皮肤就很红了，我才意识到过敏了，于是开始治疗，一直到现在都没有好，甚至连石灰也抹过，都没有用！”

巩俐说：“自然才是最美的。”我们与其舍近求远地做一些事倍功半的事情，把容颜美丽的希望寄托在昂贵的护肤品上，倒不如把视线投向自己的身边，从生活中最常见的天然植物下手，这样得来的美丽才能维持长久。



天然激素——女人的美丽荷尔蒙

激素对女人的作用是非常大的，尤其是更年期以后，雌激素减少会使女人发生情绪上的波动和一些第二性征的退化，如乳房松弛下垂、阴道干燥、毛发变少、月经停止、皮肤老化等。对女人来说，每一次排卵的过程就是一次激素的代谢，体内激素水平正常的女人，脸色红润细腻有光泽。而代谢不好的女人，脸色是灰黄、毫无生气的，布满斑斑点点，看起来比实际年龄要老很多。

所以说，女人是离不开激素的，要想延缓机体的衰老，就要注意补充激素，但一定要是天然激素。人工合成的激素虽然能让你的皮肤好，但对身体的伤害也是非常大的，严重的还会造成乳腺增生或乳腺癌，所以一定要注意补充天然激素。

豆浆——帮你补充天然激素

大豆中含有双向调节功能的微量雌激素，可以补充体内雌激素的不足，如果体内激素太多它还会起到抑制作用，从而保持体内激素水平的正常。



女性一定要坚持每天喝豆浆，当然我们喝的豆浆最好是自己制作的豆浆，因为超市里卖的豆浆加糖太



多。自己制作可以加冰糖，冰糖比白糖清润，还能控制糖的量。自制豆浆还有其他好处，想补肾可以加点黑豆，想补血可以加花生，还可以做杏仁豆浆，秋天喝可以润肺止咳。

❁ 涂在脸上的也是天然的好

25岁的赵小姐和朋友外出旅游了一周，回到家发现脸上起了很多红色的痘痘，就随手拿起皮炎平软膏抹在脸上，很快小痘痘不红了。但连续使用一段时间后，赵小姐竟离不开皮炎平了，一不抹，小痘痘就卷土重来，而且越来越多。一来二去，脸不仅红得像关公，还粗糙不已，凸凹不平。后来医生告诉她：你这是得了激素依赖性皮炎，必须彻底停用含激素的药膏。长了痘痘不要紧，可以用芦荟汁或者丝瓜汁涂抹患处，但是不可随便使用含有合成激素的药物。要知道，天然的激素才是女人的美丽荷尔蒙，不管是内用还是外敷，天然的才是最好的。

总之，天然激素对女人很重要，虽然它不能让时光倒流，让更年轻的女性重新回到少女时代，但它至少可以让衰老来得慢一些。



养颜美食，再也不怕岁月的侵袭

三十而立，如今的女性可能比同龄的男性更能体会这个词的含义。对女性来说，三十岁是从此告别青春的标志性年龄。

三十岁的女人都希望自己容貌白净、气色红润，遗憾的是，谁也无法永葆青春。额头上悄悄爬上了皱纹，面部也出现了黄褐斑、雀斑、色素沉淀等，皮肤也变得粗糙、松弛。于是，有人选择逃避，也有人选择用化妆品来掩饰。

其实女人要抵抗衰老，养护容颜，窍门只有一个，就是靠食物，由内到外疼惜自己，通过充分调理，使体内气血运行顺畅，消除了面色萎