

每天美丽一点点 系列四

时时勤拂身 不叫惹尘埃

# 从头到脚要 美丽

南丘阳◎著

- 从丑小鸭到白天鹅的蜕变过程，就是从头到脚的细节修行之旅。如是风生水起，流水成涓，至此万美归一，好运连连。
- 南无美丽咒语：  
养心神得自在，顺肝气妩媚生，培脾胃养性感，润肺经雪肤现，补肾阴塑玉身。

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚要美丽/南丘阳著. —南京: 江苏人民出版社,  
2009.3

ISBN 978-7-214-05687-0

I. 从… II. 南… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第033959号

- 书 名 从头到脚要美丽  
著 者 南丘阳  
责任编辑 柴文静 韦 一  
文字编辑 马 松 张 帆  
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 北京佳信达欣艺术印刷有限公司  
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 978-7-214-05687-0  
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)

从头到脚要

美丽

南丘阳◎著



## 目录

### 006 前言·从头到脚，美不胜收

#### 第一章 大美无言，身心双飞

- 012 1.上帝都不完美，他拿什么供你十全十美
- 016 2.好心情与美颜互为因果
- 019 3.好女人一定有好气场
- 020 4.闺房是养颜最好的风水宝地
- 025 5.还有多少女人没有返璞归真——自然美容法的秘诀
- 027 6.精油是植物的灵魂，女人是人间的暗香

#### 第二章 大部分外表瑕疵，都来自于五脏失调

- 032 1.肝血充沛，你就有桃花一样的笑靥
- 040 2.女人要有神才美
- 046 3.补脾就是补性感
- 055 4.好好养肺，做水灵灵的女人
- 063 5.肾好的女人最迷人

### 第三章 美丽随时都要从头开始

- 072 1.发有千千结，素面嫌粉污——好发质让MM不化妆也很美
- 077 2.发型与身体和谐的女人才算是尤物
- 082 3.养护好头发，心情就会大好
- 085 4.肝血是哺育头发的土壤
- 088 5.阳气就是洒在秀发上的阳光雨露

### 第四章 每一个女人的脸都是天使的镜子——面部的保养

- 094 1.滋润脏腑能让你的脸散发出天使的灵光
- 100 2.只要身材匀称，就根本不用担心大饼脸
- 113 3.借天赐宝物之力，谁都可拥有雪莲般清透白皙的脸
- 122 4.谁不想自己眼里有一湾清澈的流水——明眸美丽术
- 126 5.耳朵是用来倾听甜言密语的  
——送给每一个女人的耳朵美颜法
- 132 6.花胶，让每一个女人珠圆玉润

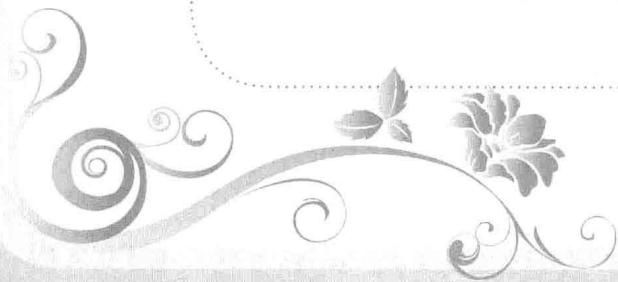


## 第五章 美丽一线牵——颈、肩、手的保养

- 138 1. 鬓垂香颈云遮藕——MM们的天鹅美颈法
- 145 2. 一抹香肩，惹谁浮想联翩
- 150 3. 你的手为你的优地点睛

## 第六章 S形修炼大法——胸腰臀腿的保养

- 158 1. 让S形在自己身上随时流畅——MM们的完美曲线方案
- 160 2. 丰胸永远都不晚
- 165 3. 细腰翘臀，想有就有
- 168 4. 玉腿亭亭，风过留声
- 172 5. 出得厅堂，步步留香——MM的玉足保养术
- 179 6. 睡前泡澡，形色俱养





## 目 录

### 第七章 从头到脚美丽速成法

- 190 1. 按摩就是给身体施美丽的魔法
- 200 2. 拔出毒素，从根子里散发美——拔罐法的美容奇效
- 204 3. 经络淤沙若刮净，容颜自成好风水
- 206 4. 没必要额外补充雌激素——天然的卵巢保养法最养女人
- 209 5. 夜夜睡美人，日日花香浓——懒MM专用睡眠养颜真法
- 216 后记·每一刻都有个美的起点在等着你

## 前言 从头到脚，美不胜收

从小到大都在做着同一个梦：在梦里，自己拥有了瓷娃娃一样吹弹可破的肌肤、梦露般凹凸有致的性感身材，像公主一样骄傲地长大，在恰当的时间遇到自己的白马王子，然后幸福地度过余生……这个梦，相信对于大多数女人而言，都不陌生吧？

梦总是美好的，但现实却又是如此残酷：清晨醒来，面对着镜子里的自己，简直郁闷得想大哭一场……反正，就是不喜欢自己。

不知道从哪一天起，我发现自己突然想通了：为什么要成天羡慕别人呢，何苦要对着镜子妄自菲薄。女人之所以为美人，并非她们完美无瑕，只是因为她们懂得尊重身上的那么一点点瑕疵，并懂得用智慧来装扮它们，使之成为独一无二的特点，反倒更加惹人疼惜。

女人的美源于内心，流于细节。我发现，跟美丽的女人在一起，她的一颦一笑、一举手一投足，都能让人舒服。我观察到，大美无言的女人，通常会把身体的每个部分视为自己的孩子，从头到脚如是平等，无有高下。于是假以时日，身体自会以各个部位的彼此和谐、相互映衬，来回报给她这一生都不离不弃的美丽。

岁月总要带给人们一些经历、一些沧桑，但和谐的女人却总能够将所有的沧桑打造为琥珀，不让一丁点儿尘土停留在身体上的任何部位。



这就是丑小鸭在通往白天鹅的道路上，一路寻寻觅觅，最终所得到的美丽魔法，也是本书所要奉献给天下姐妹们的独门秘笈！

“魔法”这个词听起来难免有些不着边际，似乎挺不靠谱，但经过我长期以来的亲身试验和孜孜不倦的研究，在本书中呈现给MM们的，已是剔除了所有浮云的绝对精华，千真万确！

我始终坚持以内养外的美容观念，所以，这第二本书依然延续《内因决定外貌》的主题——将自古流传于民间中医的骨灰级养颜方法悉数呈现。这么珍贵的好方法，如若只我一个人躲在角落里偷偷享受，未免有暴殄天物和不厚道之嫌。自从上一本书出版以来，阳阳已经憋了一年之久，你说我怎能忍住不将“寻宝”所得统统拿出来与姐妹们分享？

所以，本书首先按照心、肝、脾、肺、肾的顺序，挨个地把我们的五脏与美丽之间的种种关系都介绍了一遍，主要想送给大家一些我原来没有讲过的有内养外的养颜秘方。如果MM们在看完全书第一章之后，对于小女子的由点儿美丽小感悟还有所认同，那么就请从五脏调养开始全新的美容之旅吧！都说内因决定外貌，不把脏腑调理舒坦了，外表的美又从何而来？

MM们只要呵护好自己的五脏六腑，其实从头到脚已经开始悄悄地焕

发着美丽的星光了，根本无需额外多做功课。但阳阳是个就连细节也要追求做到极致的人，所以不会放过身体上的任何一处，我决不允许它们中有任何一处与我的其他地方不和谐的。所谓物以类聚、人以群分，我也尤其欣赏这样的女性，希望越来越多的MM加入我们细节美人的队伍，让天下女人从头到脚，都变得美美的！

如果你也认同我的想法，那么就继续翻看本书吧！从第三章到第六章，按照从头到脚的顺序，我为MM们呈现了针对各种皮毛细节的美丽真经，供大家随时翻阅和实践！这里面提到的所有方法，或来源于《黄帝内经》，或出自民间百姓的口口相传，但它们拥有一个共同点，那就是它们绝对都是经过了 my 亲身尝试的！我相信，无论是美丽还是健康，有效才是硬道理，无论如何，对我有效者，至少是更大概率地能对姐妹们起效啊。

我知道，MM们平时都忙于工作、娱乐，根本没有太多的时间在做美容的功课，因为阳阳也是这样！所以，感同身受之下，更是在全书的最后一章特地为忙忙碌碌的MM们准备好了各种让你事半功倍，每天美丽一点点的好方法，请随便取用！当然，如果你真的很忙，那么也完全可以直接翻到最后这一章，只找最简单有效的方法来用。用最少的时间，换来最大程度的美，何乐而不为呢？不过话说回来，做任何事情都别忘了“心诚则



灵”这句话，哪怕时间再少，既然已经是在做功课，想让自己变美丽，就一定要专注于当下，切莫三心二意哦！

其实，每个女人都是美丽的，只要你努力、你用心，你就是一道亮丽的风景；只有你每天都善待自己、对自己用心，你才懂得爱生活、爱别人，也才比别人更容易得到爱，成为众人眼里无可挑剔的美丽天使。

南丘阳

2009年3月于南京妙意轩

## 第一章

# 大美无言，身心双飞

天生丽质固然叫人羡慕，但可以让大多数美人成为人间天使的，却是那些散落在生活中，仿佛从她的每一个毛孔里透出来的，无懈可击的美丽细节。

对于我来说，一直就欣赏那些对自己的身体、对每一个细节都充满着敬畏之心的女人。注重细节的女人，可以让自己身上、周围的一切显得如此和谐、浑然天成。

这样的女人，从她身上所焕发出来的就是一种风水之美，和她走到一起，你才知道天地间真有风生水起、万美归一之说。



卷之五

 $\frac{d}{dt} \left( \frac{\partial L}{\partial \dot{x}} \right) = \frac{\partial L}{\partial x}$ 

地志圖考卷之四

2015年12月15日

Figure 1



## 1. 上帝都不完美，他拿什么供你十全十美

美女之所以为美女，并非因为她们个个拥有倾国倾城之貌与身材，除了懂得点化自己身体上的瑕疵，让其散发出独特的光芒，成为她们迷人身体上的点缀，而且，她们还明白如何让其与全身的每一处和谐起来。

### 尊重与善待自己身上的每一处

“上帝都不完美，他拿什么供你十全十美？”我常说这句话来与我的闺蜜们共勉，也以此告诫自己：世界上任何事情都不可能完美，生活如此，我们的身体则更是这样。

西施为了遮掩大脚，平常喜穿罗衣长裙，世人却只看到了她“轻移莲步”之美；昭君的肩膀过分窄小，所以常披蓬松披肩隐藏，而雪白的披肩却映得美人更加秀美如画；貂蝉耳垂极小，几乎无肉，于是她总戴上镶有小巧宝石的圆耳环，叫人不但看不出其小耳之憾，反倒见其细耳碧环，更显俏丽；杨贵妃体味浓重，所以她不仅极爱香浴，还随身佩戴特制香囊，令其所到之处香风飘拂、嗅之欲醉。

四大美人，并非美在完美无瑕，却是胜在她们对自己身体每一个部分——甚至是瑕疵的尊重与善待。

古代佳人擅用瑕疵成就大美，现代摩登女郎则更是如此，你看，多少超模脸上都有小缺憾，但是当她们一站在你眼前，却让你眼前一亮，人家就是有能耐发掘出自己的优点，更重要的是有足够的智慧把那些小缺



点变身为美！

当你学会了尊重自己身体上的瑕疵，还有好方法让其与全身的每一处和谐起来，由此就能散发出与众不同的气质。

生活中，唯有独具个性的东西才能够让人过目不忘。如若不是这样，你手托香腮想想看，为什么自古至今的环肥燕瘦，都令无数英雄尽折腰呢？

你不想做这样的美人吗？

 蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽——有时瑕疵能让你更美

我觉得，如果把身体的每个部分当作我们自己的孩子，那么一些小小缺陷不过就是最淘气、最喜欢恶作剧的孩子。他们也许显得不太合群、也许让外人看不顺眼、也许总是让你烦心不已。但是，当你用一颗包容的心去理解她、用永不言弃的耐心感化她，那么终有一天，你会发现这个一直以来的“捣蛋鬼”不但已经与你的身体水乳交融，而且还成为你身体里不可或缺的最可爱、最值得品味的宝贝蛋。

断臂的维纳斯最初展示在人们眼前时，世界各地的顶极雕塑师曾争相为她设计过各种各样的手臂，但没有一尊“双臂健全”的维纳斯能够掠美。

台湾诗人余光中曾在一首诗里写到过雀斑之美——有时瑕疵可能让你的美更为宝贵和充分显现。古人诗云“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”，讲的也是如此道理。

世界上之所以有美好的东西，是因为这件东西上的瑕疵已经成为了“美



好”不可或缺的一分子。

如果 MM 们老是一天到晚陷在对自己瑕疵的盲目修修补补中，老是睁大伤心的眼睛去追逐所谓的完美，非要与瑕疵为敌不可，那么我告诉你，到头来你就很有可能变成一只美丽的蝴蝶标本，落得徒悲伤、一场空。

我妈妈给我讲过一个故事，说从前有个渔夫，很幸运地捡到一颗硕大的珍珠，但他并不满足，因为珍珠上有一个黑斑。他狠心地削去了珍珠的表层，可是斑点还在；他又削去第 2 层，原以为这次定然可以去掉斑点，但一刀之后，它仍旧存在。懊恼的他不断地削掉珍珠的一层又一层，直到最后，那个斑点没有了，珍珠也不复存在了。

追求美丽，与其刻意剔除那一点点微不足道的瑕疵，与其冒着遗留终身之憾的危险，倒不如去学会尊重她、将其纳入自己的快乐心境中。这样，你才能拥有人生中真正专属于你的那颗实实在在的珍珠，由此，好好享受它一辈子。

### 任何時候都不要忽視身體上的每一處細節

一个女人的美有很多种，翩若惊鸿的美虽然在刹那间吸引了人们的眼光，但要维护它你却可能要付出大大超乎于自己承受能力的金钱和精神代价。所以我认为，只有让身体的每一处细节都散发出光辉才可以动人良久，且所花费的成本较之前者还低了许多，还不会累心。

你如果仔细观察，那些真正让你赏心悦目的女子，在她黑发遮掩下的

脖颈总是和她的脸一样柔美白净，她的鞋子和她的袖口给你的感觉永远是一尘不染的，她的穿着总能够搭配得宛若天成。甚至，就连那枚发鬓上微乎其微的发夹也惹人爱怜。

和谐的女人，总是那么清透，因为她总是能让自己神爽，让别人目清。