

谁说“没有丑女人，只有懒女人”？

要我说，

这个世界上只有“会懒”的女人和“不会懒”的女人！

懒美眉可以一样美丽！

最懒的美眉

也能用细节造就美丽

懒美眉的 素颜心法

凤凰丽人◎著



当代世界出版社

懒美眉的 素颜心法

凤凰丽人◎著



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒美眉的素颜心法 / 凤凰丽人编著. —北京: 当代世界出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5090-0453-1

I. 懒… II. 凤… 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 047834 号

懒美眉的素颜心法

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908407

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金秋豪印刷有限责任公司

开 本: 880×1010 毫米 1/24

印 张: 11

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0453-1

定 价: 26.00 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。



序 懒美眉可以一样美丽!

“当我们为生活疲于奔命的时候,生活正离我们远去!”

一直很喜欢这句话,因为在我看来,生活不应该太忙碌,人不应该太勤奋,尤其是女人。太多的追求、太多的欲望,会使我们失去心灵的自由。物质只是外在的依托,成功、财富只是外在的荣光,真正的幸福来自于发现真实独特的自我,保持心灵的宁静和悠闲。

清早,用别人在镜前精心化妆的功夫,悠闲地吃个早餐,然后带着一身的从容走出家门,唇上淡淡的胭脂足以衬得我双眸闪亮、白里透红;晚上,早早地下班,可以和爱人到一家不起眼但有格调的小餐馆小酌几杯,然后手拉手到影院看个叮叮当当的动作片……谁说非要每天晚上在家里煎炒烹炸一番,然后为到底谁洗碗的问题争个面红耳赤?冬天,寒风呼啸,谁说我们一定要穿裙子给那些“臭男人”们看?我就一定要穿上我那厚厚的小棉裤,所以我一直很温暖,身体温暖,面容温暖,心情温暖。

朋友们都说“慵懒”是我最大的特色,也许这种慵懒中透出的气定神闲,是我最引人的韵味。30岁之前的容貌是爹妈给的,30岁之后的容



貌是自己给的。这就是相由心生的意思吧！在我看来，“相”可以延伸出两个层面——一是性格、心情、修养、习惯潜移默化了脸上肌肉的走向，“相”由此而生；二是关爱自己的程度、健康的状况影响了精、气、神，这些同样都会反映在脸上，“相”因此改变。这么多因素，汇成一个人独特的光芒，不管是柔和的、闪亮的，还是暗淡的、霸道的，都是自己的“小宇宙”，再精致的化妆、华丽的衣饰都掩盖不了。

因为真的很懒，所以选择了“懒”这种生活态度。是的，是的，“懒”就是我的生活态度！“懒”得发脾气，于是不会气急败坏；“懒”得化妆，那就早睡早起兼内调外敷；“懒”得勾心斗角，所以心态平和；“懒”得应酬，换来时间在家里煲一锅靓汤……

看看这本书就知道了，我“懒”出了很多时间用来爱自己，“懒”出了很多臭美心得给大家，呵呵……

我想，女人“会懒”也是一种智慧吧，没有那么多急躁，没有那么多匆忙，只有这样，美丽才不会那么匆忙地逝去。

目 录

序 懒美眉可以一样美丽! / 001

第一章 懒美眉的面子工程

人可以老,皮肤不能老 / 002

盼下班,更盼小脸下“斑” / 007

深层补水,女人真的是水做的 / 012

脱水食物就像身体里的“尿不湿” / 017

不做“厚脸皮”女生 / 021

敏感肌肤的“多事之秋” / 025

热性食物是痘痘的“元凶” / 029

从“搓抹布”到“摸情人” / 031

紧致肌肤,偷偷藏起我的年龄 / 034

消灭粗大毛孔——控油,控油,再控油! / 038

与青春“痘”有关的日子 / 042

战“痘”得来的大学问 / 045



从“黄脸婆”到“白雪公主”的食疗方 / 049

第二章 细节决定美丽——给好底板上再加分

不做顾盼生姿的“熊猫”美人 / 056

让电眼水汪汪的妙招 / 060

亮眼睛的法宝——氨基乙磺酸 / 064

千万不要对你的鼻子“施虐” / 067

闪亮皓齿自己造 / 070

娇媚樱唇“粉嘟嘟” / 074

同为瓜子脸，西瓜子还是葵瓜子 / 081

吃吃喝喝也能做精致小脸美人 / 086

呵气如兰，为美丽加分再加分 / 089

第三章 做正看“X”侧看“S”的极品妖精

减肥不是减健康 / 094

好女不过“百” / 099

小“腰”精都是小妖精 / 103

练就传情的性感美腹 / 108

做女人还是“挺”好 / 113

提起你的娇“翘”美臀 / 118

女人的型取决于女人的背 / 123



跟“拜拜肉”说拜拜 / 127

“上半身美人”都不敢逛街啦 / 132

美人骨,灵魂和肉体交汇之处 / 137

第四章 自信就是从头美到脚

光泽秀发,无屑飘扬更显魅惑 / 142

芝麻、核桃粉是最好的护发素 / 147

最是那一低头的温柔 / 150

手是女人的第二张脸 / 155

炎炎夏日,你“足”够美吗 / 161

让你变成香香公主的妙方 / 165

学贵妃入浴,做出水芙蓉 / 170

花言茶语,美丽全身上下 / 172

第五章 健康调养是美丽的根本

多关爱自己作为女人的根本 / 176

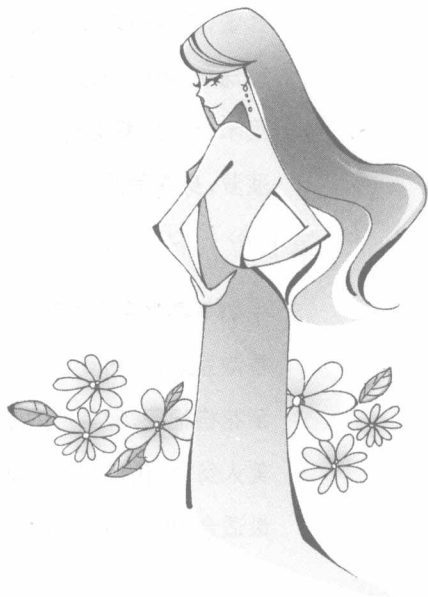
排毒养颜,瑜伽之魅 / 178

女人越暖越美丽 / 180

冬季可以适当“吃冷” / 184

与难言的便秘 say goodbye / 186

美女是睡出来的 / 191



气血充足则百病皆无 / 195

中医疗法应对每个月的“那几天” / 201

该如何与“好朋友”友好相处 / 205

生理期是美容、丰胸的好时机 / 209

第六章 食物内养，八九不离“食”

没有食物不能解决的事 / 214

如何吃出一张桃花脸 / 218

茯苓、薏仁，懒美眉的最爱 / 222

蜂蜜，美容原来如此甜丝丝 / 226

珍珠粉，内服外敷功效显著 / 228

玉米、红薯，懒美眉的肠内革命 / 232

菠萝，身享美丽口享甜 / 236

第七章 汤汤水水养美人

牛奶美容之完全方案 / 240

香浓豆浆，喝出女人好颜色 / 244

菊花枸杞茶，懒美眉的幸福生活 / 247

美人煲汤，仿佛等待一场爱情 / 250

最适合 OL 的汤水茶饮 / 253



第一章 懒美眉的面子工程



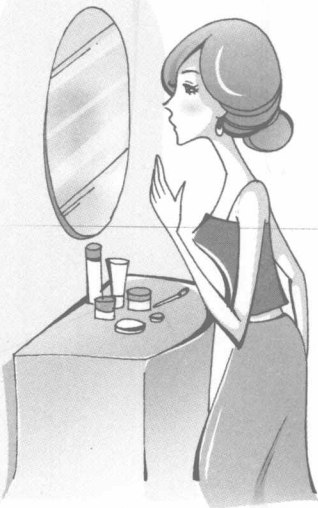
一提到美容,我们大多数人首先能想到的就是“面部工作”了。对于面部的皮肤,即使是最懒的漂亮美眉也会做些保养的工作。而对于那些自称从不用化妆品,从不做什么保湿,也从不做常规性美容保养却依然美丽的美眉们,要么是她们有极为优秀的遗传基因,要么是她们还没有过自己的18岁生日,要么从她们的红唇白齿间传出的大概就是谎言了!其实就是对于有优秀遗传基因和非常年轻的美眉们,保养“面子”也是尤为重要的,完美的保养可让你永远停留在18岁!

· 人可以老,皮肤不能老 ·

俗话说得好:一白遮百丑! 如果一个女人的皮肤白嫩得如 baby's skin, 让人恨不得咬两口, 她还会丑到哪儿去呢?!

皮肤白皙水润的姐妹们, 总能享有特殊的待遇, 因为, 均匀白嫩的肌肤, 更能衬托出五官的明丽动人, 女人若有白嫩光滑的皮肤确实会将气质提升一大截。相反, 即使有再精致的五官配上疙疙瘩瘩暗黄粗糙的脸都无法与美女两个字挂钩。

念大学的时候, 我白皙的皮肤可给我挣足了“面子”。可是工作没几年, 我就发现大事不妙, 因为晚上总爱熬夜, 白天上班又要化妆, 一日三餐随便凑合, 晚上没事还吃个宵夜……诸多恶行带来的后果是我这张又白又嫩的小脸生生被我在短时间内摧残得老了十年, 皮肤的“T”字区总出油, 其他部分又干得起了小细纹, 换季的时候甚至过敏。虽然比起清贫的大学时代, 花在保养品上的资金足以算得上天文数字了, 可这脸上擦什么都不够光滑水嫩, 真的是



多行不义必自毙啊！

赶紧上网查资料，同时向皮肤好的姐妹们取经，谁让爱美是咱们女人的天性呢？

有好功效的护肤品不一定就贵

毕业后在买护肤品上很舍得花钱，有种豁出去了的感觉，可是再好的东西，到了我这里都不见效，我挺纳闷的，明明推荐我买的朋友都说不错啊，为什么呢？一个关系很好的客户解开了我的困惑，她年岁比我要大，但是那白皙水润、吹弹可破的肌肤一下衬托得我美女变菜瓜了，我以为人家定是用了顶极的美容护肤品，没想到该女子朱唇轻启，舌灿莲花：“没有多好、多贵的护肤品，也没有多复杂的美容过程，很简单啦，就是一个自然面膜！”电视剧中经常可以看到女主人公敷着面膜，躺着听音乐、看书，原来，美白、保湿居然简单到只需要一个自然面膜！

去书店看到了好多讲自制面膜的书，买了一本《牛尔的美白书》，觉得里面讲的东西很有道理、很实用，比到化妆品专柜买面膜不知道要省下多少银子，最关键的是天然的，没有什么添加剂，试着用了其中的几款，效果很不错，后来学中医的朋友也给我推荐了几款中药面膜，说实话，我特别信赖中药的哦，给姐妹们推荐几款自己用后感觉特别好的，每个星期只需要用2~3次，就会有意想不到的效果！

中药美白面膜：中药白茯苓粉2小匙、白芨粉1小匙、白芷粉1小匙混合，加蜂蜜适量，如果感觉太黏再加一点牛奶，搅拌均匀，洁面后涂在脸上，15分钟后洗净。

我第一次用完后感觉皮肤很滑很舒服,坚持使用,皮肤状态变得越来越好。

汉方美白面膜:把白芷、甘草、核仁、当归、绿豆粉、檀香等分别磨成粉,加蜂蜜、牛奶及少许鸡蛋清,调匀后敷在脸上,待干后用清水洗净即可。每星期 1~2 次,可去黑斑、雀斑,同样也可缩小鼻子旁的细毛孔,让皮肤变白嫩,又便宜又简单。

七子白美白面膜:让药房帮忙把白术、白芷、白芨、白蔹、白茯苓、白芍、珍珠粉等量磨成粉,取少许加入蒸馏水或清水(皮肤偏油性加酸奶,偏干性加牛奶)将其搅拌成糊状,涂在脸上,20~30 分钟后洗去,对于美白皮肤有特效。只要坚持,对于消除皮肤斑点、痘痘均不在话下。

不用花太多的银子,就可以拥有雪白美肌,多美的事儿啊,姐妹们不试试可是会后悔的哦。

瑜伽穴位指压美白法

最近报了个瑜伽班,因为宣传单上瑜伽教练那完美的肌肤、魔鬼般的身材彻底把我征服了,一项运动之所以能够风靡全球,席卷越来越多的女人,全是因为它健身之外的美容功效,要不连我这么懒的女人都蠢蠢欲动进而真的动了呢。

经常练习瑜伽的美眉都知道,瑜伽体位法的基本原理就是利用身体动作,来刺激某些部位的血液运行,达到健身、养生、美容的目的。从瑜伽教练那学来了一招最基础、简单的穴位按摩方法。你可以在每次瑜伽练习后来做,也可以在早晚沐浴后边看电视边做按摩,时间越长效果越好。

美白指压法：

1. 用手掌或海绵沿小腿外侧打圈，左右腿重复交替进行，用力一点效果更好。

2. 在距离脚踝内侧上方7厘米位置，用大拇指按压5秒。重复步骤1和2的动作6次。

祛斑指压法：

1. 用左手食指指腹按右手肩与臂之间的凹点，按3秒停1秒。

2. 同样方法，用右手按压左侧。左右手交替做，重复6次。

穴位美白法是一种温和有效的美白方式，但需要的时间较长，至少坚持半年以上才会见效，所以要持之以恒，注意搭配上面讲到的一些美白小秘方，以达到事半功倍的效果。

上面所说的是全身美白，至于我们的重点，当然是面部美白了，很多姐妹小的时候一定做过眼睛保健操，有个穴位叫做四白穴，位于眼眶下缘稍下方的凹陷，这可是一个养颜美白穴，每天用手指按压，然后轻轻揉动3分钟。坚持一段时间，你会发现皮肤变得细腻、白皙，祛斑效果也很好。对眼睛酸胀也有很好的效果。

特纯橄榄油的美白传奇

橄榄油可是一样美容的好东东，在西方，上好的特纯橄榄油一直是有钱女人的美容专用品，传说希腊美女海伦、埃及艳后可里奥佩特拉、意大利影后索非亚·罗兰、美国巨星玛丽莲·梦露等大美人，终生肌肤雪嫩迷人，除天生丽质外，坚持用特纯橄榄油美白是重要原因。

三千多年来，无数女人用曼妙雪白的肌肤证明，特纯橄榄油是全

能的“化妆品”，无论是吃或抹均有神奇美容作用。姐妹们可以直接去超市买上好的橄榄油，炒菜、做沙拉、美发、美肤均可，也可以买屈臣氏的一款纯正橄榄油，29.9元一瓶，160毫升，我有次去的时候打特价，买一送一，为此我乐了好久。

由于橄榄油的不饱和脂肪酸和天然优质维生素E联合作用，可以分解体内脂肪，美容和减肥可以同步进行；此外橄榄油纯净清澈、清爽不黏，水性的特质令它特别宜于吸收。在皮肤上点一点橄榄油，稍加摩挲就能迅速与皮肤同化，这一点是其他天然油料完全不能相比的。

美眉们可以在自己的面部喷雾里加一点橄榄油，用来喷头发、喷脸，如果是夏天，喷脸后你甚至可以不用其他的护肤品。

还可以在沐浴的时候将橄榄油抹在身上，按摩之后再用沐浴露冲洗干净即可，橄榄油对皮肤的滋养非常温和，没有人工化学化妆品的副作用，可迅速使皮肤柔嫩而有亚光光泽，第一次用就有明显感觉。

哈哈，小女子我就得了橄榄油不少好处，现在不但脸上白皙光滑，连脚丫子都是嫩嫩的。



· 盼下班,更盼小脸下“斑” ·

自从发现脸上的斑斑之后,每每照镜子我就如同看到了眼中钉、肉中刺,非得“拔”之而后快。



新买的数码相机我用了几次就不想用了,那高倍清晰的照片简直让我烦透了,照片上那个斑斑点点分布全脸的自己真是让小女子我伤心,有次出去玩没有化妆,回来后老公指点着我的照片说:“老婆,你皮肤倒是挺白的,可这斑斑点点也太多了吧?”我气绝语塞。什么时候我开始变到没有化妆就不敢出门的地步了?似乎几年前自己的脸蛋还像一件精美的洁白无暇的瓷器,有阳光的日子,眼

睛的余光都可以看见脸上那层透明的茸茸的汗毛呢,什么时候自己的脸长了这么多小斑呢,居然是在我没有发觉的情况下,烦恼啊,泪流啊……

不照照片并不意味着我的斑斑就会消失,每天在公司上班总是盼快快下班,可是此刻,比对下班的盼望更热切的是希望我这张小脸也快快下“斑”。

美白太急“惹怒了”黑色素

毕业一脚踏进社会就有了这样的体验，生活忙碌紧张，工作上无形的压力，往往一把无名火气就升了起来，殊不知此时，脸部肌肤也因承受太多的刺激，黑斑、老化等恼人问题，一一浮现。很多姐妹们都希望有一张白皙透亮的脸，因此对于夏末初秋的美白修护很上心，很多人都求“快速美白”的结果，总希望在短时间内让晒黑的肌肤回复白皙，但却因太刺激反而更激活了黑色素，让转季时的皮肤更加脆弱不安。结果，“白回来”的只是表面，黑色素仍在不断分泌、堆积，渐渐形成色斑。

色斑的形成是日积月累的，在它的初始阶段，肉眼无法辨别，但是当肉眼能够看出色斑时，色斑其实已经很严重了。此外，通过紫外线照相机可以更清楚地看到肉眼看不到的色斑。因此，即使“没有”色斑的皮肤，也需要进行耐心的美白保养。

30多岁的大S那一张干净剔透的小脸让我们羡慕不已，是上天特别偏爱她吗？其实不是，她也为斑斑苦恼过哦，在《美容大王2—揭发女明星》一书中她谈道：世界上唯一比女明星还要难搞定的就是斑，斑点让众多女明星为之痛恨。“我每天照镜子的时候就只看到那两块斑，怎么看就怎么不顺眼。就算别人都跟我说看不见，但是我就是恨之入骨，真的是恨之入骨，所以最后我决定去做镭射除斑。”我当然不会选择镭射祛斑，因为镭射祛斑虽然见效快，却一直觉得它是会伤害皮肤的，我一个好姐妹做了镭射祛斑后，皮肤变得好脆弱，祛斑是为了美容，但为此伤害了皮肤岂得不偿失，所以我当然要琢