

五感美人

许茹芸 著

BEAUTYsense

保养 · 彩妆 · 轻美人生活日记

新华出版社

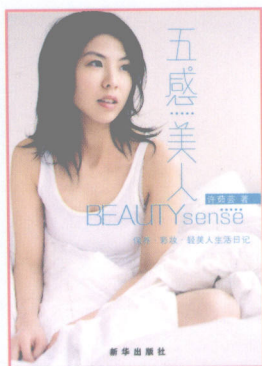
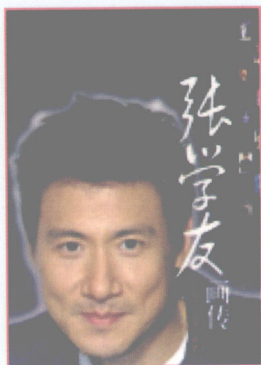


音乐的许茹芸，有着高亢清亮的声音，能将歌曲诠释得扣人心弦，听她唱歌，是一种既幸福又绝美的享受。

生活的许茹芸，卸下歌手的身份，她是一派的素雅，一袭简单的服装，一本书，一曲音乐，一部戏剧，就可以生活，优雅而舒适。

文字的许茹芸，没有过分修饰，将最真最纯的心化成文字，记录和分享自己的生活点滴、保养心得、心灵养分……让每一个人，都能从文字里去亲近她、去了解她。

新华版明星系列丛书



丛书策划：孟 通
责任编辑：黄珊珊
特约编辑：刘 爽

五感美人

BEAUTYsense

保养·彩妆·轻美人生活日记 | 许茹芸 著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五感美人 / 许茹芸著. —北京: 新华出版社, 2007.1
ISBN 978-5011-7830-8

I.五… II.许… III.①女性—美容—基本知识②女性—
保健—基本知识 IV.TS974.1 R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162878 号

五感美人

作 者: 许茹芸

策 划: 孟 通

责任编辑: 黄珊珊

装帧设计: 胡 霞

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 北京绘世朗创图文设计制作中心

印 刷: 北京京津彩印有限公司

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 6.75

字 数: 100 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版

印 次: 2007 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-5011-7830-8

定 价: 29.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 65473413



from

林嘉欣的推荐

.....

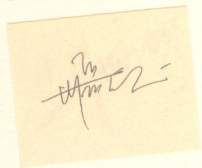
从前，日复一日地工作，长期下来，无论体力或心力都处于一种紧张的状态。随着时间流逝，年龄渐渐增长，生活中的体验也随之增多，愈来愈清楚自己的需求是什么，对生活价值观也有些许的改变，现在我渐渐的学会了如何“过生活”。

其实每天面对繁忙的工作，加上周遭环境节奏紧张，难免会形成不小的压力，大家都知道，当压力来临时，很自然地会影响到情绪，心情也会变差，但却很少人知道，其实最直接受影响的还是我们的身体，所以在面对压力时，我们应该要学着如何 relax。

“开心”是拥有健康身体的主要元素，若终日郁郁寡欢，对我们的皮肤、发质都会造成破坏。换句话说，如果我们经常保持开心的心境，拥有健康身体就不会是遥不可及的了。但很多时候，面对层出不穷的问题，该如何才能保持开心的心境呢？这时，我们就需要一些让自己减压的方法了。

以我自己来说，平日我会用花茶来 relax 自己，因为喜欢天然，所以平日就已经有泡新鲜茶的习惯，泡茶方法很简单，把适量的 mint 薄荷叶、lemon gress 柠檬草、lemon blam 及 spearmint 用清水洗净，放进茶壶内加热水便可，随自己喜好，也可以加上蜜糖作调味。有时候我会以鲜牛奶配熏衣草的花茶，对睡眠有帮助；需要安神时，我则会选择饮用甘菊茶，每次静坐下来嗅嗅花茶香，实时得以舒畅，什么压力也抛掉。如果你也喜欢花茶，不妨也学我试试用花茶来纾压的特殊秘方啰。

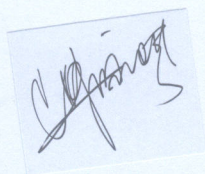
最近，我的好朋友写了琇琇一本书——《五感美人》，书里面记载了琇琇的生活点滴、个人的美颜心得，希望大家透过这本书，重新认识五感，重新过生活。



from

GiGi 的推荐

我眼中的琇琇，是一个温文儒雅，且多才多艺的女孩子，又拥有让每个人看了都很舒服的清新的外型，却从来都不知道，原来对于保养皮肤她竟也是个专家呢！这样一个内外兼备的女生要出书了，大家又怎么能错过呢！

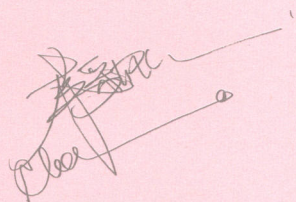
A small, rectangular piece of paper with a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to read 'Gigi' followed by a flourish and a small mark.

from

杨采妮的推荐

.....

两个女生走在一起，
彼此间互相扶持，
开心时捧腹大笑，
难过时抱着流泪，
我很珍惜这段轻松、坦诚的友情，
今天我这好友要出书，
我衷心地祝福她，
我希望更多人能感受她那温柔细腻的心。

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yang Caini', written in a cursive style. The signature is positioned below the main text and is partially obscured by a diagonal line.



目 录

林嘉欣的推荐

梁咏琪的推荐

杨采妮的推荐

Part 1 新保养

触觉 sense of touch 11

亲身体验纽约皮肤科名医 Dr. Rish 13

“皮肤急救百宝箱”，让痘痘不留下痕迹！ 16

调整体质，很简单 18

第一次接触能量花精 24

轻轻按压的按摩 27

告别蝴蝶袖·肌肉僵硬的简单动作 30

“温度游戏”，紧缩你的毛孔 34

随时记得清爽你的脸 36

敷脸，敷得越久越有效？ 40

保养，不要白忙一场 43

Part 2 轻饮食

味觉 sense of taste 52

简单的饮食，就能吃出营养 53

吃的保养品——海石花 56

不会饱的小蛋糕 59

有机餐，真好吃 61

快速瘦身餐 64

采用分食法，一样吃得饱 71

煲个养生汤 74

甜汤，美颜又养生 80

喝茶，体内环保的好方法 84

自然派的营养补给站 87

喝水，也要选对时间 91

最佳私房宵夜 93

饭后吃水果、喝汤?	96
芸式独门料理	98
Part 3 淡香气	
嗅觉 sense of smell	105
空气干燥, 不用担心	106
让你更有魅力	108
轻松面对 Waxing!	110
一定要泡澡 Valen's Bath Menu	113
“乌珈呼吸”法, 让你睡得香又甜	118
香喷喷的好心情	122
Part 4 柔魅力	
视觉 sense of sight	126
五步骤的简易快速化妆法	128
给你浓翘的睫毛和明亮的双眸	131
头发也可以柔柔亮亮	133
唇部, 也要去角质	136
认真做好脚部保养	140
香水, 让你与众不同 Perfume is a girl's best friend!	142
小饰品, 让你魅力加倍!	146
优雅性感	151
高跟鞋	154
Part 5 品内涵	
听觉 sense of hearing	157
你喜欢自己的脸吗?	159
阅读, 和自己的内心相处	163
从音乐的世界, 找寻自己	165
看电影, 满足天马行空的感性	167
有内涵又风趣的谈吐	169
每年送自己一个礼物	171
爱上瑜伽 Make a date with Yoga	176
后记	183





亲身体验纽约皮肤科 名医 Dr. Rish

很多时候，我们其实并不太了解自己心里所产生的莫名不舒服感，到底是来自于工作或家庭的压力，还是来自于情感的创伤，但不管是来自于哪一种，它们其实大都源自于过度的压抑与累积，所造成的内心深层底部的情绪。

还记得小时候的我十分爱讲电话，常常一讲就是好几个钟头，仔细回想那时候，好像也很少心情不好或睡不着等等的状况，反而是长大以后，不但能讲的话及分享的对象渐渐变少，也慢慢开始产生了睡眠的问题，甚至长一堆不明原因的痘痘等等。

三十岁开始，内分泌系统

亮起红灯

大概三十岁那年开始，也许是年龄增长的关系，也或是心理压力，有一段时间，我的胸口不知什么原因，莫名其妙地长了一些一粒粒的小痘痘，起初还没太理会它，直到有一回，在泡澡时，一边想着事情就一边就抠了起来，越抠还越起劲，隔天醒来时，天呀！真是把我吓了一大跳，胸口一片红，当下



就决定赶紧跑去看医生，医生看过后告诉我，这有可能是因为压力过大引起的内分泌失调，也有部分原因有可能是使用了不当的保养品或化妆品所引起的过敏，并开了药给我。

之后因工作衔接不断，既没好好休息，压力也没解放多少，即使服用了医师开的药，胸口还是断断续续冒出新的小

痘痘，这样的现象直到去了纽约，自己

开始在生活上慢慢做一些调整，睡眠尽量正常（尽量在午夜十二点以前睡觉），饮食方面也尽量营养（定时定量、少吃油炸及辛辣等刺激性食物），及多喝水，才开始渐渐有好转的迹象。

遇上纽约皮肤科的传奇医生——Dr. Rish

真正好转的关键点，是一次和我最亲爱的纽约友人兼房东katia的谈话。那次，我刚好和她聊到这件事，她建议我去看医生，并且还替我介绍了一位被称作Dr. Rish的医生，她告诉我，这位Dr. Rish可不是普通的人物喔！他不但是位好医生，还是曾帮过迈克·杰克逊兄将皮肤由黑漂白的一位传奇医生，一听到这样的介绍，我当下就决定，再怎么样，也要亲自走一趟、瞧一瞧……haha！