

简单易学
看看就能
变年轻

童颜教主 美肌养成法

苏兰教主
著

逆生长女王御肤术
减龄美肌
养成书

童颜

世界驻颜冠军与你
畅谈养颜那些事

女人可以一天不化妆，
但不能一天不护肤！
世间最美是

南海出版公司

童颜教主
美肌养成法

苏兰教主
著



南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (C I P) 数据

童颜教主美肌养成法 / 苏兰教主著. — 海口 : 南海出版公司, 2014.8

ISBN 978-7-5442-7110-3

I. ①童… II. ①苏… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第078892号

TONGYAN JIAOZHU MEIJI YANGCHENGFA
童颜教主美肌养成法

作 者 苏兰教主

责任编辑 张 媛 雷珊珊

装帧设计 上尚装帧设计

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京中振源印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 16

字 数 230千

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-7110-3

定 价 38.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

内容简介

外貌协会的同学都知道，懒是美女和丑女的分水岭。一个勤于帮助自己改善外貌，并涵养众人眼球的女孩，是可敬的。

想让树木从60岁变成30岁的状态，你会说“NO，那不可能”。我们要改变的是外貌而不是年龄，你可以把老树的新枝栽培好，让它看起来像30岁。同样的，我们可以通过努力，让童颜常驻。

我从人类外貌的先天遗传和后天改造两个角度入手，结合中医知识从体内到肌肤组织进行调理修护，重塑形体和容貌的美。并结合灵修使得自己达到身心愉悦的境地。

童颜究竟能不能实现，
做了才知道。

第1章

遗传型和非遗传型童颜美肌

1. 遗传型 / 001

越漂亮的女人越容易老 / 002

美女变丑女，不是时间惹的祸 / 003

2. 非遗传型 / 007

心理年龄VS生理年龄 / 007

如何真正使自己年轻——心态是美丽圣经 / 009

3. 人体衰老的标志 / 013

你的双唇几岁了？ / 013

警惕毛孔衰老 / 016

警惕老化现象——手臂松弛 / 018

别让内分泌失调击中你——内分泌 / 021

第2章

童颜美肌形成的内因

1. 胎内气血足 / 024

气血是气球中的空气 / 024

气虚、血虚和肾虚——再美的花朵也没有绽放的 / 027

2. 后天阴阳平衡 / 029

调控身体小江南 / 029

调息唤颜，保持青春要多采天地灵气 / 032

3. 情绪控制及性格使然 / 035

轻松甩掉抑郁情绪的纠缠 / 035

购物狂——放纵坏心情的罪魁祸首 / 039

恋爱的女人更美，浪漫的女人更年轻 / 041

自信是美女的内因 / 045

第3章 后天毁灭童颜美肌的因素

1. 情绪 / 050

怎么笑才养颜 / 050

愁闷——把心灵翻出来晒晒太阳 / 053

重塑幸福感 / 057

距离，是女人的“绿叶” / 059

2. 错误的习惯 / 063

一夜变身丑女——通宵熬夜面瘫 / 063

从打电话习惯看你保养误区有多少 / 065

内裤就要“喜新厌旧” / 067

私密清洁天使——卫生巾也不能天天用 / 069

3. 不适感增强的原因 / 072

衰老与脸型 / 072

阴道松弛：抢救私处美 / 074

4. 控制力——饮食 / 077

“冰雪女王”的眼泪 / 077

挽救零食掠走的体温 / 079

究竟最后谁为月事不规律买单 / 082

5. 健康是美丽的基础:

养颜美肌先解决女人内部疾病 / 088

肩膀酸痛的无奈: 美女怎可不露肩? / 088

经前睡眠不好 原来是激素在搞怪 / 091

细数乳房那些美丽与哀愁 / 093

腰痛, 你不知道的秘密 / 098

口气——别让不快击中你 / 100

从此不与黑眼圈并存 / 102

不让眼袋反反复复出现 / 105

第4章

超龄的童颜美肌塑造法

1. 肌肤表皮 / 110

保持肌肤的水油平衡 / 110

地心引力与胶原蛋白 / 113

可怕的天生丽质更易衰老 / 115

把握好美丽双期——经期, 肌肤过渡期 / 117

激素化妆品是美丽罂粟 / 120

卵巢保养与补血唤颜功效 / 123

2. 内因是关键 / 128

青春痘顽固不化的内因 / 128

黑色素与黑肌肤缘何屡战屡胜? / 131

第5章

破坏型——显老女人的童颜重塑

1. 衰老从这里开始 / 136

历史上最容易让人遗忘的美丽细节——上眼睑 / 136

根据肌肤年轮刻度选择饮食 / 138
如何睡个美人觉 / 141
重视享有绝对权的早餐 / 144
挑选抗氧化的宝贝 / 146
最高效的保养肌肤法则——顺时 / 149

2. 表层下垂肌肤的修护 / 153

“拍”出欢乐美女来 / 153
养颜从保湿做起 / 155
你的肌肤感冒了吗？ / 159
你该如何呵护敏感肌肤 / 161
白肤ABC法则 / 163
牛奶丝滑，美人的艺术 / 166

3. 女人会比美也要会学习变美 / 169

香水女人的极品宝贝——香型 / 169
别人的宝贝可能是你的毒药——秀发使用法则 / 172
立即拥有动感双唇 / 174
做个画眉的高手 / 177

4. 要吃对保养品 / 180

造美的女巫匣子里的圣物——花粉 / 180
让女巫在你的脸上舞蹈——花粉的美容大法 / 181

第6章

保存童颜美肌的方法

1. 天然童颜美肌的保存 / 186

魔镜魔镜，我还能年轻几岁 / 186
酒美人肌肤更健康 / 189
降低白发的恐慌 / 192

做好抗衰的第一步——护脑 / 196

整容——为美丽设置的漩涡 / 199

别拿水果当蔬菜 / 202

美味多美颜——蔬果汁饮 / 207

盛夏美食如何吃 / 210

果汁，果汁，让我变得更美吧 / 212

“性福”小女人的快乐点心 / 215

2. 后天努力型童颜美肌的保存 / 218

按摩美容——小美女变身美丽教主的秘密 / 218

花花草草也排毒 / 221

美丽容颜全凭小元素亮相 / 224

女人塑身抓住第二个春天——初潮和孕期 / 226

有规律地让自由基归零 / 228

打败美丽的“污染源” / 230

提升胸部水位 / 235

做自己的美丽CEO，晚间护理在三大黄金细节 / 238

断食，可以因人而异的养颜法 / 241

后记 / 244

第1章

遗传型和非遗传型童颜美肌



1

遗传型

越漂亮的女人越容易老

天生丽质这个词蛮好，在唐朝用来形容杨贵妃最恰当不过了：雪肌玉肤，倾城倾国。帝王不爱那是瞎了眼。难怪会有不爱江山爱美人的佳句。可惜如今我朝姑娘坐拥古今中外洋洋大观的化妆品牌，却保养不出那份水嫩，佳人有了只可远观不可近视的“佳句”。

话说只有懒女人没有丑女人不假，可许多被化妆品毒害过重的姑娘得了“化妆品综合征”。想想都怕，有人统计一个女人一生要吃掉5斤口红，涂抹掉十斤乳液，实在是令人瞠目结舌。看来美是要有点尺度的，否则不但不美还浪费钱财。

别看帝王将相身后的那些千古佳人各个美貌倾城，这份美丽也会随着时间的流逝消失不见的。女人因为肌肤天生比男人薄，角质层的保护能力弱，水分营养都容易流失。再加上女人是感性动物，容易被喜怒哀乐左右，有研究表明女人面部表情比男人丰富，表情越丰富的人越容易出现皱纹。内外交加导致女人比男人容易衰老，因此保养是女人一生最必修的功课。

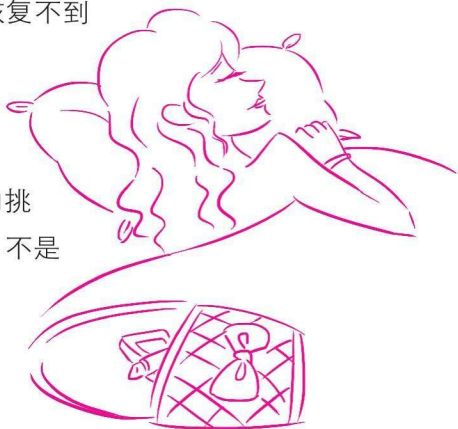
话说我有一位好友，自幼粉妆玉砌，人见人爱。但伊人竟然信奉自然美，敢于公开挑战众位“后天美女”，认为“养”出来的美不是真的美。结果这位哈佛大学毕业的漂亮女人，一贯素面朝天，不到30岁已经



有了细纹，凭她怎么努力，肌肤也恢复不到当初肌如凝脂的水润状态了。越漂亮越容易老，此话不假。

肌肤原本就娇嫩，每天遭受脏空气的污染，毒素的侵蚀，紫外线的挑战，你还不给它充足的水分和营养，不是在眼睁睁地看着它变成老树皮吗？

天生丽质的人，在起跑线上遥遥领先，最后却是输家，女孩们一定要好好反省反省哦。



教主 美贴

早晨起床后，先别急着吃早餐，空腹喝一杯柠檬茶，能给身体补充水分，柠檬还具有排毒功效，帮助你排除身体的毒素。柠檬中维生素C的含量比较高，能美白肌肤。每天要喝够八杯水，让肌肤始终被水源所滋润。这对干性肌肤的人尤其有好处。干性肌肤的人除了表皮缺水，身体水分供给也不充足，肌肤容易老化。所以，如果你是干性肌肤天生丽质的女孩，一定要坚持给肌肤保湿，为肌肤喝水。

美女变丑女，不是时间惹的祸

◎ 美女变丑是从细节开始的

你是美女还是丑女呢？这个问题让人啼笑皆非，因为美丽的外表是看得见的。但是美女不总是美女，保持美丽并不容易因为时间会带走你的青春，忙碌会让你没有时间去装点美丽，坏习惯会破坏你的美感。美

丽不是总能经受住时间的考验，当女人步入30岁之后，五官的漂亮与否已经不再是绝对的优势，不漂亮的女孩也完全可以通过保养，摇身一变成为大美女。

女人之所以比男人容易衰老，是因为受到情绪的影响更严重。女人因为容易快乐，微笑更多；女人因为容易伤感，哭得最多；女人容易被恋情所伤害，所以难过得最多；女人做了妈妈，忧虑更多。这所有的情绪变化，对容颜都有一定的影响。我们看到经常笑的人，她们的嘴角是微微向上翘的。那些经常生活在忧虑苦恼里的人，她们的眼角更容易往下垂。年轻爱做鬼脸的小女孩，随着岁月的流逝会变成满脸皱纹的老人，你除了对时光的创造力感到惊叹外，也要知道，其实这些皱纹的产生也有女孩自身的原因。

◎ 面部表情过于丰富

这是女孩们的通病，那些性格活泼，喜欢浪漫的女孩，做出各种不同的表情，都让人觉得可爱。不满意的时候，高高撅起小嘴巴；开心的时候，睁大一只眼睛闭上另一只，使劲眨眼表示快乐极了；难过的时候，用牙齿咬住嘴巴，鼻子皱皱的。这些动作虽然可爱，却拉扯了肌肤。面部肌肤和身体的肌肤不同，你可以做一些按摩的动作，但是不能左右拉扯它。当美容师为你做美容时，她从来不会用太大的力气。同一个道理，面部舒展的时候，肌肤不容易产生皱纹，而撅嘴、皱鼻子、闭一只眼睛都会造成下巴、鼻子、眼睛周围和面颊的肌肤皱成一团。

◎ 用脸睡觉的女孩

这个习惯是毁掉你美貌容颜最大的刽子手。它远比太阳晒和做鬼脸危害更大。我们都有过脸贴在枕头上睡觉的经历，当你起床的时候，只有两种现象出现在脸上：第一种，脸上印着枕巾的花纹；第二种，脸上



红红的皱纹像波浪一样。因为在睡觉的过程中，人处于无意识状态，你的脸部印下了枕巾的纹路，好比是一小堆石头，一直垫在脸下，面部本来平展的肌肤，被强行压进去一个一个的小窝窝。这些压成小窝窝的肌肤，都不同程度地被拉松了，而脸部贴在枕头上睡觉，面部的血液循环也很不好。大多女孩睡的时候不会顾及脸上肌肤是不是平展，脸上若是有不平展的地方，就会出现压痕。这些被压的肌肤，血液循环会很不好，被压皱的肌肤要恢复还需要一定的时间。保持这种睡觉习惯的女孩，不论你多么年轻，用不了三年时间，你的脸型会变，你的五官比例也会变，然后你的脸上会出现褶皱。美女就是这样慢慢变丑的。



◎自己“治疗”粉刺挤痘痘

事实上不自己“治疗”粉刺挤痘痘的女孩不多，谁让粉刺影响了你公主般的容颜呢？但是，“治疗”粉刺挤痘痘的结果只是让你暂时变美，却损伤了肌肤，对你来说以后再想恢复到光洁的肌肤，太难了。女孩们的“治疗”技术一般都不专业，挤痘痘的时候手指的消毒措施不好，容易引起肌肤红肿发炎，留下痘疤。这个痘疤要怎么去除呢？自然地消除需要一个月，而如果用去角质的洁面乳去除，虽然痘疤消失的速度快了，但是频繁去角质又损伤了肌肤。所以还是建议讨厌痘痘和粉刺的女孩，忍为上策。因为一个痘痘的生长和消失，短不过两三天，长不超过半个月。何苦为了一时的美丽，和它们过不去呢？

◎用一侧牙齿吃东西

用一侧牙齿吃东西，不但会使这侧牙齿的折旧率上升，而且还可能会产生一边脸大，一边脸小的情况，实在很影响美观。所以我们不能因为习惯，而使自己的脸型发生变化。假如你已经出现两侧脸庞不一样大小的情况，办法很简单，依然是尽量均衡地利用两边的牙齿，这样时间长了就能矫正过来。如果你认为自己的脸是一边大一边小，就用小一点的那侧牙齿吃饭，时间长了可能小的那边脸逐渐变大，但是大一些的那边脸因为肌肉运动突然改变了方式，而发生脸型的变化，你会为此更加头痛的。所以用齿方面一定要把握住均衡原则啊！

教主 美贴

我们总是抱怨：怎么又长痘痘了，怎么手臂肌肤又有红点了，怎么嘴唇老是干燥，怎么牙龈总是流血……无论你如何保养，似乎虽没有大的问题，但是小问题却总是不断。总为这些小问题焦虑，让你非常烦恼。其实这些问题大多都是小毛病造成的。比如牙龈出血，人的牙齿最适应35至36.5摄氏度的温度，用冷水刺激牙齿将导致牙龈出血、牙髓痉挛发生，只要注意用温水刷牙，就能避免这种事情的发生。而嘴唇较干燥，可能是不注意补水，或者总是等到口渴了才喝水导致身体缺水，血液循环速度降低，口唇就容易干燥。肌肤上的小红点，大多是因为肌肤受到刺激造成的。我们要经常更换床单，对于那些贴近肌肤的物品，在清洗完以后，最好能放在盆中继续泡一会，再晾晒。身上的小红点也有可能是香水造成的，很多女孩习惯于洗澡后直接把香水喷洒在身上。香水中的檀香油、麝香、柠檬香及酒精等成分，在阳光照射下分解成有害物质，刺激肌肤，使你感到灼痛，肌肤出现红点。使用香水可以采用擦的方法，不改变香味的浓度，但却能对肌肤的伤害减小。

2

非遗传型

心理年龄VS生理年龄

我们现在能看到白发苍苍的女人越来越少了，因为大家都会采用先进的办法来掩饰住这些“不美”的环节。哪怕是70岁的老太太，也会顶着一头的黑发、棕发或者金发。假如不看脸，你根本不知道她已经70岁了。现在确定人年龄最简单的办法，还是看面部肌肤，看得细致些的人，还会看脖子和耳后肌肤。想年轻，这些部位的保养是重点。但是保养归保养，衰老毕竟是不可抗拒的趋势。假如你看到70岁的老奶奶，依然像30岁的少妇那般风韵，一定会感到很恐怖。就像我曾经给你们讲过的那样，不要过分违背生理年龄。

一位年轻时候漂亮非凡的女人，因为漂亮一直自视甚高，到了36岁，依然没有找到心目中的白马王子。白马王子没有找到就罢了，公主的容颜已经开始衰老了。她非常痛苦，经常抱着自己20几岁的照片看，边看边流泪。后来听说雌激素有焕肤功效，能够让女人保持年轻。于是在没有医生的帮助下，自己联系了广告里的产品，开始服用。2年以后她感觉自己的容貌的确年轻了许多，38岁看起来最多28岁。可是问题又来了，每次约会的时候报上自己的年龄，男方都觉得很假。她感到非常郁闷：“30多岁的人，看起来像20多岁不好么？男人是怎么了。”她谈了好几位成功男士，都因为这个问题搁浅了。后来打电话向我咨询，我当



即告诉她，长期大量服用雌激素，可能导致乳腺增生，而且破坏了体内激素平衡，有可能导致不孕，建议赶快就医。这时她哭了出来，其实在服用雌激素3个月的时候，她就已经发现乳房胀痛了，可是肌肤也开始变好了，于是她实在放不下，不愿意终止。没有想到“挽回了青春”却是要付出别的代价。

她就医后，果然发现乳腺增生比较严重，还好没有贻误治疗，她打电话来感谢我。

每位女孩一定都有留住青春想法，尤其到了30岁以后，对那些以前不屑一顾的“留住青春不是梦”的小广告开始正眼来看了。殊不知小广告一旦“事发”，不光让你刚“挽回的青春”反弹得更厉害，而且还会造成不良的后果。

女人啊，问问自己，我们究竟该年轻多少岁才能满足呢？容颜在一定程度上会影响你的心理成熟度。假如你拥有20岁的容颜，30岁的年龄，那么你在30岁这个女人应该成熟的阶段可能就成熟不起来。成熟不起来，但是年龄大了，举止上你是依然选择20岁清纯的造型，还是30岁成熟的风韵？很难抉择，所以保养容颜最好的办法是将年龄控制在比实际年龄小3至5岁就可以了。

这样你不但能享受到周围人夸你年轻的赞誉，还能保证正常的心理年龄不受到影响。

日本的美容师发起过一次实名登记的调查，发现大多数女人都已经意识到了这个问题。500位女孩里面300位女孩认为，最好能比实际年龄年轻5岁；而大约180位女孩认为，能年轻3岁就可以了，太年轻显得幼稚，不如做熟女那样随心所欲。不难看出，希望更年轻些的女孩占多数。对于第二个问题：你如何使自己年轻？其实66%的女孩都选择了：只要你更自信，就显得年轻；20%的女孩选择重新定位自己的造型；