

★ 做美丽女人就是要懂得保养自己、修饰自己，  
让自己的美丽清莹剔透、超尘脱俗。

★ 用书中的美丽咒语，让天下的女人们蜕变成最美丽的尤物。



# 从头到脚 都美丽

刘影  
编著

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



从头到脚



JENNIE

1998.12.18



从头到脚都



美丽



 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

从头到脚都美丽 / 刘影编著. —北京: 新世界出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5104-0705-5

I. 从… II. 刘… III. 女性 - 保健 - 普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211465 号

---

**从头到脚都美丽**

作 者: 刘 影

策 划: 杨亚琼

责任编辑: 连 慧

封面设计: 大象设计

版式设计: 韩东坡

责任印制: 李一鸣 杨 军

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京建泰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 240 千字 印张: 16

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0705-5

定价: 28.00 元

---

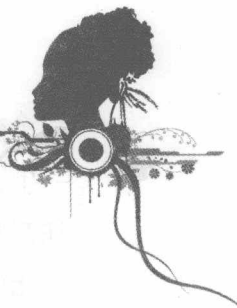
**版权所有, 侵权必究**

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

# 前言

PREFACE



女人如花，天性爱美。在这个美丽流行的时代，美丽是女人一生的资本。一位哲人说：“世界如果少了女人，就会丢掉十分之七的美，十分之三的真。”因此，美丽是女人的特权，也是女人的义务！

美丽的女人可以随便任性、撒娇、生气，而不会被人当做幼稚、不成熟；美丽的女人生气了、委屈了、哭了，有人哄、有人劝、有人帮，而不会被指责、埋怨……这就是美女的特权，美丽的女人可是人见人爱哦。所以，生活中美女总会受到他人的优待，也总能真正享受到“女士优先”的权利。因此，做女人就是要懂得保养自己、修饰自己，让自己美丽得晶莹剔透、超尘脱俗。

一个女人外表漂不漂亮是天生的，美不美丽则是后天的。因此，世上最倾倒众生的不是漂亮的女人，而是美丽的女人。如清风明月、出水芙蓉般清纯而高雅，这样的女人最有吸引力。因而美国医学博士本杰明·海登说：“对男性来说，看到异性时的满足感在很大程度上受到异性外表魅力的影响。”是的，如果你是一个聪明的女人，那么就别太在意男友对街上的女人多看几眼，因为你大可冷眼旁观男人的“好色”，然后从自我修炼做起，把肌肤养得柔嫩细滑，把身体练得凹凸有致，把气质培养得独一无二……如此这般，当脱胎换骨、秀色可餐的你出现在他的眼前时，还用担心他的目光不停留在你身上吗？

你知道吗？美丽需要由内而外内外兼顾的呵护，只有这样女人的美才能均衡、自然、持久不衰。其实，女人的美丽心事只有自己最懂，一道天然的润肤美食，一杯融天地精华的养颜茶，都能让你在凝神静气之间静

待美丽的到来。因此，美丽是天生的，也是后天养成的。几乎所有女性的一生，都会经历从女孩到妻子、母亲的角色转变，并且在这个过程中，往往都要经历经期、孕期、哺乳期、更年期等阶段，这些都是造成女性容颜变化的特殊时期。所以，爱美的你只有在这些时期多善待自己、呵护自己，才能让自己永葆青春。

当然，美丽并不仅仅是通过外界就能改变的。虽然有些女人通过节食使自己达到减肥目标，但是你想过没有，一旦节食不当，随之而来的是如贫血、缺水等营养失衡症状的一些副作用。那些聪慧而美丽的女人，往往懂得如何爱护自己，她不仅要让自己的生活有品质，还懂得投资，投资青春、投资美丽。所以，只有这些会保养的女人，你才看不出她的实际年龄，因为她通体呈现给你的是无懈可击的美丽。其实，这也没什么神秘，她就跟你我一样，吃五谷杂粮，过着与平常人一样的日子，所不同的是她能呈现出不食人间烟火的脱俗气质。原因就在于她擅长保养，从而使自己美丽起来。

美丽是从内心弥漫出来的馨香，是从身体的每一个部位，从生活的每一个细节悄悄流淌出来的。纵使你貌美如花，如果不重视保养，也毫无魅力可言；纵使你天生丽质，如果不注意保养，也经不起岁月的冲刷。女人要真正美丽，要靠内修与外养，要知道，只有从身体的最深处带来的转化才能使美丽的容颜维持长久。所以，爱美的你不管有多忙，也要抽出一点时间来，细心地呵护自己、关爱自己，为自己的形象加分。

其实，翻开本书，你将会惊讶地发现：它已经不是一本静态的书，而是一个真诚而贴心的朋友。与挚友同行，你的养颜之路会更加畅达，它会为你的美丽之锦再添繁花。当你怀着安然和优雅的心情，静静地呵护自己的容颜时，你便会惊奇地发现：20岁、30岁、40岁、50岁……任时间流逝、岁月奔跑，却带不走你的美丽容颜！

# 目录

CONTENTS



## 第一章 头发是你的首要仪表：秀发闪亮有秘密

你知道吗？头发也是我们身体的一部分，每天也在进行新陈代谢。健康的头发往往生机勃勃，自然有光泽，且柔顺易梳理；而问题头发，则干枯、分叉，缺乏弹性和光泽，而且极易折断；因而，要想拥有健康美丽的头发，除了要作好梳、洗、理之外，还要注意供给充足的营养。总之，一定要精心护理。

1. 润发乌发,让秀发更飘逸 / 002
2. 洁发,让头发润泽有光 / 006
3. 生发防脱,让秀发密如云 / 010
4. 按摩梳理,让秀发生机勃勃 / 016

## 第二章 美目盼兮、巧笑倩兮，五官生辉起于一丝不苟

一个人若生得眉清目秀、鼻敏耳聪、唇红齿白，无疑是一副人见人爱的容貌，也是健康的体现，因此，端庄的五官往往能给人以良好的形象。其实，打造美丽的形象也没有必要非去美容院，爱美的你只要在日常生活中多关爱自己一些，便能获得意想不到的惊喜。

1. 明眸善睐百媚生 / 020
2. 玲珑俏耳更多姿 / 026



3. 红唇丰润更俏丽 / 030
4. 面部一朵花,全靠鼻当家 / 034
5. 健齿,在谈笑间释放美丽 / 038

### 第三章 香体瘦身:打造窈窕曲线不是梦

在如今这个美丽流行的时代,身为女性谁不想拥有玲珑有致的身姿呢?可是,生活中却有很多女性在追求美的同时却陷入了形体美的误区:瞧,身材是变苗条了,但健康却越来越远了……其实,爱美的你,如果平时能多注意一些细节呵护,合理锻炼,科学修身,便会获得意想不到的惊喜。

1. 打造美颈玉肩,抹平岁月痕迹 / 042
2. 减肥塑身,凹凸有致美丽不衰 / 046
3. 香体除臭:柔嫩肌肤,从香身沐浴做起 / 050

### 第四章 美丽肌肤胜过华贵衣装:自我肌肤保健与美容

皮肤是身体最大的组织,还是保护我们的身体免受外界机械、化学、物理侵袭的第一道屏障。不过,有句话说“一白遮百丑”,尤其是对女人来说,拥有光洁亮丽的肌肤是一种体面与骄傲,更是美丽与健康的基础。因此,拥有完美的肌肤胜过华贵的衣装,所以,爱美的你一定要保养好自己的这套“天然外衣”!

1. 了解自己的肌肤,保养入门的第一课 / 056
2. 五类肌肤,保养各不同 / 061
3. 科学洁面,帮你洗出好气色 / 067
4. 肤如凝脂:美白肌肤自己动手 / 071



## 第五章 由内而外，五脏平衡和谐是貌美如花的基础

五脏可以通过经脉、气血、津液等将营养物质输送和输布于面部，使其得到充分的营养，中医藏象学说言之：“有诸内，必形诸外。”是的，人的面部皮肤是五脏的镜子，可以反映五脏气血的盛衰，而五脏气血功能的盛衰，直接关系到面容的荣枯。所以，若想使容貌美丽如花，必先调养五脏平衡和谐。

1. 学会养心，做美丽女人 / 076
2. “肝肝”净净做无瑕美女 / 081
3. “脾气”健运面色红润 / 085
4. 养好“娇肺”与美丽约会 / 089
5. 固肾护本，美丽不衰 / 094

## 第六章 保护好卵巢和乳腺，保鲜女人味

你的内分泌正常吗？你愿意做一个清爽的美女吗？可是，往往不知何故，漂亮的小脸蛋上总会冒出一些痘痘、斑点等，真是大煞风景。更重要的是还极大的影响了健康，像月经不调、痛经、阴道炎、卵巢淤毒、乳腺炎等都是妇科内分泌失调引起的疾病，因此，做健康美女，首要调理好内分泌。

1. 内分泌失调，直接影响容颜美 / 100
2. 理顺月经，容貌姣好 / 104
3. 粉面生斑，先问妇科 / 108

## 第七章 迎战衰老，让美丽超越年龄的界限

做女人，随着年龄的增长，衰老、机体退化却一点点地偷去你的青春，拿走你的美丽，这时你必须拿起强有力的武器去抵抗退化、迎战衰老，采取一些行之有效的方法，打造肌肤的活力，延缓青春，让美丽超



越年龄的界限，做一个永不放弃美丽的女人。

1. 保持紧致有弹性，让皱纹迟来十年 / 116
2. 补水、补水、再补水，将水漾肌肤进行到底 / 121
3. 紧致可弹，让肌肤年轻 20 岁的秘密 / 125
4. 合理去角质，不做“厚皮”美人 / 129

## 第八章 十分容貌，五分生成，五分妆成

“美得自然”是化妆美容的精髓。有这样一副对联：“十分容貌，五分造化，五分妆成；两颊品貌，一半生成，一半饰成。”说明了化妆的技巧与重要性。适度的化妆也是给他人的一种尊重，并能给人以庄重、自然的美感。不过，皮肤有干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤之别，因而保养、化妆的方法亦有所不同，比如有些女士皮肤呈黧黑色，显得红光满面，就无须枉费增白之力，不如饰得唇红齿白，以收健美鲜活之效。

1. 化妆品的选用要正确 / 134
2. 美丽也不能让化妆品偷走了健康 / 138
3. 在特殊时期化妆应注意 / 141
4. 完美卸妆，提升肌肤美丽度 / 144

## 第九章 吃出美丽：营养是青春绵长的基本保障

人以食为天，营养是青春美丽的源泉。一个人的美丽是靠营养来维持的，欲得姣好的容貌，除了日常对皮肤的保养之外，通过适当的食物对身体进行合理的调节，便能在防病保健的同时拥有美丽。

1. 生理和饮食调养让身体玲珑标致 / 148
2. 减肥消脂饮食让你做时尚丽人 / 151
3. 抗衰老饮食让青春永驻 / 156

4. 顺应时节的食物可美容 / 159
5. 食物中的美容珍品让你吃出美丽 / 166

## 第十章 排毒美容课：做清爽美女，要科学清除体内垃圾

说起排毒，你可能不陌生，不过，你知道吗？自然排毒才健美！然而，现代人特别是女性，为了排毒养颜往往不惜购买诸多的排毒保健品，但是，这些所谓的“排毒药”真的有那么神奇管用吗？总没有来自生活中的自然排毒方法来真实可靠吧，中医认为“正气存内，邪不可干”，人体正气旺盛，抵抗力强，就会抵御各种“毒”、“邪”的侵袭，能自然而然将“毒”排出体外。

1. 轻松排毒，从良好习惯做起 / 172
2. 排补通调，身轻体健 / 176
3. 排毒莫忘健康，盲目排毒不可取 / 181

## 第十一章 睡眠是美肤的生命：会睡的女人一生都美丽

“会睡觉的女人美到老。”睡眠能美容，已不是天方夜谭，利用睡眠来修复皮肤和维护健康，有助于你的养生美颜。如果长时期睡眠不足，便会使皮肤颜色晦暗、苍白，以致皮下细胞迅速衰老、出现皱纹，甚至变粗糙。只有在良好的睡眠中才能让肌肤充分的休养生息，容光焕发。

1. 做好睡前的“晚餐”，肌肤更靓丽 / 186
2. 肌肤睡好觉，美颜不衰老 / 189
3. 摆脱失眠，让美丽在梦中绽放 / 195

## 第十二章 中医中药美容：疏通经络、气血调和，容颜红润

中医认为，“气者，人之根本也”。只有气血调和，津液充足，皮肤有弹性，饱满湿润，而且不易老化；从而保持青春美、健康美。而中医美容，便是根据人的生理现象、肤色特点，调理气血津液，疏通经络，使气



血调和，通过其推动作用、温煦作用、防御作用、固摄作用、气化作用维持容貌健美。

1. 中药养颜,调理脏腑,维持容貌健美 / 200
2. 按摩养颜,促进皮肤代谢,预防皱纹出现 / 206
3. 药膳美容,护肤养肌,祛皱抗衰 / 211

### 第十三章 呵护玉手嫩足，从头到脚做精品女人

手是人的第二张脸，脚是人的第二个心脏，玉手嫩足不但是精致女人的象征，更是女人健美的体现。如果一个脸蛋时尚的美女，其手部与脚部肌肤却粗糙不堪，也会让人跌落眼镜的。因此，爱美的你，在护理面部的同时不要忘记自己的手足也需要呵护，一双纤纤的玉手，一对健康性感的美足，更能充满别致的诱惑，也更以彰显出你做人的品位！

1. 呵护你的第二张脸——打造纤纤玉手 / 218
2. 养护好你的第二个心脏——塑造性感美足 / 228
3. 手脚“闹别扭”，并不一定要补钙 / 242

# 第一章



## 头发是你的首要仪表：秀发闪亮有秘密

你知道吗？头发也是我们身体的一部分，每天也在进行新陈代谢。健康的头发往往生机勃勃，自然有光泽，且柔顺易梳理；而问题头发，则干枯、分叉，缺乏弹性和光泽，而且极易折断；因而，要想拥有健康美丽的头发，除了要做好梳、洗、理之外，还要注意供给充足的营养。总之，一定要精心护理。

## 1. 润发乌发，让秀发更飘逸

你知道吗？头发与身体其他部位一样，每天都在进行着生长运转，因此健康的头发应该生机勃勃，自然而有光泽，如果你想做合格的美女，那么就不要让头发干枯、分叉或折断，平常多做一些润发乌发的护理！

### 注意日常护理，让秀发更亮丽

我们知道，健康的头发，自然有光泽、柔顺易梳理、不分叉、不易折断，生机勃勃；而不健康的头发，往往容易折断、干枯、毛糙，颜色接近茶褐色、缺乏弹性和光泽；因此，爱美的你，如果想要拥有一头健康的秀发，那么，就在日常护理细节中实现自己的愿望吧。

想让头发秀丽，就要经常梳头、理发。每天梳理头发2~3次，每次10多下，可以去除头发中的脏物，还可以刺激头皮促进头部血液循环，有利于头发的生长。不过，梳时梳齿不宜太密，以免拉断头发。

生活中，往往有好多女孩喜欢在头发湿淋淋的时候将头发卷上，好让波浪保持得久一些。其实，刚洗完的头发毛鳞片都处于开放状态，很容易受伤，不如等头发到七八成干时再卷。平时还要经常洗发，保持头发的卫生。如果头发枯干了，可用一些保湿摩丝、护发素等。此外，头发不宜留得过长，应时常修剪；也不可经常烫发，因为烫时会损伤头发，而且长久用电吹风机吹发，也容易使头发干燥而损坏发质。

护发还应注意补充营养。通常，头发出现枯黄是缺乏营养的表现，平时应多进食一些富含维生素A的食物，如动物肝脏、蛋黄等。爱美的你，还应该知道，头发也怕长时间暴晒，烈日中的紫外线常可损害毛发，因

此，在进行户外活动时，应先戴上草帽或采用其他遮阳措施。只要注意好这些细节，拥有健康的秀发并不难。

### 秀发飘逸，莫忘食物微量元素

毋庸置疑，黑亮的头发是青春和健康的标志之一，也是美丽的根本。因此，如果你感觉到自己的秀发越来越糟糕，不仅干燥枯黄，甚至还出现分叉，那么就必须要对头发进行适当的保养了。注意饮食的合理搭配，吸取全面的营养是头发健康的基础。能使头发健美的食物很多，在日常生活中注意安排好一日三餐，就能吃出一头秀发来。

食物中的微量元素，像铁、碘、铜、维生素、蛋白质等，都可以让你的秀发飘起来，只要平时合理摄入这些物质就可以帮你把脱发、白发及头发过细和过干、脱落等烦人的问题统统解决掉。以下这些微量元素都是维持健康秀发必不可少的营养物质：

(1) 碘元素。甲状腺激素对头发的光亮秀美起很大作用，如果分泌不足则头发枯黄无光，而合成甲状腺激素的重要原料便是碘元素。因此饮食中要适当吃一些海带、紫菜、海鱼、海虾等含碘较多的食品。

(2) 铁元素。铁元素在毛发美化方面起重要作用。缺铁往往会导致脱发。此类患者，应多吃富含铁质的食物，如动物肝脏、蛋黄、木耳、豆类、芹菜、芝麻、海带等。

(3) 铜元素。这种元素是头发合成黑色素必不可少的。如果人体内铜含量低于正常水平，除了引起新陈代谢紊乱和贫血，还可使头发生长停滞和产生白发。因此，平时饮食不要忽视了含有铜元素的食物，比如动物肝脏、瘦肉、蛋类、大豆、坚果类等。

(4) 锌元素。由于这种元素参与体内多种酶的组成，因此缺锌是引起脱发的重要原因。通常，锌在海产品、牛奶、牛肉、蛋类中含量较多，但同时还应多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，以利于锌的吸收。

(5) 胱氨酸。胱氨酸缺乏是头发脱落的原因之一，往往先表现为头油较重，头发油亮，然后渐渐干枯变脆或分叉，最后导致秃顶。好膏脂厚味者最容易秃顶，因为肥肉中缺少胱氨酸。所以，膳食中应增加胱氨酸的摄

入量。那么，你就要多吃一些富含胱氨酸和蛋白质的食物，比如黑米、燕麦、玉米、黄豆、花生仁、葵花子等。

除了微量元素，蛋白质也是维持头发秀丽的主要原料。如果日常饮食中蛋白质摄入不足，便会使头发营养不良，产生毛根萎缩，头发变细，失去光泽，并容易脱发。因此，我们应保证充足的蛋白质摄入，每天不少于70克，才可以使头发生长良好。蛋白质可以在奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品中摄取。

维生素A和C是维持头发秀丽的重要原料。维生素A能维持人体皮肤和皮下组织的健康，如果缺乏维生素A会使皮肤下层细胞变性坏死，皮脂腺不能正常分泌，毛发便会生长不良甚至脱落。维生素A在动物肝脏、蛋黄、鱼肝油中含量丰富；而维生素C具有镇静、安神、使毛发柔顺和强化血管的作用，应多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。

### 远离损发的不良习惯

身为女性，你一定想拥有一头健康润泽的秀发吧？因为头发健康对美貌非常重要，不但美丽而且是健康的标志。然而，在日常生活中，往往会有很多不经意的小习惯会影响头发的生长，如洗完头发后喜欢用力擦干，经常使用吹风机，把头发弄得过分干燥等等。虽然护发已经成为我们日常化妆中的一个重要步骤，但操作不当“护发”反倒会害了头发，因此要防止走进护发误区。

那么，如何保护头发才能达到自己的愿望呢？首先检验一下自己是否有损害头发的不良习惯，并改正它。以下几种护理方式是有损头发健康的：

- (1) 洗头后用力擦干头发。这样做会伤害头发，因为头发湿的时候最脆弱，不能用力搓，也不能用毛巾拼命抖动，否则头发会断裂或打结。
- (2) 经常使用吹风机吹头发也会对头发带来伤害。因为，这样做会使头发所含的水分降至10%以下，发丝会变得粗糙、分叉。
- (3) 认为洗发剂泡沫越多越好。其实，这种认识是不对的。因为洗发剂泡沫多只能使头发更加干涩，所以洗发用品的泡沫不应求多，洗时更要



轻柔一些。

(4) 认为昂贵的烫发药水不伤头发。其实，在烫发的过程中，不论烫发药水多么昂贵头发都会被破坏。因为烫发是将组成头发的蛋白质结构分解开，将头发软化，再用氧化剂将蛋白质结构重新连接，以此来改变头发的形状。所以，千万不要认为花大钱就不伤害头发，更不要经常烫发。

(5) 常戴着发卷入睡。这样也会损害头发，因为头发被卷在发卷中，承受一整夜的重量和压力，不可避免地会受到伤害，所以这一方法是不可取的。

(6) 趁头发很湿时上发卷。正确的方法是等头发干到七八成时，再上发卷。

(7) 卷发时往往用力上紧发卷。因为上发卷时过于用力，很容易把头发扯断。而应该把头发卷放在发尾上端，然后轻轻地卷上去，宁可松一些，也不要太紧。

此外，你是否认为，用力梳头可除去头皮屑？虽然用梳子的尖端用力刮头皮，可以除去一些头皮屑，但这样头皮上的角质细胞也会脱落，造成头皮受伤。因此，太用力梳头是不可取的。同样，平时梳头只梳理头发的尾端也是不可取的，因为只梳发尾，往往会出现断发或发丝缠绕的现象，所以正确的梳发方式是从发根缓缓梳向发梢，尤其是长发美女。