

★ 最适合中国女性体质的养颜养生圣经

一部集传统中医养颜美容智慧与现代健康养生于一体的美丽百科全书!

美容养颜的革命从了解自己的身体开始。本书以最女人的方式，由内而外，为你揭开拥有年轻体态与不老容颜的千年秘密!

于净/编著

美丽俏佳人 Beauty de 养生养颜经

新浪、搜狐、网易、
腾讯等女性频道 联合推荐

中国三峡出版社

于净/编著

Beauty

美丽俏佳人

de

养生养颜经

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人的养生养颜经 / 于净 编著. —北京: 中国三峡出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 80223 - 529 - 8

I. 美… II. 于… III. ①女性—养生(中医)—基本知识
②女性—美容—基本知识 IV. R212 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141461 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话: (010)66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京振兴华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 毫米 1/16 印张: 14

字数: 150 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 529 - 8 定价: 29.80 元

聪明的女人应该学会宠爱自己，老公的宠爱和自己的宠爱是两码事。懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资，投资青春，投资美丽。投资美丽是一项永不亏本的生意，只要你下足了功夫，并且方法得当，就能收到回报。

美女大多不是天生的，而是后天炼成的。怎样才能更美？有的女人会用高级人工化学制品做美容护理，有的女人会耗资不菲做光子嫩肤，有的女人迷信激素注射，甚至拉皮整容……但这些只能做到暂时的、表面的美，时间一久又会恢复原状。因为她们忽略了一个问题：美是由内而外的，而不是仅仅在表面。精力充沛，容光焕发，肌肤光泽，充满自信，让我们百看不厌，这才是真正的美女。所以说，女性美的表现不外乎这几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体形适，心情好。一个女人，只要符合这几项表现，一定是最美的女人！

女人7年有一变：7岁时肾机能充盛，乳牙更换，头发生长；14岁性机能成熟，月经按时而行，并且有了生育机能；21岁牙齿生长得更好，皮肤白里透红；28岁筋骨坚强，生长达到了最旺盛的时期；35岁内脏供应头面的气血衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落；42岁脏腑供应头面的气血更加衰退，面部进一步憔悴，头发开始发白；49岁月经断绝，身体衰老而不能生育了。由此看来，女性年过35岁，体质上、生理上开始衰退，但人到中年又是生命和才能的金秋时节，这就需要女性从成年开始，不但要注意美容美发，更应注意营养的调补，以保全内部脏腑的精气，防止和延缓自然规律带来的衰老。

所以说，女人想要保持美丽迷人的外在，首先应调理好内环境。

有人曾比喻女性拥有两座花园：表象花园——脸，秘密花园——卵巢。对于前者，许多女性面色无华、肌肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累，往往是因为五脏功能失调。再高明的美容师，恐怕也难掩其憔悴之态。因此，要想养颜美容，首先应增强脏腑的生理功能，这样才能使容颜不衰。脐下三寸之地是女人美丽的后花园，卵巢保养得好，可以使面部皮肤细腻光滑，白里透红，永葆韧性和弹性；促进生殖和机体健康，调节并分泌雌性荷尔蒙，提高两性生活质量；胸部丰满、紧实、圆润。

女性期待花季不败，更加追求永远的保鲜。女人养颜养生，好比养花。如果只是每天用水湿湿叶片，滋润也只能维持一时。想让女人花一直娇艳下去，必须灌溉到根部，由内而外地细心呵护。

保养之于女人，犹如根茎之于花朵。无根，只能花开一时；有根，才能花开不败。作为女人，我们要善待自己。保养好自己，就是对自己最好的善待。

第一章 女人的身体:可以说的秘密

- ◇皮肤是一种心理器官/2
- ◇女人一生中的450次魔法/4
- ◇不老美人的秘密/7
- ◇修复容貌,靠自己就能做到/9
- ◇谁都可以让上围丰满傲人/11
- ◇与S形曲线永不分离/13
- ◇吹气如兰:你完全可以清香无比/16
- ◇手足有措:你的手脚也可以如此美丽/19

第二章 滋阴:女人要涵养自己的水源

- ◇滋阴——女人美丽的关键/22
- ◇女人体内的水分,不能损耗过度/24
- ◇你真的会喝水吗/26
- ◇女人应该吃什么/31
- ◇女人犯“春困”需滋阴/33
- ◇秋季最佳滋阴养颜食物/34

第三章 养气血:女人永葆青春风采的通行证

- ◇关系女人一生健康的“气血”/40
- ◇美来自身体里的一桶“中气”/44
- ◇养血,女人漂亮的关键所在/46
- ◇女性养血贵在调养/48
- ◇熬夜与睡懒觉都不利于健康/50
- ◇想青春永驻,就要让气血流动起来/52
- ◇毛发枯与荣,气血说了算/54
- ◇气血充盈,颜面才健康/57
- ◇自然阴阳古法为你带来新美丽/59
- ◇“少性”女人需要补补血/62
- ◇“吃血补血”真有道理吗/63
- ◇20~30岁女性多补血/64
- ◇女性补血的妙品——南瓜/65

第四章 滋补五脏:容颜是五脏功能状态的一面镜子

- ◇养颜从养心开始/68
- ◇不补脾,你就减不了肥/72
- ◇保健脾,为美丽增加创造力/75
- ◇肌肤干燥是肺惹的祸/77
- ◇肺,宣降之中见美丽/79
- ◇肾是人体生命之源,先天之本/82
- ◇养好肾,就是对自己的容颜负责/85
- ◇肾好的女人永不老/88
- ◇善待肝,它是女人的养分之源/93
- ◇胆,给美丽除害/96
- ◇胃,美丽计划的加油站/98
- ◇大小肠,保养需从此做起/100

第五章 卵巢保养:让女人更像女人

- ◆卵巢守护好 青春永不老/102
- ◆瑜伽:卵巢保养的美容师/106
- ◆“附件”可不是“配角”/108
- ◆工作狂女人 小心卵巢先衰/110
- ◆“久坐族” 当心你的卵巢缺氧致不孕/113
- ◆精油保养——无科学根据/115
- ◆警惕卵巢囊肿/117
- ◆膳食含钙多 卵巢癌危险小/119
- ◆每天做三小时家务可防卵巢癌/121
- ◆荷尔蒙的重要性/122
- ◆卵巢保养 保鲜女人味/126
- ◆膀胱,为美排除万难/129

第六章 顺时养颜:让四季留住花样年华

- ◆春季饮食,养肝为先/132
- ◆桃花美容的秘密/135
- ◆春季慎用果蔬贴片/137
- ◆春天要养颜,心情先舒展/138
- ◆炎热夏季教你吃出体香/140
- ◆夏季:多喝牛奶多外出强壮骨骼/142
- ◆白露身不露,寒露脚不露/143
- ◆女性冬季补血养气方案/145
- ◆冬季更需要防晒/149
- ◆不同的皮肤需要不同的护理方法/151
- ◆容颜不老方 四季不离姜/154
- ◆四季护发原则/155

第七章 调养经络:活用女人身体里的灵丹妙药

- ◇脾俞、足三里补脾气虚有一招/160
- ◇血海和三阴交美丽女人容颜/162
- ◇美丽无瑕的肌肤从消痘祛斑开始/164
- ◇这些按摩让你的细节更完美/166
- ◇更年期综合征——按压三阴交穴最可靠/173
- ◇内分泌失调——从三焦经寻找出路/174
- ◇足三里、百会和关元让你轻松摆脱子宫脱垂/177
- ◇气海、关元和血海迅速祛除慢性盆腔炎/179
- ◇急性乳腺炎——按揉太冲和膻中穴/181
- ◇自我按摩防止乳腺增生/183
- ◇这样按压穴位就可能摆脱不孕症/185
- ◇按压穴位让你的阴部舒服清爽/187
- ◇功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重/188
- ◇带下——按压这几个穴位效果最佳/190

第八章 饮食:美女是这样吃出来的

- ◇美女生在山上,不生在海边/192
- ◇樱桃最适合女人吃/194
- ◇吃醋的女人最美/196
- ◇预防秋燥三大流食保健方/197
- ◇美丽女人花在美食中绽放开来/199
- ◇女性冬季吃什么最养颜/201
- ◇女人的皮肤 = 一碗花粥/205
- ◇三味食物让你越来越美/207
- ◇早餐喝粥,滋阴又润燥/209
- ◇含有胶原蛋白的饮食方案/211

第一章 女人的身体：可以说的秘密



- ◆ 皮肤是一种心理器官
- ◆ 女人一生中的450次魔法
- ◆ 不老美人的秘密
- ◆ 修复容貌，靠自己就能做到
- ◆ 谁都可以让上围丰满傲人
- ◆ 与S形曲线永不分离
- ◆ 吹气如兰：你完全可以清香无比
- ◆ 手足有措：你的手脚也可以如此美丽

皮肤是一种心理器官

我的一个朋友,王静,平时文静寡言,其实内心很要强。最近,单位实施竞争上岗,为此她焦虑不已,整日坐卧不安。一天晨起梳头时,她赫然发现头发一缕缕脱落,露出了白色的头皮。到皮肤科就诊,医生告诉她患的是“斑秃”,与连日来紧张、焦虑的不良心理密切相关。其实,不仅仅是斑秃,心理问题还可引发多种慢性或难治性皮肤病,比如银屑病、皮肤瘙痒症、神经性皮炎、慢性荨麻疹、痤疮甚至黄褐斑等都与心理因素有关。

为什么皮肤病与人的心理状况如此息息相关呢?原来,皮肤也是一种心理器官。从解剖和生理学上说,在每1平方厘米的皮肤里,就有1000米长的神经纤维,人的精神状态、心理变化经过神经传递,对皮肤影响极大。人在恐惧时,血管会出现痉挛,皮肤供血不良,因此会出现皮肤苍白、易产生皱纹等问题;而精神创伤、心情忧郁等精神压力,一方面可使植物神经失去平衡而影响皮肤的营养,使之干燥、松弛、失去光泽,另一方面还容易导致激素失调、内分泌紊乱,使皮肤过早衰老,还会降低皮肤的免疫力而引发一系列皮肤问题。多愁焦虑的人,眉间和额部的皱纹会比一般人多,而且会渐渐趋向于一种忧郁面孔。

让我们来看一下常见的由于各种心理和情绪而导致的皮肤反应吧：人在高兴时，可以“喜形于色”；恐惧时，可以“面如土色”；焦虑时可以“愁眉苦脸”；羞愧时，可以“面红耳赤”；盛怒时，可以“怒发冲冠”，这些都是心理状态在皮肤上的表现。

很少有人知道，皮肤也是一种心理器官。由于在胚胎发育上，皮肤与神经系统“同宗”，所以心理因素可影响皮肤。紧张、焦虑等情绪可引起机体应激反应甚至发生内分泌功能失调，促进血管壁或组织细胞释放缓激肽、组胺等介质，后者作用于靶组织引起一系列反应：如皮肤血管收缩、扩张，汗腺、皮脂腺分泌，立毛肌收缩甚至刺激角质形成和细胞增殖等，诱发或加重原有皮肤病。此外，争强好胜、欲望高、办事过分认真的人易患神经性皮炎；自幼有某些欲望得不到满足，或过度服从的人易患慢性荨麻疹。

“心病还需心药治”，因此，这类皮肤病患者除了接受药物治疗外，心理治疗也很重要。首先要摆正自己的位置，保持良好的心态，学会调控自己的情绪。其次，受到不良刺激时，应尽快解脱出来，采用适当的方法来宣泄。第三，要学会放松自我：如打盹法：在紧张工作之余抓住点滴时间小憩一会；想象法：想象一个你所喜爱的地方并逐渐入境；按摩法：紧闭双眼，用指尖用力地按摩前额和后脖颈处，有规律地向同一方向旋转。此外，深呼吸、听笑话或看喜剧片、培养自己的多种兴趣爱好等等都有助于放松身心，治好难治的皮肤病。

女人一生中的 450 次魔法

我周围的女性朋友，大都属时尚一族，她们懂得如何爱自己，用她们自己的话说，爱自己，要狠狠的。生活里，很多女性朋友并非如此，无论出于什么样的原因，对自己视而不见的，也很多。每一位女性都应该爱自己，并懂得要如何去爱。

在此，我想跟大家探讨关于女性月经的问题。关于女人，当其性别被决定为女性时，就开始发育女性生殖器（子宫、阴道、输卵管、卵巢）。这时卵巢里大约有 200 万个原始卵子被裹于叫卵泡的囊中。

当青春期性发育开始之后，原始卵子每个月都会有一个变成成熟的卵子被排出来，这就是排卵。女性在一生中平均经历 450 次的月经，就会排出大约 450 个卵子。没有用过的原始卵子就会退化。

雌激素引起排卵。当经期临近时，在垂体分泌的卵泡刺激素（FSH）会进入卵巢，分泌雌激素。雌激素随着血液进入子宫后，为了应对妊娠，子宫壁会增厚。同时，在垂体前叶会再次将黄体生成素（LH）送到卵巢，由于 LH 的刺激，卵泡破裂，卵子被排出。

排出卵子的卵泡，会慢慢成为黄体，然后制造黄体素（孕激

素)。孕激素维持雌激素制造的厚厚的子宫壁 12 天之后,会退化掉。所以,在此之前,如果没有受精卵着床(妊娠),由于孕激素的退化,子宫内膜就会脱落,这就是月经。

月经如伴随着疼痛,会引起急剧的情绪变化,在现实生活中痛经的女性多多少少会受到一些影响。所以,忍受疼痛是这些女性的必修课。但是月经作为直接关系到健康的“晴雨表”,也有必要多留意一下。所以说,来月经不仅具有处于可妊期(可以妊娠的时期)的含义,与骨质疏松症和乳腺癌、卵巢癌等各种女性疾病也有着非常密切的关系。

以往的研究大都倾向于骨质流失是妇女闭经以后才会发生的事。其实,年轻妇女也会出现骨质流失,这是因为这部分妇女的孕激素水平异常,其结果会导致后半生的骨质疏松症。

另外,正常月经周期应该是 20~36 天,因人而异。每位女性都有自己的月经周期,一般认为周期不是 28 天就是 30 天。可实际上每个人的月经周期是有很大差异的。据有关部门临床调查统计,真正每次都能在 28 天至 30 天来一次月经者大概只占 10%。只要每次月经的间隔周期都是一样的,就是正常。不规则的提前或延后都可能是不正常的,很可能是某种疾病的症状,这就需要准确记录每次的时间,否则只凭印象很难推断。

长期以来,卵巢癌都被视作“隐形杀手”,由于其早期症状并不明显,约 70% 以上的卵巢癌确诊时已经属于晚期,仅有 24% 的卵巢癌被早期发现。

卵巢癌的发生率,在我国约占所有卵巢肿瘤的 5%,其发病率在妇科恶性肿瘤中居第三位,但病死率却为首位,其原因是由于卵巢癌生长部位隐蔽,约 70% 以上初诊患者已向盆腹腔转移。卵巢癌可发生于任何年龄,年龄越高,发病越多。一般多见于 50 岁左右

的更年期和绝经期妇女,但 20 岁以下的少女也有发生。目前,关于卵巢癌的病因我们尚不清楚,发病可能与年龄、生育、血型、精神因素及环境等有关,其发病率呈逐年上升趋势。

警惕卵巢癌的两大征兆:

征兆一:腹胀、食欲差

腹胀、食欲差是很多疾病的信号。而卵巢肿瘤早期,没有明显不舒服的感觉,只是稍感腹胀、消化道不好;如果这时再伴有尿频、排尿困难等症状,你可要仔细查明真相,不能单单理解为胃不好。

征兆二:月经少或闭经

更年期的表现常以月经少或闭经出现,而卵巢癌早期表现也是这样。

女性朋友到了三十多岁正处于一生之中最美好的时期,绝不会想到患癌症和死亡。然而,10% 的卵巢癌是在 40 岁以前诊断的。

什么样的妇女易患卵巢癌? 怀孕次数过少或没有怀孕,并且从未口服避孕药片的妇女患卵巢癌的危险性高(即从未中断过排卵的妇女)。一般来说,老年妇女发病率比较高,平均年龄是 45 岁,而危险性高峰在 70 岁左右。

以上的阐释说明月经与各种女性疾病也有着非常密切的关系。所以,对于每个月的那几天,对于女性朋友来说不是困扰,而是一种爱自己的表现,关键要看你是否懂得爱自己,如何爱自己,这才是最重要的。



不老美人的秘密

人的情绪一旦处于愉悦放松的状态，身体的各项机能就都能更好地运行，新陈代谢也能更加健康有序地进行，这样有利于调节我们身心的状态，让自己健康。相反，如果整天愁眉苦脸，给自己太大的压力，情绪处于紧张的状态，身体的机能也就变得缓慢而紊乱，这样对健康也就不好了，而且也更容易衰老。

不过，笑得太多也有可能产生表情纹，这该怎么办？不笑容易老，多笑又会长皱纹，那到底笑好还是不笑好？

笑当然需要，而对于因为笑而产生的表情纹，我们也自有妙计对付它。

首先，我们来看看，你的脸上是否已经产生表情纹。

对着镜子，放松面部肌肉，保持松弛，然后做出以下几个表情：微笑、咧嘴大笑、抬眼眶、生气，分别保持 30 秒。你会看见，即使刚刚你的皮肤有多么光滑平整，这些动起来的部位都会有或深或浅的细纹。接下来，立刻停止你脸上的表情，看看在几秒钟内，哪些细纹很快消失，哪些则是渐渐消失，甚至停留了一段时间后才不见的。

那些只有在你做出面部表情时才出现的皱纹就是表情纹。这

种类型的皱纹很容易在你或你身边的朋友脸上出现，额头上水平的皱纹、眉头间垂直的皱纹、笑时嘴角的皱纹……这些经长年累月重复的表情所产生的皱纹，一般在 20 岁时就会出现。虽然现在它可能只是很浅的几道，但是随着时间的推移，这些浅皱纹将在不知不觉中瓦解你的美貌。如果你继续粗心大意，它们便会缓缓渗入肌肤，形成深皱纹，而永远定居在你的脸上。

如果因为笑而产生了表情纹该怎么办？

微笑最大的敌人就是皱纹，那会显得你格外衰老。不过，配合“每日微笑按摩法”可以有效改善嘴角、额头和颈部的老化现象。

(1) 按摩嘴角：双手贴于嘴角，滑拉至耳朵中央，轻压耳中部位的听宫穴，重复按摩 3~5 次。

(2) 按摩额头：双手指腹横贴于眉毛上方，向上滑拉至发髻，轻压发髻中央的神庭穴，重复按摩 3~5 次。

(3) 按摩颈部：用右手掌从颈部左侧向上轻抚，左手掌从右侧往左上轻抚，两侧各重复 10 次。