

ZORANMEORONG

自然美容

陈 柳 编著 四川科学技术出版社

保持正确的睡眠方法

第一步，形体美的睡法。我们看一个实例，自然界生长的蔬菜、水果都离不开这个法则：以原自然生长的姿势摆放，就不易变坏，而且维持光合作用的能力较强，它的叶黄化速度较慢。但是如果违反这个自然法则，比如把成熟的苹果倒放于桌上，即果柄向下，没有多久“老化荷尔蒙”便潜滋暗长，其鲜味损失是自然摆放姿态的三倍。

同理，一个人俯卧睡眠，易使面部生皱或皱纹加深；一位女士如果长期向某个方向侧睡，胸部发育就不易匀称。女士形体美，是一切美的灵魂，故在睡眠时，应尽量保持：仰睡，将两手伸向两肩之后，作举手状入眠。如果保持该姿态 90 天以上，女士胸部之美必能显现。

第二步，皮肤美的睡法。下面我们专门来讨论皮肤这个人体最大的器官，这里专指面部皮肤。皮肤需要呼吸，呼吸的空气一定要新鲜。此时，睡眠一定不可有遮挡，包括化妆品、被巾之类，切勿覆盖脸部肌肤，以防病菌滋生侵蚀表皮。要适当开窗，做到空气对流，氧源十足，这样睡眠之后，皮肤才易摆脱白天所遭受的各类侵蚀。

在自己的意识中，要培养皮肤的敏感性。对于空气污浊的房间，尽量不在其中睡眠。我的皮肤如果发生痒肿、长小疙瘩，一般可以断定是皮肤卫生没有搞好；或者睡眠接触较脏巾被等，也可能是集中几天食用某种刺激食物所致。但是保持充足睡眠以及正确的睡法（尤其强调睡眠空气），是面部皮肤美容的第一要诀。

好了，各位爱美之友，请扔下你手中的香烟或化妆品，仔细想想并观察一下昨晚你睡眠时房间空气的流通情况如何？需要改善的话，请你今晚立即付诸实施，别忘了“青春一去不再来”这句老话，一万年太久，只争今晚就是塑造自

我魅力的第一步。

2

随时按压三阴交穴

你可以不懂针灸，可以不了解按摩腧穴，但你要想掌握自然美容这个充满自我个性的方法，就要知道三阴交穴。道家称此穴为阴阳双修穴。它的位置在脚内侧，俗称“螺丝拐”上行四横指处。（见图1）

按压方法是这样：男左脚，女右脚，以无名和中指并拢，每日无数次按压、旋压。天长日久，便达到足阴添阳之效果。

著名粤剧表演艺术家——红线女，她戏好，声甜，人靓，浑然不象年逾花甲之人。甚至有观众断然认为她做过整容手术，不然，哪能光彩照人？其实，红线女绝无整容之举，更无整容之心。因为，她从来就十分珍惜自己的一切。“身体

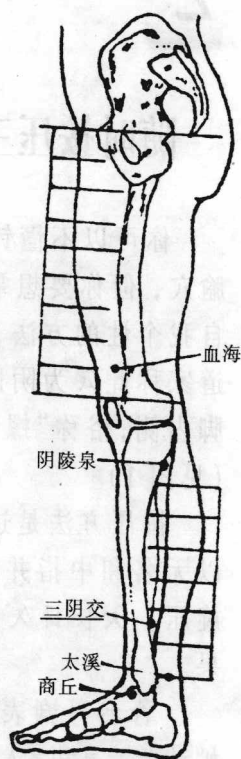


图 1

皮肤，受之父母，我不愿改变我的本来面目，我就是我。”她的美容秘诀之一就是：随时按摩自己的关键穴位。

笔者从 1979 年夏开始按压三阴交穴，每日 5 次以上，以左脚为主，每次约 2 分钟，坚持近 18 年了，深深觉得阳气充裕、五脏涤清，更重要的是：持之时日培养出一种自我美容和保健的那分自信。

因此，美容独立，无须求人；素有恒招，取之有道；按之有度，信心不摇。朋友，请立即找到三阴交穴，成功与否全在你自己的指中。

请相信，一旦你重视它，理解它，并能熟练地运用它，发展它，它便会产生效果和价值。

3

认真辨别水果新鲜与否

有一位名人说，美是大自然的精灵，

追求美是全人类执着无悔的目标。这些话听多了，没啥新意，我认为应改为：水果是自然美容的精灵，追求新鲜水果是我们一生无悔的目标之一。

偶然忆起 1989 年，曾在某报上看过一篇文章，大意是：香港水果消费量（指每人年消费均量）已跃居全球第一。这篇报道笔者一直琢磨至今。香港人的肌肤是大家有目共睹的。香港虽属弹丸之地，却荟萃了世界五大洲水果之精华。可以毫不夸大地说，香港人的人均寿命已列世界前茅，享受大地恩赐的水果功不可没。

吃水果美容，妇孺皆知。可惜，真正能从水果中吃出皮肤细嫩红润、精气神旺的人却少之又少。为什么？缺乏正确的水果常识和基本技巧。什么季节该吸收什么水果的最佳养分，每次吃多少，吃哪类等级效果最佳，以及如何分清新鲜与陈旧，等等，都是追求水果美容者要充分掌握的基本技能。

从医学角度看，新鲜水果一般含有少量的硝酸盐，这是无害无毒的；当水果放置较长时间不新鲜甚至腐烂时，果

内的硝酸盐就会变成亚硝酸盐。该物质能使人体血液里的低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧离子的能力，造成血中缺氧。人的器官和肌肤缺氧就意味着将丧失活力和光泽。

以西瓜这种美容果王为例，从瓜柄看新鲜与否：瓜柄绿色，新鲜并熟透；瓜柄黄而枯萎，是不熟就摘之瓜；瓜柄枯干，是“死藤瓜”，质差；无瓜柄，则大多不新鲜。从美容角度讲，后三种均不宜吃进。而第一种则应趁鲜多吃。每日至少1公斤，直到无鲜瓜之日，就断然放弃而改吃其它新上市之水果，如石榴、梨子等。

笔者在1996年夏秋，共享受西瓜74个，个均重量约4千克；立秋之后则不吃西瓜改吃云南石榴，大约63个。细品狼吞，其乐无穷。这一时刻的快感确实无法用言语表达。

现在市面上有很多经冷藏而不是产季的水果面市，不少人争相购买。我从心里要骂这些人是傻瓜。其实这类水果对自然美容来说，吃了有百害而无一益。

4

慎用任何护肤品

常言道：丑则变，变则美。一白遮百丑。肌肤亮泽，是广告中常用的美肤用词。但我始终认为亮泽二字决不是由皮肤表面涂抹某些护肤品就可达到的，而是一个人注重肌肤管理，熟练掌握理肤知识和技能，适量摄取某些护肤、亮肤、润肤食物而取得的效果。请相信，方法独特必然皮肤独特，而且是长久的独特。这是只能用一阵子的任何化妆品望尘莫及的，也是化妆美容与自然美容的根本区别。

用自然的方式来护肤应注意这几个方面：

第一，立即排除任何情绪压力。无数事实证明，忧虑、悲伤、焦躁、失望等美容克星和杀手，随时会在你的脸上刻

下难以抚平的痕迹。要取得美容效果必须首先保持平和、愉快的心境。这个道理看似简单，而且有点老生常谈，但难在“易说难做”。善于转换和控制情绪，注重这个皮肤管理的心理方法，将使各位美友受益终身。尤其是青年女性，这样做将会在未花掉你一分一厘的情况下，使你的皮肤自然细嫩亮泽率达 28% ~ 30%。

第二，养成有规律指压皮肤美容穴位的生活习惯，就像每日刷牙一样，一经习惯，必成自然。每天要定时定量按压耳穴、腕穴、踝穴，持以时日，掌握在你自己手中的美容钥匙，会给你丰厚的回报。我是学数学的，采用随机抽样法统计，约 78% 的人相信和使用化妆品；17% 的人既用化妆品，也了解自然美容方面的常识；约 5% 的人往往利用零散时间尝试自然疗法护理皮肤，并多少有一套适合自己的方法及体会。不过，文化水平在大专以上者，采用自然美容方法占大多数。

第三，纠正过分依赖化妆品的观念。进入九十年代，化妆品的花样翻新，

商业广告如洪水般涌进了我们的生活。许多皮肤优美的广告模特，并非就是广告产品的使用者，这是十分令爱美者遗憾的。一般来说，护肤者的化妆能力、取舍标准、判断运用等方面的差别，决定了皮肤健美诱人与否。跟着潮流走，跟着广告走的人，大多在护肤上容易“投资大，见效小”，有的甚至于走向失败。随之而来的是，在脸上留下的副作用，在心灵上留下的信心丧失，都难以迅速消失和弥补。此种情形用“一失美而成千古恨”来形容并不过分。

不知道诸位美友是否同意笔者的观点：依赖化妆品得到的肌肤美丽是低能的化妆，也只是短暂的效果，一个字概括，有点“假”。而指压、食疗和情绪释放等自我美容方式，才能从根本上振奋自己的身心，才能激发自己脸上、身上千千万万个皮肤细胞的潜力、活力。一句话，诱导皮肤进入自然生存状态。

笔者的皮肤之所以比较健美，就在于抓住点滴时间，运用华夏自然美容的技巧，认真坚持，就能接连不断地取得成功。

5

晚上观看星星就能恢复视力

视力衰退，已成为人类文明进步的并发症。其危害正以每年3%的速率递增。戴眼镜的人越来越多。其实这是人类自己一手造成的，其主要原因大致有两类：一、遗传。二、凝视。大家睁眼看看动物界，它们的视力好极了，从不知眼镜、近视为何物！

笔者也曾视力下降到0.4以下。但我当时的第一个想法是：宁可看不见，也决不戴眼镜。奇怪，随着自己在自我美容方面的不懈探索，并采取苗医的一个重要方法，使笔者的视力已恢复到1.2左右。这个方法是，晚上观看星星。最佳时间和地点以秋季、平原为好。

采用自然疗法治疗近视眼首先是由美国莫里森博士在四十年代提出的，他的理论依据是：

①没有一个验光配镜师或眼科医师向近视患者说：不配戴眼镜可以改进视力；

②在绝大多数情况下，视力可以改善到根本不需要配戴眼镜的程度

③对于近视患者，不配戴眼镜，或者说需要专门的眼科治疗是恢复视力的首要条件。

莫里森博士独自研究自然疗法治疗近视近五十年，取得了令人信服的成绩，而且他一无津贴，二无国家财政资助。他还提出了以葵花子为首选的七种恢复视力健康的特效食品。

笔者深信莫里森博士的独效疗法，同时也推崇源自中华自然美容保健功能的“观星法”。而且言传不如身教，自己已忠实实践若干年了。

笔者的理由是：近视是由于眼球形状被某个特殊张力（如凝视过久造成眼球前方肌过度紧张）拉扯变形，使眼球形状变成椭圆形，因而配戴眼镜对眼球形状的恢复（本质）无任何作用。对矫正视网焦距、看清物体有用。它是被动治疗近视，一旦扔掉眼镜，只会使近视

变本加厉。

因此，奉劝配上轻度近视眼镜或准备戴上眼睛枷锁的朋友，应从被动转为主动，治疗近视无须花钱，只要了解、运用“自然疗法”的精髓，何愁视力不能恢复如初？

6

隆胸的美食疗法

作为一位女士，如果胸部欠美，甚至偏平如男胸，就会觉得低人一等。没关系，吃药、打针，甚至冒生命危险，花费大量财力、时间去隆胸，这都是劳命伤财却不能真正增加魅力的方法。

要知道，每一种药物都有副作用，你吃的药越多，带来的副作用就越大。而食用羊肉、水果，以及保持“仰手仰睡”方法，做一下“紧张健胸操”，则有百利(丽)而无一害。

这里重点说明一下羊肉和某些特殊

水果的隆胸法。

食用羊肉美容隆胸的绝技在于吃的正确方法。如果大块大块地吃羊肉，它就发挥不出特效来。要想把羊肉当成神奇微妙的隆胸品，就必须把新鲜羊肉（一定要在宰杀后不超过8小时）连皮带肉切成小薄片，但也要清除肥肉及筋膜，加水、调料同煲约10小时后，每隔3分钟向嘴里放一片，整天都要服用。不要吃其它物品。如此一周一次，连吃90天，则这种自我美胸的效果会让你吃惊不小。

再看一下水果的美胸功能。各种水果，只要是新鲜的（一般是指摘下七天之内），就要毫不吝财地去享受它们。真正懂得人生乐趣、熟练运用水果美容的高手，无不视品味高质量、离枝数小时的水果为至高乐趣。笔者对水果（当然是新鲜水果，在本书中，笔者所提到的水果，均是指采摘七天之内）有着特别的感情。而且它从古到今，从国内到国外，都享有令人喜爱的美名。常用且效果较佳的美胸水果有：

苹果，《滇南本草》称：“苹果炖膏名

玉容丹，通五脏六腑，走十二经络”。辅助隆胸。

梨，称“玉露”、“蜜父”、“百果之宗”。国内以山东北部阳信地区的“鸭梨王”为笔者最喜享受。该县年产量达2亿千克以上。亦为天赐隆胸之果。

石榴，又称珍珠石榴。红若玛瑙，白如水晶，亮肤美胸之效取决于你是否坚持品味数月之久。我认为对云南蒙自的石榴不妨来者勿拒，多多益美。尤其是一种叫“红观音”的品种，百吃不厌，美效非凡。

7

挺直脊梁与神采奕奕

立如松，坐如钟，这话已是妇孺皆知。然而由于人们的不良生活习惯，使得脊椎弯曲，而脊椎弯曲是美容失败甚至产生许多疾病的罪魁祸首。按照大自然七八比二二的宇宙法则，可以推知现

实生活中约 78% 的人没有“脊椎意识”，或多或少存在弯曲。因而我觉得他们留给人们的印象总是平平。有的人，走路挺直了脊梁，显得精神抖擞，但坐时却未挺直，以此类推，反映出你挺直脊梁的意识不够强。这点是任何美容方式都没有提到的，但却是人体魅力最根本的表达方式之一。

毫不夸张地说，端正脊梁的姿势，是实施自然美容千里之行的第一步。这样也会令你拥有无比的信心，而信心，正是树立人体形象完美而出众的基础。大家只要留心看一下国内外各界知名人物，都会发现“脊梁笔挺”的影子。

脊梁挺直是一种自我介绍。当你和素不相识的人第一次接触，不用开口，你的脊梁已经把你介绍给了对方。一般而言，对方相信的是你的精神、脊梁、着装等所传递的信息，而不是你的表白。因为人们认为一个素昧平生的人是有可能不说真话的，但脊梁多年养成的形态却不会骗人。

从医学的角度来看，人类脊梁的轮廓、位置与形态等等，与内脏有不可分