



超人气淑女塑造系列

每个女人都想成为不老的红颜

淑女 养颜圣经

于帆 鹿萌 主编



Shu Nu
Yang yan sheng jing



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



超人气淑女塑造系列

塑身 (CIP) 目录

出版者地址：北京... 电话：010-6524-4882

01-0000-0000

0-0870-8902-7-600-4882

出版者地址：北京... 电话：010-6524-4882

电话：010-6524-4882

淑女 养颜圣经



Sba Na
Yang yan sheng jing

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

于帆 鹿萌 主编

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

北京... 电话：010-6524-4882

经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

淑女养颜圣经 / 于帆, 鹿萌主编. —北京: 经济管理出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5096-0780-0

I. 淑… II. ①于…②鹿… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186897 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 徐水宏远印刷有限公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 陆雅丽

责任编辑: 张丽生

技术编辑: 黄 钰

责任校对: 超凡

880mm × 1230mm / 24

11 印张 230 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 23.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-0780-0

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

经济管理出版社

《淑女养颜圣经》

编 撰 人 员

主 编：于 帆 鹿 萌

编委会成员：于 帆 陶俊霞 郭萌萌 鹿 萌 刘 梅

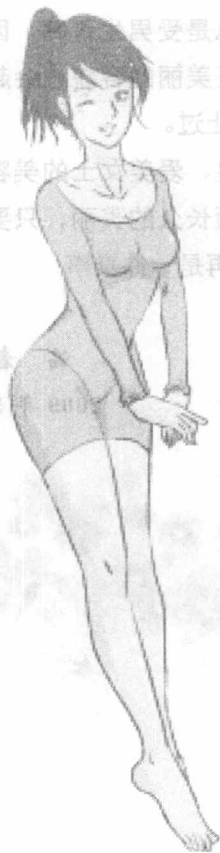
吴玉梅 周 婷 陈 刚 陈海涛 晏 丽

何欣莹 傅卫卫 周建军 于富强 王春霞

陈 霞

插 图：潘秋鸿

序言



不论是美若天仙的“美容大王”大S，还是温文尔雅的玉女掌门人周慧敏，抑或是略带娃娃音腔调的当红名模林志玲……全都是大家心目中的偶像，因为她们是大家公认的“淑女”。

男人欣赏她们是因为她们能最大限度地满足男人心目中对女性美的追求。女人欣赏她们是因为她们确实有很多值得欣赏和学习的地方。这也难怪，淑女总是受欢迎的。仔细观察这些公认的淑女们除了各自都有自己的独特魅力外，共同特点是有一张保养有佳的“脸面”。对于明星淑女来说，脸面就是自己的门面，无论从正面、侧面，各个角度都经得住众人检验，这是她们受欢迎的第一要素。

明星需要梳妆打扮，那么作为平凡人的我们来说，是否也应当妆点脸面？答案不言而喻。美丽能给

我们带来很多实质的好处。例如，在黑压压的一片求职人群中，打扮得体的淑女总是让人眼前一亮。且不说，马上就能换来一份理想的工作，至少能较为容易地得到一次面试详谈的机会。

如果你正当如花似玉的时候，在初次相亲的饭桌上，淑女总是受男生青睐，因为美丽的容貌是赢得他人好感的要素之一。而在求职面试过程中，端庄美丽的容貌也会起到推波助澜的作用。正因为如此，所以淑女们对美的追求从来就没有停止过。

本书作者通过查阅大量的美容护肤资料，又汲取了众多明星、爱美女士的美容护肤经验，从各方面告诉你，如何呵护自己的肌肤，如何让自己的容颜长久的美丽，只要你仔细阅读，用心操作，细心呵护自己的脸，成为气质超群的淑女将不再是一件难事！

编者

2009年5月



目录

Contents

Part 1 美丽需要用心经营 \ 1

一、美丽容颜，勤能补拙 \ 3

二、健康是美丽的基础 \ 6

三、追求美丽请适度 \ 7

四、寻找适合自己的美丽 \ 9

Part 2 认识皮肤，认识美丽 \ 11

一、晶莹剔透的脸最美丽 \ 13

二、你是五种肤质中的哪一种 \ 15

三、五种皮肤保养的原则 \ 16

四、不健康的皮肤从何而来 \ 17

五、皮肤“生物钟”与美容保养 \ 19

Part 3 条条大道通“美容” \ 21

一、花草美容法，古代美人最常用的美容法 \ 23

二、护肤品美容法：快速见效，效果看得见 \ 24

三、按摩美容法：中医美容，健康美丽 \ 26

- 四、饮食美容法：外敷内服，美丽看得见 \ 27
- 五、中药美容：古今皆适用的美容方 \ 29
- 六、喝水美容：简单省钱的“润肤品” \ 31
- 七、睡眠美容，静止中的动态美 \ 33

Part 4 清洗护养，家家有本“白嫩经” \ 35

一、营登心用要需丽美 \ 35

一、不可小觑的日常洁面工作 \ 37

二、定期除角质，皮肤换新颜 \ 39

三、用护肤水为皮肤营造“水世界” \ 43

四、美白乳液让肌肤细白“如雪” \ 45

五、用精华液解决肌肤深层问题 \ 47

六、防晒保养品，保养第一，防晒第二 \ 48

七、牙齿也需要美白 \ 51

八、滋润双唇，娇嫩有妙招 \ 52

九、用护肤品给眼睛“喝点水” \ 54

十、蒸汽熏脸，保湿、消毒一个都不可少 \ 55

十一、正确蒸桑拿，不得皮肤病 \ 57

十二、泡温泉，“泡”出美丽好容颜 \ 59

十三、卸妆，你选对产品了吗 \ 62

十四、正确卸妆，降低皮肤伤害值 \ 64

十五、冷敷、热敷，收缩毛孔没商量 \ 65

十六、巧用“工具”，洁面、护养一点就通 \ 66

十七、混用护肤品，缓解皮肤“疲倦症” \ 68

十八、在电脑与皮肤之间立一道“保护膜” \ 69

十九、运动后的清洁，让皮肤也健康 \ 71

Part 5 食物美容，贴贴涂涂更美丽 \ 73

- 一、蔬菜瓜果中的美容秘密 \ 75
- 二、面膜介质，让美丽延续的秘密 \ 77
- 三、维生素 C，让你早早下“斑” \ 79
- 四、一杯牛奶，养“百颜” \ 80
- 五、鸡蛋清 + 珍珠粉，告别油性皮肤 \ 81
- 六、“甜蜜”洗脸，粗糙小脸变滑溜 \ 82
- 七、自制美白面膜，“黄脸婆”变成“白西施” \ 84
- 八、自制收敛面膜，敷出来的细致毛孔 \ 86
- 九、自制祛斑面膜，让斑点“去无踪” \ 89
- 十、自制控油面膜，脸蛋不再“油汪汪” \ 91
- 十一、自制保湿面膜，锁住水分，留下美丽 \ 93
- 十二、自制去角质面膜，让皮肤轻松透气 \ 95
- 十三、自制护肤水，调理、收敛、护养三合一 \ 97
- 十四、自制眼膜，从此不做“熊猫人” \ 99
- 十五、自制护唇膏，绽放水嫩笑容 \ 101

Part 6 花草茶，让美丽在花香中孕育 \ 103

- 一、怎样买到称心如意的花草茶 \ 105
- 二、摆脱情绪“负分”，花草茶来帮忙 \ 107
- 三、排出毒素，泡杯养颜花草茶 \ 108
- 四、用花草茶打造美丽秀发 \ 110
- 五、补气养血的花草茶，为美丽加一分 \ 112
- 六、消脂降肝，花草茶能做到的美丽 \ 113
- 七、花草茶，缓解压力中的美容茶 \ 115

八、抗老防衰，女性都爱的花草茶 \ 116

87 / 丽美更需新护肤，容美更需

Part 7

由内而外，吃出好气色 \ 119

- 一、吃对食物，不做“酸”女郎 \ 121
- 二、不同年龄段女人的饮食养颜秘诀 \ 123
- 三、食物搭配与选择，美容还是“毁容”？ \ 126
- 四、每天八杯水，喝出水嫩佳人 \ 129
- 五、美白肌肤，美食有方 \ 133
- 六、塑造面部轮廓的瘦脸汤粥 \ 137
- 七、养好肾脏，让美丽绽开颜 \ 140
- 八、养颜排毒汤，排毒食物吃出好面色 \ 143
- 九、滋养、除皱美食，提升皮肤的青春活力 \ 146
- 十、补钙，让美丽牢固的基础 \ 149
- 十一、不做“黑美人”，防晒美食“大作战” \ 152

Part 8

中药，让美丽更加长久 \ 155

- 一、自制中药面膜，使用有方法 \ 157
- 二、改善痤疮，中药来帮忙 \ 158
- 三、除斑美白，塑造双重美丽容颜 \ 159
- 四、药食“协作”，改善面色 \ 161

Part 9

按摩与面部运动，让女人越来越年轻 \ 167

- 一、美容按摩，手法决定按摩效果 \ 169



- 二、按摩小道具，省力又“增效” \ 171
- 三、白里透红的皮肤“按”出来 \ 177
- 四、按摩肝经，不做“斑”女人 \ 179
- 五、抚平皱纹，按摩有方 \ 187
- 六、紧致按摩，改善虚胖小脸 \ 189
- 七、按摩让皮肤不再粗糙、干燥 \ 192
- 八、青春不要“痘”，按摩消痤疮 \ 197
- 九、黑眼圈和眼袋：按摩一扫光 \ 202
- 十、美容“健脸”操，动动嘴皮肤“弹” \ 206
- 十一、美容瑜伽，净化皮肤、释放压力 \ 210
- 十二、美容呼吸，聆听皮肤的歌唱 \ 215

Part 10 睡得好，才能“美到老” \ 221

- 一、“睡商”测试，掌握美容要点 \ 223
- 二、击退失眠的饮食调理 \ 225
- 三、良好生活习惯，美容觉不用愁 \ 229
- 四、心理催眠，“美容觉”尽在掌握 \ 231
- 五、掌握睡眠时间，皮肤健康无敌 \ 234
- 六、不良睡姿，让皮肤问题“雪上加霜” \ 236
- 七、睡眠不足，补觉有方法 \ 239
- 八、助眠脚趾运动，动静皆宜睡好觉 \ 240
- 九、助眠瑜伽，让人一觉到天亮 \ 244

参考文献 \ 249



Part 1

美丽需要用心经营

人生是一个过程，经营好自己的生活，经营好自己的美丽，是每一个女人都应该做到的。美丽需要用心经营，只有用心经营，才能让自己的美丽绽放出迷人的光彩。美丽需要用心经营，只有用心经营，才能让自己的美丽绽放出迷人的光彩。美丽需要用心经营，只有用心经营，才能让自己的美丽绽放出迷人的光彩。



美丽对于女人来说是一项终生事业，想要让美丽天长地久就需要用心经营。因为一个女人不管多么天生丽质，她的美丽都会在岁月的磨砺中渐渐失去光彩，只有坚持不懈地从细微之处加倍呵护自己，才能最大限度点亮和丰富自己的人生。



一、美丽容颜，勤能补拙



被称为“中国色彩第一人”的于西蔓常常挂在嘴边上的话是“在这个世界上，没有丑女人，只有懒女人”。原因就是，虽然容貌的好坏是天生的，但是如果后天加以保养，就能够得到彻头彻尾的改变。最典型的例子就是现在美若天仙的大S徐熙媛前后的蜕变。她在自己的美容书中承认自己的五官长得很一般，之所以有现在的美丽大多是后天的努力保养成就的。没成名之前的张惠妹、蔡依林、李玟，她们

的样子和普通人没多大的差别，可是自从她们进入娱乐圈，经过不断的保养，整个人都变得焕然一新、气质非凡。由此可见，美丽的女人不是想出来的，而是做出来的，想变得美丽可人，一定要付出实际行动。

1. 勤：时刻给自己挑毛病

有人说，善于自我批评的人是勇于面对问题的人，而对于想要成为美丽淑女的人来说，勇于面对自己的缺陷是非常重要的，因为这样能及时找出自己的不足，并采取相应的方法，消除不利因素，将自己最美丽的一面展现给众人。例如，西施的美丽世人公认，可是她其实也有美中不足——一双与三寸金莲并不相符的大脚。西

施并没有为自己的容貌所沉醉，而是冷静地认识到自己的不足，用长裙和摇铃将大脚掩饰。因为，长裙在起伏间能够使一双大脚若隐若现，不再显得突兀；而在自己的腰间佩带一串摇铃，为的是用铃声遮掩走路时发出的声音，且因为清脆动人的铃声还能更增添女人的几分妩媚。西施的努力无疑是成功的，使人们永远记住了她温柔贤淑的一面，这正是她用足心思的最好证明。

而对于现代人来说，虽然审美观念已经改变，但一些共同的问题还是被视为影响容颜美丽的“罪魁祸首”。在了解这些问题时，想要成为美丽淑女的人首先要做的事情就是，定期对着镜子，观察自己的脸，看它是否存在影响美丽的因素，如肤色晦暗、生痘，眼圈发黑、眼皮浮肿、眼袋下垂，嘴角、眼角生细纹，双眸无光，等等。只有做到“知己知彼”，并及时采取应对措施，才能够让容颜最大限度地变得美丽动人。

2. 勤：就是要坚持不懈

美丽，大家都在追求，可是大多数的人还是没有达到自己的目的。在探求根本原因时发现，太多的人在追求美丽的道路上，行至一半就因各种各样的理由放弃当初想要美丽的决心和勇气，弃甲潜逃了。

例如，喝水能够为肌肤补充水分，但并不能随便乱喝，而是要遵循一定的“时间表”，且每天都要完成一定量，如果“三天打鱼两天晒网”，就算是每天喝再多的水也毫无用处。相反，日复一日的坚持匀速

而有规律的大量饮水，即使皮肤问题再严重，也能渐渐得到改善，焕发出动人光彩。

再如，皮肤对于营养素的吸收需要一定的时间，即使再昂贵的保养品或滋补品也需要等到皮肤慢慢吸收后，才能换来惊鸿一瞥的美丽。如果无法长期坚持，让皮肤总在“饥饿”之间徘徊，那么最后的结果就有可能前功尽弃，与美丽遗憾地挥手告别。

3. 勤：要善于利用时间

俗话说“勤能补拙”，但在“勤”中也要找到窍门，如果将美丽带入自己的生活中，当作是一种生活习惯，那么让容颜随时保持最佳状态也并非难事。随手将美丽的动作带入生活中，是极度受人欣赏的。比如自己在家看电视的时候，就喜欢用护手霜涂抹自己的双手。趁自己休息的时候，用面膜敷在脸上，面部也能很轻松地吸收各种营养，久而久之，就能在忙碌过程中将自己收拾得更美丽动人了。

在台湾电视节目《女人我最大》中，很多参加节目的女人都



提到了自己利用生活中的一些琐碎的时间来成就自己的美丽。主持人蓝心湄就主动告诉观众，自己在家的时候，常常是一边看着电视，一边拿着榨汁后的橘子肉为自己的皮肤去死皮；在工作休息之余，会对面部进行按摩；即使再忙，也会在临睡前利用10~20分钟时间敷面膜。

香港明星陈慧琳十分注重对皮肤的保养，不仅每天对面部的清洁、护理从不偷懒，还利用晨起的时间呵护双眼。她的方法就是在前一晚将铁质的汤匙放入冰箱的冷冻抽屉中，翌日晨起时将冰冻过的汤匙敷在眼部、鼻子、面颊等部位，起到消除眼部浮肿、收缩面部毛孔的作用。

这些已经成为淑女代表的明星们就是这样持之以恒地美丽着，由一只丑小鸭变成了美丽的白天鹅。对于想要改变自己的人来说，只要认定适合自己，就尽快将实现美丽的方法当作一种习惯，坚持不懈地

追求美丽吧！

4. 勤：就是善于找到解决问题的方法

不少女人对影响容颜的因素非常清楚，也使用了不少方法，但是问题始终没有得到改善。究其原因，症结之一是“懒”。这个“懒”并不是面对问题消极应对，而是不愿意深入探索，找出最适合自己的解决方法。其实，对于美容来说，同样适用“对症下药”的中医理论，下面就以皮肤暗黄为例来介绍相关内容。

造成皮肤暗黄的原因其实有四种：第一，是老废角质长期堆积在皮肤表面，从而使皮肤看上去沉闷晦暗。第二，血液循环不通，使皮肤中的粉色素减少，使皮肤显得苍白、偏黄。第三，由于重金属、污染物、辐射等原因，会使皮肤产生大量自由基，导致表皮细胞损伤或提前死亡。第四，皮肤过于粗糙，即使光线再充足也会因为反光过弱显得面无光彩。

对于女人来说，当出现面部晦暗的问题后，应当针对具体情况寻找相应的解决方法，而不是胡乱跟风，一味借鉴他人经验。如果是第一个原因，就应当进行外在去角质；如果是第二个原因，则应当通过喝水、按摩、运动等方式促进血液循环；如果是第三个原因，应当减少与污染物的接触，并使用保养品、食用食物等将毒素排出体外；如果是第四个原因，要改善皮肤粗糙问题，使皮肤平滑有弹性，脸蛋看上去自然光彩照人。

二、健康是美丽的基础

有很多的白领为了赚取高收入，选择没日没夜的忙，对于身体的健康并没有过多的关注。即使容颜因为长期疲劳、生活作息不规律出现各种问题，也认为只要定时使用昂贵的化妆品对皮肤进行保养，就可以进行改善，使皮肤恢复“白如凝脂”或吹弹可破的状态。



如果出现这种想法，说明你对于美丽的理解并不正确，不是一个真正崇尚美丽的人，因为真正的美是一种由内而外焕发出的健康的光彩，即使外表用化妆品、保养品“堆砌”得再美丽，也只是建在

沙子上的楼房，经不起一点风吹雨打，这种所谓的美丽只是一种空谈，岌岌可危。

为何健康是决定美丽的原因之一？什么样的健康能够让人焕然一新？

1. 身体健康

皮肤平常都是由体内补给养分，并通过排出汗、皮脂、炎酸气等方式，保持体内酸碱平衡。当身体器官正常运作时，新陈代谢就会比较顺利，从而保证皮肤的健康漂亮。相反，如果身体出现异样，各器官不能正常工作，如肾脏排水不畅、肝脏解毒功能减弱、心血管堵塞等，就会将各种问题反映在皮肤上，出现不良的状况。例如，心血管堵塞会造成肤色不均匀，而且隐隐发黑；肝脏代谢不畅会导致毒素沉着，出现皮肤过敏、黑斑、痤疮等；