

不可不读的经典宝书
xiguanjuedingmeili

习惯 决定美丽

——Anne 从头到脚的美丽心经

杨文忠 邳艳春◎主编



中国中医药出版社

习惯

决定人生

——成功人士的习惯与思维方式——

作者：[美] 史蒂芬·柯维



ISBN 7-309-04888-8



习惯

决定美丽

——Anne从头到脚的美丽心经

杨文忠

邳艳春◎主编



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定美丽/杨文忠, 邓艳春主编. -北京: 中国中医药出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-80231-794-9

I. ①习… II. ①杨…②邓… III. ①生活-卫生习惯 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 206875 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 247 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-794-9

*

定价 34.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《习惯决定美丽》

编 委 会

主编：杨文忠 邳艳春

编委：(以姓氏笔画为序)

马 兴 马宏志 李宏龙 邳智勇 杨 敏
杨志勇 陈传文 陈传武 陈艳梅 周以云
胡玉彪 钟发伟 袁 爱

习惯——美丽的第二基因

书中自有颜如玉，从里面走出来的 Anne，朝九晚五之间是典型的都市白领，知道打拼、知道奋斗，也向往成功；日出日落完全回归自己之际，亦是一个爱漂亮爱生活的小女人，有着小女人的小梦想、小追求、小性子，甚至小虚荣……

也把“爱美”列为女人的终身事业之一，即使在别人眼里，她身上也从不失开朗、潇洒，甚至爽直的元素。

在 Anne 自己的眼中，世界其实再简单明朗不过，为工作而努力，为美丽而经营，每一天、每一年乐此不疲！

喜欢干练地做事，喜欢细腻精致地做女人；

会为脸上的一颗痘痘而苦恼，也会为一款新发型而心情明亮；

在诱惑面前会大骂自己贪婪，也会不断给自己约法三章、信誓旦旦；

不自信起来亦会给自己打超低分加亮黄牌，发起狠来也常给自己提新要求、新挑战，希求“与时俱进”；

不光渴望能长久亮丽地行走江湖，也向往能保持住一份淡然的雅致；

喜欢被新鲜和时尚包围，却也不愿被流行湮灭自我；

喜欢美食、喜欢霓裳，也喜欢那种能透出骨子和超越外在的自信；

忙时会把自己累到睡足日上三竿，时常也会抛开一切在跑步机上挥汗如雨；

会为别人的一两句赞美而暗暗心喜，也会为偶入眼帘的翩跹佳人而心生艳羡；

也怕衰老、怕皱纹，还常常怕到要嘲笑自己神经质，却也会

为能够优雅从容地老去而暗暗努力；

.....

美丽的第一基因靠父母，第二基因那就看你的习惯了。拿她的话来形容自己就是——对“美丽”停止不了追求，对“未来”停止不了设想。不期天生丽质，却也不甘自我平庸，想美丽持久地行走于江湖，还得要靠自己的修行来办到。她坚信：美丽是可以塑造的，而塑造美丽的最佳法宝就是习惯。因为没有什么比习惯的力量更强大，其创造力和毁灭力都不可小觑。

即使是天生丽质，若不好好维系与经营，迟早美丽不再。天才西塞罗曾经说过：习惯能造就第二天性。其实 Anne 这般的美丽实践派更想说：习惯也一样能造就后天美丽的基质。因为美丽无非是一点一滴美的元素和美的细节构筑起来的，而这一点一滴都可以靠后天的习惯来改变和创造。如果说“美丽事业”是个大工程，那么“习惯”就是既能造就它，也能销蚀它的一砖一瓦；如果没有可以让自己美丽的习惯，那美丽就是空中楼阁，即使拥有了，也必将很快失去。

没有生来的靓丽，没有周身的名牌，都没什么大不了的，向美丽的习惯伸手微笑吧，它不会让你失望的。坚持美丽的习惯，美丽就一定在不远的前方！

爱生活就从爱自己开始，爱美丽就从爱上好习惯开始。美丽的细节有多少，美丽的习惯就有多少，它成就美丽、捍卫美丽，也让美丽得以继续。Anne 喜欢一切美丽美好的东西，内心渴望如花一般绽放一生，更希求可以开得美丽、开得精彩、开得长久久。

目 录

Part 1 习惯养出好秀发	1
1. 每天梳头一百下	1
2. 养成正确的洗发习惯	4
3. 适当给头发做护理	8
4. 选择适合自己的洗发产品	12
5. 少用吹风机	16
6. 定期修剪	20
7. 防止暴晒	23
8. 常吃头发喜欢的食物	27
9. 切勿烫染同时进行	31
Part 2 习惯成就明靓美眼	35
1. 养成正确的用眼习惯	35
2. 多吃富含维生素 A、C 和 E 的蔬果	39
3. 偶尔哭一场或打个哈欠	44
4. 时刻提醒自己拯救眼袋	47
5. 工作之余，运动一下眼睛	52
6. 预防眼病从年轻开始	55
7. 选择一款美丽又健康的太阳镜	60
8. 睡觉前，经常给眼睛做眼膜	65
Part 3 习惯还你美丽的脸	71
1. 饮食习惯助你有效瘦脸	71
2. 不要带着面膜入睡	76
3. 学会科学洗脸	81
4. 油炸食品快走开，蔬菜水果快过来	87
5. 运动你的脸	92
6. 推摩按压皮肤悠着点	97
7. 好面膜自己动手做	105

8. 选择适合自己的化妆品	111
Part 4 习惯让肌肤更年轻	118
1. 夏天常饮清热茶饮	118
2. 选择柔软贴身的内衣	123
3. 定时为肌肤排毒	129
4. 拒绝熬夜	135
5. 告别日光浴	140
6. 锻炼永不停歇	145
7. 定期保养卵巢	152
Part 5 习惯打造美丽手足	158
1. 避免长时间穿高跟鞋	158
2. 女人要保护好双脚	163
3. 做家务前后要记得护手	168
4. 回到家记得给玉足“松绑”	174
5. 为美丽加分的手足按摩	179
6. 纤纤玉手，护甲美甲不可少	185
7. 瘦腿纤臂，不只是夏天来临之前的事	191
Part 6 习惯“挺”出傲人美胸	200
1. 减肥时别忘了补充丰胸营养品	200
2. 让胸部健康美丽做好七件事	208
3. 值得单说的胸部按摩	214
4. 正确认识塑身内衣	220
5. 正确的行、走、坐姿，维护脊柱健康	227
6. 经期前后调养好自己	233
7. 关注乳房健康，养成乳腺自检的习惯	242
Part 7 习惯塑造魔鬼身材	249
1. 多走楼梯多倒行，自行车代替公交好处多	249
2. 做水样无毒美人，从饮水和呼吸开始	255
3. 身体排毒，美丽从内而外	261
4. 让瑜伽走进生活	269

Part 1

习惯养出好秀发

1. 每天梳头一百下

自信努力的 Anne 在这个春天终于被升为公关经理了，下班去庆祝，闺蜜们问她这时候最想说什么，她的回答是：一如既往的“爱工作、爱生活、爱美丽”！好一个 Anne，难怪她在别人眼里那么出色，姐妹们服了！

每天工作的需要，Anne 对美丽的追求乐此不疲，尤其是对秀发，那里面可是有着无尽的魅力和风采呢。让人羡慕的是，Anne 有一头乌黑亮丽的头发，非常迷人，她每天都会花很多时间和功夫打理头发，对秀发的关怀可谓无微不至！

一直以来 Anne 有一个“护发加养生”一举两得的秘诀：每天梳头一百下，简单可功效非凡。它背后可是有根据的，我国古代《养生论》中有“春三月，每朝梳头一百下”的说法。头部是人体经络的汇集之处，分布着许多穴位，梳头刺激和按摩了这些穴区，因而可以疏通经络气血，滋养和乌黑头发，健脑聪耳，还能预防感冒呢，实在是好处多多。

其实梳头是自然养生法，随时皆可，只是从顺应四季角度看，此养生法在春天效果更佳。春天大自然阳气萌生、万物复苏，人体的阳气也会顺应自然，毛孔渐舒，循环功能加强，代谢旺盛，

正好迎合了梳头激发元气的机理，自然使活血理气、通达阳气的效果加倍。

梳头第一法：了解梳子和穴位

梳头之前，一定要先了解梳子与穴位，应从实用的目的出发，选择既不会伤害头发，又能对头表皮起到按摩作用的梳子。

A 不同材质的梳子特点

(1) 牛、羊角梳 可以清热解毒，止头痛，还有凉血、除湿等功效，易梳理通顺。

(2) 木梳 质地软硬最适中，按摩头皮效果较好。几乎适用于所有发质，而且不起静电、不伤发，即使打结的头发也不易被弄断。推荐几款：

①黄杨木梳：清热解毒，去头屑，止痒。

②桃木梳：手感舒适，不起静电，呵护发质不受损。

③檀木梳：提神醒脑，有天然清香气。

(3) 塑料梳 不易变形，但易起静电，容易使发质变干燥。不建议使用。

B 不同齿密度的梳子

(1) 阔齿梳 齿间距1厘米左右，湿发时使用可以防治断发。

(2) 多排梳 好几排梳齿并排，穿透力强。适于卷发和长发，可以解决头发厚头发多时，普通梳子梳不透的问题。

(3) 排骨梳 梳齿较细较密，适合头发轻薄者或短发MM。

C 关注几个部位解决身体问题

(1) 额头发际线 多梳额头前发际线和额角处的头维穴（胃经上的主要穴位），可以强健胃肠功能。

(2) 头顶百会穴 是身体的一个重要穴位，很多经脉在此交汇。每天梳理按摩头顶区域一两百下，不但能够疏通全身阳经，补虚、降压醒脑，还能治疗失眠、健忘等症状。

✱对于易断的长卷发，尽量选择梳齿下有软垫的那种，以顺应头发走势，防止扯断头发。

✱梳子一定要保持干净，勤清洁。许多头皮真菌感染和头发问题都是以梳子为媒介传染的。

(3) **头两侧** 中医认为头两侧是三焦经和胆经循行部位，常梳理和按摩可以疏通经络，宽胸，缓解胸闷胀气。

(4) **后脑勺部位** 经常梳理后脑部可以强肾、补血，进而缓解脑供血不足，帮助头脑清醒和肩颈部放松。

Anne 美丽心经：坚持才是硬道理

每天早餐后 Anne 喜欢一边静静地梳理头发，一边构思新一天的工作计划，因为这每一下都让她头脑清醒、精神焕发。晚上洗完澡，Anne 常常对着电视或镜子，边梳头边放松身心。

同样的养生方法，有人受益，有人无效。成功的关键在于一要坚持住，二方法要正确。用平和的心态去相信，只要天天坚持，一定会让自己在今天的基础上变得更好。说白了，养生无外乎养成好习惯！

梳头第二法：方法时间要正确

梳头是保持美发不可缺少的日常必修课之一，梳头可以去掉头及头发上的浮皮和脏东西，并给头皮以适度的刺激，以促进血液循环，使头发柔软而有光泽。但梳头也要讲究方法与时间。

A 方法力度不随便

(1) **要全头梳** 顾及头皮每一处，梳齿一定要作用到头皮上，每个部位都要反复梳到。

(2) **力度要适中** 用力不能过轻或过重，轻了起不到按摩的效果，重了则会刮伤头皮。用中等速度，以头皮产生微热感为好。

(3) **从发根梳至发梢** 顺着头发生长的方向，分别从头顶和两侧开始，自额头发际梳至颈后发根处，每个部位反复几次，感觉舒服就好。

这样勤梳头可以很有效地防治脱发，并让头发越来越乌黑。慈禧太后每天都命人为她反复梳头，年过七旬，还满头青丝。有记载，苏东坡曾一度头发严重脱落，后来经名医指点，早晚坚持

✿若头发是干性的，梳时可用些力；若是油性头发，则用力轻些，否则会刺激皮脂增加分泌。

✿梳头时还可结合手指按摩。双手五指自然分开，用指腹或指尖深入头发，从额前发际开始向脑后做环状揉按，然后再从两侧向头顶百会穴按摩。反复 10 次左右，用力均匀。

梳头，不久新发又生。

B 时间节奏要合理

除了要注意梳理的顺序，合适的节奏和时间也会影响养生效果。

(1) 梳头的节奏 梳头的节奏最好不徐不急。应由轻到重，由慢到快，能更好地点按和刺激头部穴位。

(2) 梳头的时间 对朝九晚五的上班族，以早晚各 5 分钟为宜，其余时间若能坚持，当然更好。但切忌在饱食后梳头发，这样会影响脾胃功能。



Anne 美丽心经：摸清楚自己头发的特点，才能梳得好

通常长发和卷发的发尾易打结，所以最好先用阔齿梳梳理发尾位置，再换用密齿梳从头皮向下梳至发尾，这样头发就不易折断。头发过于干燥时梳头，不但会起静电，还会引起开叉和断发，这时应搽上一些发油或发乳再梳。

2. 养成正确的洗发习惯

Anne 那一头润泽光亮的长波浪卷发，快成为她的第二张名片了。得到的羡慕和夸奖越多，Anne 越是不敢掉以轻心，越发地小心养护。不少同事都忍不住向她取经，Anne 总是谦虚地一笑，只有她知道：要想头发好，工夫在平时。这一点 Anne 可是经过长期的实战和摸索总结出来的。但说起来好像不外乎是洗、护、养这几件事。

头发和皮肤一样，平时善待它，它才能保持好状态，在 Anne 看来洗发和洗脸一样，都是同等基础而重要的事。经验告诉她日常的洗护很关键，把它做好了，就不用老花大把的时间和金钱去做特殊保养，头发出现问题的几率也可以减到很低了。

勤于实践的 Anne 试过很多种洗发方法，从坊间流传的到专家推荐的，有些确实不错，有些还真是以讹传讹。有段时间盛传洗完护发素可以不必全冲干净，Anne 试过，却发现头发变得腻腻的了，还少了些往日光泽；后来又听说头发最好一天一洗，Anne 尝试，结果头发越来越干了……

几年下来，Anne 终于学精了，实践加科学方出真知，现在 Anne 也成为一位秀发达人了。

当下很流行一种说法：头发是要养的。的确不假，说到“养”，“洗发”是基础，最直接影响头发的状态。

正确洗发第一步：做好准备工作

不能正确地“洗发”，养发这件事就要打一个大问号了。平常养成正确的洗发习惯，好头发就在向你招手了。洗发之前一定要做好以下准备工作：

A 选择一款适合自己的洗发产品

市面上洗发剂都是化学制品，不可乱选择。根据形态划分，有乳液状、膏状、粉状和块状。

B 梳理头发不打结

洗发前把头发彻底散开，从发梢开始往上一缕一缕把头发完全梳理通顺，促进头皮血液循环，发丝顺畅还利于洗发水均匀作用于头发。

C 合适水温 38℃ 左右

首先水要干净，温度在接近体温的 38℃ 左右最合适。水温太高，会令头发表层鳞状组织膨胀，容易出现头发打结和色泽晦暗。水温超过 40℃，还会破坏头皮表层保护膜，产生头皮屑。水温过凉，污垢不易溶解，难洗干净。

✱洗护最好选同一品牌同一系列的产品，推荐使用洗护分开的产品。常用发蜡等造型产品的 MM，一定要选择有深层清洁作用的洗发水。

✱洗发后，冲洗头发宜用温凉水，能够令鳞状表层缩紧，头发的角质层回复平整。此外，矿物质含量低的软水对头发更适宜。

★ Anne 美丽心经：及时关注头发状态，勤能补拙

洗发水可以随着季节变化来调整，比如冬季偏干，可以调整成滋润型的；而夏季油脂和汗液分泌旺盛，就选择清爽型的。还应该针对一些临时的状况，临时调整。平时没有头皮屑的人，偶有感染上真菌，这就要及时换用去屑产品，以防问题变严重。总之要对自己的秀发敏感哦！

正确洗发第二步：洗护要得当

研究表明：头发的横切面分为三层，由外向内依次是毛表皮、毛皮质、毛髓质。毛表皮呈半透明鳞状，主要成分是蛋白质。它主要是保护毛发内部的皮质不受外界伤害和刺激，毛发会产生光泽也是因为它的存在。它在湿发时比在干发时柔软，因而湿发状态更需加强保护。

A 洗发

(1) 倒洗发水在掌心，揉搓出泡沫后再涂抹到头发上，从头皮到发梢均匀地推满泡沫。

(2) 双手手指深入头发，从头皮向发梢，用指腹轻轻地来回按摩推揉。切忌用指甲用力抓挠头皮，这会引发头皮屑。

(3) 清洁的顺序是先头皮再发丝，手指边揉边轻轻向下，将发丝捋顺，泡沫一定要充盈。根据清洁程度，洗一到两遍皆可。

(4) 温水冲淋，彻底洗净泡沫和洗发液。最好边冲边用手指由发根至发梢再次轻轻按摩，用力不能大。

B 护发

(1) 洗发完成后，要先轻轻挤去头发上过多的水分，再进行护发。最好选择同一系列的护发素或焗油膏。护发素的功能是针对头发问题来改善发质，一周一到三次即可。过度使用，一则头发不会吸收；二则会堵塞毛囊，给头皮带来负担。最需要护发素的是发梢，头皮并不需要。再使用清水冲洗干净，尤其是发根部

✱有人习惯用指甲用力地来回搓洗头发，这样会使毛发间相互过分摩擦，使得头发的毛表皮部分受损，所以此法要绝对禁止。这时缓解和防止毛发间相互摩擦的最好卫士，就是纤细的泡沫了。因此，选择起泡性良好的洗发水相当重要。

位，不然头发很快会变得油腻。

(2) 冲洗型的护发素最好是由发根涂抹到发梢，用手指轻轻梳顺头发，然后用热毛巾包过头发，时间长短按照说明。护发素停留的时间不是越长越好，时间过长也会损伤发质。

(3) 免洗型护发素最好只涂抹在头发上，而不要“照顾”到发根。

✿洗发后较好的状态应是头发略微干涩，然后再使用护发素给头发适度的滋润。两步综合起来让发丝达到最佳状态！



Anne 美丽心经：定时洗发，频率太多太少都不好

天天洗发并不适合所有人，洗得过频，头发会变得干枯发黄没有光泽，头皮油脂过度流失，还会造成头皮屑。应该根据头发出油程度、季节和活动空间决定洗发频率。

中干性发质，冬天每周一到两次，夏天每周四五次；油性头发，夏季宜一天一次。长时间户外活动或高温下紫外线照射，应该加大洗发频率。

正确洗发第三步：干发

湿发时毛鳞片是张开的，头发很脆弱，因此不等干发就睡觉，头发在枕头上摩擦，会损伤头发。

A 自然干发，不用吹风机

(1) 用手轻轻挤掉成串水珠。

(2) 再用干燥的毛巾包住头发，轻轻拍打，吸干多余水分。这样既可保湿，又不破坏头发弹性。

(3) 用宽齿梳，从发端开始至发根，一点一点梳通潮湿的头发。

(4) 散开头发待自然晾干。

B 借助吹风机

(1) 用毛巾包住湿漉漉的头发，轻轻挤压，充分吸去多余水分。

(2) 从发根到发梢、从内到外，热风整吹。不停变换吹风区，

✿洗发后不宜直接用毛巾使劲揉擦头发，这容易使头发开叉变干。

✱洗发后不应马上用吹风机吹头发，用毛巾处理至半干时再使用，且吹风机至少离开头发 20 厘米。

用手指作梳子。

(3) 头发七成干时，用梳子边梳边吹。



Anne 美丽心经：正确把握大原则，细心摸索小细节

许多头发问题都是不正确的洗发习惯积累造成的。对自己的头发一定要细心，不要盲目听从别人的经验，即使是表面上发质相同，可头发的受损程度、头皮的状态、头发对营养的吸收能力也都有差异，或多或少而已。大的原则把握正确了，在小细节上，可要自己去摸索了。

3. 适当给头发做护理

Anne 那一头秀发，似乎总能光鲜亮丽地在人前出场，是天生丽质吗？Anne 自己的回答绝对是“不”。哪有没有问题的头发，除非是假发，只是问题或多或少而已。自己的秀发自己最清楚，好的头发是要靠自己养出来的！

头发日常的洗护很重要，但发如肌肤，光是这样还不能高枕无忧。还要时不时地给它补充点营养和水分，留心一下它的小问题，安抚一下它的小脾气，因为头发也是会“生病”的，这样做才不会问题越积越多，引来麻烦。

肌肤要定期排毒、定期保养，头发又何尝不是，尤其是像 Anne 那样的长发 MM，烫发美女就更不用说了。定期去美容院做面护的 MM 很多，定期去保养头发的 MM 就没那么多了。时不时在家自己动手做面护的 MM 就更多到不必说，可平时在家给头发做护理的 MM 恐怕要少很多哦，其实给头发做护理也可以在家 DIY！

吹、烫、染、日光、空调和熬夜都不可避免地会对头发造成伤害，给头发做护理是很必要的。它并不是一件复杂的事，根据个人的情况，可简可繁。它是针对特定的头发问题的，不用做得