



30岁 洛丽塔de 真人养颜经

蔷薇豆 著

Lolita



中医世家从不外传的美容不衰秘方，

活到80岁仍然皮肤白皙紧实少皱纹。

30岁洛丽塔真人出境，教你DIY自己的不老基因！

Lolita

你本来就很美·系列

九代中医世家
不老秘方

- 益母草减小十岁的神奇用法
- 三分钟六步骤指压护眼法
- 不论怎么吃都会瘦的超轻松减肥法
- 土瓜根让脖子白润紧致
- 世界上最简单的塑身魔法
- 延缓衰老的“驻颜饮”
- 一定美一定白的大魔咒
- 睡觉也能瘦脸的好方法

30岁
洛丽塔de
真人养颜经

蔷薇豆

Lolita



图书在版编目(CIP)数据

30岁洛丽塔的真人养颜经 / 蔷薇豆著. —沈阳:
辽宁教育出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5382-8760-8

I. ①3… II. ①蔷… III. ①美容—基本知识 IV.
①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 049225 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 字数:220 千字 印张:18

2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:徐悦

责任校对:刘璞

封面设计:嫁衣工舍

版式设计:刘碧微

ISBN 978-7-5382-8760-8

定价:29.80 元

豆子中药世家背景

刘氏医学源远流长。刘氏始祖正昌公于清代乾隆初沿资江而下定居,迄今已有 260 多年历史,发展到 11 代人。

♥奶奶的爷爷——刘万清(1859—1936)

第五代传人平选公,人称万青公公,尤以儿科、喉科见长,曾远赴云南、广西等地授武、行医,中法战争时,曾参加冯子才部赴越南对法作战。他一生积累了丰富的中医学知识和临床经验,为后辈在中医学事业上的发展打下了良好的开端和坚实的基础。

♥奶奶的父亲——刘可继(1882—1958)

第六代传人。自幼从父习医,一生投身于中医学事业。尤擅中医儿、妇、内科,悬壶济贫,在当地享有较高的名望。1939 年至 1953 年曾任省三所学校校医;1953 年,参与组建当地中医中心联合诊所;1958 年 8 月,与当地人民医院合并,老先生为院中名老中医。

♥奶奶的兄长——刘之光(1911—1981)

第七代传人。幼读私塾,13 岁跟随父习医,19 岁即独立行医。1953 年组建当地中医中心联合诊所并任副主任;1958 年,任当地联合医院副院长;1959 年,调中医医院,成为该院元老之一。

一生致力于探究中医经典著作,并博览历代名医著述,兼修并蓄各家之



长。故临症施诊,辩证施治,不偏不倚。每遇疑难重症,挽沉疴,起险疾,得心应手。行医 50 余年,长于内科杂病,兼通其他各科。技术全面,经验丰富,将刘氏三代医术发扬光大,深为同道敬重,在当地享有很高的声望。

民国时期,他兼任多所学校校医,开当地学校卫生之始。建国后,积极响应党的号召,带头开展防疫、爱国卫生等工作,主动组织中医联合诊所,为当地医学事业作出了重要贡献。从 1951 年起,被选为当地各界人民代表大会首届常务委员会常委第二、第三届代表;1954 年起连续当选两届人民代表;1956 年,出席省第二届中医代表大会。

生平事迹被收入当地《卫生志·医林人物·名医传略》中。

♥刘泽永(我的大伯伯)

第八代传人。14 岁起随祖父刘可继、父亲刘之光习医,任中医主治医师 18 年。1985 年因工作需要从政,任当地首届侨联常委,政协委员会第三、第四、第五届委员。现为当地诗社副社长、主编。

♥刘旭东(泽永之子,我的表哥)

第九代传人。某地医学院毕业,现为当地人民医院神经科、骨科副主任医师。

♥京梅(我的大伯母)

中医主治医师 31 年。现已退休,其祖父罗宗汉,是毛泽东一师的同学,是最早的新民学会会员,某重点中学校长,解放后去世,被迫认为烈士。

养生之道:心态平和、乐观;饮食不讲究精品,什么都吃;每天适量运动,如



散步、体操；爱好怡情，唱唱歌，拉拉琴，养花种草；爱看书，具备一定的养生保健常识。

♥刘泽慧(我的六姑姑)

从事西药剂师工作 25 年，因为出身中医世家而对中医药情有独钟。

养生之道：保持愉快心情，合力饮食调整，多吃含维生素的蔬菜，如西红柿、苦瓜、茄子、大白菜、青瓜等，以及含粗纤维高纤维的食品。中药食疗首选首乌、黄芪、人参、淮山、枸杞、绞股蓝、金银花、菊花、益母草、当归、灵芝、藏红花、山楂、虫草等，都能降脂减肥，抗衰老。

♥刘泽南(我的大姑姑)

卫校毕业后一直从事医护工作。现任当地人民医院护士长。

♥刘泽芬(我的五姑姑)

卫校毕业，曾任妇产医生 6 年。现在机关部门工作。

♥张尚文(我的爸爸)

豆子自出生开始体弱多病，全靠爸爸妈妈精心护养。爸爸的医药知识除了从小的家庭环境影响，大半都是自学而来的，他知青时期在农村还当过 3 年的赤脚医生，现在是我家的家庭保健医生，平时家人或者亲朋好友小病，皆找他咨询；就算大病的时候也会因为他的丰富医学知识和经验，不论是在治疗期还是恢复期，都起到事半功倍的效果，是豆子最贴心的养生启蒙老师。

养生之道：



1. 长年坚持打太极拳。这是一项极好的养生法,它集气功、武术为一体,长期练习可提高人体免疫力,强身健体。
 2. 每晚临睡前用很热的水泡脚,直至身体发热出汗,长期坚持,可当补药。
 3. 长期坚持用冷水沐浴,一年四季如此。人的抗寒能力就是免疫力,冬天不洗冷水澡的话,可洗冷水脸代替。
-

♥刘玉珍(我的奶奶)

1916年生,现年94岁(她的母亲也是健康地活到了92岁,一族人皆长寿)。几乎没看她生过什么病。

养生之道:

1. 早睡早起,晚上八九点一定上床休息,次日六七点便起床活动。
2. 从不挑食,有什么吃什么。
3. 青中年时期以素菜为主,较少吃肉。
4. 几乎从来不吃坛子菜(腌菜)、泡菜和霉豆腐(腐乳)一类的食物,以蔬菜为主。
5. 心里从来不积压情绪,不良情绪一定要发泄出来,该吵就吵,该骂就骂,自言自语都行。
6. 多活动,操持家务多。
7. 喜欢吃花生,不剥红皮。花生又被称为“长寿果”。





推荐语	9
好颜纪(自序)	13
 第一课 女生爱女生	 17
要像猫一样怕冷	18
妇检,每年最重要的功课	25
睡美人的秘密	31
坏心情是病毒	36
后天积聚的气质光芒	41
声音的魔力	45
美丽手记 DIY	48
写童话的女生不会老	51



第二课 美食与美女的契约 55

像享受恋爱一样享用每一餐 56

没有零食就像孩子失去游乐园 84

给自己特别的奖励 87

第三课 塑身大课堂 95

比脸蛋更小心翼翼的身体肌肤管理 96

世界上最简单的塑身魔法 98

小动作雕塑美身材 100

喝喝茶,瘦瘦身 103

超轻松有效的健身五项 105

运动后的拉伸让身体修长 109

人人都爱巴掌脸 112

美胸靠按摩 116

像詹妮弗那样翘 120

天鹅颈,蝴蝶背,芭蕾腿 122

小蛮腰进化论 125

手要露出来,脚要藏起来 127

烦人的小毛毛 129

只属于自己的香气 131



第四课 美肌狂潮	135
美肌起跑线——像米饭一样提供能量的基础护理	136
周末美肌营养餐——一个礼拜一次就够的特别护理	147
美肌问题大作战——美丽的障碍统统都是罪过	153
美肌协奏曲——细节就像小宇宙	195
豆子的整形怕怕之初体验	201
 第五课 魔发精梳	 205
不要刻意伤害我们的头发	206
洗发水,非三心二意不可	210
头发一定要这样洗	211
精油发膜混搭大法	213
手指按出好发质	215
把营养吃进头发里	216
 第六课 彩妆是拿来“玩儿”的	 219
世界上有了彩妆,女人就有了第二张脸	220
遮瑕膏:把黑眼圈和小斑点藏起来	221
粉底:全方位陶瓷娃娃	223
腮红:把花瓣的颜色染在脸上	226
眼妆:芭比也嫉妒	227
口红:史上最邪恶装备	231



第七课 青蛙男大改造	233
从肌肤开始变偶像	234
只要剪刀手,不用爱德华	238
闪亮 LOOK,宅男大变身	240
 附录一:读者问答	 243
附录二:豆子的瓶瓶罐罐	265



推荐语

认识她是一件很有意思的事情,每次见到她都能留下很深的印象。对于我这个不太关注这种事情的人来说,很是奇怪。她经常给我一种“此人只应天上有”的感觉,特别是从一些平凡的事情之中,更能显不平凡之处。

她有许多爱好,比如 COSPLAY、写童话、跳舞、研究保养品、帮人解决问题皮肤和身材问题等等,随着岁月增长,她这些方面的热情似乎越来越浓,丝毫没有减淡,而且这么多年下来,她的年龄和外表仿佛被锁定了一般,这让我也很苦恼。

和她在一起,不论做什么都能感受到一丝温暖,我至今不知道是因为什么,可能是她的气质,可能是她身上散发的香味,说不清楚,但总之是很喜欢,让我想要一直和她在一起。

谈到她就不可能不谈到她的年龄,大学毕业好多年了,出去逛街却总被人误认为是高中生,让我压力很大,不过还好,在她的“无微不至”地照料下,我也不显得老,那这事情就这么算了吧。

她的生活就像一部圣经,早晚都会固定起居,每周的食物都有营养计划,每天都会有美丽小安排,她已经习惯了这些让她越来越美的生活方式,这也是我见过最会善待自己的女生,或许说得夸张了一点,但没有丑女人,只有懒女人这句话,似乎在她身上有了很明显的验证,不过,还好我是男的,这些很要命的事情我就免了吧,我还是习惯当一只懒猫,被她照顾照顾就好。

千崇(游戏设计师)



当通过这个书名第一次看到豆子的年龄介绍时,真是被彻底雷倒了!尽管豆子在文章里“假装谦虚”地说:“真的觉得自己还挺小的,好像昨天才25岁来着”。但我可以很肯定地告诉她,就在看她文章的前1秒钟,我还一直感觉她“好像才18岁来着。”也难怪啊,一个不停地写着童话,懂得爱自己,永远活得像个公主的女生,不年轻不令人艳羡,那才叫怪呢。

其实我现在最想发表的一句感叹是:爱美的女子,真的会永远记得让自己心里居住着一位公主,会记得在岁月的增长中,不知疲倦地由心灵开始,到每一寸皮肤,到每一根毛发,内外兼顾地美丽自己——这也许正是豆子这本书里隐藏着的最好的美容经验呢。

唐辛子(专栏作家、现定居日本)

这绝对是一位既会保养又会享受的美女,皮肤白里透红,光彩照人,不似凡人。记得初次见面时,她一头乌黑的长卷发,配上黑眸红唇,沉静而神秘的气质仿佛从古画中走来,令人顿生不知今夕何夕之感(绝不是夸张!)。她在保养上也相当有耐心,每天早上雷打不动带自己煮的各色豆粥和自制花色豆浆,几年不喝含糖饮料,我们若想学她,首先得过自己这关。更何况,她不但是美女,还是才女,已经出了好几本童话书。除此之外,她还热爱角色扮演及美食,绝不是那种做作的美女,我们常常在一起交流美食、保养、化妆的经验,立志每周末开个“好吃团”,组织同好去大快朵颐。

生活之美,正美在这些细微的时刻。她活出的不仅是光彩容颜,更是一份无比美好、真实的生命。

付衍清(心理咨询师/经济学学士/文学硕士)

第一次见到豆子就觉得她的皮肤很健康,真的是由皮肤里层透出的那种红润光泽,当时还一直盯着她的脸偷看了好久。后来才知道豆子不仅注重外在保养,更注重内在调理,那时我才深刻意识到女生内在调理的重要性,每次问到这方面的事情,豆子都会耐心地为我讲解说明,会仔细强调该吃什么,该注意什么,真是让同为女生却只注重化妆品完全没意识到从身体内部调节起的我感到汗颜啊!虽然保养确实是件挺麻烦的事,不过长期坚持下去出来的效果,绝对是能使女生真正年轻好几岁的秘诀哦!

小强(当红漫画家)

在我还在用劣质的BB油卸妆时,豆子送了我一瓶真正好用又不伤皮肤的卸妆油,解决了我卸妆总是卸不干净的难题。她对于美容方面的深入研究,让后来身为时尚造型师的我都不得时常向她取经。任何能让她变美、变瘦、变白、变得更迷人的各种美容圣方和偏方,每一样都逃不过她的法眼。现在值得感谢的是,她慷慨地分享出一本她的美容宝典,可以帮助更多女孩解决美容难题了。这本书绝对可以作为每个爱美女孩的枕边密友,加油变美吧。

小煜(新生代造型师)

16岁时,会觉得活到40岁已然太老;20岁时,觉得自己已不再年少;30岁时,惊觉中年也许转瞬就到。等到第一条皱纹出现,第一缕白发需要染掉,才会认真地寻找面膜、精华……做好任何事,都需要常年坚持和钻研,在美容养生这方面,豆子十几年如一日坚持不懈所获得的成功,无疑是我在众多朋友们的顶尖榜样。



时刻绷着一根美容的弦,确实很累。但如果能做到像豆子那般形成习惯,一切就变得轻松了。有了这本“法宝”后,祝福大家(也鞭策我)能更积极地用气质、涵养、知识、笑容和胸怀来补充自己,和豆子一起,拖住时间的步伐,让自己慢慢地、慢慢地变老。

火月(新锐设计师)

听说豆子出美容书,不仅要大喊:“未免也太适合她了吧!”这个本世纪最后一个萝莉,新时代的美腿女王,早就该把她的美容秘方拿出来分享了!即使是写着童话的梦幻公主,不靠些私家美容招数也是会黯淡的,所以剩女宅女干物女甚至是腐女们,只要看了这本平民版中医版更实用版的美容书,你们也会像我一样爱上这个女生的!另外,豆子童鞋,麻烦你快摆平我的痘痘吧!

李晟(时尚杂志摄影师)

我所认识的豆子一直都是一个值得学习的榜样,努力,积极,认真的生活态度,对自己非常负责也非常爱护,不会放任自己,就算一个人也能过得很有计划,非常精彩,这样的女生怎么会不招人爱呢?她会认真地自学肚皮舞到达可以教学的境界,而我玩了一次就丢了装备;她会仔细料理我春天过敏的肌肤让我第一次过了一个没有困扰的春天;她也会大胆地去追求自己想要的生活,不像我总爱活在旧日回忆里不愿醒来(难道这就是天蝎与天秤的区别么?),总之,豆子童鞋,我也会努力的,要做一个认真对待生活的人,到2012年也不会后悔的人!(握拳,从减肥开始吧!)

龙猫(资深图书编辑)



好颜纪(自序)

当我还是小女孩的时候,觉得20岁已经是一个很成熟的大人了,但当我真的跨入可以每个月拿点小工资过糊涂日子的20小时时代时,自己心里开始纠结的,是“到了30多岁皮肤会改变得很可怕吧”之类的胡思乱想,时间如同白驹过隙,不经意间我发现皮肤从油性变成了混合性,细看眼周和嘴角会发现两丝浅浅的纹路,还有一熬夜第二天就显现在镜子里的倦容,原来3字打头的年纪已经悄然到来了。

这让我明白了一个道理:女人其实并不怕老,就算睡美人沉睡了整整一百年那又如何?她醒来的时候还是那么年轻那么美,所以王子殿下也就不在乎她的年龄都可以当他的老祖母了。女人真正害怕的是显老,是岁月摧残,美丽不再,所以我们想尽办法让自己看上去年轻、再年轻一点。

女人的年龄其实是非常富有弹性的。有些人20岁,看上去却像30好几;有些人已经接近50岁,看上去却才30出头的样子。为什么会这样呢?请大家先想一想,你的爸爸妈妈是不是看上去比他们的实际年龄更年轻?如果是,恭喜你,你已经从他们那里继承了名字叫做“老得慢”的优质DNA。如果你遗憾地没有得到,那也没有关系,还有后天99%的汗水嘛,完全是可以弥补过来的,因为在我们的身体里面蕴藏着很强大的潜能,如果能够充分地被激发出来,一定能让青春常在,不过,想要激发这种潜能,除了用心保养以外,心态也相当重要,这就是内外兼修的功课了。

只要靠着我们勤劳的双手,踏踏实实,兢兢业业,一丝不苟,将保养当成为之奋斗终生的人生目标,狠狠抓住,严格执行,任何人都能变得很强大。

说到保养,咱普通老百姓当然不能去和明星比。那些天使面孔魔鬼身材的后面,烧了多少银子呀!几针那什么什么素,就够咱买半套挺不错的窝了。

但还是要对得起咱这张脸吧,于是我到处搜刮瓶瓶罐罐在脸上抹了又抹,再咬咬牙省吃俭用办张美容卡,隔三岔五就连人带脸送进美容院,让初出茅庐的小美容师尽情施展乾坤大挪移修炼经验指数……最直接的结果就是导致皮肤抵抗力速降,脆弱敏感。很快,各种各样的问题,就明明白白写在脸上了。

暗沉、痘斑、过敏、萎黄、皱纹、毛孔、皮炎……每天对着镜子恨不得换张脸才好。

可是当然不会真的换掉,所以还是面对现实吧。于是豆于我急病乱投医了,今天听说哪个东东好就马上买来用,明天听谁谁大赞那个东东好,又去找来换掉这个,恨不得一擦就今年 30 明年 18。

桌子上的瓶子越堆越多,口袋里的银子越来越少,镜子里的脸,却是越来越糟糕:大问题继续膨胀,小问题也发展成了大问题,雪上加霜,欲哭无泪,哀莫大于心死,算了,什么都不用了,随它去吧,咱这辈子不嫁人了!呜呜呜……

就这样,我慢慢地明白了另一个道理:指望单纯依靠护肤品来让皮肤变得美好,是一种一厢情愿的想法。

我奶奶的娘家,几辈都是中医,在那个小镇上是非常出名的。奶奶虽然没有继承到家传的医术(传男不传女),但很多优良的养生传统却仍然传承下来,现在家中的书柜里还有很多老旧发黄的中医学典籍。闲暇的时候,我都会一一翻看。看中医书有种感觉,仿佛这自然界当中,随手拈来一物,便是救世的天然良药,并且在我们的身体里面,就像真的蕴藏了小宇宙那样的能量,如

