



Nancy 爱美丽

Nancy 来帮你
美丽加分
自信增倍

郭云绫 著

Nancy

汕头大学出版社

大学图书馆
书章



郭云绫 著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Nancy爱美丽 / 郭云绫著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2010.6
ISBN 978-7-81120-898-6

I. ①N… II. ①郭… III. ①女性-保健-基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第108179号

中文简体字版©2010由汕头大学出版社出版发行
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

Nancy爱美丽

作 者: 郭云绫

责任编辑: 钱 丹

特约编辑: 刘红兵 魏 炜 曹雪静

封面设计: 巴斯光年

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-82903126

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 880mm×760mm 1/24

印 张: 8

字 数: 80千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次印刷

定 价: 32.00元

ISBN 978-7-81120-898-6

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮编 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



推 | 荐 | 序 ▶

知道美丽的她要出书，心里替那些爱美的女人真心地感谢她，不只是因为这本书帮你美丽容颜，最重要的是这本书就像一碗女人的心灵鸡汤，让你补内而养外。

她的身份有很多——她是专家、她是年轻的妈妈、她是产品监制、她是美丽使者、她是主持人、她是美食家、她是心理辅导、她是你的姐妹或朋友、她是女人、她是Nancy老师……

Nancy老师是台湾人，也是亚洲知名的美容顾问和健康专家，很多知名护肤品牌邀请她来把关和试用每一款产品，我们亲切地叫她“小白鼠”，对此她也是乐此不疲！

一款化妆品从设计到成品，最重要的环节其实是使用的感受，是否有效果，是否会过敏，是否需要改进，这些都在第一份产品体验报告里。一瓶小小的眼霜都需要写成千上万字的试用报告，而做这件事情的就是Nancy老师……这也让她成为各种高级化妆品的体验者。所以Nancy老师看起来很年轻哦，但是大家不知道Nancy老师已经是两个孩子的妈妈了吧！

Nancy老师在台湾有一个非常殷实的家庭，富豪家族阔太太的身份，足以让她过不问世事的生活，但她选择追求自我和实现自我价值的人生轨迹，她带着女儿和儿子来内地过自己赚来的生活。我想她应该是很多独立女性的榜样吧，过自己充实的生活，做美丽的新女性……

Nancy永远都是客户最爱的老师，无论是美容课堂、各地演讲，还是集



团客户的联谊见面会，她都是最受欢迎的那一位，因为她一直不厌其烦地向大家讲解关于美丽的种种……这也是所有熟悉她的人都非常爱她的原因。

认识Nancy老师快五年了，淡淡的、温暖的五年。如今太多人认识她了，但我庆幸我比你们都幸运的是，我总能喝到她送我的温暖牌咖啡。

我在Nancy老师面前无论如何都要表现得很孩子气，因为她真的很会关心人，记得她从台湾带回来的米粽以及见面时总给我准备的大杯美式咖啡。

一杯咖啡很重要吗？当然！我觉得做朋友也好，做事业也好，如果你把对方当成家人一样看待，那么这种珍惜和在乎就会显得如此真挚和暖心……翻开这本书，相信那种朋友间的开怀坦荡会在每个读者心中油然而生。

我不希望在这里占太多的篇幅来夸赞或力捧，因为相信此时捧着这本书的你已经迫不及待地想要开始和Nancy老师的美丽之旅了，相信这个旅途一定美美的，因为美丽的Nancy老师，将会和我们一起用爱打败岁月。

——安 琥

著名节目主持人、歌手





认识Nancy很多年了，最让我惊讶的是，她竟然不老，反而每次见面都会觉得她又年轻了很多，真不知道她用了什么灵丹妙药。后来，我发现了Nancy的秘密——她总是细心观察身边的事物，总是悉心研究女人的魅力，总是热心给朋友们分享她的美颜秘方……

所以，她越来越年轻。

所以，她越来越受欢迎。

我想，不仅仅因为她爱美丽，更因为她懂得美丽的源泉其实在心里。

——王 芳

北京电视台当家主持

和Nancy认识几年了，甚少见她穿用名牌，尤其是手袋，印象中出镜率最高的是一个丝棉被感觉的超大包包……

Nancy打电话找我约稿的时候，正值我抱恙在家，身体极为虚弱。我看着窗外的阳光绿树，心中十分惯例地感慨“健康是一切美好之本”时，Nancy来看望我，照例背着她那招牌似的大包包，这次拉开它，Nancy竟然拿出了两罐亲手煲的汤，然后以专业的知识、科学的角度，解释每一种原料进补的理论依据……从小到大，除了老妈之外还没有哪个女人为我做过这样的事呢！

每天都有无数的时尚女郎们为一个新款的香奈儿包包而感动，像Nancy这样的女人却常常感动了身边的人。

在北京电视台做了多年的时尚节目，见过太多咄咄逼人、光鲜亮丽的时

尚宠儿，停不下脚步，静不下心；爱身材，不爱身体；热衷与人社交，忘记与人关爱；追逐风起云涌与名利赛跑的大生活，忽略了置身其中的云淡风轻细水长流的小日子。

和Nancy做朋友总觉得自己占了个大便宜：她就像一本百科全书，皮肤晒伤了，例假来迟了……她都耐心地为你开方子；她像一间美丽杂货铺，时不时送一些在家DIY的护肤原料，还有救命鸡汤；她更像一个渗透我生活的时尚偶像，她的独立自强，健康精致常在感染着我。身处时尚圈，总被问及什么是时尚，认识Nancy之后，我会十二分地坚定答案：最时尚的时尚是健康——健康的饮食、健康的生活、健康的心态，有了这些，哪里还需要什么名牌包包，你自己就是最有价值的名牌女人。

——陈 宁

北京电视台时尚女主播

我和Nancy是既可以谈工作又可以聊生活的朋友。Nancy平时总喜欢说一句话：“爱自己，才能分享给别人。”看了Nancy的这本新书，我深深感到：这次写作，正是在履行她一直以来的理念——美丽是一种分享。

Nancy有个小小的癖好——喝下午茶，她很喜欢享受星巴克的美味咖啡。我曾经问过不断穿梭于各档时尚女性节目做美容专家的她，一星期究竟有几个下午能实现这个愿望，她笑嘻嘻地说：“不一定在星巴克，其实哪里都可以，只要你的心情属于下午茶。”

作为媒体人，每天都要用精力和时间做博弈，有时候心浮气躁，希望时空能就此停驻。当我独自面对镜前真实的自己时，偶尔也会有惶然的时

刻——岁月让人生沉淀了无数的心灵财富，也让我们越来越不能抵挡身心疲惫的侵袭。也许下午茶的心情我没办法立刻拥有，但正像Nancy书中所写的美肤贴士那样做个DIY面膜却可以轻松实现。

不同年龄的护肤，不同时间的护肤，瘦身、放松心情……我兴奋地发现，Nancy在她的新书里娓娓道出许多我们共同的心声。原来做女人，有这么多贴心的小秘密！

Nancy是爱自己的，所以她会把自己爱美丽的心情与我们分享。

当然，“美”除了护肤、化妆还有丰富的内涵与外延，像完美的曲线，像你所流露的气质魅力……“爱美丽”是每个女人生命中的头等大事。没有不劳而获的美丽，但美丽也绝不是个难题。Nancy在书中讲述的招招数数，如果你坚持照着去做了，就会逐渐的、无限接近你梦想中的“最美丽”状态。

——陈 昕

《HB健康与美容》杂志副主编

Nancy果真拥有完美吸引力的秘密！

美好是可以四处传播的，女人如果学会从生活中汲取养分，然后分享给身边的人，慢慢就有了快乐的体质。

Nancy拥有了这种特别的芬芳气场，她总会让平和迷人的芳香气息弥漫在我们中间。予人玫瑰，手留余香……

温暖的季节来临，我们就和《Nancy爱美丽》一起享用今季这欢畅的美容盛宴！

——薛 健

《美容bea's up》执行主编



自 | 序 ▶

永远美丽的秘密

把握女人的回春期，善用你的回春期，让你永远25岁。

美丽是一种分享。

我喜欢和女性朋友们分享美丽，因为工作的关系，我能够与更多的女性分享美丽，这是我的荣幸，我既热爱又享受着我的工作。我热衷把健康的美丽，带给每一个爱美的人。

美丽是女人生活的一部分。

美丽是多元的、也是丰富的。

只有经过细心、用心经营，才是美丽的。

美丽是一门现代都市女性的必修课。

美丽也有美丽的经济学。

美丽和经济也是可以兼具的。我不主张盲目推崇大牌，因为“适合”才是最重要的——适合你的成分、适合你的经济能力。

每次录完节目，或者做完讲座，总会遇到许多女性朋友疑惑地问我：

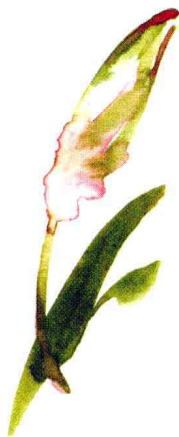
每个年龄的女人看待事情的角度、方向都不相同，对事情的诠释也不一样。

这本书适用于任何阶段的女人，即使你生了宝宝，哪怕你已经到了更年期，也都能用得上。

在这本书中，我跟你们一起谈保养、谈养生、谈化妆品里面的成分……一切都简单易行，贴近你我的生活。因为，没有用的东西，在Nancy的美丽生活里是不会出现。

轻松的操作方法，真诚的案例分享。让你生活上的问题，easy解决！

Nancy



“我用广告强打的××美白精华液，为什么却没有感觉到效果？我该用什么好呢？”

“我用了那瓶超贵的××奢华乳霜，为什么脸上却长出了许多细小的颗粒呢？”

“我一般都用很贵的品牌，怎么还是会过敏呢？”

“Nancy老师，您觉得哪一个品牌好呢？”

.....

大多数时候，我都会用深情的眼神看着她们，因为我深切地了解她们的苦恼、她们的困惑，我会中肯地告诉她们：品牌、价位、甚至代言人，这些都只是仅供我们参考的。我们每天涂抹保养品，是想要改善我们的肤质或者增加我们肌肤的光彩，保养品中含有我们期待改善肌肤问题的成分，这才是最大的关键。包装、香氛、代言人、广告诉求，这些都只属于“精神美容”，唯有了解成分、选对成分，你的保养才能够既经济，又有效。

上帝送给女人的礼物，远远要比送给男人的礼物多得多，它赠予女人一生几个关键的美丽回春期，所以只要你善用它，把握它，它就会帮你恢复到25岁时的样子。25岁是女人一生中最精华、最颠峰的美丽阶段，比20岁更加有内容、有思想，更漂亮，比35岁更加有朝气、有光华，更靓丽。

成熟的女人，拥有很大的财富，因为这么多年生活的累积与经历让你成为更有魅力、更有智慧的女人。这个年龄的你应该已经意识到，自己正在逐渐成为一个成熟的自我，有自己的独特风格，形成自我的魅力。

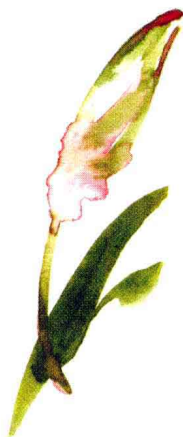
每个年龄的女人看待事情的角度、方向都不相同，对事情的诠释也不一样。

这本书适用于任何阶段的女人，即使你生了宝宝，哪怕你已经到了更年期，也都能用得上。

在这本书中，我跟你们一起谈保养、谈养生、谈化妆品里面的成分……一切都简单易行，贴近你我的生活。因为，没有用的东西，在Nancy的美丽生活里是不会出现的。

轻松的操作方法，真诚的案例分享。让你生活上的问题，easy解决！

Nancy





目 | 录

推荐序



安琥、王芳、陈宁、陈昕、薛健

自序



永远美丽的秘密

美丽分享之——



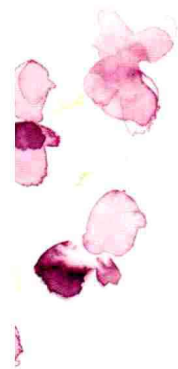
影响女人一生美丽的四个黄金期 004

第一个黄金期（初潮期）



美丽升级 010

- 吾家有女初长成 013
- 女人的四物汤 016
- 拒当“豆花妹” 019
- 一言九“顶” 022
- 美丽手册 024



第二个黄金期（月子期）

成熟升级 032

- 饮食调理篇 035
- 产后瘦身篇 059
- 产后美肤篇 070
- 心灵放松篇 079
- 提升魅力篇 084



美丽分享之——

内分泌主宰女人的美丽 089

第三个黄金期（生理期）

幸福升级 094

- 饮食也能调整生理 096
- 生理期的美肤黄金周期 101
- 吃瘦有技巧 106
- 完美曲线代谢法 110
- 油水平衡美肤术 113
- 赶走“脂肪粒” 119





- ◆ 生理期美胸 按摩当道 / 122
- ◆ DIY豆浆除毛露 / 128
- ◆ 爱手爱脚——冬季手脚的护理 / 131

第四个黄金期（更年期）

智慧升级 / 138

- ◆ 如何打造年轻肌龄 / 141
- ◆ 更年期的美肤黄金时间 / 145
- ◆ 告别黄脸婆 / 149
- ◆ 度过肌肤敏感的更年期 / 152
- ◆ 更年期的科学护肤 / 156
- ◆ 更年期纤体 DIY秘技 / 161
- ◆ 红色食物能抗氧化 / 166
- ◆ 时常清除体内垃圾 / 173
- ◆ 高纤蔬果精力汁 / 179
- ◆ 豆乳抗老锅 / 181



美丽分享



影响女人一生美丽的四个黄金期

身为女人，就要会做女人。

我们要学会经营自己。经营我们的美丽，自我品味；经营我们的生活，学会定位，使自己更优雅，让自己更舒服。

保养的黄金期有着一定的生理规律，每个人其实大体相同。无论你现在是胖、是瘦、是美、是丑……

除了保养黄金期，在女人的一生中还会出现几个不可避免的、内分泌产生最大变化且影响巨大的阶段性“回春黄金期”，只要你能在这几个关键时刻，根据内分泌的变化特点，加以特殊地、用心地调理，那么年轻、美丽、窈窕、长寿……你渴望的一切便都可以由自己掌握。

台湾的老人常说：“女孩子十五六后，就不能弯枝”、“女人怀

孕，可以改变体质”等等。

这意味着无论是青春期、孕前孕后或是产前产后，女人都会有很大的变化，其实最主要的就是内分泌的变化。

内分泌可以调节我们身体的各种机能，维持我们体内环境的稳定，适应内部或者外界的各种变化和需要。

女人的“回春黄金期”在医学上有三个阶段：一个就是所谓的初潮，初经期；一个是坐月子，产后的料理期；一个是更年期。这是三大女人可以调整体质的回春期。

也许你会说，初经期我已经错过了，十三四岁，我妈妈不懂，我也不懂，小时候我的皮肤一直很好，可是青春期我却一直在长痘痘……为什么从青春期开始我就一直发胖呢？使得现在的我又胖又壮……自从进入青春期，我的皮肤就开始冒油，油得可以煎蛋，肤质粗糙、暗沉、毛孔粗大，一点儿没有少女含苞待放的水嫩……这些，都是因为在初经阶段没有好好调理，如果能够好好调理，痘痘、粗糙、毛孔粗大、肥胖等恼人的问题，将一概远离你。

但如果你已经错过了这个时期，那么在另外一个时期——也就是产后——就要做好调理了，这些状况一样可以得到改善。产后调理做得好坏，将决定你日后一直到更年期这十几二十年的整个身体状态。所以，产后调理是十分重要的。如果你以前皮肤敏感、身体状况不好、容易水