



完美珍藏版

打造迷人、性感、妩媚、知性、
聪慧、窈窕の完美女性大全

随书赠送 洗脸、瘦臀、美背、美目、美体彩色挂图

大小美女

养颜经

水 心/编著

修炼绝版女人

女人生来就是漂亮的、美丽的，
而且这种漂亮和美丽，将伴随女人成长的一生。

中原出版传媒集团
中原农民出版社

完美珍藏版

打造迷人、性感、妩媚、知性、
聪慧、窈窕の完美女性大全

大小美女

养颜经

水 心/编著

修炼绝版女人

女人生来就是漂亮的、美丽的，
而且这种漂亮和美丽，将伴随女人成长的一生。

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大小美女养颜经/水心编著. —郑州:中原出版传媒集团,
中原农民出版社,2009.12
ISBN 978-7-80739-756-4

I. 大… II. 水… 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 178213 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南地质彩色印刷厂

开本:710mm×1010mm

1/16

印张:15

字数:200 千字

插页:4

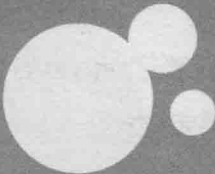
版次:2010 年 1 月第 1 版

印次:2010 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-756-4

定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



前

言



没有女人不美丽。

有位记者问著名影星巩俐：“你觉得什么时候是女人最美好的时光？”巩俐答：“所有的时光。从生下来，女人就是很漂亮的，就是很美丽的，所有的女人都应该自信。”

巩俐，素有“东方美女”之称。她对漂亮、美丽的解释非常简单，没有更多的语言。在她心里，女人生来就是漂亮的、美丽的，而且这种美丽和漂亮，将伴随女人的一生。

我们的祖先在造字时把那些美丽的形容词全部赐给了女人：温柔可人，小鸟依人，楚楚动人，羞涩迷人……女人如花，娇艳亮丽，芳香迷眼；女人似水，碧波荡漾，透彻清纯。女人，有着说不完的千娇百媚，道不尽的万种风情。美丽赋予了女人灵性飘逸，赋予了女人高贵典雅，赋予了女人翩翩气质。女人，是月中嫦娥，是人间仙子。

少女有少女的纯情美，姑娘有姑娘的羞涩美，少妇有少妇的成熟美，妈妈有妈妈的慈爱美。女人在成长的每个阶段，都有着自己独特的美。一个女人，不要埋怨父母没给自己一张娇俏的脸，

女人除了容貌美之外，还有气质美。如果你什么都没有了，你还拥有让人敬爱和欣赏的心灵美。

记得有人对我说过，这个世界上没有女人不美丽，只看你从哪个角度进行欣赏。有的容貌美丽，有的性情温顺，有的大方开朗，有的幽默睿智，各有各的美好，各有各的可爱。女子独有的天真与温柔确实会让人不由自主地喜爱。女人爱漂亮，谁不想拥有一副闭月羞花之貌、沉鱼落雁之容呢！

35岁以前的女人都是风华正茂，是人生中最精彩的时期，这个年龄段是青春飞扬、意气风发的时候；35岁以后的女人开始处于家庭事业的十字路口，繁忙、疲劳、压力一齐涌来，容颜开始憔悴，她们开始变得惶恐，绞尽脑汁想消灭岁月留在身上的印痕。为了拖住青春的尾巴，女人想到了美容，借助于高科技和药物来重现往日风采。经过一番折腾，确实让人感到年轻了许多。可过了一段时间之后，我们又会发现，面部的矫饰掩盖了真纯，清澈的目光变得浑浊。想必，美容只能延缓面部肌肉的衰老，而抵挡不住纯真的消逝。

说到这里会有女性朋友问“有没有办法让我们永远保持美丽呢”，或者会问“你不是说这个世界上没有女人不美丽吗”。

是的，这个世界上确实没有女人不美丽，只在于我们是否懂得发掘并珍惜。每个女人都会为了自己心爱的人展现出自己的风情、性感与娇媚来，让美丽的笑容从心底绽放，用清亮甘甜的温柔让爱人流连忘返。我们不可能把自己的容颜停驻在十八一枝花的青春时代，但我们可以塑造出自己的美丽，并将这种美丽一直延续

到老。

我们姑且把 35 岁之前的女人称为小美女，35 岁以后的女人称为大美女，不管小美女还是大美女，聪明的女人不会错过让自己更美丽的任何细节。你可以用虔诚的心灵来唤醒自己的自然美丽，让自己像初春的花朵那样润泽，犹如金秋的果实那样芬芳。美丽的女人们啊，请尽情地释放自己的美吧，让我们各自美丽，青春永远怒放。

献给所有爱美的女人。

作者

2009 年 5 月



录

第一章 局部护理很重要 1

- 最美丽的肌肤什么样/1
- 缩小你的毛孔/4
- 扫除“T”区烦恼/6
- 大小美女的肌肤保养计划/8
- 不要害怕洗牙/10
- 皓齿如贝/13
- 水漾魔唇为你添彩/15
- 明目善睐好传情/18
- 消除岁月带给眼睛的痕迹/21
- 让手也变得性感/25
- 裸足魅惑/28
- 打造魅力青丝/30
- 8个瑜伽动作，不做“小腹婆”/35
- 准妈妈皮肤保养记/37
- 美女妈妈瘦身记/39
- 保湿，从细节做起/43
- 洗洗澡，脸上颜色好/46
- 鬓垂香颈云遮藕/49
- 一抹香肩惹人怜/53
- 告急，痘痘来袭/55
- 大小美女的战“痘”秘籍/58
- 别让阳光伤害你/62

第二章 美丽在生活的细节中 68

- 饮食清淡是美丽的根本/68
- 喝水的秘密/71
- 好习惯，让你变身窈窕淑女/74

夜间的养颜大作战/77
厨房里的美容专家/80
坚果，越吃越美丽/84
淘米水的用处/87
小小柠檬，美容大功臣/89
美丽煲汤术/91
职业美女养颜十忌/93
古为今用养颜术/95
神奇养颜中草药/99
美容茶方大公开/105
女人养生驻颜食疗十五方/107
维生素 E 的妙用/109
做个睡美人/111
自制保养品安全守则/113

第三章 内因决定美丽 116

中医养生，让女人一直美下去/116
阴阳调和与养颜/118
调理肌肤分寒热/121
容颜润泽需养心/125
美目流盼需养肝/128
丰润红唇要健脾/130
养颜润肌需通肺/132
容颜如花需养肾/135
女人不是天生的红颜/137
排毒一定养颜吗/140
水果减肥备忘录/144
有效排毒水果大公开/147
花粉的奥秘/149
把脉激素/153
女人的经期养颜手册/157
运动的女人最美丽/160
女人 20, 30, 40/164



第四章 来自心灵的美丽 168

- 心灵的力量/168
- 让情绪引导你的美丽/170
- 没有必要太完美/172
- 做一个自信的魅力女人/174
- 修炼你的气质/175
- 智慧可以让你美丽/177
- 举止文雅胜于外表华丽/179
- 爱情让我如此美丽/181
- 美丽暗示/183
- 女人的生活中不能缺少友谊/185
- 幽默就是美丽的动力/188
- 颜色给你的健康忠告/190
- 音乐带来的美丽/192
- 芳香中的美丽心情/195

第五章 古代美女养颜方 199

- 平民燕窝抗衰老/199
- 回眸一笑百媚生/201
- 神仙玉女靠益母/204
- 祛痘原是红薯方/206
- 永和公主的澡豆/208
- 人面桃花两相映/211
- 遍体生香乃花粥/213
- 西施荷花玉露浆/216
- 山阴公主的去痘方/218
- 宫廷美容三联方/220
- 慈禧太后的一天/221
- 《红楼梦》养颜秘方/223
- 其他古代养颜方/228



第一章

局部护理很重要

最美丽的肌肤什么样

我们已经知道所有的女人都是美丽的。我们经常用“红颜”来代表美女。红颜自然说的是美女的肌肤,美女的肌肤是怎样的呢?那种白得像面具般的脸早已被人嗤之以鼻,较之早年的“增白”而言,“通透”已经取而代之成为完美肌肤的标准之一。那么,怎样才能拥有通透亮丽的肌肤呢?

希望自己肌肤美丽,这是女性共有的心愿。俗话说,十八岁的姑娘无丑女。重要的是如何保护好自己的肌肤,尽可能延长皮肤的年轻态,推迟皮肤衰老的到来。

一般来说,南方女性比北方女性的皮肤要好,沿海女性比内陆女性的皮肤好,湿润地区女性比干燥地区的女性皮肤好。这是因为风沙、干燥以及日光中的紫外线是皮肤的头号杀手。北方地区春、秋、冬三季气候干燥,聪明的女性一定会想办法使自己的周围环境保持适宜的湿度,营造一个“小江南”的气候。对付紫外线,与其依赖防晒霜,不如实实在

在地把紫外线挡在肌肤外。我的一个女友出门必戴遮阳帽、纱巾、手套,引得路人侧目。可当看到年近不惑的她遮阳帽下一张宛若少女般的娇嫩面容时,谁心里都会羡慕不已。所以,保湿和防晒很重要。

合理膳食、充足睡眠、适量运动及心情愉悦亦是护肤美肤的要诀。

有些女性为瘦身而节食,殊不知食谱中经常缺乏动物性蛋白和脂肪的女性,皮肤会显得萎黄、晦暗,弹性差。而嗜食肥甘厚味的人则多半皮肤毛孔粗大,多脂,易生疮。所以,饮食结构合理,荤素搭配,才能营养均衡。

保证充足的睡眠,尤其是要充分利用晚9点至凌晨2点这个皮肤最佳修复时段。当红影星巩俐称每天要睡8~10小时,每次面对镜头的时候,无论气色还是肌肤,都显得无懈可击。惯于夜生活的女性,即使白天睡再多的觉也于“肤”无补,所以爱漂亮的女人需要记得,早睡早起才能够美丽常驻。

适度的运动,尤其是有氧运动,能促进皮肤的血液循环和新陈代谢,有利于皮肤的健美。除上述几条外,拥有一份好心情也是不可或缺的。平时还要注意戒除一些不良的面部表情,如皱眉、撇嘴等动作,以免皱纹过早产生。

要想拥有人人艳羡的美肤,每天的洁肤、护肤过程也是至关重要的,所以小美女们最好不要化妆。如果没有勇气素面朝天,已经习惯化妆的小美女们要特别注意洁肤;大美女们除了要清洁肌肤之外,还要时刻把补水放在心头,这样才能够让你的肌肤处在精神焕发的状态。

当肌肤和身体内存在太多杂质,就好像一池死水,即使加入很多清水,它依然是浑浊的,也是了无生气的。对于不够通透的肌肤而言,只有将身体内的毒素清除干净,才能使肌肤白得健康,白得无瑕透明。你可以不必用这样那样的排毒产品,只要补充水分和加强运动就可以了。要知道,人体细胞65%是水分,细胞外也是水,如果没有摄取足够的水,细胞没办法正常新陈代谢,毒素就会积聚体内。运动也是不可缺的,可以通过流汗将体内毒素释放出来。

说到这里,会有美女说,你忘记去角质了。是的,这也是很重要的

一条。事实上,黑色素是可以随着肌肤的新陈代谢跟老化角质一起脱落的。当然,这是在皮肤年轻、健康的前提下。一旦肌肤的新陈代谢出现问题,角质堆积无法及时去除,皮肤自然会变得暗淡无光,通透肤质当然无从谈起。因此,为了实现具有透明感的美丽肌肤,去除表皮的角质层是非常重要的。所以,去角质也就成为必要的护肤程序,只是大家需要谨记一条,如果你的皮肤不是很油,两个星期去一次就好,油性皮肤一个星期去一次也就可以了。肌肤从老到新是需要一个过程的,我们要给它留出恢复的时间。

怎样洗脸,相信细心的美女都清楚,就是涂上洗面奶后用中指和无名指顺着肌肉纹理轻轻按摩2~3分钟,然后洗净。外出归来及临睡前的洁肤尤其不可忽视,千万不要把香皂涂在毛巾上,然后用力搓脸,这是错上加错。

有些女性喜欢在睡前涂营养霜,却不知皮肤受化妆品及环境中各种有害物质之累已经一整天,夜晚,它也需要休息了。如果担心皮肤太过干燥的话,不妨用一点啫喱状的保湿霜按摩一下。长期如此,你会发现自己的肌肤闪耀着剔透光泽。

美丽小验方

杏红养颜敷

将杏仁、大红枣研磨成粉,加入蜂蜜,拌成糊状,睡前敷于面部,15~20分钟后洗去。

功效:大枣中所含的维生素C比苹果、桃高100倍左右。维生素C有利于核酸的吸收。核酸是一种生命信息物质,被誉为“葆春药物”,能延缓衰老、健肤美容,有助于皱纹和老年斑的消除。杏仁中的维生素E对延缓皮肤的衰老同样有重要作用。

紫草洗方

材料:紫草30克,茜草、白芷各10克,赤芍、苏木、红花、厚朴、丝瓜络、木通各15克。

做法：将以上材料放入锅内，加水2 000~2 500毫升，煮沸15~20分钟，外洗湿敷。

功效：对肝斑、中毒性黑皮病及面部继发性色素沉着疗效良好。

缩小你的毛孔

在形容女人的皮肤时，最高级别的夸奖就是：像白瓷一样。白就不用说了，而“瓷”指的是毛孔细致。导致毛孔粗大的主要原因是皮脂分泌过度，这通常是由激素分泌失调、生活压力及污染、酷热、潮湿等外界环境造成的。另外，随着年龄的增长，肌肤逐渐失去弹性，毛囊四周支撑结构不足，很容易让肌肤的外观看起来有许多坑洞；加上外油内干的肌肤状况，也会使原本细致的毛孔变得粗大。

要想做到毛孔细致、肤质柔滑，就要求肌肤不干、不油、不敏感、不老化。如此苛刻的要求表明，收缩毛孔是相当高难度的保养话题，改善毛孔粗大的问题必须长时间坚持。只有坚持清洁毛孔，并把握最佳的时间适当地控制油脂分泌，再按毛孔类型有针对性地进行收缩，毛孔粗大问题才有可能得到改善。

那么，毛孔已经粗大的美女是不是真的就没有救了昵？

这是很多人都关心的问题。首先我们关注一下毛孔收缩与舒张的问题。曾不止一次看过一个洗脸的小常识：在洗脸时先用温热的水让毛孔打开，以便让毛孔里的脏污能够顺利洗去，洗完脸后再用冷水轻泼脸庞，有助于毛孔的收缩。

毛孔的开与收，我们很难用肉眼观察到，皮肤科医生也说至今还没有针对毛孔开与收做出任何具体的临床报告。然而，对于毛孔变大是否能缩小，却是有明确的数据证明的。皮肤科医生指出，毛孔的确能缩小，关键就在于肌肤细胞间的保水度充足，让细胞间的空隙变小，进而往表皮层推挤后，毛孔自然就变小了。这话有点太专业了，简单点说就是彻底清除毛孔内的垃圾，然后保湿。另外，胶原蛋白是支撑毛孔的幕

后推手,衰老使胶原蛋白流失,毛孔没了支撑,自然变大,所以有时候你还需要补充一下胶原蛋白,保持肌肤的弹性,这一点对大美女来说是非常重要的。

许多干性肤质的人也会面临毛孔粗大的危机,大部分是因为保养不当与肌肤老化所致。以保养不当来说,乱挤粉刺、使用不适合自己的保养品造成肌肤表皮角化不正常,让老废角质长期堆积在毛孔,自然毛孔就变大了。要改善这样的现象,除了以水杨酸成分去除角质外,保湿就成为更必要的急救法门了。所以,许多标榜能缩小毛孔的产品,同时也有保湿的成分。

无论你想对肌肤采取怎样的保护措施,请温柔一些。比如说你曾经对黑头使用过暴力,用力挤出黑头固然有成就感,但你只是挤出了毛孔中间新鲜的黑头,而毛孔壁上的“千年”黑头依然逍遥法外,并未得以根除。另外,如果你没有及时收缩毛孔,施暴所付出的代价将是更粗大的毛孔。所以,对待皮肤一定要温柔。

缩小毛孔的方法

1. 冰敷——把冰过的化妆水用化妆棉蘸湿,敷在脸上或毛孔粗大的地方,可以起到不错的收敛效果。

2. 毛巾冷敷——把干净的专用小毛巾放在冰箱里,洗完脸后,把冰毛巾轻敷在脸上几秒钟。

3. 用水果敷脸——西瓜皮、柠檬皮等都可以用来敷脸,它们有很好的收敛柔软毛细孔、抑制油脂分泌及美白等多重功效。

4. 柠檬汁洗脸——油性肌肤的人可以在洗脸时,在清水中滴入几滴柠檬汁,除了可收敛毛孔外,也能减少粉刺和面疱的产生。(注意浓度不可太高,且不可将柠檬汁直接涂抹在脸上。)

5. 化妆棉+化妆水——事先准备一小瓶无油化妆水,再装上化妆棉,1小时后,在化妆棉上喷化妆水轻拭出油的部位,对于毛孔粗大的你来说是清爽又有效的。

6. 鸡蛋橄榄油紧肤——将一个鸡蛋打散,加入半个柠檬的汁及一点点粗盐,充分搅拌均匀后,将橄榄油加入鸡蛋汁里,使二者混合均匀。

平日可将此面膜储存在冰箱里,一周做1~2次就可以让肌肤紧实,改善毛孔粗大状况,使皮肤光滑细腻。

扫除“T”区烦恼

身处职场,穿戴整齐,那只是基本要求。潮流可以追随,形象可以塑造,但身体的细节才是体现个人品位和生活品质的标准。鼻子又是人目光关注的焦点之一,脸部其他地方的肌肤再光洁,顶着一个有斑、有黑头,还泛油光的鼻子,一定会让你的整体形象大打折扣。在此,我们网罗鼻子五大护肤难题的解决方法,给你一个干干净净的容颜。

第一,万恶的黑头。

黑头是净白肌肤的天敌,在鼻头及其周围部分,经常会有油脂分泌,这些油脂最终会硬化,经氧化后成为黑头。鼻贴的效果不彻底,经常去美容院又会对鼻子部位的皮肤和毛孔造成不小的损害,所以,除了个别大粒的黑头外,除黑头的任务还是重在日常护理:可以定期用深层去死皮膏去除角质;购买植物黑头软化乳,敷于黑头处,10~15分钟后洗净(一般每周2~3次,严重者可天天使用);再使用收缩毛孔调节水,收敛一下毛孔,减少油脂分泌就可以了。

第二,让人头痛的毛孔粗大。

鼻子是油脂分泌旺盛的部位,随着年龄的增长,加上护肤产品使用不当,都会使毛孔越来越大,而鼻子是面部最突出的部位,毛孔粗大就更影响美观。平时应定期进行深层清洁及去角质,每天的清洁都要做到手法正确,避免毛孔中油脂污垢的堆积;洗完脸后,拍上温和的含收敛成分的收敛水(或爽肤水),轻轻由下往上拍打,持续一段时间后会使毛孔看起来细致很多,同时也具有抑制皮脂分泌的效果。

第三,尴尬的油光。

今天有约会吗?如果有,美女们一定会精心打扮,谁不想在自己的追求者面前表现出完美的一面呢?看他正深情地凝视自己呢。这个时候要是鼻头亮得像灯泡一样那就太讨厌了,怎么办呢?这需要注意平

时的养护。充足的睡眠,正常作息,避免熬夜,多补充水,勤用收敛水,这才是控制油脂分泌的不二法门。还可以使用吸油纸,但次数不要太多,一天2次即可。约会的时候可以带一点干粉,在见面前去洗手间扑一点就可以了,这是一种暂时的手段,最重要的还是日常的护理,明白吗?

第四,让人郁闷的红鼻头。

相信所有的美女都不会喜欢顶一个像麦当劳叔叔那样的红鼻头,这该怎么办呢? 过多进食巧克力等甜食,可能会导致鼻尖上的毛细血管扩张,从而鼻尖发红;有吃零食习惯的美女,可用果仁、水果或酸奶取而代之。若整个鼻头发红,除了气候寒冷等原因外,则要考虑心脏负担是否过重,是否有了酒糟鼻,如果有,要及时去医院治疗。

第五,遗憾的色斑。

色斑的出现让肌肤总有一丝挥之不去的遗憾。鼻头顶几个斑点,在孩提时代还能算得上是可爱;但在成人之后,则算得上是有碍观瞻。现在市面上有很多美白祛斑产品,能淡化色斑,一定要记得买合格产品。需要注意的是,都说柠檬汁可以美白,因为柠檬含有可以增白的维生素C成分,但未经提炼的天然柠檬中的维生素C不仅不能被皮肤吸收,更含有一种叫做茄碱的成分,容易形成色斑。假如你以柠檬皮或汁敷脸,再晒太阳的话,出现色斑的概率将大大增加。所以,天然柠檬与其拿来涂,不如拿来做饮料。要想用来抹脸,可以把鲜柠檬换成干柠檬,泡水后添加蜂蜜,然后用来涂抹,这样就不会有不良作用了,要记得耐心按摩一下哦。

美丽小验方

薏米百合养颜粥

材料:薏米30克,百合6克。

做法:将薏米、百合放入锅内,加适量水,煮沸后微火煮1小时即成。早晚空腹食用。可适量加糖或蜂蜜调味。

功效:清热润燥。适用于面部扁平疣、痤疮、雀斑、皮肤干燥等。

米饭团去污祛皱

挑些比较软的、温热又不太烫的米饭揉成团,放在面部轻揉,把皮肤毛孔内的油脂、污物吸出,可使皮肤呼吸通畅,减少皱纹。这个小方法比单纯地用一些深层清洁的洁肤产品环保安全得多,毕竟并不是每个人都适用相同的产品,而米饭的温和确实适用于各种皮肤。

大小美女的肌肤保养计划

35 岁以上大美女的皮肤保养计划

步入中年,眼部肌肤失去弹性,易松弛,出现中度鱼尾纹及细小的网状纹路,眼袋明显,亦有黑眼圈。要知道这是自然老化的现象,是由眼部周围肌肤的弹力和胶原蛋白缺乏以及环境等因素造成的。这个时候必须配合更多除皱眼霜,甚至是眼部精华。下面介绍两种简单易操作的除皱小方法:

1.1 分钟除皱按摩。

1)先在眼周涂上眼霜。

2)将双手的食指按压在双眼两侧,用力朝太阳穴方向拉,直至眼睛感到绷紧为止。

3)双眼闭张6次,然后松手,重复做4遍。

2.1 分钟消除眼角皱纹按摩。

1)食指和中指按在双眼两侧,慢慢推揉眼侧皮肤,同时闭眼。

2)当眼皮垂下时,手指缓缓地朝耳朵方向拉,从1数到5,然后松手。

3)重复做6遍。

有的大美女会被油脂粒困扰,这个东西看起来很小,但是怎么看怎么碍眼,如果处理不好,还有可能增多,实在是个大问题。一般来说,眼部油脂粒形成的因素主要有两种:一种是由于皮肤上的微小创口自动愈合而产生的;另一种就是由于使用过于油腻的眼霜而产生。此时需