

輕熟女



漢方美容系列

南丘陽 著

最適合東方美人的養顏塑身真經  
從頭到腳都美麗的  
關鍵漢方





南丘陽  
著

最適合東方美人的養顏塑身真經  
從頭到腳都美麗的  
關鍵漢方

總編輯 張瑩瑩  
責任編輯 林毓茹  
版面構成 奧嘟嘟工作室  
行銷企劃 黃煜智

社長 郭重興  
發行人兼出版總監 曾大福  
出版 野人文化股份有限公司  
電子信箱：yeren@sinobooks.com.tw  
發行 遠足文化事業股份有限公司  
地址：231台北縣新店市中正路506號4樓  
電話：(02) 2218-1417  
傳真：(02) 2218-1142  
電子信箱：service@sinobooks.com.tw  
網址：www.sinobooks.com.tw  
郵撥帳號：19504465 遠足文化事業股份有限公司  
客服專線：0800-221-029

法律顧問 華洋國際專利商標事務所 蘇文生律師  
印製 成陽印刷股份有限公司  
初版首刷 2010年01月10日

定價 250 元  
ISBN 978-986-6807-64-0  
有著作權 侵害必究  
歡迎團體訂購，另有優惠，請洽業務部：  
(02) 22181417 分機 120、123

繁體中文版由北京鳳凰聯動文化傳媒有限公司授權  
野人文化股份有限公司獨家發行

國家圖書館出版品預行編目資料

從頭到腳都美麗的關鍵漢方  
最適合東方美人的養顏塑身真經 / 南丘陽 著；  
台北縣新店市：野人文化出版：  
遠足文化發行，2010. 01 [民99]  
216面；16.5 X 22.5公分。 -- (野人家：48)

ISBN 978-986-6807-64-0 (平裝)

1. 漢方 2. 美容 3. 中醫理論

413.9

98024024

輕熟女  漢方美容系列

最適合東方美人的養顏塑身真經

從頭到腳都美麗的  
關鍵漢方

南丘陽  著

## 前言 從頭到腳，美不勝收

從小到大都做著同一個夢：在夢裡，自己擁有了瓷娃娃一樣吹彈可破的肌膚、夢露般凹凸有致的性感身材，像公主一樣驕傲地長大，在恰當的時間遇到自己的白馬王子，然後幸福地度過餘生……這個夢，相信對大多數女人而言，都不陌生吧？

夢總是美好的，但現實卻又如此殘酷：清晨醒來，面對鏡中的自己，簡直鬱悶得想大哭一場……反正，就是不喜歡自己。

不知道從哪天起，我發現自己突然想通了：為什麼要成天羨慕別人呢，何苦要對著鏡子妄自菲薄。女人之所以為美人，並非她們完美無瑕，只是因為她們懂得尊重身上那麼一點點瑕疵，並懂得用智慧來裝扮它們，使之成為獨一無二的特點，反倒更加惹人疼惜。

女人的美源於內心，流於細節。我發現，跟美麗的女人在一起，她的一顰一笑、一舉手一投足，都能讓人舒服。我觀察到，大美無言的女人，通常會把身體的每個部分視為自己的孩子，從頭到腳如是平等，無有高下。於是假以時日，身體自會以各個部位的彼此和諧、相互映襯，來回報她這一生都不離不棄的美麗。

歲月總要帶給人一些經歷、一些滄桑，但和諧的女人卻總能夠將所有的滄桑打造為琥珀，不讓一丁點兒塵土停留在身體上的任何部位。

這就是醜小鴨變身白天鵝的過程中，一路尋尋覓覓，最終得到的美麗魔法，也是本書所要奉獻給天下姐妹們的獨門祕笈！

「魔法」這個詞聽起來難免有些不著邊際，似乎不太可靠，但經過我長期以來的親身試驗和孜孜不倦的研究，在本書中呈現給美眉們的，已是剔除了所有浮雲的絕對精華，千真萬確！

我始終都堅持以內養外的美容觀念，所以，這本書依然延續《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》的主題，將自古流傳於民間的中醫經典養顏方法悉數呈現。這麼珍貴的方法，如果只是我一個人躲在角落裡偷偷享用，未免有暴殄天物和不厚道之嫌。自從上一本書出版以來，我已經憋了一年之久，妳說我還能怎麼忍住不將「尋寶」所獲統統拿出來與姐妹們分享？

所以，本書首先按照心、肝、脾、肺、腎的順序，把五臟與美麗之間的種種關係都介紹一遍，主要是想送給大家一些我上本書沒有講過的由內而外的養顏祕方。如果美眉們在看完全書第一章後，對於小女子的美麗小體悟還有所認同，那麼就請以調養五臟為始，展開這趟全新的美容之旅吧！都說內因決定外貌，不把臟腑調理舒坦，外表的美又從何而來？

美眉們只要呵護好自己的五臟六腑，其實從頭到腳就已開始悄悄煥發著美麗光采，根本無需額外多費工夫。但我是個連細節也要追求極致的人，所以不會放過身體上的任何一處，我決不允許有任何一處與我的其他地方不和諧。而所謂物以類聚、人以群分，我也尤其欣賞這樣的女性，希望愈來愈多的美眉加入我們細節美人的行列，讓天下女人從頭到腳，都變得美美的！

如果妳也認同我的想法，那麼就繼續翻看本書吧！從第三章到第六章，按照從頭到腳的順序，我為美眉們提供了針對各種皮毛細節的美麗真經，供大家隨時翻閱和實踐！這裡面提到的所有

方法，或源於《黃帝內經》，或出自民間百姓的口耳相傳，但不論來源為何，絕對都經過我的親身嘗試！我相信，無論是美麗還是健康，有效才是真理，無論如何，對我有效的，至少對姐妹們有效的機率更高啊。

我知道，美眉們平時都忙於工作、娛樂，根本沒有太多的時間做美容的功課，因為我也是這樣！所以，感同身受之下，更在全書的最後一章特地為忙碌的美眉們準備了各種讓妳事半功倍，每天美麗一點點的好方法，請隨便取用！當然，如果妳真的非常忙，也可以直接翻到最後一章，只找最簡單有效的方法來用。用最少的時間，換來最大程度的美，何樂而不為？不過話說回來，做任何事情都別忘了「心誠則靈」這句話，哪怕時間再少，既然已經是在做功課，想讓自己變美麗，就一定要專注於當下，切莫三心二意喔！

其實，每個女人都是美麗的，只要妳努力、妳用心，妳就是一道亮麗的風景；只有妳每天都善待自己、對自己用心，妳才懂得愛生活、愛別人，也才比別人更容易得到愛，成為眾人眼裡無可挑剔的美麗天使。

南丘陽

2009年3月於南京妙意軒

# 目次

002 前言·從頭到腳，美不勝收

## 第一章 大美無言，身心雙飛

010 善待不完美以成就完美

013 好心情與美顏互為因果

016 好氣場造就美麗的妳

020 作息規律是變美的開始

023 精油，健康美麗的萬靈丹

## 第二章 調和五臟六腑，美麗自然跟著來

028 養心，女人要有神才美

034 護肝，自然面如桃花

042 補脾，窈窕身材不是夢

051 清肺，自然水潤動人

059 顧腎，賜妳不老容顏



### 第三章 髮——美麗要從頭開始

- 068 好髮型讓妳不化妝都美
- 071 健康乾淨的頭髮是漂亮髮型的根本
- 075 燙髮後的護髮小祕訣
- 080 肝血是哺育頭髮的土壤

### 第四章 臉——女人的臉是天使的鏡子

- 088 美麗從觀察自己的容顏開始
- 093 身材緊緻，大餅臉自然姍姍
- 105 宮廷美白方還妳清透白皙的臉
- 113 花膠，讓女人珠圓玉潤的祕密
- 117 食補+按摩+冥想，換得清亮明眸
- 121 每個女孩都該懂的耳朵美顏法

### 第五章 頸、肩、手——美麗一線牽

- 130 送給妳的天鵝美頸法
- 137 打通三大穴，還妳誘人香肩
- 142 一雙玉手為妳的優雅點睛

## 第六章 胸、腰、臀、腿——魔鬼身材修煉大法

- 150 終極完美曲線祕方
- 152 豐胸永遠不嫌晚
- 157 細腰翹臀輕鬆擁有
- 160 直挺纖細的腿不是夢
- 164 美人的玉足保養術
- 169 經典體膜，讓妳膚若凝脂

## 第七章 從頭到腳美麗速成法

- 180 按摩，給身體施美麗的魔法
- 189 拔罐的美容奇效
- 192 適時刮痧，容顏自成好風水
- 194 天然卵巢保養法
- 197 懶美眉專用睡眠養顏真法
  
- 204 後記·每一刻都有個美的起點在等著妳

## 第一章

# 大美無言，身心雙飛

天生麗質固然讓人羨慕，但可以讓大多數美人成為人間天使的，卻是那些散落在生活中，彷彿從她的每一個毛孔裡透出來的，無懈可擊的美麗細節。我一直都很欣賞那些對自己的身體、對每一個細節都充滿敬畏之心的女人。注重細節的女人，可以讓自己身上、周圍的一切顯得如此和諧，渾然天成。這樣的女人，從她身上所散發出來的就是一種風水之美，和她走在一起，妳才知道天地間真有風生水起，萬美歸一之說。



## 善待不完美以成就完美

美女之所以為美女，並非因為她們擁有傾城傾國之容貌與身材，而是她們懂得點化自己身上的瑕疵，讓其散發出獨特的光芒，成為她們迷人身體上的點綴。更重要的是，她們知道如何讓不完美與全身和諧共存，成就完美。

### 尊重與善待身上的每一處

「上帝都不完美，他拿什麼供妳十全十美？」我常說這句話來與我的閨中密友們共勉，也以此告誡自己：世界上任何事情都不可能完美，生活如此，我們的身體更是這樣。

西施為了遮掩大腳，平常喜歡穿羅衣長裙，世人卻只看到她「輕移蓮步」之美；王昭君的肩膀過分窄小，所以常披寬鬆披肩隱藏，而雪白的披肩卻映得美人更加秀美如畫；貂禪耳垂極小，幾乎無肉，於是她總戴上鑲有小巧寶石的圓耳環，教人不但看不出其小耳之憾，反倒見其細耳碧環，更顯俏麗；楊貴妃體味濃重，所以她不僅極愛香浴，還隨身佩戴特製香囊，令其所到之處香風飄拂，嗅之欲醉。

四大美人，並非美在完美無瑕，而是勝在她們對自己身體每一個部分，甚至是瑕疵的尊重與善待。

古代佳人擅用瑕疵成就大美，現代時尚靚女更是如此。不然妳看，多少名模臉上都有小缺憾，但是當她一站出來，卻能讓人

眼睛一亮，人家就是有能耐發掘出自己的優點，更重要的是有足夠的智慧把那些小缺點變身為美！

當妳學會尊重自己身體上的瑕疵，習得好方法讓其與全身的每一處和諧並存，就能散發出與眾不同的氣質。

生活中，唯有獨具個性的東西才能夠讓人過目不忘。如果不是這樣，妳想想看，為什麼自古至今不論環肥燕瘦，都能令無數英雄盡折腰呢？

## 有時瑕疵讓妳更美

我覺得，如果把身體的每個部分當作自己的小孩，那麼一些小小缺陷不過就是最淘氣、最喜歡惡作劇的孩子。他們也許顯得不太合群、也許讓外人看不順眼、也許總是讓妳煩心不已。但是，當妳用一顆包容的心去理解她，用永不言棄的耐心感化她，那麼終有一天，妳會發現這個一直以來的「搗蛋鬼」不但已經與妳的身體水乳交融，而且還成為妳身體裡不可或缺、最可愛、最值得品味的寶貝蛋。

斷臂的維納斯最初出現在世人眼前時，世界各地的雕塑大師爭相為她設計各種各樣的手臂，但沒有一尊「雙臂健全」的維納斯能夠掠美於本尊。詩人余光中曾在一首詩裡寫到雀斑之美，「有時瑕疵可能讓妳的美更為寶貴和充分顯現」。古人詩云「蟬噪林愈靜，鳥鳴山更幽」，講的也是如此道理。

世界上之所以有美好的東西，是因為這件東西上的瑕疵已經成為「美好」不可或缺的一分子。

如果美眉們老是一天到晚陷在對自己瑕疵的盲目修修補補



中，老是睜大傷心的眼睛去追逐所謂的完美，非要與瑕疵為敵不可，那麼，到頭來妳很有可能變成一隻美麗的蝴蝶標本，落得徒悲傷、一場空。

我媽曾說過一則故事。從前有個漁夫，很幸運地撿到一顆碩大的珍珠，但他並不滿足，因為珍珠上有個斑點。他狠心地削去珍珠的表層，可是斑點還在；他又削去第二層，原以為這次鐵定能去掉斑點，但一刀之後它仍舊存在。懊惱的他不斷地削掉珍珠的一層又一層，直到最後，那個斑點沒有了，珍珠也不復存在。

追求美麗，與其刻意剔除那一點點微不足道的瑕疵，與其冒著遺留終身之憾的危險，倒不如學會尊重它，將其納入自己的快樂心境中。這樣，妳才能擁有人生中真正專屬於妳的那一顆實實在在的珍珠，從此好好享受它一輩子。

## 絕不可忽視細節

一個女人的美有很多種，翩若驚鴻的美雖然在剎那間吸引了人的目光，但要維護它卻可能要付出遠超出自己所能負擔的金錢和精神代價。所以，只有讓身體的每一細節都散發出光輝才可以動人良久，且所花費的成本較之前者還低了許多，且更不費心。

妳如果仔細觀察，那些真正讓妳賞心悅目的女子，在她黑髮遮掩下的脖頸總是和她的臉一樣柔美白淨，她的鞋子和她的袖口給妳的感覺永遠是一塵不染的，而她的穿著總能搭配得宛若天成。甚至就連那枚髮鬢上看似毫不起眼的髮夾也惹人愛憐。

和諧的女人，總是那麼清透，因為她總是能讓自己神爽，讓別人目清。所以，努力當個細節美人吧！

## 好心情與美顏互為因果

當妳一直相信自己的美麗，一直堅信自己是幸福的時候，妳的心情就會跟著好了起來，全身也會因此變得通透、清澈，皮膚自然也能如妳所願，變得愈來愈有彈性，愈來愈紅潤緊緻。所以，相信自己並保持好心情與保養肌膚同樣重要喔！

### 情緒不佳，用什麼保養品都沒用

我的第一本書《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》出版以後，我在網路上收到了非常多美眉的提問，不但有各種各樣難解的美容問題，還夾雜著各類複雜的心情：著急、焦慮、擔憂、力不從心、煩躁、緊張、苦惱，而痘痘、黃褐斑、小腹等困擾，幾乎是導致她們壞脾氣難以控制、缺乏自信和耐心的共同原因。

在將近一年的時間裡，我曾嘗試著從她們的問題中去仔細分析，尋找造成這麼多女性不美麗狀態的根源，結果讓我萬分驚訝。當美眉們嘗試著將胸襟再放寬一點，遇事少計較，如果願意比別人多付出一些，如果可以做到內心堅韌，如果可以相信自己並信賴身邊的人，如果心中有愛，她們就會變得愈來愈美。

後來我試著從心理層面去幫助這些有美容問題的美眉們，給她們一些建議，可惜從她們的留言中看出，仍有許多美眉對於該控制住的情緒還是沒有好好控制，鑽牛角尖的人兒還是老在那兒鑽個不停，都是不自覺地放大自己的不良情緒。





從中醫來講，過喜則傷心，過怒則傷肝，過思則傷脾，憂則傷肺，恐則傷腎。我不只一次地告訴她們，過度強烈的情緒是絕對傷五臟的。如果五臟六腑都受到了傷害，外貌的美從何談起？

《黃帝內經》上說，如果人不善於控制自己的心神，只是順著外在環境或事情的變化而隨便宣洩情緒，就一定會提前衰老。但如果注意調整自己的情緒，自可容顏天成，形與神俱。

中醫認為「神者，血氣也」，而過勞費神，就是最耗損自己氣血的，讓人早衰。這時，即使是天使生產的抗老化化妝品，也救不了妳的容顏之貧。

## 開懷大笑是最好的保健品

我覺得，開懷大笑就是女性最好的保健品，女人只要學會保持愉快樂觀的精神，不但可以遠離疾病，而且容顏可得上天之神助。有句俗話不是這樣說嗎：「人或生來氣血弱，不會快樂疾病作……心一樂，病都祛……心不快樂空服藥……」

有些美眉要說了，妳說得輕巧，快樂真有那麼容易獲得就好了。其實，我自有獨門妙招！

這妙招不是別的，就是看喜劇！我特別愛看喜劇片，百看不厭，有時劇情還沒演到高潮我就已經開始捧腹大笑了。《射鵰英雄傳之東成西就》和《齊天大聖東遊記》是我最愛看的。另外，大家還記得那個讓人捧腹的法國老頭嗎？世界喜劇大師路易·德·菲耐斯，他的系列電影讓人在快樂之餘，還能欣賞到法國美麗的風景，且能學到法國女性優雅的裝扮。所以，如果妳心情不好，那就看喜劇吧，超級見效！