



美颜红人馆

全方位呵护中国女性的  
保湿养颜真经

# 女人 保湿计划

Aqua · 著

- 女人是水做的骨肉，要有水的柔情、水的坚韧，还要有水灵灵的皮肤、水汪汪的双眸、水润润的樱唇……水，是成就女人的第一要素。
- 美颜护肤的基础全在保湿，从皮肤到血液，从五脏到六腑，从发丝到脚趾，要让整个身体都充盈着水分子。
- 身体任何部位的干燥，无论是皮肤、关节，还是眼睛、口腔，甚或女人的腋下之地，都属于阴虚火旺，体内津液不足，所以，滋阴是最根本的内在保湿法。
- 有水分的女人才健康，有水分的女人才有生命活力，有水分的女人才能芳香一生。



# 女人 保湿计划

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人保湿计划 / Aqua 著. — 武汉: 武汉出版社,  
2009.4

ISBN 978-7-5430-4187-5

I. 女… II. A… III. 女性—皮肤—护理—基本知识  
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052828 号

## 书名: 女人保湿计划

---

作 者: Aqua

责任编辑: 肖德才

封面设计: 致臻书妆

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京兆成印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 140 千字

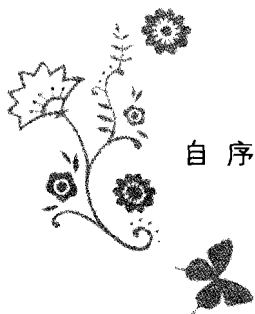
版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

---

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



## 自序 水一样的女人水来养

我是女子，女子为好，所以我一直认为女子是美好的——大家闺秀、贤妻良母、母慈子孝……女子也是美丽的——手如柔荑、肤如凝脂、笑靥如花……有人说，如果没有女人和孩子，整个世界恶臭且沉沦。是啊，女人贡献出自己所有的美好，让世界更多彩、更丰富。而在我眼中，美好的女子如茶、如酒。

茶性高雅脱俗，回味隽永，需要细细品味。苏东坡的一句诗道出了女人与茶之间的精髓——从来佳茗似佳人。

绿茶女子味甘、清，性凉，清新悠远，有涤心洗髓的功效。若用感情冲泡，温度不宜过高，初品时心旷神怡，再品天人合一，俗世中隐见山风明月、鸟语花香。绿茶佳人，可观、可品，不可亵玩。

红茶女子味甘、苦，性温，深邃浓香，有静心解惑的功效。用珍惜和体会冲泡，方能知其真味，初品温婉内敛，再品雍容大度，久品回甘缱绻，内涵深远，品到了就是幸福。红茶女子，可交、可爱，不可欺。

酒性醇厚浓烈，豪放不羁，如梦似幻，至情至性。

“葡萄美酒夜光杯”，红酒女子有蜜糖的外表，初品时如触摸丝绒，打个转儿灵活地滑进手指，舒畅得叫人叹息。再品时一种微微酥麻的感觉传遍全身，像中了迷魂香，说不出的受用，仿佛还没踏进温柔乡，只在门口张望一下就已经醉倒了。三品，呵呵，还敢三品吗？红酒女子观不清、

品不透，是永恒的诱惑。

烈酒女子如海水，如火焰，如兄弟，静若处子，动如脱兔。含蓄时，“举杯邀明月，对影成三人”；狂放时，“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒”。品味时用直爽洒脱、不做作相伴最好，这种女子可观、可交、可敬，脾虚孱弱者不宜服用。

世间的茶与酒，皆以水增其香，皆以水为其骨。品茶、品酒、品女子，其实品的都是水，正如多情男儿贾宝玉所说——女儿是水做的骨肉。而在我看来，女人是水养出的最美丽的生命。素手缓缓拔下发簪，泻下三尺青丝；剪水双瞳，脉脉含情，秋波暗送；纤纤细腰，如风摆柳；底平趾敛的玉足，是女人最低处的性感，款款轻移，莲步生香……女人的每一寸、每一尺，都藏着水的精魂。

水是女人的本性，女人更是水哲学的全部体现。柔情似水，爱上一个男子，她深情的眼神就是秋波，让人心旌摇曳；她的心会化作一泓清泉，注满爱人的每一个细胞。坚韧如水，虽柔弱，但能持久，一滴一滴，源源不断，滴水穿石。

女人要有水的柔情、水的坚韧，当然还要有水灵灵的皮肤、水汪汪的双眸……水是女人的青春之源，而女人一生的驻颜功课，就是涵养身体内的水。因此，美颜护肤的基础全在保湿，从皮肤到血液，从五脏到六腑，从发丝到脚趾，要让整个身体充盈着水分子。

当然，水对女人的意义不仅仅在于美容，更重要的是涵养身体。我们的身体日夜运转，要有足够的水分来润滑每个部位，补充能量。水充满于人体的各种组织和器官，人体就是一个盛水的“容器”。体内水分减少，血液也会随之减少，养分无法顺利运送到身体各个部分，不改变这种状

况，就会出现肌肉松弛、贫血、免疫力降低，从而诱发各种疾病。比如干燥综合症，从中医上来讲，属于严重的阴虚，阴虚就会内火旺盛，把人体内的津液消耗殆尽。没有唾液，牙齿会慢慢支离破碎；没有泪液，眼睛干涩疼痛；没有关节液，行动时疼痛难忍；脐下之地干涩不堪，根本谈不上性福！其实，身体的所有干燥问题都可以通过补水来解决，所以李时珍在《本草纲目》中将水列为百药之首。

总之，有水分的女人才健康，有水分的女人才有生命活力，有水分的女人才能够芳香一生。如何涵养身体中那一泓水，这便是《女人保湿计划》所要讲述的全部。

Aqua

2009年4月18日



## |目 录|

### 自 序 水一样的女人水来养

#### 第一章 水漾女人的美丽心经

- 女人没有水，生活多可怕
- 偷走肌肤水润的“贼”
- 粉墨浓妆，美丽能走多远
- 上班向左，保湿向右

001

002

006

011

015

#### 第二章 调养气血+滋阴，呵护女人的生命之泉

- 补气养血，水漾女人必修课
- 所有女人都该有个滋阴“情结”
- 银耳、玉竹是滋阴的宝贝
- 保湿离不开脾、肺、肾
- 春秋二季，不让肺燥来捣乱
- 四物汤与阿胶，哪个女人不喜欢
- 补了水，身体还要留住水
- 别一不小心“湿了身”
- 滋阴还是祛湿，一定要分清
- 薏仁、白茯苓，扫除体内湿气

019

020

024

028

032

037

041

045

049

052

057





### 第三章 水肌宝典：我爱喝水+我会喝水

- 你真的会喝水吗
- 科学补水时刻表
- 好肌肤要有抵抗力
- 水美人的矿物质私房菜

### 第四章 保湿从摸清肌肤的脾气开始

- 这样的错误你还在犯吗
- 看看你拥有哪种肌肤
- 油性肌肤的华尔兹——洁肤，保湿，控油
- “特别的爱”给你的干性肌肤
- 中性肌肤也要用心呵护
- 敏感性肌肤的别样呵护
- 难伺候的肌肤“混血儿”

061

062

066

071

074

077

078

080

082

087

092

097

101





## 第五章 护肤品，会用才有效

- 四类保湿产品，练就慧眼找知音
- 讲究细节，做足100分
- 护肤“神水”，考你眼力
- 完美隔离+贴心粉底，化妆也“湿”意

## 第六章 面膜，世间美颜“膜”法师

- 保湿面膜，皮肤的补水大餐
- 面膜千万种，我有我选择
- 做个水灵灵的面膜达人
- 保湿黄金组合——矿泉水+面膜纸
- 牛奶也疯狂
- 酸奶，你的保湿急先锋
- 蜂蜜，保湿面膜的好“当家”
- 黄瓜片面膜，越薄越补水
- 保湿没效果，你是不是缺油

105

106

110

114

117

121

122

126

130

134

138

142

146

150

154





## 第七章 全身保湿，从头到脚都美丽

- 木乃伊之上的水蜜桃
- 靓丽红颜，更要水润发丝三千
- 一泓秋水驻明眸
- 红唇敢偷尝，水润桃花股
- 天鹅美颈，永不泄露年龄的秘密
- 牵上男人心的却是女人手
- 雕琢最低处的性感——玉足
- 秘密保湿“嘿咻地”，让你爱如潮水
- 浴缸，美丽“水”世界
- 睡美人=水美人
- 每一天都做最美的自己

159

160

164

170

176

181

185

190

195

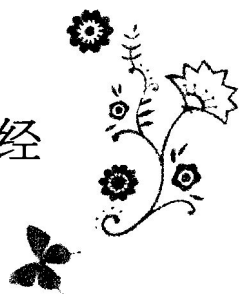
200

205

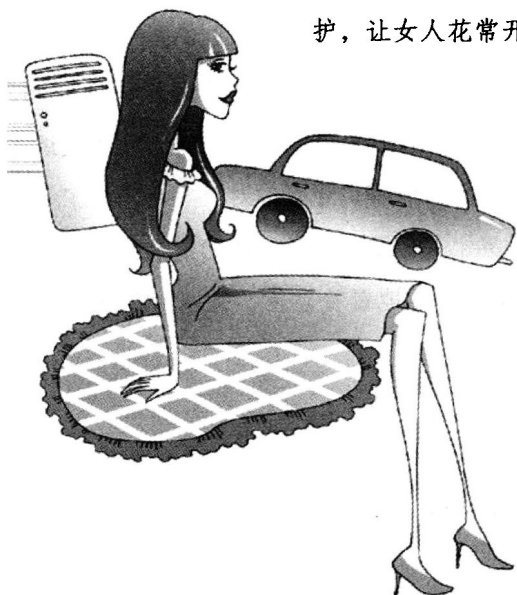
210

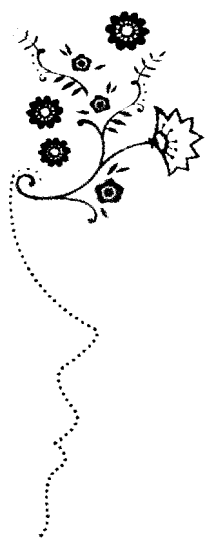


## 第一章 水漾女人的美丽心经



水就在我们身边，空气里、血管里、性情里……女人与水结下了一辈子的缘分。上善若水，水给了我们无穷无尽的美丽——出水芙蓉、水滑凝脂、温婉如水……好好拥抱水吧，让它在我们的精魂里开出更美的花朵！女人如花，容颜如朵，我们一定要给容颜最贴心的呵护，让女人花常开不败！





## · 女人没有水，生活多可怕 ·



女人都怕老，而干燥是老化的主要表现。年轻人的身体细胞内水分占42%，老年人则只占33%，水分减少了，皮下组织渐渐萎缩，皱纹就开始肆无忌惮。本质上来说，人衰老的过程就是失去水分的过程。

水，你真的了解它吗？

小时候，帮爸爸洗菜时，爸爸冷不丁问我：“世界上最常见的化学反应是什么？”可怜我刚刚接触化学（才上初二），憋了半天，怯生生地回答：“呃……火？”“正确答案应该是燃烧，也算你对。”我刚松了一口气儿，问题又来了：“你知道世界上最重要、最常见的溶剂是什么吗？”哎呀，这个问题太高深了，我瞠目结舌地看着爸爸，爸爸神秘地笑了一下，拧开了水龙头说：“就是水！”

“为什么呢？”我要弄明白。

“很简单呀！几乎所有的物质都得溶解在水里，人们才能感知，进一步利用。你吃一块糖，糖要靠唾液溶解，你才知道是甜的；糖分子溶解在

水里，你的肠胃才能吸收。而且，水是一切生命的起源，也是支持生命存在的重要物质。”

我仔细想了想，果然很有道理。这是我第一堂水知识课。

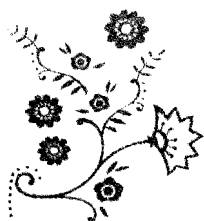
十几年过去了，小女孩长成大姑娘。有一次出长差回来，爸爸面色沉重地告诉我，妈妈病了。赶紧扑过去看妈妈，只见妈妈脸色枯黯，精神萎靡。爸爸告诉我，前一阵子妈妈总觉得口干，喝再多水也不管用。一开始还没在意，后来严重到舌头、嘴角都干裂，这才意识到不对劲了，到医院一检查，结果是干燥综合症。这种病没有特效药，也没有根治的办法，虽然不致命，但是会影响生活质量。我一下子懵了，这到底是什么病呀？

后来查了很多资料才知道，干燥综合症属于慢性自身免疫性疾病，从中医上来讲，就是严重的肝肾阴虚。阴虚就会内火旺盛，逐渐把体内的津液消耗殆尽。干燥综合症最常见的症状就是没有唾液、泪液，甚至关节液。没有唾液，牙齿会慢慢支离破碎；没有泪液，眼睛干涩疼痛；没有关节液，行动时疼痛难忍……说到底，就是人体内没有水分了。

又是水！“女儿是水做的骨肉”，我脑海里霎那间闪过这句话，这下子我深刻体会到了“水是生命之源”的涵义！

接下来的几年里，我和爸爸陪着妈妈看中医、熬中药，不停地换药方，好在病情控制住了，妈妈的身体逐渐恢复，只是平日里从此多了一项任务——熬中药。而我，慢慢知道了很多如何让自己“湿润”的方法。从妈妈的眼神里，我知道她也不希望我将来像她一样。

民以食为天，食以饮为先。饮食饮食，先“饮”后“食”。早在李时珍生活的年代，人们就已经意识到了饮水对健康的重要性。因此，在《本草纲目》中，他把“水篇”放在“食篇”之前，还指出：“药补不如食



补，食补不如水补。”南方人，尤其是两广、港、澳、台及沿海一带的居民，有着悠久的煲汤（熬粥）养生的良好习惯和饮食文化，所以，他们的生活质量、健康水平和身体素质都非常好。可以说，饮用汤水在某种程度上比吃饭更重要。

知道越多关于水的秘密，对水就越是敬畏有加。生命由水而来，水可以养人，也可以害人。人类80%的疾病和1/3的死亡均与饮水有关。没有哪种营养物质能像水一样广泛地参与人体机能。人体的每一个器官都含有极其丰富的水，血液和肾脏中的水占83%，心脏为80%，肌肉为76%，大脑为75%，肝脏是68%，就连骨头里，也含有22%的水分。人体内的水每5~13天更新一次，如果体内的水有70%是洁净的，那么细胞就有了健康清新的环境。人可以几天不吃，但不可以一天不喝水，如果失去身体里15%~20%的水分，人的生理机能就会停止，继而死亡。

女人都怕老，而干燥是老化的主要表现。年轻人的身体细胞内水分占42%，老年人则只占33%，水分减少了，皮下组织渐渐萎缩，皱纹就开始肆无忌惮。本质上来说，人衰老的过程就是失去水分的过程。

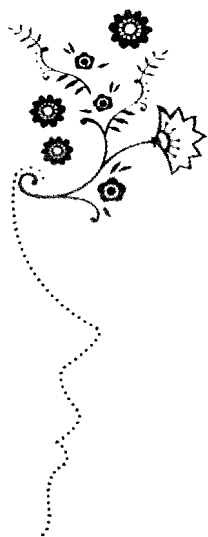
多么可怕的数字！多么惊人的事实！

就这样，在陪着妈妈治病的过程中，我的“水知识”一点点累积，逐渐明白保湿的意义不仅仅在于美容，由内而外地保湿才是抵抗衰老的关键，只有五脏六腑水润丰盈，脸蛋儿上才能溅出“水花”。随着我的实践和总结，保湿成效一点点显现。有时候，妈妈开玩笑说她的病成就了我这个水润粉嫩的漂亮女儿！连朋友们都说我不仅有水的柔情、水的坚韧，还有水当当的皮肤、水汪汪的双眸，他们还给我起了个英文名字——Aqua（中文意思是“水叮当”）！

美丽就是这么简单，简单到只是一句话——坚持保湿就OK了！可是具体怎么来呢？为什么用那么多保湿喷雾都没用呢？为什么夏天好端端的皮肤一入秋就完蛋了呢？你会喝水吗？为什么喝了那么多水，皮肤还是干燥起皮呢？

别急，别急，Aqua会把这几年的心得体会一一告诉姐妹们，让我们自由自在地与水共舞吧！





女人  
保湿  
计划

·006·

## · 偷走肌肤水润的“贼” ·



保湿是女人一生的功课，虽然会遇到各种各样的问题、各种各样的“敌人”，但我们对美的热情丝毫不会减退，什么问题都难不倒我们。我始终觉得，只要我们肯学习、有耐心、能坚持，一定会有计可“湿”，让自己成为“湿意”美人！

假如肌肤缺水只是因为“供水”不足的话，那么我们的“保湿工程”不知会简单多少倍。但事实却是，即便我们想方设法让皮肤“喝”足水，也依然不能完全解决干燥的问题，原因就在于，我们的身边潜伏着许多劲敌，它们就是各种各样的“蒸发令”。

首先是因环境而缺水。烈日炎炎的夏天，我们会香汗淋淋，汗液的蒸发虽然带走了热量，同时也夺走了皮肤内大量的水分；秋冬季节寒冷干燥的北风，如同抽水机一样，毫不留情地带走了皮肤内的水分。

除了自然环境，还有很多容易被姐妹们忽视的“贼”，比如空调、香车、游泳池……