

我最想要的 养颜书

王子墨 著



看完《我最想要的化妆书》之后，
你最想要的养颜书来了！

“史上最
嫩老妈”

亲身示范，一步一步，一点一滴，美起来！



云南出版集团公司
云南人民出版社



我最想要的 养颜书

王子墨 著

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的养颜书 / 王子墨 著. -- 昆明: 云南人民出版社. 2010.12

ISBN 978-7-222-07066-0

I. ①我… II. ①王… III. ①女性-美容-基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261297号

图书策划: 罗 曼 严小额

责任编辑: 段兴民 赵 红

装帧设计: 黄柠檬设计工作室·陈 珊

责任印制: 施立青

书 名: 我最想要的养颜书

作 者: 王子墨 著

出 版: 云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

发 行: 云南人民出版社有限责任公司

地 址: 昆明市环城西路609号

邮 编: 650034

网 址: www.ynpph.com.cn

E-mail: rmszb@public.km.yn.cn

开 本: 24

印 张: 8

字 数: 150千字

版 次: 2011年4月第1版第1次印刷

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-222-07066-0

定 价: 29.80元

尊敬的读者: 若您购买我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871) 4191604 4107628 (邮购)

前言

Preface

所谓“美人”，三分天成，七分靠养



一个女人，就像一棵植物，需要水和阳光的滋养，才能光彩照人。

在这本书的开始，我想送给大家3个词——“气质天成”、“丽质天生”、“相由心生”。提醒大家女人的容貌和气质，最重要的是靠内在和内心的滋养。所以，这本书，不仅仅是一本和大家探讨保养秘诀的书，更是希望大家理解美是从内心美起的秘密。

做为女人，外在美同样也是很重要的。不论我们天生是一个什么模样，不管我们身边的审美标准是什么，女人一定要爱美。爱

美才使女人活得像一个女人，爱美才能使自己平凡的面孔生出一些不平凡来。

女人爱美，是种天性。我是女人，不但喜欢照镜子，也喜欢看美女，细嫩的皮肤，黑亮蓬松的头发，精致的五官，袅娜的身材……只要有美女从身边走过，我的目光都难以控制地追随于她，因为我觉得这是一种享受！

所谓三分天成，七分靠养，就是说女人过了20岁以后，天生丽质的优势就慢慢淡了下去，日子越往后，就越需要好好保养，留住美丽。

女人想要美丽，必须要保养。因为女人如花，保养就像给花浇水。有水，花才能尽情绽放，时时光润，岁岁年年。无水，只能花开一半……花有花期，只有养好它，才能延缓花儿凋落的时间，在有限的生命里尽情绽放。



目录

Contents

Part 1

不要到40岁，才感到岁月不饶人

别让自己的内分泌作乱，就算是做好了抗老的第一步/002

女人要想不显老，就不要再做“冰山美人”了/005

“四物汤”与“八珍汤”/009

为了留住雌激素，多喝这几样东西/012

胶原蛋白做主食，干果做零食/014

“彩虹饮食”对抗皮肤老化/016

少吃糖，更年轻/018

肌肤也有年龄，需要时刻注意/020

改掉表情习惯，皱纹晚来/023

我的紧肤抗皱小常识/025

法令纹可以令人突然老去10岁/028

“面部按摩十术”行气活血/030

喝出好气色的8款抗衰老汤品明星/033

熬出好脸色的6款滋阴抗皱明星粥品/037

吃出好神色的6款最受欢迎的抗衰老美颜菜品/040

Part 2

女人缺水，就像枯萎的花朵

喝对水，让你的身体随时润润的/044
滋润浓汤，让你润润的/048
在干燥的季节吃梨/050
茶，女人一辈子的好朋友/052
我的补水通告/054
补水产品，你选对了么/056
不要小瞧化妆水，它大有用处/058
“水”不离手，完美肌肤时时有/060
5个快速补水的实用小招数/063
水美人高效保湿14条秘密/065
给嘴唇贴层保鲜膜/067
秋季尤其要保湿/068
面部水润美白按摩操这么做/070
痘痘不见了，烦恼也少了/072
我与草莓鼻斗到底/075
越隔离，越保险/078
选择合适的卸妆产品/080
不想显老，让毛孔收细/082
不要熊猫眼/084
相由心生，心平气和的女人才美丽/089

Part 3

一定要去做一些事情让自己白

我出门的必备武器——防晒单品/092
挑选适合自己的防晒产品/097
不小心晒伤了肌肤该怎么办呢/100
皮肤要白就要白得美/102
自制三白茶/105
7种吃了让你变白的食物/107
柠檬蜂蜜水——女人最好的滋润美白饮料/111
去角质，美美白/112
要白，全身都要白/115
东方美女不做“小斑马”/117
按摩法治色斑/121
祛斑小对策/123
最快速最直接的美白面膜/124
我的美白面膜DIY/127
又甜蜜又美白的轻松祛斑甜品DIY/133



Part 4

睡个好觉+排毒，在美容的路上就已经成功了大半

可怕的失眠/140

要想不失眠，可以这样做/141

女人睡好觉，枕头很重要/143

排出全身的毒素/145

每个女人都应该学会自我排毒/148

记住饮食排毒6大原则/151

排毒餐就是摄取该摄取的，少摄取不该摄取的/153

Part 5

我是这样瘦下来的

循序渐进的瘦腰运动/160

过午不食突击减肥法/161

看电视减肥法/162

睡前运动/165

呼啦圈减肥法/167

在家做小瑜伽/169

香蕉清肠瘦身餐/171

神奇的决明子/173

有氧四步走/175

在上下班的路上减肥/176

家庭主妇在家瘦身/178

瘦腰的5个秘密/181

变成小脸其实并不难/184

Part 1

不要到40岁，才感到岁月不饶人

女人总是抵不过时间的消逝，等我们到一定的岁数，皮肤就开始进入衰老期，皱纹、色斑、皮肤松弛等现象逐渐出现。

女人如果想年轻20岁而不动刀的话，那么就更应该从现在开始给肌肤打下不易衰老的基础。

也许有的人40岁才会感到岁月不饶人，可是如果你等到那个时候才开始保养自己，可能已经来不及了。其实，身体的细胞从25岁就开始衰老了，并随着年龄的增长，这一衰老过程会加速。

但是有很多MM在年轻的时候并不注重抗衰老这一点，总觉得自己青春还在，红颜不老，尽情地挥霍着自己身上仅有的一点资本，不注意饮食，抽烟喝酒，天天晚睡。有时候，我看着都替她们揪心啊。

我经常能在网络上看见某位女星跟自己的母亲在一起时就像是两姐妹，母亲也就看着比女儿大个几岁而已。很多人可能会认为是母亲做了整容，但我看见过一位母亲在镜头前优雅地告诉大家：只要自己保养得当，不整容也能使人年轻很多的……

只要你能有“提前一天开始抗衰老，就能晚五年变老”的意识和行动，任何人都可以这样。

别让自己的内分泌作乱，就算是做好了抗老的第一步

我们经常能在医生或者美容师的口中听见“内分泌”一词，但是内分泌究竟是什么？对于我们来说有多重要？我想很多人都不是很清楚。

内分泌，它是我们女人的青春的源泉。女人的发育、月经、生育能力、特有的女人味，都是内分泌在起主导作用。我们柔嫩的肌肤、高耸的乳房、温婉的性格，都是由内分泌决定的。

内分泌一旦出现问题后，给女人引起的后果是很严重的。

你会不会在有时候，没有特别的原因，却感觉很疲倦？你会不会从镜子中看见自己气色越来越差，或者是一下苍老了许多？然后脸颊上还突然间长了很多斑？记忆力衰退，无法集中注意力，晚上舒舒服服睡个好觉对你来说也渐渐成了一个问题？你会感觉焦虑或心情沮丧吗？你的月经是不是越来越不正常？

假如你的答复有任何几项是“肯定的”，那么你需要开始注意了，因为内分泌正在影响您的健康。



你只需要做以下努力，就能平衡内分泌

我记得我第一次失恋的时候就发生了内分泌失调的状况。那个时候我的心情坏到了极点，每天可以用不吃不喝来形容，还动不动就掉眼泪，晚上几乎可以说是睁眼到天亮，然后还不跟任何人交流，经常一个人闷在被子里哭。我就这样过了一个礼拜，然后身体就开始出现状况了，整个人暗淡无光、本来该来的好朋友也一直没来、脸上也开始长斑、冒痘，再加上自己也不打理自己，整个人看起来像老了10岁。

同屋室友见我这个样子怕出事，所以偷偷给我妈妈打了电话。第二天我妈妈就把我接回家住了半个月，还带我去医院做检查。因为好朋友一直没来，妈妈也担心我的健康。还好，医生说我没事，就是因为心情原因引起了内分泌失调，给我开了点中药，说吃吃中药调养调养就没事了，然后又叮嘱了许多生活中要注意的事。



医生要我每天正确地喝水，因为水可以帮助我的身体有效地排掉激素的代谢物；还让我尽量少喝咖啡型饮料，咖啡因会刺激肾上腺产生更多的皮质醇，增加疲劳和忧虑。医生说，经常喝可乐、咖啡、茶的人比不经常喝的人更容易得经前期综合症。酒，更是要少碰，因为它会降低我们的肝脏的功能，导致雌激素水平升高。

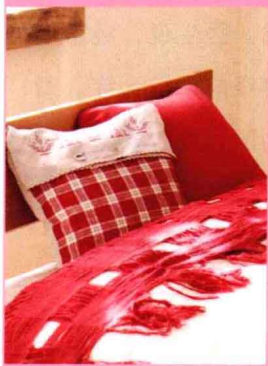
所以，要调节内分泌，要将爱喝的这些饮料数量减到最低。



医生让我尽量放轻松，她说，人要是经常处于紧张状态，排卵功能会受到影响。如果不能正常排卵，身体就不能产生足够的孕激素；没有了孕激素，就不能使雌激素控制在一定范围内，雌激素的副作用就会产生，会使内分泌失去平衡。

所以，如果有什么不开心的事，你要学会分散自己的注意

力，不要让自己老是钻牛角尖，去想这件事。做些让自己舒心的事，换工作，结束一段恶劣的关系，做瑜伽等等，都是转变态度、缓解压力的好办法。如果你不能改变局面，那就控制自己的反应。



医生说我要保证良好睡眠，每天保证8小时好的睡眠，会对内分泌的正常有很大帮助，尽量保证在晚上10点前入睡，这是由于晚上10点到凌晨2点，身体正处于最佳修复状态。在枕头旁放些薰衣草，睡前喝一点温热的牛奶，就寝前1小时保持放松状态，都有助于好好睡一觉。

医生说我还要有适当运动，我们的身体一般有5种方法减少毒素：呼吸、出汗、月经、排尿、排便。运动可以做到其中的两种，运动可以帮助我们减少压力，改善睡眠，帮助身体减少过量的激素。如果你不喜欢跑跑跳跳，每天至少散步30分钟，都会让你的身体产生意想不到的效果。哪怕每天陪母亲一起上街买菜，接触一下早晨的新鲜空气，都是好的。

最后，我想告诉大家，无论遇到什么不顺心的事，都一定不要拿自己的身体开玩笑，一定要重视自己的身体。因为这不只关系到你自己，还会影响到你的家人。为了家人，一定要爱惜自己啊！

女人要想不显老，就不要再做“冰山美人”了



我经常在很多养生书和节目中看到，说女人只有暖起来了才会漂亮，才会让自己不易变老。有一次，我坐地铁，旁边坐了一位看着很年轻的阿姨，她在拿自己的手提包时不小心碰到旁边一个女孩子的手，她就很吃惊地说：“哎呀！小姑娘，你的手好凉啊！你可要多穿一点！经常四肢冰冷，这样对女人可不好！”

后来那一路，就听她给那个小姑娘讲养生经了，说她自己快50岁了，但是身体一直很好，基本上没得过什么病，皮肤也很好。她说就是因为从来不让自己冻着，因为保暖才会让女人漂亮、年轻。阿姨还说，冷女人会血行不通，手脚冰凉的女人很容易痛经。血行不畅，面部也会出现难以消除的斑点。

当时，热情的阿姨在地铁里滔滔不绝地说着，我发现坐那节车厢里的女孩子，都在偷偷听着呢！

是啊！冷女人的体内的能量，因为运行不畅通，所以不能滋润肌肤，皮肤就会很暗沉没有生气。

如果不想做冰山美人，就要注意以下几点

离冷饮远远的

杜绝一切冷饮，不管你有多么爱吃冰激凌！如果你觉得不吃冰激凌就觉得人生没有意义，那就问自己一句“你想不想40岁的时候，让自己看起来像30岁？”，然后相信你就能做到了。

每天用热水泡脚

我每天睡觉前都会接一盆热水舒舒服服的泡了脚后才睡觉。有时候偷懒都不行的，我老公总在旁边监督我，所以这个习惯到现在连雷都打不动的。

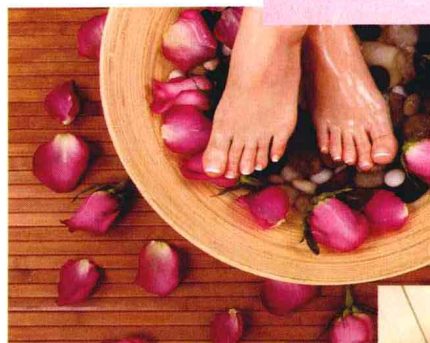
泡脚最好用40度左右的热水，水最好漫得高一点。每次浸泡，要20分钟左右，直到感觉全身发热就好了。全身发热，说明血液循环畅通了，这还能保证你能睡个好觉！

有氧运动

慢跑、跳绳、骑自行车等运动，都会让全身各个部位活动起来，促进血液循环，会让你的身体微微出汗，然后就不怕冷了。

尽量穿棉袜

我的抽屉里面有一大半都是棉袜，有好多都是妈妈给买的。有一次过生日，我妈妈居然只送了我10双棉袜，而





且有各种可爱的花纹。

我知道妈妈的良苦用心，她是希望我经常穿纯棉的袜子，不但柔软舒适，吸收脚汗，让双脚保持干爽舒适，还能让双脚一整天都暖和和的。

天气冷了，多吃热量食物

天气冷，更容易手脚冰凉，所以要为身体增加热量，要尽量少吃寒性水果如梨、荸荠等，多喝羊肉汤。不要怕胖，因为我所吸收的热量都是身体需要的。

保证充足睡眠

还有什么比睡觉还舒服呢？每天至少要保证8个小时的睡眠时间，有利于身体储藏阳气。

按摩手脚心

有时间的时候，自己可以经常揉搓手脚心，以改善末端血管的微循环状况，让手脚温暖起来。

注意腰部保暖

在大冬天里，一定要在保证暖和的情况下，再去考虑美丽。特别是要把腰给护好了。高腰的外套，就暂时不要考虑穿了。

如果你也像我一样怕冷的话，那可以多吃些下面这些食物，可以帮助你的身体保暖哦。如果在寒冷的冬天，外界的一些条件都还不能完全满足保暖的话，你可以考虑多吃一些可以生热的食物来辅助自己保暖。

★温性食物

羊肉、狗肉、桂圆、韭菜、核桃、小米等，都有温阳益气的作用，适量多吃可提高御寒能力。相反，鸭、螃蟹、香蕉、梨、绿豆、西瓜等凉性的食物最好少吃。

★含钙食物

缺钙的时候，我们的血管会受到影响，也会让我们的血液运行不畅，感到寒冷。因此，冬季不妨多吃点牛奶、豆制品、虾皮等富含钙质的食物。

★含维生素食物

天气凉了，我们身体里的维生素会加速代谢，所以，我们要在饮食中及时补充。维生素A能增强人体耐寒能力；维生素C可提高人体对寒冷的适应能力。因此，冬天要多吃动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素A的食物，或者补充一些维生素药丸。

★含铁食物

很多女人冬季怕冷与体内缺铁有关。因此，怕冷的MM可适当多吃一些含铁丰富的食物，如动物的血和肝脏等。不妨多吃点猪血。猪血是我们身体很容易吸收的含铁的食物。

“四物汤”与“八珍汤”



我有时候想，在没有化妆品的古代，美女们是如何保养的呢？没有化妆水可涂、没有美白霜来抹，她们白里透红的肌肤是靠什么来保养的呢？

后来看一个养生专家的节目，她说，真正散发光彩、红润的脸，是一切彩妆的基础，不然，即便是上了妆，看上去也是遮挡不住的。只有身体里由内而外焕发出健康，皮肤才能真正红润，抹上任何彩妆，才能散发真正的光彩。

有一样东西能让你的身体达到这样的效果，那就是——“美颜汤”，在台湾，它又叫四物汤。从月经结束那一天起，每天喝四物汤，连喝3天，养成习惯，不久以后，你就会发现身体和容貌的变化。

“四物汤”，那肯定是由四种东西所熬的汤，那就是：当归、熟地、川芎、白芍。

我们来看看这四样东西分别有什么功效吧



1. **当归**：当归的首要功效是补血调经，此外还有泽颜润肤的功效，在活血化瘀方面扮演着极其重要的角色。



2. **熟地**：能改善我们的脸色苍白、头晕目眩、月经不调；与当归配在一起，还能增强当归的补血、活血的疗效。



3. **川芎**：这可是妇科良药啊，能影响内分泌系统，减轻乳房不适和经期的焦虑。

4. **白芍**：《唐本草》说它“益女子血”，能养血柔肝，对月经不调有着很好的疗效。



除了四物汤之外，还有一种很好的保养品，就是八珍汤。八珍汤就是四物再加党参、茯苓、白术、炙甘草来熬，也是补血益气的好东西！不但能改善面色苍白、肌肤粗糙等状况，还能使发质变得润泽。

为什么女生要喝四物汤

四物汤是药，不但能帮助身体活血化瘀、排除血块，还可以减轻月经期间的疼痛感，改善贫血状况，让手脚不容易冰冷。

四物汤还是美容品，因为它有助于气血顺畅，常喝四物汤能让你脸色红润、肌肤更光滑，看起来年轻好几岁！