


著名国际美容整形、抗衰老专家倾情之作，  
献给千千万万热爱健康生活的爱美女人

*Xing Fu Ni Ren  
Yao Du De Yang Yan Jing*

欧阳小雪◎著



# 幸福女人要读的 养颜经

女人要美，三分打扮七分养

石油工业出版社

欧阳小雪◎著



幸福女人要读的  
养经期

著名国际美容整形、抗衰老专家倾情之作，  
献给千千万万热爱健康生活的爱女人

石油工业出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

幸福女人要读的养颜经/欧阳小雪著.

北京:石油工业出版社,2011.1

ISBN 978-7-5021-8105-5

I. ①幸…

II. ①欧…

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 262520 号

**幸福女人要读的养颜经**

欧阳小雪 著

---

**出版发行:**石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: [www. petropub. com. cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

**经 销:**全国新华书店

**印 刷:**北京晨旭印刷厂

---

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

787×1092毫米 开本1/16 印张:15.5

字数:210千字

---

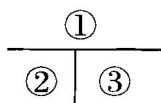
**定 价:**32.00元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

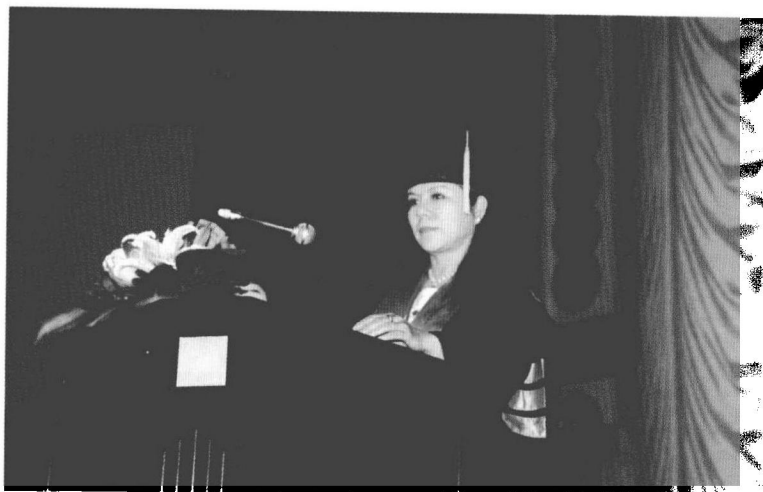
**版权所有 翻印必究**

我全部的财富、  
全部的能力是帮助您拥有健康、  
美丽和自信





- ① “美丽希望工程——欧阳小雪全国百所高校行”的活动现场。
- ② 2008年，做客《鲁豫有约》节目。
- ③ 与中国首席健康教育专家赵霖合影。



①

②



①② 2009年，在吉隆坡第四十七届国际传统医学大会上发表的《能量反射方程式》论文，被评为最佳论文，同时，还获得了传统医学特殊贡献奖。



①

②



- ① 2009年，在“3·15消费者权益日”上，就食品安全问题接受电视台采访。
- ② 2010年，在香港慈丹企业集团十周年庆典上，为来自全国的美容、保健行业的高层管理者开展讲座。讲座结束后与中国消费者协会秘书长武高汉、中国产学研合作促进会秘书长王建华、著名品牌专家解艾兰等人留影。

# 前言

FOREWORD



近年来，中国的美容场所如雨后春笋般生长起来，千千万万的女人们开始频繁进出美容场所，女人们在一夜之间似乎都变得漂亮起来了。

女人都是爱美的，追求美丽似乎是女人的天性，当女人们看到岁月留在自己脸上的痕迹：悄然生出的鱼尾纹、渐渐失去弹性的皮肤、慢慢增多的色斑……不禁都会黯然神伤，尽管女人们都知道衰老是一种自然现象，但当她们看到自己的容颜在渐渐消失时，在无形之中还是会给自己的内心增加许多压力。那么，女人该如何让自己的容颜青春永驻呢？

不偏之谓中，不易之谓庸。中国是一个讲求中庸之道的国家，几千年的文明让我们有足够的力量为自己赢得美丽，不管是《本草纲目》还是《黄帝内经》中，都有许多让女人变美的秘方，这些秘方如果用一个字来概括，那就是“养”。

走在大街上，坐在地铁里，我们总会羡慕广告牌上、海报上那些漂亮的女人，会羡慕她们为什么会有那么好的皮肤和身材。其实这些在荧屏上、海报上美丽无限、魅力四射的女人都是靠独特的方法“养”出来的。刘嘉玲年逾四十，肌肤依旧清透、红润动人，她的驻颜秘方离不开“养”；巩俐是“最美东方女人”，她的漂亮同样离不开“养”。

因此，女人与其临渊羡鱼，不如退而结网，把自己也“养”成像明星们那样漂亮的女人。“养”是女人的一门必修课，懂“养”的女人才能永



远保持年轻。

女人的“养”，包含了营养、调养、修养三个层次的内容，实则是“内养”和“外养”两个方面。内养的养分是“形而下”的，是学识、阅历、见识、品行、饮食、养生等，这些“养分”能透过一根根血脉，一条条经络浸润着女人的容貌。

外养是美容、护肤、化妆等“形而上”的保养方式。女人要美，需要内养外养兼顾。只有内养的女人生硬、呆板；仅有外养的女人浅薄，缺少韵味，唯有内养外养结合的女人才会散发出长久的风情、风韵和品位。

本书遵从内养外修的原则，从补气养血、调理脏腑、食物养颜、运动养颜、排毒养颜、精神养颜等方面出发，用轻松且贴心的语言、灵活多变的板块，从多个方面为女人介绍养颜护肤之道，希冀有心用心的幸福女人能有所收获。

# 目录

CONTENTS

## 第一章 关爱自己，让女人青春永驻

每个女人都希望自己能够青春永驻，花开不败，但却很少有人能从外界中找到驻颜的“灵丹妙药”。这是为什么？这是因为女人都把驻颜的方法投向了外界而忽略了自己的内心，因此，再多的努力也是徒劳的。其实，女人想要让自己变得漂亮优雅，最简单的方法莫过于爱自己，从内而外修炼自己。懂得爱自己的女人，才会有靓丽的容颜。

- ❖ 保养出你的美丽肌肤 ..... 3
- ❖ 女人驻颜在于“养” ..... 4
- ❖ 心态好，容颜就不老 ..... 6
- ❖ 女人要为自己鼓掌 ..... 8

## 第二章 气血足——娇美容颜不请自来

气血是我们身体的能量来源，它不仅提供我们日常生命活动、工作、运动所需的能量，还是我们抵御疾病入侵和战胜疾病的最终力量保证。

- ❖ 红颜美人“血”为基 ..... 13
- ❖ 不同体质补血大不同 ..... 14
- ❖ 贫血——留住你的血色红颜 ..... 18
- ❖ 经期调养——让那几天美丽不停歇 ..... 21
- ❖ 气虚——养生在生活，健康在点滴 ..... 24

### 第三章 脏腑调——韶华虽逝，红颜难老

许多女性面色无华、晦白或灰暗、肌肤粗糙、斑点多多，这往往缘于五脏功能的失调。五脏六腑的功能一旦失调，再高明的美容师，恐怕也难掩其憔悴之态。因此，要想养颜美容，首先应增强脏腑的生理功能，这样才能使容颜不衰。

心与容颜 .....	31
肝与容颜 .....	35
脾与容颜 .....	39
肺与容颜 .....	43
肾与容颜 .....	48

### 第四章 修炼S形——形色俱养，浑然天成

漂亮的脸蛋、水嫩的肌肤对于女人固然重要，但有人说，要窥探女人的年龄，看她的身材便略知一二。每个女人都盼望自己有着魔鬼的身材、天使的脸庞，可是如果只拥有了天使的脸庞，却不能保持青春的魔鬼身材，那不是大煞风景？其实，要保持魔鬼般的身材并不是一个高难度的事，只要你在平日里多做塑身功课，日积月累，好身材自然就能随心而来。

颈——做个“颈美人” .....	55
胸——做女人“挺”好 .....	58
腰——做个迷人“腰精” .....	63
背——做个美背女人 .....	66
臂——让双臂突出重围 .....	67
腿——美腿让性感与纤细兼得 .....	70
臀——做个翘臀佳人 .....	73

### 第五章 顺时保养——天人合一，事半功倍

春、夏、秋、冬每个季节的气候变化，都会让女人的皮肤呈现出不同的状态，因此，女人想要让自己的皮肤四季都如珍珠般细嫩，就得掌握各个季节的保养方法，只

有做到因时而变，皮肤才能真正得到最佳护理。

❖ 自然节律影响我们的生活 .....	79
❖ 春天到，姐妹姐妹白起来 .....	81
❖ 夏日炎炎，女人不怕晒 .....	88
❖ 秋季润燥养颜美美过 .....	95
❖ 女人进补在冬季 .....	100

## 第六章 排毒养颜——清洁身体和美丽肌肤的必修课

科技高速发展的同时，我们赖以生存的大自然却备受摧残，环境污染也日复一日地严重起来，这威胁到了人身体的健康和肌肤的美丽。专家指出，要保持身体的健康和肌肤的美丽，就必须及时地排出体内的有害物质和过剩营养，让自己的五脏保持清洁。

❖ 清洁身体为第一 .....	105
❖ 排毒——食物最安全 .....	108
❖ 白领女人的排毒养颜方 .....	113
❖ 膳食纤维——清洁身体的忠诚卫士 .....	117
❖ 防止体内产生垃圾的 18 条建议 .....	119
❖ 清肠排毒 .....	121

## 第七章 食物养颜——让女人吃出好脸色

食物不仅可以疗饥果腹，同时，更因其性味的不同而具有不同的美容养颜的功效。其富含的营养与精华，对人体有滋养濡润的功效，它们既可健体强身，又可护肤养颜，此之谓“药补不如食补”。

❖ 吃对气色才会好 .....	127
❖ 吃出女人味 .....	130
❖ 遍体生香吃出来 .....	132
❖ 五色养五脏，红润美颜自然来 .....	135

## 第八章 运动养颜——打造活力四射的美娇娘

运动能促进血液循环，使脸色更加红润、有光泽。大多数35岁以上女性的肌肉几乎每年以0.3%~1%的比例在衰减，耐力明显下降，而脂肪却从25岁起，平均每年增加1.5~2.5公斤，致使身体日益臃肿，缺乏生机和活力。选择运动，不仅强身健体，还可延缓衰老。

- ❖ 美丽在于运动..... 141
- ❖ 活力美肤需注意..... 146
- ❖ 每天都按摩，造就美丽皮肤..... 148
- ❖ 美丽女人的早晚活动操..... 150
- ❖ 瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式..... 152

## 第九章 睡眠养颜——大家一起来做睡美人

我们一生中有三分之一的时间是在床上度过的。有人利用这三分之一的时间充分放松、修养身体；有人利用这三分之一的时间辗转反侧、消耗健康。“睡一个好觉”的意义不仅在于找回失落的精力，更在于挽救女人的健康和美丽。

- ❖ 睡眠不足是容颜的第一大杀手..... 159
- ❖ 提高睡眠的质与量..... 161
- ❖ 好睡眠对女人的关爱..... 165
- ❖ 晚睡女人的养颜方案..... 167
- ❖ 睡前吃什么是个问题..... 169
- ❖ 健康美女莫贪睡..... 171

## 第十章 精神养颜——美丽心情造就不老容颜

女人养颜在于心，女人美容在于精神。精神是女人美容养颜的最佳保健品。女人精神充实、心态乐观，不仅可以让自己远离疾病，而且还可以让自己的容颜永远绽放年轻的魅力，让自己永远娇媚动人，青春不老。

❖ 用书给自己养颜·····	177
❖ 笑容是美丽的法宝·····	181
❖ 负面精神状态会产生毒素·····	182
❖ “精神排毒”让你更美丽·····	184
❖ “精神排毒”攻略·····	186
❖ 养颜必先养心·····	188
❖ 修炼美丽·····	189

## 第十一章 美丽属于会生活的人

女人对美一定要贪心。女人的美丽不一定是天生丽质，但肯定得知道该如何装扮自己，让自己的心情跟着衣妆一起亮起来。女人美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活的表达。

❖ 精品女人享受精致生活·····	193
❖ 不能放弃自己的爱好·····	194
❖ 放慢脚步，独享宁静的天空·····	196
❖ 设计一个充满情调的家·····	197
❖ 生活本来可以很简单·····	199
❖ 情趣让女人如花般绽放·····	200

## 第十二章 那三分打扮——幸福女人的化妆术

尽管你有一副姣好的面孔，却决不意味着你可以素面朝天。女为悦己者容，化妆不仅是为了自己更漂亮，而且是让别人对自己有一个好感，是对自己的身份、社会行为的一种认可。一个女人，即使天生丽质，也有几样东西是不可缺少的，那就是粉底、口红、眉笔和胭脂，它们能使你更加明媚照人。

❖ 浓妆淡抹总相宜·····	205
❖ 选择适合自己的妆容·····	210
❖ 美丽从头开始·····	215

# 幸福女人 养颜经

❖ 洗尽铅华——把自由还给你的肌肤·····	220
❖ 化妆品——不买贵的，只选对的·····	223
❖ 适龄妆，美丽不唐突·····	228
❖ 防晒——为肌肤撑起美丽的伞·····	230
❖ 让斑痕无路可逃·····	232
❖ 向毛孔说不·····	234



# 第一章

## 关爱自己，让女人青春永驻

---

每个女人都希望自己能够青春永驻，花开不败，但却很少有人能从外界中找到驻颜的“灵丹妙药”。这是为什么？这是因为女人都把驻颜的方法投向了外界而忽略了自己的内心，因此，再多的努力也是徒劳的。其实，女人想要让自己变得漂亮优雅，最简单的方法莫过于爱自己，从内而外修炼自己。懂得爱自己的女人，才会有靓丽的容颜。



