

淡若椰风·著

# 32岁 俏妈妈的 美颜书

DELICATELY  
PRETTY




YZLI 0890089074

世上没有丑女人，只有懒女人，只要多花点心思，  
32岁的妈妈一样可以面若桃花。

女人不仅要管好家里的“钱袋子”，还要管好自己的“眼袋子”，  
可千万别相信老公对你说只要心灵美就可以了。

30岁女人的美，不是靠高档的化妆品、昂贵的滋补品催生出来的，  
而是靠一份对生活的热爱，还有一份从容的心态。

吉林文史出版社



32岁  
俏妈妈的  
美颜书

淡若柳风·著

吉林文史出版社  
JILIN WENSHI PUBLISHING HOUSE



YZLI 0890089074

吉林文史出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

32岁俏妈妈的美颜书 / 淡若椰风著. —长春: 吉林文史出版社, 2010.7  
ISBN 978-7-5472-0275-3

I. ①3… II. ①淡… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122055号

**32岁俏妈妈的美颜书**

---

**著 者:** 淡若椰风

**责任编辑:** 姜越 邱荷

**封面设计:** 周红

**出 版:** 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

**网 址:** www.jlws.com.cn

**印 刷:** 北京鑫丰华彩印有限公司

**开 本:** 787mm × 1092mm 16开

**字 数:** 150千字

**印 张:** 14.5

**版 次:** 2010年7月第1版

**印 次:** 2010年7月第1次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5472-0275-3

**定 价:** 28.00元

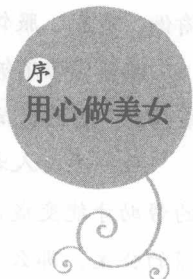
---

版权所有 翻印必究



### 题记

应该承认我不是一个美女，但一直努力做一个美女。



序  
用心做美女

大学时代，别人恭维我时说我是才女，其实更愿意听到的是别人称我为美女，这话不好意思说出来，只好郁闷地想：看样子我离美女的标准有点远了。这几年终于有人直呼美女了，暗自欢喜了没几天，却发现，只要在大街上叫一嗓子美女，10个女人10个回头，包括那个扫大街的清洁员大姐。

比向往成为财女还迫切地希望自己成为美女，有这样心理的人绝不在少数，连我那到了80岁，牙床松脱，头发皆白，满面皱纹的外婆，每日梳头的时候，必定要用水抿抿，就为了让头发柔顺地倒伏，而不像一把蓬草胡乱地支着。

无数的事实证明，我绝不是一个天生的美女。这个结论曾经让人沮丧。更沮丧的是还没有美，转眼就不再年轻了，二八年华忽忽而过，仿佛才眨了一下眼，就成了四八少妇，成了一个小姑娘的妈妈，不甘心哪不甘心。最讨厌别人问年龄，椰风每次都要思量很久才能回答：小女子今年27岁零60个月了。

直到有一天，忽然悟了这句话：30岁的容貌是父母给的，30岁以后的容貌是自己的。何必耿耿于怀自己过去不是美女呢，可以把现在和未来的自己变成美女啊！



于是，我的人生目标变得非常明确，第一：修炼成大美女，没有成为美少女，那就成为一个俏妈妈吧。第二：养一个小美女，给女儿小希一个倾国倾城的貌。

有了两个奋斗目标，人生变得更加有意义了，积极关注女人美丽事业，瑜伽、美容、服饰、养生、健康……真是有太多需要学习的地方了。

单单学习不够，还得实践。坚持每天都要努力实践一点点，不能中断，不能停止。整天忙忙碌碌，却充满了欢愉，有哪个女人能够拒绝变美的过程啊？

每一个女人都做过一夜之间变美丽公主的美梦，但灰姑娘一定要有仙女的帮助才能变成美女。而现实中没有仙女能把我们像变魔术一样瞬间变成美丽的公主，那么就只能靠我们自己慢慢养吧。虽然已经做了妈妈，虽然青春的岁月已经远去，但美丽与时间无关，过了30岁，还能期待到了60岁的时候，依然美丽。

美丽就像顽皮的孩子，当你不急于找到她的时候，她反而不紧不慢地跟在你的身边。当我每周开始规律运动，练习瑜伽，闲暇之余，煮点营养汤，闲坐就看看养生书籍。日子一天一天过，岁月细细打磨，清新了容颜也清静了心境。30岁后，成为妈妈的我却一天比一天美丽。

毕业十年的聚会，不止一个男同学说我比大学时代要美许多。当年那些青涩男孩都已成家立业，没有理由要说谎骗我这个妈妈级别的人了。

原来，俏妈妈也很容易做，不需要爹妈给的基础，不需要大把金钱，不需要天天进美容院，只需要你用心，用心感受自然、感受身体、感受心灵的力量，顺势而为，以开阔的胸怀、柔软的心态，给自己一个明媚的容颜。

相信自己，不管是成为了妈妈，还是将成为妈妈的小主妇们，和椰风一起，用心做美女。



## 第一章 30岁也要有桃花脸

1. 俏妈妈的消斑大法 / 2
2. 只留青春不留痘 / 7
3. 养颜先养肝 / 11
4. 大脸猫的小脸梦想 / 15
5. 瓷娃娃的脸蛋 / 19
6. 把岁月偷走的粉嫩吃回来 / 22
7. 善补女人血 / 26
8. 血行气色好 / 28
9. 要想美，就谈一辈子的恋爱 / 30

## 第二章 练就一套无敌的排毒养颜大法

1. 排毒养颜第一招——定时排便 / 34
2. 排毒养颜第二招——淋巴排毒 / 35
3. 排毒养颜第三招——流汗 / 36
4. 排毒养颜第四招——给身体一个出口 / 37
5. 排毒养颜第五招——瑜伽 / 39
6. 俏妈妈的排毒养颜餐 / 40

## 第三章 美女就要年轻态

1. 衰老，都是万有引力惹的祸 / 44
2. 青松不老，人松则老 / 47

3. 养正气，抗衰老 / 49
4. 养气的法门 / 51
5. 美女要少言 / 55
6. 肾好牙才好 / 57
7. 年轻的秘诀——淡薄的欲望 / 59
7. 年轻就是清爽 / 61
8. 年轻态的心法要诀——呼吸 / 63

#### 第四章 真正的美女，都是懂得善待自己身体的人

1. 善待自己的身体 / 72
2. 聆听身体的声音 / 74
3. 胖，是因为爱你 / 77
4. 悠闲，是健康瘦身的关键 / 79
5. 每个女人都有做“小腰精”的梦想 / 82
6. 腰细，脸蛋也会光滑干净 / 85
7. 几个小动作，让“鸭梨”变“花瓶” / 86
8. 那个不痛，月月轻松 / 87
9. 温暖女人身 / 92
10. 30岁的人，60岁的韧带 / 94
11. 美也雌激素，毁也雌激素 / 96
12. 自然补充维生素 / 98

#### 第五章 美丽需要坚强的内核

1. 慢一点，再慢一点 / 102
2. 做白日梦也可变美丽 / 104
3. 主动变美与被动变美 / 106
4. 心静人自美 / 107
5. 柔软地接受 / 109
6. 年轻的左脸和苍老的右脸 / 111
7. 张弛有度，身体才会有弹性 / 113



## 第六章



## 美女是练出来的

1. 压抑，是美丽最大的敌人 / 116
2. 美女是练出来的 / 117
3. 整体美才是真的美 / 119
4. 自信的女人最美丽 / 121
5. 时光也可以雕琢美丽 / 123
6. 让我们一起慢慢变美 / 124
7. 美女不怕撞脸？ / 125
8. 动刀之前要三思 / 127
9. 美女是盆栽 / 129

## 第七章



## 优雅是后天积累的财富

1. 优雅是愈熟愈美 / 132
2. 优雅必须形于外 / 135
3. 练就优雅的气场 / 137
4. 优雅的女人必定有颗强大的内心 / 141
5. 那些优雅的榜样 / 143
6. 优雅是深入骨髓的风致 / 145
7. 气质之美 / 147
8. 强肾气增加女性魅力 / 149

## 第八章



## 天人合一的美丽

1. 俏妈妈四季养生——春养生机 / 152
2. 俏妈妈四季养生——夏养心 / 156
3. 俏妈妈四季养生——秋润肺 / 158
4. 俏妈妈四季养生——冬补肾 / 160
5. 顺应自然，美丽效果可以加倍 / 164
6. 养颜的古与今 / 168

## 第九章



## 做个漂亮健康的新手妈妈

1. 做漂亮健康的准妈妈——饮食篇 / 174
2. 做漂亮健康的准妈妈——运动篇 / 176
3. 做漂亮健康的准妈妈——美容篇 / 178
4. 超级顺的顺产 / 180
5. 坐月子是你后半生美丽的一道坎 / 184
6. 做称职的“奶牛”，养美丽的胸 / 187

## 第十章



## 养出一个小美女

1. 选择一个漂亮宝宝的图片很重要 / 192
2. 白雪公主的肤色 / 193
3. 管住宝宝的嘴 / 195
4. 正确面对孩子生病 / 197
5. 让宝宝养成好习惯 / 200
6. 懒妈妈养好宝宝胃 / 203
7. 阳光是最好的钙片 / 206

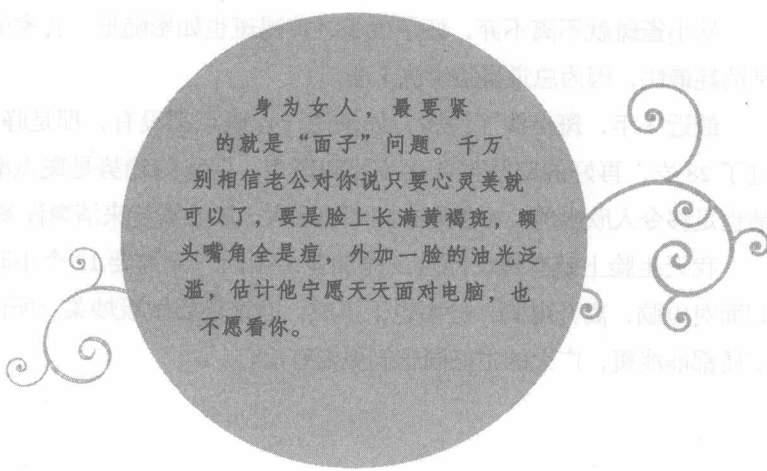
## 第十一章



## 俏妈妈的瑜伽心得

1. 瑜伽让我容颜俏 / 210
2. 瑜伽是寻求身心和谐的一种方式 / 212
3. 瑜伽，追求的是一种内心的愉悦 / 214
4. 瑜伽与减肥 / 216
5. 学会放弃 / 218

## 30岁也要有桃花脸



身为女人，最要紧的就是“面子”问题。千万别相信老公对你说只要心灵美就可以了，要是脸上长满黄褐斑，额头嘴角全是痘，外加一脸的油光泛滥，估计他宁愿天天面对电脑，也不愿看你。

严庭伊说：好要一黑说高

## 1. 俏妈妈的消斑大法

没有体验就没有发言权，20多年的消斑历程，可以让我写出足够多的调研文章。

从小雀斑就不离不弃，怀孕生子，黄褐斑也如影随形。我家的洗面奶总是消耗最快，因为总觉得脸没洗干净。

最近3年，斑点淡了许多，如果说一点斑点都没有，那是睁眼说瞎话。过了28岁，再好的皮肤也会逐步显现斑点。但我的趋势是斑点渐淡，这成绩也足够令人欣慰的。小主妇志向不够远大，脸上看起来清爽许多就好了。

我天生脸上就有斑，而且工作加业余生活一天需要12个小时以上的时间面对电脑，离开电脑，啥事也干不成，回家还要做饭炒菜。所以，以我的资质都能淡斑，广大的主妇同志们更要有信心。

### 消斑第一要诀：疏肝理气

老公宝哥总是笑我，花了这么多钱，脸蛋还是有苍蝇屎，瞧他脸上不花1分钱，照样没斑点。

生气归生气，但还是不得不承认这一点。放眼望去，男人脸上长斑的几乎没有。真是要生生气死我们这些女人，银子花了不少，偏偏这些不花钱在脸上的男人反而不长斑。

这是为什么呢？

女人爱生闷气、爱耍小心眼，大家都能理解。若是男人生闷气、耍小心眼，要被大家鄙视死。

这就是为什么女人长斑而男人不长斑的原因。男女有别，小心眼的原因

和女性体质有关，女人普遍存在肝郁，而男人较少。

情志不舒，肝气不顺，肝性喜条达，恶抑郁，为藏血之脏，若情志不畅，肝木不能条达，则肝体失于柔和，以致肝郁血虚。肝郁血虚无法上荣面部，所以斑点就容易显现了。

男人要是有什么事情，要么打一架，要么和几个朋友喝酒去，再不就K歌，吼几句，肝气立刻就疏达了，脸上怎么长斑呢？

林妹妹算是死得早，按她小心眼的性格，又爱生闷气，又喜欢耍宝哥哥猜猜她心思，又喜欢掉眼泪，明显是肝气郁积，情志不达。保守估计，等到28岁，咱们的林妹妹也要为脸上的斑点而烦恼了。

明白这一点，各位美女，还喜欢生闷气吗？

和老公生气了，千万不要自己关门在房间里独自流泪，而是把他拖出来打一顿。要是打不过，就把他的钱包拿过来，把票票花光，也是疏肝理气的一个绝妙办法。

自从明白这一点，俺就不太生闷气了，和宝哥打架是没有胜算的，花钱，我比较有办法。嘻嘻，上次吵过一架之后，就买了一辆小车开开，俺家存款直接跳水。

宝哥不敢轻易和我吵架了，原来我一生闷气，他大不了出去吃盒饭，现在是肉痛了，不知要吃多少盒饭才能省回来。

其实我肝郁挺严重的，也许就是有那么一点文学青年的特质吧，总希望宝哥能够通过一点点细微的表现了解我的内心，就像N多小说里写的那样，男主角温柔细心体贴，总在一些细微之处明白女主角的苦心。现实总是相反，宝哥一般用脚指头来想情感问题的，完全不解风情，而且把我追到手之后，玫瑰花变菜花。和他理论，居然告诉我：鱼上钩了还要饵吗？

可怜青春白日梦，居然就让这样的男人脚踩七彩云把我给娶了。郁闷郁闷。

郁闷表现在身体上的反应是：气闷、痛经（青春期就开始了，这不能怪宝哥，那时我还不知道他是哪棵葱）、夹有血块、经血颜色深、血淤、例假之前乳房胀痛、乳腺增生，严重的甚至有乳腺纤维瘤。对比对比，看看自己

有几点。

改善需从源头上入手，改变自己的心情，不要纠缠细小的事情，保持快乐通达的心情。简单地说就是啥事都要想开，天塌下来当被盖。

女人最纠缠的事情只有感情，能把感情重拿轻放，人生也就通透了，还有什么可郁闷的？

解肝郁的药物是逍遥丸。女人特殊的情志特点需要解郁、疏肝理气的药物，所以这味药很适合女人吃。

逍遥丸的成分是：柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、薄荷、生姜、甘草等。

此药可以疏肝健脾、养血调经，用于肝气不舒、胸胁胀痛、头晕目眩、食欲减退、月经不调。因为有白术、白芍、茯苓等可以让人面容白皙的药物，所以逍遥丸的美白效果也很不错。

这段时间工作搅得我心情很不好，脸上的斑斑立刻现身，向我汇报肝郁了。因为经血一向都有血块，于是我让医生开了点逍遥丸。服用了两个星期，脸上的斑点淡了许多。这次例假，经血的血块也比过去少了许多。

逍遥丸一般禁忌较少，脸颊色斑明显，心情常常郁闷，经血块多色深，有乳腺增生，可以考虑服用。服用时不要吃生冷、寒凉的食物。在感冒和月经过多时，不要服用。

当然，如果你能通过情志改善肝郁的症状，那是再好不过。俗话说药三分毒，虽然逍遥丸副作用很小，如果长期服用，药物积累，还是会有害处的。

### 消斑第二要诀：多放屁

还有一个消斑的法子，很简单，不过很不雅。

那就是放屁。

斑斑冒出的原因有血虚、血淤、气不顺。人身体中会产生很多废气，如果这些废气沉积在体内，没有通道让它顺利地排出去，它自然会在身体中或



脸上表现出来。要想气顺，有两个器官最重要，一是肝，二是肺，肝主气升，肺主气降。肺又与大肠互为表里，肠道里废气就要通过屁放出去。

很多女人都有便秘的情况，便秘的人屁很少。气息不能出来，肝气怎能顺达？斑点问题自然就消除不了。

吃萝卜红薯能淡斑，道理很简单：能放屁。

放屁多，废气找到通道排出体外，体内的杂质越来越少，脸上自然越来越干净了。

为了保持优雅美丽的形象，谁都不愿在大庭广众之下，放个响亮的屁，所以许多女性都喜欢憋着屁，憋久了，也就没了。不过根据物质不灭定律，屁没了，斑斑就长出来了。

想淡斑，多放屁。下面通了气，脸上就淡了斑。

总结了这么多，写着写着发觉这色斑就是被我们憋出来的，保持了心态平和，心情舒畅，不憋着一股气，不郁闷，不生气，这斑点想留也留不下啊。

通，通，通，气息通了，脸上自然白净无瑕了。

### 消斑三要诀：防晒

只要在太阳底下晒上1个小时，脸上立刻就花了，所以无论多么冷的天气，我都不爱晒太阳。据说月亮光也会把脸晒黑。月光本来就是反射太阳的光，自然含了UVA、UVB射线，加上月光温柔具有迷惑性，在月光下晒几个小时还是一件挺惬意的事，不知不觉斑点就冒出来了。

现在上班，就把窗帘拉上，把阳光挡在外面，坚决不和阳光亲密接触。

防晒霜从早到晚都要抹，春夏秋冬不离身，粉底液最好也使用防晒的。

外出回来，赶紧洗脸。汗水不洗净，等干后，盐分残留在脸上，很容易留下斑斑。

物理防晒简便而且非常有效，出门一把小花伞，遮阳又添情致。骑车穿

披肩，保护好裸露的肩背胳膊。选择合适的墨镜，因为眼睛吸收紫外线的能力很强，90%的UVA、UVB紫外线都能穿过眼睛。这也是白内障的诱因。

白天防日光，晚上防月光，不给UVA、UVB射线有亲吻脸蛋的机会。

## 俏妈妈的美容小贴士

### 美白淡斑的牛奶茯苓面膜

到药店买好茯苓，取一块或两块，加上一点水，熬煮一下，然后把渣倒掉，水留下（千万别太多水了，有10~20毫升足够），在茯苓水中加纯牛奶。然后将压缩面膜纸丢到这牛奶茯苓水中泡涨，敷在脸上，约20分钟。

纯牛奶如果换成特仑苏牛奶，美白淡斑的效果更明显。（对此，不得不说还是价格高的产品效果好啊，钱是不会走错路滴！）

还有另外一种方法，就是取白芨、白芷、防风各3~5克，用90℃以上开水浸泡3~5小时左右，滤出浸液洗脸约10分钟，再把干面膜纸放入浸液中泡10分钟，敷在脸上约20~30分钟，可使皮肤白嫩、润泽，长期使用可祛风除斑，白净肌肤。

### 读者问答

事多钱少：椰风姐姐，我的皮肤很黯淡，脸颊有点雀斑，不知道怎么样改善才好，我不敢乱用化妆品。

淡若椰风：喝点玫瑰花茶，疏肝理气，斑斑也会渐渐淡一些。

按摩也有帮助，经常按按肝脏部位，或者两肋，既能消斑又能防治乳腺疾病。经常按按脚底各个反射区，要用力，按摩有效果的话，就会放屁，放屁就是排毒，斑点就是这样被赶走的。

经常喝柠檬蜂蜜水，尤其在秋天喝，能滋阴润肺，皮肤美白水当当。

皮肤黯淡还可以喝红枣水，红枣去核，切开泡水，或煮水都可以。这样长期服用，脸色会又红又白，黯淡的问题就解决了。

## 2. 只留青春不留痘

### 青春痘与便秘的混搭

痘痘与便秘仿佛是风马牛不相及的两个问题，一个上一个下，一个面子一个里子，怎么也混搭不上。

不过经我椰风自身经历加上八卦而来的可靠消息，在女人中，痘痘与便秘几乎是形影相随、不离不弃。

青春如果没有爱情只有痘，多么令人遗憾，如果还有便秘，那更加让人沮丧。很不幸，我两样都占全了。

唉，没有爱情这细雨的滋润，火气灭不掉啊。有这样懊恼的思想不止我一人，那时真把爱情当成万能的。

长痘是上火，便秘是上火，上火就要清凉泻火，再简单不过的道理。于是疯狂地吃蜂蜜、雪梨、西瓜，还有冷饮和凉茶。希望冰凉的东西能压掉青春痘，拉稀能解决便秘。

和我有一样想法的人绝对不在少数。

结果是痘痘消不掉，便秘绝不了。每次吃完之后肠胃常常都是哇凉哇凉的，甚至凉到了心窝口，夏天还没什么，冬天可不好受了，可痘痘该怎么还是怎么，又或者转移阵地，总之连绵不休。闹肚子拉稀，能解决一次便秘，解决不了下次便秘，蹲厕所的时间能看掉一本《青年文摘》。更加烦恼的是，不方便的那几天变得更加不方便，经常痛得直不起腰来。

痘痘与便秘，折腾了我好几年。当年我从未考虑过两者之间的联系，因为痛经难吃得紧，不怎么敢狂吃凉性水果和冰凉冷饮，长几颗痘痘，难看归难看，好歹比来例假痛得满床打滚强啊。面子问题和身体痛苦，当然是舍弃前者。

无心插柳柳成荫，这么多年来，青春痘基本未来骚扰了，宝哥自豪地把功劳归功于他，总是悲天悯人地捏着我的大圆脸说：“想当年如果不是我用爱