

輕熟女  漢方美容系列

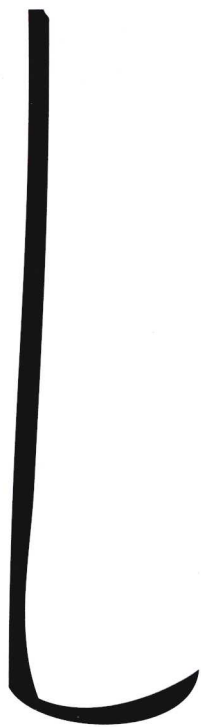


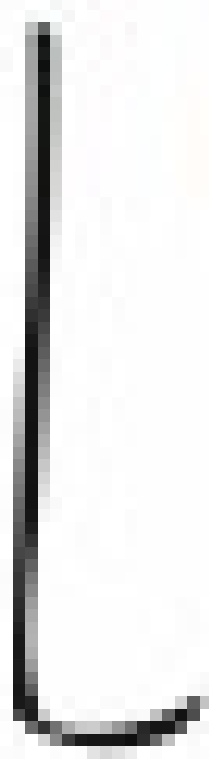
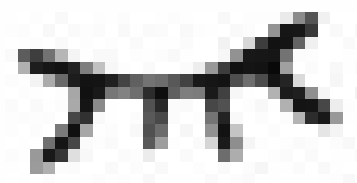
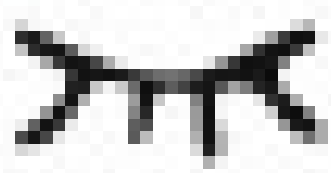
天下最美是

主系小顏

純天然養顏經

一貓一菩提 著







純天然養顏經

一貓一菩提 著

天下最美是
素顏

野人家50

作者 一貓一菩提

總編輯 張瑩瑩

主編 蔡麗真

責任編輯 蔡麗真

協力編輯 小奇

美術設計 洪素貞(suzan1009@gmail.com)

封面設計 黃育蘋

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@sinoobooks.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@sinoobooks.com.tw

網址：www.sinoobooks.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 2010年2月

定價 250元

ISBN 978-986-6807-69-5 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

國家圖書館出版品預行編目資料

天下最美是素顏 / 一貓一菩提著；

——初版。——台北縣新店市：野人文化

出版：遠足文化發行，2010.2 [民99]

面：公分。——(野人家；50)

ISBN 978-986-6807-69-5 (平裝)

1.皮膚美容學 2.健康法

425.3

99000869

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。

輕熟女 漢方美容系列



天下最美是

素顏

純天然養顏經

一貓一菩提 著





目 錄

前言 素顏之美，如來無言

第壹章

調整心境，美麗自現

心境輕轉，美顏自然來 014

素顏之美的泉源在我們體內
沒有一個女人是先天不足的

要像修剪月季一樣修剪自己的內心 017

花開後，沉潛、蓄積能量，等待下一季的燦爛！
女人也要寵愛自己！慢活，讓心情恬靜半刻！

多曬太陽，養心更養顏 020

挑對時機，曬太陽不會黑反變白！
多曬太陽，你就可以擺脫黃臉婆稱號了！

女人一生最佳的進補方案

每次月事都是養顏的好時機 024

發燒是女人珍貴的天賦
享受身體裡的煉獄之火

美麗, 要聽從體內溫度週期的安排 027

年週期

月週期

排卵後, 別捨不得消逝的美麗

示意圖 女人月週期體溫變化與進補排毒準則

跟著身體的節奏滋陰養顏 032

養陰滋補的關鍵在「儲存」

早睡早起, 氣血循環好, 黑眼圈、眼袋不留痕跡 034

月經過後的最佳進補方案 036

高溫期要調節飲食、避免受涼, 經期才不會過度消耗陰血
月經過後是進補的最好時機
女人應該在低溫期大快朵頤

離月經愈近, 不適合進補, 反而要泄 040

經期前, 身體用「發燒」進行大掃除
高溫期, 盡量做會「流汗」的運動
善用能量, 讓身體的花期無限延長
經前美容排毒茶, 暖身、調理脾胃

食在好健康，無妝勝有妝

潤澤明亮的秘密：掌控體內水分 046

想辦法讓體內的水聽話

要喝就喝能讓水分「深層導入」的湯品

身體的治水之道

什麼都不留，恢復天生麗質

滋陰＝水嫩，天然食材裡的保水祕方 052

四神銀耳湯，為身體放水補水

薏米，女人前世今生的恩物

保健養顏聖品：唾液比燕窩珍貴 057

多嚼枸杞，生津止渴、養肝明目

唾液是保持年輕的激素

浪費口水是養顏大忌

日日喝扶桑至寶豆漿，養出不老素顏 062

DIY 扶桑至寶豆漿

常吃發酵食物，當個暖女人 064

學會與體內的細菌和平共處

發酵食物可化體內的細菌為友

發酵後，食物更營養更好消化

黃臉婆變身粉面佳人：料理的方式要革新 068

與油煙和時光作戰

拒絕再當黃臉婆，烹飪要革命

春夏秋冬，四季皆美

春季養顏飲品：桃花白芷酒 074

桃花白芷酒，給你好臉色 **DIY**

桃花活血白芷驅風化濕，去除臉部色斑

夏日對抗自由基：愛的杏仁豆腐 077

杏仁豆腐，這樣吃最健康

DIY 簡愛版杏仁豆腐

杏仁等植物的果實，可以固顏防老

杏仁裡面保存的新鮮陽光，讓女人晶瑩剔透

體貼夏季腸胃：花樣鳳梨餐 082

秋日滋潤聖品：黃酒阿膠 084

黃酒阿膠隔水燉，肌膚水嫩二八春

一碗漂著油花的湯，素顏不老，罩杯UP! UP! 086

不同時辰，雞湯做法也不相同

冬季進補前先養脾胃：超級豐盛臘八粥 089

冬天需要滴水穿石、藏而不露的滋補

DIY 超級豐盛臘八粥

效法植物，人也該秋收冬藏，養腎氣

多吃五穀雜糧，永遠美麗如新 092

六分粗糧四分細糧，最健康

飲食以素食為主，毛細孔細緻又乾淨

調息、排毒，天然護顏法

一日陽光呼吸法：幫助修復容顏 096

專注呼吸，調整陰陽平衡

清晨吸一呼、夜晚呼一吸·換來一年好模樣

瑜珈 英雄坐、蓮花坐、盤腿正坐

春季陽光調息法，換來一年好氣色 100

春天的粉嫩美顏，靠冬天修剪並蓄積能量 102

冬天睡得好，春天膚色粉嫩如嬰兒 104

用冬眠調息，可以防治婦科病

冬天調息好，春天好調情

借助音樂調息法：唱歌使人心情寧定 108

比調習更簡單的音樂靜心法

跟著唱，跟著節奏放慢呼吸

放鬆身心調養法：完全放鬆，內外皆美 111

提升氧氣含量法：輕鬆當個有氧美人 116

瑜珈 坐角式、攤屍式

深深地腹式呼吸，更快地燃燒脂肪

氧氣美女之全身大掃除

瑜珈 拜日式

去除體內酸性物質的食物

鹼性及酸性食物表

臉部刮痧排毒法：造就素顏美人的妙方 122

刮痧以泄為補，別一次刮過頭反生病！**DIY** 背部刮痧

運用正確刮痧方法，成為小臉美人

臉部穴位圖 **DIY** 臉部手指刮痧步驟圖

眼口鼻腔清潔法：恢復少女般的粉嫩 133

從新疆天氣、桂林風水，發現養顏真諦 135

灕江水好，桂林女子美麗素顏全靠它！

天然保養品，自己動手做

- 只有量身訂做，才最體貼素顏 138
愛上DIY，享受製作過程中的好心情
盛妝雖美，比不上素顏淨雅
別被昂貴的保養品騙了
臉是用來排泄的，清潔比保養更重要
尊重皮膚開門扔垃圾的自然需求，別太刺激它！
- 發酵後的食物，讓素顏恢復活力彈性 146
連SK-II的招牌成分都是酵母菌萃取物
原創的酵母臉部深層清潔球 **DIY**
- 杏仁緊緻眼霜，緊緻肌膚加強彈性 **DIY** 149
御前冬瓜洗面膏，去除臉部水腫 **DIY** 150
紅花洗顏慕絲，前所未有的潔淨暢快 **DIY** 152
鳳梨酵素潔面乳，調理敏感肌膚 **DIY** 154
薄荷花水凝露，保水濕潤、收縮毛孔 **DIY** 156
杏仁玫瑰乳液，清爽保濕效果好 **DIY** 158
扶桑至寶潤膚蜜，膚如凝雪，美如明月 **DIY** 160
人參保濕精華液，五分鐘就美麗 **DIY** 162
物理防曬隔離霜，不用全效更高效 **DIY** 164
美麗神草「紫草油」，消炎解毒抗過敏 **DIY** 166
檸檬蛋黃醬敷泥，解毒美白兼去角質 **DIY** 168
蠶絲蛋白面膜，補血滋陰好吸收 **DIY** 170
扶桑至寶護髮素，雲鬢花顏金步搖 **DIY** 172

用香氣調養，內外皆芬芳

借芳香植物之功，祛除寒濕、預防感冒 174

神奇艾葉的各種功效

用各式清香藥材做個隨身香袋

香味是上天給我們的恩賜

香料植物，生活的好幫手 178

隨時與芳香心心相印

辛香料，日常生活的萬靈丹

祛濕的常見香料都在廚房裡

常見香料與功效一覽表

綠色花露水，夏日時時留芳香 **DIY** 182

茴香美胸油，胸部堅挺豐滿 **DIY** 184

桃花白芷油，讓素顏美人內有香風 **DIY** 186

容顏不老方，驅蟲美顏、青春永駐 **DIY** 188

談一場戀愛，孕育下一代

- 甜蜜而穩定的感情，是養育素顏的根本之法 192
愛情的效果比任何化妝品更好
- 懷孕時光，像棉花糖一樣香甜 195
忙碌過後，也要讓自己空閒、休養生息
- 孕期是養育素顏的最好時機 198
懷孕就是女人的一次新生
懷孕是清除體內垃圾的良機
懷孕也是養顏的好時機！
多聞寶寶的氣味，比通草更催奶養顏
- 餵養母乳是恢復S形身材的關鍵 203
哺乳琪等於媽媽的第二春
斷奶時間別太早，補充膠原蛋白，胸形美麗如昔
- 產後的進補原則 206
親手縫縫補補，心靈滿足快活 208
針線活兒，手指瑜伽術
外表不要粗糙，內心更要華麗
- 有素顏品質的東西最合身 211
一針一線，縫進媽媽的心意與教育

後記 找到最適合自己的生活方式，才會永遠美麗

前言

素顏之美，如來無言

這幾年，裸妝非常流行——花了一個小時仔細地對著鏡子描畫，最後達到的效果卻像沒有化妝一樣！這是男人永遠也不懂的境界，他們肯定會說：「那還不如不化妝呢！」

然而，就像蘇州的園林，山石竹木掩映，層次分明，清幽可人，它們都是人工做出來的，但以人力補天工，更顯自然。日本的自然派庭院，也是由人工細細雕琢出來的，只是人工的痕跡掩飾得全然不見罷了。

這本書就是因為嚮往女性淡雅、不著痕跡的美，故名《天下最美是素顏》。

淡雅而不著痕跡，是否就不經雕琢呢？

當然不是，我就是要教大家如何雕琢。畢竟，不經雕琢的美玉，頂多是塊石頭。

其實，素顏有兩層境界。

以天然的食物與量身訂做的保養品，彌補先天之不足，雕琢出不露痕跡的美，這是第一層境界。

內外兼修，身心狀態獲得提升，容顏呈現自然光彩，這是第二層境界。

像這樣身處紅塵卻又高蹈於煙火之上的美，才是我最推崇的。因此，素顏之美，如來無言。

女性都有展現美麗、掩飾醜陋的天性。為什麼渴盼脂粉？無非是為了掩飾漸老的容顏。

如花美貌難敵似水流年，因此，想要藉由脂粉相助是可以理解的。

只是，脂粉的效果太短暫，遠不如正確的養生術來得持久。所以，一旦學會了養生方法，自然能夠青春長駐。即使真的素顏出門，別人還會誤以為我們化妝技術一流呢！

大多數女性都不知道二十年後的自己會是什麼模樣，這是由於不辨陰陽、不分五行、起居無常、飲食無節的緣故。

許多人會想，我不趁著年輕時塗脂，難道要等到年華老去再抹粉嗎？

然而我認為應該換一種想法：如果不趁著年輕的時候養生養顏，等到月事不再來之後，就算碰上神仙也回天乏術了。

女人過了三十歲，可以從臉部的狀況看出她的內心狀態。如果心裡累積了太多的事，不能及時處理憤怒、憂愁、失落等情緒，無法卸下生活的沉重壓力，臉上就會留下痕跡。

日常生活所產生的每一種情緒都不會自然消除，如果我們覺得這些情緒已被淡忘，其實是因為它們從我們的身體找到了出口，就不再來煩擾我們的內心了。

不只是拈花微笑的佛祖，任何一個平凡的女人，只要發自

內心歡喜，那笑顏也將如同佛光一樣，把身體裡的陰暗情緒一掃而盡。

乾淨的心，可映照出乾淨的臉。養心，同時養生，不僅外表美麗，內心也安好。

美人如同美玉，如切如磋，如琢如磨，任何時候，只覺得光彩耀人，絕對看不見雕琢之工。

調整心境， 美麗自現

內心靜好的女人，
自然會呈現「姿容端麗」之相。
正如古老的經典所說：
「你的身體只是廟宇，心是其中的神，
神在其中，則廟宇華麗。」

第壹章

心境輕轉，美顏自然來

每個人體內都有一盞燈。

十五、六歲時，正處於狂熱的青春期，身上發出的是性的光芒。過了三十歲以後，不再那樣狂熱，內心寧靜從容，懂得如何做省油的燈，一樣可以很閃亮，並且更持久，因為，那是心神的光芒。

❧ 素顏之美的泉源在我們體內 ❧

比起漂亮女人的話題，我更喜歡討論年輕女人。因為容貌是天生的，除非動手術，否則很難有太大改變；年輕則不同，是後天修來的福分。

我覺得要形容年輕的女性，最棒的詞就是「明亮動人」。

記得在十五、六歲就讀高中的時候，偶然與班花面對面，瞬間就被電到了。她的臉並不算特別標緻，一樣有小雀斑和痘痘，但是奇特的柔和光芒似乎從她體內透出，讓她皮膚發光，眼睛閃亮。

每個人體內都有一盞燈，我們十五、六歲的時候，正處於狂熱的青春期，身上發出的光芒，是性的光芒。