

送给每一位女性终身受益的⑤项铂金法则
成就每一位女性美丽人生的魔法书

读懂美丽。你才能追求美丽。读懂爱情。你才能把握爱情。
读懂成功。你才能收获成功。读懂人生。你才能成就人生。



美丽一生的 5项法则

女人的美丽不是单指天生的容貌和魔鬼的身材，而是源自你内心的深处，珍爱自己的一切——身体、心灵、精神，你的人生从此与众不同！

刘爽 / 编著

黑龙江科学技术出版社

美丽一生的 10项法则

刘爽 / 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽一生的5项法则/刘爽编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2010.11
ISBN 978-7-5388-6513-4

I. ①美… II. ①刘… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215101号

美丽一生的5项法则

MEILI YISHENG DE WUXIANG FAZE

作 者	刘 爽
责任编辑	闫海波 侯文娟
封面设计	白冰设计
出 版	黑龙江科学技术出版社 (150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)
电 话	(0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷	北京彩眸彩色印刷有限公司
发 行	全国新华书店
开 本	710×1000 1/16
印 张	15
字 数	200千字
版 次	2011年1月第1版·2011年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-6513-4/B·111
定 价	29.80元

前言

世界上没有不老的女人，但可以有“不贬值”的女人。岁月的变迁会在女人的脸上留下一道道皱纹，即使再靓丽的容颜也会被时光吞噬。但是，懂得呵护自己的女人，却能超越时空而美丽长存。她们开阔的胸怀、水样的灵性、出众的才华、丰富的阅历，将随着年龄的增长而使她们变得更有风韵，就像秋天弥漫的果香，由内而外地散发出来。

可是，偏偏有许多女人一过妙龄，就摆着一副反正青春不在，便任其外表、内在、品位甚至健康都大打折扣的态度，认命地接受生命之花的凋零。这是大错特错的，其实，无论什么年龄都不应该放弃对自己的要求，即使耄耋之年依然要活得精致。这才是女人美丽一生的不二法门。

多年的生活积淀，加上生命的历练与真实，成就了自己最辉煌的意义和有价值的人生历程。家庭的幸福，亲情的温暖，友情的真挚，都让中年的色彩无比灿烂与美丽。可是，除了这些，女人们更应该注重自身的美丽健康与修养，呵护自己的身体，为健康打下一个好根基，滋养自己的心灵，使自己免于世俗的禁锢，还要开发自己的智慧，在细腻、灵动中展示自己丰富的内涵。

三四十岁，站在人生中途的大门口，在这个完美的位置恰恰是在自己走过的路与将走的路中间。从这个制高点，你可以回顾过去，从已经过的坎坷中汲取智慧，又可以展望未来，对今后漫长岁月的幸福满怀期待。在生命中这个美好的时刻，每个人都有能力选择前面的生活。中年给了我们这么多不同的方向，这么多机会，因此可能是我们一生中最多姿多彩的时期。

目录

第 一 章

皮肤护理，靓丽美肌的营养餐

美肤从了解自己的肤质开始	002
由内到外修炼美好肌肤	004
白里透红，让你美的与众不同	006
皮肤护理要注重洗脸	007
去角质，给肌肤做一次大扫除	008
水润的女人才能芳香一生	015
海藻面膜，水润肌肤不请自来	017
“美颈保卫战”火速行动	019

第 二 章

扮靓自己，美丽从巧手开始

“面子”功夫不可缺	022
粗俗会毁了你的一生	025
让首饰与着装相得益彰	027
让秀发再次飘逸起来	030
穿出你的个人风采	032
选购服装十大要点	035



第三章

充满自信，美丽女人的魅力魔法

美貌让人骄傲一时，自信保女人优雅一生	040
自信是不会让女人失望的支柱	041
把自信当做外套，优雅地度过每一天	045
决不要随意贬低自己	046
扔掉那个叫自卑的包袱	048
自信是成功的第一秘诀	052
超级杯冠军的成功秘密	054
自信创造人生的奇迹	055
自信使人赢在人生起跑线上	057

第四章

学会感恩，精彩女人的生命之灯

常怀一颗感恩的心	059
感谢你的对手	061
幸运的蚂蚁	062
做人要知恩图报	064
给奶奶带去阳光	065
戴胜鸟和它的孩子	067
感恩有时能帮你大忙	069
女人不要吝于表达感恩之心	070

第 五 章

宽容，上帝赋予女人的恩宠

三四十岁的女人需要宽恕	072
平心静气地说声“没关系”	074
女人不要太苛刻	075
最绅士的报复	077
别让仇恨的种子“遗传”	078
顾及别人的感受	080
聪明的女人懂得宽恕自己	081
以爱包容仇恨	083
多点雅量面对嘲笑	084
走出心灵的监牢	085
失去火把也会有光明	086

第 六 章

健康的身体吃出来，又香又补的美丽疗法

健康漂亮是吃出来的	090
女人饮食不合理会影响情绪	093
女人必吃的抗衰老食物	095
这些食物让你越吃越苗条	098
吃出来的白雪公主	101
女性冬季吃什么最养颜	103
樱桃最适合女人吃	105
女人健康饮食的原则	106

第七章

运动养身，生命年轻态，健康动起来

运动，让你青春永驻	109
脸部美容操，让皱纹远离你	112
动一动，打造健康美腿	115
最好的运动是慢跑	117
运动是女人生命力的根基	118
保持苗条好身材	120
跳绳跳出好身材	123
游出S型曲线	125
七种运动习惯不利于健康	126
选择适合自己的运动项目	127

第八章

健康的身体拒绝毒素，养颜美体的七彩旋律

毒素积累的危险后果	130
排毒，让肌肤记住你的每一点努力	132
排毒不畅，损毁容颜	135
养成健康饮食的习惯	136
毒素——美丽容颜的杀手	137
排毒的保健和养颜美体作用	139
排毒既能养颜美容又能延年益寿	141
注意生活细节，减少毒素的摄入	142

第九章

智慧是灵动女人的美丽密码

探索内在的智慧	146
不要盲目崇拜权威	147
读懂方与圆的生存智慧	150
追求时尚要适度	152
女人要懂得知足常乐	153
学会分享，学会爱	157
不必期待每一个人的赞许	159
终身学习是智慧美女的保证书	163

第十章

事业是智慧女人美丽一生的耀眼标签

选对自己的舞台	166
绘制成功图景	169
做受人喜欢的白领	172
在最短的时间内做到优秀	174
细节决定女人事业的成败	177
巧妙应付男上司的邀请	179
轻松应对职场压力	180
你不是“薪水”蹄下的“羔羊”	183



第十一章

刻骨铭心的爱，为婚姻开一个幸福通道

懂得婚姻的真谛	186
以沟通传递真爱	190
做个会爱的女人	192
把美丽献给心爱的家	195
男人的面子，婚姻的里子	197
别让往事冲淡了现在的幸福	199
坚强地过好离婚之后的生活	202
掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术	205
不要企图用婚外情来弥补缺失的爱	210

第十二章

完美友情，灵魂栖息的庇荫地

用赞美为人际做投资	213
友谊拓宽人生之路	215
只因彼此是朋友	217
信任你的朋友	219
被豺算计的鹿	220
友情是一副灵药	223
龙王和柏林墙	224
患难才能见真情	225
以命相赠的羊角哀和左伯桃	226
用真诚之水浇灌友谊之花	228



营养饮食美丽肌肤 护肤知识

美丽一生的法则

展示你的美丽

1

三四十岁的女人，成熟也好，睿智也罢，作为人生的一个里程，不管你同不同意，它还是来了。但是，不管是30岁，还是40岁，我们依然要展示自己的美丽。如果一个女人，在40岁以前不漂亮，是上帝的过错。而40岁以后不美丽则是自己的错。其实，只有不懂得完善美丽的女人，没有不美丽的女人。

第 一 章

皮肤护理，靓丽美肌的营养餐



很多女人认为护肤品价格贵的才是好的，其实，适合自己肤质的化妆品才是最佳的。那么如何选择适合自己的护肤品呢？首先从了解自己的肤质开始。

下面介绍两种简单的判断肤质的方法：

第一种，取一块柔软的卫生纸巾或吸油纸，在鼻翼两侧或前额部反复擦拭，将皮肤上分泌的皮脂尽量地拭取下来。如果纸巾上满是油光，说明皮肤的分泌功能比较旺盛，属于油性皮肤。纸巾上无油光且颜色较浅的，则是干性皮肤。介于两者之间的，属于中性皮肤。

第二种，以洗脸后30分钟为标准时间来检测皮肤绷紧感时间的长短。一般洗脸后皮肤绷紧感在30分钟内消失的，属于中性皮肤。20分钟内绷紧感消失的为油性皮肤。40分钟以上绷紧感消失的则属于干性皮肤。混合性皮肤为油性和干性皮肤的混合，油性部位呈T字形，包括前额、鼻梁及面颊两侧，而眼周及颈部则为干性。大约80%的女性属于混合性皮肤。

1. 油性肌肤。

油肌肤的特点是洗完脸后1小时内脸部就出油了，且脸上毛孔粗大，皮脂分泌旺盛，角质肥厚，所以容易产生粉刺及青春痘。

油性肌肤脸部清洁的工作不能马虎，特别是在容易出油的夏天，可多洗几次脸，每周定期做去角质、敷脸的深层清洁工作，洗脸后以收敛水收敛粗大的毛孔。

早上洗脸后可用收敛化妆水整肤，然后用清爽的营养液护肤。晚上洗脸后，可以用按摩的方法去掉附在毛孔上的污垢，然后用化妆棉蘸收敛性化妆水在面上扑打，最后涂上营养蜜以保养皮肤。

如果你是油性肌肤，应改掉嗜吃辛辣、油腻、重口味、含咖啡因食物的习惯，否则，你的肤质会每况愈下。平时应多吃高纤维的蔬菜、水果以及多喝水，尽量不用手触摸脸部。

2. 中性肌肤。

中性的皮肤往往是早上洗完脸后，到了中午脸部才会出油。这种不油不腻、令人妒忌的好肤质，只要早晚各清洁一次脸部就足够了。

但这并不表明拥有好皮肤就可以对它掉以轻心。事实上，中性肌肤的养护是相当讲究的。

早上在洁面后可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地擦在脸上。晚上洁面后，用霜或乳液润泽皮肤，使之柔软富有弹性，并且可以使用营养化妆水，使皮肤处于一种不松不紧的状态。

中性肌肤的人虽是天生丽质，但应保持均衡饮食、适量运动的好习惯，这样才能够永久保持美丽。

3. 干性肌肤。

如果早上洗完脸后到傍晚时脸部才出油，那么你是个十足的干性肌肤者。你会感到你的皮肤缺乏光泽、水分及油脂，并有碍眼的细小纹路。

干性皮肤早晨宜用冷霜或乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，涂上足量的营养霜。晚上要用足量的乳液、营养化妆水及营养霜。使用成分大致相同于人类皮肤最表层的化妆品，也就是用乳化过的化妆品，然后逐渐增加其他系列的化妆品。



对于干性肌肤，一天清洗一次即可。可使用清水或低刺激性的洗面乳，以免破坏肌肤的角质层；洗脸的力度宜轻柔，用力搓洗将会使肌肤变得更干燥，洗脸后选用高保温性的乳液。

干性皮肤的人平时要注意多喝水，外出时，一定要确保进行防晒工作，并且少做一些夸张的脸部表情，皱纹才不会提早出现。

4.混合性肌肤。

混合性肌肤的人T字部位（额头、鼻子、下巴）特别油腻、易出油、粉刺集中，但两颊却因缺水而显得干涩、紧绷。

几乎所有人都讨厌混合性肤质，因为确实太难打理，不易选择合适的护肤品。但是，学会如何护肤后，一切也就显得简单易行了。

对于混合性皮肤可选择中性洗面乳，洗脸后T字部位以收敛水拍打，干燥部位则以一般化妆水滋润，使用乳液时也要依此原则，虽然较为麻烦，但会起到很好的效果。

5.敏感性肌肤。

敏感性肌肤脸部经常发红、发痒，甚至出疹子，非常敏感。而呵护敏感性皮肤要避免使用含香料、酒精的保养品与清洁用品；洗脸后要注意保湿；尽量选用萃取自天然植物的产品为佳。

当然，你最好能找出并避免接触使你皮肤不适的元凶，如室内灰尘、海鲜食物等。

阅读了上面的护肤知识，你是否已对自己的肌肤充满了信心呢？不盲目美肤，“对症下药”才能彻底改善皮肤的质地。



女人三四十岁时，皮肤已经基本定型，不再像小女孩的皮肤那样具有较强的可塑性。可是，任何一个女人都希望自己有一个好皮肤。所以，想要修炼出美好的肌肤，光做表面功夫是不够的，除了加强对肌肤的表面护

理外，还要从内部开始修复。

美好的肌肤，是由内而外修炼出来的，想要练就美好肌肤，首先应该对肌肤有全面的了解。问问你自己，你了解自己的肌肤结构吗？皮肤看上去薄薄的，其实结构很复杂，一般分为两大部分：表皮和真皮。我们指的肌肤通常都是肉眼看到的部分，也就是肌肤的表皮部分。它是角化的复层扁平上皮，主要由角质形成细胞组成，是皮肤的浅层结构。真皮位于表皮深层，支撑着表皮，其内分布着各种结缔组织细胞和大量的胶原纤维、弹性纤维，不断地吸收水分和营养物质而膨胀，以此支撑表皮层，使皮肤既有弹性，又有韧性，也让肌肤显得健康而光滑。

皮肤表皮层的护理是最基本的，如果连皮肤表皮的护理工作都做得不好，光滑细腻的肌肤将永远是种奢望。表皮的角质层新陈代谢的周期一般为28天，在这个周期中，新产生的角质层不断在肌肤表面堆积，阻塞毛孔，就会引发诸多肌肤问题，清洁肌肤就显得很重要。除了需要给肌肤去角质，经常做化妆水面膜外，防晒工作也不容小觑。出门前做好防紫外线的准备，卸完妆也要认真清洁毛孔。

除了做好皮肤表皮层的护理工作外，还应注意真皮层的养护。肌肤的真皮层纤维组织随着年龄的增长而呈现出不同的状况，人在年轻的时候，真皮层的纤维组织很紧密，能够储存充足的水分和营养成分。随着年龄的增长，纤维组织储存水分、吸收营养的能力就开始下降，纤维组织开始疏松，水分和营养成分吸收也变得不足，肌肤慢慢就会失去弹性和韧性，造成肌肤松弛，以及皱纹的产生。要防止这些状况的出现，就要学会使用精华液。精华液能够穿透肌肤的表皮层，直接渗透到肌肤深层的真皮部分，及时给肌肤补充水分和营养成分，滋润和活化真皮组织。

三四十岁的女性，要想彻底改变肤质是不可能的了，只有在保养上下工夫了。从内到外修炼美好的肌肤，不失为一个好方法，把保养的重点放

在真皮层和表皮层，去角质、清洁毛孔、深层滋养，全套下来，你就会惊喜地发现自己的皮肤变得光滑、有弹性了。



健康的女人面色看上去，犹如白色的丝绢裹着朱砂，白里透红；相反，不健康的女人则常常表现出多种异常的脸色，如苍白、潮红、青紫、发黄、黑色等。大多数东方女性梦寐以求的美丽肌肤，首先就是肤色白皙健康红润，宛如白瓷般散发着动人的光芒，是一种漂亮健康的状态。

中国有句俗话是“一白遮百丑”，可见在广大群众的眼里，皮肤白皙就是美。但是这个“白”要往细了看也是很有看头的；有“白里透红”、“脸色苍白”、“白里泛青”、“白皙细腻”等许多状态。以上这四种白法我们可以很轻易地就分辨出“白里透红”和“白皙细腻”是美丽的。虽然目前流行的非主流化妆中，模特骄傲而“苍白”的脸也很有美感，但拥有自然、白皙、红润的肌肤才是最健康的，是令所有女人都羡慕的。

美白谁都会，用一些美白产品就可以拥有均匀的肤色。不过市场上很多美白产品都含铅、汞等有害物质，长期使用会对皮肤产生伤害，而且用过后会显得不自然，所以女性朋友们最好还是少用。

其实，想要白里透红的好肤色、好气色也很简单，最简单、最安全的方法就是中医调养。

中医认为，最容易影响肤色的，当属肝、脾、肾三脏。在《黄帝内经》中，就提到要“养于内、美于外”，如果一个女人身体内脏腑、经络功能正常，气血充盈，则面色红润，皮肤细腻光滑；反之，若脏腑功能失调，气血不顺、精气不足、阴阳失调，肤色就容易黯沉，易产生色斑及皮肤浮肿松弛等皮肤问题。因此，只有内在的问题解决了，肤色才会散发出自然靓丽的光彩，才能从根本上达到健康美颜的功效。

三四十岁的女人要兼顾家庭和工作，经常处于忙碌、压力大、紧张及

情绪差、易怒的状态下，就容易出现肝气郁结等情况。肝主疏通及宣泄，功能是疏泻全身气血及津液，肝气郁结会产生气血逆乱及淤滞，肤色便会蜡黄而黯沉。

中医所谓的“脾主中州”，意即脾在五脏中主要是吸收营养再滋养其他的脏腑，所以中医的脾主统血，也主肌肉、主四肢，是气血的生化之源，如果饮食失调及心神不宁影响消化功能，就会产生脾虚湿蕴的现象。而脾脏一旦虚弱，肌肤得不到滋养便会萎黄发黯，没有光彩可言。

至于肾在影响女人美白方面，中医则认为：肾是主掌人体全身津液平衡的，倘若操劳过度则会使水亏火旺，虚火上升而郁结不散，使皮肤粗糙黯沉，不亮白。

中医调养是最没有危害的美白方法了，能让人在不知不觉中有脱胎换骨的转变，还你一个白里透红的靓丽肌肤。



俗话说：“勤洗脸，容颜俏，勤洗澡，肤病消。”经常洗脸不仅能清洁面部的污垢。而且还可以使容颜变得红润光滑、娇艳如春之桃花。但三四十岁的女性朋友需要知道，洗脸的次数不是越多越好，因为过多地洗脸会洗去皮肤必需的油脂，破坏肌肤天然的保护膜。

1. 洗脸让肌肤深呼吸。

洗脸的最基本功能就是清洁肌肤，即彻底地清洗面部的彩妆及脏空气造成的污垢。清洁肌肤让肌肤能深呼吸，因为若想要肌肤呈现出平滑和光泽的状态，就要依靠表皮层中天然的水脂膜。与之相对应的，也因为它的存在，使得肌肤容易沾惹灰尘，而且黏附在肌肤上的污垢最多的是油脂，如果不适时地将油脂和脏东西清洗掉，如水的肌肤会因为无法呼吸而变得