

20 平民公主岁 美颜千记

王子墨·著

小秘诀，大美人！每天几分钟，轻松享受美颜奇迹。
真人上镜！平民公主传授独门秘方
不需奢侈品，不进美容院，就是让你变美丽！



重心向上，轻盈的体态更自信
琼浆玉液桃花酒，喝出红润好气色
美容豆浆，快快补充你的雌激素
冬瓜子搅拌汁，帮助瘦脸效果好
经期过后，连喝几天四物汤

5个动作+瘦腰凉茶，想不瘦都不行
我与黑头的生死斗
我的十条美发军规，告别恼人头发
平心静气睡前瑜伽
做“挺”有信心女人，你也可以

平民公主告诉你
女人的蜕变
从宠爱自己开始！

20

平民公主岁
美颜手记

王子墨·著

图书在版编目 (C I P) 数据

29岁平民公主美颜手记 / 王子墨编著. -- 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5385-5109-9

I. ①2… II. ①王… III. ①女性-美容-基本知识 ②女性-皮肤-护理-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第222075号

29岁平民公主美颜手记

作 者 王子墨
出 版 人 李文学
责任编辑 李少伟 张晓峰
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 137千字
印 张 10
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮编: 1300021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85644624
网 址 <http://www.bfes.cn>
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-5109-9

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803



前言

Preface



女人要看起来年轻，首先心里要认为自己不老。

在这本书的开始，我先要问一个非常非常重要的问题，那就是——你认为你自己老了吗？

这个问题至关重要，因为，如果你想要自己不显老，首先要从心里认为自己不老。

你心里的判断，会直接影响你的容貌、形态、举止、言谈。如果你心里认为自己是年轻的充满活力的，以上几项就会来配合你，让你真的不老。

女人的变老，有很多原因的，遗传、生活环境、心理状态、爱、压力、饮食……都会影响你的容貌。

可这些因素，也都是因人而异的。但有一个不变的，大家都接受的原则，那就是——老不老，不是容颜，是心态。

当你不再爱自己的时候，那你就是老了……

如果你事事都变得很实际，对身边所有的人、事、物，全都从最功利实用的角度去看的时候，你就是老了。

当你发现自己对以前所热衷的事情，渐渐失去兴趣的时候，那你就老了！

如果你突然发现朋友越来越少，没有人爱你了，自己也不会爱人

了，不敢爱了，甚至不敢接受爱了，那你就是老了！

当你不再爱打扮自己，甚至不再爱照镜子的时候，那你就是老了……

可是哪个女人愿意老呢？我相信每个女人，都希望自己“老得慢”一些。

在我的生活圈子里，我发现，一些知识丰富、阅历不浅、温柔贤惠、有内容、有品位的女人，总是老得慢的。她们总是有一种能量能把自己最有魅力、最优雅的一面永远保持。这样的女人，不管她是在什么年龄阶段，总有不同阶段的男人来欣赏。

还有一种女人，总是能从骨子里透出温情，有感染人的笑容，不管她是18岁还是98岁，大家总愿意围绕在她身边。你说她老了吗？

所以，女人要让自己不老，首先要拥有一颗温情，宽广的心；其次，女人要让自己不老，一定要热爱生活，积极向上，充满自信。

不老的女人，一定是抱怨很少的女人，不是吗？

另外，我相信女人要是想不老，还有一个至关重要的法宝，那就是“好奇心”，这个法宝，对于男人女人都适用。充满好奇心的人，不会总把心思放在自己身上，她们对身外的世界，永远充满兴趣，永远想学习，接受新的东西，一个充满“学习心”的人，自然能让自己保持不老的状态……

所以，当你翻开这本书来看的时候，请你首先发自内心地接受自己，喜爱自己，不管你身处人生的哪个年龄段，都请相信，你自己，就是一个不老的传奇。

王子墨



前言

- 01 “重心向上”，马上显现年轻活力/001
- 02 说说我的“损肤心得”/005
- 03 女人厨房必备——黄豆和银耳/007
- 04 经期结束之后，连喝几天四物汤/013
- 05 人见人爱的红润补血小甜品/015
- 06 蜂蜜水和酸奶，解决便秘的两大法宝/018
- 07 皮肤粗糙的MM，多吃粗粮/020
- 08 当你觉得很干燥的时候，就蒸一只梨来吃吧/022
- 09 坚果是植物的种子，富有生命力，对女人好处多多/024
- 10 冬瓜子搅拌汁，帮助瘦脸效果好/027
- 11 我的补充胶原蛋白心得/029
- 12 女人最怕寒气，不要冷了自己/031
- 13 贱贵两相宜，选用对你好的护肤品/033
- 14 益母草活血，墨鱼小肚粥化淤/037
- 15 美女们，什么时候开始用橄榄油都不算太晚/038
- 16 琼浆玉液桃花酒/041
- 17 超赞的“三白面膜”和“醋蛋面膜”/043

- 18 5个动作+瘦腰凉茶，想不瘦都不行/045
- 19 少吃多运动！坚持！再坚持！永恒的减肥法则/048
- 20 每个女人的窗台都应该种一棵芦荟/051
- 21 女人更需要不上火的身体/052
- 22 女人应限时上网，远离辐射/054
- 23 深呼吸使你更轻松/056
- 24 黑色的东西最补肾/058
- 25 鱼汤、棒骨汤、鸡脚汤是对女人最好的三种汤/060
- 26 漂亮女人的自我按摩/063
- 27 女人味/066
- 28 你的手和指甲也需要精心照顾/068
- 29 BB霜，“懒女人”的最佳选择/070
- 30 别忘了呵护你的双脚/072
- 31 别把妇科炎症当小事/075
- 32 要做“挺”有信心女人/076
- 33 慢慢调理黑眼圈和眼袋/079
- 34 按摩赶走法令纹/083
- 35 眼睫毛变长的秘密/086
- 36 我与黑头的生死斗/088
- 37 买香水，别吝啬/091





Contents

- 38 拯救敏感性肌肤/093
- 39 赶走暗沉，才显得年轻/096
- 40 水油平衡，也是一门艺术/098
- 41 小毛孔，大麻烦/101
- 42 如果不做防晒，再多的努力也白费/105
- 43 表情不夸张，皱纹不早报/108
- 44 为了没有瑕疵的身体，把小杂毛通通去除/111
- 45 宠爱自己——HOME SPA/115
- 46 我的十条美发军规/119
- 47 告别扁塌头发，让发型蓬松的小秘诀/122
- 48 女人一定要睡好/124
- 49 平心静气睡前瑜伽/126
- 50 睡前喝牛奶不如喝红酒/131
- 51 八本适合在睡前看的书/134
- 52 五张适合在睡前听的专辑/138
- 53 裸妆会撒谎/140
- 54 手把手教你，5分钟完美裸妆/143
- 55 24HR 养颜贴士/147
- 56 相由心生，心平气和的女人才美丽/149



01

“重心向上”，马上显现年轻活力

说到女人的保养秘诀，为什么要把“身姿”拿到第一小节讲呢？

自然是因为它重要咯。

试想一下，当你接近一个人的时候，首先留给别人印象的是什么呢？

有的人会说是脸，有的人会说是眼睛。

错了，其实，是你的身姿。

因为在别人还来不及看见你的面容或者眼睛的时候，你的身姿已经进入了他的眼帘。而这个时候，你的年龄，你的精神状况，都已经通过身姿把信息传达了过去。

这一点真的很重要哦，姿态是你的第一形象，试想一下，一个浑身松弛，体态下垂，走路拖沓，弯腰驼背的人走向你，会不会给你一种衰老的感觉呢？而优美挺拔的姿态，会让你看上去苗条高挑，充满活力，甚至看上去至少年轻5岁哦！！

“站没站相，坐没坐相”——慢慢地，我们的身体就变丑了

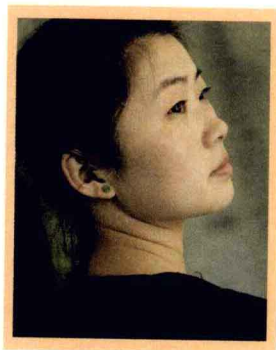
有时候，我们是因为懒，才会纵容自己的姿势不正确，“站没站相，坐没坐相”会让我们觉得舒服，但是那样的习惯也会纵容身体里的脂肪，导致了身材的变形！



不良姿态1. 长期伏案，导致颈纹和双下巴



这样的坐姿，容易让你出现双下巴，脖子上出现颈纹，更严重的是，脂肪容易在颈肩部堆积，形成难看的“厚背”。



不良姿态2. 含胸、扣肩、驼背



这样的姿态，不但看上去很没精神，长时间保持这样的含胸姿态，还会导致胸部松弛下垂，很可怕吧？赶紧挺起来吧，女人！



不良姿态3. 懒洋洋的坐姿



有很多人站立和走路的时候，还会稍微注意自己的姿态，但是一坐下来，就完全松懈了，不再注意保持身形的挺拔，弯腰弓背，怎么舒服怎么坐。这样的姿态会给人“太随意”的感觉，还会让可怕的脂肪堆积在腰、腹部，你所痛恨的“游泳圈”大部分就是这样长成的。



不良姿态4. 随意站立

站着时，一定要保持重心的平衡，感觉重心向上，腿上要有力，不要太随意，腰部松懈的话，上半身的重量就会全部压在下肢，这会导致你的臀部松弛下垂，大腿变粗。



“感觉有根绳子在头顶拉着你”——一起来练习修长挺拔的姿态



1. 拉长你身体最美的部位——脖子



颈部是女人最美的部位之一，优美的脖子是让你看上去挺拔的关键！所以，无论站着，坐着，走着，你的颈部都需要你有意念将它拉起来，想象一下，你是一个提线木偶，有根绳子正提着你，就是那种感觉。



2. 打开双肩，背部挺起来！

错误：如果你的颈部松懈，没有拉起来，扭头的时候，就会出现颈纹和双下巴。



正确：颈部挺直，有优美的曲线，怎么扭头，都看不见皱纹。

错误：如果含着胸，会给人胸部下垂、没有精神的感觉。



正确：两肩打开，胸部很自然就挺起来了。这样会让你看上去更挺拔和年轻！

错误：如果两肩扣着，没有打开，驼着背，会给人紧张局促的感觉。



正确：双肩打开之后，优美的背部曲线也露出来了。



3. 挺胸提臀，自信起来！

胸、腰、臀最能体现女人的曲线美，除了拉长脖子，挺胸之外，还要注意提臀，只要你稍微注意纠正一点点姿态，你会发现自己发生了很大的改变！

错误：不论什么年龄，在什么场合，重心松懈，腰部放松，都会带给你不好的体态。



正确：挺胸提臀，马上精神百倍，与众不同。



02

说说我的“损肤心得”

在谈我的美肤心得之前，还是先讲讲我的“损肤心得”吧！

这一节无比重要，因为如果你想变美，首先要做的，就是停止对自己美容的损伤。

相信每一个过了25岁的MM都和我有一种共同的体会，那就是：“就在一瞬间，时光飞逝如电”。

在我结婚以前，生活中很少有“为自己的皮肤担心”这项内容，从小到大，经常听见身边的人夸我皮肤嫩，有光泽、白。被人夸习惯了，就更是忽视了关照自己的皮肤。那个时候，我对护肤品几乎一点儿研究也没有，平时擦脸就是一瓶大宝，后来换成一瓶妮维雅，眼霜也是25岁以后才开始用的。

25岁的时候，我发现了自己的眼周出现了第一道小小细细的皱纹，这下，可吓坏了，开始整天照镜子，这越照吧，问题就越多。镜子中的我，脸上的毛孔越来越粗，法令纹也开始变深，脸颊的小斑点也出来了……

这个时间才开始慢慢意识到护肤的重要，还好不算太晚。



再来分析我的皮肤衰老的原因，除了自然衰老外，有以下几点是我自己造成的：

1.对自己的皮肤不够重视，不够照顾。

以前在选用护肤品从来都想反正自己底子好，用什么都一样的心态。在该用精华液和眼霜的时候，没来得及。岁数再大一点，才知道它们的重要。

2.化妆后不注意卸妆。

刚上班的时候，在一家公司做前台，那个时候每天都要化淡妆。但是，到了晚上睡觉前，因为很疲倦，就只简单地卸妆，用洗面奶一洗就完事，完全不知道有多少残留的化妆品正在腐蚀我的脸。

3.表情太丰富，喜欢做怪相，挤眉弄眼，大笑。

从去年开始，我在北京一位著名现代舞蹈家的培训部上课，这位舞蹈家年龄上虽然可以做长辈了，但她看上去至少比真实年龄年轻10岁。下课后我们一起讨论过如何保养，她说，最重要的就是内心安宁和不要有太多的脸部表情，难怪，和她在一起，总是很难看到她大笑。其实，微笑也同样可以表达内心的感受。

4.洗脸比较狠。

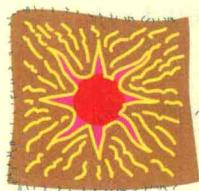
这个毛病我早就改了，年轻的时候不注意，总是狠狠地用毛巾擦脸，后来才慢慢意识到那样做是会拉伤皮肤，得不偿失。

5.熬夜

熬夜是女人皮肤的大敌，以前喜欢上网，每天在电脑面前待到12点左右才睡，第二天准是黑眼圈、脸色灰暗、疲态尽显。这种生活习惯对皮肤的损伤是美容院、化妆品都无法补救的。

除了以上几点，我的“损肤心得”太多了，还有不爱运动，喜欢吃辛辣的东西，抽烟等。但是我非圣人，总是要在错误之后才能明白什么是对的，“一点一滴的改变就会创造一个奇迹”，这是我的深刻体会。





03

女人厨房必备——黄豆和银耳



过去，我对“雌激素”这个词，并不了解，似乎它都是出现在医生的嘴里，后来多读了一些美容保养类的书，才发现，原来这个词出现的频率高到每一本都会提到，并且放在最重要的位置，可以说，每个资深的保养专家，都会重视雌激素的补充。

没错，雌激素对我们的卵巢、子宫、乳房等各个部位都很重要，有了它，我们才有了女人味，它还会保护我们不受一些女性疾病的困扰。

我们从十几岁开始，雌激素值会在身体里慢慢升高，一直到30岁左右，达到顶峰，然后，随着年纪的增长，身体里的雌激素会慢慢下降。所以，这就是为什么我们二十几岁的时候，总是面色红润，精神奕奕，而过了30岁，就是开始皮肤干燥粗糙，松弛下垂，慢慢地出现斑点，皱纹，肤色暗沉，还会出现各种妇科疾病！

现在看书的你，是多少岁呢？二十几？三十几？四十几？不管是哪个阶段，请马上开始重视哦！

不过也不要一说到“重视”，就紧张，就恨不得马上跑到药店去对药师说：给我来上两瓶雌激素！

呵呵，其实你要做到的，很简单，就是多喝豆浆，保证营养的均衡，然后好好睡觉，保持心情的愉快，就行了！

另外，看网上一个调查说，吸烟的女人的不仅皮肤粗糙，皱纹斑点多，平均绝经期比不抽烟的女人提前3-4年，那么说明吸烟会加速你的雌激素的流失，所以，想要留住自己的雌激素，一定要记得戒烟！

女人家中必备——五谷豆浆机



豆浆机并不占地，只需要厨房一个小小的角落就好了，但是它的作用，却是大大的！

营养学家都说，人类的食物中，存在既天然又安全的雌激素。植物雌激素异黄酮主要存在于豆类、水果和蔬菜中，尤其是大豆中的异黄酮最丰富。

所以，看到养生书里推荐女人每天喝一杯豆浆来刺激雌激素的分泌，我也开始这么做。

刚开始，我是去超市买，超市豆坊里卖的豆浆都是现做现卖的，又浓又香，味道很不错。但是，每次看着滚烫的豆浆被灌进塑料袋里，我总觉得那个塑料袋会不会分解什么不好的东西到豆浆里去？心里总是很别扭。

后来我开始注意到小家电市场出现了一种好东西——豆浆机！可以自己在家做豆浆。于是就买了一个回来。

每天睡觉之前，我就把豆子泡上，早上起床以后，就做豆浆喝，我经常是把豆浆机调好，然后转身去洗漱，擦脸，化妆，换衣服，等我把自己拾好了，豆浆也煮好了！当浓浓的豆浆倒进杯子，心里觉得特别温暖。

自己做的豆浆，不但好喝，还卫生、安全。重要的是，做上一锅，一家人都可以甜蜜分享！

有时候我还会在做豆浆的时候，加入黑豆、红豆和花生等等不同的五谷杂