

 懒人 有 懒福  美丽 新 捷径  天然 去 雕 饰

懒不懒都美丽

懒MM的 **大** 法宝 

最好用、最热门、最实惠

一次 搞定 

从头到脚、由内而外

想怎么 **变** 就怎么 **变** 

刘芳  编著

Beautiful



 朝華出版社

懒不懒都美丽

刘芳◎编著



朝華出版

图书在版编目 (CIP) 数据

懒不懒都美丽/刘芳编著. —北京: 朝华出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5054-2196-7

I. 懒… II. 刘… III. ①女性-美容-基本知识
②女性-健身运动-基本知识 IV. TS974.1 G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137802 号

懒不懒都美丽

作 者 刘 芳

选题策划 杨 彬 张 冉

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 170 千字

印 张 18.5

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2196-7

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

懒不懒都得看

——懒女孩阅读本书的美丽捷径

又是美容书？又是厚厚几百页？天性懒懒的你是不是翻到这里就已经在打退堂鼓了呢？没关系，不管你懒不懒，都可以花几分钟看看这段文字，所谓“行家一出手，就知有没有”，读完这篇“美丽捷径”，跟着我们一步一步走下去，很多你所想、所急的关于美丽的疑问在这里都会得到解答。当然，还有很多是你没想到但含金量绝对不低的“懒”招数哦。

“懒美丽” STEP 1：第一章，让我们开始一段美丽旅程，这里不摆龙门阵，也不忽悠人。古代豪杰相见都会围炉煮酒话英雄，而我们呢？虽不需要开设个沙龙，但是也可以围坐在一起，大家叽叽喳喳，话话家长里短，看一看懒女孩们的美丽困惑与需求吧。

“懒美丽” STEP 2：第二章，如果一个人的皮肤能始终如婴儿般娇嫩，那是件多么梦寐以求的事啊！其实 MM 掌握好护肤技巧，肤若凝脂，也是不难达到的。很多女孩说北方天气干燥，对肌肤不太好，但还是能看到很多肌肤娇嫩的 MM，这是因为这些美女们知道外界条件比较恶劣，所以加强了防护措施，皮肤逆境而生再次验证“人定胜天”。具体怎么做呢？MM 们可以首先根据皮肤测试，看看自己是什么肤质，需要重点攻破哪些难关，再对号入座、各个击破，建立一套最适合自己的护理方法。从此可以如法炮制，一劳永逸。什么，说得太简单太空洞？那是因为具体的内容在书里面啊，去看看吧。

“懒美丽” STEP 3：第三章，素面朝天固然好，但是老实说，素面也是需要资本的。如果你不化妆就已经倾国倾城了，那实在是造物主偏心。很多时

候，造物主还是比较漫不经心的，总需要自己再当一次造物助手，将自己造得更加完美。在这里就有必要和大家探讨一下关于彩妆的常识和一些小技巧，比较适合“菜鸟”级别的新手；如果你是彩妆高手，也可以看看里面说的是不是你正在践行的。

“懒美丽” STEP 4：第四章，要做个优雅的美女，可不是化化妆就可以了。有人说培养一个纯正的贵族需要三代的时间，打造一个全方位的气质美女，也绝不是一朝一夕就可以炼就的。从头到脚，每个细节都得注意，细节出品位。这一章也是从头发一直侃到脚，本着“宁可多谈一千，绝不放过一个”的原则，让你做个全方位美丽的百分百女孩，说不定还会流露贵族气质哦。

“懒美丽” STEP 5：第五章，你知道吗？很多患乳腺癌的人都是性格内向，或者说不善沟通的人。这说明，心中有不愉快的情绪一定要通过合适的途径发泄出来，找人倾诉也好、运动减压也可以。总之，现代女性一定要注意科学养生。这一章里就循序渐进到比较里层的东西，和大家一起分享一些养生方面的经验，包括心理、生理方面的，也算是现在流行的一站式服务吧。

“懒美丽” STEP 6：第六章，走到 CBD 办公区收到最多的广告宣传单是什么？是健身房的广告单！上面有花花绿绿各种各样的健身项目。奥运会前后，这些健美班是“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。全民健身可以提高一个民族的体能素质哩。当然健身还可以美体，婀娜多姿的身材有天然的，也有很多是后天锻炼出来的。

“懒美丽” STEP 7：第七章，民以食为天，美食不仅是我们的生命源泉，也和美容养颜的根本“大后方”所在。现在很讲究“食疗”，美丽都是可以吃出来的。且慢，这个吃出美丽可是有很多讲究的。因为你天天在吃饭，也没见得忽然变美丽了，那是因为你的饮食习惯或者食谱配方有问题。想知道那些大美女的私房食谱？很容易，翻到这一章就可以一睹为快啦！

“懒美丽” STEP 8：第八章，再懒的女孩也要看一看的谆谆教诲，可能有点意识流，但句句都是肺腑之言啊。只要记住或践行当中的任何一项，都会让你受益终身。

相信所有爱美的 MM 都知道，护肤品中最珍贵最有效的是精华素。在美丽这件事上，懒女孩们不必懂得太多，只需把最最精华的部分一口气吃下即可。于是我们没有奢望做更多的事，只是把这些关于美丽的“精华素”集合起来以这本书的形式送到你面前。其实，美丽天堂不在别处，捷径就铺在你自己的脚下。

刘 芳

2009 年 5 月于远洋山水



目 录

第一章 “懒”是女孩的“福”

长久以来，人们都把“勤”作为女人健康美丽的必要条件。但在生活节奏飞速的现在，早锻炼、晚面膜的“勤快女”早已凤毛麟角，取而代之的是一群主张用更加聪明、实际的方法获得健康美丽的“懒女孩”。如今，懒女孩们终于站起来了！光明正大地发表她们自己的宣言：懒女孩也一样健康美丽！

- 懒人自有懒人福——跳出“勤奋”小误区 (3)
- 清水出芙蓉——懒女孩自有优势在 (5)
- 小投资，大回报——为了美丽所要付出的 (7)

第二章 如果皮肤代谢也变得懒惰……

第一丝眼角纹会让所有女人惊恐万分：难道衰老已经在叩我的门了吗？可惜，几乎每个懒女孩在20多岁的时候都会体验这种惊恐。如果时间能够宽恕肌肤，让可怕的代谢停滞不前，该有多好！衰老虽不可阻止，但我们可以尽力去拖延它的到来。了解你的肌肤，记得每个年龄阶段需要进行的护理措施，慢慢你会发现，肌肤代谢在你的精心呵护下变得越来越“懒惰”啦！

- 5分钟认识你的肤质 (11)
- 皮肤更需要变“懒惰” (17)

20 岁，开始护肤五部曲	(21)
痘痘并不等于青春	(25)
天哪！吸氧越多越衰老？	(28)
告别菠萝脸、草莓鼻	(31)
让 MM 最头疼的皮肤杂症	(36)
something about 皮肤生物钟	(40)
你的肌肤几岁啦？——皮肤衰老度自测表	(45)
“最懒惰”的美肤招数	(50)

第三章 只需 600 秒！让你自信出门去

都什么时代了？你难道还想精雕细琢地“对镜贴花黄”吗？对于大多数上班族女孩来说，早起一小时用来描眉画眼简直是“奢望”。从被窝里爬出来，留给“脸面”的时间只有 10 分钟哦！其实，600 秒对于一个聪明的懒女孩，足以把自己打扮得漂漂亮亮出门去。很好奇吗？就请翻页吧！

化妆品全家福，“懒女”必修的学分	(57)
10 分钟搞定上班完美妆容	(64)
你的色彩感如何？	(68)
十万火急！补妆时间到啦	(73)
牢记！不同场合的形象设计	(77)
完美卸妆定律	(82)
懒女孩的衣橱内容	(85)
打造你的“卧室美容院”	(91)

第四章 青丝霓裳，美丽全方位

一句箴言如是说：男人都是很专一的——从 18 岁～60 岁，

都只喜欢 18~25 岁的女人。在哈哈笑过之后，这句话也让众多“熟女”暗中肝肠寸断。经年累月，沉浸工作，美丽怎样才能不打折扣？从缕缕青丝到穿衣打扮，需要关照的美丽细节遍布女人全身，即使是懒女孩，“美丽”二字也是她们念念不忘的必修一课哦！花更少的时间，更低的成本，却保持 20 岁出头时的“全方位美丽”，这真的只能是白日做梦吗？

用心呵护你的三千青丝	(97)
明眸皓齿才是真的美！	(104)
纤纤溢彩，可以美我甲	(108)
足底浴疗，美丽延展全身	(113)
完美腿型，专为你打造	(116)
纤美腰部，你也可以拥有	(120)
塑造美臀，从日常做起	(122)
别让脚部患上“嗜高症”	(126)
和不请自来的汗毛说“bye—bye”	(130)

第五章 如果你懒得生病……

刚刚吹熄 25 岁生日蜡烛的 MM 要小心了！你现在可能注意更多的是皮肤是不是白皙、有没有皱纹，却往往忽视了身体的内在健康。其实，保持各个器官的健康和协调，对女孩的身体健康和外在美丽有决定性作用。如果你不想在 40 岁以后坐拥一堆药罐子，那么就从每个今天做起吧！

别让情绪“绑架”了你	(137)
你患上“心理亚健康”了吗？	(142)
善待大脑，聪明的女人最美丽	(146)
“排毒”不如“防毒”	(149)
“老友驾到”症	(153)

保养卵巢，永驻女人味	(156)
做个懒懒的睡美人	(160)
保卫乳房，警惕全球女性第一大杀手	(165)
不要“懒待”你的关节	(169)
身体小信号，及早看穿病灶	(173)
会让你身体“亮红灯”的五大作风	(179)

第六章 美丽“动”人，疲惫一扫净

谁说懒女孩的标准姿态是呼呼大睡？谁说懒女孩都是运动白痴？“怠”使女孩青春活力凋谢，“动”使女孩精神焕发。请注意，我们的懒女孩虽“懒”却并不“怠”，她们该动则动，在健康运动这个问题上，可是绝对半点儿也不含糊的哦！

身材走样的罪魁祸首	(185)
该整形还是该塑形？	(191)
一天中的四大黄金美体时间	(195)
懒MM最易陷入的美体误区	(198)
最安全的大众运动——步行	(201)
游泳减肥魔鬼辞典	(204)
让衰老永久性迟到的运动——瑜伽	(208)
我不要做小“腹”婆——普拉提运动	(212)
OL请自学！——办公室自助健康课	(216)
无聊时刻的健身小动作	(219)

第七章 好吃懒女的犒赏食单

在懒女孩眼中，“馋”与“懒”是永不分家的。懒女孩通常也是绝好的美食家，隔三差五犒赏自己一顿美食当然是天经地

义的事。好吃，又不能“垃圾”；营养，又不能乏味。如果是DIY，做起来还需要简便易行。懒女孩的胃口可实在够刁钻！不过，在这里总会有一份食单适合你。

睡懒觉也有时间吃的营养早餐	(225)
最适合“懒女孩”的煲汤料理	(229)
上班便当不再味如嚼蜡	(235)
诱惑零食——爱你还是戒你？	(239)
垃圾食品的健康吃法	(243)
怎么吃都不胖的神奇食材	(247)
蔬果密码，你能看懂吗？	(251)
“肉食动物”才最美丽	(256)
阴谋！就藏在减肥食谱里	(259)

第八章 再懒也要看一看！

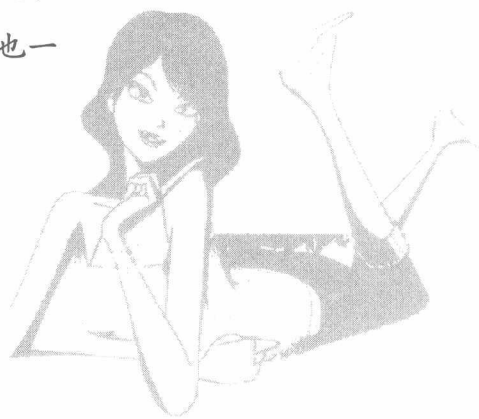
——给懒女孩的7句生活忠告

善待自己是女人一生的事业	(265)
青春只是一只小白兔	(266)
学着平和欣赏自己	(267)
美丽永远取代不了健康	(268)
你的心态价值连城	(270)
“爱”与“吃”一样，七成饱足矣	(272)
别让“性”拖累了你	(273)
附录1：懒女孩私享的DIY面膜	(274)
附录2：懒女孩美容关键词大解析	(281)

第一章

『懒』是女孩的『福』

长久以来，人们都把“勤”作为女人健康美丽的必要条件。但在生活节奏飞速的现在，早锻炼、晚面膜的“勤快女”早已凤毛麟角，取而代之的是一群主张用更加聪明、实际的方法获得健康美丽的“懒女孩”。如今，懒女孩们终于站起来了！光明正大地发表她们自己的宣言：懒女孩也一样健康美丽！



懒人自有懒人福——跳出“勤奋”小误区

大家都看过金庸的武侠片吧？里面有很多武痴毕其一生的精力和时间来苦练某种绝世武功，可是，几十载闭关修炼，却练得走火入魔，成了一个蓬头垢面、疯疯癫癫的傻子！就像《射雕英雄传》中的“西毒”欧阳锋。看到这，大家都会哈哈大笑。不过，当心，如果你不注意的话，你也可能在生活的某处用了功，但却“走火入魔”哦！

“世上只有懒女人，没有丑女人”，一句革新色彩极浓的口号霎时间传遍大江南北，并被众多女性奉为美容的金科玉律，于是乎，天下女人每天像只不辞辛苦的小蜜蜂一样忙碌地穿梭于各种美容美体店，奔波于各大护肤、化妆店，淹没在一大堆的面膜、眼膜、鼻膜、唇膜……之中，然而将自己弄得疲惫不堪之后发现，美容效果不但不佳，反而更加芳颜憔悴。不是说“种瓜得瓜，种豆得豆”么？怎么九牛二虎之力下来，反而是费力不讨好呢？那是因为很多MM掉入了一个“勤奋”小误区——勤奋过度或者说没有对症下药。

有一位礼仪专家就曾经说过：过分的热情是一种善意的伤害。打个比方，花草树木当然需要经常施施肥、松松土、剪剪枝，但是如果你天天举着喷壶不舍昼夜地洒水，抡着花锄时时刻刻在刨啊刨，拿着大剪刀不分青红皂白一通剪，那些可怜的花草能茁壮成长么？美容健体也是一样，看到别人化妆之后，都从丑女孩林无敌摇身变成了人见人爱的嫦娥仙子，于是乎，天刚拂晓你就端坐在化妆台前开始用心描眉画黛、涂脂抹粉，结果脸上变成了“调色板”，化出来的妆却很雷人，要命的是脸上还开始过敏，又痒又痛，简直是欲哭无泪；蓦然一瞥发现镜子里的自己竟然长出了一些斑点和细纹，腰上也多了一个天然“救生圈”，顷刻之间阵脚大乱，跑到护肤品店挑了一大堆有名无名的产品，一股脑全往脸上抹，一层又一层，结果自己像个粉刷匠，方寸小脸成了各类护肤品的“试验田”，斑点还是很嚣张地原地不动，细纹也还是很

固执地当着“钉子户”；再钻进健身房，一去就豪情万丈挑战一些难度大、强度高的动作，结果教练费没少花，汗没少流，苦没少受，却差点弄得抽筋晕倒。那么，怎样才能“花小钱，使巧劲，办大事”，不让宝贵的精力和银子白白付诸东流呢？有一个秘诀偷偷透露给你，那就是牢牢记住“懒人自有懒人福”，该偷懒时绝不含糊。

清水出芙蓉——懒女孩自有优势在

长期以来，中国女人一直把勤奋作为一种传统美德。那么，这里的“懒”究竟意味着什么呢？是脖子上套了个饼还饿死了的懒婆娘的“懒”么？NO，NO，NO！大家千万要擦亮眼睛：这里倡导的“懒”和什么都不做的“懒”可是有天壤之别的。在当今社会，“懒”已经不是传统意义上的“好逸恶劳”，而被赋予了更多褒义的全新内容。

首先，懒是一种态度，拒绝杞人忧天、无事生非。它把我们那些纷繁杂乱的琐事中解放出来，让我们有更多的时间来钻研一些有意义的事情。

其次，懒是一种智慧，抵制原地打圈、停滞不前。它让我们的生活充满创新，变得更加方便快捷，在给社会创造财富的同时，也给我们自身带来更多惊喜。

再次，懒是一种情趣，“坐看窗下花开花谢，闲看庭前云展云舒”，是件多么舒心美妙的事情啊！它让我们撇去每天朝九晚五的单调，有更多机会自由呼吸。

懒是一种境界，它让我们本着简洁的理念、率真的态度，从容面对生活，探究删繁就简、去芜存精的生活与工作技巧。应该说，社会的进步在很大程度上是人性中懒惰的一面造成的。为了走路方便，人们研究发明了汽车、飞机等交通工具；为了煮饭方便，人类发明了电饭煲、天然气灶；为了……仔细想一想，太多的发明创造都是为懒人而横空出世的。

从某种意义上来说，懒是社会前进的动力。懒人可谓无处不在，无时不在，不信你可以扪心自问：你用过遥控器吗？你吃过方便面吗？你用过全自动洗衣机吗？你坐过电梯么？如果是，那么你也是现代懒人中货真价实的一个！

在这个懒人主义大行其道的时代里，我们完全可以边懒边美丽，何乐而不为呢？

如果你不想去摆弄那些瓶瓶罐罐进行护肤，或者说什么都不想做，那么你可以先观察一下与你有血缘关系的年长女性亲戚。如果她们人到中年还风韵犹存的话，那恭喜你，你们家族天生丽质，属于被上帝宠爱的那一类。你大可以悠哉游哉地看着别人像神农氏一样尝试百种护肤品，像个化学家一样摇晃那些护肤试剂瓶。但如果你家族中的中年妇女一上年纪就有人老珠黄迹象的话，那建议你还是聪明一点，选择一种有取舍的“懒法”吧。作为一个懒女孩，你的优势就是清楚地知道什么地方该懒，什么地方不该懒，即使你拥有懒的资本，也得节约点儿。