

美容版 细节决定健康

女人
必知的369个美容
细节

十分容貌，五分天生，五分妆成！

周身美丽，一半生成，一半饰成！

女人的美丽，尽在细枝末节。

记住，请不要放过任何一个可以展现魅力的美丽细节！

从头美到脚 细节决定美丽 细节成就美丽

夏嘉 主编

北京医学奖励基金会医学美容分会专家委员会委员

北京东方瑞丽医学整形医院院长

中国青年出版社



细节决定健康_(美容版)

女人必知的369个美容细节



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康——女人必知的 369 个美容细节/夏嘉主编. —北京:中国青年出版社,2009.10

ISBN 978-7-5006-8911-9

I. 细… II. 夏… III. ①女性—美容—基本知识②女性—保健—基本知识 IV. TS974.1 R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 149444 号

书 名 细节决定健康——女人必知的 369 个美容细节

主 编 夏 嘉

副 主 编 王玲玲 王海波 湛先霞 湛先余

编 委 会 李智锁 李秀梅 曹伏雨 刘超平 王朝祥 董 梅 刘连军

刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 于良强 张 俊 张建梅

张 莉 张 迪 廖晓颖 于 娟 孟 杰 李 娟 李 静

出版发行 中国青年出版社

社 址 北京东四 12 条 21 号

邮政编码 100708

责任编辑 刘霜 Liushuangcyp@yahoo.cn

电 话 (010)64007495

发 行 北京中青人出版物发行有限公司

电 话 (010)64017809 64066441

印 刷 聚鑫印刷有限责任公司

经 销 新华书店经销

开 本 1/20 889×1194

印 张 14.6

字 数 420 千字

版 次 2009 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

定 价 25.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010)84035821

前 言

有一首歌里这样唱道：“如果世界没有了女人，宇宙都会感到寂寞；如果世界没有了女人，天地将会黯然失色。”是的，做女人就要做一个美丽的女人，做一个精致的女人，做一个有品味、有魅力、有女人味的女人，才不愧为女人！可是，美丽、精致、品位、魅力从哪里来呢？怎么样才算有女人味呢？！

自古以来，人们都将女人比喻为娇艳的花，一个小女孩出落成水灵灵的大姑娘，就像一朵花儿慢慢绽放；成熟女人就是绽放着的花，美丽地散发着馥郁的芳香。然而，花儿终究会凋谢，女人慢慢会衰老、会步入更年期，甚至老年。那么，女人在整个人生历程中会经历怎样的变化，了解这些变化及其机理，则可以使你更好地了解自己，同时也可以采取相应的措施延缓花儿的凋谢，让美丽更长久些。

美丽是天生的，也是后天养成的。无论是否天生丽质，都要依赖后天的努力经营与自我完善来呵护美丽。几乎所有女性的一生，都会经历从女孩—妻子—母亲的角色转变，在这个过程中，经期、孕期、哺乳期、更年期都是造成女性容颜变化的特殊时期。因此，女性只有多关注自己的特殊生理时期，多善待自己，才能平稳地度过这些“多事之秋”，让自己永葆美丽容颜。

本书精撰了369个经典美容细节，全面而详细地告诉你美丽一生的重要法则。关心做女人的每一个细节，从排毒、美体、养颜、塑身、着装穿戴、美容护肤、生理保健、身心调理、夫妻性爱、气质品位、完美孕育等，用日常生活中随手可得的方法帮助你实现保养全身、留住青春、展现美丽的愿望，让曾经的梦想变成真实。

只要你熟读了本书，并按本书的细节去关爱自己、呵护自己，让自己在日常细节中得到修炼与完善，就一定能生活得潇潇洒洒、俏丽得水水润润、漂亮得无可挑剔，从而成为一个真正美丽、精致、有品位的女人，一个在举手投足间都洋溢着女人味的女人！

目 录

第1章 由内而外，塑造最真实、最自然的美丽：五脏平衡，五脏健康是美丽的基础 1

女人，你要学会养心.....2

- 001. 心气足，容颜不衰 2
- 002. 美丽要从“心”做起 2
- 003. 让你的动脉保持年轻与健康 3
- 004. “会吃”的人养心补血、润肤养颜 4

护肝美容总相宜.....5

- 005. 肝气不充足，肌肤暗淡无光 5
- 006. 护肝养颜，从点滴习惯做起 5
- 007. 春天吃温润食物，可补肝养颜 6
- 008. 援助肝脏排毒抗衰老 7

健脾，让你和美丽有个约会.....7

- 009. “脾气”健运，气色好 7
- 010. 按摩足三里与吞“金津玉液”
可健脾养颜 8

- 011. 强健脾胃，排毒抗衰老 9

养好你的肺，绝不做“林黛玉第二”9

- 012. 肺气不足，皮毛枯槁无光 9
- 013. 顺应时令养好肺，一年四季都美丽 10
- 014. 补肺三招，健肺又养颜 11
- 015. 清肺排浊，防衰养颜 11

别让肾虚使你的容颜在暗中流逝.....12

- 016. 肾精不固，则使你与健康美丽无缘 12

- 017. 刺激+按摩，固肾又养颜 13

- 018. 黑色食物可固肾养颜 13

第2章 女人味让你美丽到底：保护好乳腺和卵巢，更有女人味 15

调理内分泌，美丽不塞车.....16

- 019. “五大罪状” 控诉内分泌失调 16
- 020. 女人健美从调理内分泌做起 17
- 021. 中西调理，让你健康美丽两不误 17

月经要准，容颜才正.....18

- 022. 做个经期漂亮女人 18
- 023. 女性如何应付经期疼痛 19
- 024. 检查不良习惯，与月经不调说 Bye Bye 20
- 025. 月经不调会直接影响容颜吗 20
- 026. 生理周期如何饮食能益颜健体 21
- 027. 月经不调，经后需治斑 22
- 028. 电脑美女月经不调需要补肝 22

妇科疾病写在你的“脸”上.....23

- 029. 脸上生斑小心妇科疾病 23
- 030. 警惕功能失调性子宫出血使你花容失色 24
- 031. 预防妇科疾病，注意背部保暖 25
- 032. 注意内裤上的妇科密码——白带 25
- 033. 文胸戴错，也会招来乳腺炎 26
- 034. 防治乳腺炎要从清洁开始 27
- 035. 阴道淤毒是女人美丽衰退的元凶 28

- 036. 雌激素保持女性魅力永不衰老 28
- 037. 远离子宫肌瘤, 做健康美丽新女性 29
- 038. 保养卵巢, 保鲜女人味 29
- 039. 当美丽遭遇阴道炎 30
- 040. 做美丽女人, 谨防宫颈糜烂 31

第3章 美的肌肤胜过华贵的时装: 呵护自己的“天然外衣” 33

保养入门第一课, 了解自己的肌肤.....34

- 041. 了解你的肌肤年龄 34
- 042. 护肤要认清自己的肌肤 35
- 043. 如何选择适合自己的护肤品 36
- 044. 你知道每天护肤的最佳时间吗 36
- 045. 根据肤质选择保湿法 37

不同类型皮肤的护理.....38

- 046. 干性皮肤的养护方法 38
- 047. 油性皮肤的养护方法 39
- 048. 中性皮肤的养护方法 39
- 049. 混合性皮肤的养护法 40
- 050. 敏感型皮肤的养护方法 41

各年龄层女性的皮肤保养重点.....42

- 051. 20~25 岁女性皮肤保养重点 42
- 052. 25~30 岁女性皮肤保养重点 43
- 053. 30~35 岁女性皮肤保养重点 43
- 054. 40~50 岁女性皮肤保养重点 44
- 055. 50 岁以上女性皮肤保养重点 45

洁面, 洗出好气色.....45

- 056. 洗脸方法正确, 清洁效果加倍 45
- 057. 干性皮肤洗脸法 46
- 058. 中性皮肤洗脸法 47
- 059. 油性皮肤洗脸法 47
- 060. 衰老皮肤洗脸法 48

一白三分俏: 美白动人, 自己动手.....48

- 061. 女性必学美白皮肤十件事 49
- 062. 珍珠粉美容效果好 50
- 063. 用鸡蛋造就美白肌肤 50
- 064. 亮白肌肤也爱好喝茶 51
- 065. 吃对食物, 告别黯然肤色 52
- 066. 三款中医滋补让肌肤嫩白 52
- 067. 日夜美白功课表 53

第4章 五官保健: 美丽的形象, 起于一丝不苟 55

白玉美齿, 为美丽添彩.....56

- 068. 牙龈出血怎么防止 56
- 069. 牙齿发黄, 敌人是谁 56
- 070. 刷牙的正确方法与最佳时间 57
- 071. 日常五法让你拥有颗颗白玉 58
- 072. 让你的口气天天清新宜人 58
- 073. 七种让牙齿更美味的食物 59

面部一朵花, 全靠鼻当家.....60

- 074. 鼻子常保持清洁才雅观 60
- 075. 鼻子按摩操, 保健又美观 60
- 076. 教你急救鼻出血 61
- 077. 爱美也不可剪除鼻毛 62
- 078. 鼻子化妆的技巧 62

原来耳朵也可以这么美.....63

- 079. 耳不宜常掏, 以防耳聋 63
- 080. 耳内有异常分泌物应注意 64
- 081. 小心打耳洞带来大麻烦 64
- 082. 常揉耳, 美颜健身 65
- 083. 不要让耳鸣影响你的聪明伶俐 65

明眸善睐, 光彩更照人.....66

- 084. 明眸顾盼, 细心护理 66



- 085. 眼闹“干荒”不漂亮 67
- 086. 眼皮浮肿可能不只是缺觉 67
- 087. 双眼皮虽美, 不可轻易做 68
- 088. 美目盼兮从良好习惯开始 69
- 089. 按敷+营养, 赶走黑眼圈 70
- 090. 推迟鱼尾纹, 保持青春美丽 70
- 091. 眉形与脸型会搭配, 美丽自然来 71
- 丰满红润的双唇更能充分展现女性的魅力……72**
- 092. “红唇一族”不可一味图性感 72
- 093. 干燥气候不要用舌头舔嘴唇 72
- 094. 唇彩肤色对对碰 73
- 095. 唇部化妆要讲究卫生 73

第5章 美丽永不衰老: 延缓青春, 做一个永不放弃美丽的女人…………… 75

保持紧致有弹性, 肌肤年轻 20 岁……76

- 096. 让你的肌肤润泽而有弹性 76
- 097. 皮肤紧致, 面容更年轻 76
- 098. 好习惯让身体无处不紧致 77
- 099. 奇效中药, 防未老先衰 78

将保湿润肤进行到底……78

- 100. 水润女人一天的进水计划 79
- 101. 五种食物让你的肌肤滋润可弹 79
- 102. 皮肤保湿不等于皮肤补水 80
- 103. 女性的肌肤在 23 岁之前就应该保养 81
- 104. 冬夏两季的皮肤保湿细节 81

让皱纹推迟十年……82

- 105. 打好岁月持久战, 让肌肤衰老晚些来 82
- 106. 警惕, 腹部脂肪过盛易衰老 83
- 107. 千万不要助“皱”为虐 83
- 108. 防止皱纹, 从小处做起 84
- 109. 挽留青春, 不吃“衰老”食品 85

- 110. 生活节制、规律可抗衰老 86
- 111. 早衰也可以早预防 86
- 112. 注意食盐过多易长皱纹 87
- 113. 防治皱纹食物大点兵 88
- 让你的肌肤再现青春的风采……88**
- 114. 用化妆品真的可以青春不老吗 88
- 115. 运动使皮肤更年轻 89
- 116. 保持一颗年轻的心 90

第6章 排毒, 永不过时的养颜功课 …… 91

简单生活, 轻松排毒……92

- 117. 调理生活习惯, 轻松开始排毒 92
- 118. 排毒不必尽靠胶囊 92
- 119. 排毒要远离铅毒的危害 93
- 120. 行之有效的流汗排毒 94
- 121. 先排毒, 后怀孕 94

排补通调, 一身轻松……95

- 122. 借用食物, 合理排出毒素 95
- 123. 排毒疗程中的一些问题及解决办法 95
- 124. 便秘, 不要随便吃排毒药 96
- 125. 红糖, 女人排毒养颜的佳品 96
- 126. 肠中常清, 养颜长生 97

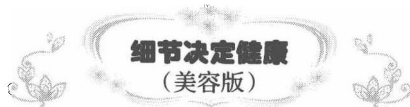
做“无毒”美人, 但不可盲目排毒……98

- 127. 乱吃排毒品不可取 98
- 128. 排毒≠美容养颜 98
- 129. 自然排毒才健美 99

第7章 头发也是身体的一部分: 秀发如云的秘密 …………… 101

润发乌发, 美丽更自信……102

- 130. 食物微量元素让头发秀起来 102
- 131. 远离损发的不良习惯 103



——女人必知的 369 个美容细节

132. 秀发日常保养护理细节 104

133. 护发不要走进误区 104

134. 让秀发远离静电 105

135. 适应四时，护发更靓 105

洁发香发，秀发达人洗发的必修课……106

136. 快捷五步骤，洗出靓丽秀发 106

137. 正确使用洗发水、护发素 107

138. 选对洗发水，洗出秀发飞扬 108

139. 洗发水不要直接抹在头上 108

140. 外出回家别忘清洗头发 109

141. 怎样把头发弄干不受损伤 109

142. 洗发店洗头，莫忘保护自己的秀发 110

143. 教你对付油油的头发 111

防脱生发，刻不容缓……111

144. 补肾生发数芝麻 111

145. 四款药膳，让你聪明不“绝顶” 112

146. 防脱发应注意生活细节 113

147. 睡眠不好当心脱发 113

148. 白头发不能随便拔 114

149. 女性爱吃甜品易生白发 114

150. 吃对饮食，白发也会变黑发 115

151. 内外兼顾，将恼人的头皮屑一网打尽 116

152. 注意护理细节，预防头皮屑 116

按摩梳理，秀发发型更动人……117

153. 发宜多梳，不宜多洗 117

154. 巧按发质梳发型 118

155. 梳理发型时注意细节更漂亮 119

156. 选对发饰使头发光彩靓丽 119

烫发焗油，靓丽头发不可忽视健康细节……120

157. 烫发虽美，小心别伤害了头发 120

158. 时尚染发有损健康 121

159. 别让吹风机伤了头发 122

修剪定型……123

160. 了解修剪头发的合理周期 123

161. 卷发造型的护理与保持 123

第 8 章 香体瘦身：身体皮肤的保养…… 125

美颈玉肩，隐藏你的年龄秘密……126

162. 美颈日常护理法 126

163. 小动作，打造天鹅美颈 127

164. 预防颈、背痛，姿势要端正 127

165. 女士要小心“挎包病” 128

166. 颈椎早衰要及早预防 129

减肥塑身，窈窕曲线不是梦想……129

167. 减肥不可急于立竿见影 129

168. 帮你“吃”掉脂肪的食物 130

169. 饮食减肥，不仅仅是节食 131

170. 白领女性，教你瘦掉小腹 131

171. 步行减肥，简简单单 132

172. 减肥应因人、因时、因地、因利而异 133

173. 减肥良方是跳绳 133

174. 水果减肥不可大吃特吃 134

增肥壮体，骨感也要健康……135

175. 减肥别进入饮食误区 135

176. 过分消瘦的人怎样增肥 135

177. 消瘦女人想增肥，会吃也能曲线美 136

香体除臭：光滑肌肤，从洗澡开始……137

178. 教你干季洗出完美肌肤 137

179. 花草浴，让你洗出美丽 138

180. 乳房沐浴健美法 138

181. 女人清洁身体，水温因身体部位而异 139

182. 洗浴时浴液要尽快冲洗掉 140

183. 热水淋浴不宜过久 140



呵护玉手嫩足,让你从头美到脚……141

- 184. 护理双手还应注意细节 141
- 185. 为双手多选几副“保护伞” 142
- 186. 指甲要常修,健康才常有 142
- 187. 养人先要养双脚 143
- 188. 收起你的二郎腿 143
- 189. 尖头鞋再时尚也要少穿 144

第9章 饮食与美容:营养是青春风采的源泉…………… 145

顺应时节的食物最养颜……146

- 190. 春天里为你的皮肤吃点什么 146
- 191. 春食菠菜、芝麻排毒养发 146
- 192. 夏季吃什么食物最养颜 147
- 193. 丝瓜蛋花汤——夏季美容佳品 147
- 194. 菊花炒牛肉丝,越吃越美丽 148
- 195. 秋季多吃温润食物可养颜 149
- 196. 胡萝卜烧兔肉抗衰老健脑 149
- 197. 冬季滋补养颜汤 150
- 198. 猪血豆腐汤补血养颜 150

食物中的美容珍品……151

- 199. 美容小吃数猪皮冻 151
- 200. 肌肤最喜爱的12种食物 151
- 201. 皮肤粗糙你就多喝银耳粥 153
- 202. 樱桃,除皱消斑非它莫属 153
- 203. 悦泽驻颜当属黄瓜与冬瓜 153
- 204. 食物中的“祛痘灵” 154

青春期美容调理饮食……155

- 205. 加强营养改变少女平胸 155
- 206. 湿重女性不宜多吃枣 156

生理期饮食调养……156

207. 吃丝瓜可调理月经不顺 156

208. 少女经期应该避免三类食物 157

减肥消脂饮食……158

- 209. 在品茶中轻松瘦身 158
- 210. 玉米粒粒宝,减肥又消肿 158
- 211. 通便减肥多吃红薯 159

抗衰老饮食……159

- 212. “芝麻疗法”健肤驻颜 160
- 213. 维生素——延缓衰老的天然功臣 160
- 214. 桂花乌梅汁抗衰又养颜 161

保养品美容……161

- 215. 几款可以吃的美容保养品 161
- 216. 越吃越美丽的保养品 162

第10章 中医中药美容:调理气血津液,维持容貌健美…………… 165

中药美容,还你靓丽容颜……166

- 217. 当归枸杞茶,让你做气血充盈的女人 166
- 218. 补血养颜当属阿胶 166
- 219. 美容保健的中药食物 167
- 220. 走出中药美容疗效佳的误区 168

按摩美容,皮肤代谢快气色好……169

- 221. 面部按摩让你美丽起来 169
- 222. 四季皆宜的搓脸美容法 169
- 223. 眼睛充血最好用热敷 170
- 224. 刮痧保健养颜效果好 170

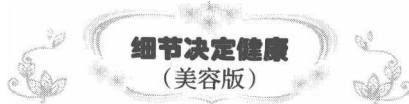
药膳美容,吃出青春光彩……171

- 225. 美容药膳,因人而异 171
- 226. “口服化妆品”——美容药粥 172

节欲保精助美容……173

- 227. 延缓衰老女性也要防欲伤 173





——女人必知的 369 个美容细节

228. 白领女性当警惕肾亏 174

第 11 章 三分长相，七分装扮：化妆品与皮肤美容 175

如何正确选用化妆品 176

- 229. 正确选用护肤化妆品 176
- 230. 选择化妆品要考虑到年龄因素 176
- 231. 娇嫩的肌肤不可当做“试验田” 177
- 232. 不同化妆水的作用与选择 178
- 233. 怎样鉴别变质化妆品 178
- 234. 用化妆品有顺序 179
- 235. 日用化妆品不要在夜晚用 180

不同时期和场合的化妆法 180

- 236. 淡淡日妆自然美 180
- 237. 巧把日妆改晚妆 181
- 238. 化一个简单干练的职业妆 182
- 239. 清新优雅，美丽天成——青春女孩的素妆 182
- 240. 中年女性如何化魅力容妆 183
- 241. 老年女性适合端庄素妆 184

特殊时期的化妆注意事项 184

- 242. 经期不要“花容失色” 185
- 243. 孕期化妆，要漂亮也要健康 185

别让化妆品偷走了你的健康 186

- 244. 使用化妆品前应应注意的事项 186
- 245. 敏感性皮肤，警惕化妆品过敏 187
- 246. 怎样预防化妆性皮炎 187
- 247. “胎盘素”不是养颜的完美之宝 188
- 248. 化妆品并不是人人适用 189

卸妆，让肌肤轻松呼吸 189

- 249. 以专用的卸妆品来卸妆 190
- 250. 正确卸妆，提升肌肤美丽度 190

第 12 章 会睡的女人美到老：睡眠是美肤的生命 193

睡前，你的肌肤需要一番细心呵护 194

- 251. 睡前养护肌肤五件事 194
- 252. 晚睡女性的特别护肤计划 194
- 253. 卸掉“零部件”睡得更安稳 195
- 254. 睡眠十法，让你晨起容光焕发 196

让你的肌肤睡好觉 196

- 255. 营造良好环境，提高睡眠质量 197
- 256. 仰卧睡姿有助于皮肤保养 197
- 257. 睡好子午觉，拥有俏美貌 198
- 258. 拒绝黑眼圈，首要保障睡眠 198
- 259. 睡眠排毒让你更美丽 199
- 260. 两味美汤，提升“深睡眠” 199
- 261. 晚上睡觉别开着灯 200
- 262. 有助睡眠的美容大餐 200
- 263. “高枕”并非“无忧” 201

摆脱失眠，让身体在睡眠中进行一次轻松的旅行 202

- 264. 预防失眠的心理治疗 202
- 265. 花草食疗法，改善睡眠提精神 202
- 266. 送走失眠的简易疗法 203
- 267. 理想又养颜的食疗治失眠法 204

第 13 章 顺时而养：四季皮肤护理 205

赶走春天里的“害虫” 206

- 268. 春季谨防“桃花癣” 206
- 269. 春暖花开防花毒 206
- 270. 春天靓妹小心鼻头上的螨虫 207
- 271. 春天易生头皮屑 207
- 272. 初春时节，敏感“外衣”渡难关 208
- 273. 春季干性皮肤保湿计划 208
- 274. 春季美容大扫除 209



保养有方，你自然会爱上夏天……210

- 275. 使用防晒霜，方法要正确 210
- 276. 夏天“防痘”补充维生素 211
- 277. 夏天多补水，可修复晒后斑 211
- 278. 风情夏日，背部保养很重要 212
- 279. 出汗后的皮肤应及时护理 213
- 280. 夏季肌肤须清凉降火 213

秋天，养护方式也要换季……214

- 281. 秋冬季节的全面保湿方案 214
- 282. 夏秋交替，护肤品应随季节而换 215
- 283. 赶走秋日痘症有窍门 215
- 284. 秋季，美肤祛斑天赐良机 216
- 285. 秋季美容，水果面膜最滋养 216
- 286. 秋季护发，少熬夜多按摩 217

冬季进补，做一个魅力无限的暖女人……218

- 287. 冬季常吃猪皮、阿胶，做魅力暖女人 218
- 288. 别漠视冬天的阳光 218
- 289. 冬天护肤，重在保湿 219
- 290. 冬天润肤保湿用芦荟 219
- 291. 冬季保湿切勿走进三个误区 220

第14章 运动是美容之本：运动的女人最美丽 221

胸部健美锻炼法……222

- 292. 胸部健美动作，防止乳房下垂 222
- 293. 徒手锻炼法，让胸部更健美 222
- 294. 美丽丰胸 UP、UP 小秘诀 223

腰部健美锻炼法……224

- 295. 打造腰部纤细曲线 224
- 296. 塑造纤腰四法 225
- 297. 仰卧三式塑造你的小蛮腰 225

臀部健美锻炼法……226

- 298. 在楼梯上做的居家美臀运动 226
- 299. 按摩手法让你的臀部浑圆健美 227
- 300. 办公室丽人“OL瘦臀操” 227

颈部健美锻炼法……228

- 301. 颈部健美操，让你拥有天鹅美颈 228
- 302. 颈部健美练习法 229
- 303. 按摩手法，帮你清除颈部脂肪 229

手部健美锻炼法……230

- 304. 手指活动操，让双手更灵活 230
- 305. 手臂健美运动 231
- 306. 拍手健身治百病 231

腿部健美锻炼法……232

- 307. 简易锻炼，美腿减肥 232
- 308. 按摩打造细长美腿 233
- 309. 修长美腿，细节中来 234

第15章 情绪与美容：快乐健康就是美 235

情绪，容颜的“总导演” 236

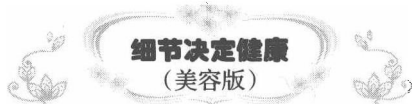
- 310. 好情绪是最好的美容化妆品 236
- 311. 笑出美丽 236
- 312. 做美丽女人，要拒绝“暴”脾气 237
- 313. 日常心理美容辅助术 238
- 314. 心理排遣美容法 238

有“爱”的女人更有女人味……239

- 315. “爱”让你活出女人魅力 239
- 316. 如何“烹饪”出女人味 240
- 317. 良好个性，为你增添女人味 240
- 318. 好性格是女人的“魅力射线” 241

知“性”的女人更迷人……242

- 319. 拥有性爱，美容常在 242
- 320. 体会“爱的信号”，让性爱更默契 243



——女人必知的 369 个美容细节

- 321. 保持你的性感魅力 243
- 322. 清洗外阴, 防止感染 244
- 323. 调准生物钟, 有助于性和谐 244
- 324. 别让不良因素干扰了正常性生活 245
- 325. 规律性生活让你的乳房更丰满 246

第 16 章 女人的魅力穿出来: 穿出自己的 气质与风格 247

有品位的穿着打扮.....248

- 326. 搭配适宜才能穿出魅力 248
- 327. 着装与肤色相搭配才相得益彰 248
- 328. 女人的贵气从鞋开始 248
- 329. 风格裙装的魅力搭配 249
- 330. 柔软丝袜穿出女人高雅气质 250
- 331. 牛仔裤, 潮流时尚美女的宝贝 250
- 332. 体态偏胖女性巧穿衣 251

不同场合的穿着.....252

- 333. 成熟庄重职业装 252
- 334. 形象公关职业装 253
- 335. 简约素雅方便装 253
- 336. 浪漫休闲型衣装 254
- 337. 青春少女约会, 穿出青春气息 254

运用色彩搭配美感.....255

- 338. 肤色决定服色 255
- 339. 色彩美感 = 主色 + 辅助色 + 点缀色 256
- 340. 全身服饰色彩搭配不宜超过三种 256
- 341. 全身服饰色彩的黄金比例 257
- 342. 上下身衣服注意色彩搭配 258
- 343. 印花服饰的色彩搭配学问 258

内在美、外在美如何协调.....259

- 344. 修身内衣为你穿出曼妙身材 259
- 345. 内衣在不同场合的协调搭配 260

- 346. 为自己挑选合适的内衣 260
- 347. 内衣穿对色, 协调更有形 261

穿着美, 也要健康.....261

- 348. 女性不宜久穿牛仔裤 262
- 349. 女性不宜穿的三种内裤 262
- 350. 美丽低腰裤, 小心“冻煞”人 263

第 17 章 特殊时期, 给自己特别的 关爱 265

做经期里的百分百女人.....266

- 351. “密友”到来细护理 266
- 352. 经前经后的营养摄入 266
- 353. 经期巧化妆, 仍做俏美人 267
- 354. 经期不宜喝浓茶 267
- 355. 进入芳香世界, 缓解经期情绪 268

要宝宝, 也要美丽.....268

- 356. 孕期护肤, 日常美丽有方法 268
- 357. 帮助准妈妈抵御黄褐斑的食物 269
- 358. 橄榄油按摩, 预防妊娠纹 270
- 359. 消除怀孕后期眼部水肿可用茶冷敷 270
- 360. 准妈妈美容按摩好处多 271

产后, 你想不想要曾经的好身材.....271

- 361. 新妈妈完美瘦身三部曲 271
- 362. 产后体力恢复法 272
- 363. 早做产褥操, 身材恢复早 273
- 364. 产后 100 天, 腹部完美恢复 273
- 365. 瑜伽, 产后的最佳恢复运动 274

呵护自己, 让美丽在更年期绽放.....275

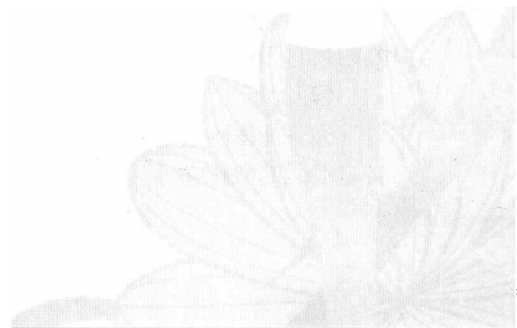
- 366. 皮肤难过“更年”关 275
- 367. 更年期不代表魅力终结 276
- 368. 更年期美容, 再现端丽多姿 276
- 369. 坦然地面对更年期 277



第1章

由内而外，塑造最真实、最自然的美丽：
五脏平衡，五脏健康是美丽的基础

中医藏象学说认为“有诸内，必形诸外”，面部皮肤可以看做是五脏的一面镜子，面部皮肤可以反映五脏气血的盛衰和功能的正常与否，也就是说，五脏气血功能的盛衰，直接关系到面部的荣枯。五脏可以通过经脉、气血、津液等将营养物质输送和输布于面部及五官，使其得到充分的营养，产生容貌健美的效果。



◎ 女人，你要学会养心

“心主血脉，其华在面”就是说心脏是生命的根本，精神活动的发源地。呵护心脏，可以塑造美貌。血流通畅则脉搏均匀、和缓、有力；心气不足则面色苍白无华，脉象虚弱；心血亏虚则面色萎黄，脉细；心血淤阻则面色青紫或灰暗，脉涩。因此，做女人要学会养心。

001. 心气足，容颜不衰

心脏掌管血液循环，并负责将气血运送至全身各个脏腑组织器官。而面部又是血脉最为丰富的部位，因此心的气血盛衰，可以从面部的色泽反映出来。

如果心气旺盛，血脉充盈，面色就会红润有光泽。如果心脏功能失常，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会出现异常。例如，心血亏虚就会出现面容、口唇苍白、枯槁；心气不足，心的精气推动血液运行的功能就会降低，呈现出面色无华、心慌等症状。

饮食调养是保护心脏的最好方法，通过调理饮食可达到养心补血、润肤养颜的目的。常见的养心补血的食物有鱼油、大蒜等：

(1) 鱼油

鱼油具有两种显著的去淤功效：一能减少胆固醇含量；二能抵抗血液凝块的形成。鱼油主要从金枪鱼、黑头鱼、虹鳟鱼油中汲取，其中含有大量的 EPA 和 DHA 脂肪酸，是保护动脉、并减少罹患心脏病危险的强有力的祛淤剂。

(2) 大蒜

大蒜能排除心脏中的毒素。因为大蒜中的大蒜素具有很强的酸化还原性，是独一无二的清洁剂，能够

消除那些粘在心脏上的胶状废物，从而使心血畅通。因此，每天只要咀嚼几瓣大蒜子或将蒜瓣切成碎末加入菜肴中就能轻松排毒。

此外，对于心气虚弱、心血亏少者可将龙眼、莲子肉各 30 克，糯米 100 克，加水用大火烧沸，再改为小火慢慢煮至米粒烂透即可，常服此粥可养心补血，润肤红颜。

💡 细节提醒

心脏不能起到正常营运血液的作用，就会导致精神方面的病变，使人出现失眠、健忘，心烦意乱等症状。因此，若要容颜好，先要保证充足的睡眠，使心气充沛！

💡 美丽加油站 💡

红色食物可补心

为了心气旺盛，面色红润，平时可多吃一些红色食物。如：红豆、红薯、胡萝卜、红辣椒、红枣、番茄、山楂、香椿、草莓等。

猪心——补心医心之宝

猪心可补心强心，是营养丰富的食物，又是医治心脏疾病的良药。可炒、煮、炖，做汤食用，如猪心大枣汤、炖猪心、煮朱砂猪心吃等，吃后确有补心、强壮心脏的作用。

002. 美丽要从“心”做起

许多女性往往面色无华，皮肤苍白或灰暗、粗糙皴裂。为了能让自己漂亮一些，便用了诸多的美容方法，但是皮肤不好的根本原因是心功能失常，即使用昂贵的化妆品也难掩其瑕疵。因此，要想真正养颜美容，不但要增强脏腑的生理功能，还要从修心养性做起，从下面的“五心”做起。

(1) 定心

做一个有魅力的女人，要从“定心”做起。善于调整自己的心态，并学会踏实度日，切莫为日常琐事而烦恼。

(2) 信心

自信的女人最美丽。面对失意与坎坷，不要灰心丧气，要对生活时时充满希望，对自己的人生要抱有坚定的信念，只要自己有充分的自信，自信心能让你美丽无比。

(3) 静心

心绪宁静，心静如水，不为名利所困扰，不为争夺金钱而寝食难安。因此，这样的女人优雅而有气质，让人感觉到一种娴静的美。

(4) 善心

一个时时处处事事为别人着想，乐善好施，向需要帮助的人伸出援手的女人，人们会觉得她很美。同时，有一颗善良之心，自己也会得到心灵的慰藉。

(5) 宽心

俗话说：心底无私天地宽。做人要心胸开阔，宰相肚里能撑船。让宽松、随和、宁静的心境陪伴你，快快乐乐地度过每一天，你会觉得生活真美好，自己很幸福。

细节提醒

女人要学会养心，千万不要忽视心脏对你容颜的影响。心健康了，心态平和，神情自若，容颜也就自然会变得美丽漂亮。

美丽加油站

红枣让你面色红润

心气不足，心血少，面部供血不足，脸色就会苍白晦暗或萎黄无华。如果能每天吃20枚红枣，便能让你面色红润光华。

003. 让你的动脉保持年轻与健康

血气的盛衰荣枯是健康美丽的根本，形体有如外在的树叶，根本不固则枝叶枯败而衰老。同时，体内的代谢产物如果不能排泄，堆积体内，毒害机体，从而形成恶性循环，过早地促人衰老。如动脉硬化、高血压等皆因气血不足、气滞血淤起病。淤血也是衰老之源，血脉不通有碍健康与美丽。

要彻底改变衰老的状况，最重要的部分是动脉。因为动脉负责将血液和营养物质输送到皮肤、心脏、大脑、肌肉及身体的每一个细胞，因此，要想保持身体的年轻状态，最基本的就是要保持动脉的年轻态。

让动脉保持年轻与健康可从以下几点做起：

(1) 克服肥胖，减少多余的脂肪

过量的脂肪会在体内的循环系统中沉积下来，动脉的内侧、外侧都粘满了它们的“家庭成员”。纤维性组织中填满了脂肪构成的灰白血小板，这种灰白血小板便可形成沉积。一旦这些废物从细胞壁里排出，就会聚合在一起堵塞血管。

对动脉硬化及早进行防御，就可以减少患心血管疾病的可能性。建立起体内的代谢平衡，使你拥有年轻的动脉，也使你拥有美丽与健康。

(2) 防止淤血，让你的动脉通畅不衰老

动脉就像城市的街道，是血液流通到各个部位的通道。但动脉最终也会磨损、老化，它们会因为脂肪堆积物而堵塞，会因为炎症而变窄，使血液通道受阻，容易凝成血块儿，造成人体血管栓塞，影响某一器官或整个身体。

大多数动脉系统的过早衰老都是由生活方式造成的，要想保持动脉的通畅，日常生活中可按以下要求去做：

1) 保持一颗平常心, 善于自我调整心态, 心平气和, 防止因神经及内分泌失调而淤血;

2) 要冷水洗脸, 热水泡脚, 积极按摩和活动全身, 促进全身血液循环和代谢, 防止淤血;

3) 多喝水, 多吃水果和蔬菜, 多吃醋, 少吃动物脂肪, 限制食量, 戒烟限酒, 防止因动脉粥样硬化、脉管堵塞及血液黏稠而导致淤血;

4) 持之以恒, 防止因某些部位或脏器偏废而导致淤血。



细节提醒

女性绝经后, 如果宫腔内的淤血排不净, 很容易罹患生殖系统疾病。如果能推迟绝经年龄, 也能让女性保持年轻, 延缓衰老。

美丽加油站

随时随地锻炼起来, 让你的动脉时刻保持年轻

每周至少参加 3 次有氧运动, 如慢跑、骑车、游泳或打网球等, 每次 30 分钟, 最终达到每天锻炼, 或至少一周锻炼 5 天。规律运动能防止动脉内皮退化, 预防发生动脉硬化和血栓而导致心脏病和中风。经常运动可以使 60 岁的人血管保持 40 岁时的状态。

净化血管, 降低胆固醇

要想降低胆固醇, 我们每天可以多吃一些水果、豆类等食品。采取少吃多餐的饮食方式, 或者每周吃几次鱼, 也有助于降低胆固醇。能降低胆固醇的食物有: 洋葱、香菇、木耳、金针菇、大豆等。

004. “会吃”的人养心补血、润肤养颜

“心之合脉也, 多食咸, 则脉凝泣而变色。”意思就是说吃过于咸的食物会给心脏带来极为不利的影响。补心养颜, 要多吃些补血而清淡的食物, 少吃含

胆固醇高的食物; 还要少吃热性的食物, 多吃酸味、甜味的食物, 以增加体内水分, 补充出汗的消耗。

关于补心养颜饮食的基本要求大致有以下三点:

(1) 少吃含胆固醇高的食物

补心养颜应少吃含胆固醇高的食物, 如蟹黄、奶油、蛋黄、猪肝等; 应多吃些维生素 B₁、维生素 B₆、维生素 C 含量高的食物, 微量元素铬、锰、镁等对心血管有很大的保养作用, 并且能预防动脉硬化。

(2) 饮食清淡且多样

补心血的食物不但要营养丰富, 还要清淡多样, 提倡高蛋白、低脂肪、高维生素、低盐饮食。因此, 要适当摄入牛奶、瘦肉、植物蛋白之类, 并选用一些能降低血脂的食物, 如蘑菇、花生、生姜、大蒜、酸牛奶、玉米油等。

(3) 低盐饮食

低盐饮食对预防心血管疾病大有好处。由于盐食用过多会增加心脏的负担, 又易引起高血压等疾病, 所以饮食要清淡、低盐、少油腻。



细节提醒

一般, 人每次摄入的饮品不宜超过 500 毫升, 因为大量的饮料会迅速增加血容量, 增加心脏负担。

美丽加油站

多吃桃子可护心

平时养心可多吃些养心的水果。比如桃子, 有生津、润肠、活血、消积的功效。适用于心烦口渴、血淤等症。可于每日午、晚饭后食用两个。

养心饮食宜清淡

饮食既要营养, 又要平衡。目前由于经济条件好, 经常出现营养过“盛”, 甚至因此而出现高脂血症、高血压、心脑血管疾病等。要多食用富含维生素 C 的新鲜蔬菜、瓜果和植物蛋白, 如豆类及其制品。尽量用植物油如橄榄油、玉米油、豆油等油类烹饪食品。

◎护肝美容总相宜

肝脏既是产生营养物质也是储藏营养的地方，这样的“后勤保障”对身体的健美给予了营养保证。人的健美是需要一生的追求，肝脏也是默默地提供一生物质能量的基地，为人们创造和保持健康与美貌作出了重大贡献。

005. 肝气不充足，肌肤暗淡无光

医学证明，保持肝脏健康是令容颜美丽的条件之一，因为在五脏之中，肝与皮肤关系最密切，肝功能失调很容易导致损伤性皮肤病及容颜早衰。如果肝功能受到了损害，表皮黑色素便开始沉积，导致皮肤失去弹性，脸部暗淡无光，毛孔粗大。

肝藏血，血养筋，如果肝血充足，筋脉得以滋养便筋健力强，四肢关节灵活，就会给人以健美之感；若肝血不足，就会出现关节屈伸不利，手足抽搐震颤等症状。

肝血不足，人的面部皮肤缺少了血液的正常滋养，就会使面色无华，暗淡无光，两眼干涩并视物不清楚，使人看起来病恹恹的。

养肝宜吃些易消化的高蛋白食物，如鱼类、蛋类、动物肝脏、豆制品等。肝脏还对维生素的需求量较大，故适当多吃些富含维生素的食物，如新鲜蔬菜和水果之类。

另外，对肝脏失调者，中医提倡食用“银耳菊花粥”。其做法为：银耳、菊花10克，糯米60克。同放入锅内，加水适量煮粥，粥熟后调入适量蜂蜜服食。常服此粥有养肝、补血、明目、润肤、祛斑、增白之功效。



细节提醒

若想养肝美颜，还要经常运动保健，如打太极拳、练瑜伽等，要做真正的美女就要学会养肝护肝。

美丽加油站

春季护肝防肝火

春季少吃酸味多吃甘淡性食物，以养肝健脾，应增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取，如谷豆类的黑米、大豆、刀豆、扁豆及豆制品；蔬菜类的芥菜、菠菜、胡萝卜、春笋；果品类的栗子、红枣、枸杞、菠萝、甘蔗等。禁忌大辛大热及海腥类的食物，不吃过酸及煎炸食物，以免上火。

保养肝脏，多作按摩

以下穴位是保养肝脏健康的最佳之处：每日按摩太冲穴、大敦穴、三阴交穴可保持肝的疏泄功能正常和肝血充足。

006. 护肝养颜，从点滴习惯做起

作为女人，都想拥有白皙细腻的肌肤和姣好的容颜，有色斑、枯燥的皮肤不免会令人黯然神伤，所以就要注意日常养肝、护肝的每一个环节，使肝脏不受损伤。

(1) 保持心情舒畅

由于肝喜疏恶郁，故生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅，从而成疾。要学会制怒，尽力做到心平气和、乐观开朗，使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。

(2) 少饮酒多饮水

空气干燥，人体易缺水，多喝水可补充体液，促进血液循环，还有利于消化吸收以及体内废物的排泄，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发，但多饮必伤肝。

(3) 适量的运动

做适量的运动，如散步、效游、打球、打太极拳