

10年美丽心经

低成本美丽秘密

羊羊坚守并奉行老子的“大道至简”
用最简便、最省钱的方法让你轻松变美

羊羊的至简 美丽心经

喜羊羊 著

正式出版前

羊羊美丽经“手抄本”在闺蜜圈中竞相抄阅

中国商业出版社

特别赠送：美丽集结闺蜜圈

图书在版编目 (CIP) 数据

羊羊的至简美丽心经 / 喜羊羊著. —北京: 中国商业出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6641 - 9

I. 羊… II. 喜… III. ①女性 - 美容 - 基本知识②女性 - 修养 - 基本知识 IV. TS974.1 B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 169728 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京亚通印刷有限责任公司印刷

* * * * *

710 × 1000 毫米 16 开 13.75 印张 152 千字

2009 年 11 月第 1 版 2010 年 1 月第 2 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

那些没有负担感的“美事儿”

众亲，偶们先来回忆一下，有多少美丽的妙招，你做着做着，就丢弃了。不是因为你忙，因为再忙，爱美丽的你，都不会忽略自己的面容和身材。

那是因为什么呢？

你不知不觉间放弃的方法，只是难以天天坚持。新鲜感一过，这样的美丽方法倒成了你的负担。

不是你没有毅力，是方法太让人有压力感。

10年来，羊羊在美丽方法的大浪淘沙中，一次次筛掉了那些麻烦的方法，不经意间就坚持了这些简易有效的方法，它们自然变成了日常生活中，如同吃饭喝水一样的小习惯。这让我更坚定了一个信念，越是简单的方法，越是有意想不到的效果，一如老子“大道至简”的理论。美丽人生，也只是一个化繁为简的过程。

10年前，我是一个长相平平、掉在人堆中可能找不到影儿的那种女孩儿，如今，当年的老同学、旧同事再见到我，更多的是讶然，“你怎么还那么年轻？”“光彩照人！”“你用了什么化妆品？”“比以前漂亮太多了！”……

好奇的她们当然不会知道，在感到化妆品本身的作用微小后，我看了多少古代养生医书，比如《黄帝内经》《随息居饮食谱》《本草纲目》《神农百草经》等，遍访了多少名医，和多少保养达人探讨驻颜妙方，亲自尝试了多少美丽方法，用了10年的时间，从中悟出了简单、有效、健康的内、外调养方法。

比如，用自己的“神水”就能美白祛皱，双手就能雕塑出“S”型身材，吃神秘的豆，可以不再脱发，一根手指就能让明眸更闪亮，只用一种食材，煮成的汤品更专一，效果也更明显……

比如，想要如细瓷一样的面颊，保养品就欠着一点儿，不要越来越大牌；想要身材更曼妙，不是要更多的运动，而是少运动；美女的养生要义，是给身体和情绪都开源节流……

这些像游戏一样轻松的方法，都被简化成近于无招，让你的美丽不再有任务感，且招招都是低成本或者不花一分钱的方法，让没有耐心而忙碌的你，有了轻松坚持的理由，在毫无心理负担的氛围中，感受面容、身材、内在的变化，感受步入美丽的怡然过程。

闺蜜们劝我把自己的养颜心得写下来，作为闺蜜圈参照的美丽范本，好让她们也少走一些美丽的弯路。后来的机缘，让我真的有了一个成书的机会。从闺蜜圈到亲爱的你们，这本美丽小书正缓缓散发着她的清香。

美丽是一朝一夕的美事儿，也是女人一生的美事儿。就像一次长跑，起跑和过程都要简洁利落，轻松上阵，才会得到好的名次。

那么，顺应自己的面容和内心，听懂自己的身体，在这样一个无闲时代，让这些没有负担感的美丽方式，带给我们美丽和好运；更愿亲爱的你于这些美丽的方法中，找到适合自己的 style！

喜羊羊

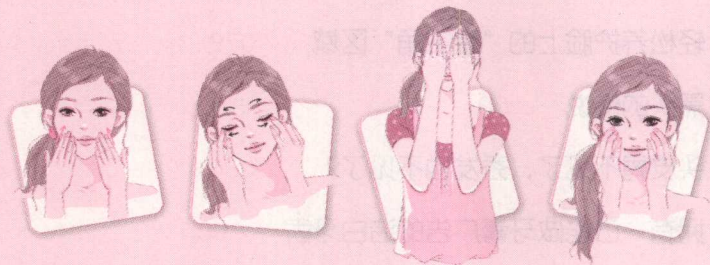
序 那些没有负担感的“美事儿”

第一章 大道至简：美丽是一点一点悟出来的

1. 不要让美丽有任务感（1） / 004
2. 不要让美丽有任务感（2） / 006
3. 找到属于自己的 style / 009
4. 美容院不是天堂 / 013
5. 美丽晋级，每天只要一点点 / 015
6. 至简不老，优雅面对岁月 / 018

第二章 · 颜：无闲时代，简单、有效，就是王道

1. 无闲时代，给你的美容方法全面瘦身 / 022
2. 祛黑眼圈，我的零失误眼贴 / 026

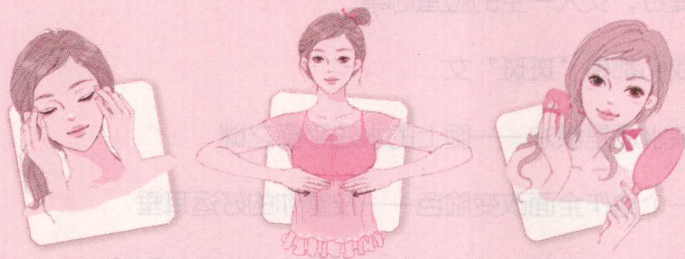


3. 古书里的养生养颜秘方 / 030
4. 拿什么雕塑你，我的小胖脸 / 038
5. 专心当下——享受护肤恬美心情 / 042
6. 无敌DIY杏仁蜜——让肌肤吃下满满的美白感和甜蜜感 / 044
7. 与“白”有关的女人恩物 / 046
8. 女人永葆年轻的“保鲜膜” / 050
9. “温泉水滑洗凝脂”——脱黄是女孩儿最重要的一课 / 052
10. 提拉，女人一生的脸蛋心事 / 060
11. 我们都是“斑斑”女 / 064
12. 缺水还是缺油——脸上的水油平衡之谜 / 069
13. 一个动作全面改变脸色——按摩你的好运耳垂 / 071
14. 优雅天鹅美颈——小灰女变身靓公主的第二张脸 / 073

15. 在妈妈脸上找到你的美丽密码 / 077
16. 轻松养护脸上的“金三角”区域 / 078
17. 黑头的传说 / 081
18. 头皮屑不见了，秀发也不见了？ / 084
19. 拥有一口能做牙膏广告的洁白牙齿 / 085
20. 20+、30+、40+，享受被嫉妒的眼角 / 087

第三章 身：轻松拥有窈窕美体

1. 拥有“S”形的优美身材，先给观念做一下轻松的减脂 / 094
2. 从整形内衣中悟出的“S”形绝对手法 / 099
3. 锁骨美人——你也可以变得轻盈和性感 / 105
4. 从头到脚都细腻——我的粗糙美体法 / 107



5. “玩票”心态练身段 / 109
6. 小腿性感，才算真的性感 / 114
7. 大腿上的肉肉，不减掉不痛快 / 118
8. 你也能迷死男人的眼睛——背影美人 / 121
9. 减脂，根本不用做收腹狂人 / 124
10. 先修手形美感，再修指甲亮泽 / 130
11. 职场MM，那一低头与抬头之间的温柔 / 133
12. 《黄帝内经》中的肥胖说 / 138
13. 每个MM，都是自己身体的公主 / 141
14. 两个瑜伽动作，修整身材线条 / 143
15. 双臂的完美梦想 / 147
16. 盈润肌肤，因为SEX愈变生动 / 149
17. 美丽的裸脚 / 151
18. 打一个古时女人的“盘腿坐” / 153
19. 20+、30+、40+，运动排毒美人的重点 / 156

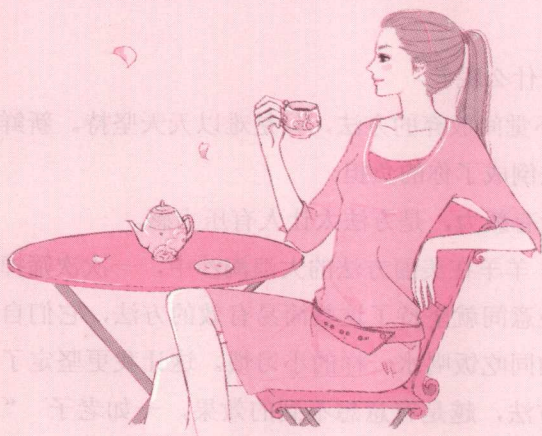
第四章 心：永远向内地宠爱自己

1. 向内地宠爱自己，我们不要把它变得深奥无比 / 160



2. 我的享瘦半饱生活 / 165
3. “小气”女人高贵不起来 / 168
4. 万能的神秘黑豆，女人最应尊重的恩物 / 172
5. 比五年前更年轻——时蔬的生食主义 / 175
6. 阴阳调和，吃对食物就会快乐 / 177
7. 美味瘦身营养早餐，粉粉搞定 / 179
8. 一生之水，越简单、越滋养、越美丽 / 181
9. 当时只道是寻常——两款平中见奇的懒人粥 / 185
10. 自然养生补钙——我用阴阳晒补法 / 188
11. 生气有毒——养出好心情 / 190
12. 向优质朋友采气 / 194
13. 最浪漫的美颜养生事儿 / 196
14. 古书里的养身养心秘方 / 200

- 15. 将冬瓜进行到底 / 203
 - 16. 减肥：素食一段时间比节食更健康 / 205
 - 17. 白里透红：红枣银耳汤再加另外两味 / 207
 - 18. 养心女人的终极目标——大自在、大舒坦、大美丽 / 208
- 跋 爱和分享，成就美丽 / 210



羊羊的至简 美肌心经

喜羊羊 著



中国商业出版社

其，這小黃用書的校本品對此應感，這適合不效度份數的命程
草本》《雅意對照原圖》《全內帝黃》而此，計詞主義為古也了查
其何則人亦者思心也思，而也少者了查也，其《雅意對照原圖》《目錄
簡了出語中其，同何強爭的了其，志式顯愛少者了斯愛自來，其也顯
志式轉與代，內何難勝，意音，單
”2“出壁難繪疑手雙，疑疑白美繪繪“木料”的白自其，假出

第一章

•大道至簡：美麗是一點一點悟出來的•



第一章

(1) 无任务感的美丽哲学

没有任务感的美丽，或许是每个MM都想要的一种境界。大道至简，是老子的处事哲学，在这个无闲时代，她更可以成为我们的美丽哲学。

在美丽的道路上，我只想找到一条捷径，找到属于自己的美丽style。当南瓜马车悦耳的铃声响起时，可以自信优雅地坐上去，遇见自己的好运和爱情。

美羊[®]至简美丽心经

1. 不要让美丽有任务感（1）

每个月尝试五种面膜，三种祛黑眼圈的方法，两种汤品，要跑很多地方才能配齐食材，然后你还要排出一三五吃什么，二四六如何保养。极端的美丽分子们，总是给自己设定太多的美丽任务。

想想小时候，凡是老师留的作业，我们是不是都没有快乐感？刚发下来的语文课本，我们本来觉得其中几篇很有意思，但只要老师指定回家背诵这几篇，你立马感到无聊至极。

长大了，跟上司周旋，上司的话就像圣旨，白天所要努力的，就是完成上司交给的一大堆工作任务，所以才有那么多的MM一下班就感到筋疲力尽。如果再有一大堆的美容任务，那就等于超负荷加班了。你会有什么享受感么？

女人多感性，凡是带有任务感的事情，潜意识里都会感到一种压力。压力会让身体、心里总感到有什么事还在等着你去完成，你就会感到不快乐的累。对自己的美丽亦是，这种任务感会对身体内外造成不同程度的伤害。那岂不是违背了你的初衷？

因此，要把美丽的过程变成一件带有享受感的事情。由草根变公主的过程，应该是简单而奇妙的，也是可以看得见、感受得到的变化。

我们每天都在向“更多、更强、更好”的境界努力，其实，我们更该在压力面前停一停，更聪明地使用我们花心力赚来的金钱，而不是把大把的钱扔在化妆品专柜里。经由这些打造的美丽，其实是虚假繁荣。

女人生活的终极目的，是卸了妆后，仍然可以自信地看镜子里的自己，没有斑点，没有黯黄，没有皱纹；仍然可以坦然面对心爱的人，让他看到你的真面目、真身材，原来是如此紧致、美妙、洁白如玉。

而这一切，并不是拥有各类大牌化妆品就能够做得到的，你的面容仅仅需要不多的营养能量就够了，你要做的，其实是简化化妆的程序，去掉给自己安排的太多美丽任务，然后配上你感到舒服的简单方法，经由一种专注，美就会一直握在你的手中了。你赚来的钱呢，可以没有后顾之忧地用在更多有趣的事情上，生活还有很多的精彩面呢！

我会把自己从草根小女孩儿变身为优雅美公主的独家简方和经验，一一告诉美得很累的MM们——全部！

时间刚好，我们慢慢聊。

2. 不要让美丽有任务感 (2)

你是否有时候心血来潮，决定好好地让自己美丽起来，但是，五花八门的方法，都是那么麻烦，也没有哪一种方法在不需要坚持的前提下，就能量变到质变。比如瑜伽，的确对身材、容貌都好，但是长年坚持，对于忙碌的你来说，真是太有任务感了。

再比如，喝这种粥、那种汤会让皮肤变好，但是，煮一次两次能做到，坚持一年两年就太难了，除非妈妈退休了，天天做给你吃……

因此，重点是要找出一种没有任务感的美丽方法，在享受的同时，轻松就能美丽。

就拿瑜伽来说吧，它的重点是什么呢？对，是颈，腰，还有脚踝处。如果这些部位是美的，那么，这个女人的身材、气度必是美的。

而处在这样的时代，时间充裕的女人并不多。女人要做女儿，要做妻子，还要做一个宝宝的妈妈，拿出固定的时间做瑜伽，坚持起来有些难。

怎么办？

那我就做重点，虽然每个动作都会牵动全身，但肯定有重点。

有关脖子的，就在早上坐起来后，向左向右各转三次，煮早点的时候，向下向后各转三次，时间允许的话，可以以脖子为轴再顺时

针、逆时针地各转十两次。腰腹呢，早晚洗漱前，站在洗手台旁就可以开始喽！



两臂向两侧平伸，两腿稍分，与肩宽，保持这个姿势，以腰为转轴，向左转一次，回位，再向右转一次。转的时候脖子也随着扭转，此时最好配合着呼吸，转时呼，回原位时吸。

脚踝呢，可以在伏案或开会的时候，轻轻地，向下绷一会儿，向左、右各绷一会儿，反正不会耽误正事就是了。

我把这个叫“蚕食”瑜伽法，信手拈来的感觉，比较没有任务感，只要记着重点，就是颈、腰、脚踝。这三个点要是挺的，你整个人都会显得充满美的能量。

每天想起来，就做做这三个部位的动作，渐渐就会成为美丽的小习惯，想想，现在还会有任务感吗？