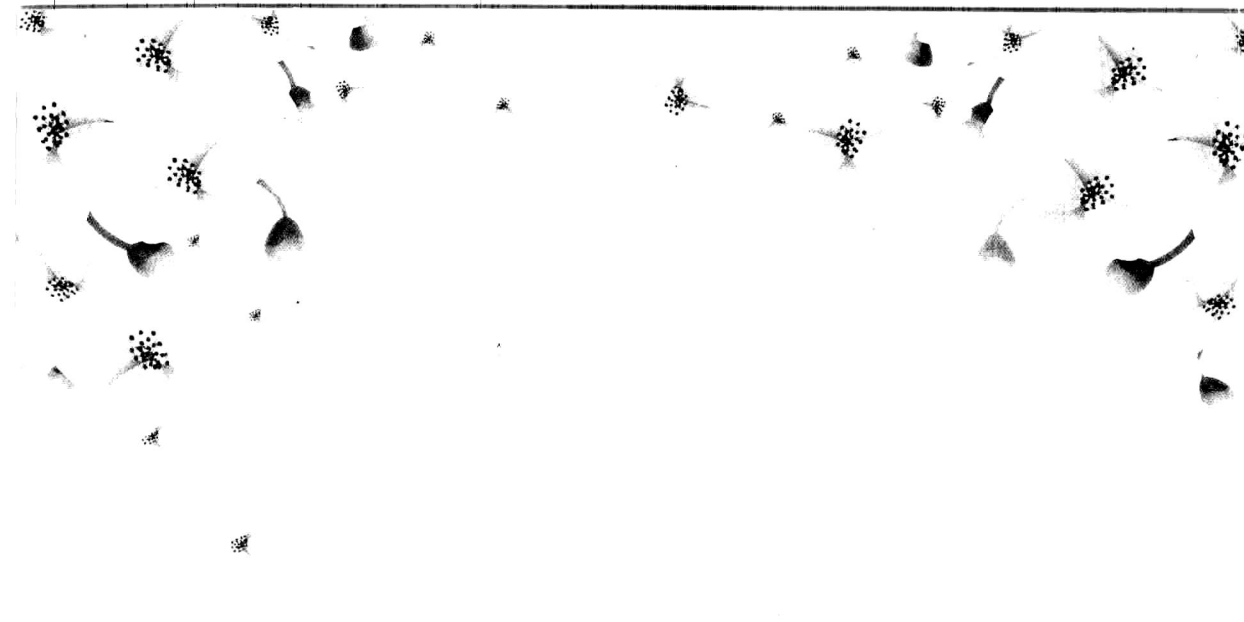


赵一·赵广娜·著

全世界美女 都在用的美颜圣经

自然保养 美容时尚新趋势

东方本草神秘气息悠扬，风情地中海阳光灿烂，传统欧洲古典端庄，热辣美洲活力动感……
美颜圣经传遍全球，全世界美女开始崇尚自然保养



全世界美女 都在用的美颜圣经

自然保养 美容时尚新趋势

东方本草神秘气息悠扬，风情地中海阳光灿烂，传统欧洲古典端庄，热辣美洲活力动感……

美颜圣经传遍全球，全世界美女开始崇尚自然保养

赵一 赵广娜·著

图书在版编目(CIP)数据

全世界美女都在用的美颜圣经 / 赵一, 赵广娜著.
—北京: 新世界出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5104-0512-9

I. 全… II. ①赵… ②赵… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第149045号

全世界美女都在用的美颜圣经

作 者: 赵 一 赵广娜

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 250千字 印张: 14.75

版次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0512-9

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

提到保养，女性朋友们首先想到的就是去美容院，不惜一切代价接受高档护肤品，而换回来的结果却不尽如人意。

“粉白黛黑，施芳泽只”，早在春秋时期，女人就懂得用化妆的办法来使自己变得更加美丽，但面若桃花、气若幽兰这样天然去雕饰的美是化妆品换不来的。

左伯千津，六十多岁，但脸蛋像剥了壳的鸡蛋一样，白、滑、亮，没有皱纹，真可说是“老妖精”一个；大小S（徐熙媛、徐熙娣）的妈妈六十来岁了依旧美艳，风韵犹存……所有这些不是因为天生丽质，也不是风水养人，因为再天生丽质、再山秀水美，也经不起岁月的雕刻、时光的侵蚀，归根结底，还是“保养”的功劳。

不仅在中国，甚至在全世界范围内都刮起了一股自然保养风，不管是吃的用的，都强调“回归自然”，容颜养护方式也是如此，天然绿色的保养越来越受到全世界女性朋友们的青睐。身材高挑、美艳动人的世界小姐无疑是这股风的前沿和代表，她们是上天的宠儿，受命运的垂青，出落得天生丽质，但后天的保养又是她们楚楚动人不可或缺的重要因素。

美，自然的美只能来源于自然，借助本草、借助中医、借助汉方的力量！

美，性感的美只能源自人类世界，借助名模、借助艳后、借助贵妇

的妙方！

我们的口号是：“汲取世界美女养颜的精华，还世界每一位女性娇美容颜！”

这个世界上不是没有让你变年轻、变漂亮的美容方法，只是因为你忽略了这些方法的存在。

美丽是一点一点经营出来的，细节决定美丽。

减掉多少斤并不重要，重要的是你在别人眼里看起来是否漂亮和健康。

你在吃的东西上越用心，你就越美丽。

头发、眼睛、鼻子、嘴巴，甚至脸形和肤色，都可以通过你自己的手，用中医按摩或DIY的精致面膜，抑或是明星、大腕的推荐来达到完美的状态。

看全世界的美女是怎么美容的，每个国家的美女都有她们独到的美容之道，让我们走进她们的生活，走进她们的美丽世界。

其实，在我们的生活中有许多材料都是唾手可得的美容佳品，只需紧握《全世界美女都在用的美颜圣经》这把钥匙，轻轻打开厨房的柜子，稍加检视，你就会发现，原来许多材料都是能让你变得美丽的丰富资源，潜心研制，你会恍然发现，现成的保养品是无法提供这种不可言喻的成就感与满足感的。

自制的保养品不仅经济实惠，效果也十分惊人。通过自制保养品，你能发现大自然的神奇奥妙，还能找到生活的乐趣。书中汲取了几位知名世界小姐的美容妙方以及全世界二十多个国家美女的美容见解，包括中国、韩国、日本、印度、泰国、俄罗斯等，现在就开始我们的美丽之旅吧！



第一篇 世界美丽新趋势：保养回归自然

世界美丽新趋势：保养回归自然 /4

莫用持久的伤害换取片刻的浮华 /4

化妆品不应成为美丽的主打 /5

自然保养季风已在世界掀起 /6

素食美容经，女人的最爱 /8

世界小姐“现身说法”，诠释自然保养 /10

第57届世界小姐冠军张梓琳谈美容保养 /10

第57届“世界小姐十佳”高洁的美容新主张 /11

第53届世界小姐季军关琦的美容心得 /12

独家揭秘中国旅游小姐马炜的瘦身秘诀 /14

越南旅游小姐Trieu Nguyen Thu Trang的美容术 /15

土耳其旅游小姐Urun Desen Siganik的自然保养方 /16



第二篇 独具特色的中国汉方草本美容

感受中医美容的神奇魅力 /20

小美女的经络养颜妙方 /20

从头到脚都要美——中医教你养护身体各部位 /21

美丽就要神采奕奕：养颜必养精气神 /25

想要肌肤细腻紧致，从养骨做起 /28

汉方草本美容：修炼花容月貌不是梦 /31

肌肤美白汉方让女人白得自然 /31

保湿汉方给女人润泽水嫩的美丽 /33

祛痘汉方让女人拥有洁白无瑕的肌肤 /34

除斑汉方——女人从此不再为斑斑愁眉苦脸 /35

瘦身汉方让女人凹凸有致、婀娜多姿 /37

天人相应，顺时保养的美容智慧 /40

养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则 /40

春季养颜花粥，要你人比桃花美 /43

夏季防晒进行时，跟阳光更亲近 /44

秋日里打响这场排毒保卫战 /46

畅享冬季经典美食，寒冬也会变暖春 /47



流传于古代宫廷的养颜秘术 /52

武则天为何年过八十而丰肌艳态 /52

“美容大王”永和公主的护肤秘方大公开 /54

讲述杨玉环倾国倾城的美丽传奇 /54

皇后皇妃的养颜花粥 /56

揭秘慈禧的不老养颜秘术 /56

西施缘何拥有沉鱼落雁之容 /58

红楼美女个个都是尤物 /59

美女明星们的养颜诀窍 /61

赵雅芝：光阴飞逝，容颜却更显柔媚 /61

章子怡美丽独门秘方：自然护肤法 /62

大眼美人赵薇的养颜诀窍大揭秘 /65

美丽达人吴佩慈的中医美容招数 /67

“美丽教主”伊能静的按摩养颜术 /69

中国台湾第一名模林志玲的美肤瘦身秘诀 /70

娇小美女蔡依林的美肌魔咒 /72

性感舒淇：让美丽更添韵味 /74



第四篇 灰姑娘的美颜经：左手《黄帝内经》， 右手《本草纲目》

《黄帝内经》中的女人养颜经 /78

气血足——黄脸婆到红颜美女的蜕变秘密 /78

关注容颜之基，美丽就要从内到外 /84

敲经络缔造天使般的完美肌肤 /89

《黄帝内经》中的日常生活美容大智慧 /91

保清洁，抗疲劳，经期要给自己特殊的关怀 /96

《本草纲目》中的女人养颜经 /98

常食百合，让美丽容颜衰老得再慢些 /98

核桃仁可延缓衰老、嫩肤、养发 /99

“美容大王”徐熙媛的美丽离不开薏仁 /101

马铃薯，让瘦身与健康结伴而行 /103

糯米被称为流落乡野的美容顾问 /104

柠檬，时尚女孩的美白佳品 /106



第五篇 东方的神秘韵味

“温泉王国”——日本女性的美颜方 /110

驻颜防老的温泉美容 /110

吹气也能减肥美容 /112

风靡日本的红糖美容法 /112

人到三八，容颜要特护 /114

日本美肌魔法师——佐伯千津的养颜方 /115

韩国：整容VS自然保养 /119

美不只靠整容，内养才是关键 /119

韩国美女的塑身术——自制韩式减肥茶 /120

韩国美女明星们的养颜秘术 /121

《大长今》里的美容养颜方 /125

印度美女缘何拥有勾魂的惊艳 /127

印度的瑜伽养颜之魅 /127

排毒养颜——印度古方有看点 /128

人比花娇——印度王室的“以花养颜”秘方 /130

芒果——印度美女的“希望之果” /131

鸡蛋牛奶柠檬面膜——印度王妃的美白秘方 /132

印度咖喱也美容 /133

泰国美女的天然养颜金方 /135

泰国女孩的护发养发秘方 /135

独具特色的泰国自然养颜妙方 /135

根除蝴蝶斑，泰国女性有绝招 /136



浪漫之都——法国女性的美颜方 /140

浪漫国度的美容流行风 /140

葡萄和葡萄酒成就了法国女人的美 /141

闻香识女人——美丽女人要懂的香水使用常识 /143

Odile Lecoine创办人奥丽蔻女士的美颜之道 /144

法国女人凭什么瘦 /145

法国女孩减肥一直遵循的守则 /148

圣洁典雅的意大利美女是怎么产生的 /150

保持清洁就是美容秘方 /150

薰衣草——解压美容的良方 /151

晚上，要让肌肤也休息休息 /152

娇艳希腊美女的美容金典 /154

最拿手的美丽武器：芳香疗法 /154

古希腊医生希波克拉底的润肤方 /157

蔬菜、水果、海鲜等也美容 /159

熬夜的女人不美丽 /160

埃及艳后为你讲述她的美容之道 /162

芦荟：揭开埃及艳后美容的奥秘 /162

- 牛奶浴：成就埃及艳后的绝世美色 /164
- 鸡蛋美容大法：埃及艳后的常用美容方法 /164
- 埃及艳后的“吃醋”美容秘方 /165
- 珍珠粉：让肌肤如珍珠般温润细滑 /166

以色列女性的护肤心经 /168

- 浴盐塑身美容 /168
- 除便秘，排毒素，养容颜 /169
- 留住雌激素，留住美丽的源泉 /170



第七篇 传统欧罗巴的经典

学习英国美女们的养颜之道 /174

- 风靡全英国的冷冻美容新法 /174
- 英国最流行绿茶美容法 /175
- 美艳泽塔·琼斯的草莓亮齿秘诀 /176
- 名模纳奥米·坎贝尔的特殊紧肤法 /177

俄罗斯美女多之又多的原因 /179

- 俄罗斯美女清洁、美肤就用玫瑰 /179
- 俄罗斯美女天然修复肌肤不老术 /180
- 如瓷般细致肌肤，要美白还要紧致 /181

西班牙美女别具一格的美容秘方 /183

“液体黄金”——橄榄油带来的美丽奇迹 /183

控油防痘痘，西班牙美女最有发言权 /184

“西班牙郁金香”佩内洛普的美丽诱惑进行时 /185

丹麦女人美丽无敌的传奇 /187

花果茶——丹麦女人不可或缺的美容养颜佳品 /187

丹麦美女自有一套健康减肥法 /188

比利时女性的养颜心得 /190

补硒抗氧化，肌肤换新颜 /190

跟奥黛丽·赫本学美颜 /191

失眠困扰，肌肤怎会好 /193

荷兰美女最爱海盐美容 /194



第八篇 太平洋以西的格调

木瓜让委内瑞拉盛产世界小姐 /198

阿根廷小姐的减肥美体方法 /200

墨西哥美女的丰胸法宝——玉米燕麦粥 /202

受到全世界青睐的天然滋养品——花粉 /204



第九篇 全世界美女都在用的美白祛斑面膜

美白就要白得美丽诱人 /208

珍珠粉面膜 /208

西红柿杏仁粉面膜 /208

蜂蜜番茄面膜 /209

蜂蜜蛋清面膜 /209

酸奶蜂蜜面膜 /209

酸奶面粉面膜 /210

蛋清面膜 /210

胡萝卜蛋黄面膜 /210

豆腐牛奶面膜 /211

豆腐薏仁面膜 /211

保湿进行时：就要皮肤水水润润 /212

绿茶保湿面膜 /212

玫瑰水面膜 /212

番茄面膜 /213

蛋黄橄榄油面膜 /213

燕麦牛奶面膜 /213

比桃花还好看——祛斑必看的本草方 /215

黄瓜眼膜——除去眼周小斑点 /215

苹果、番茄面膜 /215

芦荟杏桃仁抗氧化面膜 /216

祛除雀斑的七个良方 /216

祛除黄褐斑的五个良方 /217

坊间祛斑土方 /217

眼睛、嘴唇都要美 /218

眼膜DIY，亲自关照娇嫩眼部 /218

也为美唇敷层膜 /219





第一篇

世界美丽新趋势： 保养回归自然