

家 是最好的 美容院

南丘阳 著

四季减龄瘦身方案

为什么你用了多年的化妆品，
皮肤、身材还是越来越差
因为你没有回家养颜的观念，
不懂得如何与食物和经络相濡以沫，
更没有借老天之力，
紧紧抓住四季养颜的好时机。
给自己正能量吧！
做女人，就是要优雅、性感恒久远。





Contents 目录

作者序：不去美容院，在家保养更年轻 / 5

春季篇

春光袭人，正宜养肝，补阳

1. 按揉上半身的痛点，就能改善容貌和气质 / 13
2. 脸上油乎乎、干巴巴怎么办：春天里的细盐、小黄瓜 / 19
3. 嫌自个毛孔粗，糙米粉洗脸去 / 24
4. 陌上花开，我有神奇美眼法 / 26
5. 眼是水波横：超级简单媚眼法 / 31
6. 五千块钱的高价美酶自己做 / 35
7. 不管大脸、小脸都要做的面部紧致魔术 / 40
8. 有了人气美容小工具，想不美都难 / 46
9. 25岁熟龄女的减龄四件宝，不让年龄泄密 / 48
10. 理顺全身之气机，找回少女时代的自己 / 53
11. 什么动作可以把你变得花儿一样 / 60
12. 春季，首先给内部美容 / 65
13. 补充脂肪是美女每日的必做功课 / 70
14. 灭掉多余的肝火，才能给美貌加分 / 72
15. 每个女人身上都自带天赐美容品 / 74

夏季篇

陌上花开后，夏日好养心

1. 心病是美容的最大死敌 / 78
2. 最好的化妆品是好心情：香薰的魔力 / 80
3. 糙米饭，越吃越年轻 / 84
4. 美人是拉伸出来的 / 86
5. 不怕长胖，早上别吃饭 / 93
6. 要性感，不要萝卜腿 / 97
7. 别让小肚子、“游泳圈”丢你的脸 / 104
8. 可以比蝴蝶美，但不能有“蝴蝶袖” / 108
9. 夏天小清新，离不开通经、喝茶、刮痧 / 111
10. 祛皱、变白，离不开“蒜你狠”“姜你军” / 115
11. 心火不去，美容不灵：从芒种到大暑 / 120
12. 变美的黄金档期：从大暑到处暑 / 123

秋季篇

天凉好个秋，润肺才美肤

1. 不润肺，水润何来 / 129
2. 有草莓鼻，喝绿豆枸杞茶 / 131
3. 去黑头，吃什么最快 / 136
4. 战“痘”外用方 / 138
5. 战“痘”内用方 / 141
6. 天生痘痘肌质怎么办 / 144
7. 亲爱的，让我给你拔罐、艾灸吧 / 148
8. 头发干燥，没光泽，从嘴巴下功夫 / 152



9. 保湿要从内在保：泡脚的智慧 / 154
10. 秋天去燥必敲的经络有哪些 / 156
11. 内臭不除，外香何来：美丽从排宿便开始 / 157
12. 所谓佳人，宛在一呼一吸间：深呼吸养颜法 / 160
13. 每天搓搓鼻梁骨，简简单单去鼻炎 / 163
14. 吃什么食物可以从根本上调理鼻炎 / 166
15. 江南女子为什么气色好 / 170

冬季篇

雕刻如玉气韵的时光

1. 不学会“藏”，美就不会久远 / 175
2. 脸型不靓，刺激小肠经 / 176
3. 法令纹最让人显老，怎么办 / 183
4. 美人元气足：上班喝黄芪茶，天天喝米油 / 186
5. 爱上火的妹妹请喝醋 / 190
6. 放松才是最大的补 / 193
7. 我的补血葵花宝典 / 195
8. 皮肤粉嫩的三大法宝 / 200
9. 任何化妆品都比不上的保湿穴 / 203
10. 艾灸胃经和中脘，50岁也能有白嫩肌肤 / 206
11. 激活大腰肌，转出好身材 / 209
12. 按摩大腰椎，享受婴儿眠 / 214
13. 侍候好骨盆肌，就能告别梨形身材 / 218
14. 看我如何面若桃花 / 223
15. 阳气足，才有资格当阳光美女 / 226

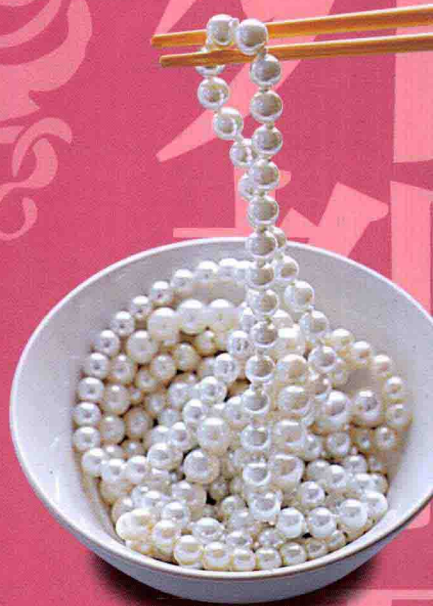
后记：一定记住要先给内在美容 / 229

家 是最好的 美容院

南丘阳 著

四季减龄瘦身方案

为什么你用了多年的化妆品，
皮肤、身材还是越来越差
因为你不回家养颜的观念，
不懂得如何与食物和经络相濡以沫，
更没有借老天之力，
紧紧抓住四季养颜的好时机。
给自己正能量吧！
做女人，就是要优雅、性感恒久远。



江西科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ZTC
紫图

看电脑久了， 眼睛发干

去药店买上二两茯苓，
打成细粉，
每天喝水的时候，
就挖一勺放进去搅拌搅拌。

我现在最需要的就是不浪费时间不耗费体力效果又最明显的方法，我可不想折腾了半个多小时之后，第二天还是给我一张老脸，那真的是——绝对不可以！今天比昨天看起来气色更好，更漂亮，这才是必须的！

现在的女性为了减肥和嫩肤，很流行吃酵素，或者喝酵素口服液，但是它们很贵。我们可以自己做酵素，这样不但省钱，还不用担心有添加剂之类的。做好之后在冰箱里放三个月都不会坏，还可以送给妈妈用，让她也变年轻。

长了小肚子怎么办呢？每天用空拳敲打带脉半小时。然后，每天喝固元瘦身茶：鲜柠檬片挤出汁，倒入杯中，加入2克胡椒粉，少量红糖，冲进温水就可以饮用了。照以上方法做，一个月后就能见到效果。

要想改善发黄的肤色，保持嫩白，就要喝花生黄芪嫩肤浆，另外，每天艾灸中脘穴、神阙穴和命门穴各5分钟。一月左右就有效果。

不管是发作很多年的，还是突然爆发出来的痘痘，每天喝鱼腥草茶，一周之内，没有调理不好的。

上架建议：畅销·女性成长·美容

ISBN 978-7-5390-4579-5



9 787539 045795 >

定价：32元

内外都年轻

家 是最好的 美容院

南丘阳 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内外都年轻：家是最好的美容院 / 南丘阳著 .

—南昌：江西科学技术出版社，2012.8

ISBN 978-7-5390-4579-5

I. ①内… II. ①南… III. ①女性—美容

IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 172776 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2012028 图书代码: D12033-102

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 李媛媛

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ[®]

纠错热线 / 010-64360026-180

内外都年轻：家是最好的美容院 南丘阳 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 14.5

字 数 85 千

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2013 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4579-5

定 价 32.00 元

赣版权登字 -03-2012-68 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



作者序

不去美容院，在家保养更年轻

爱美真是一件让女人又快乐又痛苦的事，二十出头的时候，可以整天折腾面膜、眼霜、发膜、刮痧，忙得不亦乐乎，只要是待在宿舍的时间都能拿来美容；可是到了当妈当老婆的时候，事情就变得完全不一样，美容的难度大大加强，时间也变得少得可怜，有的时候没心情了，连刷牙的情绪都快要没有了，哪里还想整个面膜贴贴？

真的有想放弃的时候，干嘛啊？就老老实实地做人家的老婆，安分守己地烧饭带孩子，不也挺快乐的嘛？可又打心眼里觉得家庭妇女的心态和气质实在是对不起现在的自己，更对不起将来！一想到自己老了的时候，那副平淡的、淹死在人群中的外表和气质，真是会有一种妄活一场的遗憾！更何况看到别的年轻女孩子别具一格的美丽，那种羡慕、欣赏，如果能够变成自己的，那岂不是更快乐？此时的我，经常会用“多年以后”这个词来激励自己，我可不希望十年之后，回想起往事，满肚子的遗憾、失落和随波逐流，尽情地、认真地、负责任地对待自己，是我现在每天都要提醒自己的事。

爱美就是让自己快乐，自己宠爱着自己！我不想活得和别人一样，我要做自己最喜欢的我！只穿适合自己的衣服，绝对不屈服于高价产品，一定要有自我风格和特色，不但要打扮得漂亮，更重要的是自己打心眼里喜欢这样！让自己的皮肤充满弹性、光泽，让身材有美丽的曲线，而这一切，所需要的就是学习和坚持，这两个重点就是我想在本书之中表达的。

与当初写《内因决定外貌》不同的是，我觉得想真正美丽长久，首先要以天人合一的态度对待自己，其次就是要坚持用最简单、最天然的方法进行美容。说到坚持，是很多女性很难做到的要求。怎样实现“坚持”就成了打赢“美丽攻坚战”的决定性因素。其实实现的办法很简单：在家美容。在家美容省钱只是一方面，更主要的是，把美容融入到日常生活中的方方面面，用最简单的方法、最天然的材料在家轻轻松松美容，使美容成为一种生活理念。

从十年前给老爸调理身体开始接触中医，我们一起身经百战，看了无数本中医书籍，也求教了好多省内外的名老中医，一直以来，给老爸调理好身体的愿望成为了我钻研中医的最大动力，爸爸一天比一天精神，渐渐地，我和我妈也开始受益。当然，最大的受益人是我爸，如今花甲之年，外头依然有人以为他才四十多岁。

根据节气和气候的特点来调理身体，就可以简化美容的难度，大大增强效果。另外，一定要坚持才能心想事成。

有的读者在博客上留言，说我嘴里说得轻松，实际上按书里的方法去做根本不可能实现那么好的效果。我说，其实真正的理由是你对自己不够有信心。是的，保持一种信心和坚持每一种方法都很难。但我经历了这三年来怀孕、坐月子、自己带孩子、毕业、就业、继续深造、项目结题、家务事等一大堆乱七八糟繁琐不堪、压力巨大的事情之后，非常幸运地又找回了年轻的自己，虽然身材还需要继续紧致、皮肤还需要加强保湿，但自我感觉一切真的要比三年前还要好！

这一切都要感谢中医里天人合一的理念和由内养外方法，它让我在平凡的生活中一直对自己的身体充满信心，更让我知道如何去激发自己的潜能并将其发扬光大。

与以往不同，作为一个妈妈，我现在最需要的就是不浪费时间不耗费体力效果又最明显的方法，我可不想折腾了半个多小时之后，第二天还是给我一张老脸，那真的是绝对不可以！今天比昨天看起来气色更好，更漂亮，这才是必须的！

美丽是女人一生的功课，有上天的护佑，我愿意和你一起用心好好攻读。

南丘阳

2012年8月5日于南京



Contents 目录

作者序：不去美容院，在家保养更年轻 / 5

春季篇

春光袭人，正宜养肝，补阳

1. 按揉上半身的痛点，就能改善容貌和气质 / 13
2. 脸上油乎乎、干巴巴怎么办：春天里的细盐、小黄瓜 / 19
3. 嫌自个毛孔粗，糙米粉洗脸去 / 24
4. 陌上花开，我有神奇美眼法 / 26
5. 眼是水波横：超级简单媚眼法 / 31
6. 五千块钱的高价美酶自己做 / 35
7. 不管大脸、小脸都要做的面部紧致魔术 / 40
8. 有了人气美容小工具，想不美都难 / 46
9. 25岁熟龄女的减龄四件宝，不让年龄泄密 / 48
10. 理顺全身之气机，找回少女时代的自己 / 53
11. 什么动作可以把你变得花儿一样 / 60
12. 春季，首先给内部美容 / 65
13. 补充脂肪是美女每日的必做功课 / 70
14. 灭掉多余的肝火，才能给美貌加分 / 72
15. 每个女人身上都自带天赐美容品 / 74

夏季篇

陌上花开后，夏日好养心

1. 心病是美容的最大死敌 / 78
2. 最好的化妆品是好心情：香薰的魔力 / 80
3. 糙米饭，越吃越年轻 / 84
4. 美人是拉伸出来的 / 86
5. 不怕长胖，早上别吃饭 / 93
6. 要性感，不要萝卜腿 / 97
7. 别让小肚子、“游泳圈”丢你的脸 / 104
8. 可以比蝴蝶美，但不能有“蝴蝶袖” / 108
9. 夏天小清新，离不开通经、喝茶、刮痧 / 111
10. 祛皱、变白，离不开“蒜你狠”“姜你军” / 115
11. 心火不去，美容不灵：从芒种到大暑 / 120
12. 变美的黄金档期：从大暑到处暑 / 123

秋季篇

天凉好个秋，润肺才美肤

1. 不润肺，水润何来 / 129
2. 有草莓鼻，喝绿豆枸杞茶 / 131
3. 去黑头，吃什么最快 / 136
4. 战“痘”外用方 / 138
5. 战“痘”内用方 / 141
6. 天生痘痘肌质怎么办 / 144
7. 亲爱的，让我给你拔罐、艾灸吧 / 148
8. 头发干燥，没光泽，从嘴巴下功夫 / 152



9. 保湿要从内在保：泡脚的智慧 / 154
10. 秋天去燥必敲的经络有哪些 / 156
11. 内臭不除，外香何来：美丽从排宿便开始 / 157
12. 所谓佳人，宛在一呼一吸间：深呼吸养颜法 / 160
13. 每天搓搓鼻梁骨，简简单单去鼻炎 / 163
14. 吃什么食物可以从根本上调理鼻炎 / 166
15. 江南女子为什么气色好 / 170

冬季篇

雕刻如玉气韵的时光

1. 不学会“藏”，美就不会久远 / 175
2. 脸型不靓，刺激小肠经 / 176
3. 法令纹最让人显老，怎么办 / 183
4. 美人元气足：上班喝黄芪茶，天天喝米油 / 186
5. 爱上火的妹妹请喝醋 / 190
6. 放松才是最大的补 / 193
7. 我的补血葵花宝典 / 195
8. 皮肤粉嫩的三大法宝 / 200
9. 任何化妆品都比不上的保湿穴 / 203
10. 艾灸胃经和中脘，50岁也能有白嫩肌肤 / 206
11. 激活大腰肌，转出好身材 / 209
12. 按摩大腰椎，享受婴儿眠 / 214
13. 侍候好骨盆肌，就能告别梨形身材 / 218
14. 看我如何面若桃花 / 223
15. 阳气足，才有资格当阳光美女 / 226

后记：一定记住要先给内在美容 / 229



春季篇

春光袭人，正宜养肝、补阳

为什么在春天养肝、补好阳气最重要？第一，能够保养全身肌肤；第二，一年中都能保持优雅美丽的状态；第三，不会长出小肚子。



话说“一年之计在于春”，所以可不要浪费这大好的美容最佳时间哦！有个好的开始，一年都会美得自信满满！反正，我是在春天还没到来的时候就已经迫不及待了！

在春天，将食补、推拿、适度锻炼和外敷美容这四样搭配起来，认认真真地洗脸，耐心做只属于自己的饕餮面膜，附加很多的肝胆脏腑深度保养，这一切的主要目的就是为今年的美容打下一个坚实的好基础！做好春天的保养，身体的排毒就会加速，这样的话瘦身就会变得轻而易举，额外的收获是精力充沛、大脑清晰，当然皮肤变好更是情理之中的事啦！

对女人来说，春天有两件事最重要——一是养肝，二是补阳！养好肝脏的目的有两个，一方面是给身体内部做彻底的解毒和排毒，也就是一次大清洁，像斑点、暗沉都能在这个季节里得到大大的改善；另一方面是保证自己一年中都有充沛的血液供给，要知道，肝脏是我们的血液仓库呀！虽然说血虚的人显瘦，但血虚之女的皮肤质地可是非常差的。

为什么在春天补好阳气最重要？第一，能够保养全身肌肤；第二，一年中都能保持优雅美丽的状态；第三，不会长出小肚子。

这两样工作对女人来说实在重要，因为只有在这两样高端工作的进行当中，外敷和食疗才会见效！大S、老牛老师都会用外敷、食疗、针灸、按摩这些保养法，否则的话，化妆产品再高级都白搭！别急，这里头的秘密我将会在下面细细道来，好处则需要你自个儿去细细体会。

1 按揉上半身的痛点， 就能改善容貌和气质

症状：脸色幽暗、长期眼袋重、黑眼圈、法令纹。

丘阳家传小偏方：找出上半身肋骨间的痛点，捏、按、揉、揪、拽都可以，方法不限，每天坚持。

效果：直接改善容貌、体质和气质。

自从来到人世间，年月流转，每一个女子都会有委屈和伤心之事，那些过得去或过不去的往事，虽早已随时间渐行渐远，但身体里依然留下了深深的烙印，甚至会在你的脸上留下它们曾经来过的痕迹。相信“苦痛都刻在了肋骨上”这句话吗？不信，就摸一摸它们，看是不是过往所有的苦和痛都依然还在陪着你。伴随着这些苦痛，女孩在成长，仿佛郁金香般的女人悄悄绽放，优雅取代莽撞，静默取代无理取闹，背后无人知的成长故事只愿意一个人独自品尝。

实际上，千转百回的女人心事，是导致你变丑的元凶。

有一次单位体检，我听到一位医生满不在乎地对一位年轻女人说：“乳房的小叶增生很正常啊，百分之八十以上的女性都有。”原来，每个女人都一样，无论贫穷还是富裕，不管聪慧还是迟钝，都是要伴着痛成长的，但最终只有极少数的女人才能从痛中解脱，这期间的奥秘唯有那些曾经美丽过的人才能体会。