

<<家是最好的美容院>>

图书基本信息

书名：<<家是最好的美容院>>

13位ISBN编号：9787539045795

10位ISBN编号：7539045795

出版时间：2012-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：南丘阳

页数：228

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家是最好美容院>>

前言

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，安分守己的烧饭带孩子，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，绝对不屈服于高阶产品，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

<<家是最好的美容院>>

<<家是最好美容院>>

内容概要

养颜，需要的是智慧与方法，本书作者南丘阳是一位江南女子，也是一位学数学的美女博士，她对我们说，要想优雅性感，身心年轻，一定要讲究天时、地利、人和。

讲究天时就是要学会抓住四季节气的变化规律来以内养外，比如春天要着重养肝、夏天要多养心和脾胃、秋天要多养肺、冬天要多养肾；讲究地利就是根据季节的特点来选择吃什么，不吃什么，同时，使用不同的经络来排毒；讲究人和就是要学会放松，要回家去修复自己的不良情绪。

书中介绍了中医里代代相传的，从头发、皮肤、身材到身体常见小毛病的多种保养，调治方案，都是可以回家用食物和身体上的经络来圆满解决的。

<<家是最好的美容院>>

作者简介

南丘阳，江南女子，本名孙璐，工科博士。

钻研中医养颜理法多年。

她倡导的“节气养颜”、“经络排毒，食物补血”、“由外养内，内外俱养”的理念改变了众多中国女性的美容观，而她研究出的快速有效减龄瘦身方案更让大家受益匪浅。

曾出版畅销书《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》、《从头到脚要美丽》。

<<家是最好美容院>>

书籍目录

序言：不去美容院，在家保养更年轻

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

夏季篇：陌上花开后，夏日好养心

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

秋季篇：天凉好个秋，润肺才美肤

1. 有草莓鼻，喝绿豆枸杞茶
2. 战“痘”，你准备好了吗
3. 战“痘”记
4. 亲爱的，我们一起艾灸吧
5. 去黑头，吃什么最快
6. 头发干燥，没光泽，要从嘴巴下工夫
7. 保湿要从内在保：泡脚的智慧
8. 秋天去燥必敲的经络有哪些
9. 内臭不除，外香何来：美丽从排宿便开始
10. 所谓佳人，宛在一呼一吸间
11. 每天搓搓鼻梁骨，简简单单去鼻炎
12. 吃什么食物可以从根本上调理鼻炎
13. 用什么食物来帮妈妈健脾、美容

冬季篇：雕刻如玉气韵的时光

<<家是最好的美容院>>

1. 让脸型靓起来的秘密：刺激小肠经
 2. 淑女不能有法令纹
 3. 要做就做元气美人
 4. 爱上火的妹妹请喝醋
 5. 快速入眠，放松才是最大的补
 6. 我的补血葵花宝典
 7. 皮肤粉嫩的三大法宝
 8. 任何化妆品都比不上的保湿穴
 9. 艾灸胃经和中脘，50岁也能有白嫩肌肤
 10. 激活大腰肌，转出好身材
 11. 按摩大腰椎，享受婴儿眠
 12. 侍候好骨盆肌，就能告别梨形身材
 13. 看我如何面若桃花
 14. 阳气足，才有资格当阳光美女
 15. 一边泡脚，一边艾灸
- 后记：任何时候都不放弃美丽

<<家是最好美容院>>

章节摘录

春光袭人，正宜养肝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，附加很多的肝胆肺腑深度保养，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，也就是一次大清洁啦，像是斑点、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、针灸啦、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，好处则需要您自个儿去细细体会。

嫌自个毛孔粗，糙米粉洗脸去很多女孩担心自己毛孔粗大，这里，我有一个小偏方：用糙米粉洗脸可以缩小毛孔。

不过记住，糙米粉不是那种泛着荧光的精细白面粉哦！

糙米粉非常难买到。

要是你实在买不着，就买糙米自己磨粉。

现在有很多护肤品都流行用玄米做原料，这玄米就是糙米。

糙米因为没有经过精细的加工，营养都还留着，用它洗脸特别的天然，敏感性皮肤也能用。

洗了三天之后，就会发现皮肤变细变结实了，见效很快。

很早以前，我就听说过常年坚持用淘米水洗脸的阿姨皮肤保养得特别好，这样的故事听起来就让人羡慕，我奶奶而历来重视皮肤清洁，但从来不用皂类洁面产品和高级护肤品，她也用淘米水洗脸，活到了九十岁依然皮肤细嫩，傲视群雌。

美容大师们都强烈推荐洗米水，称它能够让皮肤变健康，我看过大师用来做面膜的配方，是用煮稀饭或者蒸干饭时的米浆配上磨细了的甘草粉末。

看一看至今都像27岁的牛尔老师模样，你就知道这个方子有多么神奇了！

甘草粉末在里面是起到了镇定、舒缓、排毒以及美白的作用，为了方便起见，我将这个方子简化成糙米粉搭配甘草粉，同等的比例。

做好后你可以专门找个小盒子把它装上，放在洗脸池边上，每次洗脸时用手指蘸一些粉粉搓一搓脸，出油多的地方多搓一下，然后用清水冲掉。

长痘痘的人也可以用这个方子洗脸，它能去油，收缩毛孔，比什么林林杂杂的洗面奶好使多了。

有了这方子，你就不用为脸上的干燥或油腻烦恼了，赶紧到药店和超市去买这些天然美容食材吧，花不了多少钱和时间，保你面子光鲜诱人。

我自己平常就用糙米粉和甘草粉末洗脸，清洁效果感觉比洁面乳还要好，还省下了一笔不少的钱，关键是很有美容达人成就感。

五千块钱的高价美酶自己做那天看奶奶神秘秘地拿出一盒宝贝，跟靴子盒子差不多大小的包装盒里装着很小的六个小瓶子，里面是一些透明的液体，一看配方，除了常见的维生素之外，就是各式各样的酶。

看着包装就知道这玩意儿价格不菲，等告诉我一盒差不多要五千块钱的时候，我真的是倒吸一口凉气

<<家是最好美容院>>

，这酶我自己也能做啊，哪儿需要花这样的高价去买？

虽然说酶的确是美丽身体的万能宝贝，但有必要花这么大的价钱吗？

酶还有一个名字，叫酵素，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，这样不但能省钱，还不会担心有添加剂之类的。

做好之后可以在冰箱里放很久，一般来说三个月都不会坏，算是非常方便的饮品。

它的做法和做韩国泡菜、自制葡萄酒的方法很像，其实都是让准备好的材料发酵。

买来鲜柠檬、梨子、苹果、火龙果、木瓜或者奇异果，哪一种水果都可以，找几个有盖的瓶，大小随意。

把水果去皮，在阴凉处晾干，用没有油的刀切成片，然后开始装瓶了。

铺一层水果，再铺一片柠檬，撒一层红糖或者黑糖，这就是一层。

糖在里面就是喂给菌群吃的，糖可以多一些，不能一直铺到瓶子满，那样等发酵出来水的时候就没地儿搁了，铺六七层就行了。

也可以几种水果混在一起铺，最后盖上盖子就行了。

我们家都是一边看电视一边弄，做一颗韩国泡菜，再做几瓶酵素，方便又有成就感。

第二天就会出来很多水，没过几天，瓶子里就会开始冒泡泡，这是菌群在呼吸呢，不用管它，可以经常把瓶子晃一晃，让菌群的营养吸收均匀一点，它们长得更好。

切记，柠檬一定要去皮和种子，不然酵素汁就苦了。

柠檬不能放多，一层铺一片就行了，放多了也苦。

两周之后，你就可以把水果渣滓吃了，酵素汁单独倒出来，找个有盖子的瓶子装着，放在冰箱里密封保存，如果还在室温下放，浓度会越来越高，就没法喝了。

一天喝三遍，一次喝一口。

这边喝着，那边再做。

自己做酵素汁可便宜了，效果真的很好，能提高身体的抵抗力，适合亚健康的人喝，对常见的感冒、咽炎、咳嗽、发烧等，它都有很好的缓解作用呢！

不过治病的效果倒是其次，关键是它对人整体气色改善真的很大，不信的话你可以坚持喝上半年试试看，过后你一定比现在看起来年轻好多。

因为我爸妈就这样坚持过半年，果真气色变得很好，令我惊讶不已，赶紧自己开始diy起来了！

关键是，它能大量增加我们体内的酶，提高全身细胞的活力，而且又便宜，又健康，你还可以做给父母喝，能帮他们缓解老年便秘、消化不良、调节血压等症状，提高他们的免疫力。

算是尽孝的大礼喔！

25岁熟龄女的减龄四件宝在通往美丽的路上，25岁仿佛是一座“山”，跨过了这座“山”，肌肤也突然跟着走下坡路，坚持多年的保养方法突然开始失效，皮肤不再是通过喝点蜂蜜、吃根香蕉、喝杯红酒就能重现光彩了。

是的，这些美容食品在年龄面前已经成为“小儿科”了，此时的美容“大腕”则是具有更高美容效果的以内养外的黑豆、茯苓、海参、全粗粮饮食，这才是保护肌肤娇嫩的法宝，斩断时光流动的利器。

你是不是已经习惯了每日早晨一起床就冲一杯蜂蜜，空腹服用，接着喝一杯热乎乎的黄豆浆，吃根润肠的香蕉，吃点黑芝麻粉或者杏仁粉，上午喝两杯绿茶，午饭时喝一点醋，嫩肤又健身，下午喝些普洱，消脂减肥，再吃个西红柿。

因为书上说女人每日都不能离开它，下午适当锻炼一个小时，晚上补充胶原蛋白、红酒、汤水、散步，一件都没落下。

25岁前，这些方法很灵验，能把身材保持好，皮肤也水灵，但25岁以后，你就很难单靠蜂蜜、香蕉、醋、红酒等来维持了。

必须要走走中医经络保养的路线，兼顾食疗，效果才真的好。

在这里，丘阳我为你特奉上几样神奇的洁面食物，可令你肤质变得越来越娇嫩。

第一样：改善心情和皮肤的黑豆曾经在《内因决定外貌》里介绍过一种黑豆的服用方子，就是用黑豆煮水，光喝那个黑里透红的水，豆子就扔掉了，这个方子实在是浪费，于是后来改成用黑豆打豆浆，

<<家是最好美容院>>

在里面加点枸杞、红皮花生，每样抓一小把，就能够见效。

每天喝，上午多喝些，只要口渴的时候就拿来替代水，不但解渴而且美容。

坚持一段时间，肤质、精神状态、气色，全部都会发生改变，这是别的豆浆做不到的，只有黑豆可以。

黑豆就是我的精华素，每天都要喝，喝了才舒服。

因为黑豆主肝肾，女人最重要的就是养肝，所以黑豆比黄豆抗衰的效果更明显些。

为了加强效果，我还购买了即食黑豆，当做零嘴吃，如果我一天都很忙碌，没法做经络和点穴按摩的保养，那这黑豆就成了我的救命法宝，成为当天能够让我安心的美容圣品，只要吃了它，我就完全不用担心第二天的状态，因为它真的是很忠心的在对待我的心情和我的皮肤！

第二样：江南美女是茯苓造就的在《内因决定外貌》里我介绍过一个方子，就是茯苓打成细粉后冲牛奶喝能嫩肤，去药店买上二两茯苓，回家清洗干净晒干之后，再回到药店请她帮忙打成细粉状，回来之后找个罐子装好，放在餐桌上显眼的地方，每天喝奶或者喝豆浆的时候，就挖一勺放进去搅拌搅拌，但其难喝程度堪比中药。

因为不管茯苓是否打粉，或者用什么水来冲泡，都是粉是粉，水是水，相互谁也不靠谁，眼睛一闭也就咽了，虽然每日必喝的茯苓粉都令我颇有压力。

好就好在，吃了皮肤就会有变化，坚持吃了就会有抗衰老的能力。

我曾经看到过一个年龄大概四十多岁的阿姨，就是因为坚持吃茯苓，皮肤看起来真的是比同龄人要年轻很多。

实茯苓本身就是一味中药，只不过在江南被用得很广，都被做来当零食吃了。

我想江南的美女都是靠这些小东东滋润出来的吧。

祛皱、变白，离不开“蒜你狠”“姜你军”爱美无罪，会吃有功！

热火夏日，mm们基本上整日都闷在空调房里工作，不愿多动弹，好多人贪吃寒凉之物，等等。

夏天天气闷热，是身体能量消耗比较大的季节。

如果不好好重视饮食和起居习惯，那入秋后，整个人的精气神就不能好好地收回体内，人的气质和相貌就变得很颓。

夏日维持你美丽的食疗方里不能忘记一员“骑士”，它就是大蒜！

这个“蒜你狠”有清除身体自由基（简单说就是让你变老的东西）的作用，能为你的美容大业建立奇功。

第一条好处就是不让你脸上长细纹，那怕你长了后也会帮你清除。

立夏之后，我就开始每天服用下面将要介绍的特殊的大蒜方，一个夏天下来，不但皮肤变白变细腻了，连身上的肉都受到大蒜素的影响，变得紧实、有弹性多了。

据有关资料报道，瘦子经常吃大蒜，身材能够变圆润些，胖人经常吃，身材就能变瘦些。

经常会有网友说自己“苦夏”，说一个夏天过去后，自己在冬天和春天补养了一季的能量和好气色全没了。

确实是这样，好多美女在过了炎夏之后，脸上油呼呼的，皮肤又黑又躁，看上去完全没有春日里的那种水嫩。

如果夏天你不注意食疗，到了秋天，皮肤、身材等真的会比较难调。

我这里有一个名叫“蒜你美”的小妙方，那就是腌制大蒜，很有效，在家里做起来也很简单。

“蒜你美”这个美容小妙方里，因为加入了老陈醋，还能补肝，而吃起来也很爽口开胃。

夏天多吃大蒜，可以清血毒，把身体里的致癌物质“打扫”出去。

即使你吃了一些隔夜饭菜，或者饭店里的饭菜，也没有关系，它也能帮到你。

腌制大蒜的方法太简单了，一次多买点大蒜，准备一个密封的大坛子，把大蒜外面那几层脏的皮剥掉，只剩下里面干净的皮，（不要剥得一点儿皮都不剩，这样的话，大蒜就会腌得过火了。

）不用清洗，将剥好的大蒜直接放在坛子里，然后倒入老陈醋，让醋淹过大蒜才好，加入一点儿红糖。

这红糖是发酵用的，可以发酵出有益菌的食物，它们生长得越好、越旺盛，这腌制大蒜才对女人越有效。

<<家是最好美容院>>

(注：要让老陈醋去多腌制大蒜外面的皮，这样做出来的腌大蒜外面酥里面脆，口感酸甜酸甜的。)

)你一次可以多腌制点，反正这样腌制的食品可以吃上好久也不会坏，只要浸泡在老陈醋里就行。

因为加入了醋和糖，这个腌制的小食对脾胃特别好，最重要的是，因为经过了腌制，所以里面含有超级抗氧化的成分，这对臭美爱美的我们来说，是不是等于捡到宝了呢？

不用花大钱买专门抗氧化、抗衰老的保健品及药品，去菜市场买几十块钱的蒜回来就解决了。

浸泡在醋里面的大蒜大概放一个月就能开坛吃了，剩下的就继续腌着，会越来越好吃滴，嘻嘻，又能美又能吃美食，真是乐事一桩！

夏天，我还爱吃生姜，因为它能消除空调、寒凉食物留在我们体内的寒毒，为什么老中医要强调夏天吃姜，其用意就在于此。

像我们家，在大热天里吃生姜的习惯已经坚持了好多年。

夏天，每天早饭或者午饭的时候给自己切点姜丝，不要太多，十几根就行。

冲一杯开水，趁温热的时候徐徐喝下去，然后再吃饭，真是一杯价值连城的美容养胃汤啊！

如果你平时很忙，那用这样一味姜茶恰好，坚持喝，这个夏天你会过得很舒服。

艾灸才是最好的天然养颜排毒胶囊进入立夏后，我建议你跟我一起作艾灸吧，夏天去艾灸，美容、瘦身效果真的太快了。

这个世界里，好的方法都是“大道至简”，看起来平淡的食疗小方和经络按摩，只要你使用时按照配合上节气的特点，立马变得惊艳不凡起来。

如何艾灸呢？

首先是艾灸足三里，能给身体补充营养，中医认为效果是胜过吃老母鸡的。我艾灸用的是随身灸的小炉子，里面只能放进去一小段艾条。

步骤是先把炉子绑在两腿的足三里穴位上，每天来这么一次足矣。

我妈艾灸时，经常被烫得不停地去移动那个小炉子，希望能凉快些，她说，“怎么有点烫啊”，我窃笑，那是当然啦，不烫怎么会有效果啊！

就是因为烫，所以才会变美啊！

艾灸足三里带给我最大的改变是：面部的肌肉群全部都被提拉上来了，而且很紧致，脸颊上摸上去感觉不到一点松弛的赘肉。

艾灸足三里需要半个小时的时间，一般是等到小炉子熄灭了，然后，把里面的艾草换掉，接着依次烤关元穴、气海穴、神阙穴。

一路烤完之后，阳气不但被提升上来了，而且还被补充得很充沛，正充满力量地在身体里和垃圾、毒素战斗呢！

艾灸这些地方依然是用随身灸，我每次都是一个穴位接一个穴位地烤，没有一次性把所有穴位全烤上，其实我家的小炉子也多得可以烤很多地方了，不过我相信，每次都让气血专注在一个穴位上，那样效果比较好。

如果足三里、神阙、气海这些地方同时都绑上了小炉子，对气血少的人来说，反而还成为了一种负担。

所以，给自己做艾灸时，我都是本着少而精的原则，炉子少，穴位精！

如果时间紧迫，那就只艾灸大暑这一个节气，因为在大暑艾灸的效果是最好的！

因为大暑天气最热，正可借天时把人体的阳气补得最足。

在大暑这个节气里，把艾灸上面那些穴位的功课做好，每日轮流着艾灸一遍，坚持一阵子，你就会发现自己的改变：吃得稍微多一些也不会发胖，美容护肤工作做得偷懒一些，也不会有太大的差异，直到你最后可以完全脱离护肤品，像我一样。

不润肺，水润何来又到秋天，恰逢养“收”的季节，这时要做的美容功课就是好好润肺和大肠、多吃酸，保肝胆，把春夏辛苦生长出的阳气好好收回体内保存好，不要让它身体这个家外面乱跑，否则，我们的头发、皮肤会变得粗糙不堪，心情也会莫名抑郁。

实际上，本季节没做好“收”的功课，肺就会受伤，在中医里，肺的好坏是决定我们头发、皮肤好坏的（肺主皮毛，当然，肺的功能远远不止这一点），它虚弱了，我们的皮毛还能好到哪里去！

秋天，姐妹们要特别注意保养肺，好好地养“收”，心要收，不切实际的想法也要收，这样，肺功能

<<家是最好的美容院>>

才会强大，而肺功能强大的女子那真的是什么保湿产品都不需要用。

最让我印象深刻的就是美容老师牛尔数年如一日地坚持喝红枣银耳汤，通过润肺来保养皮肤，事实也是，看他年轻时的照片，是一个粗犷的胖男人，如今却依然保持着精致的27岁状态，真心让人佩服。所以我美容上一旦有点懈怠，就会拿牛尔这榜样来刺激自己。

牛尔老师工作时就会用密封盒装满满一盒的银耳汤，每天必喝，我自己也从银耳中体会到太多养肺的好处，角质的加入令皮肤充满弹性和活力，而润去火的调理也令整个人火急火燎的状态清淡不少。

这里，我给大家介绍一款秋季润肺保肝胆好茶饮——甘草山楂饮做法：去药店买回60克甘草、300克干山楂，混合均匀后分成10份，放入10个茶布袋中；每次取一袋放入杯中，沸水冲泡，焖20分钟后饮用，可根据自己饮水量多次冲泡。

保湿要从内在保：泡脚的智慧一过夏天，保湿水就好像失灵了一样，擦再多也很快就干了，皮肤那种干渴的样子，实在是难看。

有些护肤产品的广告上说这是因为皮肤丧失了锁水的功效，该使用锁水的产品了。

我觉得这是忽悠咱们女人。

要知道，人体内的那把邪火如果不熄灭，不釜底抽薪，再“锁”什么水，再湿润的皮肤也会被烤干。

所以，我在秋天提醒自己，一定要把去火排热毒的内在功课作为重点，才不相信那些外在锁水的雕虫小技呢。

泡脚，我认为是保湿的一个奇妙之方。

到了秋天，我每天晚上是必须要泡脚的，毕竟体内的火毒经过一个夏天的积累，已经越来越多，如果再不利用秋天这个去燥的好时机认真地去火清毒，到了冬天再去补，不仅补不进去，火毒的积蓄加利息会更多，身体里的阴阳更加无法调和，想要肌肤光滑美丽的愿望就会化为泡影。

请相信，只要你重视了秋季的去火清毒工作，皮肤的保湿性能就会大大提高，这是我的切身体会。

泡脚时，要泡到微微有些发热的感觉，时间不得短于十五分钟，否则白泡。

水温一定要尽量烫一点，把脚烫得通红最好。

艾叶是我在泡脚的时候经常放的，它有温暖、疏通经络的效果，某种意义上说，像个招之即来，挥之即去，无怨无悔的的情人，所以用它泡脚更容易令人放松；而薄荷，大家一定都想不到吧，这通常是用来泡茶的，难道也能泡脚吗？

是的，其实，用它泡脚有祛除体内邪毒的功效；还有，白癣皮这难听的名儿大家不常听到，它名虽难听，清热解毒可不差。

这三味药都可以在中药店买到。

价格便宜，三味药材也可以搅拌均匀放置在一个袋子里，嫌麻烦的话就可以直接用开水冲泡，抓上五六把药材放在脚盆里，倒上刚烧好的滚烫开水，药汁子也就全都被烫出来了。

也可以用上面这几种药煎水来擦身体，擦的面积越大，清肺毒的效果就越好。

这个方法能让我们的肺部得到了最大程度的净化，虽然没有直接服用，但通过双脚的经络，对肺部的所有毒素都有彻底的打扫作用。

强烈推荐给每一个爱美的女子使用。

有了这些祛燥、排毒清火的小方子，秋季保湿再也不是什么难事了。

我这么多年都是采用这些以内养外的方法过来的，只要坚持，水嫩脸蛋轻轻松松保持。

法令纹最让人显老，怎么办什么会让人最显老？

不是眼袋，不是抬头纹，也不是鱼尾纹，而是鼻子两侧的法令纹！

在影视剧中，18岁的少女演员要饰演38岁的少妇，化妆师只需给她加两条法令纹就可以了。

法令纹仿佛就是衰老的代名词，只要有它在，人就年轻不起来。

相反，如果消除法令纹，想不年轻都难！

法令纹所有人都怕。

可偏偏二十几岁时，轻微的法令纹招呼也不打一声就擅自爬上了我们的脸颊，不但看起来老气十足，而且让别人感觉你的日子过得很苦。

即使想做温柔的淑女，也只能是徒劳。

法令纹也造成了嘴角的下垂，严重的法令纹再加上下垂的嘴角，真的让人看起来苦不堪言。

<<家是最好的美容院>>

曾有位作家说，法令纹象征着隐忍和苦楚。

没有一个女人看见法令纹心里还会心如止水，只恨不得让它在一夜之间从脸上消失。

我不太赞同用注射美容针这些科技手段来祛纹，我担心有一天有效期过后那幅惨不忍睹的模样，那时，我真的是没脸见人了。

我曾经有过一段从早到晚都要读书做研究的日子，这种生活方式虽然很充实，但却让人一直维持着一个比较呆的生活方式。

情绪也变得郁闷，又没法说，渐渐就形成了两道小的法令纹。

看了很多的中医书后，我开始在脸上给自己做按摩，记住哦，按摩是从中间到两边，从下面到上面，顺着这样的纹理，用搓热的手手心去按摩脸部。

记得有网友问牛尔老师，“我发觉你在给自己涂抹护肤品的时候都非常用力”，牛尔老师答曰：“因为我在顺便给脸部做穴位的按摩”。

由此可见，完全不用担心手法太重伤到脸，而是要专业地去用力。

三个月后，法令纹变浅、变淡了一些，但还不是我最终想要的结果。

法令纹的形成，其实是由于法令纹外侧的肌肉松弛、下垂，拉动了法令纹此处的皮肤所致。

深究其原理，我在面部反射区里发觉了奥秘：原来下垂的两块肌肉的反射区是大小肠。

法令纹产生的另一个重要原因还在于我们内心的抱怨、抑郁等等恶劣情绪，这些负能量最先伤害到的就是我们的肺。

肺与大肠、小肠关系密切，所以，肺的问题又直接造成了大小肠的毒素堆积。

想要彻底减轻面部法令纹，我们就要想法排除肺和大小肠里的坏情绪之毒。

我开始从肺经、大肠经、小肠经下手。

首先，我依次对两边手臂的肺经和大小肠经进行刮痧。

先涂抹上刮痧油，从上向下轻轻的刮，用力大的刮痧为泻，用力轻的则是补养，一直刮到皮肤泛红色为止，每天刮上十分钟。

半个月后，不但法令纹完全消失了，脸上的皮肤也变嫩了。

通过健康干净的饮食，再配合这三条经络的刮痧，你再也不会谈法令纹色变。

美人元气足：上班喝黄芪茶，天天喝米油真正的美女，身上的元气一定比较足的，走到哪儿都有一种与众不同的气场，而脾胃是“元气”的仓库，所以，想要做元气美女，一定要好好孝敬自个的脾胃，加强补气和补血的效果。

下面我介绍的补气小方，很简单，甚至简单得令人不禁想要怀疑其效果。

但经过我和家人的试验后，都是切实有效的，只是比较需要耐心，你用的时候千万不要抱急功近利的思想。

做美容跟做任何事都一样，欲速而不达，你今天白天在地里播下去的种子，睡一觉起来就能变成果实吗？

只要确认自己做的是对的，就一直坚持下去，一个季节，一个年头，甚至三年五载，坚持下去，总有一天会发现自己比五年前还要年轻和漂亮。

上班喝黄芪茶，工作美丽两不误如果你还相信一天只喝几大杯白开水就能排毒养颜，那你就真的是out了，你真的是在消耗自己的美丽，真的是太不会爱自己了。

听我的，去药店买回来二两黄芪，再买一个价钱比黄芪贵上好多的漂亮杯杯，放在你办公桌上显眼的位置，每天你就抓十几片用来泡茶喝，头一遍先用开水冲洗一下，把水倒掉，第二遍仍然用滚水冲烫，待水变温热就变成了一杯补气黄芪茶，大概喝到下午的时候就会感觉明显没有了草药味，当天的补气大业就此告一段落，另外，回到家后，再累都要抽几分钟时间从下向上揉五遍脾经。

黄芪被誉为补气第一味药，虽然滋补但不油腻，对虚证特别好，对那些久虚体质的妹妹来说，喝几天黄芪茶，底气就开始充沛了。

我认识一位女性老中医，她打年轻的时候开始喝黄芪茶，现在六十多岁了，啥毛病都没有，皮肤和精神看起来比不少年轻人还健康。

请记住，再忙也不要忘了爱惜自己，不要老以为自己还年轻，过了25的妹妹们一定要照我说的做哈。

很多妹妹上班时无精打采，想睡觉，提不起精神，只要喝一点黄芪茶，情况马上改善。

<<家是最好美容院>>

需要注意一点：如果你口舌已经生疮，说明此时你是一个热证的体质，也就是体内有火，如果再用黄芪补气，就会助热生湿，令口疮的问题更加严重。

这时，不要再喝。

天天喝米油，一年赛西施补气最快的方法就是每天早餐时好好喝一碗米油。

在饮食金字塔里，谷类总是被放在最基础最重要的位置，大米的营养非常丰富。

我家现在买了一个压力饭煲，煮出一碗又浓又好喝的米粥只需要大概十分钟的时间，比起用普通饭煲方便了好多，非常适合时间紧张的人，有的时候来不及，早饭就喝两碗米油，因为当天熬的米油被称为是“人参汤”。

如果煮粥时再加鸡蛋，更是大补之物。

这样的吃法要不到一个月，你看看你的气色和精神头会好到什么样子，真的可以用惊艳两字来形容。

不仅如此，每天喝米油，还能防止你的皮肤和嘴角下垂。

别小看米油，熬出来虽然看起来如此平淡，但是养人的功德非常大。

<<家是最好美容院>>

后记

一定记住要先给内在美容对每一个女人来说，美丽都是一生的事业，要完成这个事业，就一定不要把希望完全寄托在外在化妆品上，美丽，实际上是一种与时俱进的美化，首先从给自己内在美容开始。当然，这个内在包括修心和保养脏腑，并且，一定要配合四季的变化规律。

我们做什么事都讲究天时、地利、人和，美容也概莫能外。

在这里，地利就是最天然的食物、经络，人和就是人与情绪、与五脏的和谐，天时就是四季节气的变化规律。

要在美丽这个一生的事业上取得成功，你就需要比常人付出数十倍的努力，必须花费更多的时间和耐心。

我看博客上的反馈，身体越好的人，反而更加容易坚持；身体越不好的人，越是需要多些耐心，多些付出。

因为她们抱着怀疑一切的目光，浅尝辄止，没试验过几次就放弃了。

殊不知，放弃的不仅是一个美丽的希望，更可能是一个能够将她脱胎换骨的方法。

说吓人点，美丽这条路一定是一条不归路。

要知道，世间没有一蹴而就的美丽，一定都是背后无人知晓的功力，那沙滩上灿烂的大笑、那小街幽巷里浅浅的微抬嘴角，是因为多年的功力得到了释放，那些生长的春、旺盛的夏、萧肃的秋、严酷的冬，每一个时节都有着瘦美人自己独到的方法。

做一个内在与外颜都平静如水的女子，载欣载奔在每一个花开花落的日子。

南丘阳2012年8月6日于南京姑苏屋

<<家是最好的美容院>>

编辑推荐

《内外都年轻:家是最好的美容院》编辑推荐:为什么说女人的容貌“少是观音,老是猴?”“相由心生”,25岁以前容貌是父母给的,25岁以后要靠自己来养!

别依赖任何化妆品,再贵的化妆品都补不了你的气血!

只会让你蒙蔽双眼。

养颜不能只会养外,既要以内养外,还要以外养内,更要紧紧抓住24节气养颜的好时机。

一部教你养颜要养在根上的智慧实用减龄瘦身书。

中医里代代相传的天然食疗养血方、经络瘦身方,紧密结合四季气候特征,经江南女子南丘阳居家亲身实践至今。

借老天之力,可让你的美丽大计事半功倍,更能献给母亲,让她延缓衰老,每天高兴。

春天养好肝,脸色红润,眼睛迷人;夏天养好心和脾,身材窈窕无人敌;秋天养好肺,头发黑亮,嫩肤如水;冬天养好肾,性感气场生。

照这样做,你就一年四季正能量十足,想不旧貌换新颜都难。

特别赠送全彩《24节气居家减龄说明书》。

<<家是最好的美容院>>

名人推荐

这书不像一些时尚杂志，老是推荐我们应该穿什么品牌的衣服，抹什么品牌的护肤品，住什么级别的房子，去什么地方购物。

正好相反，它把我们那种虚幻、不靠谱的生活拉回到现实，告诉我们其实想要漂亮很简单，就是一切回归自然，回到家里，回到我们老祖先的办法上。

语言平实有趣，如同闺蜜聊天般娓娓道来，介绍了很多简单实用的好方子。

我和我的很多朋友正从中受益。

——Alan我跟着书里的按摩方法配合眼霜治疗黑眼圈已经4天了，还真有挺明显的改善。

打算找时间再试试书中别的按摩偏方。

——花朝Ivy看了这本书，我简直如沐春风。

作者的美容方法既简单又实用，因此我按照书上所说的，用我的体乳和橄榄油混合在一起，用来涂身体，真的很滋润；我还用橄榄油来涂嘴唇和眼袋，感觉很好，眼周的细纹都淡化了一点；书中介绍的方法真的很好，我会尝试并且坚持做下去的！

——真心小屋很实用的一本，现在正按书里提示的在做，肚子小了不少，希望脸上的斑点也能消失，恢复原状。

——finehawk写美丽秘笈的人不在少数，从美容大王到美丽教主再到美丽达人。

明星、名模纷至沓来。

有一天，我发现这位叫做南丘阳的人，她写的有关如何保持美丽的书籍有自己独到的见解，并且教会我们从内到外调理好自己的容颜。

——路丹当周围的人整热衷于涂脂抹粉的时候，我却更倾向于自然健康的美，也因此让我显得更加淡定。

——蓝梦依旧

<<家是最好的美容院>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>