

<<内因决定外貌>>

图书基本信息

书名：<<内因决定外貌>>

13位ISBN编号：9787539929200

10位ISBN编号：7539929200

出版时间：2008-7

出版时间：江苏文艺出版社

作者：南丘阳

页数：223

字数：180000

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>

## <<内因决定外貌>>

### 前言

每个女人，对于美丽都怀有好多好多的梦想。

是不是只有抹名牌化妆品、穿名牌衣服、挎LV的包包、携香风款款而来才是我们追求的终极目标呢？我们这一生难道真的要按时尚杂志上的标准去改变自己吗？

在我们的内心深处，真正美丽的女人是不是应当这样：卸下粉黛，她的小脸也依然像瓷娃娃一样精致，肤若凝脂，鼻如玉山，目若秋水，身材胖瘦相宜、妖娆不失，手臂滑腻，胸部紧实坚挺，小腹平坦，臀部翘翘，小腿白皙修长……唉，和自己的梦想一比，我们可能立马沮丧透顶——皮肤不好、身材走样……反正老觉得自己身上的哪儿都不对味，恨不得想立刻花一大笔钱去做一次彻底的高科技美容，并把那些昂贵的化妆品统统揽入囊中！

可这样做了，就有用吗？

养颜是可以一蹴而就、立竿见影的吗？

作为女人，我一直在想，我们究竟靠什么才能真正修复我们的自信？

是啊，谁不想成为一个人见人爱的天然美人，容颜、心灵都美轮美奂，每天都比昨日更漂亮，女人味越来越浓，日子一天比一天精彩。

但是，这需要我们好好地去做。

在这本书里，我愿意和你分享那些纯天然的美容保养法，它们真的非常简单又特别实用，不需要打针，不需要脉冲光，也不需要电波拉皮，甚至不需要花一分钱，更没有一丝一毫的副作用。

你可能会怀疑，这怎么可能？

怎么不可能！

你想想看吧，如果那些美容大王们懂得一些中医气血理论，通晓一点点脏腑学说，她们也用不着睁大眼睛去四处寻求丰胸、紧肤和祛斑的方法了。

千万不要忽视中医的能量，我自己就是最好的试验品哦！

25岁以后，我的皮肤依然娇嫩细致，相比之前用化妆品耕耘出的肤质，现在我感觉到的是肌肤由内而外的蓬勃生机，与此同时，我的精神也越来越好，心情也越来越宁静……男友Sean有一次忧虑地对我说：“比起刚认识你的时候，你好像更加有味道了，我有点担心呢！”

”嘻嘻，不管他的“压力”，反正我要变得更有女人味，做纯粹到底的女人！

请一定照我说的去做，坚持下去，你会发现自己才是最好的美容大师，并逐渐享受到日渐变美的欢喜！

要知道，身体越健康，外表越漂亮，反过来道理也是一样。

最后，我要送给你的是——4种肌肤天然滋养护理法，让你的皱纹顿时消失，痘痘彻底绝迹，粗糙的肤质变得娇嫩、水灵，发暗、泛黄的肤色变得白皙、闪亮。

11套随心自助养颜法，告诉你打造美丽要从打造生活中的每一个细节开始，只要您处处留心，处处皆会令人怦然心动。

35种美容的家常食物，让你花最少的钱并在最短时间内补足气血。

气血一足，人自然年轻很多，不用任何化妆品，360度，怎么看怎么美。

21套中医的贴身排毒养颜方案，让你全身的经络都通畅起来，从内到外，青山绿水，纤尘不染。

6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，让你从根上阻止年华的凋褪。

15个穿衣打扮小诀窍，让你在任何场合都能彰显独特气质，容貌与品质共长。

以上就是来自于中医里百试不爽的养颜真法和我自己总结出来的经验，请姐妹们笑纳。

南丘阳2008年5月于南京妙意轩

## <<内因决定外貌>>

### 内容概要

本书是继《31岁小美女的养颜经》之后又一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道

本书看点

本书将为你献上：

1. 4种肌肤天然滋养护理法，让你的皱纹迅速消失，痘痘彻底绝迹，粗糙的肤质变得娇嫩、水灵，发暗、泛黄的肤色变得白皙、闪亮；
2. 11套随心自助养颜法，告诉你打造美丽要从打造生活中的每一个细节开始，只要您处处留心，处处皆会令人怦然心动；
3. 35种美容的家常食物，让你花最少的钱、在最短时间内补足气血。  
气血一足，人自然年轻很多，不用任何化妆品，360度，怎么看怎么美；
4. 21套中医的贴身排毒养颜方案，让你全身的经络都通畅起来，从内到外，青山绿水，纤尘不染；
5. 6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，让你从根上阻止年华的凋褪；
6. 15个穿衣打扮小诀窍，让你在任何场合都能彰显独特气质，容貌与品质共长。

利用我所总结的中医方法来美容，不需要打针，不需要脉冲光，不需要电波拉皮，甚至不需要花一分钱。

大部分男人都会说：“最重要的是内心。”但是，如果外表不合他意，他根本连了解你一下的想法都不会有。所以说，外表真的是很重要！不管你年龄有多大，皮肤、眉毛、嘴巴、牙齿、指甲、腰部、小腿、脚等等你身上的一切，你都要尽力去保养。

女人的脸是分两面的，右面是真实的自己，左面是社会中的自己，越对称，就越美丽。

睡眠是美女养成的第一法则，没有舒适安稳的睡眠，再美的人儿都会被摧残掉。

拥有傲人的美胸，是很多女人梦寐以求的事情，但千万别靠塑身内衣，也不要动隆胸的心思，吃恰当的食物，按摩相应的经络，就可以让你梦想成真。

再普通的女人，只要穿对了衣服，也能够立刻焕发光彩，让生活处处像T台。

世界上唯一有能力让时间逆转、青春永在的器官，就是肾脏。肾脏就是我们生命的根本，美丽的根本，保养好肾脏，就好像一棵树有了强壮的根须，怎会不枝繁叶茂。

## <<内因决定外貌>>

### 作者简介

南丘阳，真名孙璐，理学博士。

长年研读中医经典养生著作，结合自己的亲身养颜经和中医代代相传的美容秘诀，创造出一套效果独特的、适合中国众多女性的自助养颜心经，她认为，神形俱养、调理脏腑才是美的本质所在，如此才能真正抵抗衰老和改变容貌。

## <<内因决定外貌>>

### 书籍目录

前言：最好的美容大师是自己  
第一章 美丽是一点点经营出来的  
世界上任何事情都需要经营  
女人比男人老得快，活得长  
发掘自己优雅的那一面  
美人是靠睡眠炼成的  
第二章 细节决定美丽  
整容手术，能不做就不做  
按摩就可以塑造令人心动的高鼻梁  
懒舒眉黛，减尽风流——眉、睫的自助养护法  
明眸善睐剪秋水——眼睛的自助保养法  
樱唇一启，梅香摇曳——打造迷人嘴唇的秘方  
皓齿微露，冷香飞上枝头——牙齿的全方位保养法  
青丝渺渺，裁雪剪云——秀发完美方案  
如玉之润，赶绸之柔——手脚美丽自助方  
让你的指甲美如明月  
吐气如兰——用你的口气迷死他  
叶绿喜人，花香勾魂——越对称，越美丽  
第三章 让自己的肌肤做足100分  
垆边人似月，皓腕凝霜雪——白皙是美丽的根本  
将保湿进行到底  
大油田肌肤的轻松护养方案  
把体内的湿气赶走，还吹弹可破的俏脸  
根除脸上的斑点——多排气，就可以  
美白，是女人一生的功课  
永远都是二八佳人——防止肌肤老化的武器就在我们手里  
三味食物让你越来越美  
春季养颜正当时  
春天的易容术  
易容技巧大派送  
第四章 你也可以拥有经典“大S”型身材  
山清水也秀，胖瘦两相宜  
我从模特那里学来的减肥高招  
全身有赘肉，按摩才有救  
与S型曲线永不分离  
粉着兰胸雪压梅——谁都可以让上围丰满傲人  
普洱茶——你的第二男友  
跟水肿彻底拜拜  
防治你玉体消瘦的秘方  
第五章 让你变年轻的魔法课  
全面击退面部所有衰老元素  
让自己永远都保持少女时的干净和清爽  
会吃才不会老  
一起床就好看  
怀孕时也可以比不怀孕时更好看

## <<内因决定外貌>>

怀孕后的战痘旅程

一切排毒药都不要吃

每个月给自己一次立体按摩

第六章 吃对食物，美丽才能永存

吃合适的食物，才会美得恰到好处

脾脏好，脸色才好

补血，才会使肌肤如锦似缎

供奉女人的通灵食物

豆子英雄们的选美大赛

黑白木耳，疼爱你的皮肤无以复加

补阴就是祛皱

第七章 让你的五脏六腑美丽万分

谁吸走了你的肝血

稀饭为世间第一补人之物

把脾脏养好，你就不会成黄脸婆

天天顾盼生辉——静气功法治疗近视

为肝脏减负

肾有多好，人就有多年轻

怎样把你的肾养得好好的

提高呼吸的深度，加快美丽的速度

体内有真阳，伴你度寒冬

危害女性一生之美的是阴虚

女人最应拒绝的几种食物

美女是睡出来的

温度决定美丽

第八章 保护好乳腺和卵巢，更有女人味

保护好乳房，做美丽女人

月经要准，容颜才正

清洁是做美女的第一要求

让卵巢永远鸟语花香

一切妇科炎症的保养秘诀

按摩肝脏，不得女人易得的任何毛病

第九章 天生就是购物狂

越简约越时髦

照着自己的个性来穿衣

为什么衣柜让人又爱又恨

走吧，一起逛街去

后记：爱，一直都还在

附录：丘阳美丽大课堂

## &lt;&lt;内因决定外貌&gt;&gt;

## 章节摘录

1第一部分每个女人，对于美丽都怀有好多好多的梦想。

是不是只有抹名牌化妆品、穿名牌衣服、挎LV的包包、携香风款款而来才是我们追求的终极目标呢？我们这一生难道真的要按时尚杂志上的标准去改变自己吗？

最好的美容大师是自己世界上任何事情都需要经营保养是女人爱自己的最高体现优雅，比香奈儿还香整容手术，能不做就不做按摩就可以塑造令人心动的高鼻梁懒舒眉黛，减尽风流——眉、睫的自助养护法明眸善睐剪秋水——眼睛的自助保养法樱唇一启，梅香摇曳——打造迷人嘴唇的秘方皓齿微露，冷香飞上枝头——牙齿的全方位保养法青丝渺渺，裁雪剪云——秀发完美方案如玉之润，赶绸之柔——手脚美丽自助方让你的指甲美如明月吐气如兰——用你的清香迷死他叶绿喜人，花香勾魂——越对称，越美丽2第二部分美白要内外兼修。

除了正确地洗脸，还要配合喝牛奶和茯苓粉，喝柠檬水则可以加快全身的美白。

向你透露一个美白的小秘方吧，见效超级快：以白醋为主，加入1/5的甘油或橄榄油，如果嫌刺激的话，可以加点纯水在里面。

坚持用这种混合液每天涂抹皮肤两遍，保证你一个星期就能看到效垆边人似月，皓腕凝霜雪——白皙是美丽的根本将保湿进行到底大油田肌肤的轻松护养方案把体内的湿气赶走，还吹弹可破的俏脸根除脸上的斑点——多排气，就可以美白是女人一生的功课永远都是二八佳人——防止肌肤老化的武器就在我们手里三味食物让你越来越美春季养颜正当时易容技巧大派送3第三部分我以我的经验告诉所有想减肥的女人们，一定不能走过度节食的路线！

我现在的减肥方法是，适当地比以前少吃，特别是晚餐，要尽量吃得早一些，但早饭一定要认真吃，保证蛋白质、水果和粗粮的营养全面，量大一点也无妨。

晚上7点后绝对不要吃任何东西，水都不要碰，就算饿得生气也山清水也秀，胖瘦两相宜我从模特那里学来的减肥高招全身有赘肉，按摩才有救与S型曲线永不分离粉着兰胸雪压梅——谁都可以让上围丰满傲人普洱茶——你的第二男友跟水肿彻底拜拜防治你玉体消瘦的秘方全面击退面部所有衰老元素让自己永远都保持少女时的干净和清爽会吃才不会老

## &lt;&lt;内因决定外貌&gt;&gt;

## 后记

虽然每个人都很渺小，可对于身边人来说，每个人都是一切，是全部。

像父母，像家人，像爱我们的人。

最彻底的绝望和悲伤来自于永远的别离。

外公外婆的去世让我感到无法面对，子欲养而亲不待。

我现在可以带外婆出去旅游，给外公买漂亮的皮衣了，可是他们就那么走了，我没有给他们一丁点的回报——他们把我从小带大，给予我慈爱，给予我温暖，不计辛劳地付出着。

我记得，我很小的时候，有天夜里突然想妈妈便放声大哭，一直哭到后半夜，外公外婆没办法睡觉，一直哄我，早上天还没亮，外公就带我回家。

当时大雾弥漫，因为实在太早了，外公怕影响爸妈休息，就带我在楼下等着，后来爸爸下来跑步锻炼身体时，隔着雾看到我们，还以为自己眼花了……和他们在一起的记忆片断，我永远都不会忘记，也不会允许自己忘记。

可任凭我怎么想念，他们也再也无法来爱护我了。

生命的可贵之处就在于，给予了人们太多机会，让我们去完成真正属于我们自己的使命。

我只能把所有的孝心都倾注在父母的身上，把他们的健康当做自己最重要的使命之一。

每天只要他们都按照我说的方法去吃饭了，按摩了，我就很安心，很踏实，这是我平凡的小快乐中非常重要的一个。

感谢Jim先生及夫人，从我见到你们的那一刻，你们就在一直不断帮助我，指导我，你们的人格魅力和努力的生活态度，将使我终身受益。

读书、音乐、动画片和爱情都给了我很多快乐，工作很累但也是每天都能感觉得到人生的充实。

写书不是我的事业，但当我知道得更多的时候，我有责任把它们写下来，让别人受益，我觉得，只有帮助别人才能让我变得真正更有魅力。

我从来就不希望写书打乱我原本的生活，我喜欢安定和宁静，有自己的一片小天地。

就算不写书，我也习惯每天都把日记写在电脑里。

所以，从某种意义上，我只是在继续着我的日记，以另外一种形式，另外一些内容。

我也不知道自己到底算不算美女，只要每天我都能感觉到舒适就已经足够，我并不是非常爱打扮，但我要求衣服有质感，简单，美丽。

我经常会在朋友面前不修边幅，甚至根本不打扮就去赴约。

就像我一直都坚信的那样，灵魂的美好才是真正的美丽。

在家人、公婆、爱人的眼中，我美得好像明星。

难道还不够？

每天都在学习，从小学到大，感谢每一位教育过我的老师，就算我的老师们至今还会“夸奖”我小时候的调皮捣蛋。

只要跟他们在一起，我就会像个孩子，乖乖地听从教训，他们对我的影响是终生的。

最后，感谢Sean。

你给了我美好的爱情，你待我宽厚，甚至有些骄纵，感谢你任何时候对我的偏袒。

南丘阳



## <<内因决定外貌>>

### 媒体关注与评论

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，甚至脸型和肤色，都可以通过中医按摩和调理的方法来达到最完美的状态。利用作者所总结的中医方法来美容，不需要打针，不需要脉冲光，不需要电波拉皮，甚至不需要花一分钱。

## <<内因决定外貌>>

### 编辑推荐

《内因决定外貌:从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》编辑推荐：每天美丽一点点系列二（特别附赠全彩女性标准正面经穴部位挂图）作者自去年12月在搜狐网开坛以来，短短数月，点击量就超过400万，回帖好评量近10万，并被豆瓣、新浪博客等众多媒体第一时间转载，掀起自然乐活养颜飓风狂潮。

我们的口号是“还每一个女性的天生容颜”！

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，甚至脸型和肤色，都可以通过你自己的手，用中医按摩和调理的方法来达到最完美的状态。

感谢阳阳的善良、真诚，分享给我们这么多东西，让我们亲近中医、亲近传统文化，使姐妹们无论在健康，还是思想上都受到感染和启发。

祝福阳阳！

——陌上花满楼这两个多月来我一直按楼主阳阳的中医美容方去做（只坚持了一小部分，呵呵），身边的朋友都说我的皮肤比以前更漂亮了，气色也好多了，我也觉得只要坚持到底，坚持就是胜利！

让我们跟着阳阳一起学习做精致优雅美丽的女人，一起加油！

非常感谢你让我们大家学习到这么多天然保养方法！

感谢你的无私奉献！

！

！

——窗外天气

<<内因决定外貌>>

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>