第一图书网, tushu007.com

<<素颜美人>>

图书基本信息

书名：<<素颜美人>>

13位ISBN编号：9787538287165

10位ISBN编号：7538287167

出版时间：2010-3

出版时间：辽宁教育出版社

作者：谢波,laviny

页数：214

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

第一图书网, tushu007.com

前言

序　　完美少年时　我们将最好的时光，定义为“少年时”。
若是再继续下去，我们的青春就此作罢了吗？
　女人们认为，世间的诸般无奈与时光往往脱不了瓜葛。
无论青春或者承诺，都是烟云之过，留不住。
我们最怕那最好的年少时光，也是一衫轻薄，在年轻的快乐之后，面对的是无尽的无可抵御的衰老。
　其实我想，我们都会老吧。
这样才能让旧的去，新的来。
我们的人生，总需要付出某些代价，以获得另一方的弥补。
如果我们将衰老看得完整、客观一些，则大可不必看作是一种折磨。
而最值得敬佩的女人，聪慧的明了：在流光之下，衰老的不是容颜的细微之处，而是内心的荒凉。
因为在历经时光的磨难与润色后，女人的价值往往是她的内在，那一点点与灵魂共同的性格和品质，依靠容颜上的涂抹所无法改变的。
如若伴随时光的积淀成你丰润的内心，那衰老的荒凉也不过是轻罗薄衫，应季的而已。
修养，决定了女人们在青春之后的价值。
即使不甘心，我们都需要承认这个事实：无论你的容颜是否依旧艳丽，那娇嫩的词语却早已离开了你。
虽说旧人的容颜，抵不过那些新鲜的人，却也不该成为别人的影墙。
反而越有些岁月的，就该越有韵味，是新鲜的人所无法获来的。
与其力图挽留那逝去时光，倒不如凝练未来的时光，这也使得女人们的价值不随行就市。
或许，在护肤或者减肥的道路上，你注重了形式和程序上的执行，而忽视了内在的改变需要，所以你的肌肤和身体一直在理想与现实间起伏。
如果我们将护肤、减肥、情感和态度看做一个女人修养的全部内容，其中任何一部分都不是独立出来的。
我更愿意认为，每个人的改变，无论有多么细微，都与内在的情绪性格有关。
所以在这本书里，关于护肤、减肥的的起始，都有事关我们对内心的探讨和发掘。
它可以帮助你找寻我们在这些年里，遗忘的、改变的、放弃的和犹豫的。
有时候是苛刻的问责，有时候是理性的分解，还有温和的看待。
我写下护肤的瓶罐历史、态度；修养肌肤的素人方式；减重和修身的内外卸负；清淡的如茶情感。
我们都无法达到绝对的完美，但是可以几近完美。
而这些我可与你分享与交谈的絮絮碎言，拂耳过，若对你有用，可让你的内心萌生改变的冲动，就算是我们的清缘，我很快乐。
　如果，有一天，我们可以一起挽起那岁月的锦缎，笑着抖落那沾惹上的岁月灰，一起在时光中优雅得老去。
再回忆起那少年飘逸的轻薄时光，才发现，如今也是另一种青春的完美料子。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

美丽是需要女人经营一辈子的事业 ● 美从来就是自然，任何脂粉都无法取代素颜。
● 记住，美白，不是一层霜，是由内而外健康状态的体现，只有根源上的改变，才可以让我们看到自己清澈的素颜。
● 在中医学理论中，经络被认为是密布在身体表层的内在连系，当自己的身体出现问题时，可以根据面部肌肤来进行判断，而不是简单地抹上一层化妆品。
● 瑜伽和冥想是一种很好的减少压力的方法，尤其是对于女性来说，能够让烦躁的心理得以平静，让我们调整自身的新陈代谢系统，将毒素舒畅地排出体外。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

谢波（laviny），国家公共营养师，四川省营养学会会员。

2005年开始通过网络与公众分享美容心得，以工作中接触的护肤品牌，介绍具有实用性和安全性的护肤产品。

2007年，经过两年的积累后，专心学习美容养生学。
在华西医科大学进修公共营养师，2008年11月获得四

<<素颜美人>>

书籍目录

序 完美少年时第一堂课：素颜是护肤，护肤是尊重肌肤　面由心生的老道理　心态决定你的年龄　修养一生的完美肌肤　倾听肌肤语言　肌肤的纹理　聪明而敏感的肌肤　单薄的一层肌肤　重识肌肤真相　评价肌肤的另一种方式第二堂课：内外兼修，全面修养女人的美丽系统　内养——水，肌肤的活力基质　　内养——饮食，健康肌肤的钥匙　外修——护肤不应分贵贱　外修——护肤加减法　内外修养，针对问题肌肤　痤疮肌肤护理　油性肌肤护理第三堂课：美白和保湿是抗衰老的细节　健康、美白，兼修之　后天美白，水为媒　修复美白通道　护肤放大镜（半DIY护肤）　焕肤，是否可以焕颜　抗衰老，从抗自由基开始第四堂课：眼睛与身体是美丽的一扇窗　呵护柔嫩双眸　眼霜，因你而选　可亲近的肌肤　身体肌肤=面部肌肤　身体四季养护法第五堂课：手与头发是你的第一张脸　为你的双手减龄　指尖之舞　飞云鬓•养发　恢复头发健康第六堂课：好身材是养出来的　学会剪裁你的身体　你的每个早晨怎样开始？
　不要为你的减肥找借口　健康——不可撼摇的减肥根基　你的心理决定你的形体第七堂课：辨别你的身体语言，正确摄取养分　当你的身体需要水时，你却去吃了食物！
　喝水？
还是饮料？
　卡路里之外的计量方式　碳水化合物的血糖负荷！
　能量+低血糖负荷减重计划　优质食物替代法第八堂课：一定瘦，全年龄段的健康减重　脂肪的真相　健康的优质脂肪　优质脂肪的来源　烹调与不良脂肪辨认　减肥运动在于积累，而不是强度！
　女人最优减肥运动——瑜伽　有助减重修身的营养素　你所误解的减肥食物　减重是短期的，修身是一辈子的第九堂课：护肤品，让女人有信心大胆素颜　瓶子罐子有历史　改头换面的决心　唇膏、唇彩、唇油　香水，性格掩护　痱子粉，儿童的大白扑子第十堂课：身体之外的修饰更能增加女人味　足、鱼尾和丹蔻　臂弯上的袖套　化妆包、零钱夹　真丝方巾与毛线围巾　捧着你的卡通杯　女人们的杯酒人生第十一堂课：情感是护肤的关键，是美容的根本　女人的情绪修养　善待你的压力重点女人，二十五、三十、四十　女人易老，此处更年第十二堂课：美从来就是自然

章节摘录

中医经络诀我们肌肤的构成是相同的，但是每个人的肌肤状态却又大大不同。
虽然我们可以将一部分原因归结在遗传基因上，但后天的饮食、生活习惯应该是影响肌肤最主要的原因，这些原因导致了深层次的肌肤问题，但是其他一些不容忽视的小因素也起到了催化作用。
为什么每个人的肌肤会出现如此的不同呢？
如果我们按照现在的美容学观点，就会把原因归结在使用的产品上；如果我们考虑饮食，就会认为好的食物养出好的肌肤；如果按照体质划分，则可以认为肌肤受我们的体质制约……可以评判的标准还有很多，我们甚至还可以认为造成糟糕肌肤的原因在于城市污染和护肤产品档次的高低上，但这都不是评价肌肤的唯一方式。
正确的评价方式应该是综合考虑各种因素，因为，肌肤作为人体与外界直接接触的器官，它受到的影响因素实在太多了。
下面，我们将对肌肤由表及里的护理逐步解析，从物理性的护理分区、手法到生理性的肌肤修养，给予建议。
这些建议可能会改变你的护肤观念，如果你是一个一直在寻找一种立足于根源的护肤方式，那么希望遵循下面的建议后，你的肌肤可以得到彻底的改观。
与肌肤有关，寸寸不同在中医学理论中，经络被认为是密布在身体表层的内在连系。
它与我们的五脏六腑有着密切的关联，相辅相成又相互制约。
不同的经络连接了不同的脏腑，而你身体的每寸肌肤可能就是不同的经络。
其实，我们的面部肌肤同样也是如此，不同的经络分布延展，每寸间肌肤下的经络可能完全相异。
中医可以根据你的面部肌肤情况作出脏腑疾病的初步判断，正是基于此。
而我将借中医的经络理念，帮助你进行面部分区，使你了解当你的身体出现问题时，如何根据面部肌肤来进行判断。
另外，我们的面部肌肤因为长期遭受外界刺激，所以不同区域的面部器官及周边肌肤也有相当大的差异。
面部分区将帮助你根据不同区域，有针对性地使用面部护理品，解决局部问题。
在整体中细化，将局部归为整体，才是你对待面部肌肤的正确区域观。
无形三焦，有形护理在中医学中，三焦并没有形成统一的定论。
三焦有“有形有名”与“无形有名”之说，一般认为：上焦胸部，包括心、肺两脏；中焦上腹部，从解剖部位来说，应包括脾、胃、肝、胆；下焦下腹部，包括肾、膀胱、小肠、大肠。
无论哪一种观点，都是为了将人体归为一个整体以做系统的治疗。
面部在中医被认为是小五行，其中，眼与肝脏有关，颧骨和额头与肺相对应，下巴与肾膀胱相对应……因此，在护肤时，可以借用这个理念作为面部小系统的基础论。
中医的美容理论是比较复杂的，对于日常护理来说，显得比较麻烦。
所以，我对整个面部进行了分区，将额头到上眼皮划分为上部，下眼到鼻尖为中部，鼻下至下巴为下部。
其实就是说在护理肌肤时，无论是用专业仪器还是自我护理，应该有区分的对待。
额头是日常护理时比较容易忽视的部位，额头在中医中被认为与肺脏有关。
所以额头经常出痘的人，应以食用润肺去燥的食物为主。
而且，额头皮肤的清洁需要特别注意，额前的头发常常将灰尘与细菌粘在肌肤表面。
如果额前头发过厚，则更容易造成出汗和感染。
而长期不注意清洁额头的人，在比较明显的光线下会看到有暗哑及色素沉淀块，这种并不是简单的角质堆积，虽然可以用去角质及美白的方式处理，但是效果却不会理想。
实际上，以日常的预防为主是最简单也是最有效的办法。
从眼下到鼻尖的肌肤较为薄弱，油脂分泌相对来说较少，补水时的吸收效果却很好，但是保水性则特别糟糕。
因此，只有毛孔中的水与油达到均衡比例后才能保证水分不会被快速蒸发，这是肌肤的一种自护措施

。
适量的油脂能够减缓水分的蒸发速度，而水分的长时间保留则可避免肌肤被阳光灼伤和干燥。
所以对于这部分肌肤，由地水分蒸发较快，造成肌肤细胞不能充盈，加上长时间的阳光伤害及错误产品的使用后，此部位极容易成为斑点、红血丝和脱皮的多发区。
当你的肌肤出现这样的现象时，短期的补水并不能起到效果。
一般来说，肌肤的任何一个部位，当出现问题时，都是长期积累的伤害。
对于健康肌肤，特别建议中部区域的防晒及补水，并搭配适量含油霜的使用。
而对于含有水杨酸的护肤品，这个区域不要过量使用，对付这个地方的斑点应该用精华素分区域使用，而不是全部涂抹。
每天使用补水霜时，这个区域可以加涂一次。
脸颊的清洁相信大家都能做到，但是对于耳发附近区域的清洁则可能不会彻底，容易引起以耳发为界限，靠近耳部起痘、蜕皮的现象。
这个一般来说是与清洁时泡沫未洗干净有很大的关系。
而鼻梁两侧穴位，则与肠胃有关。
如果这附近出现一些浮肿或痘痘等问题时，需要将别注意自己的饮食。
并常期地适当按摩此附近的穴位，以指尖按压，可以起到延缓表情纹加深的作用。
鼻尖下到下巴处，为痤疮多发区域。
即使与内脏疾病无关，但由于此区域靠近嘴部，导致油脂分泌过多，容易感染。
所以，在进食后需要特别注意对嘴部附近的肌肤进行彻底清洁，如果只是简单地用纸巾擦拭食物的残留液体，很容易造成毛孔堵塞，成为细菌繁殖的温床。
我建议，药类去痘的产品不妨先在此区域进行试用，如果没有产生过敏，再选择性地使用在面部其他的区域。
同时，去角质产品也应在这个区域加强使用，含油面霜以嘴角为界，使用于嘴角以上的肌肤之上。
这个区域是减缓衰老很重要的地方，但往往容易被人忽视。
从鼻尖的下部向耳朵的两侧按摩及提拉肌肤，能够起到去浮肿、塑脸及减少皱纹的作用。
这是因为，面部下半边的肌肤，有可能成为营养输送的关卡，而促进此区域的淋巴循环，可以帮助毒素进入身体的排泄系统，帮助血液循环，起到新陈代谢的作用。
当然，这个区域还可以扩展到脖子以下到锁骨内侧的部位，当你对肌肤每周做一次大休整时，配合按摩和推拿刺激，会看到明显的促进效用。
这个划分方法的依据是中医理论，也许并不符合某些现代美容书籍中的理论。
但是无论如何，都是力图达到将面部作为小整体看待的目的，基于基础护肤之上，对基础护肤进行细分，达到完美护肤的效果。
以上只是将可能存在的某些护肤问题点出，并对不同区域应该如何使用的护肤品给予个人建议，但这并不是要你在日常护理后加上一些繁杂的步骤，而是希望你有信心稍微地调整一下涂抹的区域和方式，看看有没有什么好的改变。
……

后记

最后一堂美容课，美从来就是自然这篇尾声，也是最后一堂美容课，我希望不是我们的帷幕。
我将一些世故写在最后作为结尾，多少含有一些自私的念头：希望能给予勇气和信念，分享我们类似的幸福和快乐，然后一起努力坚持着成就一个近乎完美的人生。
而这个完美，是自私而言，也仅仅是对我们自己而言、完美，这是一个具有诱惑性的词语。
我们穷其一生来追求的完美并不是花瓶一样的繁华表象，而是一种近乎完美的修炼态度。
这样的态度让你在人世的起伏中可以落下身子去接纳一些你曾经无视的小道理，也可以让你可以触手可及一些醒世恒言般的大道理。
所以，书中的完美，是对我们自己而言相对的完美。
其实，这个世界上没有任何一个人可以承认自己完美。
即便是某一天达到了预设的终点，那完美的定义就更上了一层楼，对我们来说，就永无完美的一天。
我们的修炼，也就永无止境、对于过去已经蜕变的历史，亦是一种近乎完美的姿态、这本书，并不具有绝对完美的观点与方法，一切都在于你如何去运用使其接近完美。
我与你一样，都在改变着自己的生活，修炼自己的态度：从饮食、心境、修身等，从内心驱动力量，改变表为的自己。
我希望在某一天，让我们能在时光中相遇，抖落那一地的岁月灰，笑着挽起流年，不惘然。

媒体关注与评论

很喜欢作者的文字，给人很睿智的感觉，看了很舒服，有种被点透的感觉，慢慢地开始让心静下来……——天涯网友 作者文字很舒服，很清淡的智慧，很有用的养颜知识。
——天涯网友 整本书给人带来很安静的享受，明白平和心对容颜的重要性，也明白要用心对待自己的身体，感谢作者。
——试读本读者

编辑推荐

1. 2千万网友翘首以待，三大中文社区在线美容秘诀一册全收！
2. 不花钱的食物疗法和美容法，你还在等什么呢？
3. 国家级营养师推荐的护肤品，让女人有信心大胆素颜；4. 素颜就是护肤，护肤就是尊重肌肤，快翻开《素颜美人:美容医师的12堂肌肤课》，重新认识你的肌肤！
你本来就很美，中国首本国家级营养师教授从头到脚的简易护肤、瘦身、美容方法！

名人推荐

很喜欢作者的文字，给人很睿智的感觉，看了很舒服，有种被点透的感觉，慢慢地开始让心静下来……
——天涯网友作者文字很舒服，很清淡的智慧，很有用的养颜知识。
——天涯网友整本书给人带来很安静的享受，明白平和心对容颜的重要性，也明白要用心对待自己的身体，感谢作者。
——试读本读者

第一图书网, tushu007.com

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