

《天下最美是素颜》

图书基本信息

书名：《天下最美是素颜》

13位ISBN编号：9787214056139

10位ISBN编号：7214056135

出版时间：2009-4

出版社：江苏人民出版社

作者：一猫一菩提

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《天下最美是素颜》

前言

素颜之美，如来无言这些年裸妆甚为流行，但这是男士们永远也不懂的境界：花了一个小时细细地对镜描画，最后要达到的效果却就像没有化妆一样！男士们肯定会说：“那还不如不化妆呢。”不然不然，你看过苏州的园林没有？山石竹木掩映，层次分明，清幽可人，它们都是人工做出来的，但以人力补天工，更显自然。又或者日本的自然派庭院，分明也是人工细细雕琢出来的，只是那人工的痕迹，掩饰得全然不见罢了。猫这本书，就是因为向往女性清淡、不着痕迹的美，故名《天下最美是素颜》。清淡而不着痕迹，是不是就没有雕琢过呢？当然不是，因为猫哆哩哆唆写了这么多，就是教你雕琢的，因为不经雕琢的美玉，顶多是块石头。其实，素颜是一种境界。以天然的食物与量身定制的护肤品，弥补先天之不足，雕琢出不露痕迹的美，这是第一层境界。内外兼修，身心一定会得到老天的加持，自然容颜会呈现婴儿的神采，这是第二层境界。如是，身处红尘却又高蹈于烟火之上的美，才是猫最最推崇的。因此，素颜之美，如来无言。女人都有表露美丽、掩饰丑陋的天性，为何渴盼脂粉？无非是为了掩饰渐老的容颜。如花美眷难敌似水流年，女人借脂粉相助，没有碍着谁。只是，脂粉的效果太短暂，远不如正确的养生术来得持久。所以，一旦女性通晓了非凡的养生方法，自然青春长驻。即使真的素面朝天，别人还误以为你这“老妖精”化妆技术一流呢。大多数女人都活得被动，不知晓20年后自己会是什么样子，皆是因为她不辨阴阳，不分五行，起居无常，饮食无节。她说，我不趁着青春时涂脂，难道要等到年华老去再抹粉么？猫认为，她应该换一种想法，你不趁着年青的时候养生，等过了七七四十九，月事绝迹之后，就是碰上神仙，也回天乏力了。女人过了30，你可以从她的脸上扫描到她的内心。她的心里存留了太多的事，她不能及时清除她的愤怒、忧愁、失落等情绪，她没法卸下生活给她的重压，因此她的脸上也留下了痕迹。每天清晨，女人以为自己暂忘了昨天的烦恼，但是没有。其实，生活中的每一种情绪都不会自然消除，如果你觉得它们已被淡忘，但真相是：它们从你的身体上找到了出口，所以不再来烦扰你的内心了。不只是拈花微笑的佛祖，就是随便一个平凡的女子，只要她发自内心地欢喜，那笑颜也如佛光，让身体里的一应阴暗情绪一扫而光。干净的心，可映照出干净的脸。养心，同时养生，则外表美丽、内心安好。美人如美玉，如切如磋，如琢如磨，任何时候，你只觉她光彩照人，绝看不见雕琢之工。

《天下最美是素颜》

内容概要

《天下最美是素颜》是一猫一菩提继《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。书中提出了一种全新的养颜理念：“素颜”。所谓素颜，绝不是让你素面朝天，而是内外兼修，努力祛除我们身心的烟火气、工匠气、脂粉气，外人只觉你光彩照人，绝看不见雕琢之工。可以说，“素颜”正是现代女性所追求的养颜、养生、养心合而为一的幸福生活的终极目标。《天下最美是素颜》要告诉你的，就是如何实现素颜，如何永葆素颜，如何做到心神美丽、容颜不老。

《天下最美是素颜》

作者简介

一猫一菩提，著有《31岁小美女的养颜经》，当当网2008年美丽装扮类图书第一名。现居广西，从事法律工作，其经过多年的亲身实践所总结出的美容心得，在搜狐女性频道创下800万的点击率，深受广大女性网友热捧。

《天下最美是素颜》

书籍目录

前言 素颜之美，如来无言

第一篇 身映自然，让颜随心转

境界轻转，好颜自来

像修剪月季一样修剪自己

每次月事都是养育素颜的好机会

素颜是神造的——美丽，要听从体内温度周期的安排

跟着身体的节奏滋阴养颜 任何时间都可以养颜

第二篇 素颜隐于厨

女人一生的最佳进补方案

偷人不敢，偷花养颜——桃花白芷酒，赠人好姿色

口中自有美颜方

陌上柔桑破嫩芽——扶桑至宝豆浆

甜蜜透心凉——体贴夏季肠胃的花样菠萝餐

如何掌控身体里的水——女人与水共舞的秘密

尽量从食物中找到滋阴的感觉

自由基是素颜的天敌，杏仁就是它的克星

四神银耳汤以及为自己身体接水放水的笑话

MM身体的治水之道

光滋补不奉献是有违天道的

每个女人都需要一碗漂着油花的汤

女人应该在低温期大快朵颐

没有一个女人不喜欢的经前美容排毒茶

第三篇 送给MM们的呼吸、刮痧及风水养颜法

练阳光调息法，换一年好模样

用极简呼吸法修复容颜

猫猫心爱的冬眠调息养颜法

从新疆的天气悟出来的养颜真谛

拥抱像荷包蛋一样香喷喷的睡眠

“肥美而不见肉，清瘦而不见骨”——素颜美人的一生，不就呼吸二事

借音乐调息，变人间尤物

冬调息，春调情

身心多一分放松，容颜添二分美丽

与清晨水乳交融

要养素颜，隔三差五应刮痧

猫式面部刮痧法——造就素颜美人的秘方

氧气美女之度全身大扫除法

全新面部驱虫法——恢复少女般的小嫩脸

风水恰好正养颜

女人是不适合做剧烈运动的

第四篇 自助养颜，粉面含春

第五篇 素颜芳香调养法

第六篇 天若有情天亦老，人间正道是素颜

后记 找到最适合自己的生活方式才会永远美丽

《天下最美是素颜》

章节摘录

第一篇 身映自然，让颜随心转境界轻转，好颜自来相比漂亮女人，猫更喜欢讨论年轻女人，脸蛋是爹妈给的，除非去动刀子，否则很难有太大改动，年轻则不同，算是后天修来的福分。要形容年轻的MM，猫觉得最奢侈的一个词就是：闪亮。猫记得在十五六岁就读高中的时候，偶然与班花MM面对面，瞬间就被电到。她的脸算不上特别标致，一样有小雀斑和痘痘，但是，奇特的柔和光芒似乎从她身体内部透出，她的皮肤发光，眼睛闪亮。十五六岁的时候，先天是灯，那时我们正处于狂热的青春期，身上发出的光芒，是性的光芒。上了三十以后，不再那样狂热，内心宁静从容，懂得节约自己，知道做省油的灯，一样可以很闪亮，更可以持久，因为，那是心神的光芒。定然有MM误解，说心神闪亮，只因“腹有诗书，气质高贵，让人忽略她的外表”，一句话，心灵美来的。（呵呵，偷笑。）心神就是心神，心神就是会闪亮，而且可以表现在外在，让人羡慕不已。修习瑜伽多年，猫认同瑜伽的一个观点：肾脏的能量沿着脊柱（中医称为督脉，而瑜伽称之为中经）上行，最终成为智慧的能量，而面貌的改变，只是一个副作用而已，即“相由心生”。所以，内心宁静美好的人，自然会呈现“姿容瑞丽”之相。正如古老的经典中那一句话：“你的身体只是庙宇，心是其中的神，神在其中，则庙宇华丽。”猫深以为然。素颜何需珠光粉底，也不用等待耶稣基督来制造光，只要你说，要有光，于是，便有了光。哈，定然有MM被猫的高深之言给弄晕了。说到底，猫只是想强调一个意思：我们身体里面那盏灯就是素颜之美的源泉，不管你用什么办法，只要让它一直亮着，你就功德圆满了。

后记

找到最适合自己的生活方式才会永远美丽前段时间经常在网上碰见热心的读者们，说把猫的第一本书《31岁小美女的养颜经》放在床头，翻到烂了，搞得俺受宠若惊。也有MM在感恩节给我发邮件，说要感谢我。其实对于写字的人，写的东西一定要有人看，这过程才完整，是大家让猫完整了，猫才是应该感恩的人。猫不希望大家过于认真地把这些文字当一本书来看，宁可把它当做女人之间的聊闲天，扯八卦，那是外人绝不可能理解的密友时光，扯得高兴了可以狂笑，看上去不顺眼的，可以随便批。你说密友聊闲天要达到什么目的呢？千万不要想着，我和好朋友聊了一会儿天，就能成为外出得厅堂、内下得厨房的超人，或是优雅智慧的女达人之类。因为你的朋友猫过去算得上邻家女孩，现在顶多是邻家的家庭妇女，不是超人达人一类稀有动物来的。如果老是想要成为达人，就像用他人的眼睛衡量自己，用他人的标准拔高自己，这样就会失去“人生快乐至上”的本意。说到底，女人只要让自己满意，让自己舒服，让自己觉得时刻生活在怡然自得的状态中就好了。你要勇敢地说：俺就是这个样子，活得挺好，我才不想变成别人眼中那个优秀的女人。有时候女性的感性思维更强些，有时候她会有一些独特的、敏感的或是任性的生活方式，不一定每个女人都是杂志上的完美太太。不合大众眼光的女人，也必定有她的可爱之处，与其急于改变，不如去寻找，寻找到那种最适合自己的生活方式，这才是女人芬芳美丽的真正源泉。如果你看猫的书觉得有乐子，那就经常看，别把它当《圣经》，别试图改造自己。聊天这种东西，就是怎么舒服怎么来的，每个人都在表达自己，不一定模仿他人。咱们可以穿着睡衣聊，泡在澡堂里聊，喝着小酒聊，坐在马桶上聊，能够陪你一段或香或臭的时光，猫觉得真荣幸呢。猫猫

《天下最美是素颜》

媒体关注与评论

这本书更多的是阐述一种自然、悠闲、纯粹的生活方式，字里行间都洋溢着作者对于生活的热爱及积极向上的生活态度，对于多数女性视为畏途的生育和产后恢复也能以轻松乐观的文字娓娓道来，读完后不自禁地会心一笑。作者的文字有种力量，能唤起读者的认同感，进而反省自身的生活方式是否需要改变的地方，从而更加珍爱自己，关爱家人。婚姻生活本身是枯燥的，但是能在枯燥的生活中，运用智慧来使自己美丽，当然这种美丽不是单纯的外表的，而是从内心发出来的美丽，更是难能可贵的。这正是《天下最美是素颜》所要讲述的。天下所有的女人都能从她的书中学会美丽。

《天下最美是素颜》

编辑推荐

《天下最美是素颜》：天美丽一点点系列三。天美丽一点点系列三：颜随心转，心如菩提所谓养颜，就是养的素颜；所谓素颜，就是使我们的容貌、肌肤质本洁来还洁去；所谓质本洁来还洁去，皆因我们的身心来自神赐，我们唯一要做的就是努力祛除我们身心的烟火气、工匠气、脂粉气，让时光回转，风吹草低，美丽自现！九大养颜真法，天天活色生香！精彩看点：现代社会对女人的要求实在过分，要貌比西子，还得蕙质兰心；要厨艺无双，还得社交达人，怎么才能游刃有余？只能靠心的智慧。在《天下最美是素颜》中，猫就慷慨地把自己视为珍宝的女人经奉献给大家：1种生活理念：素颜：只有心神闪亮的女人才会容颜不老，化妆品哪里做得到？9种养颜真法：阳光呼吸法、冬眠调息法、音乐调息法、风水养颜法、素食养颜法、口水养颜法、发酵养颜法、芳香养颜法、周期养颜法，每一种方法都是既养颜又养心的美丽真经。28种养颜美食：扶桑至宝豆浆、甜蜜杏仁豆腐、晶莹玫瑰果冻、四神银耳汤，不仅让您口齿生香，脸蛋更是水当当！18种肌肤自助保养套餐：用最适合你的原料，再加上一点点耐心和诚意，就可以做出专体贴你一人的护肤品。15种芳香美颜配方：茴香美胸油、容颜不老方、桃花白芷油、薰衣草香袋，何物不可入香？在香氛里小憩片刻，心就如菩提芬芳。

《天下最美是素颜》

精彩短评

- 1、天下最美是素颜
- 2、[2012.12.05][文字版]学到了一些，关于生活。
- 3、好敷衍的书，敷衍的读了读。
- 4、.....
- 5、多年前，一温城名编辑方老师来公司，见我顶了一头新烫的方便面，桌边却摊着图书馆借来的雷蒙德卡佛的小说，不屑地说"有钱去烫发，书却舍不得买，还去图书馆借。"让我一时语塞。如果是现在我会回应"内外兼修"！感谢小唯的赠予，里面许多简单实用的小方法，让我们一起更健康、更美好：)
- 6、此书作者在家专心做少奶奶，不是调配她的自制护肤品，就是做各种按摩，瑜伽，这种生活，多少女人过得起？
- 7、她后面那些，我这懒虫是不会做了
- 8、真的不怎么样，那个猫到底是谁，将自己说的若天仙似的。整本书看起来就是泛泛而谈，一看就是应世之作，炒炒畅销罢了
- 9、返朴归真。
- 10、很不错的美容养生书，有些方法已经开始尝试了~~
- 11、整体感觉歇得不错
- 12、良好的生活习惯是美好容颜的良方
- 13、整就是本DIY手册
- 14、已写书评
- 15、简单说一下本书，基本是以月经为线路写的。按照作者的话说：子宫是花园，脸只是其中一朵花。所以书中常常用月季花做比喻，令我觉得很舒服、很温暖，加之作者也是南方人，写得也让我觉得很贴心。这里分享一下作者的博客：http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1288961122_0_2.html。虽然她现在已经没更新的，但是美容养生的旧文还是看着很有味道。

【摘录】：

内心平静不要争强好胜，心慈则面善；

善用经期：（要严格遵守经后降温进补，经前升温用掉原理）

- 1、经后到排卵期前后进补最好，身体温度会降低一点。
- 2、经前人体温度会升高，因为要排毒，故不要受凉、受气、上火，否则因为要排更多毒，来月经的时候痛经会加剧。作者很反感女性为避孕而放环，会有经量太多、腰痛的症状，身体不欢迎异物，子宫会加紧收缩力图将它们排出，为此付出的是血的代价和素颜的扭曲。

足够的深度睡眠（特别秋冬一定要睡够，是为下一年存精神气），避免受凉、调节饮食、放松心情、每日吃红糖、多吃银耳；

多晒秋冬太阳，人紧张就会收缩寒冷，要常令自己松弛温暖，可以和作者一样多点看下鸟虫花草；

桃花白芷酒：白酒1000ml、桃花25g一定要晒干哦（25g就是约10朵，可以直接到药店买）、白芷30g（一般药店有卖，店员还可以帮你打成粉）。将桃花和白芷放入白酒中密封，一个月后即可服用。经前一周内早晚各喝一小盅，20ml左右即可。面部斑点比较厉害的MM可以用一小盅酒，先放在微波炉里加热，再置于手心按摩脸部皮肤。因为酒精会刺激皮肤，加热则可以挥发掉一部分；

《天下最美是素颜》

燕窝其实很残忍，燕子的窝被偷多了，没口水最后会吐出血，就是所谓的血燕。其实燕子的口水不如人口水，多细嚼枸杞（每天一小把），产生口水后咽下功效很好；

豆浆是天然激素，以嫩桑叶晒干研末，1斤桑叶末加4两黑芝麻加黄豆，打成豆浆；

吃动物皮可以美丽并升CUP；

阿胶：可用黄酒煮、加磨粉冲水喝（其实这些装阿胶的盒子都有写的，我这里不详写），煮的时候可以放些桂圆、黑芝麻、红枣；

春夏、秋冬各自的调息法；

淘宝原料DIY乳液、精华。

其实我还没看过作者的另一本书《31岁小美女的养颜经》，因为我想着自己还未到30之上而立之年。但是既然书评大家都说上一本比这本好，我会继续把前作也看完的。

16、其实是网店推销吧。喂

17、#书单# Book 179 《天下最美是素颜》看过几遍，终于搞懂了中心思想。1、选择可以坚持下来的补品，如红糖 2、自己按摩刮痧，推荐荷荷巴油、甜杏仁油、月见草油 3、不迷信昂贵的化妆品 4、生理期前段身体高温时泻火，后期低温时补养身体 5、多做YOGA等舒缓的运动 6、多喝酸奶、汤水、粥品。

*

18、第一本更好

19、看一个小女人唠叨。

20、养生食疗作息是最重要的！

21、才看了一部分，就有看到两个观点是很不正确的。先提出了吧！

1、作者说用任何保养品晒太阳脸也完全没问题！

已经有研究说过人的脸长期晒太阳的一面皱纹比较多（比如司机左右脸的晒太阳程度就不一样），差距很明显的！

2、作者说血燕窝是因为人多次偷走燕子的窝，燕子妈妈筑巢至吐血而来。

真的想说句，作者您有常识吗？血液氧化只会变成黑色的。血燕窝之所以是红色，是跟洞燕筑巢的洞穴有关的，是燕子唾液和矿物质的化学反应，变成红色。

看到这，都不知道该不该继续看下去！

怎么教人素颜啊！！坑爹啊！

22、光合作用之扫荡

23、多了就不实用了

24、一本实用且亲切的养生美容宝典。

25、垃圾

26、可以算作工具书翻看，当然是可信可不信地有选择一下

27、又是我的一只入门读本。甚至一度勾起我在自家开实验室，配置专属护肤品的欲望。里面很多的保养建议还是很贴合实际很容易上手的，猫猫的文字细腻而有趣，读起来让人非常愉快。抛去那些保养细节（因为有些实在只是一家之言，每个人都应该有自己的特效良方），书中“做个心神闪亮的素

《天下最美是素颜》

颜美女”一说，还是特别值得推崇。适合睡前随意翻阅。

28、赞

29、读第二遍。几个月忘记了养生，身体明显感觉差了。要重新拾起来。

30、是第二次读，这次比较认真。发觉如果静下心来，书中很多内容都很有操作性。作者用简单的文字把复杂的道理讲清楚，而且都是她自己验证过的，难得。

31、除了一点点知识可以受用，大部分都是废话。

32、作者很可爱

33、正版新书，经常来买的。好

34、不靠谱，更像是豆瓣天涯之类地方一个人为了宣传自己淘宝店写的还算有实用性的软文集合

35、美丽心情乃女人最美素颜之源泉~

36、比较她的另外一本书逊色

37、喜欢作者的生活态度。

38、洗却铅华 素颜修行（大一下图书馆看的）

39、第一次网购书之3/4——没事时就翻翻，看心情选上面的保养保养

40、通篇伪科学，但翻了翻居然也觉得写的挺好玩。语言文字真是门技术。

41、非常棒！依旧参考用

42、没怎么看，不过读了另一本，从头到脚要美丽，写的还不错

43、废话较多，剔除废话，大多也是老调重弹。结构逻辑也不清晰。还有些做法和常见的小知识不符。但并不能由此认为其错误。待尝试后再议。相由心生的观念还是很明晰的，说的有点玄乎，没可操作性。

44、这本书就感觉没她的上一本使用咯，可能有些东西自己感觉做起来还是难了点吧，但总体感觉作者还是很用心的呵呵~

45、我真的是穷极无聊了才来看养颜书的>_<

46、真没什么内容

47、扯淡的书..

48、和她的另一篇类似，但是有一点小小不同，刚入门的小女生看看，还是不错的

49、很多错误的东西，别教坏人了！

50、还不错，看了有收获

51、还教你用化工原料自制护肤品

52、第一次看这种类型的书.....桃花白芷酒，薏米，调息，M前去汗M后部，芳香调法，自助养眼不太敢下手.....总的来说，我看早了的一本书。

53、参考

1、简单说一下本书，基本是以月经为线路写的。按照作者的话说：子宫是花园，脸只是其中一朵花。所以书中常常用月季花做比喻，令我觉得很舒服、很温暖，加之作者也是南方人，写得也让我觉得很贴心。这里分享一下作者的博客：http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1288961122_0_2.html。虽然她现在已经没更新的，但是美容养生的旧文还是看着很有味道

。-----【摘录】： 内心平静不要争强好胜，心慈则面善； 善用经期：（要严格遵守经后降温进补，经前升温用掉原理）1、经后到排卵期前后进补最好，身体温度会降低一点。2、经前人体温度会升高，因为要排毒，故不要受凉、受气、上火，否则因为要排更多毒，来月经的时候痛经会加剧。作者很反感女性为避孕而放环，会有经量太多、腰痛的症状，身体不欢迎异物，子宫会加紧收缩力图将它们排出，为此付出的是血的代价和素颜的扭曲。 足够的深度睡眠（特别秋冬一定要睡够，是为下一年存精神气），避免受凉、调节饮食、放松心情、每日吃红糖、多吃银耳； 多晒秋冬太阳，人紧张就会收缩寒冷，要常令自己松弛温暖，可以和作者一样多点看下鸟虫花草； 桃花白芷酒：白酒1000ml、桃花25g一定要晒干哦（25g就是约10朵，可以直接到药店买）、白芷30g（一般药店有卖，店员还可以帮你打成粉）。将桃花和白芷放入白酒中密封，一个月后即可服用。经前一周内早晚各喝一小盅，20ml左右即可。面部斑点比较厉害的MM可以用一小盅酒，先放在微波炉里加热，再置于手心按摩脸部皮肤。因为酒精会刺激皮肤，加热则可以挥发掉一部分； 燕窝其实很残忍，燕子的窝被偷多了，没口水最后会吐血，就是所谓的血燕。其实燕子的口水不如人口水，多细嚼枸杞（每天一小把），产生口水后咽下功效很好； 豆浆是天然激素，以嫩桑叶晒干研末，1斤桑叶末加4两黑芝麻加黄豆，打成豆浆； 吃动物皮可以美丽并升CUP； 阿胶：可用黄酒煮、加磨粉冲水喝（其实这些装阿胶的盒子都有写的，我这里不详写），煮的时候可以放些桂圆、黑芝麻、红枣； 春夏、秋冬各自的调息法； 淘宝原料DIY乳液、精华。-----其实我还没看过作者的另一本书《31岁小美女的养颜经》，因为我想着自己还未到30之上而立之年。但是既然书评大家都说上一本比这本好，我会继续把前作也看完的。

2、初看书名，似觉惊艳。粗略一遍，和第一本相比，不免有些失望。本末倒置。。。这样的折腾还是真正的素颜之美吗？。。。

3、如果你想学到众多养生知识。推荐你去看《求医不如求己》。如果你想学美容。更专业的书多不胜数。此书的成功之处在于作者以爱美丽爱生活的心态在唠叨。亲切而平和，让人感觉温情。从而更加接受书中所讲的一些方法。心如菩提，心态最重要。坚持为王，坚持才有效果。

4、《31岁小美女的养颜经》真的很赞于是，激赏之下，买了这本后续之作可惜，让人有些失望呢前作那个聪慧的女子找不到了作者过度追求素颜之美，反而陷入了另一种执着。。看着她那些DIY的护肤品食谱啥的忽然就失了心情追求高价护肤品和追求DIY护肤品除了费用心境上有什么本质不同吗？

5、《31岁小美女的养颜经》作者新作，说实话我觉得不如上一本，有炒冷饭的嫌疑。毕竟要说的东西只有那么多，上一本已经说完，这本反反复复还是那些东西，让人觉得殊无新意，收获甚少。而且很多东西在讲解的时候反而不如上一本书，文字寡淡得也像冲了大量白水，只是读者们看书时更愿意要干货。要说实用也实用，书里有大量的美颜方子。只是我对这种外敷DIY的东西比较排斥，食补养生的还好，这种小作坊式的东西总怀疑效果和安全性。古方未必灵验，毕竟当初三十多岁就做奶奶，美人尚未到凋零之时，怎么的方子都可能被夸大作用，未必真的灵验。这跟我不看25岁以下人的养颜方和护肤心得一样，那时候我还怎么折腾怎么完美呢。对于天生皮肤不错的人，这个年龄太缺乏可比性了。至少也得30岁左右才谈得上护肤成果。这些实用性的内容一除，剩下的基本上没什么意思，连笔记做了一半都因为索然无味放弃了。比较鸡肋一本书，要想学点养生养颜的知识上一本就足够了。

6、才看了一部分，就有看到两个观点是很不正确的。先提出了吧！1、作者说用任何保养品晒太阳脸也完全没问题！已经有研究说过人的脸长期晒太阳的一面皱纹比较多（比如司机左右脸的晒太阳程度就不一样），差距很明显的！2、作者说血燕窝是因为人多次偷走燕子的窝，燕子妈妈筑巢至吐血而来。真的想说句，作者您有常识吗？血液氧化只会变成黑色的。血燕窝之所以是红色，是跟洞燕筑巢的洞穴有关的，是燕子唾液和矿物质的化学反应，变成红色。看到这，都不知道该不该继续看下去！怎么教人素颜啊！！坑爹啊！

《天下最美是素颜》

章节试读

1、《天下最美是素颜》的笔记-第23页

要晒背后的督脉，此为一身阳气。

2、《天下最美是素颜》的笔记-第60页

3、《天下最美是素颜》的笔记-第37页

扶桑至宝豆浆，一斤桑叶末加4两黑芝麻，加黄豆打出豆浆，每日一壶。可驻容颜，乌须发

4、《天下最美是素颜》的笔记-第56页

夏天过去，秋天要进补，可多吃猪皮、鸡皮、阿胶、鱼皮等含胶原蛋白，也可吃枸杞银耳滋阴

5、《天下最美是素颜》的笔记-第39页

夏季多产菠萝，放入饭中可强力解油腻，菠萝中有菠萝酵素，帮助消化肉类蛋白，也可与苦瓜搭配

6、《天下最美是素颜》的笔记-第45页

去皮杏仁100克加适量冰糖，10克凝固剂，做成杏仁豆腐，内涵减少自由基的维E，还应搭配维C。夏天用甜杏仁油，兼顾滋润与清爽，洁面后，按摩至吸收，用微温的水冲洗、毛巾擦干，清晨后皮肤会透明感

7、《天下最美是素颜》的笔记-第36页

8、《天下最美是素颜》的笔记-第10页

瑜伽的观点：肾脏的能量沿着脊椎(中医称为督脉，瑜伽称为中经)上行，最终成为智慧的能量，而面貌的改变，只是一个副作用，即“相由心生”，

9、《天下最美是素颜》的笔记-第59页

以体温为标杆，降温时，吃，储存；升温时，把存下的东西用掉，吃也是添堵，

10、《天下最美是素颜》的笔记-第50页

淮山、芡实补中益气，薏米、茯苓健脾化水，食用补品要加点温热发散的东西如黄酒，使身体的废水派出，见之则喜，过去不留。可深入导入的有龟苓膏，阿胶，而咖啡、茶有利尿的作用。

11、《天下最美是素颜》的笔记-第3页

《天下最美是素颜》

经前感觉要生痘痘最好立刻用维生素b6片剂溶解做个纸模，消炎效果很好。

12、《天下最美是素颜》的笔记-第4页

一定要坚持用最基础的乳液，最奢侈的面膜。

13、《天下最美是素颜》的笔记-第3页

冬调息，春调情，甚好。

14、《天下最美是素颜》的笔记-第33页

枸杞要嚼着吃最滋补，有补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴之功，唾液乃气血所化，灌溉脏腑，滋润肌肤，流通百脉，补养后天之气，为真阴。进食慢，细嚼慢咽可以说是燕窝拌饭。

15、《天下最美是素颜》的笔记-第64页

做饭的油烟损害皮肤，多卤、蒸、烤、煲、煎，炒菜时戴口罩，防止厨房二手烟，

《天下最美是素颜》

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:www.tushu000.com