

<<一辈子做女孩>>

图书基本信息

书名：<<一辈子做女孩>>

13位ISBN编号：9787543042575

10位ISBN编号：7543042576

出版时间：2009-7

出版时间：武汉

作者：木蝴蝶

页数：218

字数：140000

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>

<<一辈子做女孩>>

前言

我是女孩。

从生下来的那一刻，护士把我从产房抱出来，微笑着宣布“是个女孩”。就这样定下了我这辈子的身份。

从牙牙学语到童音糯糯，转眼间，我家少女初长成。

都说少女情怀就像诗，那时的我确实一直“为赋新词强说愁”——盼望长大，怀揣着没人明白的苦闷和忧郁，总在盼望着发生点儿什么……这真是身在福中不知福的哀怨。

青春就在这不自知中悄然滑过，等到突然惊觉，就只剩了一个尾巴。

现在，当一群十七八岁的女孩儿成群结伴走在街上，那种青春的活力迎面冲来，会让我满眼羡慕——虽然我还不到30岁。

默默回首当年的自己，赫然发现原来我也有过顾盼灵动的眼神、苹果般红润的脸颊、饱满到似乎微肿的天然红唇……我留恋这些，真想多做几年女孩。

少女是美的，是城市喧嚣中一道亮丽的风景线，或许她们并不漂亮。

<<一辈子做女孩>>

内容概要

中国有一句古话，叫做“相由心生”。

还有人说，30岁之前的容貌是父母给的，30岁之后的容貌是自己给的。

无情的岁月终将把红颜消退，这是谁也抗拒不了的自然规律，但如果女人善养心，又会是另一种境况了。

女人养颜，养的就是气血。

所谓养气血，就是把体内那盏灯点亮，柔和光芒透肤而出，不施粉黛，仍然晶莹剔透。

相信中医的强大能量吧，你真的能看到肌肤由内而外的蓬勃生机！

女人往往执著于暴露在人眼前部位的美丽，而对自己的身体疏于关注。

殊不知，我们的美丽是由内而外散发出来的，有健康的身体，才会有温暖的容颜，因此，我们要学会宠爱自己的身体，要学会和身体谈一场与美丽有关的恋爱。

奥黛丽·赫本的美丽建议：如果你想红唇诱人，请说善意的话；如果你想明眸善睐，请看别人的优点；如果你想身材苗条，请与人分享食物；如果你想秀发飘飘，请让孩子每天用手指梳理一次；如果你想仪态优雅，走路时要想着：你不是一个人，有一群朋友在关心着你。

<<一辈子做女孩>>

书籍目录

自序 下辈子还要做女孩

第一章 气血、五脏如何主宰女人容颜 1. 最好的美容大师是气血 2. 养颜从“心”开始 3. 像呵护爱情一样呵护肝 4. 脾胃, 掌管你气色的“大人物” 5. 肺, 宣降之中见美丽 6. 肾好, 女人更好 7. 养血圣物, 保女人一生平安 8. 益母草, 天下女孩的传家宝 9. 红枣是天然维他命丸 10. 暗服阿胶不肯道, 却说生来为君容

第二章 和身体谈一场与美丽有关的恋爱 1. 喝对美容汤, 衰老晚十年 2. 胶筋煲海马, 女人更要补充阳气 3. “冷美人”暖身全方案 4. 睡眠是容颜的“免费保姆” 5. 招待不周, “老朋友”也会翻脸 6. 美女甩手功, 轻松甩走亚健康 7. 赤龙搅海, 一学就会的隋唐养生方式 8. 冥想调息法, 用意念和呼吸创造美丽

第三章 找对你的养生花 1. 花言草语, 心中每天开出一朵花 2. 玫瑰花茶, 异香清远袭人来 3. 自从一见桃花后, 直至如今更不疑 4. 茉莉花茶, 闻到春天的气息 5. 双仁绿茶, 不经意问绽放的奇迹 6. 金银花糖茶, 让你拥有丝滑肌肤

第四章 女人是水养出的最美的生命 1. 有水分的女人才能芳香一生 2. 中医补水, 由内而外润出来 3. 保湿之计在于春 4. 清凉一夏, 与素颜的蓝色约会 5. 水油平衡才过得了多事之秋 6. 肃杀中红颜依旧, 冬季养颜正当时 7. 要保湿, 蛋黄比蛋清更有用 8. 海藻面膜, 水润素颜不请自来

第五章 寸寸不同, 来自肌肤的喝彩 1. 排毒, 让肌肤记住你的每一点努力 2. 美白和女人, 就像一场爱情马拉松 3. 像修剪花枝一样“修剪”皮肤 4. 脸上无皱, 心中无纹 5. 长痘痘背后隐藏着什么秘密 6. 黑头! 看我怎么治你 7. 不一“斑”就是不一般 8. 当细节无限放大, 你还能淡定如初吗

第六章 那些让我们疯狂的小细节 1. 瓜子小脸淡脂粉, 温柔乡里最销魂 2. 修眉画眉, 改脸上风水 3. 黑眼圈打击的不只是容貌, 还有心情 4. 乌溜溜的黑眼睛和手指尖的故事 5. 唇情美人, 一点嫣红引发的诱惑 6. 如兰似麝, 呵一口气迷倒他 7. 貌美牙为先, 齿白七分俏 8. 头发——女人与生俱来的灵神

第七章 魔鬼身材, 女人就要做妖精 1. 最是那一低头的温柔 2. 酥胸半掩, 像辣妹一般“沟”人眼球 3. 每个女人心中都有一段腰 4. 小肚腩——全球女性头号公敌 5. 肥美不见肉, 清瘦不见骨, 这才是极品美背 6. 修长玉腿, “度量”百味人生 7. 蜜桃成熟时, 娇“翘”美臀修炼记 8. 流动在足尖的时尚与性感 9. 垂手郎膝上, 何处不堪怜

<<一辈子做女孩>>

章节摘录

插图：第一章 气血、五脏如何主宰女人容颜巨大的工作压力和不规律的饮食、作息习惯正在影响着大多数女性的生活，你可能总是陷入这样的困惑：为什么每夜都被失眠困扰？

为什么每月的“老朋友”都会让你烦恼不已？

为什么每次流感都会将自己击中？

为什么肤色总是黯淡无光？

为什么痘痘频繁光顾……其实这并不是什么难解之谜，追根溯源——就是因为血虚、血瘀或者血热妄行，总之是身体内的血液没有很好地发挥功用。

中医的美容养颜之道中医理论认为“妇人以血为本”，只有体内血液充足，才能使皮肤红润，面有光泽，体形匀称。

而血是由气推动运行的，气有化血、行血、统血、摄血、载血的功能，气虚则血亏，气滞则血瘀，气乱则血崩，气逆则血拂，气陷则血脱。

只有气血正常。

女性才能保持健康美丽。

气血究竟从哪里来呢？

中医认为，血生于脾，藏于肝，主于心，内营脏腑，外养肌肤。

从中可以看出，气血与脏腑相互制约、相互依存，所以，中医的美容养颜之道非常注重五脏六腑的调补。

心主血脉，其华在面。

面部是血脉最丰富的部位，心脏功能的盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。

心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。

若心气不足，心血亏少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会表现为苍白、晦暗、无光泽。

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和顺畅全身气机，使气血平和。

肝脏健康，则面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。

若肝脏疏泄失职，气机不调，血行不畅，则血液瘀滞于面部，表现为面色发青，或出现黄褐斑。

脾为后天之本，气血生化之源。

脾能把吃进去的食物化为水谷精微，再进一步转化成气血。

脾脏功能健运，则气血旺盛，让人面色红润，肌肤弹性良好，反之，脾失健运，气血、津液不足，不能营养颜面，人必然精神萎靡，面色苍白或萎黄不泽。

肺主皮毛，肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血、津液得以布散全身。

若肺功能失常，则容易生痘痘，而且肌肤干燥，面容憔悴、苍白。

肾为先天之本，主藏精。

肾精充盈，肾气旺盛时，五脏皆会运行正常，使人气血旺盛，容貌不衰。

肾气虚衰时，就会使人容颜黯淡、未老先衰。

补好气血，调养是关键姐妹们。

快看看你有下面这些状况吗？

肤色黯淡，唇色、指甲颜色淡白。

时常有头晕眼花的情况发生。

最近一段时间经常心悸。

睡眠质量不高，经常无缘无故失眠、多梦。

经常会有手足发麻的情况发生。

月经颜色比正常情况偏淡并且量少。

如果你有三条以上回答“是”，那么你就该补血理气了。

《人体使用手册》作者吴清忠老师曾经说，所有慢性疾病、亚健康状况都是由不良生活习惯造成的，生活不规律，气血能量就会越来越低，气血低到一定程度，各种乱七八糟的病就来了。

把气血调理好，身体就会自动修复原来受损的器官，整个人也就健康了。

<<一辈子做女孩>>

那么，说了这么多，究竟应该如何调补气血呢？

其实啊，这还真不是一两句话就能说清的，我会在后面的章节里详细讲述，这里不妨先粗略地讲几个方面。

饮食调养：平时应该多吃富含优质蛋白质、微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素B₁₂等营养物质的食物，如红枣、莲子、龙眼肉、核桃、山楂、猪肝、猪血、黄鳝、海参、乌鸡、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾、红糖等。

中药调养：常用的补血中药有当归、川芎、红花、熟地、桃仁、党参、白芍、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等，用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳，有很好的调节内分泌、养血效果。

运动调养：平时多练瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓运动。

另外，传统中医学认为“久视伤血”，所以长时间坐在电脑前工作的姐妹，应该特别注意眼睛的休息和保养，防止因为过度用眼而耗伤气血。

经络调养：经常做头部、面部、脚部保健按摩，点按或是艾灸关元、气海、足三里、三阴交等穴位，对温经通络、活血化瘀都有很好的效果。

好吃又补血的汤与粥调养气血的方法很多，最方便的还是食疗药膳。

在浩如烟海的中药里，可以补血的真是不胜枚举，更别说还有很多食材搭配起来也能补血。

平常在家里煲汤、煮粥时稍微用点心思，就能在享受佳肴的同时，也让气血得到调补。

一般来说，汤和粥因为好吸收、易消化，多为各种药膳所采用。

下面就给大家介绍两道好吃又补血的美味汤粥。

《本草纲目》中说鱿鱼有养血益气的作用，而猪肉可以滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气，所以鱿鱼瘦肉汤调养气血的效果非常好，尤其适合怕胖的女性。

山药历来就被众医家大加赞誉。

《本草纲目》说它：“益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。”

山药最受推崇的是它补益脾肾、增长气血的功效。

不过想要效果好，就要到药店购买药用山药。

薏米有健脾化湿、清热补肺、消痈排脓、生肌润肤的功效，常吃薏米可以强筋壮骨、益气和血。

芡实自古就是永葆青春活力、防止未老先衰的养颜佳品，也是健脾益肾的良药。

《本草求真》中记载：“芡实如何补脾，以其味甘之故，芡实如何固肾，以其味涩之故。”

芡实入药有生用和炒用两种，生用可以补肾，炒用可以健脾开胃。

三者合而为粥，可以补气养血、强壮脾肾，姐妹们一定要经常做来吃哦。

最后再强调一点，对待健康，我们要懂得未雨绸缪，等到得病之后再后悔就晚了。

所谓“不生病的智慧”，关键就在于平时对身体的关注与呵护。

2，养颜从“心”开始人的相貌除了先天遗传，更重要的是后天修行。

古人常说，养颜必先养心。

他们认为，心是一个很神奇的东西，不单单是五脏中的一员，同时还代表着人的心态、性情，“相由心生”、“人心难测”这样的词便由此而生。

有趣的是，科学家们最新研究发现，人类的心脏的确有记忆功能，这种现象在很多接受心脏移植病人的康复过程中被证实。

看来，想要容颜美丽、气质雍容，“内外双修”地养心才是关键。

心是气血循环机不知道大家有没有注意到，人们经常习惯性把自己最珍贵的东西称为“心尖”、“心头肉”、“心爱之物”。

另外，不论是关于“心”的口头禅，还是关于“心”的成语中，无不表达着“心”在人们的意识里是多么重要。

这种重要性不是平白无故来的，人的健康与五脏六腑关系密切，每一样都不可或缺，但是，脏腑中起领导作用的却是心脏。

心脏的统领作用就是它对血液循环的控制。

中医认为“气行则血行”。

<<一辈子做女孩>>

人全身的血液都需要气的推动，而且气统摄血液在血管中乖乖流动，如果气虚，无力控制血液，血液很容易突破气这道堤坝，溢出血管之外。

血管与心相连，结合起来看，血液的运行主要靠心气推动。

《素问》中说“心藏血脉之气”，这个“气”，就是推动血液循环的动力，也是我们说的调养气血的“气”。

心脏不跳了，生命随即终结，所以，名医张景岳说：“心为一身之君主……脏腑百骸，惟所是命，聪明智慧，莫不由之。

”心气旺盛的健康人，血液循环畅通无阻，心跳和缓有力、节奏均匀。

如果心气虚衰，轻则肢体血液微循环不畅、心跳无力，重则会有心率不齐、心悸等现象。

面色的好坏与心脏的强弱有直接关系，这点在上一节已经讲过，此处就不再重复了。

夏养心。

吃“红”果一年四季，春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾。

为什么夏天是养心的最佳季节呢？

因为在夏季，暑湿难耐，很容易让人精神紧张、情绪波动，高温会使机体的免疫功能下降，新陈代谢加快，心脏负担随之加重，所以即便是健康人，也会有力不从心、情绪暴躁等现象。

在五味中，心与苦味相对。

味苦的食物大多具有清热解毒、消炎泻火的功能，最适合在夏天食用，如苦瓜、茶叶、苦丁茶等。

在不同颜色的食物中，红色食物可以补心，有补血生血、清除瘀血的作用，西红柿、红枣、山楂、草莓、枸杞子、红豆等，都是养心妙物。

栾加芹老师在她的《不生病的智慧3》中提到，心在易经卦象学中，属于“震卦”，“震”者动也——心脏的确是在不停地跳动。

而同属“震”性的食物有凉粉、蜂蜜、藕粉等，常吃可以养心。

提到藕粉，不得不提与藕同根而生的莲子。

《本草纲目》中记载：“莲子补中养神、益气力，久服轻身耐老，不饥延年，益心肾、固精气、强筋骨、补虚损、利耳目。

”由此可见，莲子也有很好的养心功效。

心气虚、心血亏少的姐妹可将桂圆肉、莲子肉各30克，糯米100克，加水烧沸后改为小火慢慢煮至米粒烂透，即成桂圆莲子粥。

常服此粥可养心补血、润肤养颜。

除了五味五色五行，中医还讲究“以形补形”，猪心的安神定惊、养心补血等功效，对惊悸、失眠有较好的治疗效果。

姐妹们不妨用猪心随意配些自己喜欢的蔬菜，炒菜、煲汤均可，营养丰富，老少皆宜。

心境平和。

虽老尤美女人天生是爱美的动物，总是不忘把自己的美丽展示给别人，世界因女人而美丽。

有的女人花很多钱，用各种奢侈品装扮自己，在我看来，这些流于表面的浮华就像“画皮”，永远比不上内心的充实与快乐。

“如果我们走得太快，要停一停等待灵魂跟上来。

”这是印第安人的一句谚语。

女人要给灵魂一个修禅打坐的时间，比如多看书，俗话说“腹有诗书气自华”；也可以做做瑜伽，平衡自己的心灵，修身养性；或者找一个时间，找一个地点，独自一人喝喝咖啡、品品茶……岁月在指间悄悄地流逝，不知不觉间红颜已消退，这是谁也抗拒不了的自然规律。

但是，如果女人能拥有宽容平和的心态，不为岁月增添的痕迹而沮丧，只在意陶冶自己的性情，那么举手投足间的风华就会令人弥久不忘，在岁月的打磨中日臻醇香。

<<一辈子做女孩>>

编辑推荐

《一辈子做女孩》由武汉出版社出版。

女人易老，但即使活80岁，我们依旧可以保持一颗少女之心，不要随意丢弃，不要让它蒙上岁月的尘埃，它能让我们一直美丽到老，用美食锻造身材，用心情温暖容颜，脖子扭扭，屁股扭扭，早睡早起做运动。

一天有24个小时，你只需要出一小时来爱自己。

<<一辈子做女孩>>

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>