

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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。

再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，因为猫啰哩啰唆写了这么多，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。

## <<天下最美是素颜>>

### 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有需要改变的地方，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>>

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>