

<<美啊，请你停一停>>

图书基本信息

书名：<<美啊，请你停一停>>

13位ISBN编号：9787214056276

10位ISBN编号：7214056275

出版时间：2010-10

出版时间：江苏人民出版社

作者：傅杰英

页数：207

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>

## &lt;&lt;美啊，请你停一停&gt;&gt;

## 前言

美丽的智慧——改变体质的偏颇世界上的美容方法千千万万，但是作为一名专门从事针灸治疗损美性疾病的中医，我想告诉您，不要希求真的有什么美容绝招。

如果您只对“三五天就能见效”的美容方法感兴趣的话，那么这本书并不适合您。

在这本书中，我只能告诉大家一些美容的基本道理和原则，以及具有可行性和安全性的简单方法。

要知道，美与不美的主要责任不在美容师、医生，而在自己。

我一直想用较为整体、实在、科学的方法向大家讲述养生和美容的知识，以避免误导性的所谓“中医美容”“中医养生”给广大读者带来迷惑、混乱。

所以我希望您带着平和，或是与好朋友聊天的心情看完这本书。

作为一个中医教育和临床工作者，我当然发自内心地乐见中医走进生活、走入家庭，从而使中医知识得以普及。

可是，当我遇到越来越多的女孩由于盲目、过度的养生、美容而引起各种新的问题时，不免又产生一些不安和担忧。

美容也是一种养生。

现在，很多女性身上出现了“美容源”“养生源”性的美容问题和健康问题，比如由于不当的针灸减肥而引起的月经不调；不当的美白祛斑法导致的皮肤敏感或色斑加重；误补滥补造成的内热上火、血压血脂居高不下，这些都是莫名其妙的方法和言过其实的说头造成的。

民风的急功近利带来的最终结果就是：医院“过度检查”“过度治疗”，百姓“过度养生”、“过度美容”。

似乎让日常生活中一招一式都有说头，对照许多“中医养生”、“中医美容”的说头和方法，真是动辄得咎，限制多多，不能这不能那，要这样要那样。

如果养生、美容真是如此，那不养、不美也罢，真是“过犹不及”呀。

哗众取宠地说绝招、教仙方、打保票，这样只会使人们对于媒体、商家宣传的方法、方药寄予不切实际的希望，更何况有些根本上就是媒体商家的虚假炒作。

一旦不见效果，消费者就可能“义无反顾”地骂骂咧咧、掉头就走。

我真担心，中医的普及也会走上这条路。

这种听风就是雨，一哄而上又一哄而散、“一抓就死，一放就乱”的现象映射在我们生活的各个方面，例如工作、学习，甚至对待自己的身体、生命也是这样。

不懂得养生美容时就胡吃海喝、恣情纵欲，没有一点约束；稍微懂得点养生美容就过分讲究、小心，这也不敢，那也不行，必须这样吃、一定那样运动。

这叫“半夜哭娘子，想起来一阵子”，是抽风式的，一惊一乍的养生美容了。

我经常会遇到患者问：“傅老师，您怎么保养的呀？”

皮肤气色真好！

”我常回答：“该咋咋地，饿了吃，困了睡，自自然然生活呗！”

”只要您明白养生、美容的原则、道理，该咋活就咋活！”

该竞争还是要竞争，该拼搏还是要拼搏，想吃啥就吃啥，关键是做到适可而止，收放自如。

说到底美容，美容养生难就难在“适可而止，收放自如”上，您需要有好的心态、性格才行。

而怎样才有好的心态、性格？

自我完善当然重要，还有则是要接受正确的引导和教化，要明白养生美容的真谛在哪里，告诉大家如何认识身体和生命，其中的道理在哪里？

为什么不能这样做，为什么可以那样做。

养生和美容其实是一种心态、性格的完善和塑造，是走向智慧的一种人生学习。

中医美容、养生的真谛和精髓是不仅仅在细节方法、一招一式、一方一穴，它重在告诉人们如何客观整体地了解生命，明白人生的道理，和自己的身体和谐相处。

中医养生、中医美容包含的智慧实际上是在教我们如何做人。

做人，既包括与自然、与别人和睦相处，也包括与自己的身体和睦相处。

<<美啊，请你停一停>>

不要认为讲养生、写养生、为人做美容、讲美容的人就自然是“近水楼台先得月”、“向阳花木早逢春”，会仙风道骨，能美丽漂亮、健康长寿。

其实，只有内心真正领悟人生的智慧，形神合一地顺从自然规律，才能收获健康和美丽。

上天是公平的，就算养生大师、名医教授、美容教母，如果熬夜、郁闷、吃喝无节制，也照样是健康问题多多，美容问题多多！

了解自己的体质，认识自己的生命，有针对性地改善体质偏颇才是美容和健康的关键。

我写中医养生、中医美容书的一贯指导思想是不说绝对、噱头的话语，毕竟“满话好说，满事难做”呀。

如果你愿意看、喜欢看，那是我们的缘分。

美容领域以讹传讹的东西不少，但是我们必须明白的是，错误的知识远比没有知识更为有害。

养生保健、减肥美容始终都是自己的事，我作为医生在这里只是帮您一把，也只是帮您解决得科学一些。

大家一定要认清这个道理，不要花太多的冤枉钱，如果大家能明白这些道理我这本书就算是达到目的了。

傅杰英2010年8月

## <<美啊，请你停一停>>

### 内容概要

根据中医体质理论，作者针对八种不同体质（平和、阳虚、阴虚、气虚、气郁、湿热、痰湿、血瘀）的特点和差异，指出了八种不同体质的女性在美容中遇到的问题及优势，并给出了有效、安全、实用的保养方法。

针对女性的皮肤出油、干燥，痤疮、粉刺、黑眼圈、黄褐斑等皮肤问题，以及不同体质的女性在肥胖、消瘦等身材管理问题上，作者给每种体质的女性列出了系统的养护方法，不仅分析了这些问题产生的体质根源，并利用艾灸、按摩、食疗等方法给以个性化和针对性的保养技巧和妙方，让爱美的女人都利用体质去美容，才能获得由内而外的美丽。

<<美啊，请你停一停>>

作者简介

傅杰英，中医美容专业教授，针灸专业医学博士，广州中医药大学针灸推拿学院中医美容教研室主任，在针灸治疗肥胖、黄褐斑、痤疮等损美性疾病方面颇有心得，并擅长对于患者的中医养生咨询指导。

## &lt;&lt;美啊，请你停一停&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：美丽的智慧——改变体质的偏颇第1章 美丽，先与体质结下善缘 要想美丽，须扬长避短 每一种体质都有其不足和巧夺天工的美丽 体质——生命的色彩和旋律 体质决定美丽：解读体质的四个密码 形态结构：体质决定您从头到脚的美丽 生理功能：女性之美的源头 能量代谢：一个人白胖和黄瘦的真正原因 性格心理：体质影响情志 修复美丽的第一步：怎样判断体质 平和体质 阳虚体质 阴虚体质 气虚体质 气郁体质 湿热体质 痰湿体质 血瘀体质 体质形成的四大条件 爹妈遗传：体质是父母种在您身上的一粒种子 环境塑造：一方水土养一方人，一种体质造一种美 个人修为：自我修炼，破解顺势美容的密码 时光雕刻：时间在悄悄改变着我们的体质 美容的上上策：展现体质固有的美容优势第2章 先修“神”，再炼“形” 相由心生，心性决定美丽 容貌的美容辩证 五官的美容辩证 闻“色”识体质 尊重自己的皮肤性质，投其所好 形体的美容辩证 形体匀称 体重适中 第3章 每一种体质都有自己的神形之美 真正的美容应“表里如一” 美容的基础是五脏功能相对协调 心其华在面，主血脉，开窍于舌，主喜 肺其华在皮，主皮毛，开窍于鼻，主悲 脾其华在唇，主肌肉，开窍于口，主思 肝其华在爪，主筋，开窍于目，主怒 肾其华在发，主骨，开窍于耳，主恐 美容要懂得形神并重 让女人味从内向外发散 没有丑的青春——牢牢维护您的第二性征 女人就该有个女人样——别忘了自己的“第三性征” “素颜”美女越来越少是因为体内浊气泛滥 美容的四个准确定位 性别：阴柔，并且柔中带刚最好 体质：扬长避短最巧 年龄：顺其自然最真 时间：春夏秋冬各有时 不同体质之人的美容方法 经络穴位是养生美容的好方法 过度美容反而会加速皮肤衰老第4章 平和体质——先天修来的好底色 平和体质的美容优势及问题 美容优势 美容问题 平和体质之人的美容方法 顺其自然，无为而治：平和体质调理之道 平和体质的皮肤护理之道 平和体质的形体管理之道第5章 阳虚体质——小“火气”尽显女人味 阳虚体质的美容优势及劣势 美容优势 美容问题 阳虚体质的美容从保护阳气开始 损伤阳气的四大杀手，您可要小心了 请用艾灸来温补阳气 阳虚体质，让您的皮肤散发由内而外的美 狂用护肤品，不如改善体质 阳虚体质的美容圣品——姜醋猪脚 用什么温暖您的美——纯阳红妆丸 女人的美容“不老药”——青娥丸 不一样的“呼吸美容法” 化淡妆可以帮您提气 “引火归元”是阳虚体质美容的治本之法 阳虚体质之人的形体管理之道 饮食控制，艾灸调理，轻松搞定您的虚胖 想要丰满？上灸乳房，下灸气海、关元第6章 阴虚体质——热土上长出的“火热生命 阴虚体质的美容优势及问题 美容优势 美容问题 “骨感美人”的烦恼 如何给您的火热体质带来“阴凉” 内热伤阴，体质告诉您的养阴大法 养阴吃什么，不吃什么 阴虚体质之人的最佳保养时机在秋季 补水、防斑：阴虚女人的皮肤管理之道 阴虚体质干性皮肤怎么保养 妙方琼玉膏，专治您的“枯萎病” 减少蒸发，干性皮肤日常护理法 指压穴位，淡化色斑 阴虚体质之人的面部“油田”管理法 艾灸疗痤疮，可从根子上解决“热症” 要想美白祛斑，先检查自己的生活方式 阴虚体质之人的形体管理之道 第7章 气虚体质——闲情漫步走出的“慵懒型” 气虚体质的美容优势及问题 美容优势 美容问题 补气、护脾，才能生出健康之美 脾气相连，脾不好，气就虚 补气吃什么，不吃什么 补气第一方：四君子汤 按一按，灸一灸：气虚三症调理法 为什么气虚的女人要提前补钙 气虚体质如何补铁、补血 气虚体质之人的皮肤管理之道 如何去“黄气” 美人抗老方——仙莲丸 找到抗衰穴，年轻不用愁 气虚体质之人的形体管理之道 气虚体质的女性如何增肥 专调气虚女人的精华方——薯蓣丸、阳春白雪膏第8章 气郁体质——惹人怜爱的“忧郁型” 气郁体质的美容优势及问题 美容优势 美容问题 气郁体质调理法 好的心态，才是健康美丽的第一步 “迟钝”女人自有一种心神保护能力 理气——气虚女性的美容课 比逍遥丸还好用的越鞠丸 郁出的火气会“烧掉”您的美丽 肝脏吃饱，容颜才美 控制食欲，艾灸也能帮您忙 气郁女人的养肝法 气郁体质之人的皮肤管理之道 做到“六畅通”，排毒养颜不是梦 干性皮肤如何保养 油性皮肤长了白头粉刺怎么办 气郁体质之人的形体管理之道 第9章 湿热体质——风风火火的“干练型” 湿热体质的美容优势及问题 美容优势 美容问题 湿热体质调理法 绝不做有“口气”的美女 湿热体质的皮肤管理之道 情绪和睡眠决定您的皮肤质感 油性皮肤如何爽肤控油 “红鼻头”防治有妙招 如何防治脂溢性脱发 湿热体质的人皮肤干，要在胃经上“做文章” 第10章 痰湿体质——珠圆玉润“肥之美” 痰湿体质的美容优势及问题 美容优势 美容问题 痰湿体质之人的调理法 “管住嘴”，也是修炼心性的过程 “七荤八素”，难以修成美

<<美啊，请你停一停>>

容的正果 美丽形体第一步——“抬起腿” 痰湿体质的最佳运动方式 过犹不及是痰湿体质的运动大忌 痰湿女人的经络穴位调理法 痰湿体质之人的皮肤管理之道 别陷入美容和减肥的误区 生姜——痰湿体质的美容大功臣 痰湿体质的大敌——空调 摆脱面部“浊气”的综合调理法 “青蛙眼”大作战 痰湿女人如何修炼出好身材 “实事求是”是最佳的美体心态 学会“约束”才能洒脱，对待身体也是如此 如何“对胖下药” 第11章 血瘀体质——活血第一，美丽第二 血瘀体质的美容优势及问题 美容优势 美容问题 脱发怎么办 血瘀体质之人调理法 良好的生命体验，是预防血瘀的良药 血瘀女人的养颜“饮料” 血瘀女人如何调神养神 针灸推拿，是调理血瘀体质的“捷径” 血瘀体质之人的皮肤管理之道 生斑后的调理之道 血瘀女人的增肥真理：活血化瘀 后记：关于美容的“闲言碎语” 附录：中医体质分类判定自测表

## &lt;&lt;美啊，请你停一停&gt;&gt;

## 章节摘录

美丽健康，先与体质结下善缘想要美丽，须扬长避短每一种体质都有其不足和巧夺天工的美丽有的读者可能会问：“美容不就是让皮肤美、身材靓吗？”

皮肤美就是注意皮肤护理、防晒美白；身材美就是少吃多动呗，怎么会和体质扯上关系呢？

”您先别急，听我慢慢道来。

除非营养不良或者有严重疾病，小孩子的皮肤好像都是吹弹即破般水灵娇嫩，还散发着奶香，既不见斑，也没有痘。

但是一旦具备生殖功能（男精女血），皮肤就开始呈现出不同的状态，如果是油性皮肤，可能与痤疮有缘；如果是干性皮肤，也许和色斑有份；如果是敏感皮肤，难免粗糙红痒；只有少数女孩子会带着娇嫩的皮肤进入青春期而呈现出漂亮的中性皮肤。

在生活中，有的人做足了防晒美白的“功夫”：防晒霜、遮阳伞、墨镜不离身。

可是到头来还是面颊上挂着“两团乌云”，色斑如期而至，弄不掉也甩不开；而有的人既不防晒、不打伞，也很少使用高档护肤品，常常素面朝天，却晒红晒不黑，脸上始终“晴朗无云”。

有的人处处小心，不吃辣椒、糕点，但还是皮肤油腻、毛孔粗大，不时鼓包出痘；而有的人吃香喝辣，油炸煎炒的食物不离口，油却不知跑哪里去了，就算偶尔鼓出个小痘，也不会油光满面。

有的人怎么吃也不胖，总想增肥增重；而有的人却喝凉水都胖，总是与不断上升的体重作斗争。

有的人压力越大情绪越紧张，就越消瘦；而有的人则相反，而且体重增加很快。

其实，操控这种“一样米吃出百样人”的无形大手就是人的体质。

美容所涉及的皮肤性质（中性、油性、干性、混合性、敏感性）、毛发、三围（胸围、腰围和臀围）、体型、性格心理等在很大程度上就是体质现象，并且与体质关系很密切。

比如决定皮肤性质的皮肤保湿功能和皮脂腺的分泌与营养代谢、生殖内分泌关系非常密切，而营养代谢、生殖内分泌的个体特点就是体质内涵之一。

女孩子的毛发疏密程度和乳房外形都与体质的先天因素有较大关系：比如青春期就出现的梨形身材，常见于阳虚兼痰湿体质的女性；中年时出现的苹果体型，常见于气虚兼痰湿、血瘀体质的女性。

躁动、敏感常见于兼加内热的体质，而湿热、阴虚体质自身就有热，气郁、阳虚、血瘀体质的人也常兼有内热。

上述那些与体质先天差异有关的外形其实很难彻底改变或根本扭转，所以，养生美容的前提就是要认识、了解自己的体质特点，欣然接受体质赋予自己的皮肤、毛发、五官、形体、性格心理，无论是优势还是不足，只要做到扬长避短，就可以利用体质的特征打造一个个性、美丽的自己。

尽管我们不一定都能把自己塑造成明星模特的模样，但我们可以利用和改善自己的体质，让自己拥有天然之美。

体质——生命的色彩和旋律如果把我们的体质比作一幅画，那么有的偏于浓墨重彩，有的则偏于清新淡雅；如果比作一首歌曲，那么旋律有的偏于高亢激昂，有的则偏于悠扬缠绵。

各有各的精彩、各有各的无奈，只要不出现不良生活习惯导致的“败笔”和“走调”，生命都是美的，都好看、好听。

什么是体质？

体质就是在先天禀赋的基础上，后天生存环境和生活习惯相互作用所赋予我们生命的个体特点和个性。

一句话，每个人的体质，源自父母，养于后天。

体质决定美丽：解读体质的四个密码体质通常包括形态结构、生理功能、能量代谢、性格心理四个方面的内容。

也就是说，通常是从上述四个方面来判断、描述体质的。

形态结构：体质决定你从头到脚的美丽的体型分高矮胖瘦，有的高大威猛，有的瘦小精干；对女性来说，有的胸廓饱满，有的扁平；有的毛发浓密黝黑，有的稀疏黄软；有的皮肤质感偏厚，有的偏薄，有的偏油，有的偏干；有的肌肉紧实，有的松软无力等。

比如阴虚体质的女性常见骨骼纤细、四肢修长、肩削胸扁、皮肤质感偏薄；痰湿体质常见肥胖臃肿、

## &lt;&lt;美啊，请你停一停&gt;&gt;

手脚掌肥厚敦实、皮肤质感偏厚。

血瘀、气郁、湿热、阴虚体质的女性常见肌肉紧实；而气虚、阳虚、痰湿体质的女性常见肌肉松软。先天禀赋好的体质，毛发多数浓密黝黑；而先天禀赋差的体质则毛发多数是稀疏黄软的。

生理功能：女性之美的源头皮肤的皮脂腺分泌功能或保水保湿功能各有强弱之不同，比如皮脂腺分泌旺盛常见于阴虚、痰湿、湿热、上热下寒体质人群；保水保湿功能不足则常见于气虚体质者。

肝脏具有调节情绪，令情绪反应畅通而适度的功能，这叫“肝主疏泄，性喜条达”。

所谓“肝主疏泄，性喜条达”，就是这个意思。

所以，肝脏功能相对薄弱的人，情绪的自我调节功能就较差，很容易情绪郁闷或者烦躁易怒，难以自控，这会影响我们的睡眠、食欲、体内循环等。

气郁、湿热、血瘀体质的美容问题和肝脏的疏泄条达有较大的关系。

女性之美在很大程度上取决于相对稳定的生殖内分泌功能。

气郁、痰湿、血瘀体质的女性，生殖内分泌功能非常容易受外界影响而波动较大。

比如闭经、月经过少、月经延期、多囊卵巢、乳腺增生、子宫肌瘤等常见妇科疾病确实是出于气郁、血瘀、痰湿体质为主的人群，而且多数伴有肥胖、痤疮、色斑等美容问题。

能量代谢：一个人白胖和黄瘦的真正原因脾胃主消化吸收，关系人体的能量代谢。

能量代谢的特点在很大程度上决定人的体质类型，并且与皮肤、体重关系非常密切。

如果能量代谢畅通无阻、进出平衡，则常见洁净清爽的外形，比如平和、阳虚体质者。

同时，脾胃主消化吸收也关系人体的能量代谢。

比如脾胃相对虚弱，进少出多，能量储备不足，则常见肌肉松软、毛发干枯、面色泛黄等形神失养的外形，最常见于气虚为主的体质。

如果能量代谢旺盛，身体像个小火炉，往往“酒肉穿肠而过”不留痕迹，进多出多消耗多，则常见精力充沛、兴奋活跃、紧实瘦削的阴虚体质者。

有的人脾胃功能较好，能吃能喝，能量储备功能强，仿佛摄入的食物都要榨点油储备下来，则常见肥胖、皮肤出油、面色污浊的痰湿体质。

有的人细胞懒惰，代谢缓慢，能量消耗不足，“喝凉水都增膘”，这种现象则常见白胖、无神的阳虚体质。

性格心理：体质影响情志乐观开朗、积极向上的女人通常会具有吸引人的外形，这是气郁、血瘀体质最缺乏的；而性格内向，压抑、消极、悲观的女性通常会具有“苦命”的外形，这是气郁、阳虚、血瘀体质最常见的；敏感且情绪波动大的人的外形则是灵活躁动，常见于气虚、湿热、阴虚体质的人；迟钝稳定的人外形通常安静平和，常见于平和、痰湿体质的人。

体质从中医角度看，可以简单地分为形神两方面，也就是可以从形神两方面去辨别分析体质类型，这和体质包括形态结构、生理功能、能量代谢、性格心理的说法并不矛盾，只是切入点和视角不同罢了，但其本质都是一样的。

“形”包括形态结构，“神”主要是性格心理，而生理功能、能量代谢都有动态、变化的共同特点，比如呼吸、心跳、生殖、月经、排泄、新陈代谢等，这些就是中医广义的“神”，即活的生命。

## &lt;&lt;美啊，请你停一停&gt;&gt;

## 后记

关于美容的“闲言碎语”啰啰嗦嗦说到这儿，写到此，这本书差不多就写完了。

但是，我不想“急刹车”，那就顺着思维的惯性，再说点、再写点，信马由缰一下，就算是“脚踩西瓜皮，滑到哪里是哪里”吧。

在本书所讲的几种体质里，美容困扰比较多的是：气郁、湿热、瘀血、痰湿体质为主的人群。

因为这些体质会给人带来“浊”的感觉，是美容的大忌。

而这四种体质的形成或偏颇与家庭养育、生活方式有很大的关系。

所以，一个人的体质及其体质表现出的外形和她如何追求美容，追求什么样的美容等这些问题，实际上折射出一个人的成长经历、生存境遇、生活态度、人生观。

这也就是我提倡养生、美容必须先认识自己的体质，接受自己的原因。

现代社会的女性为了追求美容，几乎想让所有的方法都在自己的身上试一遍，好像进入了美容的“大跃进”时期。

美容需要时间、金钱，年轻人热衷于美容时尚，但是囊中羞涩；中年人拥有时间金钱，却不晓得如何美容，如何时尚。

四十到六十岁之间的中国女性在品位和气质上与其他国家的同龄女性相比也“稍逊风骚”。

为什么呢？

我们从小在文化大革命的疾风暴雨中成长，家庭、学校、社会教给我们的都是“不爱红装爱武装”，穿花衣服、用香皂、擦雪花膏还被视为受到了资产阶级思想的“侵袭”。

我们这辈人经历过了文革，骨子里多了坚强，少了一些日本女人那样的阴柔，因为我们从小被灌输的思路是女人就是“半边天”；少了西方女人的优雅，有的只是文革斗争的“遗风”。

再加上，改革开放后的“西风东渐”，全民审美出现大转折，所以，在混乱中生长成熟的中国中年妇女在美容方面确实存在问题和困惑，很可能满柜“锦衣华服”、满桌高档化妆品，却不知道怎么享受。

我希望这本书能给五十年代的同龄人们增加一些养生、美容的基本知识，迎头赶上去，让我们享受真正的美好生活。

都说世上只有懒女人，没有丑女人，因为懒才会丑。

女人三十岁以前的美丽是爹妈给的，三十岁以后的韵味是自己修的。

三十岁以后，女人的美必须是以健康为基础，以自我约束为条件的，而健康的维护和自我的约束是不能偷懒的。

在饮食起居方面缺乏自我约束能力，不懂得维护健康的女性哪怕工作事业再辉煌也是美容上的懒女人。

以前我们的生活是由于物质贫乏，见得少也经得少，都是自自然然的，生活比较简单，而现在想过简单的生活，大概先要经过一番内心的修炼和思考，然后还要面对许多难以抗拒的诱惑，回到简单自然还是显得很艰难，自己的“心魔”很难战胜，真是“树欲静而风不止”啊！

要外在的皮肤形体上达到自然的阴柔之美，需要花工夫、需要有约束、需要舍弃许多，需要选择一种生活，这种生活不允许你放纵，而要自律简单。

还有的女性自恃才高，对美容不屑一顾，尽管她们考试、工作能力很强，但是对外形毫不在乎。

这实际上还是放纵自我、害怕麻烦的心理在作怪，也是懒女人。

而有的女性似乎患有自恋症或者审美错位症，过分地追求美：描眉画眼、涂脂抹粉、浓妆艳抹、穿金戴银、隆鼻重睑、拉皮漂白，在脸上大动干戈。

上帝给她一张脸，她要再造一张脸。

终日穿梭于发廊、美容院、SPA、时装店，坐下来就是照镜子、忙于补妆。

外形的人工痕迹太明显，会给人带来矫揉造作的不良印象，其实这是极大的虚荣心在审美、做人做事上的折射。

我觉得这种人活得也很累这种美容没什么实际意义。

女性不论是才高八斗、饱读诗书、冰雪聪明的白领精英，还是目不识丁的村姑村妇，美容境界都是以

## <<美啊，请你停一停>>

真实、善良、健康为基础的。

只要有了这个基础，就不愁没有美感。

这样的女性就算是五官天生有某些不足，但是也会耐看，生活中也很好相处。

具备真实、善良、健康的基础，又饱读诗书，知性聪慧，当然就会“腹有诗书气自华”，这属于女人中的极品。

有的女性，真实、善良、健康，却读书不多，但是心灵手巧、学什么会什么，学什么像什么，把生活过得有滋有味，居家过日子是一把好手，也很有女人味，也是一种美。

还有的女性，真实、善良、健康，但是个性憨实敦厚，虽然少了色彩，但是时间久了很贴心，给人安全感，也会产生一种美感来。

人生谁笑到最后，才是真正的成功。

耐处的人是真正的好人；耐看的人才是真正的美人。

在女孩子的培养过程中知识和才能是次要的，关键是善良、同情、恻隐之心。

只要有一颗柔软的心，人才会有一个柔和的外形。

这才契合了“内外统一，形神兼备”的真谛。

## <<美啊，请你停一停>>

### 编辑推荐

《美啊,请你停一停:中医体质美容使用手册》：一种把天生“缺陷”变优势的“美容术”，一个把体质与美丽完美结合的“魔法”，一门专为女性量身定做的体质“美容学”。广州中医药大学中医美容专业教授傅杰英最新体质美容方法大揭秘，最权威的体质抗衰老版本，很多新的妙诀为首次披露。

她告诉我们新颖的美容养生理念：要想美，先要了解自己的体质，根据体质的特点去美容，才是最科学、最经济、最有效的美容法。

她提出“美容就是养生”观念，养生和美容有机结合才会打造一个美丽而健康的肌体，使人永葆青春。

针对每种体质的美容优势和劣势，作者提出了8套系统的形体和皮肤管理方案，简单易行，效果显著，普适性强。

美容的目的不是“砸烂一个旧世界再建一个新世界”，每种与体质密切相关的外形，在美容上都各有其优劣长短，明白扬长避短，懂得天生我材必有用，预防潜在的美容问题，展现体质的固有美容优势，每一个女人自有她巧夺天工的美丽。

<<美啊，请你停一停>>

#### 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>