

内因决定外貌



[内因决定外貌 下载链接1](#)

著者:南丘阳

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2008-7

装帧:平装

isbn:9787539929200

《内因决定外貌:从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》是继《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，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道

《内因决定外貌:从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》看点

《内因决定外貌:从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》将为你献上：

1. 4种肌肤天然滋养护理法，让你的皱纹迅速消失，痘痘彻底绝迹，粗糙的肤质变得娇嫩、水灵，发暗、泛黄的肤色变得白皙、闪亮；
2. 11套随心自助养颜法，告诉你打造美丽要从打造生活中的每一个细节开始，只要您处处留心，处处皆会令人怦然心动；
3. 35种美容的家常食物，让你花最少的钱、在最短时间内补足气血。气血一足，人自然年轻很多，不用任何化妆品，360度，怎么看怎么美；
4. 21套中医的贴身排毒养颜方案，让你全身的经络都通畅起来，从内到外，青山绿水，纤尘不染；
5. 6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，让你从根上阻止年华的凋褪；
6. 15个穿衣打扮小诀窍，让你在任何场合都能彰显独特气质，容貌与品质共长。

利用我所总结的中医方法来美容，不需要打针，不需要脉冲光，不需要电波拉皮，甚至不需要花一分钱。

大部分男人都会说：“最重要的是内心。”但是，如果外表不合他意，他根本连了解你一下的想法都不会有。所以说，外表真的是很重要！不管你年龄有多大，皮肤、眉毛、嘴巴、牙齿、指甲、腰部、小腿、脚等等你身上的一切，你都要尽力去保养。

女人的脸是分两面的，右面是真实的自己，左面是社会中的自己，越对称，就越美丽。

睡眠是美女养成的第一法则，没有舒适安稳的睡眠，再美的人儿都会被摧残掉。

拥有傲人的美胸，是很多女人梦寐以求的事情，但千万别靠塑身内衣，也不要动隆胸的心思，吃恰当的食物，按摩相应的经络，就可以让你梦想成真。

再普通的女人，只要穿对了衣服，也能够立刻焕发光彩，让生活处处像T台。

世界上唯一有能力让时间逆转、青春永在的器官，就是肾脏。肾脏就是我们生命的根本，美丽的根本，保养好肾脏，就好像一棵树有了强壮的根须，怎会不枝繁叶茂。

作者介绍：

目录: 前言：最好的美容大师是自己
第一章 美丽是一点点经营出来的
世界上任何事情都需要经营
女人比男人老得快，活得长
发掘自己优雅的那一面

美人是靠睡眠炼成的

第二章 细节决定美丽

整容手术，能不做就不做

按摩就可以塑造令人心动的高鼻梁

懒舒眉黛，减尽风流——眉、睫的自助养护法

明眸善睐剪秋水——眼睛的自助保养法

樱唇一启，梅香摇曳——打造迷人嘴唇的秘方

皓齿微露，冷香飞上枝头——牙齿的全方位保养法

青丝渺渺，裁雪剪云——秀发完美方案

如玉之润，赶绸之柔——手脚美丽自助方

让你的指甲美如明月

吐气如兰——用你的口气迷死他

叶绿喜人，花香勾魂——越对称，越美丽

第三章 让自己的肌肤做足100分

垆边人似月，皓腕凝霜雪——白皙是美丽的根本

将保湿进行到底

大油田肌肤的轻松护养方案

把体内的湿气赶走，还吹弹可破的俏脸

根除脸上的斑点——多排气，就可以

美白，是女人一生的功课

永远都是二八佳人——防止肌肤老化的武器就在我们手里

三味食物让你越来越美

春季养颜正当时

春天的易容术

易容技巧大派送

第四章 你也可以拥有经典“大S”型身材

山清水秀，胖瘦两相宜

我从模特那里学来的减肥高招

全身有赘肉，按摩才有救

与S型曲线永不分离

粉着兰胸雪压梅——谁都可以让上围丰满傲人

普洱茶——你的第二男友

跟水肿彻底拜拜

防治你玉体消瘦的秘方

第五章 让你变年轻的魔法课

全面击退面部所有衰老元素

让自己永远都保持少女时的干净和清爽

会吃才不会老

一起床就好看

怀孕时也可以比不怀孕时更好看

怀孕后的战痘旅程

一切排毒药都不要吃

每个月给自己一次立体按摩

第六章 吃对食物，美丽才能永存

吃合适的食物，才会美得恰到好处

脾脏好，脸色才好

补血，才会使肌肤如锦似缎

供奉女人的通灵食物

豆子英雄们的选美大赛

黑白木耳，疼爱你的皮肤无以复加

补阴就是祛皱

第七章 让你的五脏六腑美丽万分

谁吸走了你的肝血

稀饭为世间第一补人之物

把脾脏养好，你就不会成黄脸婆
天天顾盼生辉——静气功法治疗近视
为肝脏减负
肾有多好，人就有多年轻
怎样把你的肾养得好好
提高呼吸的深度，加快美丽的速度
体内有真阳，伴你度寒冬
危害女性一生之美的是阴虚
女人最应拒绝的几种食物
美女是睡出来的
温度决定美丽
第八章 保护好乳腺和卵巢，更有女人味
保护好乳房，做美丽女人
月经要准，容颜才正
清洁是做美女的第一要求
让卵巢永远鸟语花香
一切妇科炎症的保养秘诀
按摩肝脏，不得女人易得的任何毛病
第九章 天生就是购物狂
越简约越时髦
照着自己的个性来穿衣
为什么衣柜让人又爱又恨
走吧，一起逛街去
后记：爱，一直都还在
附录：丘阳美丽大课堂
· · · · · (收起)

[内因决定外貌](#) [下载链接1](#)

标签

养生

保养

美容

女人

美容养颜健康

女性

健康、生活

健康

评论

其实，看着这些书我会忘记的

从中医理论谈内调，还有经络图。很棒！

这本不错

跳着看的，还不如去看各大论坛的美容帖子。

身体力行比看书强

里面的一些tips值得实践

有用，，，

按摩推高鼻梁是当前工作的重中之重 急中之急 == 我要是早重视早管理
现在就不至于那么糯那么圆那么不man了(____)

也许可以试试自己做酒酿...

2012-01-18

这本不错，很多东西有参考价值，也是以前读的电子书了，具体内容记不清了

挺实用，也没有什么假大空的内容~

有一定的可操作性

一直努力就是好事~！

感觉还是很有道理的

.....

这书。。。唉。。。说的容易真的能做到哪能容易哦。。。

美丽是需要经营的

看来绿豆 银耳百合 核桃 薏仁等的针对症状都很明确了。

和我娘一起看的哦

[内因决定外貌 下载链接1](#)

书评

1

一直都有梦想，却不贪婪；会发火生气，但永远不会歇斯底里；真诚、坦率、放松，但不是对所有的人；安静却不柔弱；相信自己但不会太过自我……这一切让一个女人不优雅都难。2

外表都是你必须要重视的，发型、衣着、皮肤、指甲、小腿、脚等等，你身上的一切细节，你都要尽...

鼻子：常捏可以挺； 睫毛：用橄榄油涂，记得用棉签，不然太油会长脂肪粒；

眉毛：天然就好看，画或纹都不立体；

黑眼圈：体寒、饮食不规律、晚上超过10点睡都是成因。可以每天吃一个盐水泡苹果；

唇：凡士林涂，多喝银耳百合红枣； 牙齿：代表肾。吃完东西马上要漱口，残渣会导...

感觉体系稍微有些乱，一些关键问题跟研习中医多年的老爸讨论过，发现也有很多有失偏颇的地方，但作者推荐个人经验的诚意是值得肯定的。这本书的好处在于，每当我自己懒惰的时候就捧起来看几页鞭策自己。

尽管青春偶像剧和韩剧看得不少，但是举目四望，不懂得打扮的女人还真是不少，这倒也罢了，可又总是担心自己的爱情、婚姻，不懂得经营自己的女人怎会懂得经营爱情经营婚姻？笑话。所以，要想拥有牢不可破的爱情与平步青云的事业，女人，都要从学会打扮、学会养颜！

鼻子 鼻子是肺的外窍，肺的健康对于鼻子的美丽与否关系很大。1、

用拇指和食指捏鼻梁，从两只眼睛中间的高度开始，捏皮肤里的骨头，一直捏到鼻头上方最后一块骨头。（每晚）2、

将两手大拇指外侧相互摩擦，搓热之后，沿着鼻梁和鼻翼两侧上下按摩30次左右，接...

像我这种从来不化妆的人，偶尔接触一两百美容的书，还是很有必要的。书中多讲食补、刮痧、按摩等方法，与电视里的化妆品的爆炸广告相比，更能吸引读者接受。美容这种东西还是要有心，像书里讲的那么多按摩方法，谁会有时间和精力天天去按摩？可行性不大。另外，书里不足的地方就...

很多自己隐约意识到的东西，几乎都有提及。比如要保养、要护肤、要养生等等，许许多多急需开始做，却因为种种原因一直没有真正开始行动，鞭策作用巨大！而且很多地方算是给出了一个具体的行动方案，稍稍改改自己也能试试，至于效果嘛，很好奇呢~这次一定要从空想派变成行动派...

一颗晦暗的心永远托不起一张灿烂的脸！

是有点遗憾，很想一睹作者的容颜，因为毕竟按摩是一个长期的过程！书的使用性不错，喜欢作者的文笔方式，让人看了充满希望。

书还可以，就是小窍门太多了，忙不过来用。前几天还买了新出的《从头到脚要美丽》，差不多的风格。蛮平民化的。所谓没有丑女人，只有懒女人。看了书以后，大受刺激，一定要做个勤劳细心的女人。人家是博士还如此勤劳地在脸上耕耘，我的时间比她多了，不能落后啊。只是想一睹...

《内因决定外貌：从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》是继《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，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、...

最近因为正在瘦身，所以很关注内外双重保养方面的知识，这本书里的很多方法都是既简单又实用的！没有丑女人，只有懒女人，现在的我，对这句话真的越来越赞同了，希望所有和我一样爱惜自己身体的人都好好的阅读这本书，会受益很多的，呵呵

现在越来越多的人追求完美，不只是外在皮肤的保养，更在乎内在的调节。这本书里面有一些小方法还是不错的。但我感觉不一定照搬别人的，适合自己的才是最好的。

从参加工作，到结婚、生子，抛开各种各样的原因不说，我真的没有关心过自己的外貌、健康、身体等很多方面，直到09年夏天，生完孩子一年多后，月子病把我折磨的异常痛苦，恍惚之中，我发现镜子中的我似乎老了很多，禁不住有些心酸，囫囵吞枣般看完这本书，只记得几个按摩的方...

本书是继《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，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念...

这本书写的比较实用，美丽需要我们努力坚持不懈地去积累。我按照书里介绍的几个小秘方一直在坚持，感觉到很多变化。皮肤变好了很多。这本书是食补养生，着重强调美丽的外貌和身体内部五脏六腑十分不开的，所以我们要从饮食开始注意身体。其次介绍了很多穴位按摩的方法，由于比...

每次看一遍都特有激情，小窍门很多，就是真实行起来感觉有点写的不够详细，呵呵，总体还是不错的，放在床头睡觉前看看。

[内因决定外貌 下载链接1](#)