

# 天下最美是素颜



[天下最美是素颜 下载链接1](#)

著者:一猫一菩提

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2009-4

装帧:平装

isbn:9787214056139

《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。

作者介绍:

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、刮痧及风水护颜法

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

• • • • • [\(收起\)](#)

[天下最美是素颜 下载链接1](#)

标签

女性

美容

保养

养生

天下最美是素颜

健康

生活

养颜

## 评论

作者很可爱

-----  
她后面那些，我这懒虫是不会做了

-----  
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。

-----  
第一本更好

-----  
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。

-----  
光合作用之扫荡

真的不怎么样，那个猫到底是谁，将自己说的美若天仙似的。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

看一个小女人唠叨。

我真的是穷极无聊了才来看养颜书的>\_

[2012.12.05][文字版]学到了一些，关于生活。

喜欢作者的生活态度。

#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。 \*

除了一点点知识可以受用，大部分都是废话。

垃圾

参考

整就是本DIY手册

-----  
非常棒！依旧参考用

-----  
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：)

-----  
已写书评

-----  
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

-----  
[天下最美是素颜 下载链接1](#)

## 书评

《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...

-----  
《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...

-----  
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...

-----  
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\\_12889611...](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_12889611...)

-----  
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？。。。

-----  
[天下最美是素颜\\_下载链接1](#)