



女性當 自強

我的美麗功課

- # Ling 姐最新力作
- # 職場女性
- # 多重身份
- # 活出真我

附贈：隨書筆記
讓妳書寫自己的人生！

天然美容養生專家

李韓玲 著



女性當 白強

我的美麗功課

天然美容養生專家

李韓玲 著

Preface

代序



c!ty'super 總裁
鄔嘉華先生

二十一世紀除了是數位時代的來臨，也代表着女性時代的抬頭。女性在男性主導的領域愈來愈活躍。政治圈有香港特首林鄭月娥、前世衛的陳馮富珍、德國的 Angela Merkel 等；商界有 Facebook 的 Sheryl Sandberg、Pepsi Co. 的 Indra Nooyi、Oprah Winfrey 等。看由男性主導了一萬年的世界搞成怎麼樣？我們的過去及現在都充滿了暴力、鬥爭、仇恨、貪婪，美麗的地球也被人類蹂躪得體無完膚；是時候由女性出來拯救人類的文明與地球了！

當然不是要所有女性都變成超人及領。其實，只要女性愈自信、愈受平等待遇、愈受尊重，把女性特有的母

愛、溫柔、體諒，在社會上發揮更大的影響力，便可以更有效地平衡男性的剛強、勇武、好勝。這樣，男女的平等、陰陽的平衡將會帶來更美好的世界。最近的「ne too 運動」便是女性當自強的好例子，女性都勇敢地站起來向不公義說不。

Ling 姐是我眼中的模範女性。她自信而不驕傲，既獨立又合群，剛柔並重。她擁有精彩的事業，由編輯到節目主持，由時裝到美容，由寫作到營商，都表現得那麼揮灑自如；對家庭，又培育出品學兼優的兒子、美滿的家庭；朋友方面，也是相識滿天下，義氣仔女，在回饋社會上更不遺餘力；靈性方面，亦有虔誠的信仰。Ling 姐永遠都散發着由內而外的美麗與自在。

我認識 Ling 姐快三十年了。由她與大家分享女性當自強的智慧，無論你是男或女，我建議都要聆聽。



Preface

自序

遇強愈強

要強的女人都愛原地踏步。總想走前一步，打開門也好，打開窗也好，探頭看遠一點的風光。在天時地利人和的情況底下，經過三個月的考慮，我懷着感恩之心，在沒有任何計劃底下，離開了替我出版了二十四本美容養生專書的經濟日報出版社。

以為就此結束了我的「出版」生涯，可是今年三月初，萬里機構的前總經理 Ivy Chu 來找我，問我可否試試讓他們替我至少出一本書，並說擔保不會令我失望。翌日，Citysuper 的總裁鄺嘉華先生問我可否在母親節前在他們的 Culture Club 搞個慶祝活動，最好能夠有本新書一併在 Culture Club 舉行新書發佈會。我回頭一想，彷彿冥冥之中有安排一樣，果真事有湊巧？

但時間緊迫囉，只得個半月籌備、編印，可行嗎？我立即致電 Ivy 說明原委，她一口咬定說：「冇問題！」過了兩天，萬里已經調兵遣將派了四位同事來協助我選稿、組稿、寫稿，商量書名、



內容、宣傳方針、封面設計等等大方向。於是 Citysuper 同事、香港中華煤氣有限公司同事、三聯／中華／商務書店負責人、聯合物流公司、攝影師 Ming Z 及 Angie Ching 和我公司的同事等都加入「陣線」。

就為了我這本《女性當自強——我的美麗功課》。前後不足兩個月，都在天時地利人和的情況底下完成。也讓我真正體會到什麼叫做遇強愈強；女性當然要自強囉！

在此再多謝台前幕後的一班手足！

愛你們的

李韡玲

寫於二零一八年四月十日深夜

Contents

目錄

010

chapter 1

內在美：為自己走出一片天

- | | |
|-----|-----------|
| 012 | 現代女性 |
| 014 | 女人與鏡子 |
| 016 | 鏡子是魔法棒 |
| 018 | 為自己走出一片天 |
| 020 | 人比人比死人 |
| 022 | 開心 |
| 024 | 笑容令人長青 |
| 026 | 因為微笑所以年輕 |
| 028 | 驅走抑鬱 天天開心 |

030

chapter 2

凍齡美：讓皮膚年輕一輩子

- | | |
|-----|------------|
| 032 | 護膚不是成年人的專利 |
| 034 | 小兒濕疹 |
| 036 | 月經疹 |
| 038 | 千日瘡 |
| 040 | 不自然的皮膚 |
| 042 | 敏感性皮炎 |
| 044 | 皮膚的無名腫毒 |
| 046 | 痕癢與海鹽 |
| 048 | 皮膚病患者的洗澡經 |
| 050 | 沖涼與肥皂 |





- 072 你適合做磨砂和面膜嗎？
- 070 讓皮膚年輕一輩子
- 068 孕婦的皮膚煩惱
- 067 妊娠紋之謎
- 066 妊娠期的皮膚
- 064 電腦與皮膚
- 062 乾性皮膚
- 060 油性皮膚
- 058 熱風筒與皮膚
- 056 因為皮膚去看精神科
- 054 浸浴與皮膚
- 052 淋浴泡澡大不同

084

健康美：養生之道 chapter 3

- 094 鬱到病
- 092 提升身體免疫力
- 090 養生細節
- 088 五福壽為最
- 086 健康地到一百歲
- 082 女人肝好皮膚好
- 078 年紀與美容飲食
- 076 讓嘴唇滋潤性感
- 074 去黑眼圈、消除皺紋的神仙粉



Contents

目錄

118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	098	096
日日泡腳可長壽	泡腳梳頭搓腳心	情緒與便秘	告別失眠	睡前運動	飲水與打嗝	為甚麼要喝白開水	慢食以養生	爽快是養生的一門功課	飲杯番石榴葉茶	飲杯肉桂蜂蜜茶	需要猛太陽

132

chapter 4

堅強美：愛自己 保護家人

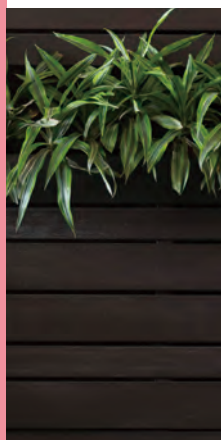
135	134	130	128	126	124	122	121	120
指甲與健康	身體髮膚受之父母	擊退腦退化症	搓腳趾增強記憶	泡腳為何能養生	治療腳氣的泡腳材料	緩解高跟鞋「痛苦」	泡腳的最佳時間	你適宜泡腳嗎？

160	158	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136
積食與皮膚	不是危言聳聽	東方橄欖油（食用山茶油）	能補腦的食油	城市人不宜吃素	女子當健膝	別提早骨質疏鬆	番薯與婦女更年期	生理和心理的保養	收緊骨盆底肌運動	美麗必須連着健康	美目養成法

我的美麗功課

隨書筆記

174	172	170	168	166	164	162
家也是個文化沙龍	衣食無憂	孩子缺鐵性貧血	世上只有媽媽好	愛自己 保護家人	養顏益壽揉腹法	消積食小法寶



Chapter

內在美



為自己走出
一片天

學會取捨，學會放手，
學會尊重彼此的空間。
再忙，也要給自己預留
獨處的時間。



現代女性



許多年前，中文版《Cosmopolitan》訪問我有關自己添置鑽石首飾的看法。我從來不花錢買鑽石一類的首飾，雖然虛榮界大肆宣傳鑽石與皮草是女性的兩大不可或缺恩物，但其實這個講法（思維）已經過時，且太小看我們女性，商人們為了賺錢不惜把女人說成一點個性也沒有。

當年，我負責中文版《Cosmopolitan》和中文版《流行通信》時，曾應Harry Winston珠寶店去欣賞他們的藏品之一、已故影星伊莉莎伯泰萊（Elizabeth Rosemond Taylor）曾經擁有過的七七之星鑽石，鵝鶉蛋一樣大小，看得人目瞪口呆。

女人愛比較，尤其手指上的那隻鑽戒，看見同事戴的是三卡拉的，自己的不過兩卡拉半而已，她就覺得



”

真正曉得交朋結友的人，
都着重對方的品質和修
養；外表？穿戴整齊又得
體已經100分了。

面子放不下，於是設法要換隻三卡拉半的，還得看是否全美的，變成了一個無盡又不切實際的追求——這些例子看得太多。

香港當然是個十里洋場，出來交際應酬就怕給別人看扁，殊不知這些虛榮的玩意兒，包括甚麼甚麼名牌，早已過了時，沒有人會再留意。真正曉得交朋結友的人，都着重對方的品質和修養；外表？穿戴整齊又得體已經100分了。



女人與鏡子



行經鏡子，無論如何匆忙，我一定會往鏡子望一望，看一眼在鏡子裏的自己。不為甚麼，只因為我是女人。

從前認識一名打扮入時的女強人，每次與她應酬聚會，她坐的位置必須有鏡子，而且是與鏡子面對面的。一個小時下來，她可以一面談話（傾生意），一手拿着咖啡杯，一手撥弄髮髻或者耳飾或者眼睫毛。

曾經有過這樣的一個實驗，測試穿着一式會衣的修女和款式簡單道袍的尼姑，經過鏡子前會否無動於衷？結果，十個出家人，十個都有意識的、無意識的往鏡子看一眼。那麼，我們這些在俗女人就更無話可說了。



於是，專家有話說了。女人出門前、進門後會照鏡子，走進洗手間第一件事就是找鏡子，總之，一天到晚都愛照鏡子。原因是，女人照鏡子不只是想看看自己的儀態和表情，也想看看自己在別人眼中是甚麼樣子的。

這樣也解釋了修女、尼姑也愛照鏡子，並不等於思凡，只是人性本能，看看自己的工作是否可以得到更多人的欣賞目光。除非她們過的是隱修生活，不必與外界接觸，不然，都會了解沒有人會歡迎撲克臉的。



鏡子是魔法棒



照鏡子是會令女人愉快起來的法寶之一。

每次走進講室開始我的講座前，我都會環視一遍座中的參與者，看看他們的表情。最常見的表情，是面帶笑容表示歡迎，也有木口木面滿懷心事的；全體參與者都是自願報名參與的，絕不涉及被迫出席的情況，何以會有如此勉強的神態呢？

當然，人心隔肚皮，每個人都會遇上不得已的一刻，但至少我肯定他們並非因為我主持的講座而情緒低落的，於是我會向着全體參與者說聲：「笑吓啦！這是最基本的天然養生容光煥發方法呀！」於是，木着口面的人都馬上從容起來了。



鏡子對女性來說，是一根叫人陶醉的魔術棒。本來哭着的，一看見鏡中的自己那副失魂落魄的儀容時，立即收斂了，揩乾眼淚，然後朝着鏡子擠出笑容，覺得這才是真正的自己——堅強獨立、漂亮、打不死。

所以，我每日起床做過簡單的伸展和拉筋運動後，必走進洗手間照鏡子，先來一個燦爛的笑容，讓臉部皮膚放鬆，讓心情放鬆。然後，穿戴整齊，漂漂亮亮地迎接新的一天。





為自己 走出一片天

快樂，是長青不老的秘訣之一。

生活在人家夾縫中（位處中印邊境）的不丹，竟然是全球最快樂的國家。2017年中，中國、印度兩國在邊境磨拳擦掌劍拔弩張，情況對不丹相當不利，幸好西線無戰事，干戈已息。

還記得不丹立國百多年來的生活哲學是謙虛、隨遇而安嗎？這也是不丹的GNH（Gross National Happiness），中譯是「國家快樂指數」。他們要努力保持這片淨土，不被外界的現代化所污染，只維持與外邊世界的輕度接觸。他們重視人與自然的和諧關係，不為名利奔波而走得喘不過氣。也許一如《亞洲週刊》主編邱立本所言，不丹人的善治，有另一個做法就是「要從根源處減少慾望，不要在營營役役的操



”

隨遇而安就是平常心吧，得之不大喜，失之亦不會哀號，把得失用瀟灑的態度來處理，這種態度其實很浪漫。

勞中失去了生命的意義。」

把隨遇而安的哲學精神引伸到我們的養生方法上，一點都不容易，但其實又十分容易，這個完全得看我們自己如何調整生命的弦線和價值觀了。

隨遇而安就是平常心吧，得之不大喜，失之亦不會哀號，把得失用瀟灑的態度來處理，這種態度其實很浪漫。不丹深受藏傳佛教的影響，在信仰的力量和群山環抱中，性格自然樂觀。



人比人 比死人



據廣州鍾南山醫生的養生實踐法，除了適當的飲食外，當然離不開運動，他特別推崇健走，並提我們每天堅持鍛練半小時至一個小時。就是光走路，不必搞其他花式。他認為一個人年過四十歲，就是體質衰退期，這時必須進行功能及體質鍛練，讓自己身體一切正常。鍾醫生也推薦練太極；我則推薦拉筋。

有讀者跟我說，拉筋好辛苦。當然，把硬了的腰腿變柔軟，不是三朝兩頭可以應付的功課，如果肯每天練習，一個星期就見效了。這時就是逆齡了，不是可喜可賀嗎？

此外，心理健康也是極重要的養生功課之一。我們必須學習如何駕馭自己的情緒，要令自己常常快樂。請謹記要做到這三種「快樂」——知足常樂、自得其



”

請謹記要做到這三種
「快樂」——知足常
樂、自得其樂、助人為
樂，你不僅長壽健康還
青春常駐呢！

樂、助人為樂，你不僅長壽健康還青春常駐呢！

切記不要跟人比較，有道是，人比人比死人。鍾醫生說，人不是老死的、不是病死的，是氣死的。也許，就是這個意思。如果希望日日開心順順遂遂過日子，就要有快樂和睦的家庭生活；大部份不開心的，其源頭都來自家庭。所以，鍾醫生說，要尊敬老人，要教育好子女，要處理好婆媳關係，夫妻要恩愛。



開心



遇上精神科李兆華醫生，我立即就「不開心指數」這個問題訪問了他，說香港有七成人活得不開心，怎麼辦呢？

「所以要自己尋開心囉！」這位舞林高手李醫生呵呵大笑說。

我當晚遇到李醫生的地方，正是有歌聽、有舞跳的，位於皇后大道東 QRE Plaza 的 The Fifties。因為得知「巨肺」威利會上台唱七、八十年代的歐西流行歌，於是大家聞風而至，李醫生夫婦便是座上客之一。

待他跳完「查查」返回座位後，我繼續追問有何化解不開心的方法。



李醫生舉起三隻手指慢慢說道：「方法有三，一是培養自己永遠朝積極方向思考，即是 think positive。二是做自己喜歡做的事，但一定要有朋友一起做，可以分享快樂的。三是與開心快樂的人做朋友。」

李醫生補充，不开心的人是不愛活動的，對周圍的人、事毫無興趣，連打電話與朋友八卦一輪都不愛，即所謂了無生趣，一旦發覺自己去到這個地步時就要自我提醒。

雖然我仍是不太明白，不過這晚聽威利高歌一曲 Andrea Bocelli 的《Con Te Partiro》，已經非常非常開心。



笑容令人 長青



上台表演之前，不管是演講、獨唱還是演話劇，心情難免會有點緊張，不知待會的演出是否能順利完成。有些人甚至會緊張得雙腿發軟，這時候如果臉上能綻放一個笑容，並一直讓自己保持着微笑踏出前台第一步，緊張就會豁然消失。

微笑可以令你放鬆，可以令你冷靜；我是個極需要保持微笑的人，因為我不夠冷靜，而且我貪靚。曾有位智者說過，永遠微笑的面孔是年輕的，永遠微笑的人是快樂的；只要不是笑裏藏刀就可以了。哈哈！一個真誠親切的微笑像一朵花，百看不厭。給沮喪的人送上一個鼓勵的微笑，彷彿沙漠裏遇到甘泉，人一下子就振作起來了。

微笑是短暫的，但它留下的卻是個永恆的記憶。所



”

微笑可以令你放鬆，可以令你冷靜；永遠微笑的面孔是年輕的，永遠微笑的人是快樂的。

以別吝嗇你的微笑，因為它可能是你通往成功的一條鑰匙，是接過了這個微笑的人的一枝強心針，從此看到了陽光。你永遠不會知道它的威力有多大，但你知道真心展現着微笑的你，心情愉快得像正在品嚐着你喜愛的貓山王。



因為微笑 所以年輕



一個真誠親切的微笑，就像音樂一樣，是一個不必以言語表達的跨文化、種族、宗教的溝通方式。它代表了友善、慰問、諒解、和平、友愛。臉上常掛着一個和藹笑容的人，總予人漂亮、年輕的印象。

微笑時不單掀動了嘴角，其實是掀動了面部七塊肌肉。讓肌肉得到運動，促進血液循環，令肌膚產生光澤；所以每早起床後我必對着鏡子微笑，來一個大大的微笑。

微笑，令本來激動的情緒變得安穩；於是冷靜了，看事物也豁然清晰了，角度正面了。

常常保持微笑，不單讓人看來有氣質，而且有貴氣。這個跟一笑置之又不同，一笑置之是帶着一份



無奈；來自真心的微笑，多少有種看透世情、超然物外，但又胸懷世界悲天憫人。

真正的微笑，是要令人看得舒服的，是要通過練習的。所謂「練習」，就是多微笑，保持微笑。不是皮笑肉不笑那種，不是笑裏藏刀那種。

讓我們一起來學習微笑吧！



驅走抑鬱 天天開心



正常人都愛吃。

除非食物十分不對胃口，或者你正在戒口期間，可以吃進嘴裏的食物就是幸福。我們的生命要靠食物來維持來延續。食物不僅可以養生、美容、凍齡、逆齡，還可以治病，特別是抑鬱症。

怪不得都說化悲憤為食量。你也有這個經驗吧？我們都會有情緒低落的日子，過一兩天低落情緒消散了、回復健康笑臉了，這是正常。但若持續兩三個月，就是患上抑鬱症了。

這種病又以女性比男性容易患上。女性的一生中會有幾個抑鬱症高發期：一是更年期，二是產後，三是青春期，四是經前期。有人會嚴重至有自殺傾向，這時候必須及早診治。作為家人的必須多加照顧和留意，才不致釀成悲劇。



作者
李韓玲

責任編輯
Cat Lau

美術設計
Yu Cheung

攝影
Ming N

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：(852) 2150 2100
傳真：(852) 2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一八年四月第一次印刷

版權所有・不准翻印
All rights reserved.
Copyright© 2018 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong by Wan Li Book
Company Limited.
ISBN 978-962-14-6694-5

我 女
的 性
美 當
麗 自
功 強
課 |



現代女性唔易做，感情、經濟要獨立，
家庭、事業兩兼顧，才會得到別人的尊重！

內在美：為自己走出一片天

學會取捨，學會放手，學會尊重彼此的空間。再忙，也要給自己預留獨處的時間。

凍齡美：讓皮膚年輕一輩子

美麗是女性一輩子的課題，學會皮膚保養，
膚若凝脂並不難。

健康美：養生有法

注重養生，保持體態年輕，讓自己擁有持久
不衰的風韻與魅力。

堅強美：愛自己保護家人

兼容職場女性、太太、媽媽多重身份，
妳仍然是堅強、獨立、漂亮、打不死。



超閱網
SuperBookCity.com

ISBN 978-962-14-6694-5



9 789621 466945



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：美容保健