

时尚女人 健康宝典

· 华人圈潮流达人 ·

(澳) Mingzhen Kinnane 著

“小妖精”的生活圣经

风靡纽约、伦敦、东京、北京等地
女性的时尚生活健康手册

图书在版编目(CIP)数据

“小妖精”的生活圣经/(澳)克奈(Kinnane, M.)著.
—南京:江苏美术出版社, 2008. 5

(优质女人健康宝典)

ISBN 978-7-5344-2567-7

I. 小… II. 克… III. 女性-生活-知识
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 050693 号

责任编辑 陈冰青
装帧设计 陈冰青
唐 仪
插图绘制 张蕊工作室
审 读 何 平
宋爱华
责任校对 赵 菁
责任监印 贲 炜

书 名 “小妖精”的生活圣经
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏美术出版社(南京中央路 165 号 邮编 210009)
集团网址 凤凰出版传媒集团 <http://www.ppm.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 南京顺和印刷有限公司
开 本 890×1240 1/32
印 张 7.5
版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-2567-7
定 价 29.00 元

营销部电话 025-83248515 83245159 营销部地址 南京市中央路 165 号 13 楼
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

【**优质女人**】健康宝典

“小妖精”的 生活圣经

(澳) Mingzhen Kinnane 著



凤凰出版集团 江苏美术出版社

目录 / Contents



Part 1

有机生活，一件很酷的事

youji shenghuo, yijian henku de shi

有机穿衣	010
有机饮食	014
有机居住	017
有机出行	021

Part 2

睡眠，不是想象的那么简单！

shuimian, bushixiangxiang de name jiandan!

测测你有多健康?	024
你会熬夜吗?	028
你为什么总是睡不醒?	032
选对你的宝贝枕头	036



Part 3

有生活的地方就有减肥 you shenghuo de difang jiu you jianfei

044	盘点三种极速减肥法
044	方法一：针灸减肥法
047	方法二：按摩减肥法
049	方法三：仪器减肥法
052	对危险减肥法说YES
062	减肥就是要减根
062	大腿根：一分钟减肥法
066	胳膊根：最简单的懒人减肥法
068	脖子根：最美丽的减肥法
070	跟腱：与脂肪无关的减肥法
072	怎样对付减肥后的皮肤松弛？
081	体形比体重更重要
081	“A”形身材
085	“V”形身材
089	“O”形身材
093	“H”形身材
097	“S”形身材

目录 / Contents



Part 4

关于运动，你未必全知道

quanyu yundong, ni weibi quan zhidao

“健身房的悄悄话”

世界各地找瑜伽

肚皮舞，是女人的专利

慢跑，让你欢喜让你愁

102

117

140

155

Part 5

凡是能入嘴的东西，都是对的

fanshi neng ruzuide dongxi, doushi duide

有些食物，只有10卡热量

30种食物，帮你塑造好体态

给你的卡路里打个折

中午12点，小心身体在喊饿

160

162

168

177

CONTENTS



182	巧克力，比药还健康
187	酶，肠道的保险门
194	喝水，一定要喝水
199	酸碱度，你身体健康的指南针

Part 6

健康，为生活减压！

jiankang, wei shenghuo jianya!

210	压力让你有多苦？
220	你试都没试过的颜色减压法
228	快速整容，为你的容貌减压



写在前面

Jenny一直是我喜爱甚至崇敬的女友之一，她比我小一个月，结婚也比我晚一个月。初为人妇时，她还是个扎着马尾辫的小姑娘，清纯得一塌糊涂，据说她夹着书本去悉尼大学做旁听生时，还有脸上长着青春痘的、十八九岁的欧洲大男孩管她要电话号码。

再见Jenny就是半年以后了。我结婚后还过着和以前单身时相差无几的生活：厨房里摆着一大排罐头，想起来的时候做点中国菜，想不起来就去外面吃泰辣；客厅里乱七八糟摆了一大堆电器，电器上面是我们换洗下来的衣服，谁先看不下去了，谁就去洗；至于卧室里的被子，大部分早上都是平铺在床上的，记忆中只叠过一次，那就是公婆突然从墨尔本拜访来的那个手忙脚乱的星期天。

好在老公和我一样生性懒惰，两个人在一起的时间久了，习惯成自然，杂乱也变成了一种生活态度，谁也不计较谁。我从来没为自己的粗糙内疚过，也没想为生活改变过。



去Jenny家的那天晚上，成了我生活态度的转折。

她家的面积和我们住的公寓应该差不多大，可怎么看怎么觉得宽敞了许多，明窗净几，传统的绣花窗帘和方格格的床单。至于这个房间的女主人，挽着长发，穿着朴素的淡色长裙，微笑地站在我面前，怎么看，也无法把当年那个穿短裤扎马尾的女孩子联系在一起了。

生活，可以把一个女人变得这样优雅，也可以让我这样的女人如此触动。

从那个时候开始，Jenny变成了我的学习对象，她告诉我睡觉对女人的重要性，告诉我怎样用颜色调整心情的小诀窍，还告诉我如何为卧室选择枕头，调整颈椎的柔韧性。我小心翼翼地按照她的教导往前走，并把她的点滴心得一一记录在案，与此同时，我还利用工作之便采访了各种医学专家，结果证明，这些来自女人的经验和忠告，大都是对的。

写这本书的最初设想是想打造一种女人与生活的全新观念。

“好女人爱生活”，这是Jenny常常挂在嘴边的话。其实，为生计奔波、为前途操劳，几乎每一个女人，或者说，将要阅读这本书的每一个女人都过着相似的生活，只是有些人，可以让生活多一点别的颜色。

今年年初，Jenny跟着读博士的老公去了美国的俄亥俄州，一边陪读一边打理家务。我常常想，如果本书出版，那么我首先就要把它寄给这个远在大洋彼岸的闺密，因为是她改变了我对生活的观念态度，也是她，为这本书的构成和诞生提供了不可多得

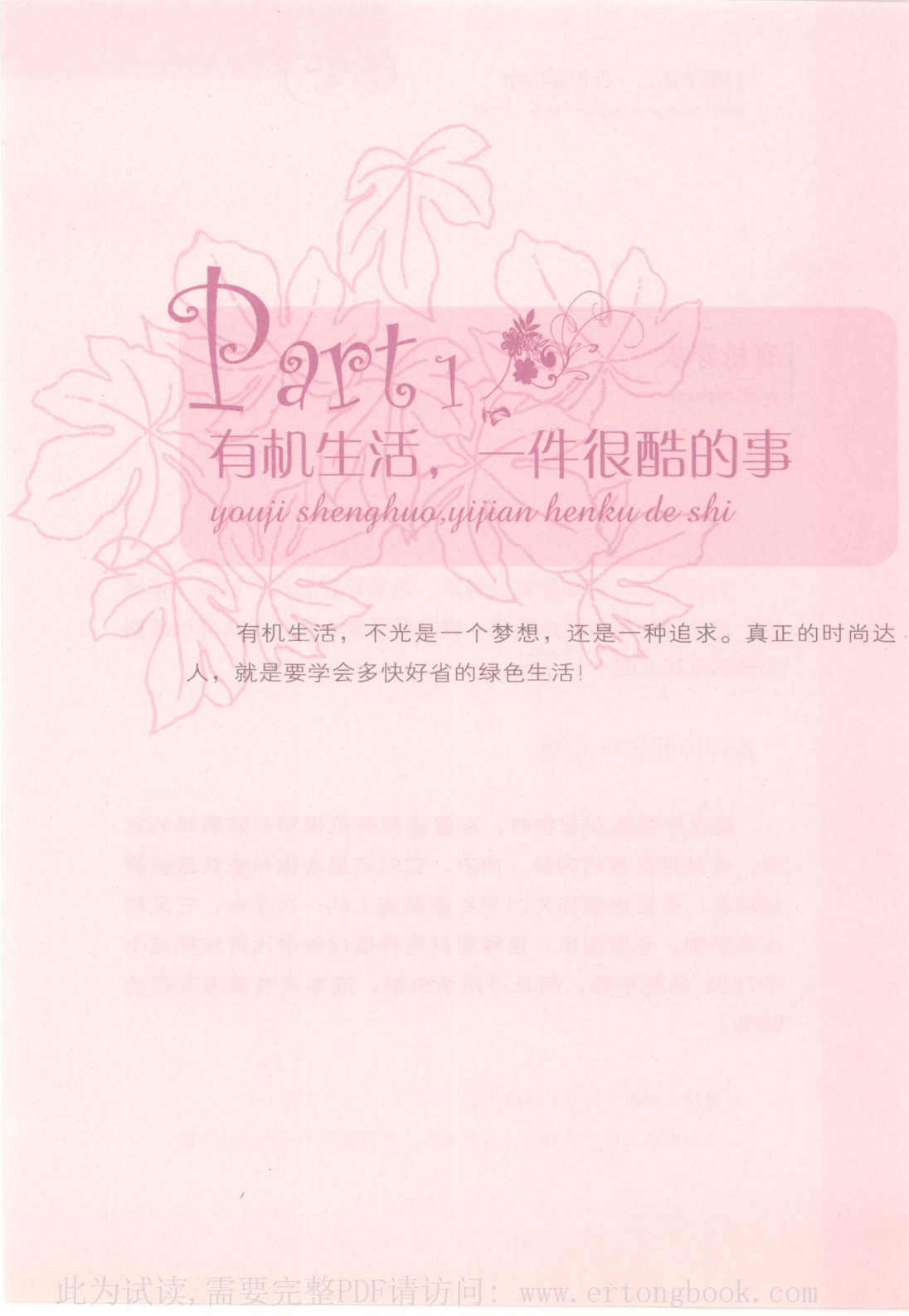
写在前面

xiezai qianmian



的原始资料。Jenny不是医学工作者，可是来自一个有心女人的健康心得，往往比医生的临床经验更加金贵。

现在，书写完了，也出版了，Jenny，翻开书页往下读，你看我写得对吗？



Part 1

有机生活，一件很酷的事

youji shenghuo, yijian henku de shi

有机生活，不光是一个梦想，还是一种追求。真正的时尚达人，就是要学会多快好省的绿色生活！

有机生活，一件很酷的事
youji shenghuo,yijian henku de shi



有机穿衣

youji chuanyi

有机穿衣，意味着着装舒适、选择环保质料，据说“乐活族”这个词的最初起源就是一群衣着随意、坚持选择环保质料的美国年轻人呢！

· 选择环保衣料



建议你在购买衣物时，尽量选择有机棉和亚麻质料的衣服，尤其是贴身的内裤、内衣，它们可是离你私密处最近的好朋友！有机棉被称为21世纪服装史上的一次革命，它又称生态织物。专家指出，这种面料在种植过程中比传统棉减少了75%的耗水量，而且不用杀虫剂，成本只有普通衣料的50%。

链接：到哪里购买有机棉衣服？

去淘宝网上搜索关键字“有机棉”，即可发现不同种类的有机



棉衣服，价格在100元到500元不等。建议你选择卖家信誉高的厂家，而不是个人，国内的有机棉生产厂家大多有严格的产品质量检查。

· 尽量避免干洗衣服

也许你已习惯了把换下的衣服送到干洗店，可是美国环保专家指出，普通的干洗剂中含有大量的四氯乙烯，这种物质被人体吸收后，会大大增加你得皮肤癌的几率，甚至损伤肝功能。另外，四氯乙烯散发出的气味，也会对空气造成污染。对一些非干洗不可的衣服，建议你把它们保存在通风处，而非容易积灰的大衣柜里，尽量把干洗次数控制在一年两次之内。

· 和好友交换旧衣服

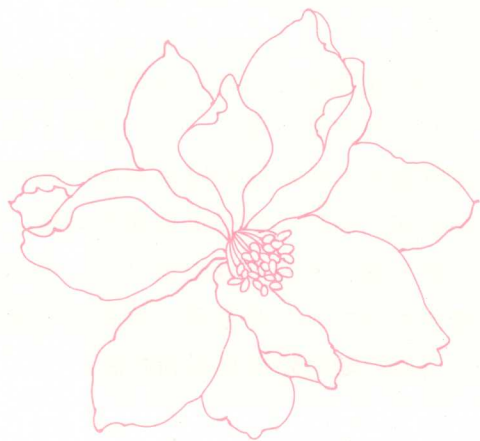
传统意义上认为，纯棉质地的衣物是最好的，但不要忘了，为了让棉花茁壮成长，人们使用了大量的杀虫剂。平均来说，一件质量良好的衣服能够维持的时间在7~9年之间，恐怕你经常丢弃衣服的原因不是因为质量不过硬，而是厌倦了这一成不变的款式吧？澳大利亚环保专家认为，与朋友交换旧衣服是一种很好的绿色生活方式，想想看，交换旧衣既可延长衣服的使用寿命，又可让自己随时随地享受新鲜感。

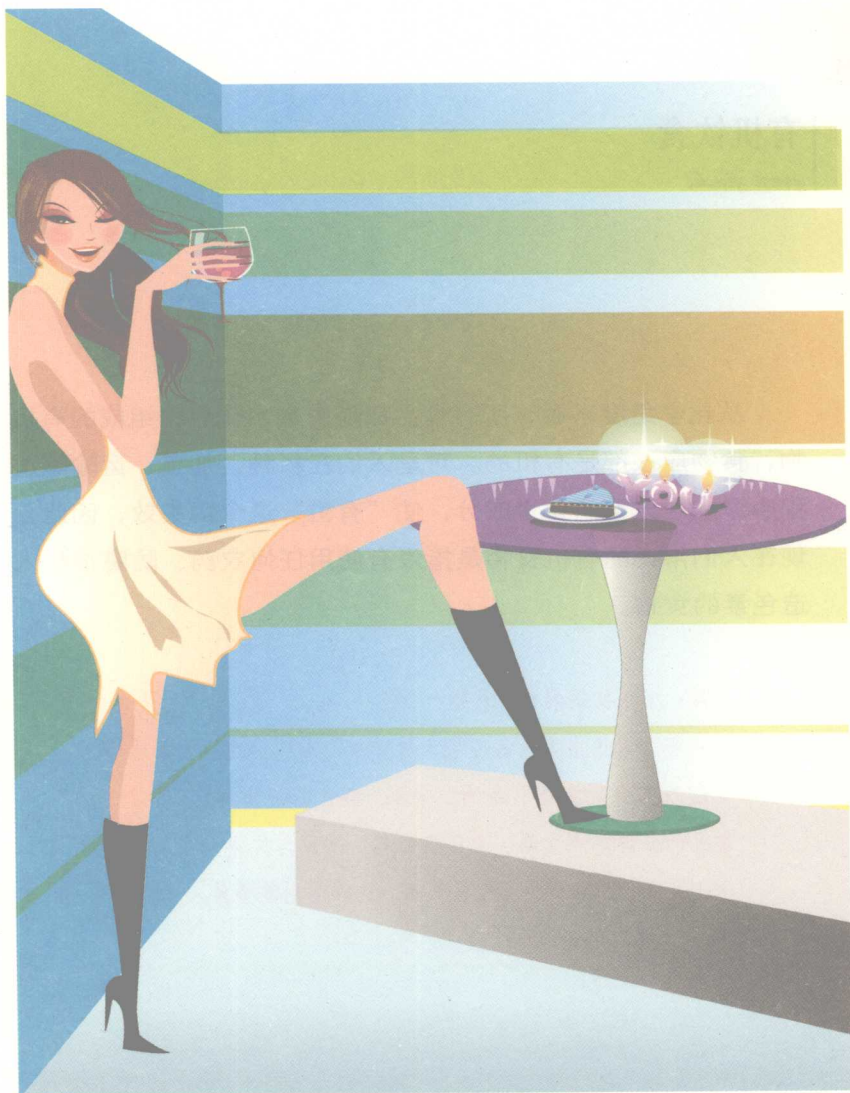
有机生活，一件很酷的事
youji shenghuo, yijian henku de shi



哪些朋友愿意和你交换旧衣服？

首先，她要和你身材相仿，千万别找那些比自己胖的女朋友换衣服，她们会感到难堪的！其次，她要和你有相似的审美情趣，如果你喜欢穿短裙，就别给一年四季穿工友裤的女友打电话。最后，购物水平也是你不得不考虑的因素，如果你衣柜里放的都是几十元的地摊货，那可要小心，有的女人舍得用一个月的工资买件衬衫，她们绝对不会成为你的“换衣对象”。







有机生活，一件很酷的事
youji shenghuo, yijian henku de shi



有机饮食

youji yinshi

从化学角度来看，所有食品都是由碳水化合物组成的有机物，食物应该都是有机的。可是人们在耕种、加工、运输等过程中添加了大量的化学成分，使“有机”这个词失效，因此，现在人们常说的有机食物是指没有使用任何农药、防腐剂和人造色素的食物。

链接：哪里能买到有机食物？

沃尔玛、家乐福等国际连锁大超市里有专门的有机食品专柜，它们的价格是同类产品的2~3倍，但营养价值却在5倍以上。常见的品牌有点点绿、无印良品等。建议你先办一张超市会员卡，利用积分和打折买有机食品，这样会划算得多。



· DIY你的有机食品

在一次全美调查中，78%的家庭主妇都表示，她们选择在家烹饪的主要原因是“自己做的食物更绿色、更健康”。如果你不愿意花大价钱去买有机食品，那就勤快一点，在家里DIY自己的绿色生活吧！

*学会吃蔬菜

煎炒烹炸的食物，吃起来固然美味，营养却遭到了破坏，建议你在烹调时，多选择卤、煮、蒸的做法。炒青菜时也不妨换种方式，将高温油炒改为滚水烫，然后调味凉拌，减少维生素流失。只要清洗干净，生菜、菠菜更适合生吃，这也是习惯了生吃蔬菜的西方人体内维生素C含量比东方人高22%的原因之一。

*净化你的肠胃

除了讲究营养的摄取，也不要忘记一些食品所具有的“净化”功能。澳大利亚饮食与营养专家罗布斯·克尔指出，富含纤维的胡萝卜、苹果、芹菜、魔芋、木耳、草莓是最好的“肠胃清道夫”，因为它们含有一种特殊的酵素，能加速你的新陈代谢，帮你清除体内垃圾。

如何养成良好的“有机”饮食习惯

1. 不买过季的水果和蔬菜，它们的储存时间越长，受到污染的可能性就越大。