



我要变!

我要变成

李钰 图文

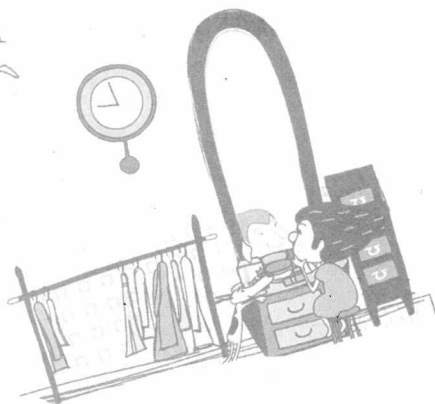
小美女

3-49

为你揭开33个美容小秘密的私房绘本!
看绘本也能变得美美!

爱美要爱得讲究 变美要变得靠谱

京华出版社



我要变!

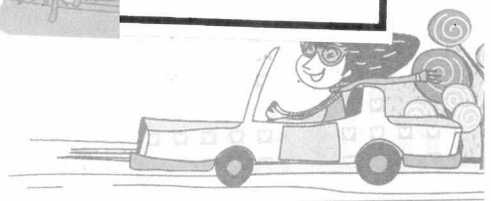
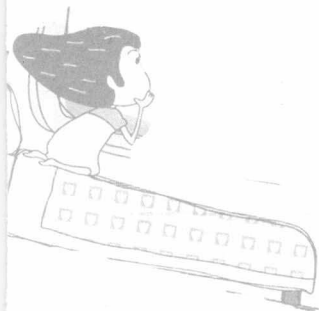
我要变成 小美女



李钰 图文



B834. 3-49
L326



京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我要变! 我要变成小美女/李钰著. —北京: 京华出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-80724-621-3

I. 我… II. 李… III. 女性—社会生活美—通俗读物 IV. B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 202961 号

我要变! 我要变成小美女

著 者 李 钰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 61258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本 1010mm × 710mm 1/16

印 张 14.5 印张

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-621-3

定 价 25.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

目 录

第一章 你就是那个最“闪亮”的人 / 1

1. 倒打一耙，“原生态”美容 / 2

不是任何植物都可以直接涂抹在皮肤上，弄不好可能会弄巧成拙啊~

2. “爆炒”精油 / 8

精油可不是“万金油”！

3. 就是让你白 / 16

化妆品的美白原理那是相当的深奥，绝不可轻信“速效美白”！

4. 糟践皮肤没商量 / 22

皮肤不是试验田，你也不是小白鼠！

5. 一染再染 / 28

染完头发染指甲，小心皮癌找上门！

6. 抹到底，说眼霜 / 34

护肤品，还是各司其职的好！

7. 喝光喝光，全部喝光 / 41

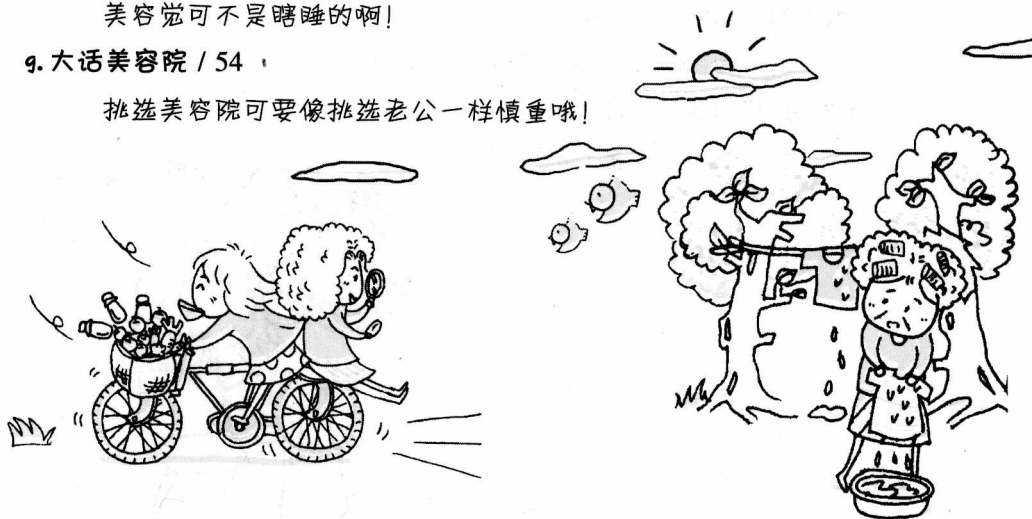
女人像鱼儿离不开水，但玩儿命喝水会导致“水中毒”的啊！

8. 昼夜不分，睡的什么觉 / 47

美容觉可不是瞎睡的啊！

9. 大话美容院 / 54

挑选美容院可要像挑选老公一样慎重哦！





第二章 减肥可别一起减健康 / 61

1. 水果, 爱你没商量 / 62

有些水果的糖分和热量完全可以和冰激淋媲美的啊!

2. 试药的“小白鼠” / 68

中药调理是个漫长的过程, 切不可病急乱投医!

3. 84、62 和 86 / 75

“魔鬼三围”可不是一朝一夕就能得来的啊!

4. 保健按摩那点事儿 / 81

保健按摩随便来, 问题麻烦一箩筐!

5. 怎一个“鲜”字了得 / 88

牛奶饮用的门道可是不少, 只有喝好牛奶, 牛奶才能好喝!

6. 爱你恨你维生素 / 94

维生素因“缺”而“补”才是王道!

7. 要命的习惯 / 101

生活中不正确的习惯, 一定要及时改正, 即使它已伴随你多年!

8. 又到一周 WEEKEND 时 / 107

周末可以 happy, 但不可狂野哦!

9. 大话隐形锻炼 / 113

刷牙时, 等车时, 都是隐形锻炼大展身手的好时机!

10. 打住, 极限运动 / 121

极限运动可要量力而行啊!



第三章 吃,就吃个明白 / 128

1. “绿”到几成才放心 / 129

要知道,世界上可是不存在真正的“绿色食品”的!

2. 女人如“花”,“花”似梦 / 135

再“花痴”,也不能把花当饭吃!

3. 全素 VS 全荤 / 141

全荤,全素,都 pass!

4. 这一剂打进去,那一针抽出来 / 148

整形,就是对自己身体的一场赌博,胜负难料啊~

5. 罪魁与祸首 / 155

海鲜再鲜,也不能天天吃!

6. 洋垃圾、土垃圾 / 161

大家应一起高喊:“我们不要吃垃圾!”

7. 洗刷刷,洗刷刷 / 167

一天到晚牙刷不离手,“用功”刷牙反而毁掉牙!

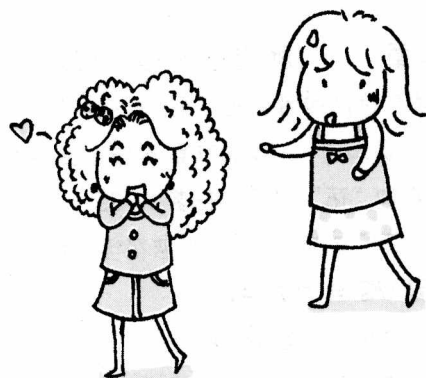
8. 最佳拍档 / 174

做美女,必须会“吃酸”!

9. 美酒、浓茶加咖啡 / 180

“三效合一”,绝对要坏身体!





第四章 内调、外养，出气质 / 187

1. 气质不够烟酒补 / 188

如果你不想被别人误认为是个 bad girl，最好还是远离烟酒！

2. 吾爱吾宠 / 194

猫猫狗狗可以为你的魅力指数加分，但饲养它们可是大有学问的！

3. 传说中的那件塑身内衣 / 201

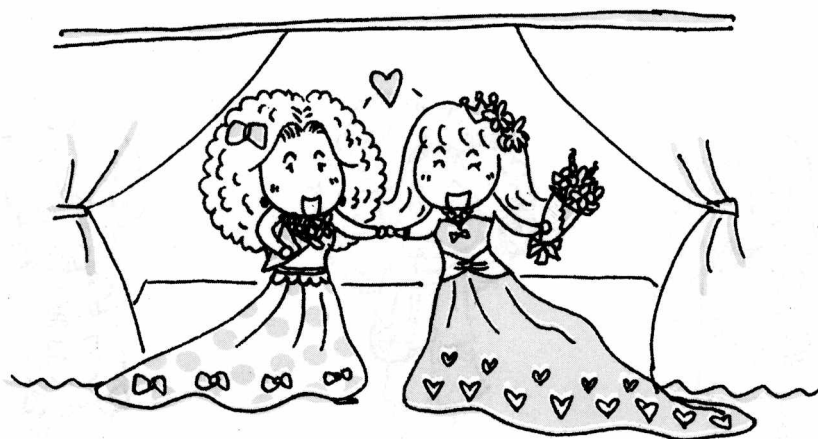
塑身内衣唯一的“贡献”就是进行一场身体脂肪“大挪移”！

4. 满城尽是亚健康 / 208

亚健康是当代社会的普遍现象，找到个人原因积极应对才是根本！

5. 就是要优雅 / 214

“小赫本”可不是那么好当的啊！



听说,考古学者曾经发现了一本著于公元前 200 年的,关于美容、美发的专著,那是一部专门教部落中的女人如何利用文身、染发、染牙齿等技巧使自己变美丽的书,只有美丽的女人才能吸引异性。由此翻开了“女为悦己者容”的第一页。

可见,姐姐、妹妹们向来从骨子里都是想变漂亮的哒……

“我没有天生丽质的外表,可我也想让他喜欢我,好苦恼啊。”“别叫我‘丑女’!”“现在找工作太难了,如果可能,我愿意用现有的任何东西换取一副好容貌!”——几乎道出外表(第一印象)的好坏对女人方方面面的影响,多么的重要呀!

“到美容院向职业化妆师寻求帮助”“在家也能做美容”“告诉你几个绝佳的小窍门儿”,成为不少女性经常挂在嘴边的话。据统计,发达国家的女性每年购买化妆品约花费 300 亿美元,平均一个女性一生所要使用的基本化妆品中,化妆水为 980 升,各类霜膏为 150 千克,乳液为 125 升,口红 0.44 克,各类染发剂 76 升。

我美丽,我才能快乐,我才有自信喏!

而美国贝拉明大学的心理学家唐·奥斯本博士曾做过一项试验,他让 50 名男性分别对着两组女性照片看,一组化了妆染了发,另一组素面朝天。大约 80% 的男性将选票放在化妆染发组,“素面朝天”组的选票寥寥无几。其实,化妆组卸妆之后的脸很是“惨不忍睹”!当博士问到这 80% 的男性是否愿意娶化妆组容貌出众的女性为妻时,很多人表示如果对方的脾气、品位、个人习惯、健康程度等综合因素不佳的话……事实上,在异性眼睛里,一个女人的美是由内在和外在两方面组合而成的。

所以,真正的“丑陋”并不存在哒!

如今也不再推崇“素面朝天”是美德!是女人,务必“美化”自己,就是要打出一张关于美丽的“王牌”来!YES,我化妆,代表我尊重你喏……新奇夸张也好,典雅、干练得不露痕迹也罢,取悦别人也好,取悦自己也罢,当市面上林林总总的美容、美发产品一股脑堆在姐姐、妹妹们的面前时,很多疑问不由得产生了:这广告到底有没有水分啊?究竟哪些适合自己呢?应该如何正确使用它们?怎么辨别优劣?什么成分如此神奇?平常那些似懂非懂的“名词”到底是什么意思?尝试既达到效果又节省银子的 DIY 保险吗?……天呐天呐,拜托拜托,你的大脑还够转吗?是不是到了增长一些必备的小常识,练就一双“金睛火眼”的时候了?

赶快来当自己的“美容大王”吧!

倒打一耙，
『原生态』
美容





不知何年何月，也不知听信了何人的“真传”，小九子这家伙居然在自家的阳台上种满了芦荟！

加油，加油喔，你们长大了才有大用途哩。



一转眼，两个月过去了，时间跑得飞快。



终于盼到这天了！



切，切，切……

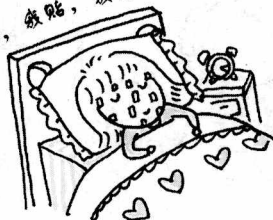


就是这样贴一贴啦，既方便，又经济喔！



现在很流行一种被叫做——“原生态美容”的东东。

贴贴，贴贴，贴贴贴贴



哎呀，奇怪了，脸上好痒痒啊……

恩，恩，请稍等。



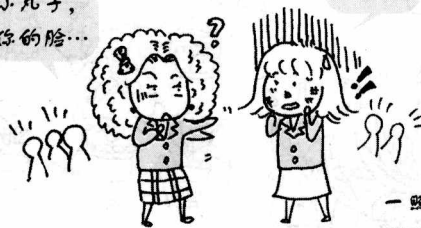
讨厌啦，越来越痒了！



我，我，我的脸怎么啦？

你看，你看“天啊”……

小丸子，你的脸……



是不是过敏了？

一照方知，肿得没人样啦！



果然是过敏。

怎么能乱用呢？真胡来！



啊，对了，昨天晚上用鲜芦荟贴脸来着！



这下明白了，原来你是因为“芦荟武”导致了接触性皮炎！



1. 进行“原生态美容法”如有不慎就可能遭遇——接触性皮炎。并非任何植物的汁液都能随意直接涂抹在面部皮肤上。
2. 可用来进行“原生态美容”的植物很多,但对于“高敏”体质人群来讲,应先做皮肤测试后再决定是否选用这种植物。



看来,做“原生态美容”前还是先把“功课”做足些比较保险.....



小贴士

1. 芦荟别名百龙角、象胆、蕃拉,百合科芦荟属,多年生草本常绿植物。远在三千多年前,人类就用这种神奇的植物治病。具有美容功效的美国库拉索芦荟,富含多种糖类、氨基酸、活性酶、芦荟大黄素等,能加速皮肤新陈代谢,使之显得柔软、光滑、丰满、有弹性,还可消除粉刺、雀斑、皴裂。

2. 多种“原生态美容”面膜制作方法:

1只蛋白+2茶匙蜂蜜+混合均匀涂面+按摩10分钟后清洗=缓和干燥,补水

5颗葡萄捣碎取汁+1/2根胡萝卜捣碎取汁+1茶匙蜂蜜+1茶匙珍珠粉+混合均匀涂面+停留10分钟后清洗=刺激皮肤新陈代谢,滑润皮肤,抗皱

1/4根黄瓜切薄片+直接贴面10分钟后清洗=清洁皮肤表层的污秽

1/2根新鲜丝瓜去皮捣碎取汁+1茶匙蜂蜜+混合均匀涂面+停留10至15分钟后清洗=洁肤,保湿

西瓜皮切掉红瓢+捣碎+1茶匙珍珠粉+混合均匀涂面+停留10分钟后清洗=修复晒伤肌肤,美白

1个桔子捣碎取汁+直接涂擦面部=肌肤清爽,减少干燥

栗子内果皮、去壳桃仁、1茶匙粳米同捣细末+2茶匙蜂蜜+适量清水调匀+混合均匀涂面+10分钟后清洗+早晚各敷面一次=皮肤光洁,润肤,防衰老

和自己知道的较较真儿：



Q:经常听别人讲“芦荟甙”,那是什么东东哩?



A:芦荟甙是从芦荟中提取的一种能帮助身体排出体内污物、废物、净化血液、软化血管、促进血液循环、防止动脉硬化和脑溢血发生的物质。不过,若其与表皮蛋白结合,则可使皮肤过敏。



Q:接触性皮炎是怎么回事?



A:当皮肤粘膜受到化妆品、化纤衣着、药物等刺激后发生的炎性反应。初发呈水肿性红斑,较重时转为丘疹。如果能及时及早就医,做适当处理的话即可迅速痊愈。一旦忽视,表皮则可能松解、坏死,再医治起来有一定的难度。

『爆炒』精油



电脑辐射让那些总坐办公室的

OL 脸上总冒出些痘痘来……



嘟嘟噜~~
我有的是
办法，昨
天才用过
精油呢。



哦？你懂
得蛮多嘛~

植物精油就是植物的“激素”，作用与人
体激素类似，不同的精油功效各不同，
有些精油确实能缓解皮肤问题喔。

宝贝隆重登场~~



呵呵呵呵，给你加加盲好了。



嘿嘿，
敢让我见
识见识你
的宝贝吗？

喔，帮你分辨一下好坏……



这，这
是什么
啊？香
得蹿脑
门儿！



味道真
那么奇
怪吗？

最能分辨精油真伪的就是鼻子，纯正100%
的植物精油，初闻上去味道复杂，没有明显的香气。

八成你买的是合成品，
味道单一又刺激，质
量真够呛！



这标签上明明写的是
“德国洋甘菊”，通常
有浓厚的药味哩。



每个人的嗅觉确实是有差异的，但
正品精油与合成品在味道方面最大
的区别就是“有深沉的持续力”哟！

还有啊，
颜色应该
是深蓝色
的，可是
你买的却
没颜色！

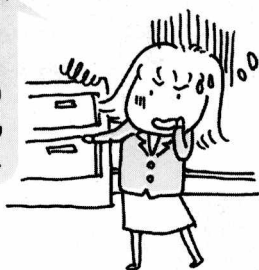


真的没有颜色啦……



高贵的“蓝
烃”成分都
抽离掉了，
假冒品当然
没颜色啦！

可，可，
可我在
买之前
用水测
试过的
呀……



它真能溶解！

不能一概
而论呐，
洋甘菊的
分子比水
重，是不
溶于水的。



一般花单类精油的分子轻，在水中快
速扩散，水面呈现浮油状；树脂类精
油却整滴沉到杯底，虽不溶于水，但
整杯水都是它的味道了呢。

老天爷呐，我可是花高价买的……



要了老命！