

家庭自疗系列图书



家庭快速美颜 塑身法

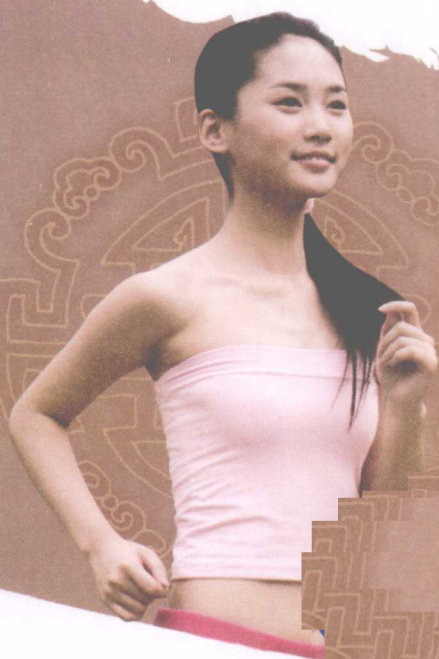
只有懒女人，没有丑女人

健康生活图书编委会◎编著

图解从头到脚九大部位塑形法，教你快速美颜塑身
汇集最新美颜、塑身资讯和实用方法，掌握打造完美自己的有效方案
天生丽质更需要后天保养，想美哪里、想瘦哪里都可以

吉林科学技术出版社

家庭快速美颜塑身法



健康生活图书编委会◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭快速美颜塑身法 / 健康生活图书编委会编著.
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 3
(健康生活)
ISBN 978-7-5384-4629-6

I. ①家… II. ①健… III. ①美容—基本知识 ②减肥—基本知识 IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039854号

家庭快速美颜塑身法

编 著: 健康生活图书编委会

责任编辑: 李 梁 隋云平 孙 默

书籍装帧: 墨工文化传媒有限公司

封面设计: 涂图工作室 张 虎

技术插图: 赵易博 杨 帆 于 航 陈 男 王志国 王 艳 马秀文
周 莹 杨秀丹 刘三义 于守营 高雅丽 于 旋 张 文

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

规 格: 880毫米×1230毫米 32开 11印张 280千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4629-6

定 价: 25.00元



前言

美颜塑身就这么简单



每个女人都有追求美的权利，丰腴的女人想苗条，苗条的女人想美丽，美丽的女人想永葆青春。可繁忙的工作是否让你无暇顾及腰围和身体的赘肉；琐碎的家务是否过早地让你不再美丽，皮肤不再白皙动人。当年华老去的时候，每个女人都希望时光流逝地慢一些，美丽恢复地快一些。

可是在追逐美丽的时候，我们也会犯些错误，如化妆品的选用不当，清洁皮肤的方法不正确，为了减轻体重而盲目吃药、节食等等，这些方法不但不会使你获得美丽，反而会使身体受到损害。

本书汇集了当前流行的美容、瘦身资讯，帮你解决烦恼。皮肤清洁，就是要美白，让你白得自然；美丽、性感、浪漫从头开始；运动减脂，跑步、游泳、瑜伽一个都不能少，除此之外还有一些日常简单易做的小动作，让你动一动就会瘦；身体可以通过运动加以适当的调理，让你瘦得美丽瘦得健康；饮食瘦身，为你量身订做几套饮食方案，辅助你的运动，让你放心地吃，想瘦哪里都可以。书中还为你提供温馨实用的生活小贴士，让你感觉温暖贴心。

女人要美丽，适当的自我修饰变得非常重要，天生丽质还需要后天的保养。希望本书给你带来一些美的启示，同时也希望你用心去打造完美的自己，因为最好的美容师就是你自己。

本书在编辑过程中难免有些遗漏和不足，如果你有好的意见或建议请告诉我们，同时也感谢你对我们的支持。谢谢！

Contents



第一篇

自己就是美容师



CHAPTER1 吃出来的好气色

01 水果的美容作用 13

滋补五脏养容颜 13

水果助你排毒养颜 14

肌体各部位对水果有特定需要 15

水果美容的注意事项 18

全天保湿养容颜 18

02 蔬菜的美容作用 20

蔬菜就是你的家庭美容师 20

皮肤不能缺少的营养素 22

根据体质吃蔬菜 26



03 果蔬是最好的家庭美容品 27

苹果的美容妙用.....	27
柠檬的美容妙用.....	31
梨的美容妙用.....	35
西瓜的美容妙用.....	38
木瓜的美容功用.....	42
奇异果的美容功效.....	45
葡萄的美容功用.....	48
草莓的美容功效.....	51
芒果的美容功效.....	54
桃子的美容功效.....	59
大枣的美容功效.....	62
荔枝的美容功效.....	65
杏的美容功效.....	70
火龙果的美容功效.....	73
柿子的美容功效.....	78
菠菜的美容功效.....	81
山药的美容功效.....	84
丝瓜的美容功效.....	89
苦瓜的美容功效.....	92
芹菜的美容功效.....	95
番茄的美容功效.....	99
银耳的美容功效.....	103
黄瓜的美容功效.....	106
冬瓜的美容功效.....	109





土豆的美容功效·····	115
茼蒿的美容功效·····	119
竹笋的美容功效·····	122
萝卜的美容功效·····	125
韭菜的美容功效·····	129

CHAPTER2 美容面膜一学就会

01 水果面膜·····	133
02 蔬菜面膜·····	137

第二篇

塑形养体，做个摇曳生姿的美女



CHAPTER1 做个小脸美人

01 瘦脸按摩法·····	141
----------------------	-----

局部的按摩方法·····	141
瘦脸穴位按摩操·····	147
胖脸紧缩按摩法·····	147

02 解决面子问题的按摩法·····	149
---------------------------	-----

面部问题性皮肤的按摩方法·····	149
面部美容功法·····	157

03 塑造完美颈部 164

颈部的美容保健按摩 164

小动作健美颈部 170

CHAPTER2 塑造完美形体

01 塑造完美上肢 172

健美手臂的方法 172

肩背美容的妙方 175

02 塑造完美胸部 177

胸部健美按摩 177

胸部健美的按摩方法 179

健美胸部的方法 182

常做健胸操，你也会成为万人迷 186

03 塑造完美腰腹 190

腰腹部的健美按摩 190

腰腹部健美的按摩方法 192

减去腰部赘肉的瑜伽 194

健美小腹的方法 196

纤细腰围的方法 198

04 塑造完美臀部 201

臀部及下肢的健美按摩 201

减去臀部脂肪的妙法 202

05 塑造完美下肢 204

大腿部的按摩方法 204

小腿部的按摩方法 205

足部的按摩方法 206

纤细美腿的方法 207

06 塑造完美体形 217

瘦身操给你迷人身材 217

走路，女人的补药 221

慢跑，女人的不老药 225

经常游泳的女人，身材就是好 227

骑车，最完美的健身运动 328

CHAPTER3 随时随地美颜塑身

01 10分钟丰胸运动，告别“太平公主” 230

动出好身材——打造迷人的你 230

眼部按摩，击退讨厌的“熊猫眼”和眼袋 233

给眼部做做SPA	235
抗皱按摩操, 肌肤年轻的奥秘	237
活肤按摩, 让肌肤永葆水嫩	240
纾压按摩操, 让肌肤更清爽	242

02 动则不衰——越动越年轻 ... 245

手指运动健脑防衰	245
疏通血脉勤梳头	247
揉搓耳朵, 延年益寿	249
防痴呆, 常运舌	251
防痴呆保健法	254
猫式运动健美脊柱防衰老	256
按捏腋窝可舒筋活络	259

03 家务劳动——省钱又健身 ... 261

利用阳台健身	261
拖地健身法	263
洗衣健身法	266
做饭菜也健身	267
利用家具也健身	269

04 小动作——帮你达成健康目标272

三“8”运气健身法	272
-----------------	-----



睡前周身放松养生法·····	274
睡前按摩，轻松入睡·····	276
偷空伸伸腰，一天精神好·····	278
弯腰拱拱背，挺胸不驼背·····	280
干毛巾擦背可促进睡眠、提高免疫·····	283
抚摩产妇胸部益乳房健康·····	285

05 好身体——照应全身上下··· 287

拍拍打打也健身·····	287
丝绸按摩，帮你对抗视疲劳·····	289
旋转强身健体效果好·····	292
垂直接压，颈肩腰腿不再疼痛·····	294
窈窕身姿的柔力健身球·····	297
利用胶带也健身·····	300
减轻疲劳，消除酸胀的足部按摩·····	303

第三篇

好气质才是不老术



CHAPTER1 好气质为美丽加分

自信的眼神里有坚定的亮彩·····	306
宽容是一种财富，在时间推移中升值·····	309
心底平和，一颦一笑都随性自然·····	312
女人有了笑容，不管美丑都能赏心悦目···	314



CHAPTER2 好修养是魅力的法宝

- 看文字品人生，让你的生活如茶般清香····· 316
- 不必做音乐家，但要做一个欣赏者····· 318
- 天地精神相往来，花草丛中养性情····· 321
- 回望来路，在感悟中与生活和解····· 324
- 没有年龄的差异，只有生活的差异····· 327
- 女人的命运在嘴上····· 330
- 无论你有什么样的经历，请学会感恩····· 333

第四篇

附录



- 面部美容按摩常用手法····· 337
- 面部的全套按摩法····· 342
- 头部按摩法····· 346

第一篇

自己就是美容师



1





CHAPTER 1

吃出来的好气色



01 | 水果的美容作用



滋补五脏养容颜

很多女性都会出现面色无华、晦白、灰暗或皮肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累的现象。这些症状往往是由于五脏功能失调所引起的，对此，即使再高明的美容师，恐怕也难掩其憔悴之态。因此，养颜美容根本在于增强脏器的生理功能。

祖国医学认为，心主血脉。心气能推动血液的运行，从而将营养物质输送到全身的各个部位。人的脸部是血脉最为丰富的部位，所以，心脏功能的健康与否就可以从面部的色泽上表现出来。如果人心气旺盛，心血充盈，面部就会红润光泽；

如果人心气不足，心血减少，面部便会因供血不足而使皮肤得不到足够的滋养，面色便会萎黄无华。

肝主藏血、疏泄，能够调节血液流量与全身气机，从而使气血平和。如果面部血液运行充足，面色就会红润光泽；如

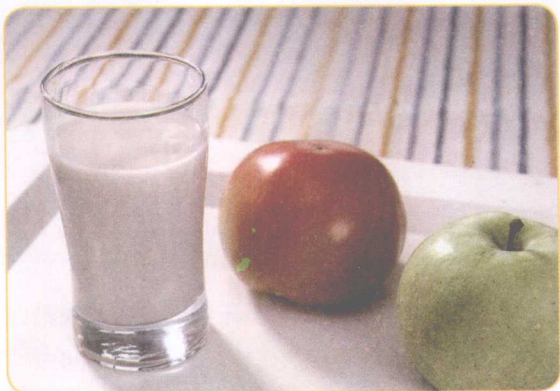


果肝血不足，面部便会因缺少血液而发青、黯淡无光，或者出现黄褐斑。

脾为气血生化之源。脾胃功能正常，气血便会旺盛，容颜会红润，肌肤也会有弹性；如果脾功能失常，气血津液便会不足，颜面得不到滋养，就会表现为面色淡白，萎黄不泽。

肺主皮毛，其气机以宣降为顺。人体通过肺气的宣发与肃降来使气血津液布散全身，如果肺功能失常，肌肤就会干燥，面容也会憔悴而苍白。

肾主藏精，肾精充盈，肾气旺盛，五脏功能便能正常运行，就会气血旺盛，容貌自然不衰。如果肾气虚衰，人的容颜就会黑黯，致使皱纹满面，严重者甚至鬓发斑白、齿摇发落，出现未老先衰之相。



水果助你排毒养颜

每个人都离不开吃，因为吃东西能补充身体的能量，使你更有精神继续工作、读书或是从事活动。可是，有很多人不知道，我们的肠子里至少积存着3~13千克的有毒物质，如果这些毒素滞留在肠内，就会被再次吸收，最后会影响到身体的健康。正因为如此，我们才需要定期清除体内的毒素，如今，用水果排毒已成为健康新时尚。

目前，公认能够清除体内毒素与不洁体液的水果首推樱桃，樱桃含有丰富的活性精华成分，具有超强的排毒作用，能够温和地增强肌肤的免疫力和抵抗力，净化肤色。而且，樱桃含有大量的铁，能够补充身体对铁元素的需求，促进血红蛋白再生，并能去皱消斑，养颜驻容，令皮肤红润嫩白。

深紫色葡萄也有较好的排毒作用，能够改善肠内黏液组成，清除肝、



肠、胃、肾内的垃圾。此外，它还含有葡萄多酚OPC，能够提高皮肤的抗氧化及细胞排毒功能，全面促进皮肤深层细胞膜的活跃性和更生力，增加皮肤天然骨胶原蛋白及弹性，达到美颜、抗衰老的功效。

如果你不是很喜欢吃樱桃或葡萄，那么苹果是很不错的选择，因为苹果含有半乳糖荑酸，能够促进机体排毒。而且，苹果还含有大量果胶，能避免食物在肠内腐化。

此外，草莓也是可以排毒的水果，而且热量不高，能够清洁胃肠道与肝脏。

柠檬含有大量维生素和丰富的有机酸、柠檬酸，能够有效地帮助肺部排毒。据医学报告显示，血液循环功能退化会造成脑部血液循环受阻，妨碍脑部细胞的正常工作。而柠檬中的水溶性维生素C有抗氧化功效，能有效改善血液循环不佳，帮助血液正常排毒。

荔枝含有多种维生素、果胶、游离氨基酸等，有补肾、改善肝功能、加速毒素排出、促进细胞生成、使皮肤细嫩等作用，是补肾排毒养颜的理想水果。

由此可知，适量多吃水果对身体有益而无害。



肌体各部位对水果有特定需要

● 头发——鳄梨

成熟的鳄梨中含有30%的珍贵植物油脂——油酸，对干枯头发有特殊功效，如果经常将鳄梨捣烂，加入1汤勺杏仁油混合，用来按摩头发（干发湿发皆可），20分钟后用清水洗净，就会为头发补充充足的水分和油脂，给你一头美丽闪亮的头发。

● 大脑——香蕉

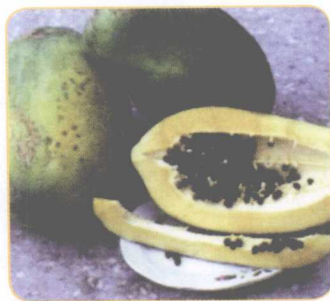
人体内缺乏维生素、矿物质及



热量时，不仅会使大脑疲惫，还常常会导致情绪低落的现象发生。此时，香蕉能够提供身体所需要的营养物质，并能缓解消极情绪。原因就在于香蕉含有一种被称为生物碱的物质，可以振奋精神、增强信心，而且，香蕉是色氨酸和维生素B₆的超级来源，这些物质都可以帮助大脑制造血清素，减少产生忧郁的因素。

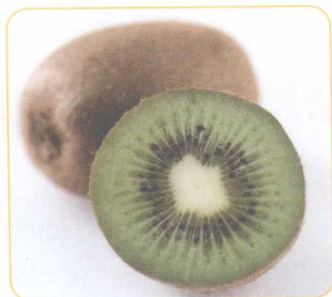
●眼睛——木瓜

长时间盯着电脑屏幕或电视屏幕，便会造成过度用眼。视网膜感光所依靠的关键物质维生素A会因此而被大量消耗，眼睛因此而出现干燥、疼痛、怕光等反应，甚至造成视力下降。而番木瓜则含有非常丰富的天然维生素A，对眼睛有很好的滋润和保护作用，经常食用可以防止眼部干涩疼痛。



●牙龈——猕猴桃

牙龈健康与维生素C息息相关，缺乏维生素C的人，牙龈就会变得异常脆弱，常常很容易出血、肿胀，甚至造成牙齿松动。猕猴桃含有大量的维生素C，素有“维生素C之王”的美称，因此是最有益于牙龈健康的水果。而且，猕猴桃所含的血清促进素能够帮助我们稳定情绪，镇静心情；丰富的膳食纤维能够促进心脏健康，帮助消化。每天食用一个猕猴桃，就能满足身体全天对维生素C的需要。



●心脏——葡萄柚

人体内的胆固醇含量过高，将严重影响心血管的健康，尤其有心脏病史的人，更要注意控制体内胆固醇的指标。葡萄柚被医学界称为最具食疗功效的水果，其瓣膜含有大量的天然果胶，果胶不仅能加快食物通过肠道的速度，更能与消化性胆汁结合，从而降低体内胆固醇含量，维持胆固醇水平在正常范围内，预防多种心血管疾病。