

我最想要的 美丽魔法书

乔乔 苗雨 编著

不用花大钱 求助美容健身中心

不用花高价 买昂贵的化妆品

百余种 DIY面膜、化妆品配方 大公开

百余种 健身、按摩方法 大奉送

赠

超完整

食物 热量对照表
运动消耗 热量对照表



化学工业出版社

我最想要的 美丽魔法书

乔乔 苗雨 编著



化学工业出版社

·北京·

羡慕天生丽质的美女？不相信花小钱也成为大美人？

本书倾囊相赠数百种美丽魔法，涵盖美颜、美体、排毒3大你最关心、最想知道的美丽论题，教给你一套最完整、最天然实用、内外兼修的变靓秘籍，让你花小钱，拥有似玉肌肤、魔鬼身材、健康身心！

百余种DIY面膜、化妆品配方大公开，百余种健身、按摩方法大奉送，同时赠送超完整“食物热量对照表”和“运动消耗热量对照表”，一本书同时是美颜魔法书、美体魔法书、排毒魔法书，无限超值！

图书在版编目（CIP）数据

我最想要的美丽魔法书/乔乔，苗雨编著. —北京：化学工业出版社，2010.6
ISBN 978-7-122-08324-1

I. 我… II. ①乔…②苗… III. ①美容—基本知识②健身运动—基本知识
③毒物—排泄—基本知识 IV. ①TS974.1②G831.3③R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第072439号

责任编辑：马 骄
责任校对：宋 夏

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 刷：北京云浩印刷有限责任公司

装 订：三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张14 插页1 字数227千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目录 Contents

PART 1 美颜魔法书



知己知彼，方能做个大美女 /2

- 30秒肤质测试法 2
- 认识你的肌肤 4
- 护肤作息时间表 6



行之有效的天然美丽配方 /8

- 自然天成的养颜果蔬TOP10 8
- 美丽加分，养颜DIY 10
- 洁面水，美丽肌肤的保证 11
- 化妆水，让皮肤“胃口大开” 14
- 面膜，让肌肤焕发无限光彩 17
- 乳液，皮肤的营养大餐 20
- 香薰精油，馨香随风舞动 22



凹肌肤，美丽魔法来搞定 /26

- 毛孔粗大，和草莓脸做斗争 26
- 缺乏弹性，恢复吹弹可破也很简单 27
- 肤色黯沉，告别灰头土脸 27
- 缺乏水分，做回晶莹剔透水美人 28
- 皮肤松弛，与地心引力作战 28
- 告别粗糙，让皮肤水当当 29
- 讨厌的红血丝，擦去那一抹高原红 29
- 可恶的脂肪粒，我不要做凸凹美人 30
- 抚平皱纹，让青春恣意飞扬 31



四 打响“战痘”的战斗 /32

- 我的“青春”不要“痘” 32
- “成人痘”找准元凶，好对付 33
- 食疗调理最自然 37
- 祛痘除疤美容品DIY宝典 38
- 快和痘印说bye-bye 40



五 “色斑”反击战 /44

- 找出元凶，色斑四大诱因 44
- 认清“敌情”，找准对策 45
- 祛斑日常护理 48
- 药补不如食补，饮食调理好祛斑 49
- 天然祛斑面膜DIY 50
- 按摩祛斑 52



六 明眸善睐，做个电眼美女 /53

- 告别“熊猫眼” 53
- 拒绝眼袋，泡泡眼大作战 59
- 眼部细纹急救术 62
- 电眼美女小课堂 64



七 打造水润baby唇 /67

- 唇部小百科 67
- 唇部3大问题解决方案 68
- 唇部护理自给自足 69
- 唇部特别护理小贴士 70
- 绝配：肤色唇色相得益彰 71
- 从唇色看健康 72

PART 2 美体魔法书



减肥，一生的必修课？ /74

- 和减肥有关的N个重要指标 74
- 破解减肥的几大迷思 80
- 我只要健康的身材 86



吃出来的完美身材 /90

- 健康减肥关注饮食习惯 90
- 蔬菜水果减肥大比评 95
- 你可能不知道的食疗减肥 98
- 食疗减肥小课堂 100



运动减肥最健康 /102

- 掌握有效运动的三要素 103
- 开始运动，现在就出发 104
- 运动随时随地都可以 107
- 运动美体小课堂 110



四季减肥好轻松 /112

- 春季减肥在户外 112
- 夏季减肥在饮食 114
- 秋季减肥效果最佳 117
- 冬季减肥选择：冬眠或苏醒？ 119



一箭双雕的美体养肤浴 /122

- 沐浴美体一举两得 122
- 给美体浴加些情趣 125
- 天然沐浴尽在自然享受 128
- 美体养肤小课堂 131



雕塑完美曲线：丰胸 /133

- 完美胸部标准 133
- 神效美胸手技 134
- 抓住丰胸佳期：生理周期 135
- 运动健胸不容忽视 136
- 不可不知的丰胸饮食 136
- 常见的隆胸手术各有所长 138
- 丰胸小课堂 139



雕塑完美曲线：瘦腿 /142

- 当心生活习惯对腿形的杀伤力 143
- 让腿美起来的营养元素 145
- 随时随地轻松瘦腿 147



雕塑完美曲线：翘臀 /150

- 丑PP的烦恼 150
- 日常生活里的翘臀妙招 151
- 美臀运动，马上开始 153
- 按摩出标准美臀 154



雕塑完美曲线：纤臂 /156

- 按摩消除“蝴蝶袖” 156
- 试试简单纤臂操 157
- 巧用服饰遮盖 158



雕塑完美曲线：细腰 /159

- 穿最适合你的衣服 159
- “挑食拣饮”方能细腰 160
- 运动、按摩一样都不能少 162

PART 3 无毒生活魔法书



你需要排毒吗？ /165

- 警惕身体里的报警信号 165
- 身边潜伏的毒素 168



有关排毒的“是是非非” /171

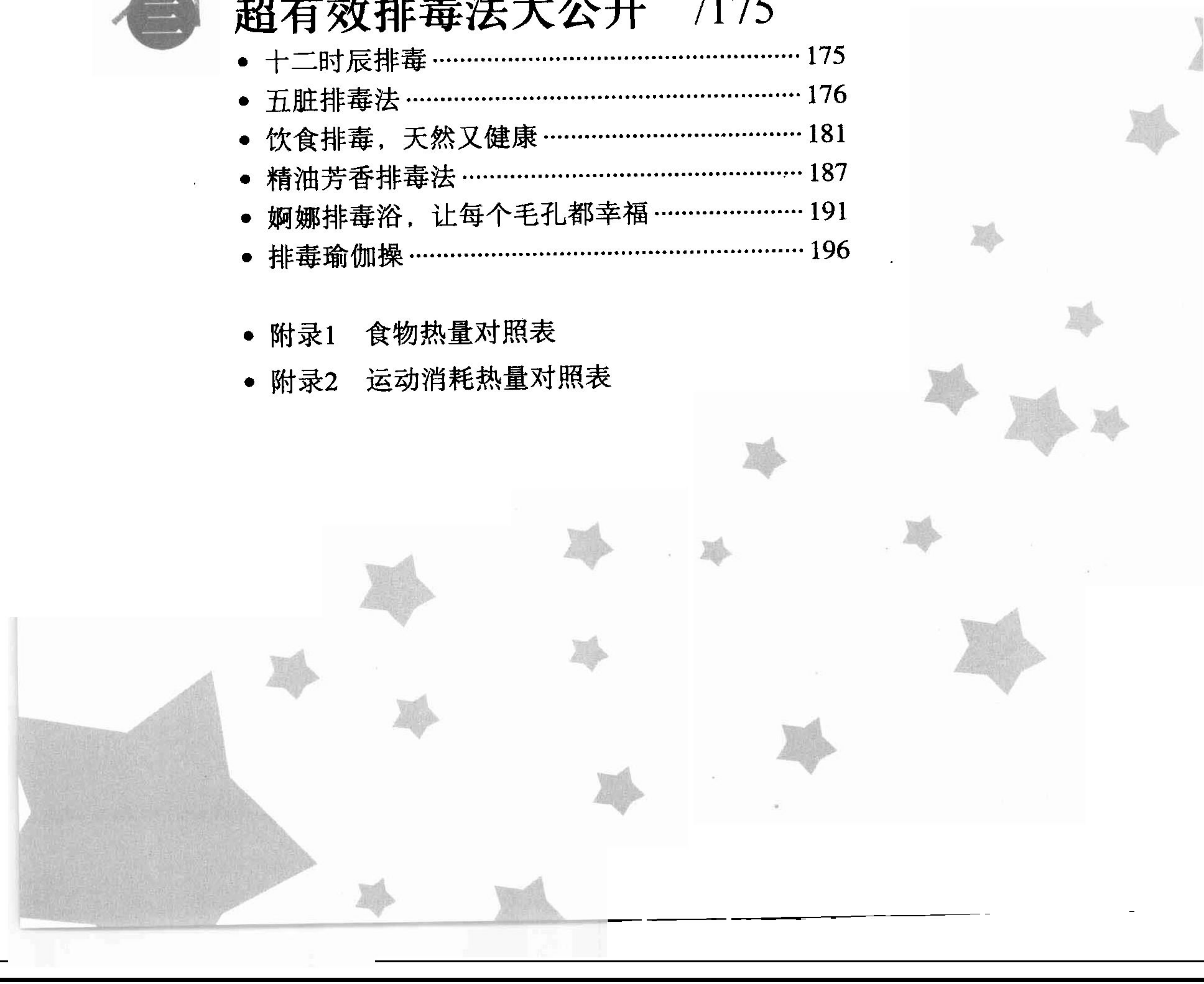
- 为什么排毒能减肥？ 171
- 排毒不等于清洗器官 171
- 酸性体质关注食物的酸碱度 172
- 排毒产品不可滥用 173
- 三个重要的排毒系统 173



超有效排毒法大公开 /175

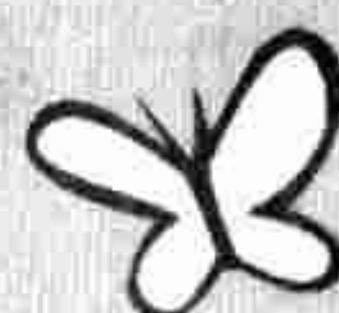
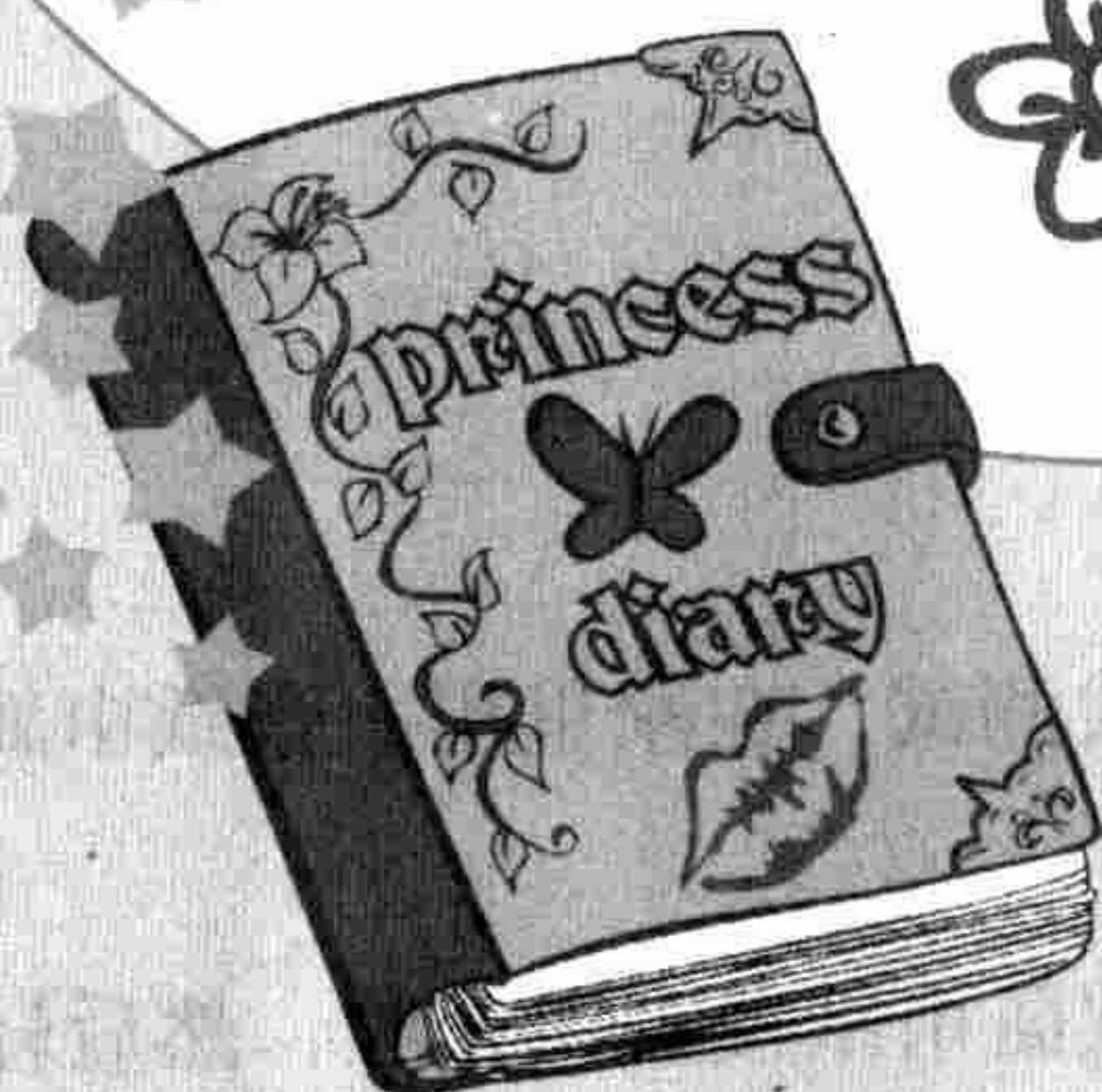
- 十二时辰排毒 175
- 五脏排毒法 176
- 饮食排毒，天然又健康 181
- 精油芳香排毒法 187
- 婀娜排毒浴，让每个毛孔都幸福 191
- 排毒瑜伽操 196

- 附录1 食物热量对照表
- 附录2 运动消耗热量对照表



PART 1

美颜魔法书





知己知彼，方能做个大美女



Jane是个爱赶时髦的姑娘，市面上流行什么美容方法她都要试试，新上市什么化妆品，她都要买来用用，完全不顾自己的肌肤状况如何、属于什么肤质，结果时间和金钱都没少花，皮肤还是常常出问题，上周还因为乱用化妆品导致皮肤过敏，脸上又红又肿了好几天……

护肤之前，总得清楚自己的皮肤属于什么性质，不同的肤质，保养的方法也会有所不同，知己知彼才能百战不殆。皮肤会因天气变化、空气情况、健康状况、时间而作出暂时性或永久性的改变，可以每一季进行一次简单的皮肤测试，确认一下当季的皮肤状况，再开始有针对性的护理和保养，自然事半功倍。

30秒肤质测试法

◎ 纸巾测试法

想知道自己的肤质，不用去美容院花钱测试，在家里用一张纸巾就可以知道你的皮肤是什么性质！

彻底清洁脸部后等30分钟，以单层柔软面巾纸覆盖整张脸，然后轻轻地均匀按压，使纸巾贴于脸上，1分钟后掀起纸巾，拿着纸巾在阳光或灯光下检查。

中性皮肤→纸巾上只有淡淡的面油。

干性皮肤→完全找不到面油痕迹。

油性皮肤→发现许多清晰的油迹布满纸巾。

混合性皮肤→纸巾上明显看到印在额头、鼻翼、下巴及嘴巴周围的地方有深深的油迹。

◎ 表格测试法

其实，如果你平日里对自己的皮肤细心留意，甚至连纸巾的钱也不用花，就可以知道自己是什么肤质。现在就花30秒钟回答下面的表格给自己来个大评判吧！

给你认为符合你肌肤状况的描述打“√”统计“ABCD”项的数量。

- ☐ A 洗完脸后肌肤也不会觉得紧绷，下午以手指触摸鼻头测试油脂量，只有一点点的出油。
- ☐ C 经常都是油光满面。
- ☐ B 有时可能会一整天都不需要补妆。
- ☐ D 洗脸时皮肤很容易发红。
- ☐ B 洗完脸后过了一段时间，皮肤依然觉得紧绷。
- ☐ C 毛孔粗大且容易长痘痘。
- ☐ A 皮肤的毛孔很细致，肤质不错，毛孔很难察觉。
- ☐ D 经常会因为抹了不合适的保养品而引起皮肤过敏。
- ☐ B 皮肤太干燥时，偶尔也有脱皮的现象。
- ☐ D 就算在室内，皮肤也会因为闷热而发红。
- ☐ C 皮肤较粗糙。
- ☐ A 偶尔也会长青春痘。冬天，眼睛周围的皮肤会有些干燥。
- ☐ D 天气变化时，皮肤容易过敏。
- ☐ B 虽然是夏天，也经常担心有皱纹。

- ☐ C 洗完脸后不到2小时，鼻头已非常的油腻。
- ☐ A 冬天皮肤会有点干燥，夏天也会有点出油。
- ☐ B 脸上几乎不长青春痘。
- ☐ C 常为脱妆的问题烦恼。
- ☐ D 常常因为吃错食物或药物而引起皮肤过敏。

A= _____ 中 性 肌 肤
B= _____ 干 性 肌 肤
C= _____ 油 性 肌 肤
D= _____ 敏 感 性 肌 肤

认识你的肌肤

◎ 中性肌肤

【表现特征】	不干不油，皮肤酸碱度适中，皮肤光滑细嫩柔软，有弹性，红润且有光泽，毛孔细小，没有暗疮、粉刺等烦恼，纹路排列整齐，皮沟纵横走向，是最理想漂亮的皮肤。中性皮肤多数出现在小孩当中，通常以14岁以下发育前的少女为多，青春期过后仍保持中性皮肤的很少。这种皮肤一般炎夏易偏油，冬季易偏干。
【保养重点】	注意清洁、爽肤、润肤以及按摩的护理。注意每日补水、调节水油平衡。
【护肤品选择】	依皮肤年龄、季节选择，夏天选亲水性，冬天选滋润性，选择范围较广。

◎ 干性肌肤

【表现特征】	皮肤水油不平衡，干燥、粗糙，缺乏弹性，脸部皮肤较薄，易敏感，经常感到脸颊微热。面部肌肤暗沉、没有光泽，有时会因干燥而出现像绒毛般的皮屑，出现干纹及暗哑肤色，不易上妆。但毛孔细小，外观比较干净，皮肤松弛、容易产生皱纹和老化现象。肤质偏向酸性。又可分为缺油性和缺水性两种。
【保养重点】	多做按摩护理，促进血液循环，注意使用滋润、美白、活性的修护霜和营养霜。注意补充肌肤的养分与营养成分、调节水油平衡的护理。
【护肤品选择】	多喝水、多吃水果、蔬菜，不要过于频繁地沐浴及过度使用洁面乳，注意保湿护理及使用营养型的产品，选择非泡沫型、碱性较低的清洁产品、带保湿的化妆水。

◎ 油性肌肤

【表现特征】	油脂分泌旺盛、T区油光明显、毛孔粗大、易脱妆，常有暗疮、粉刺、黑头等，肤质厚硬不光滑、皮纹较深；易吸收紫外线，容易变黑。皮肤偏碱性，弹性较佳。由于皮肤的油脂分泌旺盛，减少水分流失，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感，所以皮肤衰老现象会较晚出现。
【保养重点】	随时保持皮肤洁净清爽，少吃糖、咖啡、刺激性食物，多吃维生素B ₂ 、B ₆ 以增加肌肤抵抗力，注意补水及皮肤的深层清洁，控制油分的过度分泌，调节皮肤水油平衡。
【护肤品选择】	使用油分较少、清爽性、抑制皮脂分泌、收敛作用较强的护肤品。白天用温水洗面，选用适合油性皮肤的洗面奶，保持毛孔的畅通和皮肤清洁。暗疮处不可以化妆，不可使用油性护肤品，化妆用具应该经常清洗或更换。更要注意适度的保湿。

◎ 混合性肌肤

【表现特征】	皮肤同时出现干燥及油光现象（同时具有油性和干性皮肤的特征）。T区部位易出油，其余部分则干燥，并时有粉刺发生。男性80%都是混合性皮肤，混合性皮肤多发生于20~35岁。
【保养重点】	按偏油性、偏干性、偏中性皮肤分别侧重处理，在使用护肤品时，先滋润较干的部位，再在其它部位用剩余量擦拭。注意适时补水、补营养成分、调节皮肤水油平衡。

【护肤品选择】	夏天参考油性皮肤的选择，冬天参考干性皮肤的选择。
---------	--------------------------

◎ 敏感性肌肤

【表现特征】	任何性质的皮肤都可能同时是敏感皮肤。皮肤较敏感，皮脂膜薄，皮肤自身保护能力较弱，皮肤易出现红、肿、刺、痒、痛和脱皮、脱水现象。
【护肤品选择】	应先进行适应性试验，在无反应的情况下方可使用。切忌使用劣质化妆品或同时使用多重化妆品，并注意不要频繁更换化妆品，含香料过多及过酸过碱的护肤品不能用，而应选择适用于敏感性皮肤的化妆品。
【保养重点】	经常对皮肤进行保养。洗脸时水不可以过热过冷，要使用温和的洗面奶洗脸。早晨，可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤；晚上，可用营养型化妆水增加皮肤的养分。在饮食方面要避免食用易引起过敏的食物。皮肤出现过敏后，要立即停止使用任何化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。

✿ 护肤作息时间表

每个人都有自己的生物钟，同时，皮肤也有其遵循的作息时间表，美容保养若能与肌肤自然作息时间表相配合，就可发挥它最大的功效。

- ◎ 晚11点~凌晨5点

这时细胞生长和修复最旺盛，细胞分裂的速度要比平时快8倍左右，肌肤对护肤品的吸收力特别强。这时应使用富含营养物质的滋润晚霜，使保养效果发挥至最佳状态。
- ◎ 早上6点~7点

肾上腺皮质素的分泌自凌晨4点开始加强，细胞的再生活动此时降至最低点。由于水分聚积于细胞内，淋巴循环缓慢，一些人这时会有眼皮肿胀情形，可用能增强眼部循环、收紧眼袋的眼霜。
- ◎ 上午8点~12点

这时肌肤的功能处于高峰，组织抵抗力最强，皮脂腺的分泌也最为活跃。可做面部、身体脱毛、祛斑除痣及文眉、文眼线等美容项目。

◎ 下午1点~3点

此时血压及荷尔蒙分泌降低，身体逐渐产生倦怠感，皮肤易出现细小皱纹，肌肤对含高效物质的化妆品吸收力特别弱。这时若想使肌肤看来有生气，可额外用些精华素、保湿霜、紧肤面膜等。

◎ 下午4点~8点

随着微循环的增强，血液中含氧量提高，心肺功能特佳，能充分吸收营养，这段时间最适宜到美容院作保养，还可根据爱好进行健身运动。

◎ 晚上8点~11点

此时皮肤最易出现过敏反应，微血管抵抗力衰弱，血压下降，人体易水肿、流血及发炎，故不适宜做美容护理。





行之有效的天然美丽配方



Vicky已经是女人30⁺的年龄了，但是周围的人还都以为她只有20几岁。看起来也的确如此，Vicky的皮肤吹弹可破、面色总是红润有光泽，热情开朗、清新的阳光味道从头到脚散发。Vicky自己说，这也许跟她崇尚自然天成的事物有很大关系，Vicky很少吃油炸的重加工食品，化妆品也多是选材自天然蔬果的DIY成果，再就是保持一颗淡定乐观的心。



自然天成的养颜果蔬TOP10

在“天然美容”这个词越来越多地被提起的时候，各式各样的护肤品和化妆品中也大量地加入了新鲜水果和蔬菜的提取物，那这些新鲜欲滴的水果对皮肤究竟有着什么样的美容功效呢？让我们一起走进这蔬果的世界去畅游一番吧！

苹果

苹果是一种低热水果，享有“水果皇后”之美称，是很好的美容护肤品，经常食用还可以起到“排毒养颜”的效果，既可减肥，又可使皮肤润滑细嫩。它含有蛋白质和脂肪以及大量矿物质、维生素和微量元素，易被人体吸收利用，还能够有效减少黑色素，令皮肤白皙健康。

葡萄

葡萄的营养价值仅次于苹果，果肉、果汁和种子内都是好处多多的天然营养成分，而且对肌肤来说，这些营养成分更拥有惊人的保湿及防护效果，能完全满足女性对肌肤保养的种种需求！葡萄中含有的葡萄多酚，更是众多昂贵保养品中必不可少的成分。

草莓	草莓是水果中的维生素女王，一天吃4颗草莓，可以提供人体一天所需的维生素C。草莓中还含有丰富的维生素A和钾质，对头发的健康很有利。入睡前饮一杯草莓汁还能令神经松弛，对治疗失眠效果不错。现在的很多清洁和营养面膜中也加入了草莓的成分，经常使用草莓美容，可令皮肤清新、平滑，增强皮肤弹性，避免色素沉着，具有增白和滋润保湿的功效。另外，草莓比较适合于油性皮肤，具有去油、洁肤的作用。
柠檬	柠檬含有丰富的维生素C，具有抗氧化功能，对促进新陈代谢、延缓衰老及增强免疫力等都有帮助。同时，它也是一种美容价值相当高的水果，美白、软化角质层、去除油脂污垢……对于美容养颜好处多多。
西瓜	西瓜所含的维生素A、维生素B、维生素C，都是保持肌肤健康与润泽的必需养分，而且容易被皮肤吸收，能滋润、营养、美白肌肤，对晒伤肌肤的镇静、修复作用也很明显。另外西瓜的瓜皮和瓜肉都可以用来敷脸，效果也相当好。
香蕉	香蕉含有丰富的维生素A，它不仅能促进皮肤的新陈代谢，而且具有出色的保湿效果，适用于干性或老化皮肤。如果跟牛奶、蜂王浆、柠檬、维生素E油等一起做营养面膜，效果就更佳了。
西红柿	西红柿富含大量的维生素。其中维生素B含量为蔬果类第一。维生素B能有效地保护、强健皮肤；丰富的维生素A也可保持皮肤的弹性，防止皮肤细胞的萎缩老化；维生素C参加体内氧化还原，能预防皮肤衰老。把西红柿切碎挤压成汁，加入少许蜂蜜，涂于脸、双手及手臂，能使肌肤洁白，消纹除皱。
黄瓜	黄瓜含有大量的维生素和游离氨基酸，还有丰富的果酸，能清洁美白肌肤，消除晒伤和雀斑，缓解皮肤过敏，是传统的养颜圣品。从新鲜黄瓜和黄瓜籽中提取的黄瓜油，适量加入化妆品中，具有促进血液循环及皮肤氧化还原之功效。对粉刺、酒糟鼻、老年斑、雀斑、皮肤粗糙、皱纹等具有良好的防治作用。
胡萝卜	胡萝卜被誉为“皮肤食品”，含有丰富的果胶物质，可与汞结合，排除人体里的有害成分，使肌肤看起来更加细腻红润。另外，胡萝卜还能补肝明目，增强身体的免疫能力，防治呼吸道感染。
冬瓜	含微量元素锌和镁，锌可以促进人体生长发育，镁可以使人精神饱满、面色红润。用冬瓜瓢洗脸，可以滋润皮肤，使皮肤白净。