

自然美

于净 主编

营养学讲师 公共营养师技师

自然瘦

赠

美容面膜
瘦身果蔬汁

挂图



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

自然美

于净 主编

营养学讲师 公共营养师技师

自然瘦

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

自然美，自然瘦 / 于净主编. — 北京：电子工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-121-25352-2

I. ①自… II. ①于… III. ①女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第312645号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：10 字数：312千字 彩插：1

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

目录

自然美篇



part 1 内调五脏，容颜娇美 / 9

- 养好心，天天面若桃花 / 10
- 肝血充盈，才能明眸善睐 / 17
- 脾好美唇不用润唇膏 / 22
- 肺气足皮肤细腻又光滑 / 26
- 肾好让女人年轻十岁 / 30
- 膀胱经是女人体内排毒的“清洁工” / 34

part 2 厨房里的美容秘方 / 37

- 膳食纤维：第七大营养素 / 38
- 维生素 A：肌肤的润滑剂 / 39
- 维生素 B₂：提高肌肤抵抗力 / 40
- 维生素 C：抑制色素沉淀 / 41
- 维生素 E：抗氧化的主力军 / 42
- 铁：补铁补血红润肤色 / 43
- 锌：增强肌肤弹性 / 44
- 益生菌：美丽排毒好帮手 / 45

part 3 补水是解决一切肌肤问题的基础 / 47

- 彻底清洁，肌肤才能充分“喝水” / 48
- 含水越少，肌肤越老 / 53
- 会喝水才能补水 / 56
- 化妆水、精华液、面膜，让肌肤喝饱水 / 61
- 角质层、皮脂、保湿霜三层锁水 / 64
- 告别“村姑脸” / 67
- 专题：去掉不可爱的“草莓鼻” / 69
- 专题：嘴唇的保养 / 70

part 4 明星爱喝的养颜靓汤 / 73

- 黄瓜银耳汤 74
- 番茄菠菜汤 75
- 生菜鸡蛋汤 76
- 芦笋百合汤 77



冬瓜口蘑汤 / 78
苹果雪梨银耳汤 / 79
雪梨银耳汤 / 80
苦瓜排骨汤 / 81
山楂草莓汤 / 82
红豆百合汤 / 83

part 5 五种肤质人群，完美补水的私人定制 / 85

认清五种肤质类型 / 86
干性肌肤：加水也加油 / 88
牛奶蛋黄面膜 / 89
核桃莲子山药羹 / 89
油性肌肤：控油是关键 / 90
牛奶菊花面膜 / 91
橙子葡萄柠檬汁 / 91
混合性肌肤：T区控油 U区保湿 / 92
猕猴桃尤加利精油面膜 / 93
火龙果营养果汁 / 93
敏感性肌肤：小心呵护远离过敏源 / 94
银耳面膜 / 95
木耳丝瓜汤 / 95

中性肌肤：防护是重点 / 96
梨美白面膜 / 97
银耳莲子枸杞雪梨汤 / 97

part 6

DIY 草本面膜，天然药香润泽肌肤 / 99

白芷蜂蜜美白面膜 / 100
白芷菊花粉美白面膜 / 101
白芷维生素E面膜 / 101
白芷当归面膜 / 102
白芷石膏面膜 / 102
茯苓蜂蜜面膜 / 103
三白面膜 / 104
绿豆茯苓面膜 / 104
杏仁茯苓面膜 / 105
茯苓白芷面膜 / 105
淮山药番茄祛斑面膜 / 106
淮山药酒酿美白面膜 / 107
淮山药蜂蜜面膜 / 107
淮山药牛奶美白面膜 / 108
淮山药茄子酸奶面膜 / 108
当归醒肤保湿面膜 / 109



当归党参面膜 / 110
当归滋养美白面膜 / 110
当归除皱面膜 / 111
白术米醋祛斑面膜 / 112
白术茯苓蛋清面膜 / 113
甘草茯苓番茄面膜 / 114
甘草米汤面膜 / 115
柠檬甘草美白面膜 / 115
珍珠粉黄瓜汁面膜 / 116
蜂蜜珍珠粉面膜 / 117
珍珠粉甘油面膜 / 117

牛奶珍珠粉美白面膜 / 118
荷叶薏仁面膜 / 119

part 7

从头到脚都要美丽 / 121

美丽从秀发开始 / 122
给臀部做个美容吧 / 125
颈肩肌肤美才是真的美 / 127
打造纤纤玉手，护好“第二张脸” / 131
养出嫩滑双脚，美丽藏不住 / 134
私密处的保养 / 136

自然瘦篇



part 8

气血充盈，身姿婀娜 不爱胖 / 139

气血是女人美丽身姿的控制力 / 140
养好体内之气，杜绝肥胖根源 / 142
益气养血只需“好好吃饭” / 145

不花钱的补气方法 / 146
每个女人都应知道的补血良方 / 150
胃经畅通气血旺 / 152
没事儿刮刮小肠经，瘦得更轻松 / 154
专题：哪些不健康的习惯让肥胖
找上你？ / 156

part 9 塑造不发胖体质，瘦就一辈子 / 159

- 了解肥胖才能瘦得成功 / 160
- 根据劳动强度计算每天需要的总热量 / 163
- “彩虹饮食法”塑造不发胖体质 / 164
- 最有效瘦身的营养素 / 166
- 启动“解脂酶”，加速脂肪燃烧 / 168
- 6条就餐小魔咒让你吃得好不发胖 / 170
- 多敲胆经，塑身又养颜 / 172

part 10 营养专家教你晚上怎么吃才不胖 / 175

- 晚上九点后吃也不胖 6 法则 / 176
- 美味又饱腹的沙拉食谱 / 178
- 解馋又不长肉的家常菜谱 / 182
- 暖身又暖心的汤谱 / 186
- 专题：**低热量、低糖、低脂、高纤维瘦身食材 Top10 / 189

part 11 7天经络瘦身，想瘦哪里瘦哪里 / 195

- 第1天：打造V形明星脸 / 196
- 第2天：拜拜蝴蝶臂 / 199
- 第3天：性感美背，你也能拥有 / 202
- 第4天：不当“小腹婆”，要做“小腰女” / 205
- 第5天：魔法美胸，瘦身不瘦胸 / 208
- 第6天：翘臀S线 / 211
- 第7天：塑造撩人细长腿 / 214

part 12 做妈妈也要做好身材的靓妈 / 219

- 备孕时期要打下美丽基础 / 220
- 孕妈增重要“长胎不长肉” / 223
- 产后月子“越坐越美丽” / 225
- 产后好体形最快恢复法 / 228
- “秒杀”妊娠纹 / 232
- 附录：**美丽心灵修 / 234



自然美

于净 主编

营养学讲师 公共营养师技师

自然瘦

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

自然美，自然瘦 / 于净主编. — 北京：电子工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-121-25352-2

I. ①自… II. ①于… III. ①女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第312645号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：10 字数：312千字 彩插：1

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

A decorative illustration of a large, multi-petaled flower, possibly a peony, rendered in a light brown or sepia tone. The petals are layered and detailed with fine lines, creating a sense of depth and texture. The flower is centered at the top of the page, with the title '美丽挡不住' overlaid on it.

美丽挡不住

可以肯定地说，十个女人中有九个都嫌自己胖、腰不够细、腿不够长、皮肤不够白……难道女人就这么没有自信？不是！只是女人这种动物对美丽的追求永远都不够，任何一种可以变美、变瘦、变得更迷人的方法，女人都想得到。

经常听到特别拉仇恨的话，“我呀，吃什么都不胖”“人家就是天生丽质”，真是让人羡慕嫉妒恨。难道身材胖瘦、皮肤好坏是天生的？NO！NO！NO！著名女作家亦舒曾说过一句话：“女人25岁之后就该为自己的容貌负责。”意思是说父母赐给你“天生丽质”只负责到25岁，之后你表现出来的是什么样就靠自己修炼了。

那要怎么修炼呢？我国最早的中医巨著典籍之一《黄帝内经》就记载：唯有五脏健康、气血充足、经络通畅，才会永葆容颜美丽、身材苗条。它的意思就是简单地吃吃喝喝、轻松地涂涂抹抹、舒服地揉揉捏捏……或敷个简单的面膜，或调制一剂驻颜名方，或准备几道滋补佳肴，或做几个优美迷人的动作，让心情与身体共呼吸，自然就会瘦、就会美！很神奇，对吗？

希望本书会给渴求健康、亟待美丽的女性读者朋友带来一份惊喜。

目录

自然美篇



part 1 内调五脏，容颜娇美 / 9

- 养好心，天天面若桃花 / 10
- 肝血充盈，才能明眸善睐 / 17
- 脾好美唇不用润唇膏 / 22
- 肺气足皮肤细腻又光滑 / 26
- 肾好让女人年轻十岁 / 30
- 膀胱经是女人体内排毒的“清洁工” / 34

part 2 厨房里的美容秘方 / 37

- 膳食纤维：第七大营养素 / 38
- 维生素 A：肌肤的润滑剂 / 39
- 维生素 B₂：提高肌肤抵抗力 / 40
- 维生素 C：抑制色素沉淀 / 41
- 维生素 E：抗氧化的主力军 / 42
- 铁：补铁补血红润肤色 / 43
- 锌：增强肌肤弹性 / 44
- 益生菌：美丽排毒好帮手 / 45

part 3 补水是解决一切肌肤问题的基础 / 47

- 彻底清洁，肌肤才能充分“喝水” / 48
- 含水越少，肌肤越老 / 53
- 会喝水才能补水 / 56
- 化妆水、精华液、面膜，让肌肤喝饱水 / 61
- 角质层、皮脂、保湿霜三层锁水 / 64
- 告别“村姑脸” / 67
- 专题：去掉不可爱的“草莓鼻” / 69
- 专题：嘴唇的保养 / 70

part 4 明星爱喝的养颜靓汤 / 73

- 黄瓜银耳汤 74
- 番茄菠菜汤 75
- 生菜鸡蛋汤 76
- 芦笋百合汤 77



冬瓜口蘑汤 / 78
苹果雪梨银耳汤 / 79
雪梨银耳汤 / 80
苦瓜排骨汤 / 81
山楂草莓汤 / 82
红豆百合汤 / 83

part 5 五种肤质人群，完美补水的私人定制 / 85

认清五种肤质类型 / 86
干性肌肤：加水也加油 / 88
牛奶蛋黄面膜 / 89
核桃莲子山药羹 / 89
油性肌肤：控油是关键 / 90
牛奶菊花面膜 / 91
橙子葡萄柠檬汁 / 91
混合性肌肤：T区控油 U区保湿 / 92
猕猴桃尤加利精油面膜 / 93
火龙果营养果汁 / 93
敏感性肌肤：小心呵护远离过敏源 / 94
银耳面膜 / 95
木耳丝瓜汤 / 95

中性肌肤：防护是重点 / 96
梨美白面膜 / 97
银耳莲子枸杞雪梨汤 / 97

part 6 DIY 草本面膜，天然药香润泽肌肤 / 99

白芷蜂蜜美白面膜 / 100
白芷菊花粉美白面膜 / 101
白芷维生素E面膜 / 101
白芷当归面膜 / 102
白芷石膏面膜 / 102
茯苓蜂蜜面膜 / 103
三白面膜 / 104
绿豆茯苓面膜 / 104
杏仁茯苓面膜 / 105
茯苓白芷面膜 / 105
淮山药番茄祛斑面膜 / 106
淮山药酒酿美白面膜 / 107
淮山药蜂蜜面膜 / 107
淮山药牛奶美白面膜 / 108
淮山药茄子酸奶面膜 / 108
当归醒肤保湿面膜 / 109



当归党参面膜 / 110
当归滋养美白面膜 / 110
当归除皱面膜 / 111
白术米醋祛斑面膜 / 112
白术茯苓蛋清面膜 / 113
甘草茯苓番茄面膜 / 114
甘草米汤面膜 / 115
柠檬甘草美白面膜 / 115
珍珠粉黄瓜汁面膜 / 116
蜂蜜珍珠粉面膜 / 117
珍珠粉甘油面膜 / 117

牛奶珍珠粉美白面膜 / 118

荷叶薏仁面膜 / 119

part 7

从头到脚都要美丽 / 121

美丽从秀发开始 / 122

给臀部做个美容吧 / 125

颈肩肌肤美才是真的美 / 127

打造纤纤玉手，护好“第二张脸” / 131

养出嫩滑双脚，美丽藏不住 / 134

私密处的保养 / 136

自然瘦篇

part 8

气血充盈，身姿婀娜 不爱胖 / 139

气血是女人美丽身姿的控制力 / 140

养好体内之气，杜绝肥胖根源 / 142

益气养血只需“好好吃饭” / 145



不花钱的补气方法 / 146

每个女人都应知道的补血良方 / 150

胃经畅通气血旺 / 152

没事儿刮刮小肠经，瘦得更轻松 / 154

专题：哪些不健康的习惯让肥胖
找上你？ / 156

part 9 塑造不发胖体质，瘦就一辈子 / 159

- 了解肥胖才能瘦得成功 / 160
- 根据劳动强度计算每天需要的总热量 / 163
- “彩虹饮食法”塑造不发胖体质 / 164
- 最有效瘦身的营养素 / 166
- 启动“解脂酶”，加速脂肪燃烧 / 168
- 6条就餐小魔咒让你吃得好不发胖 / 170
- 多敲胆经，塑身又养颜 / 172

part 10 营养专家教你晚上怎么吃才不胖 / 175

- 晚上九点后吃也不胖 6 法则 / 176
- 美味又饱腹的沙拉食谱 / 178
- 解馋又不长肉的家常菜谱 / 182
- 暖身又暖心的汤谱 / 186
- 专题：**低热量、低糖、低脂、高纤维瘦身食材 Top10 / 189

part 11 7天经络瘦身，想瘦哪里瘦哪里 / 195

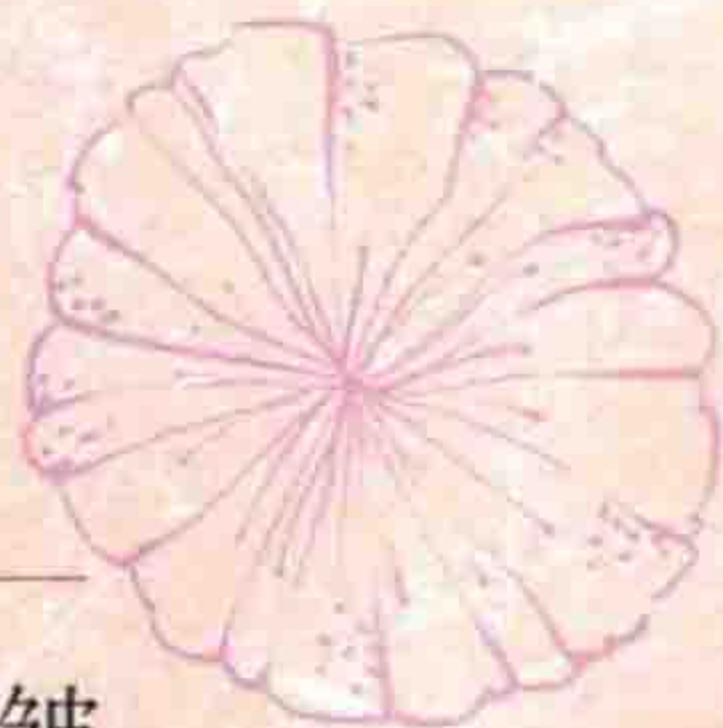
- 第1天：打造V形明星脸 / 196
- 第2天：拜拜蝴蝶臂 / 199
- 第3天：性感美背，你也能拥有 / 202
- 第4天：不当“小腹婆”，要做“小腰女” / 205
- 第5天：魔法美胸，瘦身不瘦胸 / 208
- 第6天：翘臀S线 / 211
- 第7天：塑造撩人细长腿 / 214

part 12 做妈妈也要做好身材的靓妈 / 219

- 备孕时期要打下美丽基础 / 220
- 孕妈增重要“长胎不长肉” / 223
- 产后月子“越坐越美丽” / 225
- 产后好体形最快恢复法 / 228
- “秒杀”妊娠纹 / 232
- 附录：**美丽心灵修 / 234



自然美篇



中医认为，女性面色无华、肌肤粗糙、斑点累累或皱纹丛生都与脏腑功能失调有关。人体内在的气血，往往决定了面容肌肤的外在表现。因此，想要自然美，一定要从身体内部调理开始，增强脏腑功能，才能使容颜不衰。



自然美篇
PART 1

内调五脏，容颜娇美



养好心，天天面若桃花

养颜要从“心”做起

日常生活中，有的女性很年轻，但脸色总是差差的，皮肤一点都不好。你知道吗？这跟“心”有关！

中医认为：“心主血脉，其华在面”。很明显，心的生理功能是让血液循环，通过它所联系的血脉，将气血运送至全身各个脏腑组织器官。脸又是血脉最为丰富的部位，因此心的气血旺不旺，可以从脸色的改变反映出来。

当我们的心功能正常时，面色就自然显得红润有光泽；相反，心功能失常，面部供血不足，皮肤得不到滋养，脸色就会苍白，或者蜡黄没有生机，甚至会出现青紫色。

脸色不好，看上去就像病人一样，擦再多的粉也难以掩盖。所以，想要齿白唇红、笑靥如花，要从“心”做起！

不要空腹生吃杏仁，它会与胃酸相结合引起腹部胀痛。

