



31天

改变体质

周月明 著

云南人民出版社

圖書 (CIP) 數據查詢

31天健康文庫(週刊) 第一屆 雲南人民出版社

2002.12

ISBN 7-323-04000-2

定價 3.00元 零售 0.50元

01.01.01

中國版本圖書館CIP數據核字(2002)第111111號

31 Days to a Healthy Body
31 Days to a Healthy Body
31 Days to a Healthy Body
31 Days to a Healthy Body



图书在版编目 (CIP) 数据

31天改变体质/周月明著. —昆明: 云南人民出版社,
2005.12

ISBN 7-222-04606-2

I .3... II .周... III .保健-基本知识

IV .R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第147685号



策划、组稿: 周琼 吴虹

责任编辑: 吴虹 杜佳颖

封面设计: 杜舟

版式设计: 杜佳颖

责任印制: 施建国

作者: 周月明

出版: 云南人民出版社

发行: 云南人民出版社

地址: 昆明市环城西路609号

邮编: 650034

开本: 890 × 1240 1/32

印张: 4.5

字数: 110千

版次: 2005年12月第1版第1次印刷

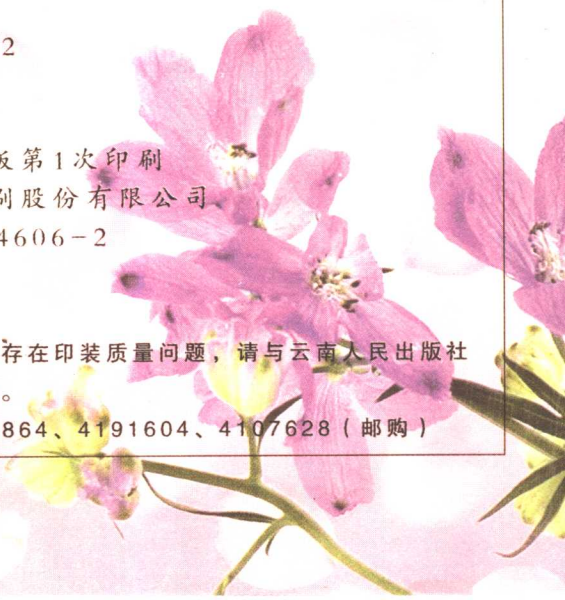
印刷: 云南福保东陆印刷股份有限公司

书号: ISBN 7-222-04606-2

定价: 19.80元

尊敬的读者: 若您购买的图书存在印装质量问题, 请与云南人民出版社
发行部联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864、4191604、4107628 (邮购)



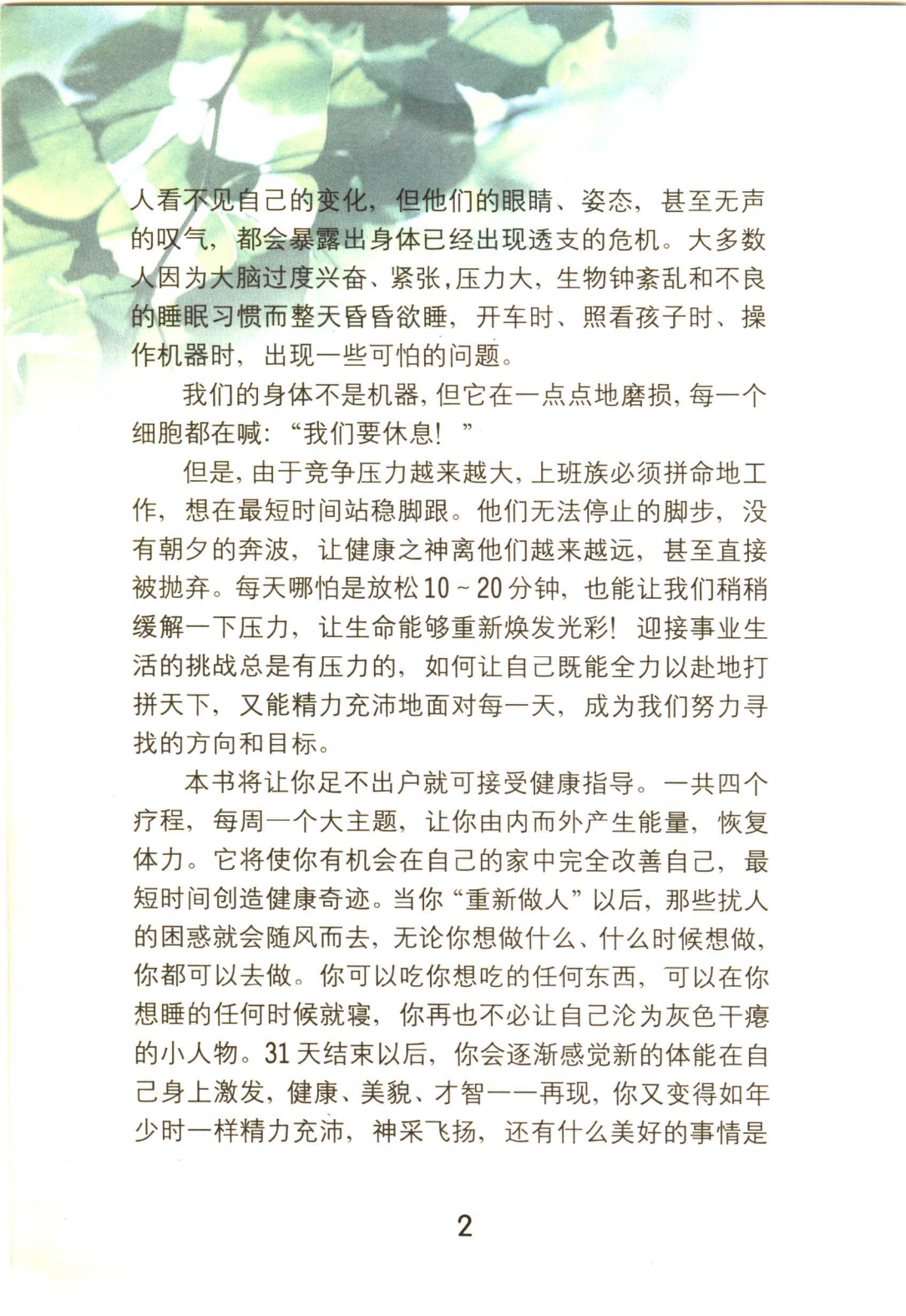


作为一个职业女性，
善于观察时刻变化的职
场人际交往，乐于用敏感
而多动的心，以及常年积
累的职场经验，为所有正
在接受严峻考验的上班
族提供秘密武器，赢得事
业人生双丰收。

前言

大多数上班族工作繁忙，生活压力大，就像是骑在车轮上，翻来覆去，没有时间停下来休息一下。他们或吸烟、喝酒，或整夜寻欢作乐，或沉湎于网络社交，缺乏锻炼，没精力关心身体的需要，疯狂地享受，从而陷入一种体能失调的亚健康状态：疲惫、倦怠、烦躁或者身体不适疼痛。

根据英美两国医学研究者的调查，亚健康影响世界人口的15%到30%。尽管很多



人看不见自己的变化，但他们的眼睛、姿态，甚至无声的叹气，都会暴露出身体已经出现透支的危机。大多数人因为大脑过度兴奋、紧张，压力大，生物钟紊乱和不良的睡眠习惯而整天昏昏欲睡，开车时、照看孩子时、操作机器时，出现一些可怕的问题。

我们的身体不是机器，但它在一点点地磨损，每一个细胞都在喊：“我们要休息！”

但是，由于竞争压力越来越大，上班族必须拼命地工作，想在最短时间站稳脚跟。他们无法停止的脚步，没有朝夕的奔波，让健康之神离他们越来越远，甚至直接被抛弃。每天哪怕是放松10~20分钟，也能让我们稍稍缓解一下压力，让生命能够重新焕发光彩！迎接事业生活的挑战总是有压力的，如何让自己既能全力以赴地打拼天下，又能精力充沛地面对每一天，成为我们努力寻找的方向和目标。

本书将让你足不出户就可接受健康指导。一共四个疗程，每周一个大主题，让你由内而外产生能量，恢复体力。它将使你有机会在自己的家中完全改善自己，最短时间创造健康奇迹。当你“重新做人”以后，那些扰人的困惑就会随风而去，无论你想做什么、什么时候想做，你都可以去做。你可以吃你想吃的任何东西，可以在你想睡的任何时候就寝，你再也不必让自己沦为灰色干瘪的小人物。31天结束以后，你会逐渐感觉新的体能在自己身上激发，健康、美貌、才智一一再现，你又变得如年少时一样精力充沛，神采飞扬，还有什么美好的事情是

不可能发生的呢？

所以，不论你是忙碌的主管、家庭妇女或者职业人士，只要你投入一点点时间和注意力，就能在短短31天后脱离亚健康的苦海。将此书作为你的个人计划吧！任何人都应该在一年中找出这个31天，好好照顾一下自己。

带着问题将它从头至尾读一遍。也许你想现在就开始改变你的一些习惯，或者你希望选定一个特别的日子再开始。无论你喜欢花多少时间来重新安排都无关紧要，只要开始做就行。

健康幸福不是梦！

目录

前言

第一疗程 (1~7 天) 让外表焕然一新

独家美丽魔镜 / 2

简易家庭美肤堂 / 2

茶的特别魅力 / 7

绿色桑叶带来的奇迹 / 10

女性的醋味天堂 / 11

中药好调理 / 12

秀发飘起来 / 14

为头发补给营养 / 14

“不屑一顾”的长发 / 15

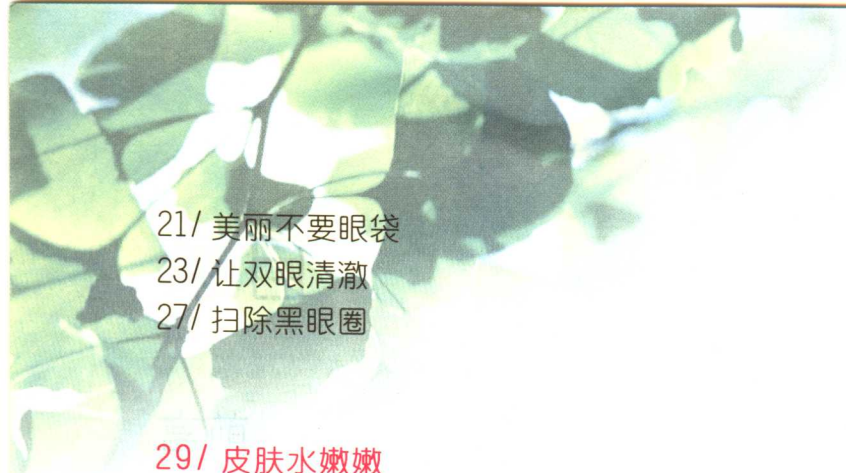
美发多元素 / 17

限时保养头发 / 18

黑眼睛的柔情 / 20

媚眼重新放电 / 20





21/ 美丽不要眼袋

23/ 让双眼清澈

27/ 扫除黑眼圈

29/ 皮肤水嫩嫩

29/ 吃出好气色

30/ 时尚艳丽不要“斑”

32/ 破解皱纹的妙法

34/ 维生素的天然看护

35/ 女人柔情“嗜水”

36/ 娇嫩肌肤的按摩法

第二疗程 (8~15 天)

练出柔媚好身段

38/ 纤巧的身体会说话

38/ 一定要无脂吗

39/ 减肥的七个诱惑

41/ 瘦身也要健康

43/ 最佳减肥食物

45/ 女人“挺”美

45/ 罩杯升级不是梦

从“没有”到“富裕” /46
没什么大不了的 /49
自己按摩有变动 /51

真正的蛋白质女人 /54

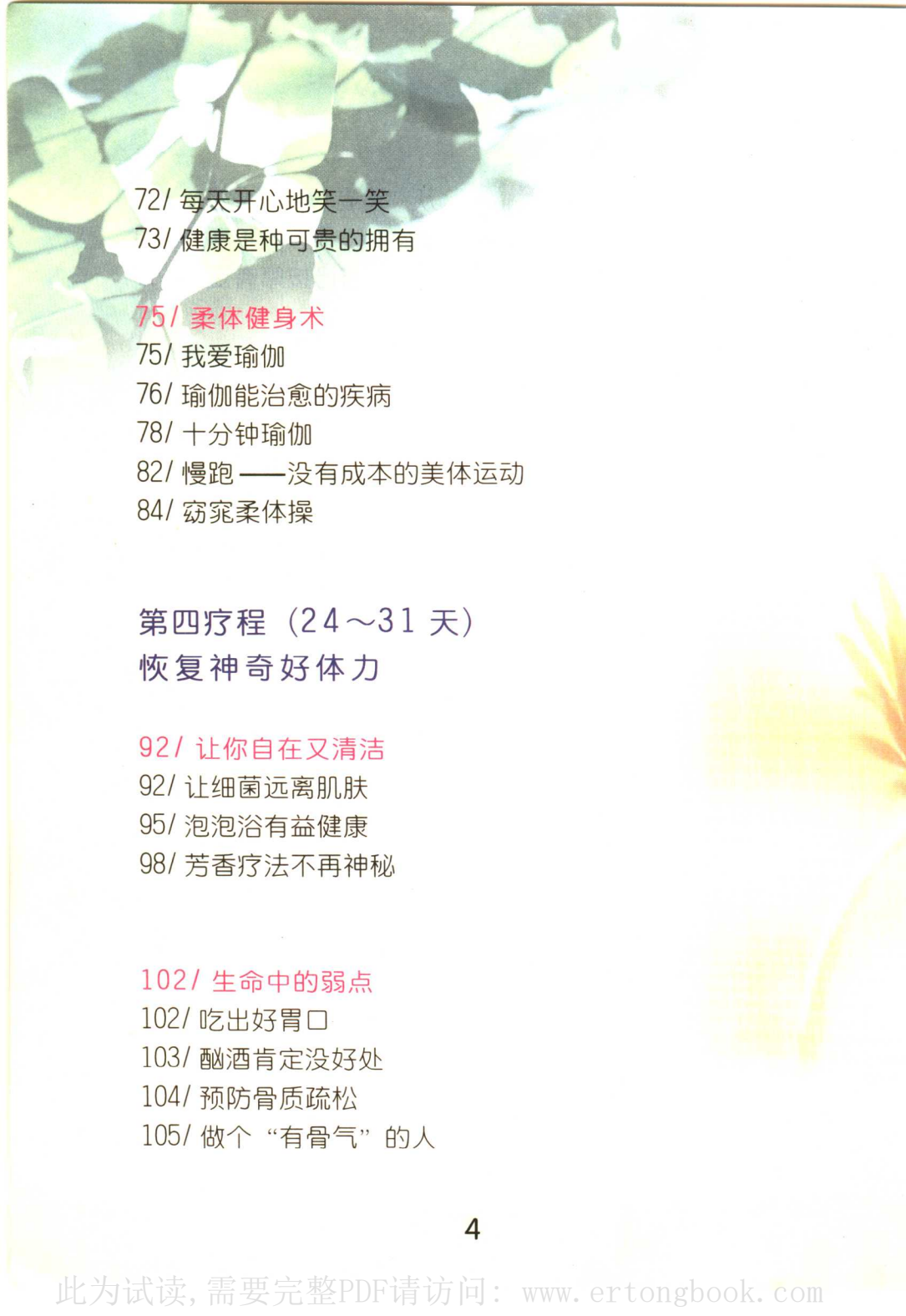
吃得多不一定胖 /54
一起“素素”看 /55
水果的误区 /57
饮食的魔力时间 /59
从“心”开始锻炼 /60

第三疗程 (16~23 天)
营造十足 COOL 气质

心理健康 NO.1 /63

好情绪带来好运势 /63
对不良情绪说“再见” /65
抑郁也是病 /67
身心健康互为影响 /68

定时“钻心”检修 /70
让时尚离自己近一点 /70



72/ 每天开心地笑一笑

73/ 健康是种可贵的拥有

75/ 柔体健身术

75/ 我爱瑜伽

76/ 瑜伽能治愈的疾病

78/ 十分钟瑜伽

82/ 慢跑——没有成本的美体运动

84/ 窈窕柔体操

第四疗程 (24~31 天)

恢复神奇好体力

92/ 让你自在又清洁

92/ 让细菌远离肌肤

95/ 泡泡浴有益健康

98/ 芳香疗法不再神秘

102/ 生命中的弱点

102/ 吃出好胃口

103/ 酗酒肯定没好处

104/ 预防骨质疏松

105/ 做个“有骨气”的人

让你没有难言之隐 /106

只要美乳不要癌 /109

留住我们的“血” /111

女人的“野蛮好友” /111

气血是一个人的本原 /112

特殊时期的运动与饮食 /114

子宫出血的调养 /115

贫血只是一个传说 /117

享受“性”福的人最快乐 /120

水果可以助性 /120

浓情你我的药膳大全 /121

相爱时刻要浪漫 /122

每月一次的性爱大餐 /124

天天葆有健康 /127

营养丰富的自制早餐 /127

简单高能的外食族午餐 /130

美味晚餐轻松煮 /131

31

天衣无缝

打造篇



第一疗程 (1~7天)

让外表焕然一新

独家美丽魔镜

简易家庭美肤堂

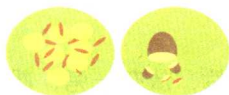
**一切尽在掌握中，
魅力剔透瞬间完成**



劳顿了很久，突然在镜子里看见自己面容憔悴、体态臃肿、萎靡不振，不由得让人看起来十分沮丧。想让自己在短时期内恢复美丽容颜，不得不依靠家庭魔法美肤堂。

做一次简单的护理，皮肤会在冷漠中苏醒，还你一个最好的明天。

美肤按摩变亦变



第一步：面部清洁与表皮摩擦

1 汤匙燕麦或碾碎的杏仁

1 茶匙搓碎的桔子皮

1 茶匙柠檬汁或酸橙汁

滴入 2~3 滴你认为合适的香精油

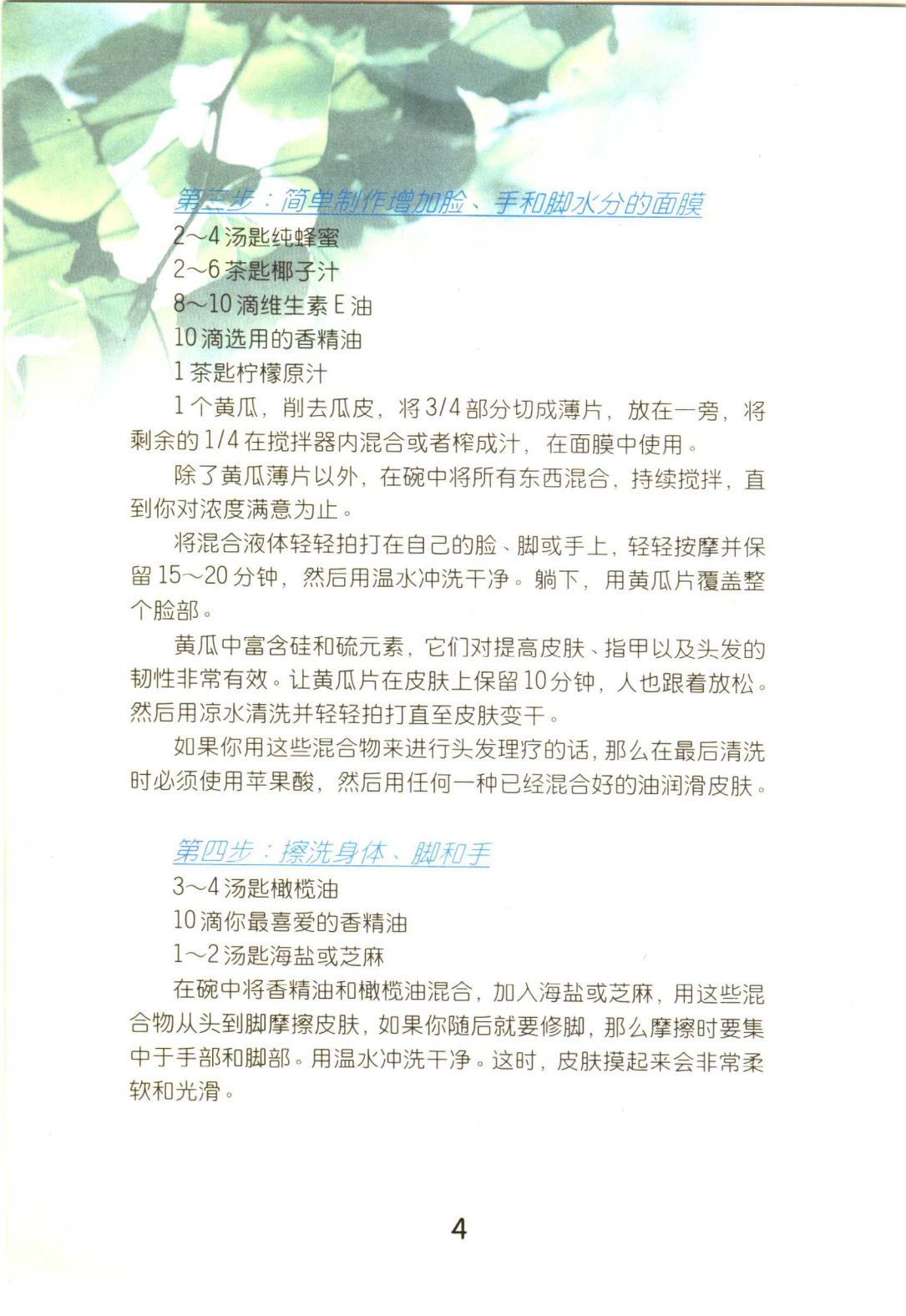
在一个小碗中用手指将上述所有的成分均匀混合。将混合物抹到自己的皮肤上，然后以循环的动作轻轻摩擦，最后用足够的热水冲洗掉这些混合物。

这些成分对你的皮肤及你的身体组织都非常有好处，使你恢复温馨与光嫩。如果此刻的你正在感受节食带来的困苦，你肯定会对它们馋涎欲滴。

第二步：面部蒸气疗法

你可以自己制作面部蒸气。将 2~3 滴自己喜爱的香精油滴入一碗温度非常高的水中就可以。俯身于碗的上方，将毛巾搭在头上，闭上眼睛开始吸气，持续 5 分钟，使自己面部毛孔全部张开；或往盆里放热水，滴入 2~3 滴香精油，将毛巾全部浸入水中，随后拿出毛巾，拧掉过量的水分，将毛巾铺在脸上，让面部毛孔张开，如此重复数次。





第三步：简单制作增加脸、手和脚水分的面膜

2~4 汤匙纯蜂蜜

2~6 茶匙椰子汁

8~10 滴维生素 E 油

10 滴选用的香精油

1 茶匙柠檬原汁

1 个黄瓜，削去瓜皮，将 3/4 部分切成薄片，放在一旁，将剩余的 1/4 在搅拌器内混合或者榨成汁，在面膜中使用。

除了黄瓜薄片以外，在碗中将所有东西混合，持续搅拌，直到你对浓度满意为止。

将混合液体轻轻拍打在自己的脸、脚或手上，轻轻按摩并保留 15~20 分钟，然后用温水冲洗干净。躺下，用黄瓜片覆盖整个脸部。

黄瓜中富含硅和硫元素，它们对提高皮肤、指甲以及头发的韧性非常有效。让黄瓜片在皮肤上保留 10 分钟，人也跟着放松。然后用凉水清洗并轻轻拍打直至皮肤变干。

如果你用这些混合物来进行头发理疗的话，那么在最后清洗时必须使用苹果酸，然后用任何一种已经混合好的油润滑皮肤。

第四步：擦洗身体、脚和手

3~4 汤匙橄榄油

10 滴你最喜爱的香精油

1~2 汤匙海盐或芝麻

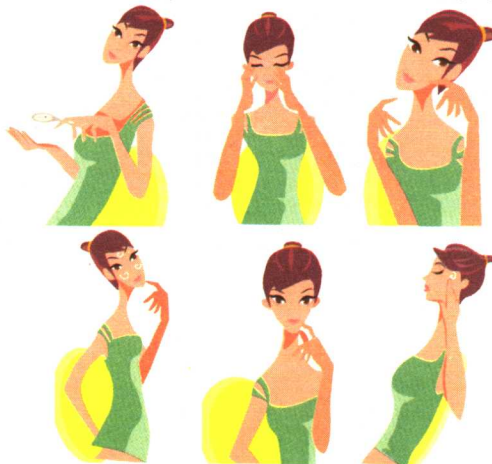
在碗中将香精油和橄榄油混合，加入海盐或芝麻，用这些混合物从头到脚摩擦皮肤，如果你随后就要修脚，那么摩擦时要集中于手部和脚部。用温水冲洗干净。这时，皮肤摸起来会非常柔软和光滑。

第五步：修脚和修手

在修理之前有多种不同的方法能使你的脚和手进入准备状态，其中芥末脚浴的效果非常神奇，你可以尝试一下或选用其它的浴脚方式，或者可以在滴入几滴香精油的热水中浸泡手脚。但无论选择哪一种，第一步都是擦洗身体皮肤，然后使用增湿性面膜进行理疗，最后以油脂按摩结束。

第六步：面部按摩

将适量混合的油放入手掌中搓热，使油脂在手掌上均匀分



布，然后迅速并稳稳地将手压在脸上。用手指尖轻且快速击打脸的各个部位，从脸的中间开始向外按摩头发、双眼下方、颧骨、嘴的周围及下巴周围。

随后，从发际开始用手指划小圆圈，逐渐向下，直至脸部以

外。当到达下巴的时候，轻捏拇指与食指之间所夹的部位，从下巴开始直至耳朵，然后，用拇指和食指轻捏头发所在的部位，渐渐向外移动。以转圈的方式轻轻按摩头与太阳穴。

用每只手掌食指到无名指中的2~3个手指，从鼻子处开始，轻轻掠过眼睛下方骨头沿线部位，朝耳朵方向按摩。

在颧骨下方做同样的动作，从鼻子到耳朵向外轻掠。随后，将手指放置在鼻子中央的下方，向下移动

