

Health & beauty

营救吃喝玩乐的后遗症，带来健康美丽之新感受！

健康美丽 大营救



夜生活与节假日综合征
自救宝典

刘青◎编

 北京出版社出版集团
北京出版社

Health & beauty

营救吃喝玩乐的后遗症，带来健康美丽之新感受！

R161

54

2006

健康美丽 大营救



夜生活与节假日综合征自救宝典

刘青◎编



北京出版社 出版集团

北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美丽大营救: 夜生活与节假日综合征自救宝典 / 刘青编.
—北京: 北京出版社, 2006

ISBN 7-200-06603-6

I. 健… II. 刘… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106825 号

健康美丽大营救

夜生活与节假日综合征自救宝典

JIANKANG MEILI DA YINGJIU

刘青 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 24 开本 4.5 印张 60 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06603-6/TS · 117

定价: 18.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

健康美丽大营救

夜生活与节假日综合征自救宝典

随着生活节奏的加快，越来越多的人开始爱上了夜生活和节假日的娱乐消遣！越来越多的人热衷于吃、喝、玩、乐……

但是，吃得太多、太辛辣、太油腻对肌肤的美丽和身体的健康都有不良的影响。没有一个美女愿意看着自己日渐臃肿、消化不良；也没有一个美女愿意自己油光满面，痘痘丛生……

出去游玩享受阳光的同时，肌肤很容易被晒伤、起斑，简直防不胜防！

要想看到更多的景色，免不了要付出腰酸背痛代价！

睡到自然醒不亦乐乎，但是，又把时差睡颠倒了！

废寝忘食地打牌、搓麻将、玩电游倒是痛快，但是，神经紧张、失眠却挥之不去，而且在镜子中隐约看到了一双难看的熊猫眼！

和朋友尽情K歌，一展才艺，但又不幸地把嗓子唱坏了，被咽干舌燥的症状折磨着……

如此，快乐从何谈起？

如此，美丽从何而来？

如此，健康早已偷偷溜走！

.....

娱乐休闲带来的种种后遗症不仅危害着我们的健康和美丽，同时还影响着我们的生活和工作！如果不好好调整，不加以重视，它们将成为我们生活和工作航线上的暗礁！我们不能一直沉迷于那些不利于健康的娱乐消遣之中，我们还要投入到新的工作和生活之中！

不要以为睡到自然醒就符合了身体的需要，不要以为睡得时间越长就越解乏；也不要以为所有的吃，所有的玩都能给自己带来快乐，也不要以为这些快乐都可以让你的身体得到最大的放松。

其实，健康是有规则可寻的；美丽也是有规则可觅的！

当我们寻觅到其中的规则，就找到了对美丽和健康的营救方式！

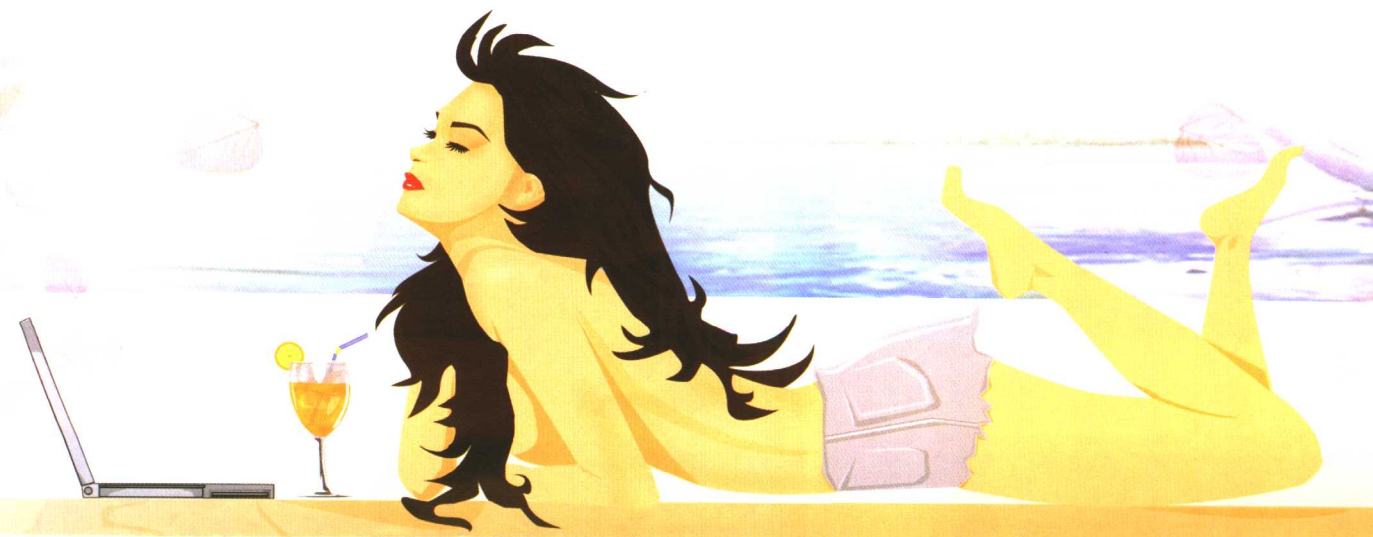
你可以放心地去吃，也可以开心地去游玩，更可以喊上几个朋友一起去打牌、搓麻将、玩电游、去K歌。只要你懂得如何把握其中的规则，懂得怎样预防那些对我们美丽和健康有害的因素，懂得健康美丽的营救方法，一切都会迎刃而解！

夜生活或节假日过后，怎样才能更加精神饱满地投入到工作中去呢？那就请你翻开这本书，在书中找答案吧！

本书内容全面，从饮食到娱乐，逐一揭示夜生活与节假日综合征的症状，以

及对症治疗的方法，让你轻松地完成健康美丽大营救。本书融实用、时尚为一体，是现代白领女性不可缺少的健康美丽指南。

作者：刘青



与其等到健康透支、美丽打折后
再去补救，

不如稍加节制，过个身心放松、
健康美丽的假期。



探科学奥秘

享健康人生

感谢你购买我们的图书，欢迎你参加我们的科学生活书友会。

在这里，你可以进入我们的《自然图书馆》，认识大自然的美丽；可以《登上健康快车》，享受健康、幸福的生活；可以和我们一起感受《健康新方式》的养生之道，还有……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》（下一页），邮寄或传真给我们即可，也可以在我们的网站上下载注册表，填好后发E-mail到我们的注册信箱，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠（具体规则见会员确认信）
- 不定期参加各种书友联谊活动
- 年度购书满200元，年底将获赠小礼品

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效
- 直购图书仅限科学生活书友会图书目录
- 科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会 联系方式

邮政地址：北京市北三环中路6号北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn E-mail：chgmls@163.com kxsh@bphg.com.cn

书友会热线：(010) 58572512 (010) 58572288 (010) 58572381（传真）

联系人：廖 琼 陈 刚

科学生活书友会 会员登记表

姓 名 _____ 性 别 _____ 年 龄 _____

邮 编 _____

邮政地址 _____

E-mail _____

电 话 _____

你购买的图书名称 (准确书名)

你在哪一家书店购买的 (请写明具体省市地区名称)

你对本书的封面设计有什么意见和建议

你对本书的内容有什么意见和建议

你是否愿意成为兼职作者 (如愿意, 请写明专业背景)

你还希望我们出版哪一方面的图书



PART 1 解救大快朵颐后遗症

一提及节假日或夜生活，几乎每个人都会想到吃。喊上几个好友，或和家人一起，选一个好吃的馆子，叫上一些爱吃的饭菜，边聊天，边品尝美味，真是惬意的事情！

但是，吃得太多、太辛辣、太油腻，或者饮酒过量，健康和美丽的问题也会接踵而至！

吃得太多

8小时之外或当愉快的假期不期而至时，你会不会喊上一帮朋友大吃一顿呢？不要以为吃得多是一件好事。因为进食太多或太快，大量血液被迫涌向胃肠道，脑组织可能会发生一过性缺血，还会引发体重陡增、消化不良等。如何对以上症状进行解救呢？这里有一些不错的妙招。

体重陡增..... 3

面对美味欲罢不能的你，该如何解救已逐渐“走形”的身体呢？首先要少吃，然后要运动，最好能学学兼顾美味与身材的食谱。

少吃为妙..... 3

火锅——好吃不腻..... 3

米饭——营养丰富..... 4

做菜——原汁原味..... 6

减脂运动..... 8

躺着运动..... 8

站着运动..... 10

上班途中巧运动..... 11

苗条食谱..... 14

基本原则..... 14

牛奶豆腐汤..... 15

海鲜炒芦笋..... 16

减肥牛奶不能少 16

巧喝咖啡 17

消化不良 18

吃得过多很容易造成消化不良。
消化不良的主要症状为：腹胀满、厌食、恶心、反胃等。出现这种情况可以采用腹部按摩和饮食调理来解决。

腹部按摩 18

拍打按摩 19

手掌画圈按摩 19

龙爪按摩 19

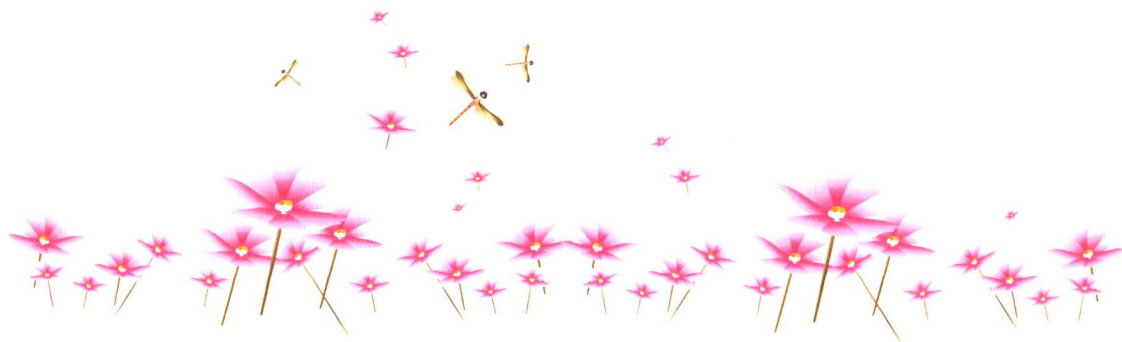
饮食调理 20

豆蔻粥 20

香油炸核桃仁 21

碧玉散 21

韭姜饮 21



吃得太辛辣、太油腻

不要以为偶尔吃点辛辣和油腻的食物没有什么关系，其实，辛辣和油腻的食物对肌肤和健康都是弊大于利！

肌肤问题..... 22

太辛辣和油腻的食物很容易使面部皮肤油光可鉴，出现青春痘、色斑、面部浮肿等问题。一旦出现了以上症状，该如何进行解救呢？

油光满面 22

用吸油纸..... 22

科学洗脸..... 23

敷面去油..... 24

青春痘 25

正确洗面..... 25

敷面去痘..... 27

色斑 28

食疗去斑..... 28

日常护理..... 30

面部浮肿 32

面部护理..... 32

面部按摩..... 32

运动、饮食与沐浴..... 34

健康问题..... 35

吃得太油腻或辛辣除了对肌肤有影响之外，对健康也有潜在危害。辛辣和油腻的食物很容易引起上火、脾胃不和等病症。

上火 35

清爽芹果汁 35

杭菊山楂汤 36

绿豆百合汤 37

脾胃不和 38

保持良好情绪 38

饮食调养..... 38

冷暖适中..... 39

注意运动..... 39



饮酒过量

适量饮酒可以促进血液循环，过量饮酒就要伤及身体了！过量饮酒伤肝损胃，同时还能造成便秘。

伤肝损胃 40

过量饮酒影响食物的正常消化，很容易使人出现消化道症状，对肝脏和胃的损害都很严重。对此，应该及时采取必要的解救措施！

橄榄解酒 40

菜花护肝 41

其他护胃解酒法 42

便秘 43

食物精细、大鱼大肉、缺少蔬菜和水果，饮酒过量，或因环境改变，生活规律被打乱，便秘的现象就出现了。俗话说：“大便不通心事重重。”不少人常为习惯性便秘而苦恼。事实上，便秘并不可怕，可怕的是找不到便秘的起因和解决的方法。

饮食调理 43

米汤蜜蛋花 43

芝麻粥 43

百合粥 44

红薯蜜枣饮 44

生活细节 45

穴位按摩 46



PART 2 营救尽情玩乐后遗症

下班后或节假日，有人选择外出游玩，有人选择在家娱乐，还有人喜欢喊上几个朋友一起K歌……当你尽情玩乐时，可否发觉健康隐患就在身边？

游玩过度

很多人喜欢和大自然近距离接触，选择一个长长的假期来到大自然之中，当自己 and 大自然亲密拥抱之时，是否会想到因游玩过度而造成的腰酸背痛，以及晒伤皮肤而给健康造成伤害呢？

腰酸背痛 50

平时忙于上班的我们，可能很少坐那么长时间的车，走那么远的路，很少爬那么高的山！节假日中的长途旅行，使我们的身体不堪重负！

睡眠休息 50

沐浴加按摩 51

皮肤晒伤 52

外出游玩皮肤很容易被晒伤，自制一款效果不错的晒后修复面膜，准备一些有防晒功能的食品都是非常有必要的！

晒后修复面膜 52

西瓜皮 + 蜂蜜 52

奶酪 + 薰衣草 53

马铃薯 + 胡萝卜 54

蛋白 + 柠檬 55

防晒饮食 56

西红柿汁 56

柠檬冰糖汁 56

黑木耳红枣汤 57

彻夜打牌、搓麻将、玩电游

兴致高昂地熬夜打牌、搓麻将、玩电游，着实让人痛快一时。可是第二天，颈腰痛、黑眼圈、头昏脑涨的现象接踵而至，生物钟也发生了错乱！

颈腰痛 58

打牌、搓麻将、玩电游的姿势基本都是坐着，时间长了，很容易产生颈腰痛的现象，严重者，还会发生慢性颈腰痛。

做防治操 58

选好枕头 59

黑眼圈 60

眼睛周围的皮肤特别薄，皮下脂肪组织又少，一旦血液循环不佳或血管扩张，就形成了黑眼圈。熬夜打牌、搓麻将、玩电游，饮食、睡眠不规律，烟酒过度都是导致黑眼圈的罪魁祸首！

整治黑眼圈 61

生活起居 61

眼部按摩 61

眼球运动 62

冷热敷法 62

吃掉黑眼圈 63

苹果鱼汤 63

枸杞猪肝汤 64

洋参猪血豆芽汤 65

黑眼圈化妆术 66

粉饰黑眼圈 66

粉饰黑眼圈并发症 66

头昏脑涨 67

头昏脑涨一般是因熬夜，睡眠不足，缺氧造成的。可以通过茶疗、运动以及打哈欠来进行紧急营救！