

※ 李天灵◎编著 ※

赠送美体养颜全彩瑜伽挂图

美容排毒瘦身

1000问

美容

360个美容美肤的方案，轻松搞定你的皮肤

排毒

300个排除身体毒素的好方法，无毒真的一身轻

瘦身

320个瘦身又塑身的妙招，简单实用，省时省钱又有效



✧ 李天灵◎编著 ✧

美容排毒瘦身

1000问

图书在版编目(CIP)数据

美容排毒瘦身 1000 问 / 李天灵编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5384-5393-5

I. ①美… II. ①李… III. ①女性—美容—问题解答
②女性—毒物—排泄—问题解答③女性—减肥—问题解答
IV. ① TS974. 1-44 ② R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 143345 号

美容排毒瘦身 1000 问

编 著 李天灵
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 510 千字
印 张 34.5
印 数 1-8000 册
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5393-5
定 价 35.00 元


如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



第一章 涓滴营养 水嫩肌肤

- 皮肤有哪些生理功能 /16
- 你的皮肤属于什么类型 /16
- 怎样认识皮肤的 pH 值 /17
- 如何吃出青春活力 /18
- 皮肤美与维生素有什么关系 /18
- 水为什么是美容的佳品 /19
- 饮食美容是怎么回事 /20
- 常见的有益美容的食物有哪些 /21
- 哪些粗粮具美容功效 /22
- 美容护肤的海产品有哪些 /22
- 你知道大蒜的美容功效吗 /24
- 饮水与美容有何关系 /25
- 如何用水来美丽肌肤 /25
- 瘦身又健脑的饮食你搭配好了吗 /26
- 你知道白领女性的营养选择吗 /27
- 白领女性如何进行日常膳食调理 /27
- 白领女性饮食的 4 个“不要”是什么 /28
- 蔬果汁为什么能够白嫩皮肤 /29
- 如何通过调整饮食结构消除皱纹 /29
- 如何使全身皮肤白皙 /30
- 哪些美食可让皮肤更细腻净白 /31
- 哪些美味菜可吃出自嫩好皮肤 /32
- 女性的皮肤有什么特点 /34
- 你了解皱纹吗 /34
- 你的皮肤超龄了吗 /35
- 如何预防皱纹的发生 /36
- 怎样按摩才能消除面部皱纹 /37
- 消除面部皱纹的简易方法有几种 /38
- 面部皱纹如何预防 /39
- 如何护理女性的颈部皮肤 /40
- 如何淡化让你显老的法令纹 /42
- 如何抵制皮肤衰老 /43
- 干性皮肤的养护诀窍 /44
- 你知道油性皮肤的养护诀窍吗 /45
- 中性皮肤的养护秘诀是什么 /45
- 20 岁如何养护皮肤 /46
- 怎样更新你的护肤理念 /48
- 你知道不同部位皮肤的养护要点吗 /48
- 你知道斑是如何形成的吗 /50
- 怎样战胜雀斑 /52
- 如何确定适合自己的美容方法 /53
- 不让面部皮肤缺水的方法有哪些 /53
- 你掌握妊娠期皮肤的护理方法吗 /53
- 怎样调理妊娠期的面部色斑 /54
- 面部皮肤护理要注意哪些事项 /55
- 什么样的护肤品容易被皮肤吸收 /55
- 你知道怎样用醋美容吗 /56
- 你知道这些药食两用的美容良方吗 /57
- 早晚各喝两杯醋水可防皮肤干燥吗 /60
- 你知道黄瓜的美容功效吗 /60

- 你知道这些饮食搭配最佳吗 /62
- 饮用酸奶的注意事项 /63
- 排毒解毒与调补美容有什么关系 /64
- 女性气色好, 为什么要养血 /65



第二章 细枝末节 呵护肌肤

- 冬季皮肤的护理重点有哪些 /67
- 皮肤在春季的护理重点有哪些 /67
- 在夏季皮肤有哪些护理重点 /68
- 在秋季皮肤有哪些护理重点 /69
- 春季肌肤护理的三大秘方是什么 /69
- 春季性感美肤有哪些戒律 /70
- 春季可以自制哪些护肤面膜 /71
- 夏日防晒食物知多少 /72
- 夏季如何护理肌肤 /73
- 夏季过敏性皮肤应该怎样护理 /75
- 对抗紫外线有哪些妙招 /75
- 紫外线对人体的伤害表现在哪些地方 /76
- 夏季护肤为什么要重视洗澡 /78
- 你知道夏秋换季的三大法则吗 /78
- 紫外线强度较低的阴天、早晨、傍晚晒太阳好吗 /79
- 冬季护肤有哪些要点 /80
- 你了解入秋的皮肤状况吗 /81
- 皮肤为什么会变得干燥 /82
- 初秋, 如何使你的肌肤更美白 /82
- 怎样调理冬季的皮肤 /83
- 冬季护肤在饮食上需要注意哪些方面 /84
- 不同的材料有哪些不同的洗面作用 /85
- 你知道焕彩肌肤的温冷美容法吗 /86
- 美容皮肤怎样用盐 /88
- “红唇一族”为什么要当心“口红病” /89
- 金首饰为什么对人体有辐射 /90
- 宝石首饰是健康的隐形杀手 /91
- 为什么会会长痤疮 /91
- 流行饰品会导致皮肤过敏 /92
- 电脑一族怎样保养皮肤 /93
- 不同年龄段的皱纹有什么性质 /94
- 如何推迟皱纹的发生 /94
- 食盐过多有哪些危害 /95
- 25 岁后还狂长痘的元凶是什么 /96
- 你知道解决“面子”问题的天然秘方吗 /98
- 洗澡时, 为什么浴液要尽快冲洗掉 /98
- 长时间淋浴对健康不利 /99
- 什么时候不宜洗澡 /100
- 洗面奶用量多少对清洁的影响大 /100
- 洗面奶是否应该定期更换品牌 /101
- 美丽如何从洗脸开始 /102
- 如何检验洗面奶是否适合自己的皮肤 /103
- 你知道秋季洗脸的小偏方吗 /103
- 冬季有哪些洗面大法 /104
- 补水保湿为什么要从洗脸开始 /105
- 蛋清的美容作用知多少 /107

- 怎样处理晒伤的皮肤 /107
- 你知道皮肤美白的五大注意事项吗 /108
- 如何进行换季肌肤大清理 /109
- 如何拥有传神的水灵媚眼 /110
- 如何巧妙搭配让你变白 /110
- 晚间怎样让皮肤透口气 /111
- 如何预防避无可避的电脑辐射 /111
- 女性的左侧脸比右侧脸更迷人吗 /113
- 美容为什么要全方位 /114
- 哪些因素可导致毛孔粗大 /114
- 如何只要青春不要痘 /115
- 对付不同斑的措施有哪些 /117
- 你知道这些错误的美容观念吗 /118
- 回家后如何保养皮肤 /119
- 如何保养肌肤 /119
- 中药如何祛除黄褐斑 /120
- 如何保持体内的“褪黑激素” /121
- 为什么活血化淤是美容的首位因素 /121
- 祛除雀斑的民间验方有哪些 /122
- 你知道黑斑的成因吗 /122
- 怎样跟黑斑永远说“再见” /123
- 雀斑会伴随终生吗 /124
- 美白如何下“斑” /125
- 如何从小处做起告别小斑斑 /126
- 如何使肌肉健美 /126
- 你知道事半功倍的美白措施吗 /128
- 你愿意试试这些美白食疗吗 /129
- 黑眼圈是怎样产生的 /130
- 黑眼圈是怎样分类的 /130
- 黑眼圈如何预防 /131
- 黑眼圈如何治疗 /132
- 常看电脑的眼睛为什么会发干 /133
- 常用的护眼产品有哪些 /133
- 眼袋是怎样形成的 /134
- 出现眼袋怎么办 /135
- 眼睑下垂为什么不可掉以轻心 /135
- 电脑一族存在哪些常见的用眼误区 /136
- 为什么会引起“口臭” /137
- 盐水漱口为什么会有害健康 /138
- 嘴唇为什么会越舔越干 /138
- 洗脸时为什么要洗鼻子 /139
- “咬牙切齿”为什么能健身 /140
- 鼻毛为什么不能轻易剪 /141
- 常挖鼻孔为什么易患病 /141
- 看完电视为什么要洗脸 /142
- 怎样正确洗脸 /143
- 洗脸水多少温度为宜 /144
- 毛巾搓脸好吗 /144
- 揉耳好处有多少 /145
- 热敷为什么能令人耳聪目明 /146
- 如何掌握正确的喝水美容时间 /146
- 日常生活中怎样科学地饮水 /147
- 怎样锻炼面部 /148
- 如何正确使用香水 /149
- 痣为什么不能轻易点 /150
- 如何急速提亮肤色 /151
- 怎样睡才能美容 /152
- 小心太阳镜综合征 /153

睡眠美容有哪些新亮点 /154

怎样保护双手 /154

怎样洗手最科学 /155

清晨怎样保湿才能使肌肤变水润 /155

美白为什么要以保湿为基础 /156

使用化妆品有哪些误区 /157

怎样鉴别变质化妆品 /158

怎样防治化妆品皮炎 /159

化妆时间为什么不宜超过 10 分钟 /160

怎样警惕化妆性眼病 /161

如何挑选、使用和保养化妆棉 /162

如何化妆 /162

化妆应注意哪些问题 /164

四大美白基本准则你知道吗 /165

美白保养基本功 /166

不同肤质又该怎样好好保养 /166

黑色素分几种 /167

如何塑造你的完美腿形 /167

旅行时，应怎样保养皮肤 /168



第三章 飘逸秀发 添丰姿

健康头发的标志是什么 /171

你了解你的秀发吗 /171

有哪些影响头发的因素 /172

你知道这些危害头发的坏习惯吗 /173

如何让枯黄头发恢复黑亮 /175

黑发为什么会卷曲 /176

怎样通过调整饮食来美发护发 /176

头发为什么会脱落 /177

脱发与情绪有什么关系 /178

脱发与枕头有什么关系 /179

为什么肥胖的人易脱发 /179

如何防治产后脱发 /180

治疗脱发有哪些小窍门 /181

头发稍为什么会分叉 /181

怎样用中西医结合的方法治疗斑秃 /182

治疗斑秃有哪些外擦中药方剂 /183

脂溢性脱发的原因知多少 /184

为什么会发生少年白头 /185

白头发为什么不能随便拔 /186

头发早白如何饮食调理 /187

治疗白发有哪些内服方剂 /187

养发乌发药膳有哪些 /188

为什么会产生头皮屑 /189

怎样治疗头皮屑 /190

如何防止头皮屑过多 /191

女性多毛产生的原因有哪些 /192

女性如何消除过多的体毛 /193

护发有哪些常见误区 /195

洗发水不要直接抹在头上 /196

自行染发要注意什么 /197


长发会影响智力吗 /198

有哪些头发保养必需的营养元素 /199

油性头发有哪些护理要点 /199

如何让头发远离静电 /200

卷发有哪些护理秘诀 /201
 梳理头发有哪些正确方法 /202
 为什么要经常挠头皮 /203
 养护秀发五要诀是什么 /204
 外出回家为什么要洗头 /204
 洗发水也要换季吗 /205



第四章 形体梳理 魅力四射

为什么形体梳理会“梳”出健康来 /207
 形体梳理对颈椎病有效吗 /207
 如何美化腰部的曲线 /208
 你知道束腰过紧的害处吗 /209
 具有丰胸细腰效果雕塑操怎么做 /210
 不同季节人体增长有什么特点 /211
 少女增高有秘诀吗 /212
 青春期女孩子怎样做好胸部保健 /213
 青春期女孩子如何做好腰腹部保健 /215
 青春期女孩子如何做好足部保健 /215
 为什么做完健美操后要补充营养 /216
 女性在运动时哪些地方易受伤 /217
 乘车时怎样健身 /218
 怎样进行美腿细腰锻炼 /218
 你知道简单的收腹健美操吗 /219
 少女如何科学地安排饮食 /220
 怎样做到姿态美 /221
 女性要准备哪些健美食谱 /222

女孩子在青春期如何运动健美 /223
 职业女性如何保持好身材 /224
 若想形体美要掌握哪些锻炼技巧 /225
 如何轻松塑造匀称身段 /225
 保证女人健美的必备饮食有哪些 /226
 怀孕女性要采用哪些健美食谱 /227
 练瑜伽前应该做什么准备 /228
 水中瑜伽有怎样的风情 /228
 练习瑜伽有哪些常见误区 /229
 瑜伽饮食如何分类 /230
 你知道健康饮食习惯的指导原则吗 /231
 早上起床做瑜伽有哪些好处 /232
 乳房美有标准吗 /233
 常见的隆胸手术方法有哪些 /233
 什么是乳房假体 /234
 什么是自体脂肪注射隆胸术 /234
 乳房下垂如何矫正 /234
 影响乳房健美的因素有哪些 /234
 怎样使乳房更丰满 /235
 你知道丰胸美食有哪些吗 /236
 乳房小者如何调理 /237
 女性美胸哪些饮食不可缺少 /237
 乳头凹陷如何纠正 /239
 乳头凹陷如何预防 /239
 如何“塑造”健美胸部 /240
 如何按摩才能使乳房健美 /241
 发现乳房肿块要注意哪些问题 /242
 产后如何防止乳房下垂 /242
 为什么要及时佩戴胸罩 /243

怎样利用胸罩塑造美 /244

摩擦皮肤能健身吗 /245

你知道哪些护腰方法 /245

你知道胸罩也会成为健康的隐患吗 /246

会让胸部越来越小的胸罩有哪些 /247

冬天喝酸奶能温热吗 /248

呵护完美双峰的饮食包括哪些 /249

决定乳房大小的因素有哪些 /250

如何掌握丰胸的最佳时期 /250

女性如何呵护胸部健康 /251

如何锻炼再造诱人曲线 /252

盛夏细腰丰胸的招数有哪些 /253

办公室女性如何做修型健身操 /254

女子怎样健身才安全 /255

做早操能使容颜气色好吗 /255

怎样喝酸奶才能既减肥又丰胸 /256

酸奶和青木瓜怎样搭配才能丰胸 /257

5种“坏食物”怎样吃出好身材 /257

怎样选择瑜伽形体操 /258

你适合跳街舞吗 /259

你了解有氧搏击操吗 /259

你跳健身操吗 /260

做有氧健身操需注意什么 /260

拉丁健身操适合什么样的人群 /261

你了解舍宾吗 /261

哪些小秘密可使腿部曲线优美 /261

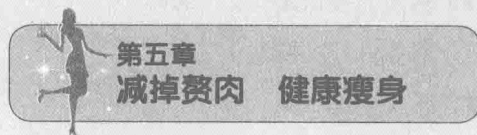
这9种轻柔动作可塑身吗 /263

适合周末减肥的户外运动有哪些 /264

六大瘦身运动指什么 /266

哪3个动作可以解决水肿型肥胖 /268

五大坏习惯如何让你越来越胖 /269



不良饮食与肥胖有什么关系 /272

怎样制定科学的减肥计划 /273

不吃主食能减肥吗 /273

晚餐少吃可以在半月内变瘦吗 /274

减肥的同时能防止便秘吗 /276

清晨4件事，肯定让你变瘦不发胖 /277

最适合夏季减肥的窍门有哪些 /278

哪些食物能减肥 /279

越吃越瘦的减肥法有哪些 /281

你了解烧饼油条型的早餐吗 /283

你了解面包牛奶型的早餐吗 /283

你了解清粥小菜型的早餐吗 /284

你了解早餐店的食物吗 /284

如何养成良好的饮食习惯 /285

什么是苹果牛奶减肥法 /285

喝水减肥法怎样进行 /286

哪些因素导致腹部肥胖 /287

腹部减肥应接受哪几点建议 /287

玫瑰蜜枣茶能去脂吗 /288

如何防止腰部脂肪堆积 /289

怎样进行腹部减肥经穴按摩 /290

如何消除下腹部脂肪 /290

- 如何消除小腿脂肪 /291
- 你觉得自己的腿很粗吗 /291
- 如何饮食才能轻松瘦腿不求人 /292
- 最适合上班族的瘦身运动有哪些 /293
- 你经常做美腿细腰的午间瘦身操吗 /293
- 什么样的腿形更具“阳光魅力” /294
- 挥舞大腿能减掉腰腹间赘肉吗 /295
- 产后如何避免肥胖 /295
- 避免孕期发胖的技巧是什么 /296
- 如何绕过产后肥胖这个坎 /297
- 怎样与肥胖说再见 /297
- 服用汤类美容药膳应注意哪些细节 /298
- 怎样服用玉竹牛鞭汤 /298
- 瘦肉芹菜汤的食疗功效 /299
- 猪肝丝瓜瘦肉汤的食疗功效 /300
- 大蒜鱼丸豆苗汤的食疗功效 /301
- 决明红枣山楂汤的食疗功效 /301
- 怎样运用美速疗法进行注射溶脂 /302
- 什么是注射溶脂减肥术 /302
- 怎样针对不同肥胖类型进行减肥 /303
- 怎样选择正确的减肥方法 /304
- 你知道肥胖的危害吗 /305
- 怎样做窈窕 S 形女人 /307
- 束发可以促进脂肪燃烧吗 /307
- 中药粥疗减肥有哪些 /308
- 中药茶疗减肥有哪些 /309
- 什么是减肥的黄金时间 /310
- 怎样进行美腿减肥 /311
- 腿变粗是因为错误的走姿吗 /312
- 肥胖者如何进行饮食治疗 /312
- 肥胖者如何进行运动减肥 /313
- 如何预防肥胖症 /314
- 怎样进行经络调理减肥 /315
- 膳食减肥的基本原则有哪些 /315
- 吃减肥餐有哪些误区 /316
- 吃橙色水果和蔬菜可预防肥胖吗 /317
- 酸奶每天应该饮用多少才合适 /317
- 怎样利用按摩进行减肥 /318
- 你了解针灸减肥法吗 /318
- 脂肪抽吸对体形塑造有什么作用 /319
- 不恰当的减肥导致的后果有哪些 /320
- 你掌握这些瘦身健美操了吗 /321
- 哪些小动作可以加速减肥 /321
- 常吃菠萝可以减肥吗 /322
- 夏季如何补充维生素 /323
- 夏季的主食要遵循什么原则 /323
- 怎样进行减肥心理训练 /324
- 减肥者常见心理障碍有哪些 /325
- 肥胖者如何越过减肥的心理屏障 /326
- 引起肥胖的外部因素有哪些 /328
- 如何短期内快速减肥 /328
- 哪些小细节可让你轻松减肥 /330
- 怎样使瘦身不再枯燥 /331
- 如何科学地减肥 /333
- 怎样制作七日瘦身汤 /334
- 减肥的最佳途径有哪些 /335
- 如何减去肚子的脂肪 /336
- 怎样对付下半身肥胖 /337

如何能“吃”去脂肪 /338
 教你怎样踢走“萝卜腿” /339
 哪4个因素可导致肥胖 /340
 让腰部更苗条的健身操是什么 /341
 如何“手动”减肥使脂肪燃烧 /341
 如何练习减肥操 /342
 胖人更适合吃哪些果蔬 /343
 什么时候易发生肥胖 /344
 如何在一周内重拾瓜子脸 /344
 如何打造出性感小腰 /345
 哪4招可以瘦臀 /345
 肚皮舞如何减掉小肚腩 /346
 如何使粗腿变细腿 /346
 黑木耳粉能快瘦减肥吗 /346
 一周内如何吃水果才能快速减肥 /347
 试试具有减肥功效的水果拼盘 /348
 怎样吃水果才能减肥 /349
 女性经期塑身的饮食原则有哪些 /350
 效果最糟糕的五大减肥法是什么 /351
 白领瘦身有哪些建议 /352
 白领瘦身饮食的窍门有哪些 /353
 秋季减肥瘦身的食物有哪些 /354
 粗粮渐渐风行，吃得越多越好吗 /355



第六章 排掉毒素 使你青春不老

如何排毒养颜 /357
 身体怎样排毒 /357
 如何实施7日饮食排毒法 /359
 日常饮食如何排毒 /360
 如何正确排毒 /361
 如何禁食排毒 /361
 一日三餐要吃哪些排毒食物 /362
 怎样喝水排毒 /363
 如何确定排毒早餐食用的最佳时间 /364
 哪些蔬菜有排毒作用 /364
 怎样选择谷类食物 /366
 为什么要多吃富含碱性的食物 /366
 日常生活中怎样排毒养颜 /367
 哪些食物可以帮助肝脏排毒 /367
 哪些食物可以帮助肾脏排毒 /368
 怎样润肠排毒 /368
 为什么良好的睡眠有助于排毒 /369
 为什么在春季要进行祛湿排毒 /370
 春季如何进行背部排毒 /370
 春季脸部怎样排毒 /371
 药物排毒有哪些利弊 /371

- 大肠水疗如何排毒 /372
- 清肠排毒食物知多少 /372
- 洗肠排毒减肥是一种误导吗 /374
- 红糖为什么能排毒 /374
- 红糖为什么能润白肌肤 /375
- 怎样吃出窈窕身段 /376
- 会做排毒减肥的清蒸冬瓜吗 /377
- 会做有排毒减肥功能的素虾仁吗 /377
- 会巧做芹菜吗 /378
- 身体排毒的简单方法是什么 /378
- 日常排毒养颜茶都有哪些 /379
- 有哪些中药具有排毒调理的作用 /380
- 粗粮的排毒功效是什么 /381
- 水果的排毒功效是什么 /382
- 蔬菜的排毒功效是什么 /382
- 其他植物性食物的排毒功效有哪些 /384
- 菌类食物的排毒功效有哪些 /385
- 海产品的排毒功效有哪些 /385
- 哪些运动可养颜排毒 /386
- 哪些食物既能排毒养颜又能减肥 /387
- 黄瓜把也有排毒减肥的功效吗 /388
- 怎样排毒才能做个窈窕瘦美人 /388
- 如何做淋巴按摩 /389
- 试试排毒减肥汤的功效 /390
- 如何“杏”运减肥排毒 /390
- 怎样利用简易运动轻松排毒 /391
- 发汗法能排毒纤体又美颜吗 /392
- 如何测试体内是否有毒素 /392
- 如何排出体内毒素 /393
- 试过果蔬膳食纤维的威力吗 /394
- 怎样为身体“大扫除” /394
- 怎样进行拔罐排毒 /395
- 什么是香薰排毒 /396
- 速效排毒的五要诀是什么 /396
- 怎样为漂亮小脸做按摩 /397
- 如何在 1 分钟内使鼻梁挺拔 /398
- 如何在 1 分钟内提升下巴 /398
- 如何在 1 分钟内推升颈部 /399
- 如何在 1 分钟内舒展眉间纹 /399
- 如何在 1 分钟内收紧脸颊 /400
- 待在办公室里也要防晒吗 /400
- 做家务会变成“黄脸婆”吗 /401
- 怎样自制“糙米茶” /402
- 你试过这 5 步瑜伽排毒法吗 /403
- 瑜伽能够排毒调理肠胃吗 /403
- 节后瘦身，有哪些清肠排毒食谱 /405
- 怎样巧用芹菜排毒减肥 /407
- 果汁如何搭配才能加倍排毒轻体 /408
- 黄瓜和哪些食物搭配排毒瘦身效果最好 /409
- 怎样制定靓丽肌肤的完全排毒方案 /410
- 你的身体 pH 值平衡吗 /411
- 内外排毒法如何彻底解决肌肤问题 /411
- 随时排毒的益处是什么 /412
- 如何保持脸色红润 /413
- 红颜能够长久吗 /414

表皮排毒法能够找回白嫩肌肤吗 /414
 面部如何排毒才能扫除暗淡肤色 /415
 眼部如何排毒才能拯救黑眼圈 /415
 怎样清理肌肤深处的垃圾 /415
 秋季如何清理肌肤 /417
 如何清理身体内的“毒债” /421
 夜猫子该怎么排毒 /422
 生活完全无规律的人该怎么排毒 /423
 朝九晚五的OL们该怎么排毒 /423



第七章 美白养颜 让你柔情似水

美白的关键是什么 /425
 如何实现美白的梦想 /425
 秋季与美白息息相关吗 /426
 紧绷感可怕吗 /427
 如何选用洗面产品 /427
 粉底能达到缩小毛孔的效果吗 /427
 你知道这种“黑色制造”的美丽吗 /429
 怎样让肌肤摆脱魔“皱” /429
 使用眼霜的五大误区是什么 /430
 如何掌握皱纹的攻防守则 /431
 防晒的误区及措施有哪些 /432
 哪种SPF指数最适合你 /433
 有哪些自制面膜可以防晒 /434
 油性皮肤如何控油 /437
 有哪些控油秘招帮你控油 /438

黄褐斑可以这样“搬”吗 /439
 春季如何美白防晒 /440
 养血调经能驻红颜吗 /441
 影响健美的药物有哪些 /442
 影响皮肤健美的因素有哪些 /443
 便秘会影响容颜吗 /444
 如何防治亚健康状态 /445
 女人为什么不能让自己冷 /445
 女人怎样涵养自己的水源 /447
 哪些汤品可排毒养颜消痘痘 /447
 如何巧妙配制滋润洗发水 /448
 如何巧用马铃薯做佳肴 /449
 如何补水才能拥有丝质肌肤 /449
 用益母草如何美容 /452
 有哪些中医美容软膏 /453
 女性在旅行时如何做好皮肤护理 /454
 旅游时如何补充营养 /455
 在旅行中如何选择蔬菜和水果 /456
 旅行中如何进补才健康 /457
 旅行时，应怎样保养皮肤 /458
 旅游时为什么不要轻易在野外露宿 /459
 旅行回来怎样进行保健 /459
 秋冬季节的纯净排毒减肥法有哪些 /460
 怎样才能既享美味又排除毒素 /462
 哪些靓汤有助排毒瘦身 /462
 怎样用陈醋清肠排毒减肥 /463
 毒素影响了什么 /464
 身体各器官如何排毒 /464
 怎样巧吃花生才能排毒 /466

- 哪些天然花草排毒又美体 /466
- 怎样保持娇美容颜 /468
- 什么食物美白护肤、补血养气 /470
- 哪些坏习惯会使容颜过早衰老 /471
- 年轻女孩怎样保养皮肤 /471
- 用盐磨砂时要注意什么 /472
- 哪些蔬菜可以让皮肤保持水嫩美白 /473
- 日常如何护理眼部 /473
- 有哪些眼部急救的小方案 /474
- 如何呵护双眼才能使双眸明亮 /475
- 如何洗护才能善待秀发 /476
- 干枯头发如何养护 /477
- 白领女性应怎样注意饮食健康 /478
- 白领女性的健康饮食要遵循哪些原则 /479
- 吃掉亚健康的食物有哪些 /480
- 适宜白领午餐的食物是什么 /481
- 电脑一族拿什么拯救明眸和肌肤 /482
- 电脑一族要吃哪些健脑食物 /484
- 电脑一族要吃哪些护眼食物 /485
- 汗蒸益处有哪些 /485
- 什么是有氧健身操 /486
- 如何用盐洗脸美容 /487
- 足浴盐可以使干裂双脚白嫩吗 /487
- 如何使用浴盐能让肌肤柔滑细嫩 /487
- 敏感肤质如何选择防晒品 /488
- 太阳镜会损害眼睛吗 /488
- 好身材与好容颜如何能两全 /489
- 女性身材美有哪些标准 /490
- 怎样为疲劳肌肤拟定休息计划 /492
- 鸡蛋中的养颜成分知多少 /494
- 鸭蛋中的养颜成分知多少 /495
- 鹌鹑蛋中有哪些养颜成分 /495
- 蚌肉中有哪些养颜成分 /496
- 甲鱼中的养颜作用体现在哪些方面 /496
- 喝粥能让你轻松变美人吗 /497
- 怎样喝掉脸上的斑点 /497
- 秋冬素食也具有滋补作用吗 /498
- 女性冬季吃什么最养颜 /499
- 排毒养颜功效的果蔬 /500
- 排毒养颜的减肥食物都有什么 /501
- 蜂花粉怎样吃才能养颜有术 /504
- 油皮女性入秋早间如何护理肌肤 /504
- 牛奶+鲜果能做好秋季美白吗 /506
- 秋冬美容护肤有哪些原则 /506
- 不用花钱的美容妙方有哪些 /507
- 如何护肤才能让你重做“白雪公主” /508
- 电脑对皮肤的伤害有多大 /509
- 怎样轻松挥别电脑肌肤 /510
- 脸庞如何快速“氧”成 /511
- 最受女性欢迎的美肤食物 /513
- 哪些食物能吃出悠悠体香 /513
- 中医里的芳香技巧你适合哪一种 /516
- 令肌肤白嫩的食物有哪些 /516
- 美白肌肤的食物怎样搭配 /517
- 如何调养饮食才能孕后不留斑 /518
- 哪些食物易产生皱纹 /519
- 日常蔬果如何变美容圣品 /520
- 如何用细盐美容 /521

- 大豆为什么能美容 /522
- 女性秋季吃什么最养颜 /523
- 怎样给头发吃水果 /524
- 爱美女性为什么要多吃鱼 /525
- 怎样制作丰胸养颜的猪手汤 /526
- 哪些食谱可让皮肤细嫩光滑 /527
- 面部厚黑如何食疗 /527
- 颈部糙黑如何食疗 /528
- 腰腹部肤色暗应如何食疗 /528
- 臀部紫黑如何食疗 /529
- 膝部糙黑如何食疗 /529
- 黑眼圈如何食疗 /529
- 乳晕部色暗如何食疗 /530
- 妊娠纹暗沉如何食疗 /530
- 利用蜂蜜如何美容 /531
- 红颜易老有哪些误区 /532
- 葡萄汁为什么比橙汁更能抗衰老 /533
- 青春不减的 11 把钥匙在哪里 /533
- 皮肤水嫩保湿有何秘密 /534
- 过于辛辣的食物会使免疫力下降吗 /535
- 直接涂抹蜂胶能去痘吗 /536
- 高浓度茶树精油能去痘吗 /536
- 痔疮膏能治黑眼圈和细纹吗 /537
- 敷柠檬片能美白吗 /537
- 你比别人皱纹多的原因在哪里 /538
- 为什么会脸色晦暗 /538
- 如何按肤质美白并加以深层护理 /539
- 白皙皮肤如何吃出来 /539
- 10 年后如何成为皱纹很少的美女 /540
- 10 年后如何成为没有斑点的美女 /541
- 10 年后如何成为皮肤光洁的美女 /541
- 9 个洗脸禁区怎样毁掉你的容颜 /542
- 哪 7 件小事会让皮肤越变越好 /543
- 清洁是控油的首要任务吗 /544
- 纤纤玉手如何养护 /545
- 不是油性皮肤毛孔为何也粗大 /545
- 如何帮助肌肤控油 /546
- 如何保湿补水使你更柔情似水 /547
- 怎样从药饮开始关爱自己 /548
- 你试过这些养生保健茶吗 /549
- 15 种花草茶的养颜功效 /551



※李天灵◎编著※

美容排毒瘦身

1000问

图书在版编目 (CIP) 数据

美容排毒瘦身 1000 问 / 李天灵编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5384-5393-5

I. ①美… II. ①李… III. ①女性—美容—问题解答
②女性—毒物—排泄—问题解答③女性—减肥—问题解答
IV. ① TS974. 1-44 ② R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 143345 号

美容排毒瘦身 1000 问

编 著 李天灵
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 510 千字
印 张 34.5
印 数 1-8000 册
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5393-5
定 价 35.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究