

享瘦，容易 可以很容易

健康窈窕10元轻松搞定

Getting Slim, So Easy!

新型的瘦身理念

带来快速的瘦身体验

瘦身品完全取材于纯天然的日常原料

只要10元简单DIY

让好身材随手而来

汐兮

著

吉林摄影出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

享瘦，可以很容易、汐兮著－北京：农村读物出版社，2004.1

ISBN 7-5048-4332-6

I. 享... II 汐... III. 减肥－方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003)第 117008 号

动静国际有限公司授权出版

出版人	傅玉祥	
责任编辑	育向荣	
出版发行	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号)	100026)
发 行 所	新华书店北京发行所	
印 刷 厂	北京日邦印刷有限公司	
开 本	880mm × 1230mm	1/24
印 张	5.5	
字 数	110 千	
版 次	2004 年 2 月第 1 版	2004 年 8 月北京第 2 次印刷
定 价	22.00 元	

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

享瘦， 可以很容易

健康窈窕10元轻松搞定

Getting Slim, So Easy!

沙兮 著

农村读物出版社

朋友中无论是实行瘦身，或是以各种方式锻炼身体，无不是希望能使身材变得更加玲珑有致，但是尝试过很多方法，却无一能令她们满意，所以一听到我是以DIY产品保持身材，也想实施如此简单、省钱又有实效的瘦身法。心情之迫切，恨不得能赶快付诸于实际，短期内令自己脱胎换骨。我非常理解这些朋友的心情，因为我曾经也和她一样，久坐办公室，腰腹在不知不觉中肥圆起来，但是“节食”和“运动”对于每天工作繁忙、对美食又毫无自制力的我来说，总是以失败收场；而去美容院、健身中心瘦身，怕的是荷包瘦身的效果比我来得明显：手术抽脂就更不用说了，不只伤财更是伤身，还要担心是否会留下后遗症。

一次偶然翻阅资料，我得知新鲜蔬果和天然药材不但极具营养，且具有良好的瘦身功效，美容院内的许多瘦身品也是用这些材料加工而成，不禁灵机一动：何不自己动手制作瘦身品呢？于是潜心研究具有瘦身去脂功效的蔬果及药材，自制各种泡澡用品及面膜，尝试使用2个月后，居然有意想不到的好效果：小腹不见了、腰部纤细，就连最难瘦的大腿、手臂都小了一号，皮肤也没有因为瘦身而产生皱纹，或是出现干燥、过敏的现象，仍然保持原来的紧实和光泽！更好

的是，荷包并未因我的消瘦而消

瘦。身旁好友目睹我的转变，诧异的同时，都要和我分享瘦身绝招，得知是如此便宜简单的DIY方式后，个个都如获至宝，回家自行制造，果然也都收到了令人满意的效果，自此来咨询的朋友就更多了。独乐乐不如众乐乐，我觉得与其和身边的好友分享瘦身的喜悦，不如诉诸于笔端，将DIY的瘦身心得整理成文字，与大家共同分享，因此有了这本书的诞生。在书中我详细整理多年来自制瘦身品的心得以及注意事项，以便大家能更清楚地了解用蔬果、药材制作瘦身品的原理、功效等等，希望大家和我一样拥有DIY的快乐。

书中所介绍的瘦身原料，绝大部分取材于日常之物，如蔬菜、水果、药材等。它们富含维生素、无机盐、矿物质、纤维素等维持人体健康和肌肤细胞再生不可缺少的营养素，不但能清除体内毒素，加速体内多余脂肪的燃烧，令皮下细胞的间距缩小，改善松垮肌肤的同时预防脂肪在局部堆积，也能缓解橘皮肌肤、令肌肤紧实，因此无论是需要全面纤体的读者，或者需要局部瘦身的读者，都可以依照书中的果蔬药材的功效，配置出适合自己的瘦身品。只要简单的几个步骤，划算实用的瘦身品就诞生了。花费低廉且效果显著，应该是诸位渴望拥有魔鬼身材的朋友最大的喜悦，也是我最大的快乐。

相信每一位看到《享瘦，可以很容易》的读者，都能够从中找到适合自身体质的瘦身品，快乐打造玲珑身材，真正享瘦。

作者

简单DIY，轻松瘦身

日复一日的坐着办公，身材在慢慢变形却不自知，偶然试穿新衣才发觉自己的体型已经不适合原先的尺码了！本来我就对身材不是很满意，现在瘦身更是迫在眉睫。尝试过很多种瘦身方法，但是觉得健身、跳操、做运动，汗流浹背太辛苦，而且也没有时间按时去健身房报到：去美容院瘦身，轻松的同时代价不菲：节食虽然很省钱，但是会影响健康。有一次慕名去成功瘦身的朋友家讨教，发现她的瘦身秘密武器就是洗澡、敷面膜，而且这些瘦身产品完全是DIY自制的！如此的瘦身方式不辛苦、不需要固定时间、还很享受。心动后我马上行动，如法炮制朋友的瘦身洗澡用品后发觉体表肌肤微微的发热，感觉脂肪在燃烧，询问朋友才知道洗澡时因为水温较高，能加速体内血液循环，使毛孔扩张，促进体内多余的水分和废物排出，消除浮肿的同时促进新陈代谢，持续使用自然能拥有好身材。而面膜是一种新型的瘦身方式，腰、腿以及全身等部位的瘦身都可采用此法，深层清洁肌肤，消除肌肤肿胀，排出体内毒素。DIY自制的瘦身品，原料全取自纯天然的中药、蔬果，而蔬果素有“天然护肤品”之称，内含极其丰富的维生素、矿物质等，是皮肤细胞再生、祛脂消肿不可缺少的营养素，可有效滋养肌肤，燃脂轻体：天然中药有祛痰

化油、利湿降脂、滋补肝肾、养血降火之效；新鲜蔬果加上纯天然中草药，有加倍瘦身功效。

DIY瘦身品配合洗澡、敷面膜的瘦身方式，轻松又安全，简单易行，花费低廉，不用去美容院、不用购买昂贵的瘦身品，在家就可以轻松享“瘦”！家用榨汁机、碗、搅拌棒、计量勺，这些家庭用品，以及可方便购得的食物或药材，如此简单的组合，既没有过多的花费又无副作用，对瘦身塑形有令人惊喜的效果，这就是《享瘦，可以很容易》一书的匠心独具之处。设身处地地为需要瘦身或纤体的朋友设想，让瘦身不再如此艰难，代价也不需要如此昂贵。

既然有如此轻松价廉，却又令身材快速恢复窈窕的瘦身方法，当然值得选用，在此，我真希望本书在帮我恢复窈窕身材的同时，也成为你的瘦身法宝，让美丽身影与你随行。

Carla

平面设计



目录

CONTENTS

- ◆ 作者序
- ◆ 推荐序
- ◆ 如何使用本书



沐浴瘦身法DIY

黄瓜瘦身浴.....	12
咖啡渣瘦身浴.....	14
玫瑰当归瘦身浴.....	16
芦荟塑身浴.....	18
薄荷塑身浴.....	20
绿茶塑身浴.....	22
海藻精油修身浴.....	24
柠檬纤体浴.....	26
绿色减肥桑叶浴.....	28
桑枝红花瘦臂浴.....	30
丹参薏仁瘦腹浴.....	32
牛奶粗盐翘臀浴.....	34
丝瓜浴.....	36
玫瑰熏衣草精油浴.....	38

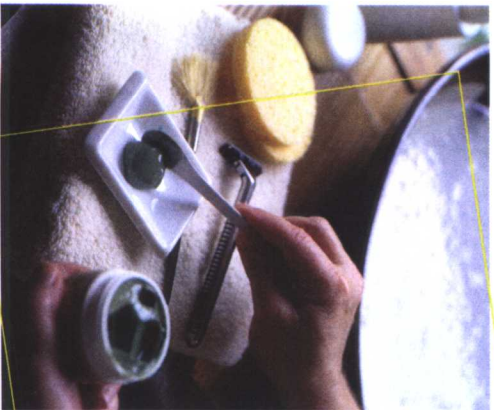


体膜瘦身法DIY

瘦脸膜

咖啡杏仁瘦脸膜.....	42
芦荟芝麻瘦脸膜.....	44
胡萝卜瘦脸膜.....	46
荷叶瘦脸膜.....	48
葡萄柚瘦脸膜.....	50
香蕉瘦脸膜.....	52
草莓瘦脸膜.....	54
丝瓜去皱消脂面膜.....	56
蛋黄消脂面膜.....	58
桃仁鸡蛋去脂面膜.....	60

冬瓜消脂面膜.....	62
绿豆去脂面膜.....	64
木瓜去脂面膜.....	66
西瓜去脂面膜.....	68
番茄美白去脂面膜.....	70
海藻泥面膜.....	72
柠檬蛋白面膜.....	74
当归白芷面膜.....	76
大蒜面膜.....	78



目录

CONTENTS

纤臂膜

大蒜纤臂膜.....	82
芦荟瘦臂膜.....	84
菠菜瘦臂膜.....	86
柠檬精油瘦臂膜.....	88
核桃杏仁纤臂膜.....	90
桂枝川芎瘦臂膜.....	92



纤腰膜

苹果泥瘦腰膜.....	96
-------------	----

瘦腹膜

荷叶防己瘦腹汁.....	100
冬瓜马铃薯瘦腹膜.....	102

翘臀膜

决明子山楂翘臀膜.....	106
海藻泥瘦臀膜.....	108



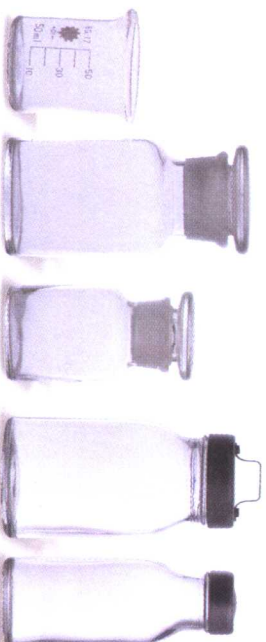
美腿膜

鸡蛋瘦腿膜.....	112
木瓜瘦腿膜.....	114
芝麻瘦腿膜.....	116
芹菜瘦腿膜.....	118
薏仁玉米须瘦腿膜.....	120



全身膜

西瓜泥瘦体膜.....	124
番茄修身膜.....	126
薄荷苹果瘦体膜.....	128
咖啡纤体膜.....	130



2/ 体膜瘦身法DIY

步骤：清洁→涂抹药汁→洗净。

1. 清洁：清洁需要做体膜的部位，以清洁去油为原则。

NOTE：最好用温水，适当使用洗面乳或沐浴露效果更佳。

2. 涂抹药汁：均匀地涂抹药汁，让肌肤吸收药汁液中的瘦身物质。

NOTE：要特别注意体膜配方中水的含量，如果太稀，容易滑落；太稠，则很难涂抹均匀，所以最好分几次加水。敷面膜的时候要注意避开眼睛四周、嘴唇及眉毛等处。平均4~7天敷脸一次，一次15~20分钟为宜。另外，除面膜外，其他的体膜都需用保鲜膜裹起，再敷上热毛巾数分钟。这样做的目的之一是避免药汁将衣物弄脏，二是可以加快肌肤排汗瘦身，但千万要记得控制时间，避免肌肤“窒息”受伤。

3. 洗净：清洗药汁。

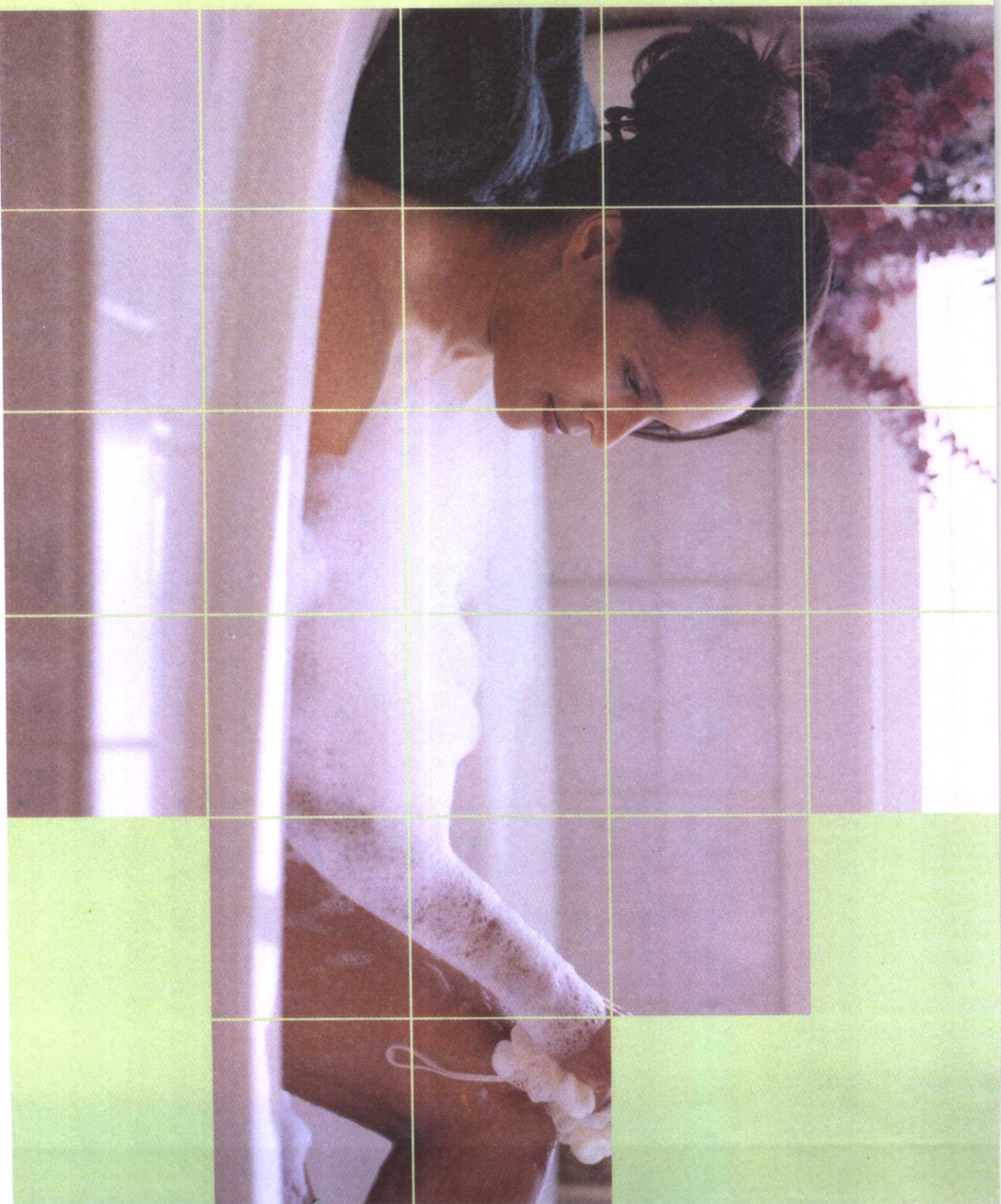
NOTE：有的药汁经过一段时间可能有一定的坚固度，千万不要过于用力。在清洗之后，涂抹一层保养护肤品，对皮肤会更好。

本书所选原料从天然的蔬菜、水果、植物精油到中药药材应有尽有，“价格便宜”且无副作用，全部产品的价格都控制在10元之内。

本书适用于12~65岁之间的所有人群，不管你是男性还是女性，都可以在本书中找到瘦身的关键。特别需要提醒的是，虽然是纯天然的自制品，但仍不能排除肌肤可能会有过敏反应出现，所以使用前请先在手上局部试用，如出现红肿等皮肤过敏症状，应立即停用，并做冰敷处理。另外，产品以一次使用完毕为佳，但如出现例外情况，请将剩余的放入冰箱保存，并在文中提醒的有效期前使用完毕。若再次使用时觉得味道有异，则表示产品可能已经变质，请务必立即丢弃。

健康、天然、简单、无副作用才是瘦身的最高境界，希望读者能保持正确积极的心态，健康达到瘦身成效。





Bathing for Scrums



沐浴瘦身法DIY

沐浴瘦身法DIY

泡

澡其实是种很舒服的瘦身法，不仅能缓解解压力、消除疲劳，还能帮助保持优雅的体形。较高的水温能加快血液循环，扩张毛孔，将身体的污垢排出，人体每小时能排出1千毫升水约带走340卡路里的热量。资料显示，在40℃的热水里浸泡20分钟，可消耗约200卡路里的热量。因此泡澡时，水温最好保持在摄氏38~40度，时间以20分钟为限。在睡觉之前用热水沐浴，借助出汗冲走肌肤表面的污垢，排走积聚体内的多余水分和废物，消除浮肿的同时促进新陈代谢，长久坚持自然能恢复身材苗条。自古以来，药浴就被用来治疗疾病和调理身体。它利用水的流动、渗透等作用将药性扩散到肌肤中，经皮肤吸收后达到养生和美容的效果，使人精神振奋、怡然、愉悦。

不过，泡澡时需注意以下几点情况：

1. 应该在饭后30分钟以后进行，以午后或晚间进行为佳。

2. 泡澡时要注意通风，热度要够。

3. 经期、孕明、刚吃饱、饥饿状态以及酒后都不宜泡澡，否则会对身体产生一定的危害。

1. 浴后30分钟内不要进食，不然的话不但不能减肥，反而会长胖。

药浴之前先清洁身体，让皮肤毛孔通畅，有利于帮助吸收药浴精华。但是不宜使用碱性过强的洗剂，防止破坏皮肤的保护膜，破坏肌肤的平衡。

泡澡的时候可以同时做一套水中瘦身操，依靠水的阻力帮助身体的排汗。一般步骤如下：首先双手双脚支撑身体，双腿轮流上下踢动。然后双脚屈曲坐下，提起臀部回腕，重复以上动作。最后伏在浴缸里，双手抓住缸边，膝盖跪地，双腿向内弯曲，尽量靠近臀部。当然，也可以根据个人需要自创一套瘦身操，“想瘦”哪里，自己决定吧。

泡澡结束之前别忘了给肌肤涂上营养霜，这时可是肌肤最佳补水时机，千万不要错过！每天泡一下，健康美丽一起来。



黄瓜瘦身浴

Cucumber Bath

Getting Slim, So Easy

黄

瓜的含水量是瓜果蔬菜中最高的，并且含有丰富的蛋白质、维生素及其他矿物质，可清热解毒，利尿消肿，有效抑制脂肪物质在体内转化为脂肪，对于肥胖和高血压患者具有良好的疗效。鲜黄瓜中所含的黄瓜酶是一种有很强生物活性的生物酶，能促进机体的新陈代谢，扩张肌肤毛细血管，促进血液循环，增强肌肤的氧化还原作用，有利于保持肌肤青春效果。黄瓜酶还有助于保持身材苗条，长期使用还能使肌肤变得是滑细腻。

沐浴时，可以将身体肥胖部位进行按摩，顺便进行了同时或洗脸，用脸蛋蛋一起滋润哦。



材料：
黄瓜5根。

功效：
促进肠道蠕动，降低胆固醇，滋润肌肤。

工具：
榨汁机。

制作成本

4元

原料购买地

超级市场。

适用肤质

任何肤质

制作方法

黄瓜洗净切成条状，将黄瓜条榨成果汁即可。

使用方法

在浴缸中加入温水，温度调至40度左右。加入黄瓜汁调匀；在水中浸泡30分钟后洗净。

Getting Slim, So Fast

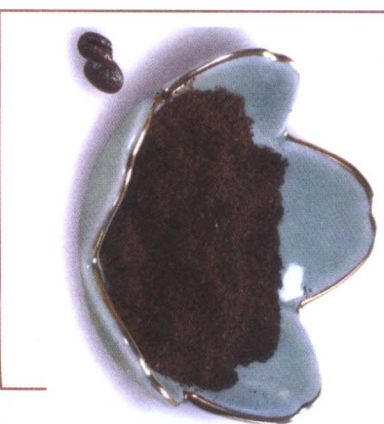


咖啡渣瘦身浴

coffee Bath

咖

啡除了有醒脑提神的作用外，还具有利尿的功能，能促进消化，提高新陈代谢。泡咖啡澡能够促进血液循环，使人体的蜂窝组织得到改善和消除，肌肤更紧实。新鲜的咖啡豆一般为淡绿色，通常在超市购买的咖啡豆都是经过烘焙和炒熟的，所以颜色呈咖啡色。为了达到更好的效果可以将咖啡煮的浓一点，泡澡前一定要先清洁身体，否则肌肤中的灰尘等物质会堵塞毛孔，影响吸收。



「原料」

咖啡豆40克。

制作成本

9元

原料购买地

超级市场

「功效」

消除身体内的蜂窝组织。

「使用器材」

咖啡壶，棉布袋或废弃的丝袜。

适用肤质

任何肤质

制作办法

1. 将咖啡豆放入咖啡壶里进行水煮。
2. 将煮好的咖啡去汁存渣，即得到我们所需的咖啡渣。

使用方法

1. 先用清水将身体洗干净。
2. 将咖啡渣放入丝袜或棉布袋里，浸泡在浴缸中。
3. 将身体浸泡约30分钟，加以按摩。
4. 重新用清水将身体冲干净。