

Quality
优质生活

一天一分钟
BEAUTY QUEEN

瘦美美

刘欣/编著



你想成为白净美人？

你想成为青春美人？

你想成为亮丽美人？

你想成为纤细美人？

你想成为活力美人？

你想成为元素美人？

一天一分钟，

六堂**白皙美人必修**课程

让你**变瘦变**

美……

W 世界图书出版公司

Quality
优质生活

一天一分钟

BEAUTY QUEEN

瘦美美

刘欣/编著



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

一天一分钟瘦美美/刘欣编著. —上海:上海世界图书出版公司,
2004.8

(优质生活)

ISBN 7-5062-6467-6

I. 一... II. 刘... III. 健美—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 039542 号

本书中文简体字版由台湾爱迪生国际文化事业股份有限公司授权
上海世界图书出版公司在中国内地独家出版与发行

一天一分钟瘦美美

刘欣 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.625 字数: 80 000

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5062-6467-6/T·99

图字: 09-2004-201 号

定价: 17.80 元

前 言



【美丽宣言】

爱美有理，青春无罪

“爱美是女人的天性。”相信每个美眉都希望能够永远青春美丽，但是永葆青春美丽却不是件容易的事情。因为美丽之路有许多阻碍，可能今天太阳大了点，就会被紫外线伤害了白嫩的肌肤；明天贪一时食欲，便会在你的臀部多囤积了一点脂肪……

的确，追求美丽与青春，就像打一场持久战，需要时时警惕，种种的挑战与诱惑总是不断地考验着我们，而且不论你处于何种年纪都无法置身事外，都会面临这场战争的挑战。

俗话说得好：“只有懒女人，没有丑女人。”它明白地揭





示了追求美丽与青春是所有女人的权利，只要你愿意，都可以拥有美丽与青春。这本书的目的，就是要帮助所有的女性，打赢这场美丽保卫战。透过本书，你会发现，爱美的这场持久战，并不如你想像的那样困难。我们当然也不会用容易或轻松来形容它，但是一旦你将爱美作为一种生活态度之后，想要拥有美丽与青春就变得容易多了。

这本书的特色之一，就是将追求美丽与青春的过程与健康的潮流结合，融入日常生活之中。我们提出了“美丽佳人的生活公约”七大守则，包括心情、饮食、睡眠、运动等方面，帮助你建立良好的生活习惯。有了健康的生活模式与态度，不想要美丽青春也难。

另外，我们还会阐述一些常见美容观念上的谬误，例如，“用力洗脸可以洗去毛细孔污垢”、“除毛会让毛愈长愈粗”等等，你过去是不是也犯有同样的错误呢？只有消除了这些美容的疑问，进而慢慢学习正确的美容知识，才可以帮助你在爱美的路上更加顺利。

关于爱美的疑问多不胜数，我们希望能提供一个全方位的参考，但是也希望能够给所有爱美的美眉们实际可行的建议，而不是天马行空般的概念。因此我们在实战策略

上分成：“青春美人——保养篇”、“亮丽美人——彩妆篇”、“白净美人——美白防晒篇”、“纤细美人——减肥篇”、“活力美人——塑身篇”与“元气美人——保健篇”等六大篇。这六个主题是根据爱美的美眉们最希望追求的目标所设定的，我们就以此来提出各种实战技巧与策略，避免琐碎、杂乱无重点的美容建议。

在“青春美人——保养篇”一章里，着重阐述的是保养的技巧，从头到脚的层层呵护，帮助你达到青春永驻的美梦；在“亮丽美人——彩妆篇”一章里则是谈论化妆的技巧，不论是化妆新人或是老手，都可以从中得到不少彩妆观念，画出更有魅力的彩妆；“白净美人——美白防晒篇”则是强调防晒的重要，告诉你如何防晒与美白，避免紫外线对肌肤的伤害；“纤细美人——减肥篇”一章没有提供一大堆减肥的秘方，而是告诉你生活中有哪些让你发胖的原因，怎样从日常生活中瘦下来？热门的减肥方法的危险性如何？我们会告诉你怎样伸展你的身体，利用运动与按摩，让你更健美；“活力美人——塑身篇”里告诉你怎样健康雕塑身材；“元气美人——保健篇”中列出几项让美眉们头痛的病症，如青春痘、生理痛等，告诉你该如何处理，早点恢复身体的





Beauty Queen

爱美有理,青春无罪

良好状态。希望透过从头到脚、由里到外的层层呵护,帮助你永葆青春,散发自然美丽的风采。

编者 谨识



目 录

一、爱美大作战——知己知彼 1

1 检视你的美容观念 3

哇！原来我有这么多错误的美容 观念 3

- 听说用力洗脸可以洗去毛细孔污垢? 3
- 和家人一起使用保养品或化妆品好吗? 4
- 不擦保养品比较自然? 4
- 敏感性皮肤使用的保养品最安全? 5
- 脸部按摩很容易生皱纹? 6
- 听说除毛会使毛愈长愈粗? 6
- 即使没化妆也要先卸妆再洗脸? 7





- 护发可以修复分叉的头发? 7
- 用香水可以遮掩体臭? 8
- 只有夏天才需要防晒? 8
-  掌握正确美容观念,让你美丽加倍! 9
- 你是哪一种肤质呢? 9
- 季节保养大不同 11

2 美丽佳人的生活公约 16

-  恋爱好心情,美得天下无敌! 16
-  营养均衡的饮食,脸色红润气色佳! ... 17
-  规律三餐少消夜,健康不油腻! 19
-  远离烟酒咖啡,美丽久一点! 21
-  优质美容觉,24小时爱美不打烊! 22
-  每天八大杯白开水,让你水灵灵! 24
-  身体动一动,让你甩开脂肪! 25

二、爱美大作战——实战策略 27

1 青春美人——保养篇 29

脸部保养 29

- 认识你的脸 29
- 脸部保养作战计划 32

容易忽略的颈部保养 35

- 别让颈部泄漏年龄的秘密！ 35
- 颈部保养的作战计划 36

拒绝黑眼圈的眼部保养 38

- 哇！谁来救救我的熊猫眼？ 38
- 眼部保养的作战计划 39

还你一双纤纤玉手 42

- 你的手看起来像是欧巴桑的手吗？ 42
- 手部护理的作战计划 43





	脚丫子有脸见人啰	46
	● 美足是新的潮流	46
	● 足部保养的作战计划	47
	秀出五彩缤纷的炫丽指甲	51
	● 指甲护理 DIY	52
	● 请你跟我这样做：涂指甲油的秘诀	53
	摆脱三千烦恼丝的秀发保养	55
	● 你满意你的秀发吗？	55
	● 秀发护理的作战计划	56
	2 亮丽美人——彩妆篇	60
	一起跟色彩玩游戏吧！	60
	EASY 化妆真轻松！	61
	● 粉底	61
	● 蜜粉	64
	● 眉毛	65
	● 眼影	67



● 眼线	68
● 睫毛膏	69
● 腮红	71
● 唇彩	72
● 香水	74
 其他化妆注意事项	75
● 干干净净卸妆	75
● 让妆持久的办法	77
● 不当使用化妆品的危险	78
● 定期保养化妆工具,让彩妆更有效率	79
● 替你的化妆品分门别类	80
 白净美人——美白防晒篇	82
A 防晒篇	82
 阳光,美丽与健康的头号杀手	82
 认识阳光里的紫外线	83
● UVA,又称为紫外线 A 光	84





● UVB,又称为紫外线 B 光	85
● UVC,又称为紫外线 C 光	86
● 紫外线 UVA、UVB 与 UVC 的比较	86
 认识防晒的专有名词	87
● 预知阳光杀伤力的“紫外线指数”	87
● 爱美必学的“紫外线指数”	88
● 阻隔紫外线 B 光(UVB)的“SPF 值”	90
● 阻隔紫外线 A 光(UVA)的“PA 值”	91
 每日出门前的防晒准备,让你永葆青春	92
 被太阳晒伤了该怎么办?	94
 防晒的最后叮咛	95
● 防晒,不只是艳阳天的功课喔!	95
● 防晒,从年轻做起!	95
● 防晒,不分男女	96
● 如何选择自己的防晒保养品?	97

B 美白篇	98
-------------	----

	我想要白里透红的自然气色!.....	98
	白嫩肌肤的大敌.....	98
	● 可怕的黑色素沉着	99
	● 皮脂腺分泌不正常	99
	● 象征岁月痕迹的皱纹	99
	● 微血管的扩张反应	100
	● 影响气色的血色素	101
	● 细胞新陈代谢的正常	101
	怎样做才会白?.....	101
	● 正常的生活作息	101
	● 情绪 EQ 管理	102
	● 多吃维生素	102
	纤细美人——减肥篇.....	104
	你超过了“理想体重”吗?.....	104
	● 肥胖,永远的梦魇!	104
	● 算算你该减多少体重?	105
	● 你有容易发胖的因子吗?	106





	控制饮食来减重	109
	享“瘦”的战斗心态	114
	“好朋友”帮你轻松瘦身	118
	热门的减肥妙方	120
	● 当红的“鸡尾酒疗法”	120
	● 速效的苹果减肥法	122
	● 明星级的消脂茶	124
	5 活力美人——塑身篇	126
	健美塑身新潮流	126
	一起上健身房运动吧!	127
	简易塑身 DIY, 在家自己做!	130
	● 健康塑身的重要概念	130
	● 训练体态优雅的方法	132
	● 美化胸部	135
	● 还你小蛮腰	138
	● 摆脱萝卜腿	141

- 让屁股翘翘 143
- 恼人的小腹 146
- 雕塑美臂 147



元气美人——保健篇 150



月经症候群 150

- 你有“生理痛”的毛病吗? 150
- 生理期的保健 151



青春痘的烦恼 154

- 事关“面子”问题 154
- 青春痘的预防与治疗 155
- 神奇的果酸换肤 157



口腔牙齿的问题多多 159

- 牙齿发黄怎么办? 159
- 你开始戴牙套了吗? 160
- 你有“口臭”的困扰吗? 161
- 牙齿的保健 162





 霉菌感染的灰指甲	163
• 指甲油掩饰不掉的灰指甲	163
• 灰指甲的治疗	164

