

彭霞 / 编著

教你74个 美容瘦身 秘方



2

4

13

16

28



私家收藏的民间美容养颜瘦身秘籍
多种美白瘦身方法大搜罗
真人体验，就地取材





中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

教你74个美容瘦身秘方 / 彭霞编著. — 北京: 中国人民大学出版社, 2014.10
ISBN 978-7-300-20118-4

I. ①教… II. ①彭… III. ①美容—基本知识 ②减肥—基本知识 IV. ①TS974.1 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第231918号

教你74个美容瘦身秘方

彭霞 作者

Jiaoni 74 Ge Meirong Shoushen Mifang

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	170mm × 240mm 16开本	版 次	2014年10月第1版
印 张	14.5插页1	印 次	2014年10月第1次印刷
字 数	183 000	定 价	36.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

目 录



第一辑 花容月貌吃出来	/1
红果清露，享受酸甜美丽人生	/2
朗姆酒，让女人自信的法宝	/4
熟鸡蛋美肤——没有丑女，只有懒女	/6
碳酸水，开启美丽之门的活肤水	/8
黑茶养颜，美丽与爱情双丰收	/11
鱼胶美容，吃出好肌肤	/15
揭开花生衣美颜妙方	/17
鸡蛋壳，被遗弃的嫩肤宝贝	/20
美肤王“炖三雪”传情情更长	/23
告诉你一个瘦身的秘密：酸笋	/27
一抹瘦，轻松享“瘦”爱	/30
嚼一嚼，懒馋妹妹的轻松瘦身饼	/33
蘑菇，吃出来的美	/35
魔芋粉，帮我轻松掉肉 15 斤	/38
“豆腐渣”，也能创造美丽	/41
酸豆汁，让你苗条起来的风味小吃	/44

花草红酒秘方，成就女人的第一事业	/47
神曲，美是这样吃成的	/51
四季之美，我主幸福	/54
美女美臀记	/57

第二辑 神奇中药俏佳颜	/61
丹参红颜，永远不老方	/62
用葡萄籽美肤，还你魅力容颜	/65
姑妈的软膏美肤系列，让你不美都很难	/67
火棘子，让你肤若凝脂	/69
螺旋藻，开启美丽之门的金钥匙	/72
选择诱人羊胫骨，做个漂亮美白女人	/74
灭斑扫黑面膜，让肌肤呈现自然亮丽光泽	/77
益母草内外兼治，还你美丽好肌肤	/80
自制武当药浴配方，肌肤之美重在调理	/82
宫廷美肤方，换你貌美如花	/85
神炭洗浴，洗净污垢还我美白女人	/88
自制茶枕，变身睡美人	/91
职场美女大“盐”美丽心经	/94
五味子，给你美丽生活	/97
车前子壳粉，让你美丽健康一生	/100
体膜帮你塑造完美女人	/104

热石疗法，SPA 出美丽人生	/107
熏脐，还我健康美丽好身材	/109
贵妃玉乳酥丰胸，拥有傲人胸姿不是梦	/111
古方草药球，排毒瘦腿 SPA 变身瘦美人	/114
美眼敷膜 DIY，送你传情美目	/117
消除眼袋，赢得了我的爱情	/120
DIY 猪皮冻除皱面膜，敷出美满幸福生活	/122
我用养肾方打造柔情“电眼”美女	/125
在对战色斑的日子里	/128
第三辑 动动身体才“享瘦”	/131
气功“享瘦”，美丽生活大 PK	/132
每天伸腿几分钟，腹部赘肉全跑光	/134
健康瘦身始于足下	/136
瑜伽塑身，轻松做美丽女人	/140
高温按摩，抛却面部赘肉的烦恼	/142
每天按摩 15 分钟，帮你做个素颜美女	/145
杜松子精油，帮我重新找回自己	/149
打造翘 PP，给你好身材	/152
女人，请你骄傲地抬头挺胸	/155
九窍温灸，盐沙包灸出青春好容颜	/158
石头砭出美丽	/161

藏药蒸熏，健与美的最佳方案 /165

四招让你胸部饱满性感 /168

第四辑 排毒减压内外美 /173

“蒸脐”狂减赘肉，我的美从肚脐眼开始 /174

发烧瘦身，重燃生活激情 /176

酵素离子温浴，排毒养颜一身轻 /180

口吮植物油，粉面佳人的排毒养颜法 /182

淋巴排毒，美丽容颜洗出来 /185

魔罐排毒，拔出窈窕好身材 /188

凝胶燃脂排毒贴，体贴女人的知己 /191

肝区热敷，远离毒素做美丽女人 /194

湿裹疗法，燕麦秸排毒助我旧貌换新颜 /197

蒜汁滴液，清洗血液换我青春不老 /200

基谢列夫清血法，干干净净才能做美丽女人 /203

时段排毒减肥，赘肉疾病全跑光 /207

血型瘦身，最适合自己的窈窕方式 /210

睡眠——最好的美肤品 /213

生理周期美容，呵护自己做美丽女人 /216

汗蒸排毒，我看行 /220

第一辑

BEAUTY STORY

BEAUTY STORY BEAUTY STORY BEAUTY STORY BEAUTY STORY
BEAUTY STORY BEAUTY STORY BEAUTY STORY BEAUTY STORY

花容月貌吃出来

红果清露，享受酸甜美丽人生

体验者：段远芳 职业：公司职员 年龄：26 岁

白天忙上班，晚上写稿，而时间有限，便觉得美容是种酷刑。忙碌紧张的工作之余，牺牲掉大把的时间，花费大把的银子，往脸上涂抹呀！张贴呀！只为早日将自己像模像样地嫁出去。可涂着抹着，脸色越来越差，心情也越来越糟。只缘于脸上层出不穷的黑油、痘痘，更缘于邻办公桌小梅那张白皙细嫩的脸对我的刺激，加上男友对我的不冷不热，让我沮丧不已。

小梅的脸，像白玉般晶莹剔透，没有一个瑕点。每天清晨，我都见她喝一种红色饮料，还兑了水喝。是什么饮料，还需要兑水呢？我百思不得其解。

一日，我又便秘了，来来回回往洗手间跑了几次，都没有得到解脱，急得我涨红了脸。小梅得知我的紧急情况，将桌面上那瓶刚兑好水的红色饮料递给我。

我不知所措，在小梅的示意下，抓起饮料就往口里倒。没想到这饮料还真好喝，带着浓稠的酸甜味！我一口气喝了半瓶。不一会儿，便感觉腹内的肠子咕噜噜直响，一路小跑着进了洗手间，很快就解决了缠绕我的便秘，便觉浑身轻松。

这种饮料太神奇了！急问小梅，她笑着说，这是自己制作的山楂饮料。

小梅看了看我泛着油光的脸色告诉我，我面色晦涩，长满黑痘，口干舌燥、便秘，是上火的表现，故需降火。山楂是红的，故她制作的这种饮料称为红果清露。这种清露不仅具有生津止渴、消食化积、润燥止痛、利肠通便等功效，还能排出体内毒素、净化血液、增强免疫力，还能为人提供丰富的氨基酸、维生素、多种矿物质等有益功能因子，而里面丰富的

黄酮类物质，又具有降低血压、胆固醇和改善人体内环境、清除体内过多自由基、抑制过氧化反应、延缓衰老、增强机体抗病能力以达到健身与美容一体的功效。因此，喝它，特别适用于易上火者。

这饮料太好了，我想自己制作。于是，按照小梅的要求，先到市面上买了些上等的山楂，称取 500 克，将它们洗净后，去蒂去籽。为了让汤汁浓些，我先分出一半山楂，倒入砂锅，加水 500 毫升，再用细火慢慢熬煮，十多分钟后，汤汁变红了，山楂的颜色变淡了。此时，我将锅里的山楂捞起来，再倒入另一半山楂与具有清热排毒功效的金银花继续熬煮，直至汤汁的颜色红似血，才将剩余的山楂与金银花全部捞起来，将锅里的山楂液盛入一只碗内，冷却到近 70℃ 后，加入清热解毒、润燥滑肠功效的蜂蜜，还可依据口味，加入可以抑制口腔细菌繁殖的木糖醇。

每天清晨，我按 1:5 的比例倒些凉开水，搅拌均匀后，以此代替茶水。早晚各一杯。这饮料喝起来，浓腻甘甜中带着微酸，很是开胃。

此后，我再也没到超市买过饮料。甚至在吃早餐时，我还将浓稠的清露涂在面包或馒头上，吃起来特别香。

就这样连续吃喝了半月后，身体有了很大改观。先是便秘得到了改善，面部的痘痘不知不觉也消失了，泛着黑油的肌肤变得白里透红。

一直对我不冷不热的男友，竟然向我求婚了，是女友的红果清露挽救了我衰败零落的爱情，令我的生活甜美无比。



专家指导：服用初期，部分人可能会感到肠道特别通润，此为正常反应。若对此反应不适应者，可适当减少饮用量或暂停饮用。



朗姆酒，让女人自信的法宝

体验者：恭施芹 职业：邮政员工 年龄：25 岁

我长得丑，肤色暗黄，满面细纹与黑斑。连续遭遇两次失败爱情后，对男人我已心灰意冷。闺蜜小雨却偏要将自己表哥介绍给我，我没太在意。

在小雨的极力劝说下，我抱着试一试的心态和小雨表哥见面了。他表哥似乎对我已是非常了解，初次见面，送我的见面礼竟是一瓶淡黄的瓶装液体，并指着这瓶液体告诉我，这是一瓶具有美容功效的朗姆酒。

那一刻，我感动不已，他真是体贴又细心的男人。见我对这种酒的美容功效持半信半疑的态度，他告诉我，朗姆酒是以甘蔗压出来的糖汁或红糖蜜为原料，经发酵蒸馏、陈酿而生产的一种蒸馏酒，因祛寒、活血，而具有美容功效。

我拿着这瓶朗姆酒，既好奇，又激动，却不知怎么用。他微微一笑，告诉我，朗姆酒有几种美容配方。

法国王妃面膜

因为是法国王妃们常用的美白面膜，故又称法国王妃面膜。

材料：朗姆酒 1 茶匙、鸡蛋 1 个、脱脂奶粉 25 茶匙、半个葡萄柚汁。

功效：清洁、美白、细致肌肤。

美白原理：鸡蛋、奶粉中含有肌肤所需的丰富蛋白质及微量元素，而葡萄柚能滋养组织细胞，深层净化、紧实肌肤；朗姆酒能扩大毛孔和毛细血管的伸张力，让垃圾与毒素从肌肤内顺利排出。

临睡前，洗净脸后，将朗姆酒、奶粉和葡萄柚汁在碗里混合，敲碎鸡蛋，搅拌均匀，便成了黄色面膜膏。将面膜膏敷于脸上，便觉有一股凉意伴随着浓郁的酒香与奶香钻进了肌肤，随后，脸发热，毛孔张开，吸收养

分。15 分钟后，用温水洗净，摸脸时，肌肤油腻的感觉没了，变得细嫩光滑。

朗姆酒美肤中药配方

材料：人参、当归、玉竹、黄精、枸杞各 30 克，朗姆酒 1 200 毫升。

功效：润泽肌肤，增强人体免疫力。

润肤原理：人参强身健体；当归能补血；玉竹与黄精具有养阴润燥，提高人体免疫力的功效；枸杞能治疗血虚萎黄。这五味中药和朗姆酒混合浸泡后，药效全部归于酒中，既能滋润、改善憔悴、面色发黄的肌肤，又能强身健体。

将这五味中药切片后，置于一容器中，加入朗姆酒，密封，经常摇动，让其浸泡均匀。浸泡 7 天，滤去渣后，便成了金黄色液体，打开容器，有芬芳的酒香扑鼻而来。

做好后，我轻啜一口，甘甜却又有些辛味，似乎有一股力量抵达肺腑，让人浑身精力充沛。我按要求每次喝 20 毫升，每天喝 2 次。

朗姆酒水浴按摩

材料：半盆温水，朗姆酒，两勺蜂蜜，一勺柠檬汁。

功效：消斑除皱，美白细嫩肌肤。

原理：朗姆酒能清除老化角质，柔软肌肤；柠檬具美白作用；蜂蜜能排毒、润肤。

其他配方：

将适量朗姆酒、蜂蜜与柠檬汁调成混合液，并蘸取混合液拍在脸部，用拇指和食指轻揉脸上黑斑处 30 次左右，黑斑处肌肤颜色逐渐变淡，变得光滑。随后，再用食指指腹蘸上混合液在眼尾和皱纹处轻拍，按着皱纹线以血液流动方向画圆式按摩，直至眼尾部，30 次左右。最后，将混合液倒入半盆温水中洗脸，洗净后，用手摸，肌肤变得细嫩柔滑了不少。

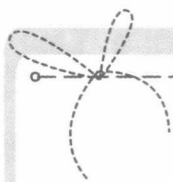
在冬日的周末，我也会用白朗姆酒 90 毫升，柠檬汁 2 小汤匙，胶糖

蜜 1 小汤匙，薄荷叶适量，松香叶 6～8 片，苏打水 300 毫升做成冬日美肤香草饮料。

我还用具有抗衰老作用的蓝莓与朗姆酒做成蛋糕和姐妹们一同分享。

我多种方法混用，一个月后，揽镜自视，出现在镜中的竟是一张红润光泽细腻柔滑的脸，黑斑细纹均不见了。

没多久，我接受了小雨表哥的求婚。我相信，肯为一个女人的容颜费工夫、帮她找回自信的男人，一定能给她带来幸福。



朗姆酒的资料小档案

16 世纪，哥伦布发现新大陆后，在西印度群岛一带广泛种植甘蔗，榨取甘蔗制糖，在制糖时剩下许多残渣，这种副产品称为糖蜜。人们把糖蜜、甘蔗汁在一起蒸馏，就形成新的蒸馏酒，蒸馏酒在木桶中贮存一段时间就变成了朗姆酒。朗姆酒有很多种，按口味分有清淡型与浓烈型，按颜色分，有白、金、黑三种。

温馨提示：干蔗汁与糖蜜在酿酒厂与农化产品公司能买到。自己制作朗姆酒很麻烦，建议在超市买成品的朗姆酒，约几十元一瓶。

熟鸡蛋美肤——没有丑女，只有懒女

体验者：黄萌 职业：教师 年龄：25 岁

同事小伍那雪白的脸蛋，犹如豆腐般细腻，一把能掐出水来。小伍

每次路过，男友总会不经意地多瞧上几眼，转过头来看我时，却是一脸失望，只因我有张粗糙、油腻、暗淡的脸。男友的表情，极大地挫伤了我的自尊心，让我伤心。

一日，小伍再次路过，男友的视线竟追着看了好久，就连我同他说话，他也没听到。我十分生气，独自一人回家。男友似乎明白是怎么回事了，他想尽一切办法，极力讨好我，都被我拒绝了，可唯有一件事，我并不反感，他开始四处帮我寻找美容妙方。

一天，男友买回一篮鸡蛋，并告诉我，他找到一种既经济又实惠的美容方式，而且非常简单易行，即熟鸡蛋美肤。

他将鸡蛋放入沸水中，煮3分钟后，立即剥壳。刚在沸水中浸过的鸡蛋，里面的蛋清已熟，外表光滑白嫩，散发出晶莹剔透的光泽。

操作方法：我洗净脸后，躺在床上，男友拿着鸡蛋从两眉开始向上滚动，直到发际停下，然后，又重复先前的动作。因为，两眉向上是气血的走向，按照气血的走向按摩，才能增进血液循环；到眼部与嘴部时，拿着鸡蛋作环状滚动，一圈一圈地来回，因为，眼睛与嘴唇周围都是环状肌；按摩鼻子时，应该沿鼻根到鼻翼一直向上滚动；最后是两边的面颊，鸡蛋自里向外向斜上方滚动，一直到太阳穴。

温热的鸡蛋在脸上滚动，柔软、舒适，让人通体舒畅得直想睡觉。几遍下来后，鸡蛋渐凉，直至完全冷却下来，才停止。再拿出一条冷毛巾敷面几分钟，再摸脸时，如蛋清般光滑舒适。

滚过的鸡蛋外表油黑发亮，那是从皮肤内排出的污物与毒素附着在上面了。做完这一切，鸡蛋还不能扔，还有可利用的价值。将外表黑黑的蛋清剥掉，将蛋黄吃了，能补充多种营养物质。

熟鸡蛋美肤的原理是：刚煮熟的热鸡蛋使面部皮肤血管舒张后，用冷毛巾敷面又使毛孔与血管收缩。在这一张一弛的过程中，皮肤吸收鸡蛋蛋清的蛋白质营养，让皮肤变得光泽有弹性。

半月后，我对着镜子看，脸部的细纹没了，油腻粗糙的肌肤不见了，换上了一张光滑细嫩的脸。

男友看着我的脸，从内心里发出赞美。那刻，我对男友不再有恨。这世上没有丑女，只有懒女。只要用心呵护自己的肌肤，懂得打理自己，每个女人都会变得美丽可人。

所以，同我一样拿着微薄薪水的姐妹们，大可不必将钱花在昂贵的美容院。大家有空闲时，只需拿出一枚小小的鸡蛋就能享受到身心愉悦、效果不错的美容，既经济又实惠，省下来的钱不妨多淘几件漂亮的衣服，才是最聪慧的选择。

碳酸水，开启美丽之门的活肤水

体验者：王芳兰 职业：公司职员 年龄：27 岁

身材如我一般肥胖的小表妹自嫁给一位糕点师后，两月不见，却是漂亮多了。那肥壮的身躯纤细了很多，从前晦涩的脸色变得红润有光泽，额头、眼角那与年龄不相符的细纹也没了，脸上漾着幸福的笑容。这还是那位丑得与我同病相怜的小表妹吗？

见到我，小表妹笑着同我打招呼并闲聊起来。她说我脸色这么差，是否还经常加班熬夜，是否还时常失眠、头昏脑胀与便秘。当然事到最后，也提到了我的婚事问题。只因我这丑陋的外表，令我已列入“剩女”的行列，婚姻成了老大难的问题。

小表妹说她糕点师老公有位堂哥，各方面都非常优秀，是一位电气工程师，下月即将回国。她劝我赶紧准备一下，她想为我俩安排一场相亲见面会。

我既欣喜又忐忑，连忙摆手说，不行，不行，我这外表让他见了，还不吓跑了。表妹调皮一笑地说，我有办法，并随即从怀中拿出一瓶白色的药水。见我不解，表妹解释说，这是她家老公制作蛋糕时用的发酵剂，即

小苏打水。

我纳闷儿地问，你让我学做糕点？

表妹窃笑道，我让你拿它美容，这美容方子还是你表妹夫传授的呢。

见我不解，随即，小表妹自信地指着自已的脸和身材说，你没见我苗条了，漂亮了？

原来，小表妹用的就是这种美容药。只见表妹将小苏打溶于纯净水中，便成了无色透明的碳酸水。

碳酸水的瘦身功效：

瘦身原理：肠胃受到释放出来的二氧化碳气体的强烈刺激，血液循环加快，消化力及蠕动力增强，改善便秘。体内没有过多的废物囤积，身体变得轻盈消瘦。

清晨起床后：喝一杯碳酸水，感觉肚子里全是气。

就餐进食前半小时：喝一杯碳酸水，胃部产生饱足感，不再那么饥渴。喝后就餐时食量减少，所摄取热量随之减少，进而达到辅助减肥的功效。

晚上临睡前：喝一杯碳酸水，此时，碳酸水可刺激交感神经系统，体内内分泌肾上腺素使贮存于体内的脂肪逐渐消耗，促使体重明显减少。

喝了一周后：体重减轻。利用这种减肥方式所减下的体重比较持久，但要注意不能放糖，否则，会造成脂肪囤积的反效果。

美肤功效：

美肤原理：碳酸水渗透力较强，能够渗入到毛细血管和动脉，促进机体血液循环，改善面部晦暗之色。

DIY 碳酸水面膜

功效：改善面色。

材料：碳酸水少量，1/2 匙海藻粉、1 匙甘油。

制作方法：用勺子舀取 1/2 匙海藻粉和 1 匙甘油混合，再加入少量的碳酸水并搅拌成糊状。

表妹拿出一张纸面膜，在纸面膜上涂上糊状的膏体，并敷在我洗净的面部。此时，有一股清凉的气体随毛孔渗进肌肤，甚至感觉有气泡破灭时轻微的脆响。10 分钟后用温水洗净面部，觉得肌肤异常光滑、舒爽，再涂上面霜，一周工作的紧张情绪得到缓解。

表妹告诉我，海藻粉不仅能供给肌肤水分，还能减少碳酸水的刺激，改善肤色。用它与碳酸水制成的面膜还具有补水、缓解压力等功效。

碳酸水珍珠面膜

功效：抗衰老，促进皮肤血液循环，保湿，预防皱纹的产生。

材料：碳酸水少量，银耳 30 克，珍珠粉 5 克。

制作方法：将银耳放入锅中，加入少量的水，用小火慢煮至熬成浓汁。随后，加入珍珠粉及少量的碳酸水，搅拌均匀成白色膏体，待膏体冷却后再装入玻璃瓶中，放入冰箱内冰冻，且必须在两周内用完。

晚上临睡前，我洗净面部，用化妆棉蘸取少量涂于面部，感觉面部凉滑滑的，有气体发出哗哗剥剥的响声。5 分钟后洗净脸，用手摸，面部肌肤光滑、细嫩。

碳酸水浴

功效：可以使肌肉关节放松，扩张血管，促进血液循环，起到软化角质，加速人体新陈代谢，改善体质的作用。而碳酸水中的钠元素还能对肌肤起到补水、漂白、软化的作用。

表妹在浴室里点燃一盏香薰灯（香薰的芬芳能解压，改善失眠，使废气及病菌净化、挥发在空气中）；随后，她又在浴缸中放两勺浴盐，因浴盐有调节水的 pH 值的作用；打开水龙头，将水温调节至 40℃ 左右，让水流溶解浴盐；在浴缸中倒入 5 000 毫升的碳酸水。不一会儿，整个浴缸内都是气泡。

我脱光衣服，躺在浴缸内，将散发着淡雅花香的浴液，涂在身上，擦出泡沫。表妹用一把软毛小刷（具彻底清洁和按摩作用），将泡沫在我身