



保养之于女人，犹如根茎之于花朵。
无根，只能花开一时；
有根，才能花开不败。

魏辉霞◎编著

美丽的 女人保养 会

女性最佳调养手册

- 作为女人，我们要善待自己。
- 保养好自己，就是对自己最好的善待。
- 作为女人，要吃得好，睡得香，运动得当。
- 保养得当，就会拥有健康和美丽。

 朝 华 出 版 社



作为女人，我们要善待自己。
保养好自己，就是对自己最好的善待。
作为女人，要吃得好，睡得香，运动得当。
保养得当，就会拥有健康和美丽。

魏辉霞◎编著

美丽的 女人保养 会

女性最佳调养手册



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽的女人会保养:女性最佳调养手册/魏辉霞编著.

北京:朝华出版社,2009.5

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2135 - 6

I. 美… II. 魏… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081855 号

美丽的女人会保养——女性最佳调养手册

作 者 魏辉霞

选题策划 杨 彬

责任编辑 张 冉

责任印制 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 150 千字

印 张 16

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2135 - 6

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



美丽的女人会保养

——女性最佳调养手册

现代很多女性，由于工作繁忙和压力过大，体力和精力透支，如果平时也不注意饮食调理，很容易导致营养失调，进而损害美丽和健康。解决这些问题的关键在于保养。女人如鲜花，保养之于女人，犹如灌溉滋润。女人懂得保养，才能日日光润，岁岁如新；女人不懂得保养，就如折了根的花，会过早地枯萎。

岁月是女人最大的天敌。不管你是美还是丑，是富有还是贫穷，都会慢慢地变老。尽管这也是一种成熟，但没有几个女人愿意接受这种成熟。女人是否容易衰老，固然有先天的因素，但衰老的程度与速度则取决于女人是否善于保养自己。由于生活水平的普遍提高，很多懂得保养的女人都看不出实际年龄，有的比实际年龄年轻5岁左右，有的甚至年轻10岁以上。老或不老，保养是关键。

女人的保养是一门大学问。女人的保养不单单只是外在的，内部的调理也很重要。女人要学会从内到外、从头到脚地保养自己。女人的保养是一项终身工程，不可能保养一阵子就能延续终身。“没有丑女人，只有懒女人”，这是无法推翻的真理。作为女人，只有找到适合自己的保养方法，再加上耐心、恒心，才能让成熟的美丽悠然绽放，历久弥香。一个懂得保养的女人，一定是懂得享受生活的女人。



女人都在不断地追求着美丽。有的女人天生丽质，出生就是美人坯子，她们在一开始就占据着美丽的优势。而少了先天优势的女人，就要靠后天的努力了，比如养颜美体、调理饮食、多运动、多读书等。通过这些努力，她们也会变得美丽起来。这种经过后天努力得来的不只是美丽，还有修养和气质。

本书共分为九篇，分别为：护肤调养——皮肤是女人最美丽的衣服；饮食调养——健康与美丽是吃出来的；运动调养——有动感的女人最美丽；睡眠调养——美人是睡出来的；身材保养——好身材是最美的风景；排毒调养——养颜美体，从排毒开始；减压调养——活得轻松，善待自己；心理调养——心里美，才是真的美；常见疾病的调养——健康的，才是美丽的。

本书以简洁、实用、极具操作性的叙述，将女人美丽的哲学和保养的方法，呈现在读者面前。内容通俗易懂，简单易学，为女人走向美丽与健康开启了一扇门。此外，书中还配有一些小贴士，讲述了一些保养方面的小知识，在丰富本书内容的同时，也能使读者了解更多的健康知识。

美丽与健康，是每一个女人都渴望拥有的。作为女人，要学会保养自己，在平日里要有意识地调理自己的身心，学习和积累有益的经验。这样，你才会越来越美丽，越来越健康，才会轻松快乐地生活。



第一篇 护肤调养

——皮肤是女人最美丽的衣服

靓丽的皮肤是一件美丽的衣服。一个女人如果皮肤不好,再精美的修饰打扮也无法使她看起来神采飞扬。我们的皮肤并不是一生不变的,它会随着我们的年龄、生活环境及季节的变化而变化。我们必须给皮肤多一些呵护、关爱和保养,因为皮肤是女人最美丽的衣服。

<好皮肤的标准/3

<让皮肤“喝”足水/4

<春季如何保养皮肤/6

<夏季如何保养皮肤/9

<秋季如何保养皮肤/11

<冬季如何保养皮肤/14

<干性皮肤如何保养/17

<中性皮肤如何保养/19

<油性皮肤如何保养/22

<混合性皮肤如何保养/25

<敏感型皮肤如何保养/28

<如何美白皮肤/31

<如何祛除痘痘和痘印/34

<如何祛除色斑/37



第二篇 饮食调养

——健康与美丽是吃出来的

“女人的健康与美丽是吃出来的。”这话很有道理。但“吃”不是暴食暴饮,更不是没头没脑地傻吃。“吃”要有节奏地吃,有准备地吃,有选择地吃,有心地吃,有调养地吃,这也就是饮食调养。食物是人体生命活动中的



主要物质来源,因此,有针对性地选择好食物,并且长期食用,就会越吃越健康,越吃越美丽。

- < 女人健康饮食的原则 / 43
- < 健康漂亮是吃出来的 / 45
- < 女人饮食不合理会影响情绪 / 48
- < 女人必吃的抗衰老食物 / 50
- < 女人经期的饮食调理 / 53
- < 女性熬夜应补充的食品 / 56
- < 长期不吃早餐会导致“毁容” / 58
- < 女性的补血菜单 / 60
- < 这些食物让你越吃越苗条 / 62
- < 白领女性的饮食调养方法 / 65
- < 吃出来的“白雪公主” / 66



第三篇 运动调养

——有动感的女人最美丽

生命在于运动。在运动中,女人能健身美体,充实生活,能完善自我,超越自我,能让内在和外表的魅力达到永恒的统一。运动的女人时时散发着美的气息,有一种流动的美感。

- < 让运动留住青春 / 71
- < 七种运动习惯不利于健康 / 73
- < 最能提高免疫力的运动 / 75
- < 选择适合自己的运动项目 / 77
- < 十种有效的运动减肥法 / 81
- < 办公室里的瑜伽小动作 / 83
- < 跳绳跳出好身材 / 85
- < “跑”出健康美丽 / 87



< 游出 S 型曲线 / 89



第四篇 睡眠调养

——美人是睡出来的

传统养生讲“三分调，七分养”。养生的重点是养成良好的睡眠、饮食习惯，其中睡眠格外重要，有“药补不如食补，食补不如睡补”之说。但睡眠时间短、睡眠质量差却成为现代很多女性生活中一种非正常的“自然现象”。睡眠是人类最自然、最便捷的美容方式，充足的高质量的睡眠，才是女人拥有美丽的法宝。

< 如何做个“睡美人” / 93

< 选择适合自己的睡姿 / 95

< 睡眠不足残杀美丽 / 96

< 如何治疗失眠 / 98

< 治疗失眠的食疗法 / 101

< 什么时间睡觉最好 / 104

< 如何睡午觉 / 105

< 裸睡利于健康 / 107

< 睡眠无梦并非好事情 / 108

< 选好床上用品睡好觉 / 110

< 睡前必做的九件事 / 113



第五篇 身材保养

——好身材是最美的风景

国际著名女影星英格丽·褒曼曾经说过：“一个女人精致的五官能给人带来片刻的愉悦，而一个玲珑曼妙的身姿却能带给人一生一世无穷无尽的遐想！”的确，一个身材匀称、曲线优美、举止优雅的人会让人产生一种如沐春风、如饮醇酒般的舒适感，甚至有医学家和美学家认为，女性优美的身材



曲线是世界上最美的风景。

- < 女人好身材的标准 / 117
- < 八招塑造完美身材 / 119
- < 女人塑造完美身材的九件事 / 122
- < 呵护好你的身体肌肤 / 124
- < 怎样告别“太平公主” / 125
- < 如何拥有性感小蛮腰 / 128
- < 如何塑造性感的翘臀 / 130
- < 如何拥有美丽的双腿 / 132
- < 缔造出纤细迷人的手臂 / 134
- < 精心呵护你的双手 / 136
- < 缔造完美的背部曲线 / 138
- < 如何拥有靓丽的秀发 / 141



第六篇 排毒调养

——养颜美体,从排毒开始

你想拥有娇美的面容吗?你想拥有魔鬼般的身材吗?各种化妆品、保健品及减肥产品并不能达到理想的效果。我们倡导以科学、自然的方式进行养颜美体,这种方式就是排出体内的毒素。排出毒素,才能一身轻松。养颜美体,从排毒开始。

- < 毒素的含义及对人体的危害 / 147
- < 排毒的保健和养颜美体作用 / 149
- < 养成健康饮食的习惯 / 151
- < 从日常饮食中排出毒素 / 152
- < 简单运动也排毒 / 153
- < 全身自我按摩排毒 / 155
- < 注意生活细节,减少毒素的摄入 / 157



< 走出排毒的误区 / 160



第七篇 减压调养

——轻松生活,善待自己

在现代社会,生活节奏日益加快,竞争愈加激烈,女人的压力也越来越大。如何面对压力、缓解压力,已成为一个亟需解决的问题。压力是一把双刃剑,它可以为我们所用,也可以把我们割伤——这要看我们握住的是刀刃还是刀柄。摆脱压力,轻松地活着,这是最佳的生存状态,也是对自己最好的善待。

< 压力的危害不容忽视 / 165

< 压力的主要来源 / 168

< 如何缓解生活中的压力 / 173

< 如何缓解工作中的压力 / 176

< 如何缓解心理压力 / 178

< 多吃有助于减压的食物 / 182

< 通过睡眠来缓解压力 / 187



第八篇 心理调养

——心里美,才是真的美

心理健康的女人,才是真正美丽的人。要想拥有健康的心理,最好的方法就是靠心理调养。所谓的“心理调养”,就是从心理上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到养颜美体、防病健身、延年益寿的目的。

< 宽容是心理养生的调节阀 / 193

< 乐观是心理养生的不老丹 / 194

< 善良是心理养生的营养素 / 196

< 淡泊是心理养生的免疫剂 / 197

< 如何调节抑郁情绪 / 198



- < 如何消除烦躁的情绪 / 200
- < 如何克服恐惧心理 / 202
- < 如何克服虚荣心理 / 204
- < 如何改掉脾气暴躁的毛病 / 205



第九篇 常见疾病的调养

——健康的,才是美丽的

俗话说:“病来如山倒,病去如抽丝。”很多疾病都是在平时的调养中才慢慢祛除的,尤其是一些难缠的慢性疾病,这也就是人们常说的“十分病,七分养”。要想成为一个健康美丽的女人,就应该在平时做好对常见疾病的调养工作。

- < 如何防治感冒 / 211
- < 女人手脚冰凉怎么办 / 214
- < 胃病如何调养 / 216
- < 女人肾虚如何调养 / 220
- < 月经不调如何调理 / 223
- < 如何调理痛经 / 226
- < 乳腺增生如何调养 / 229
- < 如何防治乳腺炎 / 230
- < 盆腔炎的预防及护理 / 232
- < 如何防治阴道炎 / 234
- < 如何预防和缓解腰痛 / 236
- < 如何改善贫血状况 / 238

第一篇

护肤调养

——皮肤是女人最美丽的衣服

靓丽的皮肤是一件美丽的衣服。一个女人如果皮肤不好，再精美的修饰打扮也无法使她看起来神采飞扬。我们的皮肤并不是一生不变的，它会随着我们的年龄、生活环境及季节的变化而变化。我们必须给皮肤多一些呵护、关爱和保养，因为皮肤是女人最美丽的衣服。





好皮肤的标准

好皮肤是美女的重要标志之一，拥有好皮肤也是每个女人的愿望。那么，好皮肤的标准究竟是什么呢？

好皮肤有一个综合标准，主要指皮肤健康、湿润、清洁细腻、有弹性、有光泽、有生命活力、不敏感、耐老化等。

★皮肤健康：指皮肤没有皮肤病。

★皮肤湿润：指含有充足水分、水嫩嫩的皮肤。

★皮肤清洁细腻：指没有污垢、污点，皮纹细腻，汗孔汗毛细小。

★皮肤有弹性：即皮肤光滑、平整、不粗糙、无皱纹，柔软又富有弹性，用手指按压皮肤能够反弹回来。

★皮肤有光泽：指肤色柔和，有透明感。

★皮肤有生命活力：指皮肤红润有光泽，不苍白，无青紫或暗黄。

★皮肤不敏感：指皮肤中性，不油腻也不干燥，含水量 20%，PH 值在 4.6~6.5 之间。

★皮肤耐老化：指随着年龄增长，皮肤衰退速度较慢，无枯黄、干纹、皱纹、斑点、色斑等现象。

总之，好皮肤应该是健康的皮肤，红润有光泽，柔软而细腻，结实富有弹性，既不粗糙又不油腻，并少有皱纹。在做护理的时候，就要根据这些方面，进行有针对性的护理，使之达到很好的平衡。这样的皮肤才是理想的美丽肌肤。



走向毁容的护肤法

女人为了美丽愿意尝试各种手段，但是有些美容秘招中间却隐藏着毁



肤的因素。因此，要注意以下不当的护肤法：

- ★一周使用面膜3次以上。
- ★一天使用洗面乳3次以上。
- ★每天使用的保养品有6种以上。
- ★乳液会破坏妆容，所以，在涂过化妆水之后要马上上妆。
- ★在夏天以外的季节，不做防晒也没关系。
- ★仰睡就可以避免皱纹。
- ★适合敏感性肌肤的护肤品最安全。
- ★多打几层粉底就能够让肌肤完美无瑕。
- ★黑色食物会让肌肤变黑，而白色食物则会让你变白。
- ★淋巴排毒能让肌肤更好。
- ★别人用得好的保养品，无论如何也要试试看。

以上这些都是不当的美容方法，美容方法不得当就会损害容貌。所以，面对各种美丽的信息要三思而后行。



让皮肤“喝”足水

俗话说：女人是水做的。女人天生与水有着不解之缘。水，对于女人的皮肤来说尤为重要，因为人体肌肤的基础物质是水分，水分饱满的肌肤水灵靓丽、充分展示着青春活力。然而当空气中温度和湿度相对较低时，皮肤上的油脂和水液的分泌量就会减少，这时皮肤就会变得非常干燥。皮肤干燥不仅会导致起屑、紧绷、条纹、瘙痒、过敏、起痘等现象，而且随着环境恶化还容易受到细菌、过敏源和化学品的攻击。这些问题反过来又使皮肤更糟，使皮肤失去更多水分，自我修复的效果更差。

因此，女人要想解决皮肤问题，最关键的一步就是要让皮肤时刻保持充足的水分。那么，如何让皮肤保持充足的水分呢？



1. 多喝水

成人一天至少要喝 2500 ~ 3000 毫升水，多喝水，可维持皮脂膜的稳定。许多明星美女都深谙这个道理，意大利影星索菲亚·罗兰护肤之道就是每天喝上 8 杯水。保持一定的饮水量，不仅能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环，促进体内代谢产物的排泄，而且可调节皮肤的 PH 值，维持皮脂膜的稳定。

2. 保湿

保湿是给皮肤补水的重要一环，需要注意的是：一、洗脸要温和而适度，如果洗得过火，皮肤的保水膜往往就会被洗坏，在这样的情形下，再好的保湿产品都很难发挥最佳效果；二、洗脸后一定要及时补充水分，选择具有保湿效果的护肤品，如化妆水、保湿液、保湿凝胶、保湿精华液、保湿面膜等等，这些水水的东西能直接帮助肌肤留住水分；三、每周 2 ~ 3 次用具有保湿效果的面膜来修护干燥缺水的肌肤。

3. 锁住体内的水

肌肤储水功能依赖于由无机盐所构成的晶体渗透压和蛋白质所构成的胶体渗透压，因此，多喝一些滋润汤水能帮助身体增加储水力。

4. 防过敏

尽量避免风吹日晒；不吃辛辣刺激性食物；不要用过热的水洗脸；每周使用两次具有抗敏消炎作用的面膜排出皮肤毒素，增强皮肤细胞的抗过敏能力。

5. 给暴露的肌肤进行补水

选用合适的补水护肤品，多做补水面膜。市场上出售的面膜产品有的只是让皮肤在一段时间之内与空气绝缘，起到保湿的作用。但皮肤是需要呼吸的，使用频率过高会使皮肤不适，用 DIY 的蔬菜水果面膜是个不错的选择。

另外，可以随身携带一个补水喷雾，当皮肤感觉干燥的时候，就给皮肤补充点水分。



皮肤拥有充足的水分，是拥有健康、抵抗老化的最佳方法。不过，在一般女人的认知当中，往往将皮肤保湿与乳液的涂抹画上等号，其实不然。皮肤表面的皮脂或油分的附着，虽可减缓水分经表皮流失的速度，但并不表示其就是唯一的因素，这也正是人们所说的“油水分离”概念。保湿类面霜虽然能在一定程度上缓解皮肤的干燥程度，但却难以彻底解决皮肤缺水的问题，所以，女性要提醒自己每天饮用适量的水来保证身体所需。此外，还可以补充饮用果汁、矿泉水、茶水等。最好不要饮用含咖啡因饮料，也可多吃防燥滋阴的食物，如牛奶、香蕉、胡萝卜、蜂蜜、银耳、梨等，这些食物也能起到滋润肌肤的作用。



身体小“旱区”的保湿

★眼部：这里是全身皮肤最薄的地方，很容易缺水起皱纹。所以有必要用眼霜、眼膜来补充大量的水分和养分。

★嘴唇：可在睡前使用护唇膏加强滋润，上口红前也要先以护唇膏滋润；定期为唇部进行磨砂，可以加速唇上死皮的脱落。

★手肘及关节：用柠檬或是橘子皮，直接或者用纱布包裹蘸温水轻轻地擦拭，可以清除死皮，软化皮肤。



春季如何保养皮肤

春天，气候温暖，大地复苏，皮肤的新陈代谢变得十分活跃，皮脂腺和汗腺的分泌也日渐增多。由于温度和湿度都很适宜，这个季节的皮肤是非常美丽的，显得更加白皙滋润和有光泽。然而，春天的皮肤抵抗力却是最差的，很容易受到外界有害因素的侵袭。如空气中的花粉、灰尘和细菌等随着阵阵春风到处飘扬，这些都会给皮肤带来不利的影响，容易引起过