

美人进化书



我的漂亮,我做主

李彩云◎著



本书旨在向你传递自我治疗、
自我管理的健康新概念。

从心焕发的美丽,源自生活小改变。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

美人进化书

我的漂亮，我做主

李彩云◎著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

美人进化书：我的漂亮，我做主/李彩云著.

—深圳：深圳报业集团出版社，2009.1

(身心·好健康系列)

ISBN 978-7-80709-230-8

I.美… II.李… III.女性—保健—基本知识

IV.R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第200285号

美人进化书：我的漂亮，我做主 李彩云 / 著

责任编辑：王昕

丛书设计：明名文化

出版者：深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销：新华书店

印 刷：深圳市英雅印刷包装有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：13.75

字 数：82千

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-230-8

定 价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

本书使用方法

本书具体的使用方法请看下表：

易感疲倦自我检测表

(为有以下烦恼者提供建议)

1. 时常感觉疲累..... ()
2. 无法安心熟睡..... ()
3. 很难让身心放松..... ()
4. 早晨起床困难..... ()
5. 双眼常浮现眼袋、黑眼圈..... ()
6. 总感觉疲劳无法消除..... ()

目前的状况 有 个

修正1个月后 有 个

修正3个月后 有 个

1. 请先选择符合你的项目，并打勾（以后的章节也请在符合的选项后打上勾）。

2. 了解自己的状况后，请依照本书建议落实执行，一个月后，看看原来打勾的选项是否减少了一半。

3. 3个月后，再看看打勾的选项情况是否仍出现。

我们的目标是3个月后，所有打勾选项归零，并决心一直坚持下去，不再重蹈覆辙。

前言

在这个世界上，有一件最最重要的事，那就是美丽你的身心，好好爱自己。

尤其是女人，更应该好好爱自己。

爱自己，就要爱自己的全部，包括不完美的身材、不漂亮的五官、不健康的身体。身体发肤，受之父母，每个人都要呵护自己的身体，珍惜它、照顾它，不要忽视它，更不能伤害它；爱自己，就要善待自己，让自己生活如意；爱自己，就要学会原谅自己，接纳自己，偶尔犯了错误，也不要过于自责。

相信每一位女人，终其一生都在追寻“美丽”。这里的“美丽”不仅指面容姣好、衣着光鲜，也是一种快乐性灵的自然展现，更是一种良好生活状态的悉心写照。尽管这“美丽”看似渺远，但只要每日进行点滴改变，我们就能无限接近它，最终，我们将收获属于自己的那份美丽与坦然。

或许你也和我一样，都认同好女人不仅内外兼修、知书达理，更具独特韵味美，或俏皮可爱，或知性优雅，或成熟迷人。最重要的是，好女人都拥有健康的心态。

拥有健康的心态，不仅意味着积极面对生活，它更是一种优雅生活姿态的体现。然而要在这纷繁的社会里葆有此种

心态，似乎不太容易。我们总是为生活、工作、学业忙碌，在匆忙的脚步中，身心的疲累已在无形中摧残着原本曼妙的身姿与蓬勃的朝气。在日复一日的周转中，你是否已深感倦怠，开始期待为自己的健康重新灌注活力与生机？

你能意识到这点，已然不错，因为这就是好好爱自己的一种体现。要做个人人称羡的美丽达人，首先得认识到自己现阶段存在的一些问题，你可通过书中列举的种种症状，比照看是否符合自己。若符合你的状况，则根据书中提出的建议加以执行；若不符合，你可暂先搁置，或在家人、朋友等遇到此种状况时，帮助其克服、改善。

其次，为了身心如一的美丽，我们要不断完善自我。只有这样，才能更近距离地感知美丽的光芒。相信为了你与家人、朋友的身心健康，你也很想尝试做些力所能及的改变。别再迟疑了，就从现在开始行动起来，好好改善身心，营造一份美丽的心情吧！

在调整心态的同时，你还需要改善自己的内在体质，内在体质包含与生俱来的体质和后天日渐形成的身体健康状况（如易感疲倦、肠胃不好、经常性疼痛等）。通过健康饮食、按时作息、适量运动等调适，使自己的内在体质得到增强、改善。

此外，良好的生活习惯非常重要，这不仅体现在日常饮食作息上，更意味着应戒掉所有如吸烟、喝酒、通宵熬夜等

不良嗜好。通过内外的共同修缮，相信你的身心会更愉悦，容颜自然也会更靓丽。

本书为所有爱漂亮的女性朋友编写，尤其是注重身心健康的现代都市女性。书中针对女性常出现的身体与心理方面的问题，提出通过改变生活小习惯，进而美化心灵的自我疗法。只要结合本书的小妙招进行一至三个月的练习，你的美丽将会从心焕发。

在此我希望透过本书，让所有爱漂亮的女人都拥有健康美丽的身心 and 自由清新的呼吸，享受美妙的幸福生活。

别忘了，带上你的自信和快乐，进入美丽新境界哦！



目录

CONTENTS

本书使用方法 前言

1

Chapter 焕发自信光彩

让自信笑容时常绽放

★ 精神·心灵自我检测表

1. 情绪低落、抑郁 5
2. 时常感觉焦躁不安 8
3. 无所事事、懒散 11
4. 什么都无所谓、“顺其自然” 15
5. 为了小事容易紧张或慌乱 18
6. 常感觉自卑、孤独 20
7. 压力过大，透不过气 23
8. 害怕独处 27

2

Chapter 维持曼妙身姿

让体形维持、恢复到健康状态

★ 体形·身形自我检测表

1. 体重不断增加 31
2. 身体曲线变形 36
3. 小腹凸出 41
4. 肌肉松弛 45
5. 产后体形很难恢复 48
6. 盲目健身塑形 51



3

Chapter 改善内在体质 让内在体质逐步走向健康

Part 1 舒活筋骨，消除疲劳

★ 易感疲倦自我检测表

1. 时常感觉疲累 56
2. 无法安心熟睡 59
3. 很难让身心放松 63
4. 早晨起床困难 67
5. 双眼常浮现眼袋、黑眼圈 69
6. 总感觉疲劳无法消除 75

Part 2 改善怕冷、易浮肿体质

★ 怕冷、易浮肿体质自我检测表

1. 经常手脚冰冷 80
2. 受不了冷气 83
3. 爱吃咸性食物 85
4. 时常感觉口渴 88
5. 频繁跑厕所 94
6. 面色发黄 97
7. 早晨起来时脸部浮肿 99
8. 傍晚时双脚浮肿 102



Part 3 消除经常性疼痛

★ 经常性疼痛自我检测表

1. 头痛 107
2. 有耳痛、耳鸣现象 111
3. 腹部疼痛 113
4. 腰部不适 116
5. 膝盖疼痛 119
6. 肩、背、颈部僵硬 121

Part 4 减缓生理期不适感, 预防妇科病

★ 生理期不适自我检测表

1. 生理周期不稳定 125
2. 生理痛难以忍受 129
3. 身体有异味 131
4. 焦躁不安、情绪不稳定 133
5. 体重增加 135
6. 担心罹患乳腺癌 137

Part 5 清理肠子、净白肌肤

★ 肠胃、肌肤自我检测表

1. 肠胃不适 141
2. 经常便秘、腹胀 144
3. 肌肤粗糙 147

4

Chapter 戒除不良嗜好 让好习惯自然融入生活

★ 不良嗜好自我检测表

1. 经常吸烟 162
2. 喜欢饮酒 167
3. 常喝含咖啡因的饮料 160
4. 经常熬夜、习惯晚睡 163

6

Chapter 身心愉悦从好习惯开始 让我们一起成为美丽达人

★ 身心愉悦法则自我检测表

1. 热衷有氧运动 188
2. 制定适宜的作息时间表 192
3. 健康合理的饮食习惯 194
4. 沉静应对压力与负担 198
5. 乐于与他人分享喜与悲 202
6. 积极乐观地面对生活 205

5

Chapter 去除难闻气味 让清新空气萦绕身旁

★ 难闻气味自我检测表

1. 汗臭 168
2. 体臭 172
3. 脚臭 174
4. 脚气 177
5. 口臭 180
6. 头发上有难闻的味道 184

Chapter 1 焕发自信光彩

让自信笑容时常绽放

精神·心灵自我检测表

(为有以下烦恼者提供建议)

1. 情绪低落、抑郁..... ()
2. 时常感觉焦躁不安..... ()
3. 无所事事、懒散..... ()
4. 什么都无所谓、“顺其自然”..... ()
5. 为了小事容易紧张或慌乱..... ()
6. 常感觉自卑、孤独..... ()
7. 压力过大，透不过气..... ()
8. 害怕独处..... ()

目前的状况 有 个

修正1个月后 有 个

修正3个月后 有 个

一天夜里，老同学小萱来电话诉苦道：“这些天一直很烦躁，生活、工作都很不顺心。晚上出去喝了一杯啤酒，感觉头好晕，很郁闷！！！！觉得活的很累，却又无法解脱，真想离开这个繁杂的城市。心累，身累，身心疲惫。为什么会这样？我该怎么办？”

没想到第二天同事也来给我的耳朵灌苦水：“最近感觉压力好大，西瓜芝麻大小事无时不在烦扰，刚开始时很怕完成不了任务，交不了差，遇事紧张兮兮，到最后却没有好的成果，看着别人做得那么好，自卑得要死，却又不甘心，还是拼命地干。慢慢地，那份干劲没了，生活变得很没意思，感觉做得再多再好也都没有什么意义，什么都无所谓，一天到晚坐在办公室茫然地看着其他忙碌的人影来来去去，自己却无动于衷。回到家，看着空荡荡的房屋，心里空空的，唯有莫名的孤独和无聊占据了整个心。很害怕这样的日子、心情和状态。不知怎样才能走出这样的境况？”

“心情抑郁怎么办？”“压力大怎么办？”几乎每个人内心都曾发出过这样无奈又无力的声音，你我都不例外。我们都曾揪心费力地和“情绪低落”、“心情抑郁”、“压力”、“自卑”作斗争，结果呢？处理得好，人生继续焕发光彩；处理不好，也许几分之几的人生就这样被毁了。能问出“怎么办”这样的问题，说明你还是具备足够的理性，还没被“抑郁”冲昏脑袋，更没被“情绪压力”压垮，所以遇

到情绪低落期也不必过于惊慌失措，最重要的是清醒认识自己，了解自我，然后去寻找解决方法。

心灵与身体密不可分、互为一体。当内心感觉抑郁、焦虑、孤寂，甚至透不过气来的时候，懂得如何积极地排遣这些情绪，并使身心调整到良好的平衡状态，无疑对我们的生活、工作、学习都非常重要。

倾听来自内心的声音，照顾、呵护心灵，使内心变得坚强、丰实而完满，这需要我们穷尽一生的时间为之付出与耕耘。当内心变得足够强大，支撑我们前进的力量将会源源不绝，在获取每一份快乐与幸福的同时，健康的身体也在积极参与，并全力以赴。因此，要让自信笑容时常绽放，请记得好好照顾你的身体与心灵。

然而在忙碌的生活中，保持平静的身心并非易事。内心的失调，有时很难在最初阶段就被发现，往往当诸多情绪积压在一起时，我们才“后知后觉”地感慨：“该怎么办呢？”或“应该做些什么呢？”

若累积的心绪不足以对身心健康造成威胁，并能在自我调节中获得平衡，那情况还不算糟；如果起伏不定的情绪已经给你的工作、生活等方面带来困扰，并造成身心不安或痛苦时，那就必须积极寻求自我治疗或向他人求助了。而学会随时关注自己的内心，并对自我的内心状况加以评估，然后进行自我平衡与修正，这无疑是最简便，也是最好的自我治

疗方法之一。

本章针对常见的不良情绪提出解决之道，让你在平衡身心方面变得游刃有余，从而事半功倍，生活品质更上一层楼。同时，当你的内心处于安稳状态，你的魅力磁场将变得越来越宽广，当然美丽优雅也会进驻你的身心，美丽心灵即将翻开新的一页。



1 情绪低落、抑郁

现代社会竞争日益激烈，每个人都顶着重重压力，如同一锅滚烫的开水，每一个水分子都你挤我拥。生活、工作等外在的压力，孤寂、人与人之间的较量等内心的压力无时无刻不影响着我们的情绪。当内心承载过多的压力时，情绪就会容易低落，甚至抑郁寡欢，整个人沉溺于低迷状态。女性尤其容易因此而失落、郁闷。短期的情绪低落每个人都难免会遇到，这是正常的心理现象，不能盲目将之视为抑郁症，而长期的抑郁则要提高警惕，不容忽视。

情绪低落一般是由身心疲劳造成的，身与心储存的能量已经消耗殆尽，人是不可能情绪高昂的。当情绪低落期出现时，告诉自己立刻爬上床去，好好地睡上一觉。还记得电影《欲望都市》里女主角婚姻遇挫的情节吗？巨大的打击令她身心俱惫，于是她栽到床上，倒头便睡，睡得天昏地暗，一场大睡之后，她又恢复了精神，又再重新鼓起勇气面对生活。你也尽管躺个“大”字形好好睡一场吧，睡过后，一切不愉快都会烟消云散的。

醒来便放松心情去泡个舒服的热水澡，再按摩一下身体的各个关节。接着尝试做一些让身心同步展现活力的事，

比如戴上色彩鲜艳的饰品、穿上一双很舒服的鞋子去郊外踏青，或是骑上许久未骑的自行车穿行在清新的风里……

当感觉内心的能量欠缺时，也可以拿起笔，记录一下心情，再去游泳池享受久违的与水契合的畅快，然后坐在阳光下，一边品尝可口的果汁，一边品阅喜爱的杂志。

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情绪变化，所以每个人都难免遭遇情绪低落，烦恼的人也绝不会只有你一个，因此不必怨声载道，也无需抑郁难安，多给心灵以关照，多给自己一些关爱，一切都会好起来的。

抑郁是从情绪低落开始的。也许我们并不知道身边的人得了抑郁症，这并不奇怪，很多时候，我们甚至都不知道自己什么时候也变得抑郁起来，所能察觉的只是，心情不太好、提不起劲儿。

发现身边的人情绪低落时，不要将其扩大化，也不要给他（她）有关抑郁症的心理暗示，应和他们轻松聊天，引导他们转移注意力，给予鼓励和安慰，这是最佳的处理方式。而情绪低落者本人，不要轻易将自己划入抑郁症的范畴，也不要时刻把自己锁定在“抑郁”里，应多想想生活、工作中的开心时刻，向亲朋好友倾诉，把心理负担抛开，这些都能帮助你走出这种情绪的阴影。如果低落的情绪大约持续了四周，并且已经影响到睡眠和饮食，那就要寻求治疗了。

抑郁症是一类以心境（情绪）低落为主要表现的心理