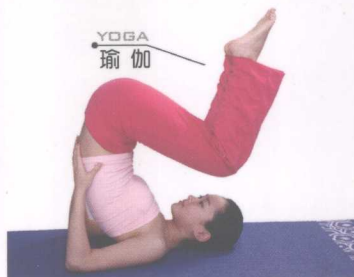


内容超值

完全彩色图解版

# 美容

YOGA  
瑜伽



CLEANING  
清洁皮肤

WHITENING  
面部美白



# 瘦身

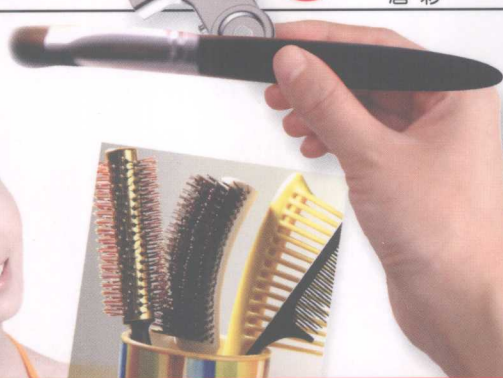
# 1000

NIGHT CREAM  
晚霜



LIP COLOR  
唇彩

例



图文结合 ● 美丽图片 1000 张

简单实用 ● 实用窍门 800 条

科学合理 ● 推荐 3 套瘦身食谱

效果明显 ● 30 天给您梦寐以求的好身材

源自生活 ● 日常小动作让你获得完美曲线

精心挑选 ● 精美图片示范，跟着学，照着做，就能还你美丽

健康生活图书编委会 编著

TIPS

早上洗脸后，先用收敛化妆水，然后再用清爽的营养液护肤；晚上洗脸时，可用按摩的方法去掉附在毛孔中的污垢，然后用棉花蘸收敛化妆水在面部扑打，最后涂上营养霜来保养皮肤。

吉林科学技术出版社

# 美容瘦身 1000 例

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容瘦身1000例 / 健康生活图书编委会编著.

长春: 吉林科学技术出版社, 2009.3

(健康生活图书系列)

ISBN 978-7-5384-4099-7

I. 美… II. 健… III. 家庭—生活—知识 IV. TS974.1 R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第031583号

# 美容瘦身 1000 例



编 著 健康生活图书编委会

责任编辑 韩劲松 潘竞翔

封面设计 孙明晓

摄 影 王大龙 010-51230208 photowdl@126.com

插图设计 王阿娜 张 鑫 林 宁 赵丽丽 李书春

王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 沈阳新华印刷厂

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

规 格 710mm × 1000mm

开 本 16

印 张 13

定 价 29.90元

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4099-7

网 址 www.jlstp.com

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85610611

团购优惠热线 0431-85610611

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



# Foreword

## 前言

### 用 去打造 完美的身体

每个女人都有追求美的权利，丰腴的女人想苗条，苗条的女人想美丽，美丽的女人想永葆青春。可繁忙的工作是否让你无暇顾及腰围和身体的赘肉；琐碎的家务是否过早地让你不再美丽，皮肤不再白皙动人。当年华老去的时候，每个女人都希望时光流逝慢一些，美丽恢复快一些。

可是在追逐美丽的时候，我们也会犯些错误，如化妆品的选用不当，清洁皮肤的方法不正确，为了减轻体重而盲目吃药、节食等等，这些方法不但不会使你获得美丽，反而会使身体受到损害。

本书汇集了当前流行的美容、瘦身资讯，帮你解决烦恼。全书共分为五章，第一章，皮肤清洁，就是要美白，让你白得自然；第二章，发型整理，让长发、中发、短发变盘头、卷发的小方法，美丽、性感、浪漫从头开始；第三章，运动减脂，跑步、游泳、瑜伽一个都不能少，除此之外还有一些日常简单易做的小动作，让你动一动就会瘦；第四章，身体的调理，通过运动加以适当的调理，让你瘦得美丽瘦得健康；第五章饮食瘦身，为你量身订做几套饮食方案，辅助你的运动，让你放心地吃，想瘦哪里都可以。书中还为你提供温馨实用的小贴士，让你感觉温暖贴心。

女人要美丽，适当的自我修饰变得非常重要，天生丽质还需要后天的保养。希望本书会给你带来一些美的启示，同时也希望你可以用心去打造完美的身体，因为最好的美容师就是你自己。

本书在编辑过程中难免有些遗漏和不足，如果你有好的意见或建议请告诉我们，同时也感谢你对本书的支持。谢谢！

# CONTENTS 目录



|                     |    |                     |    |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 彻底清洁眼部皮肤 -----      | 2  | 唇部清洁技巧 -----        | 11 |
| 早上洗脸要用洗面奶 -----     | 3  | 使用面膜要适度 -----       | 11 |
| 不要用力擦洗面部 -----      | 3  | 菠萝汁可清洁滋润皮肤 -----    | 12 |
| 用洗面奶也可以卸妆 -----     | 4  | 自制蛋白面膜可清除粉刺 -----   | 12 |
| 用洗面奶按摩皮肤 -----      | 4  | 沐浴后涂乳液可滋润皮肤 -----   | 13 |
| 油性皮肤清洗面部的正确方法 ----- | 5  | 皮肤细腻的自制面膜 -----     | 13 |
| 洗面奶冲洗干净很重要 -----    | 5  | 乳液、精华素、面膜保湿护理 ----- | 14 |
| 洗脸时要力度轻柔 -----      | 6  | 冬季要做到全天候补水 -----    | 15 |
| 常用醋洗手有嫩肤作用 -----    | 6  | 秋季护肤润肤重点 -----      | 15 |
| 常用醋洗脸可使皮肤光滑白皙 ----- | 7  | 红糖敷脸能使皮肤湿润 -----    | 16 |
| 夏季洗脸也要用温水 -----     | 7  | 皮肤水嫩秘方 -----        | 16 |
| 清洁皮肤选择洗面奶很重要 -----  | 8  | 用保湿面膜给皮肤补充水分 -----  | 17 |
| 干性皮肤要选择滋润浴液 -----   | 8  | 轻松保湿小妙招 -----       | 18 |
| 去除皮肤黑头粉刺的清洗方法 ----- | 9  | 皮肤清爽度过夏季 -----      | 19 |
| 每天使用洗面奶三次为佳 -----   | 9  | 用黄瓜给皮肤补充水分 -----    | 19 |
| 正确的洗脸方法可预防粉刺 -----  | 10 | 油性皮肤的护理方法 -----     | 20 |

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 夏天油性皮肤选择粉底的要诀 ---- 20 | 褐色肤色霜不能起到防晒作用 ---- 35 |
| 油性皮肤的保养 ----- 21      | 常喝豆浆能使皮肤变白 ----- 36   |
| 油性皮肤的美白保养 ----- 22    | 用米糠来敷脸会使皮肤光滑 ----- 37 |
| 油性皮肤日间美白菜单 ----- 22   | 上妆后的补水方法 ----- 38     |
| 油性皮肤护理的方法很重要 ----- 23 | 谨慎使用遮瑕产品 ----- 38     |
| 油性皮肤晚间美白菜单 ----- 24   | 食醋可使皮肤变得水嫩光滑 ----- 39 |
| 自制控油面膜效果好 ----- 24    | 去除角质层可使皮肤滋润嫩白 ---- 39 |
| 日历用来当吸油纸巾 ----- 25    | 皮肤美白还要饮食搭配 ----- 40   |
| 防晒产品的正确使用方法 ----- 25  | 精油按摩使手部美白滋润 ----- 40  |
| 牛奶对晒伤有缓解作用 ----- 26   | 美白皮肤牛奶按摩法 ----- 41    |
| 皮肤晒伤后涂芦荟汁 ----- 26    | 冬季干性皮肤日间美白步骤 ----- 41 |
| 夏日不要使用含果酸的护肤品 ---- 26 | 睡前简单易作的美白方法 ----- 42  |
| 皮肤晒伤后的护理重点 ----- 27   | 保护脸与手部皮肤的美容妙方 ---- 42 |
| 按标准涂抹防晒霜 ----- 27     | 脚部皮肤的保养方法 ----- 43    |
| 涂抹防晒霜的技巧 ----- 28     | 迅速美腿的方法 ----- 43      |
| 夏天做好眼部的防晒 ----- 28    | 食盐法可快速去除死皮 ----- 44   |
| 日晒前注意事项 ----- 29      | 马铃薯美白小妙招 ----- 44     |
| 轻微晒伤后皮肤的保养 ----- 29   | 黄瓜可使皮肤美白细腻 ----- 45   |
| 皮肤严重晒伤后的保养 ----- 30   | 黄瓜酸奶混合美白法 ----- 45    |
| 秋冬季也要涂抹防晒霜 ----- 30   | 用蜂蜜清洁面部皮肤好处多 ----- 46 |
| 化彩妆防晒效果更佳 ----- 31    | 护肤要选择抗氧化多的物质 ----- 46 |
| 麦片恢复晒黑皮肤妙招 ----- 32   | 夏天不宜使用药物除痣斑 ----- 47  |
| 皮肤晒伤后巧护理 ----- 32     | 夏天不宜频繁去角质 ----- 47    |
| 皮肤晒伤后不要马上进行清洗 ---- 33 | 用美白产品使皮肤白皙 ----- 47   |
| 伞只能阻隔一部分紫外线 ----- 33  | 轻松改善皮肤暗淡 ----- 48     |
| 面部晒伤后可用瓜皮进行护理 ---- 34 | 八种自然方法让你魅力四射 ----- 49 |
| 皮肤晒黑之后也需要防晒 ----- 34  | 恢复皮肤弹性的按摩方法 ----- 50  |

|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 醪糟加温水可使皮肤美白 -----  | 51 | 消除眼角皱纹 -----       | 57 |
| 自制杏仁面膜 -----       | 51 | 消除前额皱纹只要一分钟 -----  | 58 |
| 苹果面膜使皮肤光滑白嫩 -----  | 52 | 预防面部皱纹产生 -----     | 59 |
| 香水不要擦在面部 -----     | 53 | 改变睡觉姿势可防止皱纹生成 ---- | 59 |
| 选择适当的粉底自然掩盖皱纹 ---- | 54 | 通过按摩舒缓眼下细纹 -----   | 60 |
| 20岁以后要开始使用眼霜 ----- | 54 | 嚼口香糖可除去皱纹 -----    | 60 |
| 甘草、杏仁可用来减少皱纹 ----- | 55 | 啤酒去皱小妙招 -----      | 61 |
| 正确涂抹眼霜的方法 -----    | 55 | 喝蜂蜜水可去除皱纹 -----    | 61 |
| 皱纹明显部位涂抹粉底的方法 ---- | 56 | 消除脸部皱纹的按摩操 -----   | 62 |
| 消除下眼睑皱纹 -----      | 57 |                    |    |

## Part 2

### 发型整理

|                    |    |                   |    |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 两次烫发间隔时间为六个月 ----- | 64 | 轻松染发五步实现 -----    | 70 |
| 烫发、染发不要同时进行 -----  | 64 | 染过的头发可做水疗保养 ----- | 71 |
| 洗发后的简单定型 -----     | 65 | 维生素食物可保养头发 -----  | 72 |
| 烫发后两周再染发比较适宜 ----- | 65 | 染发前不要洗头 -----     | 72 |
| 烫发后的保养及梳理 -----    | 66 | 正确梳理头发的方法 -----   | 73 |
| 头发烫染后的清洁 -----     | 67 | 根据头发选择梳子 -----    | 74 |
| 头发烫染后的定型 -----     | 68 | 选择合适的塑发产品 -----   | 74 |
| 烫发后头发的保湿 -----     | 69 | 脸型大的人如何设计发型 ----- | 75 |
| 烫发后用手梳理的步骤 -----   | 69 | 办公室打理卷发小妙招 -----  | 75 |

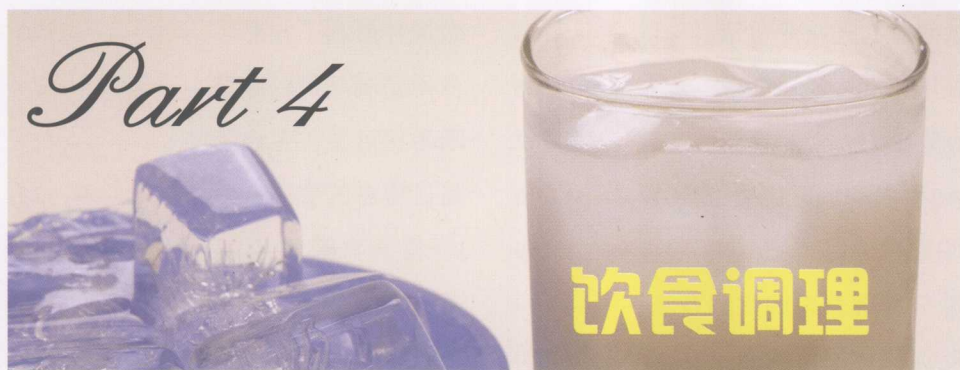
|                    |    |                  |    |
|--------------------|----|------------------|----|
| 尽量不使用吹风机吹干头发 ----- | 76 | 打理出凌乱有致的卷发 ----- | 83 |
| 油性发质的洗护方法 -----    | 77 | 打理出自然妩媚的卷发 ----- | 84 |
| 打造卷卷的漂亮发梢 -----    | 78 | 轻松打理出发辫 -----    | 84 |
| 让头发看起来更有立体感 -----  | 79 | 让后脑的头发丰盈蓬松 ----- | 85 |
| 自己动手做端庄盘发 -----    | 79 | 将卷发变成平滑直发 -----  | 85 |
| 披肩长发的盘发造型 I -----  | 80 | 轻松打理出青春佳人 -----  | 86 |
| 披肩长发的盘发造型 II ----- | 81 | 直发轻松变卷发 -----    | 87 |
| 每天洗头发会使头发健康 -----  | 82 | 厚重质感的无层次直发 ----- | 87 |
| 打理出高贵的卷发 -----     | 82 | 轻松扮出青春靓丽 -----   | 88 |



|                   |    |                   |     |
|-------------------|----|-------------------|-----|
| 缓解疲劳的保健操 -----    | 90 | 减去腰部赘肉的瑜伽 -----   | 99  |
| 踮足伸臂放松全身 -----    | 91 | 蝗虫式瑜伽减去多余脂肪 ----- | 101 |
| 猫伸展示还你苗条身材 -----  | 92 | 徒手伸展可纤细手臂 -----   | 102 |
| 坐姿举臂帮你松弛神经 -----  | 92 | 健美臂部的动作 -----     | 102 |
| 坐姿前弯缓解疲劳 -----    | 93 | 手臂转圈可纤细手臂 -----   | 103 |
| 站姿前弯平抚情绪 -----    | 93 | 健美手臂简单运动 -----    | 103 |
| 肩桥式恢复脊椎平衡 -----   | 94 | 小动作健美颈部 -----     | 104 |
| 犁式让你释放压力 -----    | 94 | 左右转头强化颈部线条 -----  | 105 |
| 婴儿式将烦恼挤压出身体 ----- | 95 | 耸肩健美颈部 -----      | 105 |
| 瘦身操给你迷人身材 -----   | 95 | 健美肩部的训练动作 -----   | 106 |

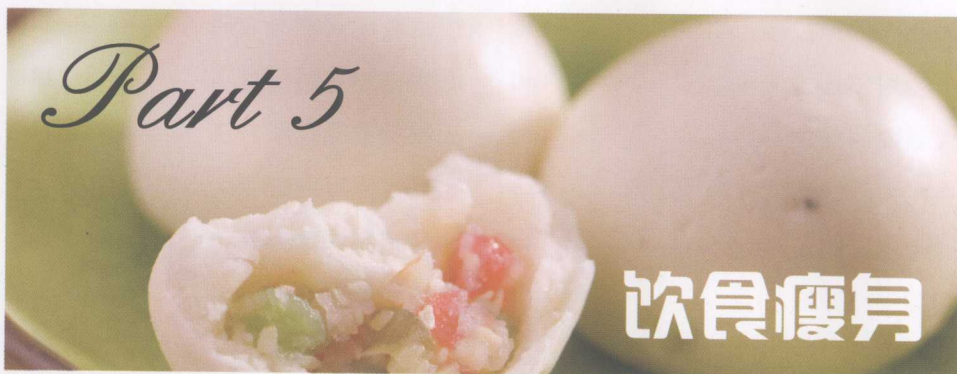
|                   |     |                    |     |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 如何消除肩背赘肉 -----    | 106 | 呼吸运动可纤细腰围 -----    | 123 |
| 办公室肩部运动 -----     | 107 | 转身运动可除去腰部的赘肉 ----- | 123 |
| 向上推举健美肩部 -----    | 107 | 腰部健美的小动作 -----     | 124 |
| 七招最简单的美胸运动 -----  | 108 | 除去腰部脂肪的小动作 -----   | 124 |
| 小动作健美胸部 -----     | 111 | 左右扭腰减少腰腹部赘肉 -----  | 125 |
| 坚实胸部的碰肘操 -----    | 111 | 身体获得完美曲线的训练动作 ---  | 125 |
| 集中胸部的按摩操 -----    | 112 | 仰卧抬臀减少臀部脂肪 -----   | 126 |
| 仰卧伸展健美胸部 -----    | 112 | 减去臀部脂肪的移动法 -----   | 126 |
| 简单动作健美胸部 -----    | 113 | 小动作健美臀部 -----      | 127 |
| 剪腿运动减小腹 -----     | 113 | 跨腿减臀部脂肪法 -----     | 127 |
| 健美腰腹部的训练动作 -----  | 114 | 转腿减臀部脂肪法 -----     | 128 |
| 抬腿运动减小腹多余脂肪 ----- | 114 | 健美臀部的训练动作 -----    | 128 |
| 仰卧抱膝减去腰腹赘肉 -----  | 115 | 改善臀部曲线的健康操 -----   | 129 |
| 消除脂肪的小腹运动 -----   | 115 | 闲暇时间美臀瘦腿 -----     | 129 |
| 瘦腰的秘诀 -----       | 116 | 塑造浑圆美臀 -----       | 130 |
| 办公室简单收腹运动 -----   | 116 | 瑜伽美臀法 -----        | 130 |
| 坐在办公椅上减小腹 -----   | 117 | 简单动作健美臀部 -----     | 131 |
| 可消除小腹的健康操 -----   | 117 | 跳绳可健美大腿 -----      | 131 |
| 拍腹减掉小肚腩 -----     | 118 | 健美大腿的实用方法 -----    | 132 |
| 身体仰伸减去腹部多余的脂肪 --- | 119 | 办公室健美小腿 -----      | 133 |
| 消除小腹只需几分钟 -----   | 119 | 强化腹肌大腿运动 -----     | 133 |
| 仰卧转腰强健腰部肌肉 -----  | 120 | 瑜伽瘦大腿 -----        | 134 |
| 直立向前俯身可纤细腰腿 ----- | 120 | 健美大腿内侧 -----       | 134 |
| 触膝美腿细腰法 -----     | 121 | 提踵健美小腿 -----       | 135 |
| 消除腰腹赘肉 -----      | 121 | 空闲时可锻炼膝关节 -----    | 135 |
| 仰卧蹬伸减少腰腹部脂肪 ----- | 122 | 如何消除小腿赘肉 -----     | 136 |
| 纤细腰围只需按此动作 -----  | 122 | 下蹲动作可健美腿部 -----    | 136 |

|                    |     |                    |     |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 前伸运动塑造小腿曲线 -----   | 137 | 脚画圆圈减肥法 -----      | 142 |
| 弯曲双膝瘦大腿 -----      | 137 | 轻松减去腿部脂肪获得美腿 ----- | 143 |
| 减去大腿内侧多余脂肪 -----   | 138 | 舞蹈体操瘦身法 -----      | 143 |
| 站立屈腿可塑腿部完美曲线 ----- | 138 | 游泳可消耗热量 -----      | 143 |
| 大腿外侧抻拉 -----       | 139 | 每天万步的行走能保持体重 ----- | 144 |
| 减去腿部脂肪的动作 -----    | 139 | 瘦身效果好的拉伸运动 -----   | 145 |
| 大腿内侧抻拉 -----       | 140 | 慢跑能达到瘦身效果 -----    | 145 |
| 小腿后侧抻拉 -----       | 140 | 温水中沐浴可瘦身 -----     | 146 |
| 大腿前侧抻拉 -----       | 140 | 控制食欲的按摩方法 -----    | 146 |
| 强化大腿的运动方法 -----    | 141 | 足底按摩可瘦身 -----      | 147 |
| 提脚跟减肥法 -----       | 142 | 瘦身减肥操给你完美身材 -----  | 148 |
| 钩脚尖减肥法 -----       | 142 | 吃饭时要咀嚼充分 -----     | 152 |



|                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 增加女人味的食品 -----   | 154 | 正确选择食物可减少痘痘 ----- | 157 |
| 漂亮女人的完美食谱 -----  | 154 | 选择富含维生素C的食物 ----- | 158 |
| 护眼应常吃的健康食品 ----- | 155 | 自制绿豆蜂蜜水 -----     | 158 |
| 吃出来的白嫩皮肤 -----   | 155 | 自制枸杞美白茶 -----     | 159 |
| 皮肤粗糙干燥者的饮食 ----- | 156 | 自制黄芪大枣汤 -----     | 159 |
| 喝果汁去除黑斑 -----    | 156 | 菠萝芹菜汁可使肤色白皙 ----- | 160 |
| 有益于皮肤美白的食物 ----- | 157 | 自制山楂饮料 -----      | 160 |

|                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 可供皮肤增白的胡萝卜粥 -----  | 160 | 瘦身瘦脸还美白的秘方 ----- | 162 |
| 美白皮肤的果蔬汁 -----     | 161 | 脸色红润秘方 -----     | 163 |
| 芋头增白粥可改善皮肤状况 ----- | 161 | 改善肤色的饮食 -----    | 163 |
| 鲜橘子汁的美容功效 -----    | 161 | 胡萝卜汁的美容功效 -----  | 164 |
| 葡萄的美容功效 -----      | 162 | 滋润皮肤的食补菜单 -----  | 164 |



|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| A型血的人减肥食谱 -----   | 166 | 做汤汁最利于减肥 -----   | 170 |
| B型血的人减肥食谱 -----   | 166 | 食用奶制品可以减肥 -----  | 171 |
| O型血的人减肥食谱 -----   | 167 | 喝牛奶可减去多余脂肪 ----- | 171 |
| AB型血的人减肥食谱 -----  | 168 | 夏日瘦身的食谱 -----    | 172 |
| 喝绿茶可以减肥 -----     | 169 | 9天瘦身食谱 -----     | 174 |
| 减去腹部赘肉的饮食方法 ----- | 169 | 美味减肥食谱 -----     | 183 |
| 吃流质食品可减肥 -----    | 170 | 轻松减肥食谱 -----     | 190 |



Part 1 皮肤护理





## 彻底清洁眼部皮肤



不管眼睛是否化了彩妆，彻底地清洁皮肤都是非常必要的，使用滋润的卸妆油也许是最好的选择。





## 早上洗脸要用洗面奶

皮肤经过一整夜的新陈代谢；其实并不是你所想象的那么干净，使用洗面奶清洗面部，并且在彻底清洁的同时，给皮肤补充水分，可使皮肤恢复清新、柔嫩的感觉。



## 不要用力擦洗面部



用力洗脸也许会促进皮肤的血液循环，但是久而久之会损伤面部，因此洗脸时不要太用力。



## 用洗面奶也可以卸妆



一般的洗面奶无法达到彻底卸妆的目的，必须要使用专门的卸妆品。卸妆后再用洗面奶对毛孔内的污垢、油脂及残余化妆品进行再次清除，这样可使皮肤更干净清洁。



## 用洗面奶按摩皮肤



轻轻把洗面奶涂在皮肤上，顺时针动作在脸上轻轻按摩。要彻底清洗每一个部位。如油脂多的部位，鼻翼两侧，耳朵上方等，可以用手指反复擦拭。然后用清水洗净面部。



## 油性皮肤清洗面部的正确方法

油性皮肤要选择去油质而不刺激皮肤的洗面奶。先取适量洗面奶用手指搓揉泡沫，洗面奶以顺时针方向涂抹在脸上，并用食指、中指及无名指第二关节以上部位清洗；鼻侧用指尖腹部洗，之后再用温水冲洗干净。



## 洗面奶冲洗干净很重要



清洗面部时要尽量用流水冲洗，不要用洗脸盆，因为那样不容易彻底洗去洗面奶。冲洗时间约为洗脸时间的3倍，洗面奶冲洗不净易造成皮肤问题，用温水冲洗更容易将洗面奶冲洗干净。



## 洗脸时要力度轻柔

一般来说，不同肤质有着不同的洁面方式及用品。用力擦洗面部是不对的，不要为了追求一时的舒服而用力洗脸，久而久之会使面部受到损伤，因此洗脸时用力要适度。



## 常用醋洗手有嫩肤作用

经常用醋洗手，会使手部皮肤保持白嫩细腻。具体做法是，先将手洗干净，然后在手上均匀涂抹一层醋，15分钟后洗掉，几星期后就能令你的双手光滑白晰。

