

鲜美丽系列



闪亮 美女 行动方案

代凯军 尚风 主编

鲜美丽
鲜美女

4角度闪亮打造、多面钻石美女

上海科学普及出版社





闪亮 美女 活动方案

江苏工业学院图书馆
藏书章

鲜美丽
鲜美女

图书在版编目(CIP)数据

闪亮美女行动方案/代凯军,尚风主编. - 上海:上海科学普及出版社,2007.2

(鲜美丽系列)

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3621 - 5

I. 闪… II. ①代… ②尚… III. 女性 - 美容 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 154393 号

责任编辑 蓝敏玉

鲜美丽系列

闪亮美女行动方案

代凯军 尚风 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920 × 1300 1/32 印张 10.25 字数 322000

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3621 - 5/TS · 240 定价:19.80 元

前言

PREFACE

生活在现代都市，饮食中人工添加物的含量越来越多，其中的毒素将慢慢累积在你的体内，使你的皮肤日渐粗糙；朝九晚五，你为了生计奔波忙碌，工作压力让你不堪重负，你感觉自己像一条缺氧的鱼，虚弱而疲惫；不合理的饮食习惯以及生活习惯，让你摄取了过多的热量、脂肪堆积，肥胖与各种疾病接踵而来；每月必到的“好朋友”不能和你友好相处，你愁眉不展、痛苦不堪……

烦！烦！烦！你真的是不胜烦恼。过去清爽亮丽的小美人形象离你越来越远，而电视上、网络上层出不穷的神采奕奕的美女开始让你暗自羡慕不已，自惭形秽。

可是你知道吗？美丽也是可以打造出来的，只要你想，你就可以像她们一样靓丽迷人！

本书内容全面丰富，处处为你着想，真正做到了人性化。

要美容不一定非去美容院或是多用昂贵的美肤化妆品，只要你有

心，你就会发现你身边有很多取之不尽、用之不竭的美容佳品。本书通过数款排毒面膜的制作介绍，教你用最简单最实惠的方式排出皮肤毒素，轻轻松松就能收到意想不到的美容效果，成为一个水灵灵的美人儿；自助按摩简单易学，让你随时随地消除身体不适，舒缓精神压力，

面对工作时都精神焕发，做个现代社会与众不同的氧气美人儿；各种减肥瘦身的明星食物以

及简单的居家运动，可以轻轻松松让你想瘦哪就瘦哪，自上而下不留多余的脂肪，S型的身材让你从此成为众人瞩目的

焦点；每月必到的“好朋友”再也不会和你闹心了，10多种特殊时期的明星食物以及各种有效的小秘诀，教会你和“她”友好相处，清爽明艳的笑容从此在你脸上常驻……

还犹豫什么，赶快走进美女养成大课堂吧，让自己做自己的美容专家。



目录 contents

前言 1

1 Part 1 排毒养颜篇

——做个清爽明艳的“水灵灵”美人儿

一、排毒养颜十大营养素 2

- 1 食物纤维·····2
- 2 蛋白质·····3
- 3 维生素A·····3
- 4 维生素B·····3
- 5 维生素C·····4
- 6 维生素E·····4
- 7 有机酸·····4
- 8 胆碱·····5
- 9 镁·····5
- 10 铁·····5

二、排毒养颜的十五个食物明星 6

- 1 苹果——一天一个苹果，美丽光顾我·····6
- 2 草莓——酸酸甜甜惹人爱·····7
- 3 李子——青里透红的养颜小将·····9
- 4 芒果——黄皮黄心的果中之王·····10

目录 contents

- ⑤ 黄瓜——排毒养颜不可或缺·····11
- ⑥ 大蒜——排毒杀菌立奇功·····13
- ⑦ 绿豆——味美色碧，排毒第一·····14
- ⑧ 毛豆——营养美味人人爱·····16
- ⑨ 黑木耳——驻颜祛病的“素中之荤”·····17
- ⑩ 蜂蜜——让肌肤水嫩迷人的法宝·····19
- ⑪ 胡萝卜——当仁不让的美容小人参·····20
- ⑫ 苦瓜——除热清脂的“君子菜”·····22
- ⑬ 海带——大海中的美容菜·····23
- ⑭ 红薯——美味养颜的经济食物·····25
- ⑮ 薏苡仁——美白养颜我先行·····26

三、养颜面膜DIY 28

- ① 排毒面膜·····28
- ② 去角质面膜·····39
- ③ 除皱面膜·····49
- ④ 补水面膜·····60
- ⑤ 滋养面膜·····70
- ⑥ 嫩白面膜·····80

Part 2 健康保健篇

——做个活泼有生气的“氧气”美人儿

一、困扰都市女性的十大亚健康症状

92

- ① 头痛·····92
- ② 胃痛·····92
- ③ 月经痛·····93
- ④ 失眠·····93
- ⑤ 眼部疲劳·····94
- ⑥ 便秘·····94
- ⑦ 感冒·····94
- ⑧ 鼻子过敏·····95
- ⑨ 腹泻·····95
- ⑩ 痔疮·····95

二、亚健康产生的七大原因

96

- ① 心理失衡·····96
- ② 营养不全·····96
- ③ 噪声污染·····97
- ④ 封闭缺氧的空调环境·····97
- ⑤ 逆时而作·····97
- ⑥ 没有良好的锻炼习惯·····98
- ⑦ 乱用药品·····98

目录 contents

三、轻轻松松健康更美丽——自助按摩全面了解 99

- ① 点击自助按摩····· 99
- ② 自助按摩的功效····· 101
- ③ 自助按摩的十五大注意事项····· 102
- ④ 与健康密切相关的神奇经脉····· 104
- ⑤ 自助按摩的八大手法····· 109
- ⑥ 自助按摩小贴士····· 112
- ⑦ 随时随地轻松按摩····· 115

四、按摩法治疗十大常见的女性不适 116

- ① 头痛····· 116
- ② 失眠····· 122
- ③ 眼睛疲劳····· 127
- ④ 感冒····· 132
- ⑤ 鼻子过敏····· 137
- ⑥ 胃痛····· 141
- ⑦ 月经痛····· 146
- ⑧ 便秘····· 151
- ⑨ 痔疮····· 155
- ⑩ 腹泻····· 160

Part 3 瘦身塑形篇

——做个玲珑有致的“S”型美人

一、窈窕身形修炼秘诀十大招

116

- ① 高纤维、低脂肪的饮食结构·····166
- ② 三餐按时定量吃·····166
- ③ 细嚼慢咽消化好·····167
- ④ 与甜食说“BYE BYE”·····167
- ⑤ 让辣椒帮你“燃烧”掉脂肪·····167
- ⑥ 均衡摄取营养·····168
- ⑦ 每天排便也能瘦身·····168
- ⑧ 动一动，去掉多余的脂肪·····168
- ⑨ 针灸减肥效果好·····169
- ⑩ 适时采取补救措施·····169

二、瘦身塑形的十五个食物明星

170

- ① 香蕉——减肥瘦身的超级水果·····170
- ② 猕猴桃——美颜塑形的维生素C之王·····171
- ③ 橘子——秋冬最适宜的美味营养果·····173
- ④ 西瓜——炎炎夏日的最爱果品·····175
- ⑤ 木瓜——少女最爱的美容果·····176

目录 contents

- ⑥ 魔芋——备受国内外美食家青睐的魔力食品···178
- ⑦ 菠菜——补血养颜的佼佼者·····179
- ⑧ 青椒——燃烧脂肪，还你婀娜身形·····181
- ⑨ 番茄——女人最爱的果蔬·····182
- ⑩ 芹菜——默默无闻的降压药·····184
- ⑪ 香菇——促消化、抗病毒的“菌类皇后”···185
- ⑫ 豆芽——清脆爽口不长胖·····187
- ⑬ 冬瓜——给你优雅身材无限魅力·····188
- ⑭ 牛蒡——具增强免疫力及美肤的双重功效···190
- ⑮ 海参——海中高蛋白·····190

三、居家运动配合 193

瑜伽瘦身塑形·····193

- ① 紧致小脸·····195
- ② 美臂·····199
- ③ 纤腰·····202
- ④ 收腹·····205
- ⑤ 丰胸·····209
- ⑥ 美背·····213
- ⑦ 翘臀·····216
- ⑧ 修长大腿·····219

9 去小腿肚····· 222

10 瘦脚踝····· 226

普拉提瘦身塑形····· 229

1 紧致小脸····· 231

2 美臂····· 233

3 纤腰····· 234

4 收腹····· 236

5 美胸····· 238

6 美背····· 240

7 翘臀····· 241

8 美腿····· 243



目录 contents

Part 4 经期保养篇

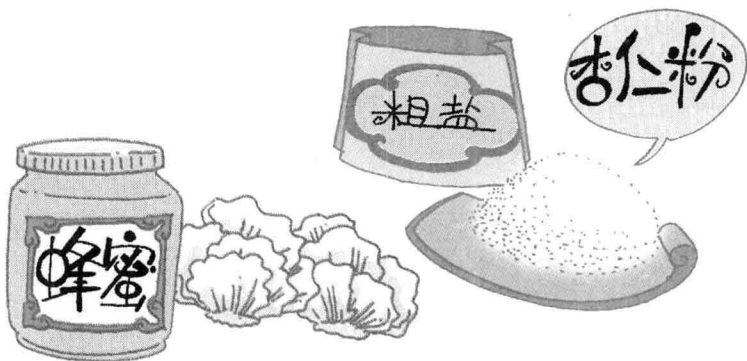
——做个舒开心快乐的“笑脸”美人儿

245

一、经期饮食十大宜忌 246

- 1 适当多吃些温补食物····· 246
- 2 多吃含铁丰富又利于吸收的食物····· 246
- 3 应多吃富含维生素的食物····· 247
- 4 应多吃些润肠通便的食物····· 247
- 5 宜吃富含钙质的食物····· 247
- 6 忌吃寒湿性食物····· 248
- 7 忌吃辛辣类等刺激性食物····· 248
- 8 忌酸涩性食物····· 249
- 9 少食高糖分的食物····· 249
- 10 尽量少喝碳酸型饮料····· 249

二、经期Q&A 250



三、让经期不适成为YESTODAY

254

- ① 头痛····· 254
- ② 腰酸背痛····· 256
- ③ 腹部闷胀····· 258
- ④ 胸部疼痛····· 260
- ⑤ 尿道发炎····· 262
- ⑥ 不定期出血····· 263
- ⑦ 贫血····· 265
- ⑧ 经量异常····· 267
- ⑨ 月经紊乱····· 269
- ⑩ 关爱自己，不能不知的非常要事····· 271

四、经期的十八个食物明星

281

- ① 红糖——假期里的甜蜜滋味····· 281
- ② 当归——养护女人身体的小人参····· 282
- ③ 红枣——香甜可口的天然维生素丸····· 284
- ④ 鸡蛋——菜篮子里的珍珠····· 285
- ⑤ 鲫鱼——味道鲜美的水中精灵····· 287
- ⑥ 猪肝——丰富的铁元素让你面色红润····· 288
- ⑦ 蹄髈——打造光滑有弹性的皮肤····· 289

目录 contents

- ⑧ 排骨——鲜香美味的钙质仓库·····291
- ⑨ 豆腐——水嫩腴白惹人喜爱·····292
- ⑩ 茼蒿——只有在东亚能吃到的健康蔬菜·····294
- ⑪ 西兰花——人人喜爱的防癌新秀·····295
- ⑫ 南瓜——营养丰富，老少皆宜·····296
- ⑬ 玉米——主食中的营养冠军·····298
- ⑭ 山药——消除疲劳功不可没·····300
- ⑮ 扁豆——保卫身体的小小尖兵·····301
- ⑯ 胡萝卜——预防癌症的红色卫士·····302
- ⑰ 红豆——餐后甜点的最佳代言人·····304
- ⑱ 牛奶——营养饮品的代表·····305

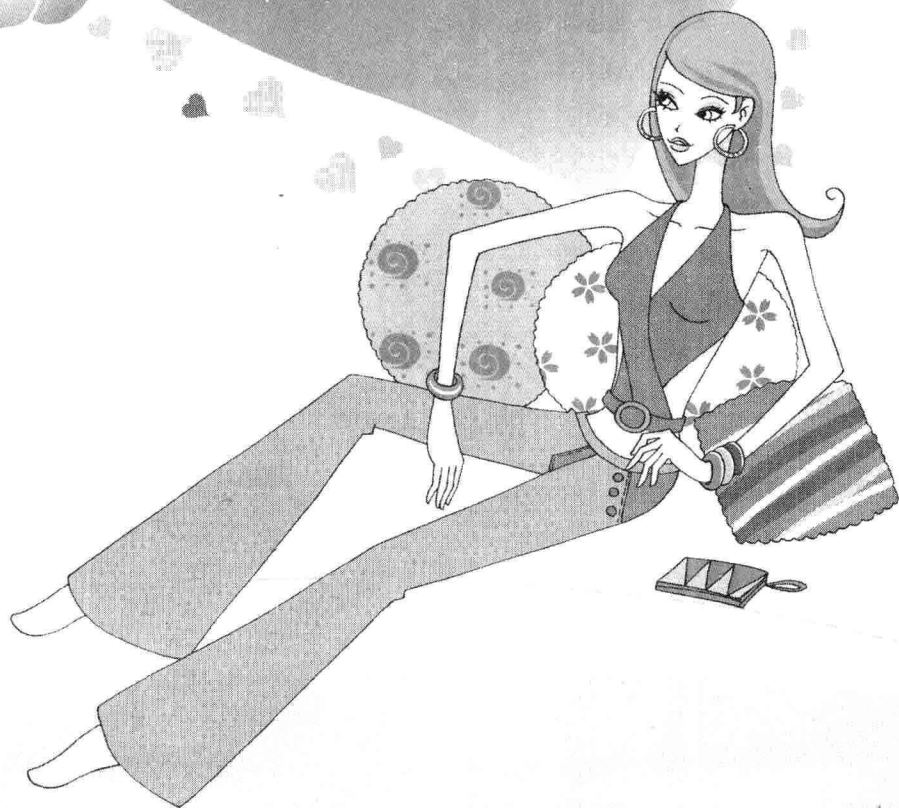
五、非常时期给你非常美丽

307

- ① 非常时期，也要水润润的肌肤
——经期美肤全攻略·····307
- ② 非常时期，做个“挺”美的女人
——经期丰胸别错过·····311

Part 1 排毒养颜篇

——做个清爽明艳的“水灵灵”美人儿



一、排毒养颜十大营养素

1 膳食纤维

膳食纤维分为两种：一种是可溶性的，就是能溶于水；另一种是不能溶于水的。这两种纤维都不能在胃和小肠被消化和吸收。膳食纤维的主要作用在于能加速肠蠕动，降低胆固醇和某些胆盐，减少血液中的葡萄糖和脂酸，有降压的作用。另外还能促进排便，使人排出身体毒素，避免患直肠癌。人吃了富有膳食纤维的食物会有饱胀的感觉，又不用担心积存过剩热量，因此它还有减肥的效用。富含膳食纤维的食物有红豆、绿豆、芹菜、香蕉等。



2 蛋白质

蛋白质也是排毒养颜的明星营养素之一，它能够多种氨基酸，帮助身体制造新的组织替代坏死的组织；提供身体构造新组织所需的氨基酸；通过血液向细胞输送氧和各种营养物质；调节体内的水分、电解质平衡；为免疫系统制造对抗细菌和感染的抗体；帮助伤口血液凝固，促进伤口愈合；在体内制造酵素，有助于将食物转化为能量。含蛋白质丰富的食物有鸡蛋、瘦肉等。

3 维生素A

对于皮肤来说，维生素A具有保证肌肤润泽之功能。在造成皮肤粗糙的众多原因中，维生素A缺乏是主要原因。它的不足会抑制皮脂腺和汗腺的分泌，令皮肤干燥粗糙失去润泽，使表皮的角质层逐渐硬厚，失去柔润的弹性，从而产生细小皱纹，还会使皮肤抵抗力降低，易受外界细菌侵袭而引起感染。因此，想要拥有细腻滑嫩的肌肤，要记得补充维生素A哦，平时可多吃胡萝卜。

4 维生素B

维生素B可以促进肝脏的代谢，保护肝脏。和肝脏有较密切关系的是B族维生素，包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸等。这些B族维生素是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。如果缺少维生素B，则细胞功能马上降低，引起代谢障碍，这时人体会出现怠滞和食欲