

只花一点点心思
告别亚健康，
拥有从内而外的美丽！



活力 美人 12招

起居习惯、健康饮食、生活细节
三管齐下的“爱美计划”

拥有优质的睡眠
办公室畏冷症及其应对方法
让肩酸、便秘远离你
全方位排毒
“醋”与“酸奶”的魔法
零嘴零距离
不再是药罐子美女
清爽的白雪公主
生理期 —— 美人依旧
告别视疲劳 还你明眸善睐

上海文艺出版总社 出版
上海锦绣文章出版社

活力 美人 12招



上海文艺出版总社 出版
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

活力美人12招/沈烨 郭琳 编. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2007.3

ISBN 978-7-80685-689-5

I. 活... II. 秀... III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147706号

丛 书:《秀》女性图书架

书 名:活力美人12招

编 者:沈 烨 郭 琳

总 策 划: 何承伟

主 编: 刘育文

责任编辑: 李震宇

装帧设计: 王 伟

责任督印: 张 凯

封面摄影: 谢 伟

封面模特: 陈 彦

化妆造型: 淳 子(JUNKO IMAGE)

摄 影: 谢 伟 冯 凡 等

插 图: 张海琳 曹 蕾 WONN 张 懿 等

出 版: 上海文艺出版总社

上海锦绣文章出版社

发 行: 故事会文化传媒有限公司

电话: 021-54667902

地址: 上海绍兴路74号

邮编: 200020

电子邮件: with_shanghai@263.net

网址: www.with-china.net

印 刷: 上海文艺大一印刷有限公司

版 次: 2007年1月第1版

规 格: 787×1092 32开 印张5

国际书号: ISBN 978-7-80685-689-5/G·010

定 价: 13.80元

版权所有·不准翻印



STORIES

故事会文化传媒有限公司 出品 (00053) www.storychina.cn

《秀》女性图书架所有图书全部八折供应, 免收邮费。

邮购地址: 上海市市南绍兴路74号 故事会文化传媒有限公司 联系电话: 021-54667910



《超人气瘦身法TOP10》

《秀》杂志珍藏册①

13.80元

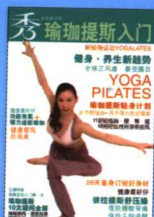
10种最新流行的减肥瘦身法，2周就有明显瘦身效果。10秒瑜伽、8秒芭蕾舒展操、巧用女性生理周期减肥法、全新断食法、低胰岛素减肥法……必有一项适合你。



《轻松瑜伽入门》

15.00元

瑜伽带给你7大身心助益。6招办公室瑜伽，让你时时刻刻头脑清醒。每日10分钟基础瑜伽，享受轻盈舒畅的生活。十多道爽口的瑜伽饮食，由内到外健康百分百！



《瑜伽提斯入门》

15.00元

把柔软身心的东方瑜伽，与可强化肌肉并拉长肌群的西方彼拉提斯两者完美结合，带来如游戏般的“瑜伽提斯”，11招锻炼胸、腰、臀、腿，16招轻松维持漂亮曲线，28天量身订造好身材。



《居家健身计划》

15.00元

资深健身教练针对身体各部位设计了8套居家健身动作。简单易学、效果惊人。只要一些简单的辅助器材就可以完成。加上适当的饮食控制，保证美体效果迅速呈现。



《就是爱生活》

20.00元

自制薄荷冰块。由小黑板、玻璃瓶和绿色植物组成的留言板。过时的衣服、牛仔裤裁成布条，做成手工收纳袋。DIY的巧妙心思无处不在，“杂货达人”强雅贞自有化平凡为神奇的魔力。



《上海女人的动感地图》

20.00元

林华，资深女性问题专家，描摹了生活在上海的女人们——她们的生存状态、价值取向、她们所展现的不同美丽姿态。她笔下的女子是不同的花朵，自信地绽放出各自的精彩和美丽。



《充实你的脑袋和口袋》

18.00元

当你拥有书中写到的5个聪明脑袋和5个富足口袋后，不仅在职场上、生活中美丽聪明又自信快乐，更能成为别人眼中的感叹号！



《青鸟——美丽与梦想》

15.00元

一个叫佳黛的、热爱芭蕾的日本女孩，写下的心情日记，以青鸟为名。左页是美丽精致的图文，右页可以随意写下你的心情点滴。翅膀形状的“笔记本”，非常别致。

喜欢秀的N个理由

1. 好实用哦，手把手地教你：发型打理、皮肤保养、衣服搭配……连心中的小疙瘩都会帮你解开。
2. 真有亲和力啊，绝不是T台上的她，就像是生活中的你。
3. 居然教你如何谈恋爱？真想看！
4. 星座、血型 and 娱乐，一样都没少。
5. 天啊，隔壁的Angel，竟然有她照片在！
6. 很划算哦，只有16元！
7. 是男朋友送给我的，他和《秀》一样贴心哎。
8. 丑小鸭也会变成白天鹅？没错！这个秘密是《秀》告诉我的。
9. 上班前总对着镜子发愁：穿什么？戴什么？好烦人哦。有了《秀》，至少可以省下半小时！
10. 全亚洲有80万美眉都在盯着她呢，我能不看吗？

.....



上海文艺出版总社 · 日本讲谈社 合作出版

独家奉献

亚洲女性品牌杂志的精彩内容

电话订阅热线

(021) 64716466

(021) 64663084

每月18日出版

活力美人12招

目录

1

充足的睡眠
让你更加
美丽动人

001页

2

告别畏冷症
健康靓丽每一天

017页

3

让肩酸、便秘
远离你

027页

4

全方位解析
排毒减肥法

041页

5

美丽定律
醋与酸奶的
神奇功效

051页

6

豆子传奇

063页

7

零嘴零距离

073页

8

为“药”痴狂

085页

9

完美肌肤
VS. 问题肌肤
生活习惯大揭秘

099页

10

永远的
白雪公主

113页

11

你能顺利度过
“生理期”吗？

127页

12

还你昔日
善睐的明眸

141页



充足的睡眠 让你更加美丽动人

最近皮肤总是“油水”十足，连日的疲劳让你难以招架。这些烦恼都和夜间作息习惯、睡眠方法有着密切的联系。睡美人、睡美人，美人自然是睡出来的。让我们一起利用夜晚为健康加分吧。

良好睡眠
帮助调节
人体生物钟
让你
多睡多漂亮

“睡眠”不仅可以帮助消除身体疲劳，它的作用更远远超出了我们的想像。全面了解睡眠的功效是迈向健康的第一步。

良好睡眠打造
美肤

让肌肤发生质变的“成长荷尔蒙”

前一天熬夜看电视导致睡眠不足，早晨醒来，发现皮肤松弛，不易上妆。熬夜的代价就是糟糕的肌肤状况。那么，睡眠和皮肤究竟有什么关系呢？

睡眠过程中有一种分泌量逐渐增加的荷尔蒙，叫成长荷尔蒙。成长荷尔蒙是脑垂体分泌的一种促进人体成长的荷尔蒙。它有促进肌肤新陈代谢、加速生成新生肌肤细胞的作用。睡眠不足、睡眠质量差，都将导致成长荷尔蒙分泌量减少，从而产生种种肌肤问题。另外，熟睡几小时后突然醒来上洗手间，也会导致成长荷尔蒙分泌量锐减，阻碍肌肤细胞的更新。

睡眠过程中成长荷尔蒙的分泌量并不是固定不变的。它会随睡眠深浅及入睡时间的不同而变化。入睡后的1—2小时是成长荷尔蒙分泌量最多的时候，随后会慢慢减少。换句话说，“入睡时分”是拥有完美肌肤的关键所在。

平时处处小心保养，却仍无法避免痘痘的产生，时刻为黯淡肤色而苦恼的美眉们可要注意了，熬夜很有可能是造成这一系列皮肤问题的罪魁祸首。创造理想的睡眠环境，是保护皮肤的第一要诀。

但要注意一点，睡眠的同时无法进行皮肤保养，以至肌肤在夜晚完全处于毫无“防备”的状态。另外，与白天相比，夜晚角质层的含水量减少，所以，睡前肌肤保湿工作可不能忘。薄薄一层保湿

霜能让你的肌肤远离干燥，打造美肤于无声之中。

为了保护你娇嫩的肌肤，重新审视一遍自己的夜间作息习惯吧。你会发现被自己忽视的问题还真不少呢。

睡眠中的皮肤百分百不设防

皮肤看上去是否水灵，取决于肌肤角质层含水量的多少。这个含水量不是一成不变的，一天之中夜晚是皮肤最缺水的时候，最容易干燥。也就是说，睡眠时的皮肤是完全不设防的。睡前对肌肤进行保湿滋润，然后再美美地睡上一觉，第二天就能容光焕发。



良好睡眠打造 健康

充足的睡眠是健康之本

闹钟响了却爬不起来，上班时目光呆滞、毫无干劲。睡眠质量得不到保证的话，反应就会变得迟钝，思路也不再清晰。睡眠是让全身器官得到休息，消除一天疲劳的重要手段之一。仔细想一下，每天睡足8小时的人，一天就有1/3的时间都用于睡眠。如果这段时间不睡觉，那会发生什么事呢？结果可想而知，疲劳程度不断加深，大脑和自律神经的反应也会渐渐变得麻木，甚至有可能危及生命。人无法离开睡眠，这对那些一天工作十几个小时的工作狂人而言无疑是个沉重的打击。每天保证良好的睡眠，使大脑和身体得到充分的休息，是保持身体健康的不二法则。

和谐的睡眠生物钟让你“睡”“美”两不误

每天我们都以“醒来”开始，以“入睡”结束一天的生活，这是一种有规律的人体生物钟。人体本来就是各种生理规律的大集合。比如，心脏的跳动、月经周期，甚至包括走路时手臂摆动的幅度都是一种规律。生物钟分许多类型，但“睡眠”是其中最具象的、最容易亲身体验的一种。可以说，睡眠生物钟是判断人体健康与否的最直接的标志。

一般来说，晚上睡觉、白天醒来是正常的睡眠规律。但是，如果你经常熬夜、白天睡大觉，过着日夜颠倒的生活的话，体内规律的睡眠生物钟就会产生混乱。这不但会产生失眠等症状，甚至会影响到体内整个生物钟的正常运作，引发各种身体不适。特别是控制美丽“大计”的女性荷尔蒙的平衡一旦遭到破坏的话，粗糙的皮肤、臃肿的体形将接踵而来。

睡眠和健康之间的3种关系

人体通过每天的睡眠来维持大脑、身体及自律神经之间的平衡状态。它们之间关系密切，任何一个环节出问题都会给全身带来不良的影响。

1. 使肌肉放松全身舒坦

平时活动中一直保持紧张状态的肌肉在睡眠时得到了完全放松。全身血液循环因此变得畅通，同时翻身也可保持骨骼的左右平衡。

2. 保持自律神经的平衡状态

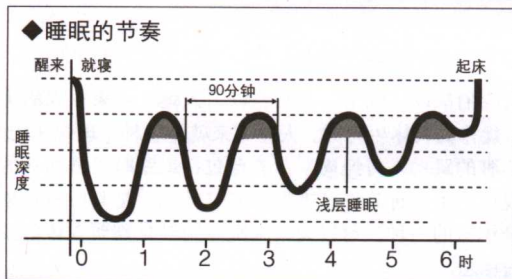
自律神经是控制各种生命活动的重要神经。使器官保持活跃状态的交感神经和使器官处于休息状态的副交感神经，它们两者之间的平衡由睡眠来调节。

3. 解除脑疲劳的惟一方法

你可能觉得不可思议，但思考或说话容易使大脑同身体一样产生疲劳，所以，消除大脑疲劳的惟一方法便是良好充足的睡眠。

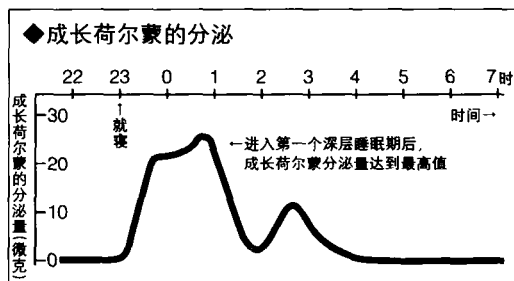
睡眠过程中深层睡眠与浅层睡眠不断交替

睡眠过程中，浅层睡眠与深层睡眠交替到来。浅层睡眠又称做雷姆睡眠，此时身体处于休息状态而大脑却非常活跃。另一种睡眠状态被称做深层睡眠，也称非雷姆睡眠，此时大脑处于休息状态。浅层睡眠与深层睡眠的交替过程大约以90分钟为一周期不断重复。



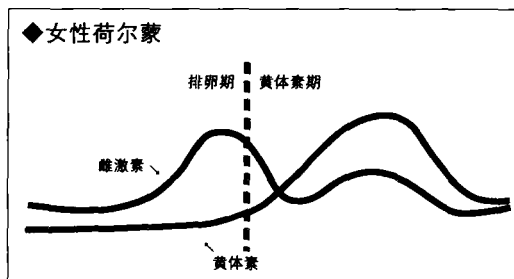
入睡后第一个深层睡眠期是关键

整个睡眠过程中，深层睡眠和浅层睡眠以90分钟左右的周期进行交替。入睡后的第一个深层睡眠期是成长荷尔蒙分泌量最多的时候。以晚上11点就寝为例，随着睡眠的加深，成长荷尔蒙的分泌量也在逐渐增加，并在2小时后，即深夜1点达到最高值。就寝后迅速进入熟睡状态，是秀出亮丽肌肤的一大秘诀。



睡眠同女性荷尔蒙的密切关系

和女性生理有着密切联系的女性荷尔蒙也同睡眠息息相关。雌激素起着塑造体形、美丽肌肤的作用，正常情况下在月经结束后分泌量最大。然而，睡眠生物钟一旦被打乱的话，荷尔蒙的分泌周期也就随之变得混乱，从而导致雌激素分泌不正常，毛孔粗大等肌肤问题也随之而来。



良好睡眠打造 体形

高质量的睡眠带来惹人羡慕的理想体形

想得到理想的体形，“好好睡觉”是极其重要的。睡眠的混乱直接导致精神压力过大和脑疲劳。如不能及时得到缓解，脑疲劳将成为致使荷尔蒙及神经系统运行紊乱的元凶。长期疲劳的结果造成脑内食欲中枢受损，致使控制饥饿感和饱腹感的中枢神经产生紊乱，你会因此摄入过量的食物，从而产生多余的脂肪。

此外，睡眠不足还是造成自律神经平衡状态被破坏的原因之一。自律神经的平衡一旦被打乱，新陈代谢就会变得迟缓，脂肪就会大量囤积而造成易胖体质。

体内生物钟伴随生命每一天

在无法通过时钟或外界光线掌握时间的情况下，人体大约以25小时为一个周期重复着“入睡”和“醒来”的生命活动，能够保持这一节奏是因为“体内生物钟”在起作用。但是，由于一天实际只有24个小时，这样身体就同外界产生了1小时的时间差。调节这1小时时差的工作是由睡眠来完成的。

睡眠不足就会……

脑疲劳引起暴饮暴食

精神压力不断积聚会使大脑疲惫不堪，无法发挥正常功能。暴饮暴食等食欲异常状况也同脑疲劳有关。想让大脑充满活力，就要保证充足的睡眠。

成长荷尔蒙分泌不足

入睡后的深层睡眠期是具有消除肌肉疲劳功效的成长荷尔蒙分泌旺盛的时候。睡眠不深引起成长荷尔蒙分泌不足，致使肌肉松弛、体内脂肪囤积。

自律神经不调

充足的睡眠能使交感神经保持兴奋状态，新陈代谢也随之变得旺盛。睡眠时间过短，自律神经的反应就会变得迟钝，导致代谢缓慢、脂肪不易燃烧。

脂肪不易燃烧

压力过大导致暴饮暴食，自律神经紊乱引起代谢低下、成长荷尔蒙的分泌不足，这一切都是睡眠不足引起的。任由它发展下去，易胖体质就离你不远了。

窈窕健康的曲线离你远去

孕育 香甜睡眠 呈现完美肤质的 5大法则

想拥有高质量的睡眠？重新检查一下自己的睡眠和夜间作息习惯，将香甜睡眠5大法则牢记在心，每天伴着美丽醒来。



测试方法

如果有符合自己的项目，就在旁边A-E的白色空格中打上记号，然后合计各列白色空格的总数，总数最多的就是你所属的类型。但也别忽视其他不良的睡眠习惯哦。

问 题	A	B	C	D	E
常常会半夜惊醒					
经常做很长的梦					
不知怎的总觉得很疲惫					
睡觉不太翻身					
经常感到手脚冰凉					
有时会因为忽冷忽热而醒来					
觉得枕头不舒服，睡不着					
躺在床上考虑很多事情					
经常做噩梦					
睡觉时间不固定					
上午容易走神					
经常感到全身乏力					
周末睡懒觉要睡到中午					
睡觉时对声音很敏感					
起床时常感到腰酸背疼的					
白天容易全身发热					
常因为口渴而醒来					
钻进被子后总觉得心里不踏实					
睡觉会磨牙					
合 计					

睡眠生物钟紊乱

与心跳、呼吸一样，睡眠也有一定的节奏。由深层睡眠自然过渡到浅层睡眠，这才是正常的睡眠生物钟。然而，上床后无法安然就寝，半夜易惊醒的人，睡眠生物钟就被完全打乱了。请参考下文介绍的香甜睡眠法则①的方法，调整睡眠节奏，养成正确、良好的睡眠习惯。

自律神经不调影响睡眠质量

早晨醒来，正是促使身体休息的副交感神经与激发全身机能的交感神经“交接班”的时候。但是，毫无规律的生活破坏了它们之间的平衡状态，导致“交接班”无法顺利进行。虽然很累却无法入睡、白天容易走神的人请参考下文介绍的香甜睡眠法则②的方法，使自律神经尽快恢复正常。

就寝环境出了问题

过着有规律的生活却总感到睡眠惺忪的人其实是就寝环境出了问题。卧室的光线、温度、湿度都对睡眠质量有着重大的影响。请参考下文介绍的香甜睡眠法则③，它将教会你如何创造出一个舒适、安稳的就寝环境。把自己扔进松软的大床，今晚就睡个好觉。

选择了错误的寝具

有些人如果不是用自己睡惯的枕头、被子就睡不安稳。但是，现在使用的床上用品真能帮助你安心入睡了吗？躺在床上却又睡不着，第二天醒来仍疲惫不堪，这就说明你的寝具并不真正适合你。参考下文介绍的香甜睡眠法则④的方法，学会如何选择理想的寝具，找到适合自己的床上用品。

精神压力过大无法安睡

过大的精神压力使大脑负担加重、容易疲劳。大脑过度疲劳会造成判断力下降、无法正常控制食欲等各种异常状况。想做到尽量地缓解精神压力的人，请参考下文介绍的香甜睡眠法则⑤——消除脑疲劳、缓解精神压力的临睡仪式。

生物钟

白天的阳光帮助你调节正常睡眠节奏

深层睡眠和浅层睡眠是一个相互交替的过程。这个交替的周期大约为90分钟一次。睡眠周期如能相对稳定，就是理想的睡眠状态，生物钟就这样每天规律地重复着。但是人体生物钟的周期是25个小时，和地球的自转有1个小时的出入。因此，如果按照体内生物钟的节奏生活的话，每天就要有1个小时的时间差。

调节体内生物钟和地球自转的时差靠的是光线的刺激。早上醒来时，大脑内视网膜神经中枢中的“视交叉上核”一旦感应到光线，就会立即自动调节体内生物钟，使生物钟和地球自转时间——24小时保持一致。但是，现实生活中到处都是“小太阳”，把黑夜照亮得如同白昼一般。因此，体内生物钟容易被打乱。另外，松果体内分泌的有助入睡的褪黑色素也和光线有着密切的关系。受到光线刺激，褪黑色素就会减少分泌，从而使大脑接收到“起床”信号；光线一旦变弱，褪黑色素就会大量分泌，使你产生困意。夜晚避免强光，白天充分沐浴阳光才能保证体内生物钟及褪黑色素分泌的正常运作。这是有效调节睡眠生物钟的秘诀之一。

光线刺激调节生物钟

因为连续熬夜，最近睡眠质量很差，每天都睡不醒。不规律的生活引起体内生物钟的混乱，这需要靠光线刺激进行调整。体内生物钟正常运作的话，睡眠也会逐渐正常起来。

想要使体内生物钟恢复正常运作，沐浴清晨的阳光是个很有效的方法。早上起来打开窗，让自己完全沐浴在阳光下，1分钟就足够了。即便是多云天效果也一样明显。

睡觉前避免强光刺激

松果体内分泌的褪黑色素有促进、改善睡眠的功效，因此也被称为“睡眠荷尔蒙”。褪黑色素分泌正常的话，可以帮助调节体内生物钟，有效改善失眠症状，保证睡眠质量。

大脑感受不到光线刺激的话，褪黑色素的分泌量就会增加，帮助你入睡。所以，睡觉前30分钟最好避免强光刺激。临睡前可选择间接照明或蜡烛等较为柔和的光源。

二度入睡使生物钟混乱

是不是觉得一觉醒来后继续蒙头大睡是件很幸福的事？但是，二度入睡会使已经调整过来的生物钟来不及做出相应的反应，一天的正常运作就这样被打乱了，结果适得其反。

香甜睡眠法则②

自律神经

夜晚身体会自动切换到睡眠“模式”

人的机体时刻进行着各种生命活动。心脏将血液输送到身体各个器官，肺部的舒展、伸缩为我们带来了呼吸。这些生命活动的最高“指挥官”就是大脑中的自律神经。

调节全身机能的自律神经也有着自己的活动规律。早上醒来到傍晚是交感神经活跃的时候，而到了晚上，副交感神经就会活跃起来，渐渐取代交感神经。这是自律神经正常的交替顺序。但是，到了深夜还在看电视、上网发伊妹儿的话，交感神经就一直处在优势，副交感神经的活动就会变得相对迟缓。这样，即便躺在床上也难以入睡。只有促使能缓解身体和大脑紧张状态的副交感神经活跃起来，才能真正地睡个香甜好觉。

但是，几乎所有自律神经的活动都不能通过人的意识进行调节，只有呼吸是惟一能通过人的意识调节的生命活动。在难以安睡的夜晚试试下面介绍的快速入睡呼吸法，以及可以使全身得到放松的热毛巾驱寒法。虽然很简单，但是效果出众哦！

快速入睡呼吸法

STEP1 仰面躺在床上，闭上双眼，全身放松，双手重叠在肚脐稍下方的位置。这个部位被称为丹田，中医认为全身的“气”都集中在这里。

STEP2 慢慢地吐气。这时注意力都集中在丹田，同时收腹。要点是吐气时口形要小，气息尽量细而长。

STEP3 等肺部的空气全部被呼出之后，用鼻子吸气。与吐气时相反，吸气时尽量鼓起胸腔，慢慢地吸气。在慢慢地反复深呼吸的过程中，身体得到了彻底的放松。

STEP4 双手放在身体两侧。手掌向下，全身放松。同时，舒展眉头，使眼睛周围的肌肉也得到放松。

STEP5 眼睛周围的肌肉得到放松后，嘴巴半张，慢慢舒展嘴角边的肌肉，并使肩膀到头部的肌肉群得到放松。

STEP6 一边慢慢地深呼吸，一边彻底放松手、脚。手指、脚趾都要有很沉重似的感觉。

STEP7 全身放松后，想像自己的手指、脚趾都是暖暖的。