

美人生活馆

台湾著名模特私家美丽秘方

美

人

How

55种居家美人打造秘籍

王百瑜 著

姿

润

不用出家门，美人自然成！

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

美人How姿润/王百瑜著. —北京: 大众文艺出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80171-936-2

I. 美… II. 王… III. 女性—美容—基本知识 IV.
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025058 号

图字: 01-2007-1715

中文简体字版©2006年由大众文艺出版社出版发行
本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
非经书面同意,不得以任何形式再利用。

美人HOW姿润

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号, 邮编: 100009)

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

开本787×1092 1/20 印张8 字数120千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 978-7-80171-936-2

定价: 28.00 元

版权所有, 翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746

• How to be a charming beauty •



想做水水嫩嫩的姿润美人吗？

只注重脸部保养远不够，因为肌肤会泄密。

台湾著名模特王百瑜，地地道道的“大”美人，

肌肤却永远像18岁一样晶莹剔透，

秘方是什么？

12种舒压泡汤方+4种精油按摩法

+6种瘦身运动操+4种减肥美人餐

+6种美颜花草茶+6种助眠小偏方

+7种爱美守则

55种居家美人打造秘籍，

从头到脚、从里到外，彻底力行美人政策，

不用出家门，美人自然成！



作者：王百瑜
生日：11月28日
星座：射手座
血型：O型
身高：165cm
体重：48kg
宗教信仰：佛教

最大优点：心地善良、没心机

最喜欢的饮料：乌龙茶、新鲜果汁

最常吃的水果：凤梨、香蕉

最无法抗拒的甜食：巧克力（凡跟巧克力有关的都不错过）

最害怕的食物：鱼

最介意的事：被欺骗，光脚走在浴室或不干净的地面上

最喜欢的地方：家（特别会认床、认马桶）

最感谢的人：爸爸、妈妈

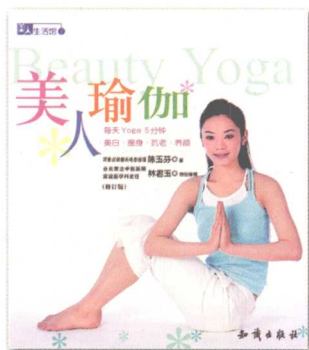
人生目标：做一个完美的人

丛书策划：万业文化

责任编辑：耿金丽

技术编辑：陆瑜

设计制作：Dome
迪彩传媒
电话：85119775



国内最畅销的瑜伽图书之一

《美人瑜伽》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：25.00 元

皮肤粗了？胸部平了？衣服全都穿不下了？用尽各种方法、吃遍各种妙方，结果还是令你有所遗憾？每天为自己安排 5~10 分钟做做瑜伽，你就可以想塑哪里就瘦哪里，想何处粉粉嫩嫩就可以何处柔柔润润！再加上书中介绍的相关的穴位按摩、养生茶饮、健康蔬果汁、美人汤浴……很快地，你就能拥有实实在在的美丽与健康！

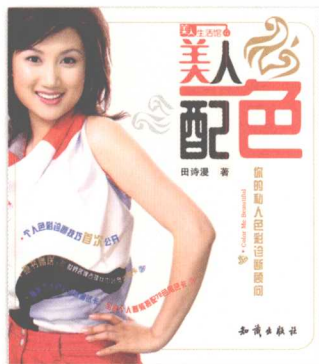


本书适用：学生族、K 书族、考生族、上班族、开会族、开车族、SOHO 族、上网族、电视族

《美人瑜伽 II：坐坐族瑜伽》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：25.00 元

久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗？久盯屏幕让你疲劳、头疼、两眼酸涩吗？身为坐坐族的你，有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗？只要一张椅子，一尺见方的空间，再稍稍借用短短几分钟动一动，就能告别 24 种坐坐族挥之不去的不适与困扰！



第一本公开个人色彩诊断秘密的畅销书，是你的私人色彩诊断顾问

《美人配色》 田诗漫 著

20 开全彩 定价：28.00 元

著名色彩诊断专家亲自出境，色彩诊断技术首次大公开！无需高昂花费，从化妆到着装，从发型到脚下，为你提供全方位美人配色方案！运用色彩诊断测试卡，美人配色轻松完成，从此逛街不再花冤枉钱！

参照个人着装 72 色用色卡，结合真人模特实景拍摄，提供上百种服装、配饰搭配方案，美人装扮一目了然。选对色彩，美丽、优雅自然来！

随书赠送：世界名牌古琦丝巾会员优惠卡、精美个人诊断测试卡

第一本专门为更年期女性设计的瑜伽书，意外的简单、悠闲、有效

《更年期瑜伽》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：28.00 元

轻轻松松的YOGA最适合即将进入更年期的你或正在更年期的你！让你的容貌、身材、健康、气色、皮肤、风韵、活力、自信都有了奇妙的改变！45个招式，71个饮食方，外加身心静坐冥想法，对头痛、眩晕、潮红、胸闷、心悸、骨质疏松、肥胖、焦虑、健忘、失眠、阴道干涩、解毒、排毒等等都有效！让你找回年轻十岁的自信与光彩！



随书附赠 VCD

《细说拜日式》

台湾著名瑜伽专家专门为压力族设计的自助瑜伽

《一周解压瑜伽》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：28.00 元

你累了吗？压力大？觉得日子不好过，过得不快乐？常常身体不舒服却找不病因？胸口发闷、心情焦虑、脑子空白、不顺心、很忧郁、睡不好、吃不下，身心疲惫？很想有一番作为却又觉得困难重重？想改变却总借口没有时间不知从何入手？《一周解压瑜伽》提供简单高效的解压之道，不用办卡不用预约，不用教练不用奔波，15分钟、30分钟、1小时、2小时，每天任意选择时间自己练，在家做压力族的自助瑜伽，7天就像压力狂潮说再见！若搭配《一周解压DIY》使用，效果更佳！



随书附赠 VCD

《一周解压瑜伽》

一本彻底颠覆“优雅是富贵人家专利”的书

《优雅过生活》 陈子苓 著

20 开全彩 定价：28.00 元

如何提升家庭生活的优雅度、生活水准的精致指数，是一门需要时时处处用心的大学问。用心过生活，优雅也可以简单拥有，从“日常生活中的优雅学分”到“爱上厨房的方法”，从“五星级卫生间”到“巧思打扫艺术”，书中的68种追求优雅余裕生活的灵感与方法，不仅会让你惊叹日常生活的美丽细节，马上就有重新布置家的冲动，更主要的是，其中蕴涵的温馨雅致的韵味与氛围，会让你从此迷上油盐酱醋扫地铺床，久久不能自拔……





王百瑜>著

美人How姿潤

大眾文藝出版社

自序

我很喜欢送自己礼物，以前总喜欢送自己名贵的东西。如今到而立之年，才深刻体会——健康才是最好的礼物。百瑜当然也爱美，如何美丽又健康是百瑜的生活准则，增进智慧和提升内涵便是百瑜每日的功课，内在美和外在美兼具才是百瑜要的。

百瑜17岁开始做模特拍广告，因为工作需要及爸爸的支持，开始名正言顺地在脸上涂涂抹抹，而且还发挥“射手座”爱冒险爱尝试的精神，试用各种产品（还好我爸服务的公司是知名品牌，要不然真不知我的脸会……）不过也由于我较早开始保养皮肤，所以肤质常常被称赞。

百瑜非常反对用厚厚的粉遮掩皮肤上的瑕疵，例如：黑眼圈、痘痘或肤色不好，百瑜会在问题出现时，赶快找出原因并对症下药即时处理，绝对不会消极地用粉把问题盖住。

百瑜也不赞成整形，因为百瑜怕痛怕开刀，而且有些百瑜的模特朋友去抽脂，结果半年一年就反弹了，因为她们的体质可能就是属于易囤积脂肪一类，生活又不规律，她们经过抽脂虽然瘦了，却因没有改善生活及饮食习惯，很快就反弹，算是白白挨了一刀；还有人做了脉冲光治疗脸部皮肤，结果依旧抽烟、喝酒、熬夜，你说，她的皮肤有可能会好吗？

我觉得一个人的“美”，不只是外在的美貌，而是包括了整个生活的形态，包含了食、衣、住、行、育、乐及工作，还有与其他人的相处，层面非常广。如果你有不正常、不健康或不快乐的生活，就不可能美丽，所以美丽



要从日常生活做起,就像修行不在乎形式只在乎修心,每天多花一些时间照顾自己,爱护自己,这是有必要的。现代人的生活普遍处于紧张、忙碌的状态,容易造成身体的疲劳及心理的压力,因此容易产生像失眠、偏头痛、忧郁症等各种文明病,如何找寻释放这些负面能量的方法,让自己身心更健康,并预防文明病的产生,就是百瑜时常在研究的课题。

经过百瑜的研究,我建议你们可以按照书里介绍的方法,每周进行2天泡澡,排除体内毒素;再进行2天精油按摩身体,促进气血循环;再做2天运动减轻压力及修饰身材(听说做运动减压是最有效的);还有一天可利用假日到郊外看看山、看看海,开阔自己的心胸,呼吸新鲜空气,吸取大自然正面的能量,再释放出自己负面的能量,就像我们平时呼吸氧气,吐出二氧化碳一样;就好比皮肤会有角质层,必须经过去角质,才会让我们擦拭的营养品更能吸收。将身体的废物及负面能量排出,吸收养分及正面能量,身心才会健康又美丽喔!

百瑜

目录 Contents

002. 作者序

006. 百瑜的一天

012. 舒压泡汤方



014. 让肌肤白皙细嫩的营养牛奶浴

018. 活络气血循环的微醺红酒浴

021. 永葆青春的番茄汁浴

024. 疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴

026. 抗老紧肤的绿茶柑橘浴

030. 芳香去水肿的塑身咖啡浴

033. 摆脱失眠困扰的薰衣草精油浴

036. 抚平肌肤粗糙的盐浴

039. 生理期也可自在泡的半身药浴

042. 深层洁净的竹酢液炭浴

044. 大量出汗、立时塑身的“两亩田”姜浴

048. 增添女性魅力的玫瑰香浴

052. 精油按摩乐



054. 排除小腹赘肉的茴香精油按摩

057. 消除头痛的脸部减压精油按摩

062. 促进血液淋巴循环的手部按摩

目录 Contents



- 067. 排除身体疲劳的足部按摩
- 071. 百瑜提供的最好精油配方
- 072. 按摩油小常识

074. 瘦身运动操



- 076. 细直修长美腿运动
- 082. 结实小腹运动
- 090. 摆脱胖胖手臂的毛巾运动
- 096. 对抗地心引力的提臀运动
- 102. 热门瘦身运动普拉提
- 108. 调节身心与呼吸的简易瑜伽

116. 健康美人餐



- 118. 抗氧化番茄食谱
- 120. 营养美味香蕉食谱
- 122. 肌肤水嫩嫩苹果食谱
- 124. 脸色红润水蜜桃食谱

126. 美颜花草茶



- 128. 补血养颜玫瑰蜜枣茶
- 131. 减压并舒缓身心的薰衣草茶
- 134. 调理油脂分泌洋甘菊
- 137. 镇静安抚情绪的欧薄荷茶
- 140. 增添魅力的茉莉花茶
- 143. 抗老美肤的白绿茶

147. 百瑜助眠小偏方

153. 百瑜爱美守则

Beauty Story
百瑜的一天

08:00

在晨光中满足地醒来

> 想做一个水水嫩嫩的美人，
不光只是注重脸部保养，而
是要从头到脚、从里到外，彻底
力行美人政策。百瑜已经是一个
“大”美人了，但朋友都说百瑜的
肌肤仍然像18岁一样晶莹剔透。
爱自己永远不嫌迟，快跟着百瑜
一起过健康美丽的每一天！



● 08:05

喝一杯温水，让全身苏醒过来



● 08:30

读百瑜最喜欢的经书



● 09:30

做瑜伽伸展筋骨



● 10:00

读资料或收发 E-mail



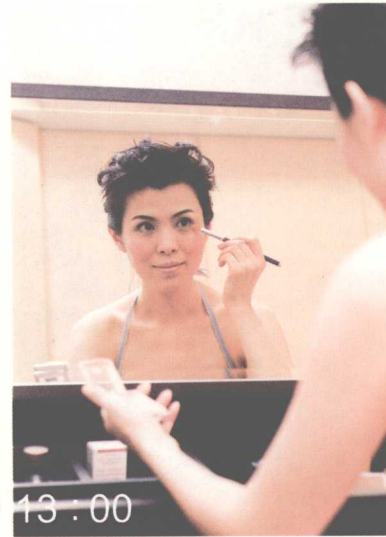
● 10:30

早晨阅读感觉真好



● 12:00

来一顿健康的午餐



● 13:00

化个漂亮的妆

How to be a charming beauty

13:20

挑件美美的衣服



13:30

今天有通告



● 21:00

好累喔！先静下心来，冥想10分钟



● 21:30

今天要泡什么澡呢



● 21:35

决定了，来个玫瑰浴吧



● 22:00

好舒服喔，今天一定能睡个好觉