

讲述细节02

国际高级美容师、玛丽香薰SPA首席美容导师项红审订

女人注重细节，细节成就美丽

一本揭开女人美丽面纱的细节秘籍

讲述女人饮食、运动、美容、服饰、仪态、涵养、
生理、心理、居家的500个热点细节，让女人全面
升华外形美与内在美

主编 金版文化

影响女人 的500个 [细节决定美丽] 美丽细节

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

影响女人的500个美丽细节/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:南海出版公司, 2006.12

《讲述细节》

ISBN 7-5442-2749-9

I. 影... II. 深... 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138865号

JIANGSHU XIJIE 02 —— YINGXIANG NUREN DE 500 GE MEILI XIJIE

讲述细节 02 —— 影响女人的500个美丽细节

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 50
版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-2749-9
定 价 99.00元(共5册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476120

Http://www.ch-jinban.com



讲述细节 02
影响女人的
500
个美丽细节

南海出版公司



项红

毕业于北京对外经贸大学对外贸易专业，职业涉猎面非常广泛，从事过同声翻译、外贸业务、电脑培训，也曾做过大学讲师、英语教学顾问，兴趣之余涉足美容界，获得国际高级美容师证书。曾经在梦园皇宫美容院担任高级管理职位，现自开玛丽香薰SPA美容连锁店。致力于女性的美丽事业是项女士多年的心愿，她对如何成为一名受欢迎的职业女性也颇有见地，并赞同“美来自内心，更来自于细节”的观点，是真正身体力行的美丽传播者。

推荐序

多年前，我为很多行业着迷过，如同男人一样摸爬打滚在我钟爱的事业里。经历过许多之后，我才发现女人本身就是一项值得经营的事业，女性自身就是一种无可比拟的资本。事业越辉煌的时候，我越感觉到自己作为一个女人本身的匮乏。在我人生的巅峰时刻，我选择了女性的美丽事业，这也是所有女性一生的兼职事业，只不过我有幸获得了它的专职权，我愿意与所有女性共同分享美丽之道。

美丽的女人永远是这个世界上最靓丽的一道风景，玛丽莲·梦露性感妩媚、奥黛丽·赫本的高贵清纯，永远是让人钦羡的谈资。美丽没有统一的标准，但女人的美丽绝对是由一个个动人的细节累积而成的，这一点是毋庸置疑的。细微的动作、眼神、手势、语气变化都能在转眼之间造就或成就女人的美丽。爱美的女人们在精心描画面容的时候，请更注重个性、修养和内涵的沉淀。容颜的美丽只能保持一时，而生活中各种细节却能造就你打败时光的永恒美。

个人认为，作为一个女人，良好的修养、高尚的品质、宽容的个性、丰富的学识、优雅的举止、得体的穿着等等，这些都是构成女人美丽最重要的因素。在经历时间和岁月的打磨之

后，那些好的品质和习惯孕育在生活细节中，成为女性生命中的一部分，在女性的人生之路上熠熠生辉。即使青春逝去，拥有这些品质的女人也一样能不败于岁月，在人生的旅途上优雅地美丽着。

时代驶入21世纪，如今的女人再也不是过去死抱“三瓶”——花瓶、醋瓶、药瓶的一代，取而代之的是一批懂营养、会保养、够涵养的优雅的知识女性。白天她们与男同胞一起共闯职场，晚上推杯换盏间不忘相夫教子。要从容应对家内外的方方面面，注重一些美丽的细节对她们而言更是人生的必修课。

这本《影响女人的500个美丽细节》为每一位职业女性提供了从饮食、运动、美容、服饰、仪态、涵养、家居、生理乃至心理等细节的私房秘诀。仔细地解读每一个细节，它将会让您成为吸引男人驻足回首的女性，老公朝思暮想的妻子，儿女引以为荣的母亲！

国际高级美容师
玛丽香薰SPA首席美容导师

Mary
Marie

目录

Part 1

饮食——细节滋养出美丽

- 001. 美容食物早知道 011
- 002. 营养平衡才能减压养颜 011
- 003. 饮食美容分年龄 012
- 004. 饮食美容分肤质 012
- 005. 科学分配日常饮食很重要 013
- 006. 吃错食物可能导致未老先衰 013
- 007. 春天喝汤可改善肌肤 014
- 008. 水果吃出夏日美人 014
- 009. 夏日吃冷饮易引发头痛 015
- 010. 秋季饮食要润肤去燥 015
- 011. 冬季怕冷宜多吃含铁食物 016
- 012. 减肥食品要慎用 016
- 013. 瘦身饮食坚持
“从1至7原则” 017
- 014. 秋季瘦身要节制食欲 017
- 015. 番茄帮忙瘦身快 018
- 016. 减肥要巧妙搭配饮食 018
- 017. 保持苗条身材要三餐均衡 019
- 018. 减肥水果也要有节制
食用 019
- 019. 木瓜丰胸又减肥 020
- 020. 健美乳房多吃瓜果鱼类 020
- 021. 多吃海带可保护乳房 021
- 022. 多吃维生素帮助保持

美丽健康 021

- 023. 多吃维生素能赶走黑眼圈 022
- 024. 多吃维生素可使肌肤光洁 022
- 025. 多吃维生素C易快乐 023
- 026. 狙击黑色素要少吃
含酪氨酸的食物 023
- 027. 多吃蜂蜜抗衰老 024
- 028. 经期忌食生冷食品 024
- 029. 女性非常时期喝茶须谨慎 025
- 030. 水果也能养出美丽秀发 025
- 031. 吃含钾量多的水果可美腿 026
- 032. 草莓是美容佳果 026
- 033. 香橙可补充皮肤水分 027
- 034. 柠檬是女性之果 027
- 035. 看五官来吃美容食物 028
- 036. 多吃含核酸的食物消灭皱纹 028
- 037. 想留青春多食芝麻 029
- 038. 多吃豆腐做“西施” 029
- 039. 要消黑斑多吃瓜果蔬菜 030
- 040. 看自己的脸色吃菜 030
- 041. 铜、铁、维生素让你
脸色红润 031
- 042. 美丽女人要学会养血 031
- 043. 去鱼尾纹多吃硫磺软骨素 032
- 044. 女性便秘应多食膳食纤维 032
- 045. 女性补脑安神也要靠食物 033
- 046. 女性不要排斥食用葱和蒜 033

047. 健康美丽从早起一杯水开始 034

- 048. 每天“六个一工程”
塑造完美女人 034
- 049. 番茄可预防老年斑 035
- 050. 南瓜可补血养颜 035
- 051. 菠菜令女人容光焕发 036
- 052. 多吃花椰菜防病又美容 036
- 053. 吃红薯可护肤抗癌 036
- 054. 摄食过多容易引起不孕 037
- 055. 预防乳腺癌少吃刺激性食物 037

Part 2

运动——细节雕塑出美丽

- 056. 选择运动方式要分年龄段 039
- 057. 培养随时随地运动的意识 039
- 058. 运动要多样化 040
- 059. 女性健身不可过度 040
- 060. 空腹运动有危险 041
- 061. 选择专用的女性健身饮料
补水 041
- 062. 运动时不可缠保鲜膜 042
- 063. 运动时不戴胸围会造成
乳房下垂 042
- 064. 运动时要保护隐私 043
- 065. 经期不可剧烈运动 043
- 066. 孕妇可以适度“好动” 044



067. 正确的走路姿势有利于保持形体美044
068. 女性常跷二郎腿会造成身体早衰045
069. 模仿猫的动作可塑造形体及气质045
070. 骑马不要穿裙子046
071. 运动时要注意保护头发046
072. 运动前须先卸妆046
073. 运动后洗浴要用清爽浴液047
074. 长跑交替能快速燃脂047
075. 保持身材常做俯卧撑048
076. 快乐运动选舞蹈048
077. 女性减肥有最佳时间049
078. 减肥要选小强度的持久运动049
079. 开怀大笑也是一种减肥运动050
080. 塑身衣不能代替运动减肥050
081. 另类行走助美丽051
082. 上下班行走助减肥051
083. 不同速度走路健身效果好052
084. 跳绳跳出苗条美丽052
085. 击剑是最瘦身的运动053
086. 面部按摩可防衰老053
087. 面部按摩最好从25岁开始054
088. 眼部按摩手法要轻054
089. 按摩让嘟嘟脸变瘦055
090. 常嚼口香糖不能去除双下巴055
091. 迷人香肩哑铃塑造056
092. 小运动轻松拥有性感手臂056
093. 毛巾运动可以塑造玉臂057
094. 健胸常做扩胸运动057
095. 两招轻松打造美背058
096. 肌肉运动塑细腰058
097. 瘦腰来做扭腰操058
098. 腹部按摩可减掉小肚子059
099. 女性健身慎用呼啦圈059
100. 坐椅操轻松减腹部059
101. 举重让女性腹部更苗条060
102. 普拉提运动赶走“救生圈”060
103. 科学登梯美化臀腿061
104. 坚实臀部多动腿061
105. 小动作紧致臀部062
106. 抬腿提臀赶走大屁股062
107. “蹲、踢、跳”助瘦腿062
108. 小腿纤细哑铃帮忙063
109. 摆脱企鹅身形妙用腿063
110. 纤细脚腕踢出来063
111. 美丽肌肤要摄取多种营养素065
112. 女性美容护肤要分年龄065
113. 美容护理时不要说话066
114. 睡前要先润泽肌肤066
115. 补水是夜间护肤良策066
116. 自制美容品简单经济又有效067
117. 风沙时节护肤重补水067
118. 肌肤要随时保持湿润068
119. 而立女人要定期去角质068
120. 轻柔清洁护理是防皱黄金细则069
121. 肤色不均要选对食物和护肤品069
122. 防晒霜全年都要用070
123. 防晒要选择适当的防晒霜070
124. 计算机肌肤护理重在补水071
125. 双眼皮贴不能长期使用071
126. 好习惯赶走眼袋071
127. 敷眼可去除黑眼圈和浮肿072
128. 护理眼部肌肤要养成好习惯072
129. 学会利用工作空隙巧护眼072
130. 护理眼部肌肤的眼霜面膜要专业073
131. 眉毛要修剪得自然漂亮073
132. 植物油助长纤长睫毛074
133. 勤洗脸可防止黑头074
134. 从深层摘掉“草莓鼻”075
135. 冷疗疗法消除“成人痘”075
136. 美白从了解基础知识开始076
137. 提前下“斑”要断绝源头076
138. 洁齿要选对牙刷牙膏077

Part 3 美容——细节修饰出美丽

139. 多吃木糖醇有助牙齿健康	077
140. 专业护唇防止嘴唇干燥	078
141. 防晒透气修出“颈”上风情	078
142. 完美发型可拯救脸型	078
143. 护发要先选对梳子	079
144. 美丽秀发靠养护	079
145. 呵护靓丽秀发要常按摩发梢	080
146. ZPT让头发无“屑”可击	080
147. 频繁染发容易引起中毒	081
148. 防晒、滋养双重护理手部	081
149. 手部体操可呵护女人的第二张脸	082
150. 正确的身体姿势有助美胸	082
151. 养成每日护胸的好习惯	082
152. 选一双合适的鞋呵护脚部皮肤	083
153. 洗修结合打造夏天绚丽双脚	083
154. 润泽全身肌肤才是硬道理	084
155. 慎重对待整容	084
156. 化妆工具的质量要好	085
157. 化妆手法要正确	085
158. 选择刺激性小的化妆品	086
159. 要把握化妆品的用量	086
160. 化妆前了解自己的面部特征	086
161. 眼影的颜色要与服饰相配	087
162. 不同的唇型用不同的	

口红颜色	087
163. 巧用腮红“改变”脸型	088
164. 面妆妆容要干净清爽	088
165. 保持妆面整洁要随时补妆	089
166. 喷香水不要过量	089

Part 4 服饰——细节搭配出美丽

167. 刚买的新衣应用盐水洗	091
168. 不戴胸罩易导致胸部扁平外扩	091
169. 选择承托力强的胸罩防下垂	092
170. 内衣款式要适合自己	092
171. 勿穿质地不良、失去生命力的内衣	093
172. 小胸美人选择胸罩有重点	093
173. 丰满女性的胸罩要轻、薄、大	094
174. 睡衣可令女人风情万种	094
175. 肩带外露慎选搭配外衣	095
176. 外衣上应看不见内衣边痕	095
177. 衣领要与脸型相符	096
178. 大腿粗可以选择A字裙	096
179. 矮个女性打扮有诀窍	096
180. 凸腹女性着装艺术	097
181. 上下不搭配的穿衣最失败	097
182. 矮个女生穿衣宜上下一致	097
183. 要想风格多变穿条纹	098
184. 夏日弥补缺陷选黑色T恤	098
185. 黑皮肤女性也可穿白色、红色的衣服	099
186. 选择连衣裙看体型	099
187. 粗腰美人穿衣重在转移视线	100
188. 下装可轻易搭出修长美腿	100
189. 长裤合理搭配会显腿长	101
190. 对照腿型选热裤	101
191. 牛仔搭配可多样	102
192. 看腿穿牛仔裤	102
193. 小西服须与裤子鞋子搭配	103
194. 鞋裙搭出理想身材	103
195. 选戴首饰要有品位	104
196. 佩戴首饰的数量以少为好	104
197. 配戴装饰品不应阻碍工作	104
198. 首饰要勤摘勤洗	105
199. 矮个女性配饰有讲究	105
200. 头饰也是美丽的秘密	105
201. 选择帽子要与脸型相配	106
202. 选择太阳镜让脸型做主	106
203. 深色太阳镜要与柔和妆容搭配	106
204. 浅色太阳镜要选择自然妆容	107
205. 耳朵修饰看大小	107
206. 依照脸型选择耳环	108
207. 依个人风格戴项链	108



208. 依据脖子的粗细选择项链 ……108
209. 吊坠是让普通项链变美的
 法宝 ……109
210. 胸花可平添贵气 ……109
211. 丝巾要搭配肤色和服装 ……109
212. 戴围巾要看体型 ……110
213. 根据戒指语言戴戒指 ……110
214. 戴戒指要配合手指长短
 粗细 ……110
215. 让戒指与指甲油完美结合 ……111
216. 看手臂、手腕来挑选手镯 ……111
217. 手表不仅是计时工具 ……111
218. 腰带选择重协调 ……112
219. 选条细腰带配长裙 ……112
220. 选择脚链先看脚踝 ……112
221. 看小腿的粗细选靴子 ……113
222. 穿靴子先学会搭配 ……113
223. 高跟鞋跟别超过6厘米 ……114
224. 多花点心思在丝袜上 ……114
225. 钱包能体现女人的
 生活态度 ……115
226. 包包要与整体造型相配 ……115
230. 女性握手应主动 ……118
231. 递接名片要双手 ……119
232. 敬人茶水只宜倒满八分 ……119
233. 特定公共场合应考虑他人 ……120
234. 调座应先征询他人意见 ……120
235. 乘坐飞机要多考虑自身及
 他人安全 ……120
236. 遵守交通规则先礼让 ……121
237. 排队要和他人保持距离 ……121
238. 与人共乘电梯要礼让 ……121
239. 女性吸烟要分场合 ……122
240. 外出游览也有原则 ……122
241. 路遇打招呼要按顺序 ……122
242. 致意道别要注意手势 ……123
243. 道歉要及时真诚 ……123
244. 收礼后要致谢 ……123
245. 拜访他人应先预约 ……124
246. 接电话时应温和 ……124
247. 电话接通后先礼貌问候 ……125
248. 短信来往要署名 ……125
249. 公共场合接听手机
 不可随便 ……126
250. 敬、谦、雅语挂嘴边 ……126
251. 拒绝他人要委婉 ……127
252. 自我介绍要找准时机 ……127
253. 办公室说话要注意分寸 ……127
254. 社交话题要谨慎 ……128
255. 应用口才要适时、适量、
 适度 ……128
256. 善于倾听 ……128
257. 与人交谈应注意视线范围 ……129
258. 与人交往不可热情过度 ……129
259. 善用眼神表情达意 ……129
260. 体态语言不要逾规矩 ……130
261. 身体姿势要大方得体 ……130
262. 站姿要立挺笔直 ……130
263. 优美的步态决定于跨步的
 距离 ……131
264. 优美坐姿要从容淡定 ……131
265. 立、坐、蹲要优雅 ……132
266. 坐下和起身时要整理裙摆 ……132
267. 摒弃不雅小动作 ……133
268. 更衣时先擦掉口红再试穿 ……133
269. 选择服饰要注意协调性 ……133
270. 服装颜色应有职业特征 ……134
271. 职业着装要端庄 ……134
272. 当众理装不礼貌 ……135
273. 整理文胸要在私密的地方 ……135
274. 完美新娘应正确着装 ……136
275. 办公室忌拖拉 ……136
276. 办公室里要尊重他人 ……136
277. 优雅用餐时进食不出声
 开始 ……137
278. 吃西餐时注意刀叉的使用 ……137
279. 吃西餐忌在餐桌边做杂事 ……138
280. 洗手间礼仪从排队等候
 开始 ……138
281. 女性打的不要坐前排 ……139

Part 5

仪态——细节彰显出美丽

227. 尊重他人请适度化妆 ……117
228. 商务仪表不能夸张 ……117
229. 勤洗勤理勤修饰 ……118

282. 下车时双脚一同落地才优雅 139

Part 6

涵养——细节修炼出美丽

283. 平易随和的女性让人爱141

284. 阅读使女人更精致141

285. 女人更要有教养141

286. 自信的女人最美142

287. 高雅的爱好充实女性的生活142

288. 而立女人要学会淡然143

289. 表达想法要自信幽默143

290. 学会控制眼泪和情绪144

291. 在陌生的环境里微笑144

292. 女人要宽容大度145

293. 温柔是女人的标签145

294. 学会关爱自己146

295. 懂得享受生活146

296. 适度夸奖同性的女人146

297. 最明智146

298. 嘉言推行有魅力女人147

299. 由内而外流露优雅147

300. 树立积极的生活信念147

301. 有一颗平和的心148

302. 学会对生活中的小事感恩148

303. 欣赏他人的优点149

304. 乐观面对生活中的不如意149

304. 聆听要用耳更要用心150

305. 拥有内在美150

306. 锤炼勇敢坚强的内心150

307. 要有女人味151

308. 才华使女人魅力四射151

309. 有自己独特的气质151

310. 不断追求不断提升152

311. 既要高贵也要性感152

312. 睿智而不张扬153

313. 聪明的女人要学会不贪婪153

314. 在平淡中品味浪漫154

315. 要体贴他人154

316. 善待他人就是善待自己155

317. 塑造迷人的个性155

318. 努力做到高雅脱俗156

319. 培养楚楚风韵156

320. 女人要有风度156

321. 自然健康才是美157

322. 建立科学的性观念157

323. 职业女性注意公私分明157

324. 职场女性要坦然面对挑战158

325. 唠叨女人讨人厌158

326. 不做男人的附庸159

327. 成熟的女人不嫉妒159

328. 不可自视清高160

329. 化妆不是为了取悦160

330. 任何时候都拒绝懒惰160

331. 虚荣心适可而止161

332. 功利心太强的女人不可爱161

Part 7

生理——细节呵护出美丽

333. 丰胸有最佳时期163

334. 不可长期进行药物丰胸163

335. 警惕乳房异常164

336. 乳房检查要注意方法164

337. 别让文胸成为健康隐患164

338. 乳房大小与乳腺癌165

关系密切165

339. 预防乳腺癌少熬夜165

340. 经期要避免夫妻生活165

341. 经期要防晒美白166

342. 经期需多补充营养166

343. 经期洗头要用热水并立即166

吹干166

344. 经期外阴瘙痒要多清洗167

345. 拔牙避开经期167

346. 经期要防皮肤过敏167

347. 购买卫生用品需用心168

348. 护垫不可天天用168

349. 卫生巾也影响健康169

350. 药物推迟经期不可取169

351. 警惕月经异常170

352. 药物调节内分泌可治痛经170

353. 安全期避孕不安全170

354. 人流容易导致不孕171

355. 孕期应补充铜元素171

356. 不能乱用助孕药171

357. 怀孕前要先排毒	172
358. 高龄产妇要先全身检查	172
359. 孕期胸部不宜用香皂洗	172
360. 孕产期间需多刷牙	173
361. 熊猫眼也可预示妇科病	173
362. 学会检查外阴	173
363. 观察白带知健康	174
364. 阴道清洁不能过度	174
365. 阴道清洁分特殊情况	175
366. 阴道瘙痒不能私下乱用药	175
367. 清洗私处不可过度	176
368. 慎选内裤保健康	176
369. 穿丁字裤易感染妇科疾病	176
370. 警惕季节性妇科疾病	177
371. 嗜甜食患阴道炎	177
372. 仰卧起坐辅助治疗妇科 疾病	178
373. 三个原因诱发宫颈炎	178
374. 呵护健康从子宫开始	179
375. 过早性行为易患子宫颈癌	179
376. 妇科肿瘤症状早知道	180
377. 中和“酸”女人有秘诀	180
378. 排卵期不可做X光检查	181
379. 卵巢早衰要早预防	181
380. 患肾气虚要辨证施治	182
381. 女性便秘要多活动	182
382. 压力过大易导致面瘫	182
383. 喝水预防“干燥综合征”	183
384. 长发影响女性智力	183

385. 不能忽视病变斑	184
386. 滥用止汗香剂危害健康	184
387. 警惕香水成杀手	185
388. 中老年女性补钙不能光靠 药物	185

Part 8 心理——细节成就出美丽

389. 女性择业需摆正心态	187
390. 自我调节应付职场受挫	187
391. 找到自己摆脱厌职情绪	188
392. 辞职也需要心理准备	188
393. 警惕“亚快乐”来袭	188
394. 自创快乐先满足	189
395. 轻松心态“手”找	189
396. 健康快乐多用幽默	189
397. 辞别烦恼从改变开始	190
398. 过度微笑可能会变抑郁	190
399. 自我调节赶走抑郁	190
400. 青年女性要警惕肾脏虚弱	191
401. 家人呵护产产后抑郁	191
402. 远离自卑先认识自己	191
403. 自信心要自我培养	192
404. 自信能治见人脸红	192
405. 警惕过度自信成顽固	193
406. 把握自尊弹性	193
407. 过分自恋有损健康	194
408. 适当嫉妒有好处	194

409. 自我调节治焦虑	195
410. 狙击社交焦虑症	195
411. 扩大交际圈预防 “手机依赖症”	196
412. 病态怀旧不可取	196
413. 逆境中用补偿心理	197
414. 困境中要自我疏导	197
415. 不良情绪要宣泄	198
416. 警惕情绪传染	198
417. 控制愤怒须主动	198
418. 心理免疫用“加减乘除”	199
419. 正确认识和评价自己	199
420. 克服以个人为中心的 自私心理	200
421. 坦然接受自己的平庸才能 幸福	200
422. 心理健康先做自己的主人	201
423. 讨好自己抗压力	201
424. 自嘲增强心理承受力	202
425. 安然接受能舒缓竞争压力	202
426. 创造心境摆脱压力	203
427. 率性而为甩掉压力	203
428. 热心过度添压力	204
429. 自言自语可放松精神	204
430. 抚慰心灵选不同音乐	205
431. 学会躲避单身寂寞	205
432. 大龄女性要克服心理偏差	206
433. 两性关系稳定让女性健康	206
434. 恋爱之前先做准备	207

435. 同性友谊让女性心理更健康 207
436. 性骚扰也妨碍心理健康 208
437. 中年警惕心理影响家庭 208
438. 女性恐婚易受伤害 209
439. 摆脱婚姻危机从学习开始 209
440. 把握谈话原则则婚姻 210
441. 后悔是心理大敌 210
442. 谨防癌症侵袭 211
443. 疯狂购物也是病 211
444. 罗嗦源自性格强迫 211
459. 挑选遮阳伞有学问 210
460. 钻石选购不要只看克拉 210
461. 电饭煲要保营养 211
462. 选择背包有秘诀 211
463. 挑选瓷砖要比较 222
464. 电视墙装饰要协调 222
465. 购买内衣要试穿 223
466. 选购床上用品
“查找结合” 223
467. 过期牛奶有妙用 224
468. 饮茶不要过浓 224
469. 女性不宜抽烟解闷 225
470. 女性不要过量喝酒 225
471. 随性选择卧室风格 226
472. 沙发摆放须与客厅面积
大小相符 226
473. 四方窗帘悬挂各不同 227
474. 花卉摆放有禁忌 227
475. 卫生间除臭巧用香 228
476. 电脑键盘要杀菌 228
477. 居家不做“黄脸婆” 229
478. 梳妆台让女人精致 229
479. 发呆可以减压养颜 230
480. 长了痘痘的脸要用冷水洗 230
481. 最好半年洗一次牙 231
482. 打耳洞要防感染 231
483. 远离夏日体臭的尴尬 232
484. 居家泡脚可养颜 232
485. 美丽的家居服让你成为家中
一道风景 233
486. 受伤后皮肤不留疤痕
方法 233
487. 细心收纳家居杂物 234
488. 床上用品注意洗涤收藏 234
489. 服装收藏保管先清洗 235
490. 添加洗涤剂防止衣服落色 235
491. 毛衣缩水蒸一蒸 236
492. 毛衣洗涤防缩水 236
493. 内衣收藏不可乱卷 237
494. 丝巾养护要细心 237
495. 手袋保养要保形 238
496. 钻饰要单独保养 238
497. 有色宝石要单独保养 239
498. 珍珠饰品要防酸保洁 239
499. 化妆品保养要分类 240
500. 高跟鞋保养要“三勤” 240

Part 9

居家——细节经营出美丽

445. 选择舒适的寝具很重要 213
446. 睡觉要选择正确方式 213
447. 理想睡眠时间为七个半小时 214
448. 睡眠时间过短易发胖 214
449. 妙用睡眠面膜 215
450. 睡前喝水导致浮肿 215
451. 睡觉时束起头发 216
452. 睡前不宜涂指甲 216
453. 理财方式看年龄 217
454. 白领理财要开源节流 217
455. 科学理财先学买东西 218
456. 别为廉价乱分寸 218
457. 购买打折商品要理智 219
458. 购买流行商品须谨慎 219



part.1

饮食—— 细节滋养出美丽



爱美，追求美，是每一个人的天性，尤其是女性朋友的毕生追求。但是一个人的容貌美不美，除了先天的因素外，后天的精心调理和保养也是十分重要的。只有对体内的各个重要部位进行全面的调节和养护，外在的容颜才能表现出健康美丽。

很多美容专家认为，美的关键应当来自人体内部。多食用众多有益于人体健美的食品，将会对一个人的健美起到意想不到的作用。为此，国外有关营养学家提出了很多不同类型的健美食谱。如果人们跟着去做，将会使女子更靓、男子更俊，同时也让现代忙碌的生活能够更加美好、欢乐。

001 美容食物早知道

很多有利于美容的食物，爱美的女性可一定不能错过。红色的枸杞子。《本草纲目》中介绍，用枸杞子泡酒，长期饮用可以防老驻颜。研究发现，枸杞子含有大量的胡萝卜素、维生素A、维生素B族、维生素C、烟酸、磷、铁等滋补强壮、养颜润肤的营养物质。浅黄的当归。人体内的酪氨酸酶会产生导致雀斑、黑斑、老人斑的黑色素。其活性越高，老年斑出现得越早，数量也越多。当归的水溶液抑制酪氨酸酶活性的功能很强，因而具有抗衰、美容的功效。黑色的芝麻。黑芝麻含有大量的不饱和脂肪酸和维生素E，对延缓皮肤衰老非常有益。雪白的白萝卜。萝卜可“利五脏，轻身益气，令人白净肌肉”。白萝卜含有丰富的维生素C，常食可抑制黑色素的形成，减轻皮肤色素的沉积。白萝卜还有利肠作用，可以抑制肠道内有毒的氨类物质的产生，从而起到养颜益血的作用。鲜红的樱桃。红色的樱桃所含的微量元素铁居各种水果之冠，常食用能增加血液中的血红蛋白，从而达到补血养颜的效果。绿色的豌豆。《本草纲目》中称豌豆具有“去黑黯（面部黑斑、色素沉着斑），令面光泽”的功效。豌豆含有丰富的维生素A原，维生素A原可在体内转化为维生素A，而后者具有润泽皮肤的作用。



作用。并且因为维生素A是从一般食物中摄取，所以不会产生副作用。

温馨提示

美容其实不仅是精神上的需要，更与人体的健康有着密切的关系。想要得到娇好的面容，除了日常对皮肤的保养之外，适当的通过食物以及药物来调节内分泌，也是非常有效的。

002 营养平衡才能减压养颜

大多数的现代女性有着让人羡慕的工作环境和优厚的薪金，但她们每天都面临着巨大的压力，工作及社交活动都十分频繁，因而更应做好日常的膳食调理工作以拥有健康的身体。首先，应多食含氨基酸较多的鱼、奶、蛋等健脑食物以及一些富含维生素C较多的食物，如水果、蔬菜和豆类等。还应当适当补充含磷脂的食物如蛋黄、肉、鱼、白菜、大豆和胡萝卜等，一般认为每天补充10克以上的磷脂，可使大脑活动机能增强，提高工作效率。此外，多吃葱、蒜亦有良好的健脑功能。

其次还应平衡营养。每日饮用一袋牛奶，含250毫克钙，能有效改善膳食中钙摄入量偏低现象；每日摄入碳水化合物250—350克，即相当于250—350克主食；每日进食3—4份高蛋

白食物，每份指的是瘦肉50克、鸡蛋2个、家禽肉100克、鱼虾100克，以鱼类、豆类蛋白较好；每日吃500克新鲜蔬菜及水果能保证健康、预防癌症。蔬菜应多选食黄色的，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，因其内含丰富的胡萝卜素，具有增强免疫力的作用；多饮绿茶，因绿茶有明显的抗肿瘤、抗感染作用。

温馨提示

现代女性的生活和工作压力都非常大，所以，在忙碌的工作生活之余，更应该注意合理安排自己的膳食结构。饮食原则应有粗有细（粗细粮搭配），不甜不咸。膳食结构合理了，现代女性才能既健康又美丽。



003 饮食美容分年龄

女性饮食美容要在不同的年龄段进行,针对不同情况,食用不同的食物,这样才能使之发挥最好的效果。

15—25岁。这一时期正是女性月经来潮、生殖器官发育成熟时期。随着卵巢的发育和激素的产生,皮脂腺分泌物也会增加。因此要使皮肤光洁红润又富有弹性,就要摄取足够的蛋白质、脂肪酸及多种维生素,如白菜、韭菜、豆芽、瘦肉、豆类等。同时,注意少吃盐,多喝水。这样既能防止皮肤干燥,又可以使尿液增多,有助于脂肪的代谢和面部油脂的减少。

25—30岁。

此时女性的额头及眼下会逐渐出现皱纹,皮下的油脂腺分泌减少,皮肤光泽感减弱,

粗糙感增强。所以在饮食方面,除了养成坚持吃淡食、多

饮水的良好饮食习惯外,还要多吃富含维生素C和维生素B的食品,如荠菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、豌豆、木耳、牛奶等。

30—40岁。此时女性的内分泌和卵巢功能逐渐减弱,皮肤易干燥,眼尾开始出现鱼尾纹,下巴肌肉开始松弛,皱纹更明显,这主要是体内缺乏水分和维生素的缘故。因此,这一时期要坚持多喝水,早上起床后最好喝一杯(200—300毫升)凉开水。饮食中除了多吃富含维生素较多的新鲜蔬菜瓜果外,还应注意补充富含胶原蛋白的动物蛋白质,可吃些猪蹄、肉皮、鱼、瘦肉等。

40—50岁。女性进入更年期,卵巢功能减退,脑垂体前叶功能一时性亢进,致使植物神经功能紊乱而易于激动或忧郁,眼睑容易出现黑晕,皮肤干燥而少光泽。在饮食上的补救方法是,多吃一些可促进胆固醇排泄,补气养血、延缓面部皮肤衰老的食品,如玉米、红薯、蘑菇、柠檬、核桃等。还应多食一些富含维生素E的卷心菜、花菜、花生油等。

细节提示

充分了解自己是呵护自己的基础。所以,不同年龄阶段的女性,应该根据自己的年龄段的特征,选择适合自己的食物,以维持自身的健康美丽。

004 饮食美容分肤质

娇好的皮肤不单是来自外用的化妆保养品,还取决于我们所熟悉的食物中的美容成分,正所谓“以内养外”。在日常生活中针对油性、干性和中性皮肤有意识的进行饮食调养,会使肌肤在不知不觉中发生良好转变。

油性肤质的人皮脂分泌旺盛,毛孔粗大,毛细血管扩张,易生粉刺。饮食宜以平和、凉性的食物为主,如鲜笋、冬瓜、莲藕、白菜、白萝卜、卷心菜、西瓜、柚子、椰子、银耳、兔肉等。少吃油脂含量高、热性、辛辣的食物,如巧克力、可可、奶油、奶酪、羊肉、桂圆、荔枝等。滋补中药类应选用清热祛湿类的,如珍珠、白菊、灵芝、薏苡仁、白茯苓等;中性肤质的人是最令人羡慕的,因为中性皮肤柔软光滑、组织紧密、富



有弹性。干性皮肤中水分含量少,表皮角质屑易脱落,易产生皱纹;中、干性皮肤的人宜常食豆类食品,如黄豆、赤豆、黑豆、各种新鲜蔬菜和水果、海藻等碱性食物,少吃鱼、蟹、虾、贝等酸性食物。滋补中药类应选用滋阴活血类的,如当归、莲花等。

细节提示

肌肤的性质不同,所要摄取的营养必定有所区别。只有针对肤质来吃东西,才能使营养物质发挥更大的美容功效。

005 科学分配日常饮食很重要

现代女性常常因为工作繁重、时间紧迫而忽视自己日常的饮食，进而影响身体的营养均衡。其实日常饮食并不需要花太多心思，首先吃好早餐，早餐并不复杂，只需要在头天晚上准备好一大杯牛奶、一把香蕉片、一片面包和一片火腿就可以

温馨提示

身体是工作的本钱。不要因为一时的忙碌而忽视对自己身体的照顾。建立科学良好的用餐观念，远离疾病，拥抱健康。

了。这份早餐只需要几分钟就能解决，食后却能使人精神抖擞，为一天的繁忙工作奠定良好的营

养和能量基础。其次在办公室备好“健康零食”，它们能在你

繁忙的时候助你一臂之力。在自己的办公室中腾出一个小抽屉，放些营养强化类的食物，如香干、葡萄干、香蕉片、菠萝片、紫菜片之类，再备上盒装的灭菌牛奶或果汁。

明智用餐也有利于身体的健康。如果你有点菜的权力，就为自己多买点新鲜的蔬菜，将肉类换成豆腐，把煎炒类的菜肴换成清蒸类菜肴等。点菜之后，你还应该很好地控制自己夹哪些菜。记住一定要远离高脂肪食品，多进食蔬菜、豆腐肯定是非常正确的选择。最好远离大分量的猪肉菜肴，因为这些菜肴中的脂肪含量太高。吃西式快餐时则可以把奶酪换成番茄汁，把炸鸡换成烤鸡，这些都是健康用餐的明智之举。这样的替换不仅能使女性远离脂肪，保持身材苗条，还能均衡营养。从饮食上调理女性的身体状况，让女性内外兼修。

006 吃错食物可能导致未老先衰

随着年龄的增长，女性都希望自己看上去能够显得更年轻漂亮。但往往事与愿违，甚至有些人看上去比实际年龄更显老。当然，未老先衰的现象是由多种原因造成的，其中常吃某些易催人早衰的食物是一个重要因素。让人未老先衰的食物主要包括：含铅食品、腌制类食品、霉变食物、含水垢的水等。

人体摄铅过多时，会直接破坏神经细胞内的遗传物质脱氧核糖核酸的功能，不仅易使人患痴呆症，而且还易使人脸色灰暗，过早衰老。在腌制鱼、肉、菜等食物时，加入的食盐容易转化成亚硝酸盐。它在体内酶的催化作用下，易与体内的各类物质作用生成亚胺类的致癌物质。人吃多了此类食物，易患癌症，并易早衰。粮食、油类、花生、豆类、肉类、鱼类等发生霉变时，会产生大量的病菌和黄曲霉素，这些发霉物一旦被食用后，轻则发生腹泻、呕吐、头痛、眼花、烦躁、肠炎、听力下降和全身无力等症，重则可致癌症畸形，并促使人早衰。茶具或水具用久以后会产生水垢，经常饮用这些水具装的水可能引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变，导致衰老。这是因为水垢中含

有较多的有害金属元素，如镉、汞、砷、铝等。

让人未老先衰的食物主要包括：含铅食品、腌制类食品、霉变食物、含水垢的水等。



温馨提示

吃错了食物可能引起未老先衰，所以，女性在选择食物的时候要注意，一定不可贪图口福而选错了食物。

007 春天喝汤可改善肌肤

随着春季气温的回升，人体内的燥热之气也开始见长，女性开始出现各种各样的身体或皮肤问题。女性可以针对自身问题饮用不同的汤水，以达到润泽身体、养护容颜的目的。

皮肤灰暗、睡眠质量不好的女性，可以用冬虫夏草与老龟一起炖汤饮用。这款汤有补肺益肾、止化痰、健脾安神、美白肌肤的功效。而月经不调，皮肤粗糙的女性，则可以用红枣炖乌鸡。红枣自古以来就是补血佳品，而乌鸡更能益气、滋阴，经常服用可以调节月经紊乱，同时还起到美容功效。脾胃不好，火气大，满脸痘疮的女性则可以用土茯苓炖老龟。这款汤清热解暑、健脾胃，如果你偶尔小便亦黄，那就喝这道汤吧！工作忙碌、压力大的女性可以用西洋参炖甲鱼。和人参相比而言，

西洋参品性更加温和，适合大多数人进补，并且四季皆宜。而甲鱼的滋补功效人尽皆知，它可以补气养阴、清火、养胃。压力性头痛的女性可以选择天麻川芎汤。天麻治疗头痛眩晕、肢体麻木，而乳鸽营养丰富，口感滑嫩，经常服用对于工作压力大、用脑过度的女性来说，效果很好。

温馨提示

在职场打拼的女人，随时要面对各种压力，常常力不从心，分心乏术，不能很好地照顾自己。这几款汤水都是为女性量身定做的，不复杂、不麻烦，让你迅速充电。

008 水果吃出夏日美人

夏季日光直射、紫外线较强，皮肤容易被灼伤。西瓜含水量在水果中是首屈一指的，特别适合夏季补充人体水分的流失。西瓜汁中含有多种重要的有益健康和美容的化学成分，对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果好。柠檬中含有维生素B族、维生素C等多种营养成分，还含有丰富的有机酸、柠檬酸，具有很强的抗氧化作用，对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。但由于柠檬中含有大量有机酸，对皮肤有刺激性，因此，不可将柠檬原汁直接涂面，要稀释后或按比例配用其他天然美容品才能敷面。苹果含有丰富的果胶，有助调节肠的蠕动功能，所含的纤维质可帮助清除体内垃圾，从而排毒养颜。苹果内的胶质能吸收大量的水分，可以把消化后的残渣软化，防止便秘，还可以降肝火、胃火、大肠火，对于身体排泄、排毒有很大的帮助。

温馨提示

夏天是各种水果上市的大好季节，既能利用水果来为自己美容，又能享受甜甜的滋味，何乐而不为呢？

西瓜对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果好。

柠檬中含有丰富的维生素C和有机酸。

苹果中含有大量的维生素C，可帮助消除皮肤雀斑、黑斑，保持皮肤细嫩红润。



苹果中含有大量的维生素C，常吃苹果，可帮助消除皮肤雀斑、黑斑，保持皮肤细嫩红润。香蕉含有天然的果酸，有保湿润泽的美肤功效，再加上鲜奶调和所做成的面膜有不错的保湿效果。葡萄的葡萄多酚具有抗氧化功能，能阻断游离基因增生，有效延缓衰老。葡萄果核可软化肤质，使皮肤滋润保湿。葡萄果肉富含维生素B及丰富矿物质，可深层滋润、抗衰老及促进皮肤细胞更新。

009 夏日吃冷饮易引发头痛

炎炎夏日，冰淇淋是很多女性喜欢的一种降甜甜品。其实，在夏日吃过多的冰激凌容易引发“冰淇淋性头痛”。

冷刺激使血管收缩产生疼痛，头痛一般是指头颅上半部的



在夏日吃过多的冰淇淋容易引发“冰激凌性头痛”。

疼痛，即眉毛以上至枕部为止这一范围内的疼痛。患“冰淇淋性头痛”的人，一般是在快速摄取冰淇淋等冷冻食物或饮料之后发作的疼痛。因为冷饮入口时，会给口腔黏膜很强的刺激，这就可能使得头部和面部的肌肉、血管收缩，神经产生放射性的疼痛。冰淇淋头痛症的疼痛，常位于颅中部，有时在颞侧、额部或后脑内，表现为瞬间刺痛或疼痛难忍。

这种头痛经常发作容易产生血管障碍。因此，有头痛史的女性要少吃冷饮。一般不要快速摄取冷冻食物或饮料。有头痛史和发作过“冰淇淋头痛”的人更要少吃冷饮。如果“冰淇淋头痛”发作，用手反复进行局部按摩，可缓解突然的冷刺激引起的头部血管、肌肉的收缩，减轻疼痛。如果头痛得特别厉害，可在医生的指导下服用止痛药。

生活提示

冰淇淋是一种美味可口的冷饮，在夏季有很多人愿意用它来消暑降温，尤其是它多变的滋味，更是吸引了很多女性。但是，冰淇淋容易引发阵发性头痛，女性切不可因为一时的馋嘴而过多食用，以免引起身体不适。

010 秋季饮食要润肤去燥

秋季，天高气爽，果实累累，是女性保健的大好季节。身体衰弱的女性在秋季可选用一些“补而不峻”“防燥不腻”的平补食品，如大枣山药粥、麦芽粥、糯米八宝粥等，而脾胃虚弱、消化不良者，可以食用具有健补脾胃作用的莲子、山药、扁豆、红枣等补品。秋季容易出现口干唇燥等“秋燥”症候，

应选食一些滋养润燥的食物，以燕窝、银耳最好。对大多数人来讲，还是以白木耳为好。白木耳的主要成分是碳水化合物、脂肪、蛋白质、以及磷、铁、镁、钙等，具有滋阴、润肺、养胃、生津的功效。可将白木耳用水浸泡发胀，煮熟后加糖当点心吃，对治疗“秋燥”颇为有效。

在秋季，大众化的滋补良品首推百合。百合具有养肺阴、滋肺燥、清心安神的功效，尤其适合女性食用。按照中医“春夏滋阴，秋冬养阴，四季条阴，各有所重”的理论，女性秋日里还应注重养阴护肺，秋天最好选择食用莲子粥、枸杞粥、牛奶粥以及八宝粥等。也可多吃一些带有温补性的牛、羊、狗肉之类，以滋阴壮阳、温补气血，增强体质抵抗力，起到润泽脏腑、养阴护肤的效果。

生活提示

秋天气候干燥，凉爽，日照时间减少，气温也逐渐下降。由于气候变化对人体的影响，毛发脱落增多，汗水分泌减少，口苦咽干、皮肤干燥和皱纹增多等现象渐渐出现。所以，用温和平缓的食物来滋润身体非常重要。