



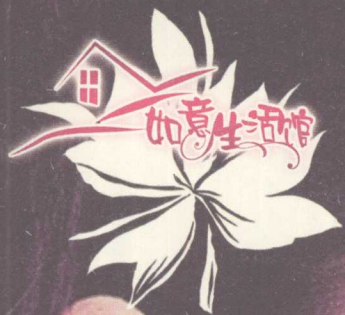
MEILI NVREN
TIESHEN BAOYANG MIJI

美丽女人 的贴身保养秘籍

刘麦麦 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



MEILI NVREN
TIESHEN BAORYANG MIJI

美丽女人 的贴身保养秘籍

刘麦麦 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

美丽女人的贴身保养秘籍 / 刘麦麦编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80753 - 180 - 7

I. 美... II. 刘... III. 女性 - 保健 - 基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 191488 号

责任编辑: 杨丽萍

封面设计: 王刚 侯园

美丽女人的贴身保养秘籍

刘麦麦 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E - mail: hrbcbbs@yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 14.5 字数 160 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 180 - 7

定价: 28.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

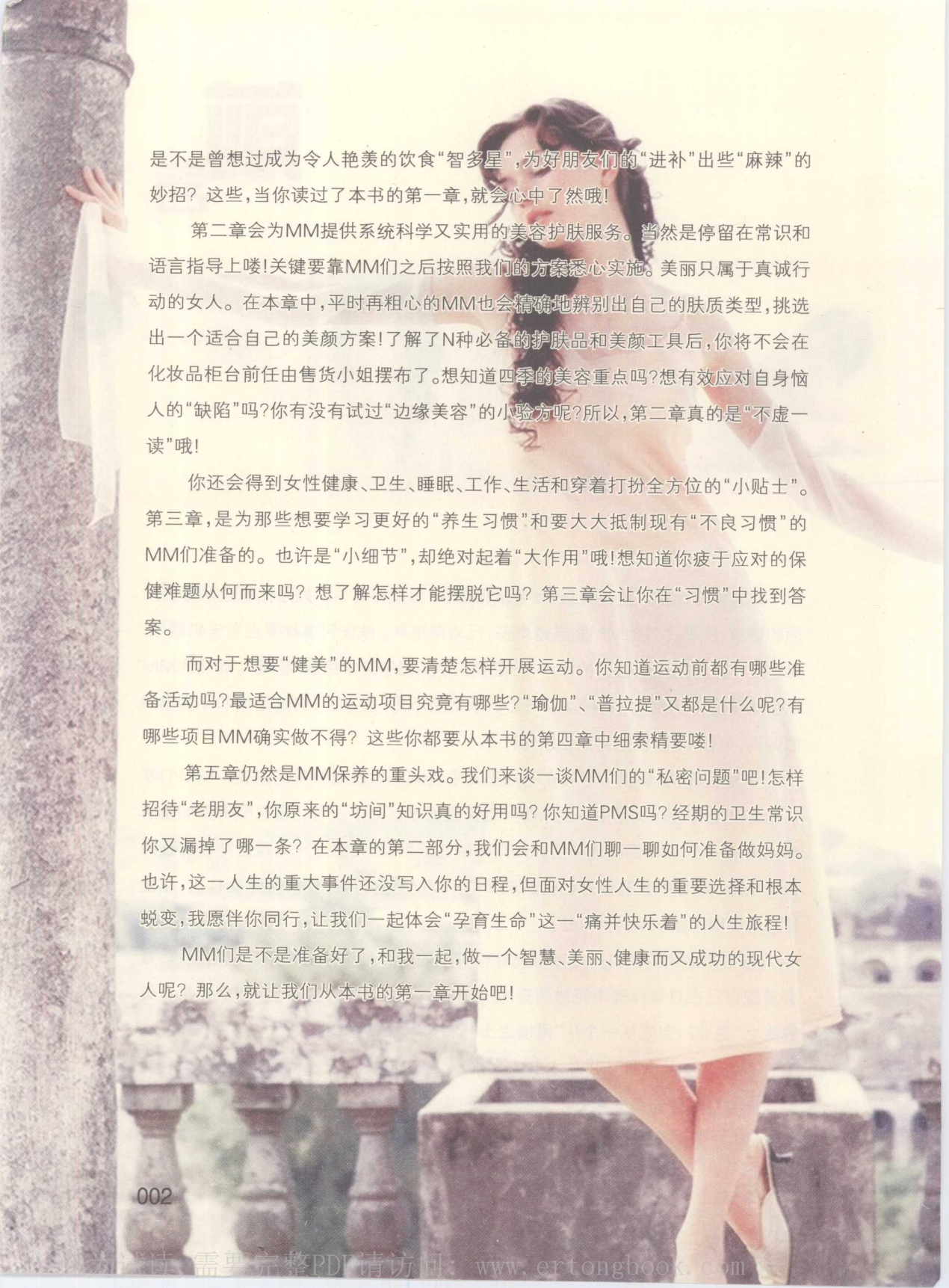


如果你想比别人走得更远,就要走得更快,出发得更早。如果你想变得更加美丽和健康,就要比其他MM知道得更多,行动得更早。做任何事都要占有先机哦!如果你是一个有志成就自己的女人,一定要在手头握有这本绝版“秘籍”。聪明的MM总会动脑筋得到别人“梦寐以求”却又“求之而不得”的东西,这就是你和平庸MM的区别,可以平凡,但绝对拒绝平庸!

读过我们的“秘籍”,你将在不知不觉中完成一次脱胎换骨的蜕变。MM们要认真真地等待一次新生的到来喽!话又说回来,如果没有让自己变得更加健康和完美的决心,MM们就请停住你伸向书架的玉手,因为这是一本理论结合实践的指导书籍,只为那些躬身为自己谋求幸福的MM量身打造,也只有深爱自己、热爱生活的MM才能从中得到好处。

接下来你读到的每一个字都将让你有所收益,如果你有善于反思的精神,就会发现自己在日常保健中犯过的重大“错误”。我们的目的就是让MM们明辨女性养生之“是非”,完成从一个从“懵懂之士”到“行家”的转变哦。

20到40岁的女性都将是本书的受益者。在这里我们将一起聊一聊怎么吃得美味、吃得健康,你还会获赠好多美颜瘦身的饮食小秘方哦。你听过通俗易懂的营养小介绍吗?你知道什么是MM最应该亲近的食物吗?哪些食物又该皱眉远离呢?你



是不是曾想过成为令人艳羡的饮食“智多星”，为好朋友们的“进补”出些“麻辣”的妙招？这些，当你读过了本书的第一章，就会心中了然哦！

第二章会为MM提供系统科学又实用的美容护肤服务。当然是停留在常识和语言指导上喽！关键要靠MM们之后按照我们的方案悉心实施。美丽只属于真诚行动的女人。在本章中，平时再粗心的MM也会精确地辨别出自己的肤质类型，挑选出一个适合自己的美颜方案！了解了N种必备的护肤品和美颜工具后，你将不会在化妆品柜台前任由售货小姐摆布了。想知道四季的美容重点吗？想有效应对自身恼人的“缺陷”吗？你有没有试过“边缘美容”的小验方呢？所以，第二章真的是“不虚一读”哦！

你还会得到女性健康、卫生、睡眠、工作、生活和穿着打扮全方位的“小贴士”。第三章，是为那些想要学习更好的“养生习惯”和要大大抵制现有“不良习惯”的MM们准备的。也许是“小细节”，却绝对起着“大作用”哦！想知道你疲于应对的保健难题从何而来吗？想了解怎样才能摆脱它吗？第三章会让你在“习惯”中找到答案。

而对于想要“健美”的MM，要清楚怎样开展运动。你知道运动前都有哪些准备活动吗？最适合MM的运动项目究竟有哪些？“瑜伽”、“普拉提”又都是什么呢？有哪些项目MM确实做不得？这些你都要从本书的第四章中细索精要喽！

第五章仍然是MM保养的重头戏。我们来谈一谈MM们的“私密问题”吧！怎样招待“老朋友”，你原来的“坊间”知识真的好用吗？你知道PMS吗？经期的卫生常识你又漏掉了哪一条？在本章的第二部分，我们会和MM们聊一聊如何准备做妈妈。也许，这一人生的重大事件还没写入你的日程，但面对女性人生的重要选择和根本蜕变，我愿伴你同行，让我们一起体会“孕育生命”这一“痛并快乐着”的人生旅程！

MM们是不是准备好了，和我一起，做一个智慧、美丽、健康而又成功的现代女人呢？那么，就让我们从本书的第一章开始吧！

第一章 饮食保健康

认识食物中的营养素

- 002 你知道人体所需的营养成分吗?
- 002 为什么蛋白质如此重要?
- 003 怎样吸收蛋白质?
- 003 脂肪共有多少种?
- 003 如何从食物中摄取脂肪?
- 004 中国人容易缺乏的微量营养素有哪些?
- 005 你知道维生素缺乏症吗?
- 006 怎样“吃”到维生素?

MM应该亲近的食物

- 007 不可缺少的纤维素
- 008 “纤维素”食品有哪些?
- 009 13种极品蔬菜猜猜看
- 009 9种金牌水果,今天你吃了吗?
- 010 为美丽和健康加杯奶
- 011 大豆制品是“代用肉”?
- 012 滋阴养颜的蛋类食品
- 012 青眯鱼类,赢得健康
- 013 女性保健金牌食物

女人必须远离的食物

- 014 “垃圾食品”还躺在你的冰箱里吗?
- 016 6种食物常吃要不得
- 017 5类伤脑食物,你知道吗?
- 018 8类致癌食物要小心!

开心饮食,远离疾病;考究饮食,治疗疾病

- 020 “平衡膳食”是什么概念?
- 020 教你“吃掉”好颜色
- 022 女性“亚健康”食疗全攻略
- 024 食疗清火的简单方法
- 025 饮汤——不可忽略的滋补良方
- 025 根据体质巧喝汤

目录

美丽女人的 贴身保养秘籍

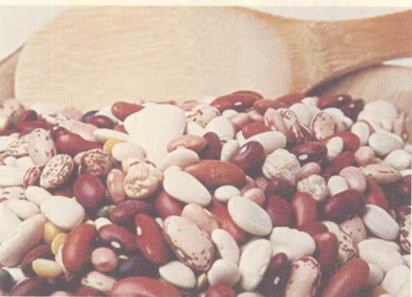
MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



CONTENTS

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



- 026 伤风感冒“小汤方”
- 027 “慢性胃炎”的MM看过来
- 028 健康饮食, 远离乳腺疾病
- 029 教你几招, 预防子宫肌瘤
- 029 乳腺增生的验方与食疗
- 030 食物让你睡得香
- 030 常见慢性病的饮食调理
- 031 食疗经典食品大荟萃

现代MM的饮食误区

- 032 主妇常见的营养误区
- 034 功能性饮料真的神奇吗?
- 034 食物“粗”的就一定好吗?
- 035 你是不是忽略了“三餐”的比例?
- 035 嗜饮咖啡是“辛酸的浪漫”
- 036 “头重脚轻”的晚餐

不同年龄的你: 吃什么? 怎么吃?

- 036 20~29岁
- 038 30~39岁
- 040 40~49岁

吃出健康——健康食谱小贴士

- 042 8种最佳饮食拍档
- 044 搭配禁忌早知道
- 045 素食也健康
- 046 5种最常见蔬菜的食用禁忌

吃出美丽——美颜食谱小贴士

- 047 几种维生素的美颜套餐
- 048 哪些微量元素和美容有关?
- 048 胶原蛋白、弹性蛋白很重要
- 048 碱性食物巧美容
- 049 皮肤类型决定饮食保养
- 049 5种天然食品——排毒又美容
- 052 哪些食物会使皮肤变黑?
- 052 哪些食品会使皮肤变白?

吃出自信——塑身食谱小贴士

053 7种最有效的塑身食物

054 2款减肥“仙侣”搭配

第二章 美容保容颜

你了解自己的皮肤吗？

056 你是哪一种肤质类型？

058 教你巧验肌肤类型

058 不同肤质护理各异

不同肤质的人如何化妆？

061 中性肤质的化妆

062 油性肤质的化妆

062 干性肤质的化妆

062 混合性肤质的化妆

美容护肤的几大步骤

063 正确护肤的5个步骤

064 使用护肤品的顺序你注意过吗？

065 周日美容也精彩

066 晨起护肤很重要

067 清爽巧“卸妆”

068 常见的卸妆产品大解析

069 女性出门护肤必备

美颜工具箱

070 海绵、粉扑是传统主角

071 美眉美眼工具不甘示弱

072 化妆刷细致分类

074 1分钟也完美

四季美容 风情万种

074 春季美容

078 夏季美容

081 秋季美容

083 冬季美容

让“缺陷”女人无懈可击——美容攻坚战

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



CONTENTS

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



086 告别“毛孔粗大”恐怖症

087 MM肌肤大“扫黄”

089 熬夜后的补救措施

边缘美容的智慧女人

——个性化的另类美容方式

089 美容自助餐——家庭型美容自助

090 巧用蔬果嫩肤

091 成全完美肌肤的10个补方

做一个“遵纪守法”的美人

092 用你的手掌把洗面奶搓出泡沫

093 用化妆棉卸除眼部的彩妆

093 眼部皮肤要呵护

093 一天只洗两次脸

093 不要用过热的水洗脸

094 以正确的顺序使用护肤品

094 保护手部、脖子和胸部的皮肤

094 背朝下睡觉

第三章 好习惯好身体

健康习惯篇

096 每天一个灿烂的微笑

096 健康饮食有讲究

097 爱工作——像一只热情的小狗

097 有爱心的女人更健康

097 健身MM不“绝食”

098 修饰打扮不可少

098 健康就要“不怕老”

099 盘点你的“业余爱好”

099 呵护心灵的“小窗户”

099 “明眸”、“皓齿”都要有

100 养护呼吸“大本营”

100 免疫系统——向疾病紧锁大门

101 MM们的消化小窍门

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



101 “从头到脚”的关爱

102 精神紧张害处多

102 “家族病史”巧利用

卫生习惯篇

104 关于毛巾的这些错误你犯了吗?

106 什么时候吃什么药

107 每天都要做的女性小护理

108 “私密地带”巧护理——再作个小补充

108 妇检之前巧准备

109 培养好习惯——远离妇科感染

110 女人的身体要温暖

110 MM保养“通则不痛”

111 性爱、生育也防病?

111 作好避孕,MM流产伤害大

111 谈谈“乳房自检”

睡眠习惯篇

112 饭后可以马上睡觉吗?

113 “裸睡”真能治失眠?

113 摘掉胸罩再入睡

113 给你的睡姿纠纠错

114 谁说“补觉”是养生?

115 运动就一定“有益睡眠”吗?

115 “午睡”——你的健康法宝

116 别做安眠“小药瓶”

116 睡眠训练,你作过吗?

工作习惯篇

117 MM不要乘电梯

118 开会时的静态体操

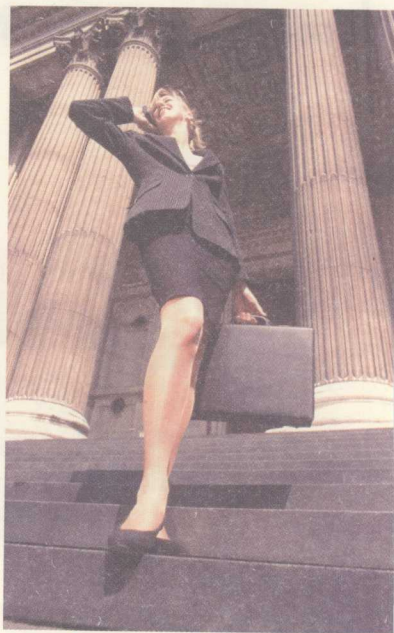
118 工作中的“体态美学”

118 电磁辐射怎样应对?

119 如何预防“鼠标手”?

119 电脑MM的视力保健经

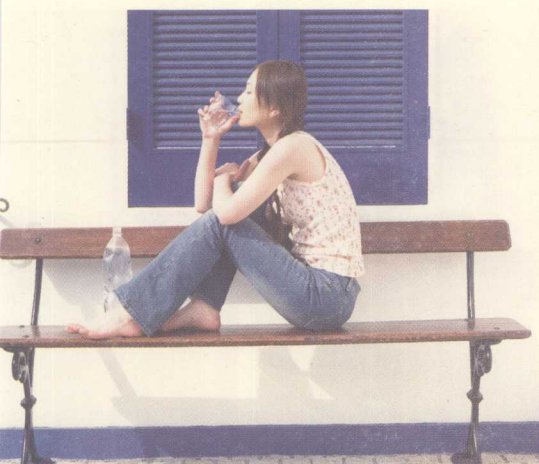
120 办公室MM巧健身



CONTENTS

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



120 给你的颈椎上“保险”

121 办公室MM的乳房保健

生活习惯篇

122 早上慢慢起

122 开展早起“清肠”运动

122 空腹饮水,开始新一天

123 学会腹式呼吸

123 什么是“头低位运动”?

123 你做过“血管体操”吗?

123 科学洗澡,冷水不“冷”

124 “搓手”也是好习惯

125 晚上洗头会感冒?

125 做健康的“出水芙蓉”

127 什么习惯让你成为“胖妞”?

127 爱喝水的MM不怕胖

127 糖和咖啡因是“增重良药”

128 不吃早餐能减肥?

128 吃饭快的MM易发胖

128 警惕“大餐”的肥胖陷阱

129 戒掉空调才健康

129 生活中的最佳POSE

130 厨房健康小贴士

穿着打扮篇

132 健康衣料大比拼

133 MM少穿“紧身裤”

133 小心“胸罩综合征”

134 瘦身内衣会惹祸

134 迷你裙和长丝袜

134 开始你的“反高”之战

第四章 运动才健康

MM运动为哪般?

138 MM运动保心肺



138 “骨质疏松”不会来

139 脏器功能大练兵

运动前你该做什么

139 运动该去什么地儿?

140 设施工具要专业

140 运动要穿什么衣?

140 运动要穿什么鞋?

141 当天状况把把脉

141 饭后千万别运动

142 运动时间巧安排

142 准备活动要充分

MM运动中的“自我保护”

143 呼吸困难怎么办?

143 运动也会肚子痛

144 胸闷、胸痛是病吗?

144 运动后为何会有疼痛?

145 补充水分不能少

运动后的整理活动

MM可以选择的常规运动

147 健康是“走”出来的

147 你不知道的:散步的功效

148 被你忽视的:正确散步你会吗?

149 健康是“跑”出来的

149 你不知道的:长跑的功效

149 被你忽视的:正确跑步你会吗?

150 健康是“游”出来的

150 你不知道的:游泳的功效

151 被你忽视的:游泳的动作要领

新兴的时尚健身运动

152 古老而神秘——“瑜伽”

153 你不知道的:练习瑜伽的功效

153 你不了解的:瑜伽的基本姿势

156 时尚趣味——“跳舞健美”

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



CONTENTS

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



- 157 你不知道的:跳舞健美的好处
- 157 你不了解的:基本的舞蹈种类
- 159 德式运动——“普拉提”
- 159 “普拉提”——复合型的健身盛宴
- 160 你为什么选择普拉提?
- 160 你不知道的:普拉提的功效
- 161 你不了解的:普拉提的基本要素
- 162 普拉提的练习原则
- 163 练习普拉提的注意事项

简单易行的办公室运动推荐

- 164 臃肿“堡垒”,各个击破
- 165 修长美腿是怎样“炼”成的?
- 166 找回“维纳斯的手臂”
- 166 最“懒”而科学的减肥方式
- 167 减肥MM要注意

运动禁忌一、二、三(MM版)

- 169 “MM不宜”的运动有哪些?
- 170 你的“这里”易受伤
- 172 MM晨练3个“不能”

第五章 特殊时期 特别关爱

女性生理期·女性怀孕期

女性生理期

有关月经的常识

- 174 月经的形成过程是怎样的?
- 175 什么样的月经周期是正常的?
- 175 你的经期“前奏曲”
- 176 PMS——经前期紧张综合征
- 177 你患上“经前期紧张综合征”了吗?
- 178 和PMS说BYE BYE!
- 179 月经期的卫生保健要点

运动MM的经期指南

- 181 经期运动好处多

- 182 小运动量项目是首选
- 182 哪些运动作不得?
- 182 经期你还能不能游泳?

谁是你的经期“小密友”?

——经期用品连连看

- 183 什么样的卫生巾入围你的包包?
- 184 卫生巾购买指南
- 184 卫生巾要怎么用?
- 185 “卫生巾过敏”非小事
- 186 护垫不宜做“长工”

女性经期“禁不禁”?

- 186 劳累过度
- 187 经期性生活
- 188 受寒受凉
- 188 经期拔牙
- 188 穿紧身裤
- 189 捶腰打背
- 189 高声哼唱

经期饮食有讲究

- 190 经期饮食巧调理
- 191 经期你要多吃
- 192 经期你要少吃

经期美容ABC

- 193 经期美容有道理吗?
- 194 经期美容小妙招

形形色色的“月经病”

- 196 与痛经有关的因素有哪些?
- 196 痛经——可以和它说BYE BYE
- 197 痛经可能掩盖大毛病
- 198 月经不调是病吗?
- 199 月经不调食疗方

美丽女人的 贴身保养秘籍

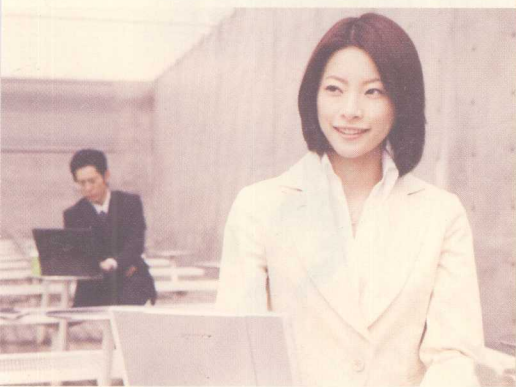
MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



CONTENTS

美丽女人的 贴身保养秘籍

MEI LI NV REN DE
TIESHEN BAOYANG MIJI



女性怀孕期

生个优秀Baby

——优生的准备

- 200 受孕时机巧把握
- 201 孕前饮食巧安排
- 201 受孕环境很重要
- 202 孕前体检不可少
- 202 各年龄段爸爸妈妈的“忧喜录”

做个成熟孕MM

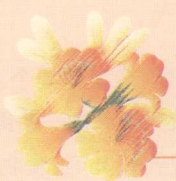
——怀孕常识早知道

- 204 你能识别怀孕的信号吗?
- 205 孕期你“痛并快乐着”
- 207 孕期卫生小常识
- 208 妈妈“咪咪”巧养护
- 208 你给“咪咪”洗澡了吗?
- 209 “咪咪”整形要提早
- 209 你开始按摩了吗?
- 210 产前检查一、二、三

成为健康妈妈

——孕期注意事项

- 211 孕妈妈吃点儿啥?
- 212 孕期能否用药?
- 213 孕期可以运动吗?
- 213 孕妈妈还能不能上班?
- 214 孕期性爱巧安排
- 216 孕妈妈的“穿衣经”
- 216 孕妈妈选胸衣
- 217 孕妈妈选底裤
- 217 孕妈妈打腹带
- 218 孕妈妈巧穿鞋



第一章

饮食保健康

俗话说“民以食为天”，我们就先从“吃”开始吧。都说女人比男人要馋，MM们是否有同感呢？这其实说明了一个问题，女人可是天生的美食家哟！女人要健康，健康才美丽。健康美味的饮食，是现代MM保健和美颜的琼浆玉露。我知道你想要什么，如何活得更健康、更潇洒，怎样吃得更怡心、更养性，饮食秘籍现在开讲喽，一般人我不告诉她……

MM们只有先懂得爱自己，才能学会关心别人，也才能够被人关心哦！这堂必修课，可就要从“吃”这一最最基本的需求讲起了。MM爱美丽，有自信，不仅要做一个时尚的极品女人，还要担负起生育、事业、家庭的多重责任。所以，在饮食的问题上万万马虎不得、吝啬不得哟。要吃得精细、吃得科学、吃得有的放矢、吃得有滋有味。

既然好的饮食对女人如此重要，那么MM们吃什么？怎么吃？吃得好有什么作用？吃不好又有什么害处？什么样的食物要亲近，什么样的食物要远离？食补和食疗究竟是怎么一回事？一个女人一生中不同的阶段要怎样照顾好自己的胃口？不同女人又怎么根据自身的特殊情况巧妙安排饮食呢？职场女性如何优化饮食结构？一年四季饮食宜忌是什么？这些，聪明的你都会在本章中找到答案。





认识食物中的营养素

也许你过去吃东西的时候只遵从习惯,或者单凭个人口味。然而,今天的MM可不一般哦!她们知道,要想健康美丽,首先做到的一条即是选购健康食品。如果你对何为“健康食品”也不甚了了,那么,现在是补习“食物中的营养素”知识的时候了。MM通过了解食物中所含的营养成分,补充所需,才能增进健康哦!



你知道人体所需的营养成分吗?

这个问题是有点小儿科。你在初中甚至小学早已经学过了。一本正经地说,食物内所含的能供给人体营养的有效成分称为营养素。在MM体内起作用的营养素大概有五大类,即碳水化合物、蛋白质、脂肪、微量营养素和维生素。它们又都能为我们做些什么呢?通常情况下,五



大营养素的生理功用是“构成躯干、修补组织,供给人体热量,调节生理机能”。这里面碳水化合物、蛋白质、脂肪又是人体所需的三种宏观营养素哦!给你一个比例对照一下,碳水化合物占55%;蛋白质占15%;脂肪占20%~25%,不超过30%,过多摄入脂肪,MM不但会成为“胖妞”,还有引发慢性病的危险哦。

为什么蛋白质如此重要?

蛋白质是生命的基础,没有蛋白质就没有生命。这可一点也不夸张。MM们知道吗,蛋白质是我们身体肌肉、血液、内脏、神经、骨骼、韧带、毛发、指甲和皮肤等组织的主要成分,没有它人也就不存在了,还谈什么健康、漂亮?人体许多与生命活动有关的活性物质,如酶、抗体、激素等,都是由蛋白质或蛋白质的衍生物构成的。人体中含有几千种酶,酶的数量虽然很少,但绝对不可缺少哦,否则MM身体的代谢就不能正常进行了。