

凌一 王艳 ◎ 编著



# 女人的88个 时尚陷阱

颠覆伪时尚 塑造真女人



现代出版社

凌一 王艳 ◎ 编著



# 女人的88个 时尚陷阱

颠覆伪时尚 塑造真女人

 现代出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

女人的80个时尚陷阱 / 凌一, 王艳编著. —北京: 现代出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80188-844-0

I. 女… II. ①凌…②王… III. 女性—生活—知识  
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081982 号

---

作 者: 凌 一 王 艳

责任编辑: 吴庆庆

装帧设计: 时尚艾迪书装

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: (010) 64267325

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80188-844-0

定 价: 18.00 元

---

版权所有, 翻版必究; 未经许可, 不得转载

## 时尚的，就是最好的？

你正在看的，是一本你不得不看的书。为什么这样说呢？这里讲到的陷阱，可能正是每天你正在遵循的时尚规则和方法，是你从来未正视过的生活隐患，不妨先来看看：

你是牛奶美女一族，但每次喝牛奶前都会煮一煮，那股热热的暖汁流进你胃里你才会觉得放心，却不知道你这是杞人忧天，还失掉了牛奶中大量的营养成分；

淋巴排毒正在流行，听说可以让皮肤更白晰，更清透，于是你匆匆赶去报了名，可是一个月下来，你原本“油光满面”的脸庞变得更加油腻；

瑜珈、舍宾正风生水起，那些从健身馆出来的女人，个个气度不凡，身体柔软得像水鸟，于是你也开始咬紧牙关日日模拟树的姿势、鸟飞的姿势、月亮的姿势，可是人没变瘦，身体没变苗条，反而落得一身“瑜珈病”；

断食美容开始兴起，据说一周断两次食可以变得更漂亮，于是你三餐改成两餐，主食改成素食，你却不知，一日两餐的人恰恰最容易发胖，日本的相扑运动员就是一日只吃两餐的人，你难道愿意像他们一样胖吗？

.....

还有三天减肥、七日瘦身、卵巢保养让你一天比一天年轻……这样诱人的时尚字眼是不是常常让你怦然心动，跃跃欲试？

女人，永远都是时尚的追赶者。追求时尚，追求美丽本身没有错，但是流行时尚每天都有新的内容发布，敏感的你常常会照单全收，但却在不知不觉中离健康生活越来越远。

美丽是长期经营的成绩单，因此，偷不得懒，也拣不得捷径。很多时候，越是快速的，就越是陷阱重重。一个美丽的女人也是健康的女人，以健康为代价的“造美”行动，是一场轰轰烈烈的自我毁灭运动。本书为您指出 80 个时尚生活的误区，是你不得不看的 80 个最实的忠告，当你明知这些时尚是陷阱时，请记得不要往下跳。愿你成为健康、美丽的时尚女人！



## 美容 别把俏脸当画板

你是否认为化妆品必须要同一个牌子才好？你是否认为把芦荟直接涂在脸上既经济又环保？你是否认为中医美容既时尚新潮又秉承传统？不！容颜是一个女人的镜子。记住，你只有一个肌肤，时尚，往往会让你“惨不忍睹”！

“Listen to Your Skin”——听你自己的肌肤怎样告诉你它的状况，相信细心的感受，选取适合自己的护肤方法，做一个自然健康的美丽小女人吧！

|       |               |    |
|-------|---------------|----|
| 陷阱 1  | 天然芦荟汁，经济又方便   | 2  |
| 陷阱 2  | 吃花美容，让你成为花样女人 | 4  |
| 陷阱 3  | 排毒，排毒，你要排毒！   | 7  |
| 陷阱 4  | 做做洗肠运动        | 10 |
| 陷阱 5  | 断食，让身体更“纯净”   | 12 |
| 陷阱 6  | 淋巴排毒带来的美丽     | 15 |
| 陷阱 7  | 绿色的，就是安全的     | 18 |
| 陷阱 8  | 天然护肤，要用果酸     | 20 |
| 陷阱 9  | 晒黑了？快速美白！     | 22 |
| 陷阱 10 | 卵巢保养，女人的幸福源泉  | 24 |
| 陷阱 11 | 用面膜、粉底代替护肤品   | 27 |
| 陷阱 12 | 药用产品当护肤品      | 29 |
| 陷阱 13 | 中医美容，祖传秘方     | 31 |
| 陷阱 14 | 这一针，让皱纹彻底消失   | 34 |
| 陷阱 15 | 她们都在做SPA      | 36 |
| 陷阱 16 | 当染发成为时尚       | 39 |
| 陷阱 17 | 离子烫发，飘逸的风景    | 41 |
| 陷阱 18 | 美甲，指尖的那抹风情    | 43 |
| 陷阱 19 | 不想满面“油光光”     | 45 |
| 陷阱 20 | 用护肤品代替眼霜      | 47 |
| 陷阱 21 | 吃下去的美丽        | 50 |
| 陷阱 22 | 用食补代替护肤       | 53 |

## 美体 S形不是这样“扭曲”的

减肥，是女人美体的主要内容。而围剿肥肉，是女人一生的战役，无论这个女人是胖的还是瘦的。那么，为什么很多人会越减越肥，越减越不美呢？

你是不是相信一周不吃饭就可以减掉10斤肉？

你是不是觉得长期穿束身内衣就可以让身材呈现“S”形？

你是不是觉得运动量越大，减肥就会越迅速？

……

你又错啦……是的，你的生活习惯中有很多不引人注意的减肥陷阱，在你百般努力时，却误入陷阱而不自知。那么姐妹们，让我们一起来总结成败得失，手牵着手，迎来时尚美体新生时代吧！

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 陷阱23 塑身内衣，懒女人的首选    | 56  |
| 陷阱24 来来往往高跟鞋        | 59  |
| 陷阱25 打造“沟”人心魄的完美    | 61  |
| 陷阱26 饮食减肥，坚持就是胜利    | 65  |
| 陷阱27 运动量越大，减肥越快     | 67  |
| 陷阱28 减腰，减腹，想减哪儿就减哪儿 | 70  |
| 陷阱29 药物减肥，总有一款适合你   | 72  |
| 陷阱30 水果代替正餐         | 75  |
| 陷阱31 从此爱上辣椒味        | 79  |
| 陷阱32 针灸减肥，安全        | 82  |
| 陷阱33 暂别早餐三两月        | 84  |
| 陷阱34 让我们一起来“灌水”     | 86  |
| 陷阱35 抽脂，看见脂肪往下掉！    | 89  |
| 陷阱36 做个素食美女         | 92  |
| 陷阱37 练练瑜伽，燃烧脂肪      | 95  |
| 陷阱38 美体，就与脂肪绝缘吧！    | 98  |
| 陷阱39 没有最瘦，只有更瘦      | 100 |

# 目录





## 饮食 越是有味，越要保“胃”

虽然快节奏的职业生活无法让你当个俏厨娘，但一点也不妨碍你对美食的热爱。特别是那种既能养颜，又能养身的美食，更是让你“爱不释嘴”！但是，翻翻你的饮食词典，是否在不知不觉之间又走入了误区？比如：

你认为服用维生素越多越好？

你认为食品就要越天然越好？

你认为粗粮就是比细粮好？

你认为买牛奶就得认准“鲜牛奶”？

.....

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 陷阱40 爱上酸酸乳        | 104 |
| 陷阱41 零食——难舍的旧爱    | 106 |
| 陷阱42 你也想做“酸美女”    | 109 |
| 陷阱43 垃圾食品，你舍不得放手  | 112 |
| 陷阱44 海鲜类食品高蛋白、低脂肪 | 114 |
| 陷阱45 让人流口水的美味火锅   | 116 |
| 陷阱46 鲜蜂蜜，美容的好东东   | 119 |
| 陷阱47 “8杯水”的营养     | 122 |
| 陷阱48 赶上喝茶时尚风      | 125 |
| 陷阱49 弹奏啤酒、咖啡之恋    | 128 |
| 陷阱50 浓茶解酒         | 130 |
| 陷阱51 你的牛奶必须热      | 133 |
| 陷阱52 买牛奶，就认一个“鲜”字 | 136 |
| 陷阱53 打包保健品        | 139 |
| 陷阱54 越来越恋维生素      | 141 |
| 陷阱55 食品就要“纯天然”    | 144 |
| 陷阱56 粗粮要多吃        | 146 |
| 陷阱57 你的“黄金搭档”     | 149 |
| 陷阱58 少吃饭，多吃菜      | 152 |
| 陷阱59 吃得太撑啦！运动来消耗  | 155 |
| 陷阱60 白领，亚健康的代名词   | 158 |



压力，压力，还是压力！什么时候，压力才能与白领绝缘？难！幸好，你从来不是一个“屈于重压”的柔弱女子，你有最时尚、最新潮的休闲健身方式。健身房、温泉馆、瑜珈室、高山户外处处可以看到你的身影。那么，你有没有发现这些时尚休闲方式中同样存在着危险呢？比如：

你认为周末多睡可以补充你一周的睡眠？

你认为室内健身是最安全、最理想的健身方式？

.....

|      |             |     |
|------|-------------|-----|
| 陷阱61 | 睡个天昏地暗的美容觉  | 162 |
| 陷阱62 | 周末啦，K歌去！    | 165 |
| 陷阱63 | 今夜我不回家      | 167 |
| 陷阱64 | 烟酒装扮的贵族气质   | 170 |
| 陷阱65 | 越夜越灌水       | 172 |
| 陷阱66 | 周末运动集中营     | 175 |
| 陷阱67 | 亮亮的白金会员卡    | 177 |
| 陷阱68 | 有氧运动，挥汗的快感  | 179 |
| 陷阱69 | 单身女子的“洁癖”   | 182 |
| 陷阱70 | 饭后立即刷牙      | 184 |
| 陷阱71 | 天天足浴，健康之本   | 186 |
| 陷阱72 | 告别“老腰”、“老背” | 190 |
| 陷阱73 | 与花为伍        | 192 |
| 陷阱74 | 宠物作伴        | 196 |
| 陷阱75 | 酷酷的太阳镜      | 198 |
| 陷阱76 | 大家来泡温泉吧！    | 200 |
| 陷阱77 | 像鸟儿一样飞翔     | 203 |
| 陷阱78 | 有品位的“暴走族”   | 205 |
| 陷阱79 | 蹦极，做勇敢的空中飞人 | 208 |
| 陷阱80 | 白领的贵族化休闲    | 210 |



# 1 别把俏脸当画板

*Biebaqiaoliandanghuaban*

1



·你是否认为化妆品必须要同一个牌子才好？你是否认为把芦荟直接涂在脸上既经济又环保？你是否认为中医美容既时尚新潮又秉承传统？不！容颜可是一个女人的镜子。记住，你只有一个肌肤，时尚，往往会让你“惨不忍睹”！

“Listen to Your Skin”听你自己的肌肤怎样告诉你它的状况，相信细心的感受，选取适合自己的护肤方法，做一个自然健康的美丽小女人吧！



## 陷阱1 天然芦荟汁，经济又方便

### ● 流行观点

最近脸上长了几个小黑斑，早上一瞧镜子就让你难过，郁闷！同事说，这是你最近防晒措施没做好，用点芦荟吧！

是啊，芦荟养颜啊。化妆品专柜的小姐也是这样说的，天然芦荟，绿色产品，自然美白……把芦荟原汁直接搽在脸上，不是既方便又经济吗？于是你赶紧把阳台上养的那盆芦荟抱下来，每天将芦荟切下一点来，挤出汁来直接搽于脸上。可这样做了几天后，你面部的色斑不但没除掉，还出现了大片鲜红的色斑疹，上有密密麻麻的红色小疹子……天，这可是现在流行的正宗的原生态美容法啊！

### ● 颠覆理由

芦荟作为一种天然植物，既是健康食品，又是美容佳品，对人体确实有不少神奇美妙的作用。但是，芦荟有500多个品种，可以入药的却只有十几种，可以食用的只有几个品种。

新鲜的芦荟汁含有芦荟甙、树脂等化学物质，如果直接将它涂于脸上，会与表皮蛋白质相结合，形成能使机体发生过敏反应的物质，医学上称为“全抗原”。全抗原能改变皮肤内普通淋巴细胞的活性，导致细胞性质发生改变，成为能致人体皮肤发炎的致敏淋巴细胞，引起皮肤毛细血管扩张而出现大片红斑。

至于许多爱美女性的“遭遇”，就是由于鲜芦荟汁所致的接触性皮炎。其实，出现色斑疹还算是轻微症状，严重者的两眼会肿得像葡萄，无法睁开眼睛，还可能大量黄豆粒大的水疱，流黄水，整个面部有火辣辣烧灼痛的现象。因此，对于患有过敏性疾病或者本身就是过敏性皮肤的人来说，千万不能将芦荟鲜汁直接涂于面部。

## ● 时尚对接

芦荟用于美容养颜，必须利用生物工程手段，将芦荟中的有效成分和活性物质进行分离，经过专业提炼、筛选、脱敏等处置后的产品方可使用。专业美容院用新鲜芦荟做美容，也必须使用抗敏隔离液，经过十多分钟沉淀，把对皮肤有刺激的物质沉淀过滤掉，用上面的胶原去做皮肤护理效果才会好。所以，鲜芦荟汁是不能随意直接涂于面部皮肤的，尤其是皮肤较为敏感的女性。

制作芦荟化妆品的芦荟原料是采用经过处理被剔除了芦荟素等蒽醌类物质的脱色芦荟凝胶，因此，使用加工后的芦荟化妆品是比较安全的。如果你想在家中采用芦荟自行美容，需先将芦荟叶皮去掉，用其叶肉做皮肤过敏试验，如果没有过敏反应再来使用。

## 美生DIY

### 自制芦荟润肌膏

备芦荟叶250克、黄瓜1条、鸡蛋1个、面粉和砂糖。

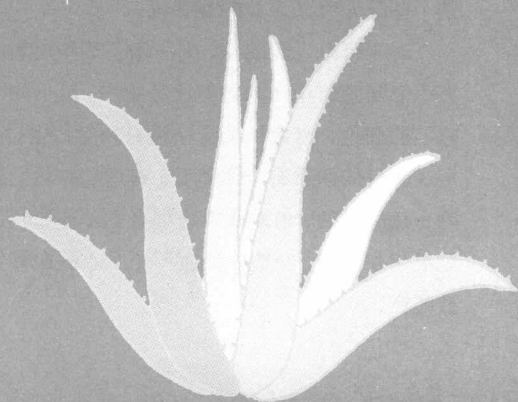
· 先将芦荟叶片、黄瓜洗净分别弄碎；

· 用漂白消毒的细纱布双层，包住芦荟细丝，用手拧挤出汁液；

· 将鸡蛋打到碗内，再放入1小匙芦荟汁，3小匙黄瓜汁，2小匙砂糖并充分搅拌混合；

· 最后加入5小匙左右的面粉或燕麦粉，调成膏状即可。

美容方法：将润肤膏均匀敷在整个脸上，然后，眼、嘴闭合，使面部肌肉保持不动，约40~50分钟后，用温水洗脸。每周坚持1~2次，皮肤会清透洁白，非常光滑。



## 陷阱2 吃花美容，让你成为花样女人

### ● 流行观点

洗着花瓣澡的贵妃，沐着玫瑰浴的埃及艳后，吃着灵花异草的侠柔女子，那些带着神秘色彩的美丽传说一直让你深深着迷。用花装扮的女人，该是人间极品啊。

不过现在你不用感慨了，因为吃花美容已经开始流行起来了！在香港，人们用鲜花作原料制成沙拉配料，再加工成丰富多彩的沙拉制品，将鲜花的花瓣制成花酱，调入果酱中，涂于面包、饼干上吃，或者将花蕾与肉一起煮汤饮用，不仅鲜味可口，而且营养丰富。而以鲜花为原料制作出来的洁肤、护肤、美肤品早已正式走入市场。

据说，吃花美容是根据现代中医研究得出的新型美容方法，可以达到淡化脸上斑点，抑制脸上的暗疮，延缓皮肤衰老的美丽效果。

### ● 颠覆理由

从对人体是否有利来说，花草类植物可以划分为四类，一是对人体有益无害的花，如菊花；二是有毒的花，如芍药花、臭球花等，绝对不能应用；三是有了一定的适应症可以对症入药的花，如月季花、荷花、玫瑰花等；四是一些既无害又无益的观赏花。

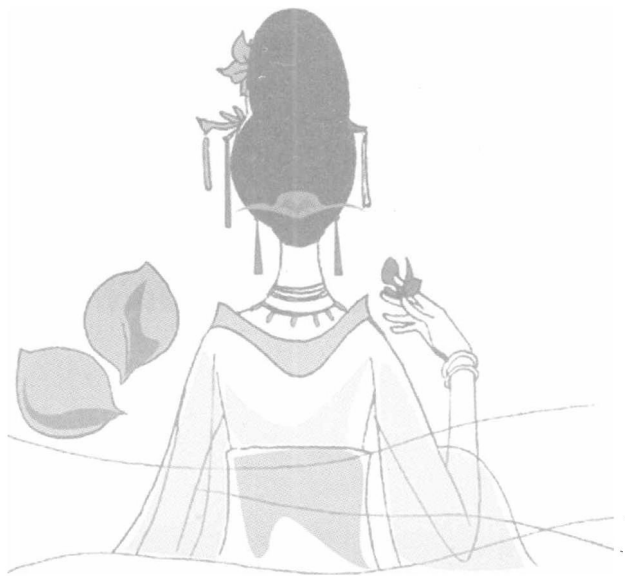
对于可以入药的花，应在患了某种疾病后在医生的指导下对症入药，千万不能随意将花作为保健饮品服用。至于如今在女性中流行的“吃花就能美容”的理论，专家认为完全没有科学依据，弄不好还会对身体有害。

人群的体质有个体差异，有虚实寒热之分。如有些花具有清热解毒、消肿止痛的功效，但对脾胃虚弱者则不能常用；红花具有活血化瘀的作用，但如果用法不当，会造成经血不止或心脑血管等疾病，尤其是孕妇服用后会致流产。

## ● 时尚对接

《本草纲目》中认为，吃有益的鲜花可以美容护肤、健脑益智，让人耳聪目明、延年益寿。如白菊花、石榴花都可以让人的头发变得乌黑润泽；桃花可以让人脸色红润；梨花能够去掉脸上的粉刺；荷花能起到镇定和减肥的作用。

现代研究表明，一些对人体有益的鲜花含有丰富的营养，如蛋白质、脂肪、糖类、氨基酸，以及人体所需的维生素和多种矿物如铁、镁、钾、锌等，还有酶、激素、黄酮类化合物以及丰富的核酸。所以，可以在医生或者资料的帮助下，找一些有益无害的花朵撒入池中，做个芳香的SPA。用鲜花做面膜，用鲜花洗脸，甚至用鲜花熬成粥食用，都是养颜美肤的好方法。关键是你懂得：凡事不可过，而且要具备辨别有益的花与有害的花的能力。



## 养生DIY

### 西红柿玫瑰饮

原料：西红柿、黄瓜、玫瑰花、柠檬汁、蜂蜜各适量。

做法：西红柿去皮、籽，黄瓜洗净，与鲜玫瑰花适量一起碾碎后过滤，加入柠檬汁、蜂蜜即可。

功效：促进皮肤代谢、色素减退，从而使肌肤细腻白嫩。

### 荷花粥

原料：荷花适量，粳米100克。

做法：当荷花盛开时，采其花瓣阴干切碎备用；用粳米煮粥，待熟时入荷花10~15克，煮开即成。

功效：使面色红润，容光焕发，皮肤光滑细腻，延缓衰老。

### 菊花粥

原料：白菊花适量，粳米50~100克。

做法：霜降前采菊花去蒂，晒干碾成细粉备用；粳米煮粥，待粥将好再放菊花碾成的粉末10~15克，煮开即可。

功效：久服美容美体，抗老防衰。

### 菊花龙井茶

原料：菊花5克，龙井茶3克。

做法：先将菊花和茶叶一同放入茶杯中，用沸水冲泡5~10分钟左右，即可饮用。

功效：疏风清热，解毒明目。

### 白荷花露

原料：荷花50克，水50毫升。

做法：将荷花同水放入锅内煮沸15分钟，即可取汁饮服。

功效：解暑热、清心脾、除烦渴、爽精神。

## 陷阱3 排毒，排毒，你要排毒！

### ● 流行观点

上火了，便秘了，怎么办？排毒！脸上又长痘了，额头上顶着几个小包，怎么办？排毒！睡眠不好，面色暗淡，整个一黄脸婆，怎么办？排毒……一夜之间，你就变成了个“百毒缠身”的人，排毒成了你日常生活里最重要的一个步骤，你巴不得马上找个“防毒软件”安在身体内，将一切毒素拒之门外——想想，这体内全都是毒素，怎么不让人着急呢？积极行动起来吧，赶快去买几个疗程的排毒胶囊来吃。

### ● 颠覆理由

人体内的毒素是指人体新陈代谢后所产生的废物和来自自然界的侵袭所致的有害物质，其来源主要有三个途径：一是大气与水源中的污染物，通过呼吸及进餐侵入人体内；二是计算机和电子产品等对人体造成的辐射；三是食物在体内代谢后的废物，如粪便、自由基、吡啶、硫化氢等。通常所讲的“排毒”就是要把这些有害物质排出去以增加身体免疫力。

本来，人体内是有新陈代谢等排毒机制的，但由于现代人工作紧张，生活不规律，环境和饮食习惯的改变等，容易造成体内排毒机制混乱，使毒素累积过快而来不及排出，需要借助外力疏通。所以有毒当然要排，但先要搞清是不是有毒，用怎样的方法排毒才科学，不要听信于广告和商家胡乱炒作排毒的概念。目前排毒美容的方法有很多种，如断食、吃保健药品、结肠清洗、海水浴等，一定要慎重选择。



## ● 时尚对接

现代人多少都需要排毒,但每个人的环境和饮食习惯不同,要排的毒也有差异,最好经由营养师等专家针对个人症状进行指导。大致说来,从12岁进入青春期、内分泌改变开始,就该多注意肠胃的排毒与吸收,有机食品、多喝水可减少防腐剂等化学污染。到了25岁以后,工作压力渐增,不但要注意吃得健康,还得注意精神上的纾压,有氧运动、泡澡、日光浴等都是不错的保健方式。

你必须知道的排毒观念:

1. 外力排毒并不能从根本上解决问题,很多方法反而会让新陈代谢能力减缓;
2. 不能光依赖排毒补充品而不做运动,流汗也是代谢废物的管道;
3. 吃排毒性产品要清楚来源,了解制作过程中是否添加了防腐剂、人工调味料等。

其实,可以偶尔试试粗茶淡饭、适度舒缓压力与情绪,让身心都有净空喘息的机会,实在没时间,才借由排毒产品达到目的。



排毒不仅是一项“身体内部工程”，外在的毒素也会时时侵袭你的身体，比如你的小窝：

### 厨房

各种残留在碗、盘子上的洗涤剂中所含的化学添加剂能破坏皮肤表面的油性保护层，对皮肤造成腐蚀和伤害。有些人习惯把各种不同的清洁剂混在一起用，但清洗剂有的呈酸性，有的呈碱性，混合时可能会发生化学反应，如用洁厕剂除垢时可能产生刺激性的氨气或氨水，当氨水与具有漂白功效的清洁剂混合时容易产生有毒的氯氨气体，过量吸入后将导致肺部严重发炎及肺积水。

### 卧室

你梳妆台上的化妆品琳琅满目，事实上，化妆品中的甲醛、树脂会损害眼睛；爽身粉、脂粉中含有滑石，是一种致癌物质。衣柜里可能也少不了弹力紧身衣、尼龙裤、尼龙袜、尼龙聚酯类合成纤维织物经人体加温后，可释放出微量的“塑料单体”。在加工时加入的松剂、气溶胶及抗静电剂都对人体有潜在的危害。

### 书房

如果你有独立的小书房的话，涂改剂、墨水清除剂、打印修改液等小物品都是一些较常用的化学制剂，其中一般含有苯和汞等毒性化学物质，会刺激肾上腺素过多地分泌，并提高心脏对肾上腺素的敏感性，致使心跳加快、无规律，严重者可发生急性心脏病，甚至死亡。

### 卫生间

你可能会习惯在卫生间里放一瓶杀虫剂、空气清新剂等。如果在使用了杀虫剂后感到精神抑郁、头痛、头昏或有类似流感症状，那么，考虑一下杀虫剂中毒的可能。如果胸闷、乏力、眼鼻刺痛，就拿掉那个正在散发芳香的空气清新剂，看看会不会好点。

想拒绝所有外界毒素当然不可能，不过你可以采取措施将它们控制在最低限度。