

[日]高桥顺子◎文 JUNKO◎图
杨柳◎译

我要做闪亮女人!

闪亮女人辅助物品1
强力束身连裤袜

今年一定要穿上!
新款比基尼

目标

47kg

梦寐以求的
比基尼

闪亮女人辅助物品2
提升胸形的纹胸

极其丰富的化妆品一角
(大部分是试用品, 呵呵)

暂时还不想公开的! ?
(必胜内衣)

充满血泪的减肥用品
(现在被当作房间的室内装饰品……)

听说可以减掉脂肪的
袋泡茶

等待短信中
(特别是男性的! 呵呵)

恋爱必胜秘笈、美容
宝典绝不能少

给自己的奖励品1
冰淇淋

给自己的奖励品2
小零食

SHIWENBOOK 绘本馆
百世文库

中国轻工业出版社

高桥顺子

健康专业顾问。曾经担任过模特儿、造型设计师，之后钻研东洋医学。2003年任职东洋医学中心院院长。著作有《你也治得好！虚冷、便秘及生理期疼痛》以及《高桥顺子的体态矫正体操》。



JUNKO

插画家、艺术家。2003年创办COO设计事务所，在日本设计界开始崭露头角。重视刻画心灵与肉体上体现出来的感性层面，并加以发挥表现，且表现手法灵活。其作品经常发表在女性杂志上。

唯美女人 靓丽宝典

我要做闪亮女人！

文◎[日] 高桥顺子 / 图◎[日] JUNKO / 译◎杨柳



SHIWENBOOK 绘本馆
百世文库

中国轻工业出版社

☐中国大陆中文简体字版出版 © 2007 中国轻工业出版社
☐全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
☐本书中文简体字版版权由北京版权代理有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

我要做闪亮女人 / (日)高桥顺子文; (日)JUNKO 图; 杨柳译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5019-6089-7

I . 我… II . ①高… ②J … ③杨… III . 女性—修养—基本知识
IV . B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115706 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强
责任监印: 胡 兵 装帧设计: 阿 元

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印 张: 3.5

字 数: 27 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6089-7/TS · 3558 定 价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-3813

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

70338S3X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

前言

Prologue

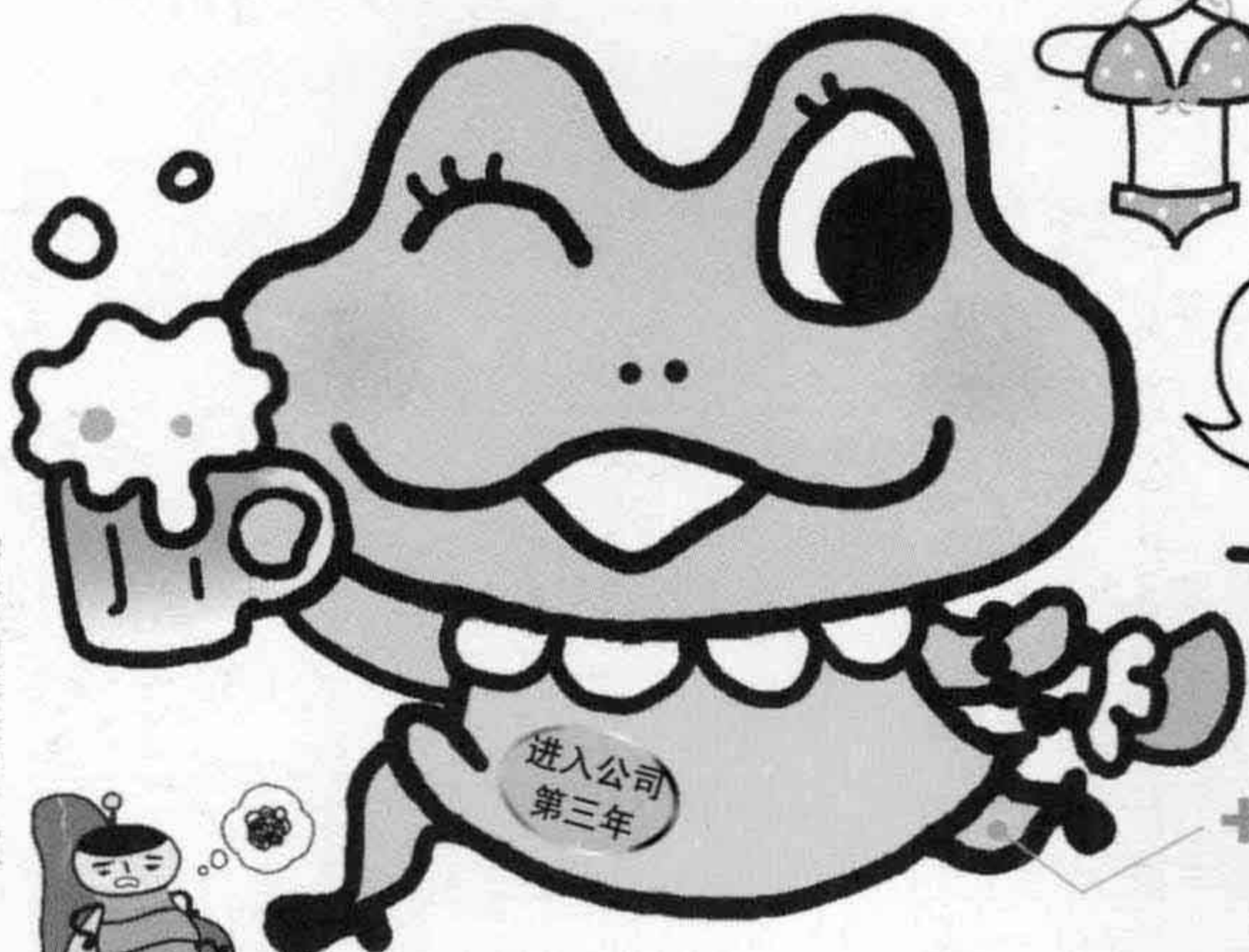
说到上班族的女性，她们可真是太忙了。
每天抱怨着“上一天班要累死了，连喘口气儿的工夫都没有啊”，
这样的人可不在少数？！
但是，如果能精神百倍地起床，充满活力地上班，效率极高地工作，
欢欣雀跃地度过下班后的时间……这是不是大家向往的生活呢？
每天都重复着同样的工作，每天都在过昨天的翻版，
每天都重复着同样的生活，
难道你不想活得有滋有味，绚丽多彩吗？
面对漫漫人生，
你也想从容而美丽地慢慢变老吧？
但是，这却是一定要在保持身心健康前提下的理想。
对了，就是那句话，衰老是不会来找健康的人的。
反过来说也就是，如果不健康的话，体力、活力与美丽都
将会比你的实际年龄衰老得更快。
那么，就请你也下定决心变得健康，一起恢复活力与美丽吧！
面对那一点点已不经意间到来的衰老，
用从“蛙美眉”身上得到的智慧，亲自体验一番，
你马上就会恢复青春美丽了。
不管怎样，如果你什么都不做的话，就会一直是现在的样子。
所以呢，请你尝试一下吧。
即使只尝试一次的话也比什么都不做要好得多了。
身体一定会回应你的，即使只有一次也会的。
一开始并不强求你，首先能够坚持三天就很棒了。
对了，目标就是“坚持三天”！
快乐加放松，身心愉悦……
就算只有“三分钟热度”也无妨！

高桥顺子

登场人物介绍

希望瘦得漂亮，并找个男朋友！

蛙美眉



寄居「蛙美眉」家，是个刀子嘴豆腐心的人。



蜂卫门

+ 想变得像火烈鸟的腿那样纤细啊

很和蔼可亲，但却是个十足的大懒虫

大懒虫



+ 睡魔来了，怎么都无法抗拒啊！

很善于拍马屁的

兔小妹



+ 总是便秘，身体脂肪率达到 32%

我磨我磨

对美执著追求堪称天下第一的

阿猫前辈



忘记自己是一个女人的工作狂

白羊前辈



办事古板，总是奉严格遵守规则为生活信条的

鞋拔子脸



顺子老师

上班族女性的救世主。
以东方医学知识为武器，
传授令蛙美眉们恢复“活力”与“美丽”的智慧。





我要做 闪亮女人!

24 小时恢复完美体态 重现自信魅力大行动

Contents

目 录

急忙慌张 上班前



◎欢迎来到我的私人空间——闺房 10

7:00 每天早晨怎么也无法起床的我 12

7:10 少女的心事与体内排毒 16

7:15 浮肿就是恐怖的松弛 18

7:30 头昏脑钝、动作迟缓的早晨 20

7:40 减肥就是烦恼的根源 24

8:00 出发啦! …却出不了门的原因 28

8:15 令人恐怖的电车地狱 32

★美丽指南 Part 1 34

手忙脚乱 办公室



9:30 精力完全不能集中的早晨 36

11:00 水汪汪的大眼睛跑哪儿去了? 42

◎七色商事 公司正在工作中吗!? 46

★美丽指南 Part 2 48

12:30 我的美丽时限只到中午十二点 49

13:30 来自北国的女人 52

14:30 令人难受的肩膀酸痛的原因是? 56

16:00 每个月一次的地狱般体验 60

★美丽指南 Part 3 64

多姿多彩 五点后



17:30 疲劳感达到极限! 夜生活开始 66

18:00 脱落的彩妆会使你很难看哦! 70

18:30 没用的关注我不需要! 74

◎根据对方不同职业确定相亲成败的要点 78

★美丽指南 Part 4 80

身心疲惫 回家后

- 21:30** 浮肿导致大象腿，悲惨呐 82
- 22:00** 疲劳的一天！泡个澡竟发生惨剧 86
- 22:30** 虽然知道是运动不够，可是…… 92
- ★美丽指南 Part 5 96
- 23:00** 杀手锏！飞扣绝技！！ 97
- 23:30** 想做睡美人 100
- ☆度过极富活力而又美丽的一天 106
- ☆后记 110



急忙
慌张

上班前

~ 漂亮是从早上开始的 ~



欢迎来到我的私人空间

——闺房



辅助物品 1
强力束身连裤袜

今年一定要穿上！
新款比基尼

目标
47kg
梦寐以求的
比基尼

辅助物品 2
提升胸形的纹胸

极其丰富的化妆品一角
(大部分是试用品，呵呵)

暂时还不想公开的！?
(必胜内衣)

充满血泪的减肥用品
(现在被当作房间的室内装饰品……)

听说可以减掉脂肪的
袋泡茶

等待短信中
(特别是男性的！呵呵)

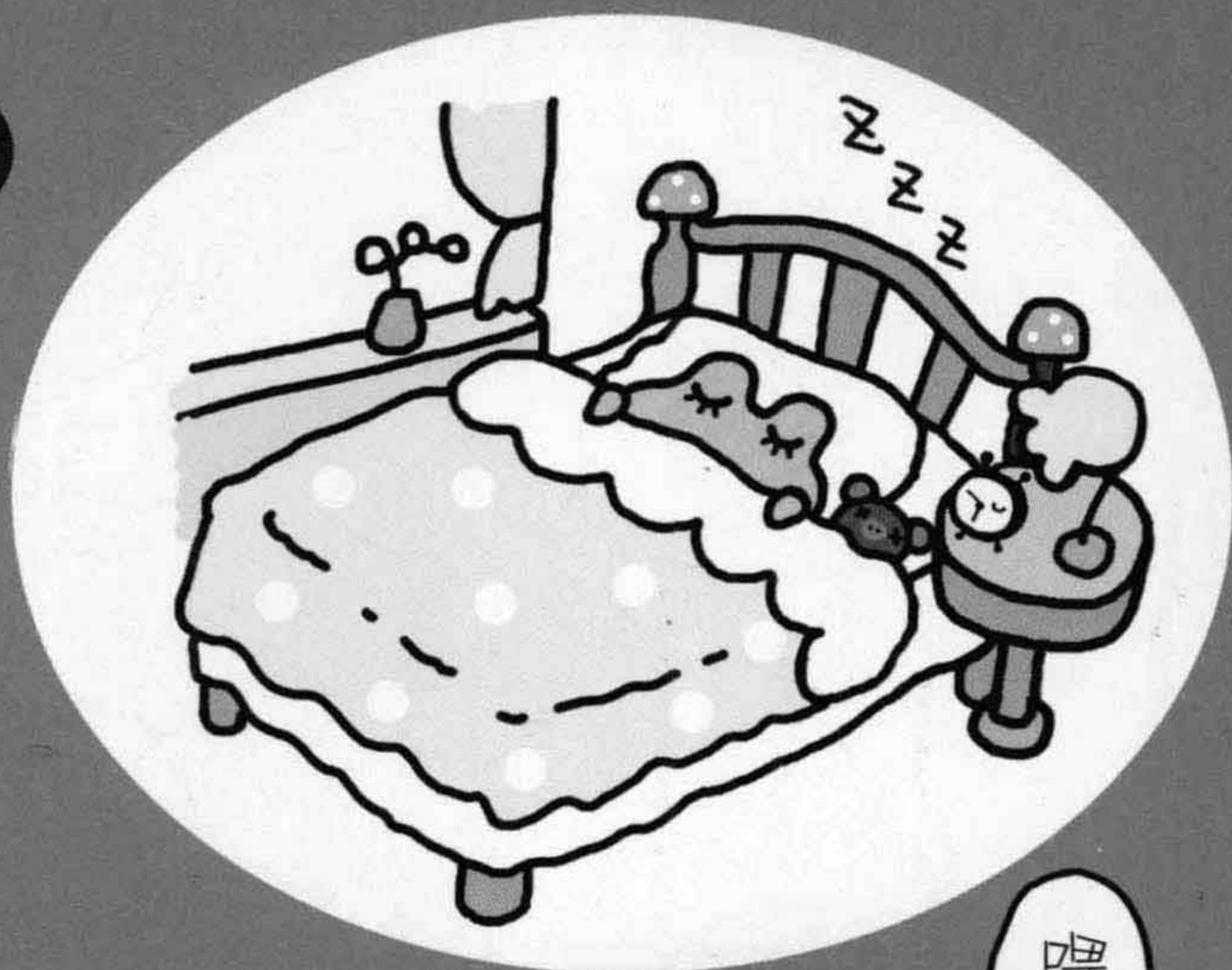
恋爱必胜秘笈、美容
宝典绝不能少

给自己的奖励品 1
冰淇淋

给自己的奖励品 2
小零食

7:00

每天早晨怎么也弄



呼噜
呼噜



喂，快起床

不了

无法起床的我



很难早起的原因

能够使你
年轻十岁的
神奇美容液。
限量发售
100只。

美

午夜
电视购物
节目。

将追求美丽进行到底!! 深夜版

多管闲事
不要你管啦!

白羊也能尽快
找到合适的人
就好了

唉, 无人关注! 酗酒版

午夜的
电视购物
节目。

将追求美丽进行到底!!深夜版

多管闲事，
不要你管啦！

白羊也能尽快
找到合适的人
就好了

唉，无人关注！酗酒版

快起啦~

再躺会儿

呼吸

不起
吗？！

嗯？

不管了，
隨你便。

要迟到了

啊，不会吧

每一天都想很清醒而及时地起床啊!

AYG



耳部按摩

美丽是从早晨睁开眼睛就要开始准备的！
这样的话，昏昏欲睡的早晨也可以变得很清醒了♪

用耳部按摩法获得舒畅与健康！



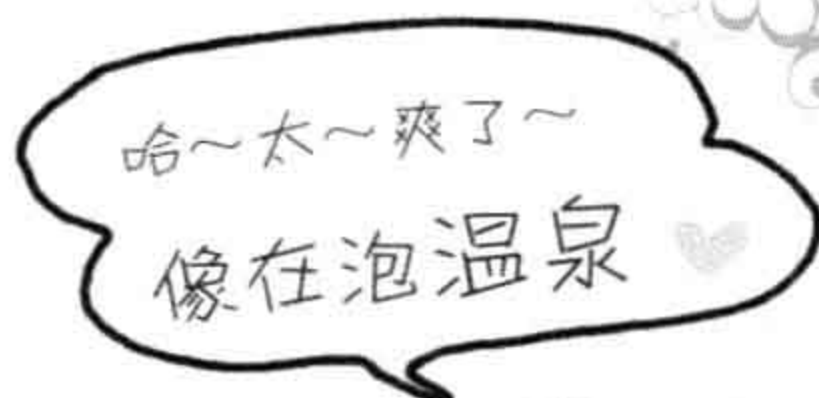
在被窝里开始做 30 秒的按摩。
可以很好地促进血液循环，使
全身血流畅通。



早晨的时间，对女人来说，永远都不够用。如果每天都能够舒畅快速地起床，那就太棒了。

因此，我每天都在实践着这样的耳部按摩。只要在被窝里做一会儿，就会很明显地感觉到浑身都舒缓起来。这是因为，全身各个部位在耳部都有相应的穴位，按摩给予穴位刺激，可以很好地促进全身的血液循环。同时可给大脑提供充足的血液，使得头脑也很清醒呢！

而且，在你按摩的过程中感到比较痛的部位就是那个穴位所对应的你的身体部位或内脏器官比较脆弱的危险信号哦！感到耳部疼痛的地方就要格外注意，好好按摩你身体脆弱部位对应耳朵上的穴位会很有作用。



一边把耳朵向外拉，一边用力均匀按摩耳部。同时默念：“今天也要充满活力哦！”有这样的信念，就会涌现出很多力量呢！



在按摩的过程中，如果有很强的疼痛感出现，那就表明跟这一处穴位对应的身体部位很疲劳了。这时减轻用力，反复按摩这一穴位，对应的疲劳部位也会得到缓解。



顺子老师

【随书赠送：美丽小贴士】

耳朵的形状就如同还在母体中的胎儿一样。就正如耳朵的形状所告诉我们的，在耳部集中了身体各个部位的反射点(也可以理解为在耳部有跟身体的部位和内脏相连的天线类物质)。一只耳朵上就有多达200个的穴位呢。因此，按摩整个耳朵就相当于按摩与刺激全身的穴位。所以可以说按摩耳朵既可以促进全身血液循环，又可以检查身体状况。



像这样把耳朵好好按摩一番，不仅能对身体机能起到保养作用，还能神清气爽地起床，一举两得不是吗？