

魅力前沿

WAN MEI
NV REN

轻松学会108法
美丽升华100分

完美女人

的保养手册 徐娟 / 编著

大众文艺出版社

The cover features delicate pink line drawings of flowers and leaves in the corners. A large, stylized title is centered on the page.

完美女人

的保养手册

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美女人保养手册 / 徐娟编著.

—北京: 大众文艺出版社, 2006.6

ISBN 7-80171-806-2

I.完…

II.徐…

III.女性—保健—手册

IV.R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054151 号

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)

北京市通县蓝华印刷厂印刷 新华书店经销

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13 字数 130 千字

2006 年 6 月北京第 1 版 2006 年 6 月 第 1 次印刷

印数: 1--5000 册

ISBN7-80171-806-2/R·20

定价: 23.80 元

版权所有, 翻版必究。

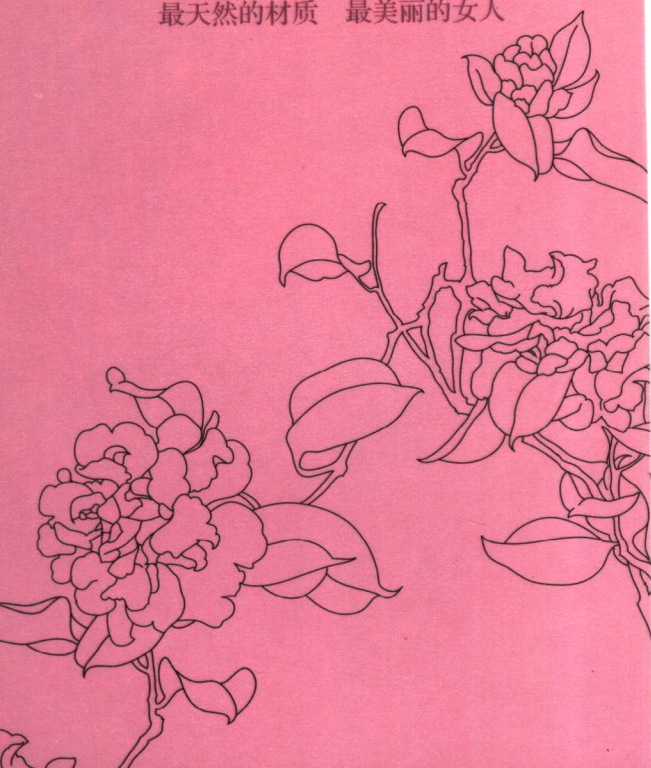
大众文艺出版社发行部 电话: 84040746

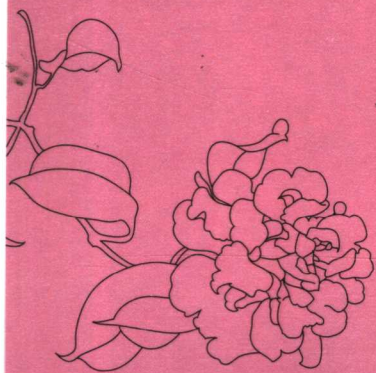
北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009

WAN MEI
NV REN

最简单的方法 最实用的窍门

最天然的材质 最美丽的女人





WAN MEI
NV REN

策划选题：罗 曼

责任编辑：阎世宏 崔晓华



门乃婷装璜设计
Tel: 010-64972435

前言



美丽不是永恒的,更不是一蹴而就的,必须有付出才会有收获。只有爱美的女人、会美的女人、肯自己给自己制造美丽的女人才会更美丽!

红润健康的肌肤、水波流转的眼神、凹凸有致的身形、动人自信的表情——这样精致而富有魅力的女人在家里可是费了不少心力在敷面膜、眼膜、唇膜、胸膜;吃减肥排毒餐、泡香熏精油浴……每一个环节,都付出了不为人知的辛苦,因而她们拥有了美丽,拥有了幸福!

本书作为一本DIY的实用工具书,有针对性地解决了生活中与美有关的诸多问题,无论是肌肤的补水保湿、美白祛斑、除痘抗敏、去皱防衰;还是想拥有明眸善睐、诱人红唇、齿健耳聪;亦或是身体的塑形、排毒、丰胸健体,都一一为您准备好既方便简单又鲜为人知的纯天然美容妙方和健康心得。而且更为强调的是“自己动手美丽DIY”,让你在自己动手的过程中,感受到美的魅力和乐趣!



一、给魅力加分：补水保湿

如果皮肤的水分充足，自然就会晶莹剔透，有光彩又有透明感。若是缺乏水分，皮肤就会干燥黯沉、失去弹性、松弛老化。因此，要针对不同的肤质，给肌肤进行正确的补水保湿。

缺水一族，水蒸气魔法滋润你	2
新潮水慰劳自己饥渴的身体	3
清洁面膜，三分钟搞定	5
随手拈来的瓜果保湿液	6
滋润保湿化妆水美丽DIY	7
不同肤质的嫩肤锁水方案	10
滋润活肤的按摩精油	13
空调房里的补水大行动	14
自助式牛奶嫩肤法	16
适合任何肌肤的美颜爽肤粥	19
滋润肌肤大补汤	24
24小时省钱保湿小秘方	27
自己动手，拥有像婴儿般的柔嫩肌肤	28
全能果蔬养颜香皂美丽DIY	29
浴室洗出水嫩肌肤	32



目 录

美身求真：美肌靓肤

CONTENTS

二、一白遮百丑：美白祛斑

脸上起痘痘其实也反映出我们的生活习惯和健康情况,是身体是否健康敲响的警钟。因此,注意生活细节、排除皮肤毛孔内积聚的油脂、细菌,才能令肌肤维持其正常的新陈代谢,才能充分吸收营养物质和水分,呈现出健康光洁的状态。

润肤淡斑的无限“膜”力	35
消斑亮肤的精油配方	38
增白养颜的中草药精油面膜	38
香熏蒸脸祛斑秘笈	41
娇嫩白皙美肤DIY	42
天然水果+健康蔬菜=红粉佳人	43
美与白、早与晚的美容生物钟	46
浅斑快速祛除法	47
消斑增白的美颜醋	48
美白净化的花香浴	50



三、粉嫩诱人：除痘抗敏

知道为什么市面上的美白产品一直是化妆品中的畅销货吗？因为白皙的肌肤真的可以掩盖一些瑕疵，才会让“一白遮百丑”这句古训经久不衰。但知名的美白产品不但价格不菲，而且对于不同肤质效果也不同。因此，不如自己动手为自己量身定做“美白祛斑产品”，让自己变成一个真正的白皙丽人！

战痘，对症下药	52
攻效卓著的粗盐去痘磨砂膏	54
令痘痘“无脸见人”的果蔬面膜	55
战无不胜的药草除痘面膜	57
巧手制作五谷去疤痕面膜	59
去角质面膜美丽荟萃	60
抗敏消炎的“膜”法时刻	62
清痘控油的中草药复方美容精油	63
凉血抗敏清热除痘的中草药方	64
黑头一扫光的蛋白盐	66
防敏消痘的营养餐单	68





目 录

美身求真：美肌靓肤

CONTENTS

四、青春永驻：除皱防衰

皮肤松弛、细纹渐现,即使你已发现衰老现象也大可不必惊慌,从现在开始立刻保养肌肤还来得及。只要能细心呵护,吸取各种养分不断充实自己,就可以让自己容光焕发,美丽永驻!

抗衰老必吃的食物	70
蜂蜜养颜“膜”法全集	71
简单有效,紧肤面膜	75
价廉效高的美颜抗衰老食汤	76
延缓衰老的健康醋饮	77
美肤防衰的花草美容验方	79
治理缺乏弹性肌肤的秘诀	80
滋补养颜的中草药膳	82
神秘的五谷美肤DIY	87
简单易行的去皱大法	88



五、电眼美人：润目健齿

眼睛是全身最容易起皱纹的地方，眼周旁边的小细纹绝对隐藏不了真实的年龄。因此，心灵之窗的精心呵护必不可少。而洁白的牙齿、诱人的红唇，更是魅力女人不可缺少的杀手锏！

明眸善睐养眼小贴士	89
小偏方告别熊猫眼	90
消除眼袋119	92
厨房新鲜眼膜美丽DIY	93
滋润精品的“霜”重保护	94
眼部保养精油揭秘	96
利湿明目的花草汤饮	97
内外夹攻除口臭	98
诱人红唇的滋润唇霜	99
目明耳聪齿健食谱一览	101





目 录

美身求真：美肌靓肤

CONTENTS

六、养心安神：睡出美丽

想要身体健康、青春永驻,睡眠可是美容护肤的不二法则。妥善运用具有安神、镇静功效的饮食调理;进行缓解压力、消除疲劳的沐浴;使用具有镇静安神、催眠功能的窍门,这些可都是优质睡眠的最佳保障!

有助安睡话牛奶	104
神经性失眠小验方	105
滋养面膜, 睡出美丽	106
睡得香甜, 茶汤饮	108
消除疲劳的香熏催眠浴	110
有效睡眠的魔法棒	112
吃出睡意	113



一、吃出健康：简单排毒

饮食容易在体内囤积废物，经胃肠道吸收而产生毒素，影响容貌美丽与身体健康。所以，平时就要注重食物的摄取以及定期排除体内的毒素，才能提高自身免疫力，令身体健康、容颜俏丽！

排毒食物红黑榜	116
扫除体内垃圾的必需元素	119
吃对食物，百毒不侵	120
居家排毒实战攻略	123
周末双休日的排毒套餐	127
排出毒素的中草药	129
溶解毒素的“排毒饮料”	131
健康排毒餐，正确新吃法	132



目录

身轻如燕：排除毒素

CONTENTS

二、沐浴滤杂：皮肤排毒

当你的肌肤变得紧绷无光泽、干燥缺水,甚至出现了斑斑点点时,就说明肌肤已经产生了毒素,这就需要及时给肌肤进行排毒了!

每日功课,洗脸排毒	137
干刷皮肤,轻松扫除体内垃圾	138
肌肤排毒全方案	139
粗盐细抹健康法	140
盐水浴,解除便秘	141
洗洗脚,排排毒	143
发汗利尿的香橙姜浸浴	145
芦荟修身浴,排毒养颜	146



一、瘦身健体：内调篇

女人总是希望自己的体重能够比现实中的体重再轻一些,对于容貌与身材,女人永远都是不满足的,因为别人欣赏的目光、甚至是嫉妒的眼神,都可令女人得到满足、快乐和自信!

减脂塑形之食醋	148
激情水拉近苗条距离	149
低脂多纤的素食汤	150
蜂蜜断食减肥法	152
鸡蛋黄瓜刮油脂	154
七日特效瘦身法	155
超简单的大肚MM消脂汤	156
“腰”求曲线的美人计	157
三餐清肠分食法	158
不用饿肚的窈窕法则	160
S曲线的保证：优质下午茶	161
让主食也变成减肥食品	163
享受健康瘦身菜	164



目 录

性感妖娆：减肥塑身

CONTENTS

二、瘦身塑形：外养篇

女人因骨感而美丽,骨感因女人而生动。只要持之以恒,美丽的身材就在你的身边,就藏在你的生活细节之中!

睡眠瘦身新说	168
瘦身美颜自然盐	169
减肥健体必备的香熏精油	171
边冲凉,边消脂	173
紧实肌肤的咖啡瘦身浴	174
燃脂塑身的绿茶浴	175
香肌润肤的薄荷丝瓜浴	176



完美乳沟的饮食法宝	178
安全有效的丰胸中草药方	179
食物丰胸秘笈	180
魔鬼身材，丰胸有术	181
家庭自制美胸膜	182
丰胸魔法精油配方	184
罩杯升级静悄悄	186
沐浴做个“胸”猛女人	189
“太平公主”的丰胸料理	190

