

1688 百味丛书

编著 张西园  
庄 园

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

# 你不可不知的 100种 皮肤保养秘诀

畅销  
特惠版

第二辑



百味丛书

# 你不可不知的 100种 皮肤保养秘诀

编著 张西园  
庄 园



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种皮肤保养秘诀/张西园等编著. —南京:江苏科学技术出版社,2010.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-7097-1

I. 你… II. 张… III. 皮肤—护理—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 004501 号

## 你不可不知的 100 种皮肤保养秘诀

编 著 张西园 庄 园

责任编辑 曹琳娜 邓海云

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 264 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7097-1

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# 享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。



# CONTENTS

# 目 录

## 第一章

### 内外兼修，由内而外改变肤质.....006

- 001 笑靥如花，美丽绽放.....006
- 002 规律生活，肌肤变身.....008

- 003 越夜越美丽，睡出来的美人...010
- 004 警惕环境毒素，成就美丽肌肤...012

## 第二章

### 民以食为天，肤以食为补.....014

- 005 读懂身体的美容时间表.....014
- 006 营养早餐，唤醒美丽.....016
- 007 健康蔬菜食谱.....018
- 008 甩掉“橘子皮”.....020
- 009 我爱粗粮.....022
- 010 素食美容肉.....024
- 011 维生素进补进行式.....026
- 012 美容的蜜罐子.....028
- 013 酸奶护肤.....030
- 014 牛奶润肤乳.....032
- 015 舒敏的花卉植物.....034
- 016 美肤茶文化.....036
- 017 早晚两杯醋.....038

- 018 每天喝好八杯水.....040
- 019 健康排毒餐.....042
- 020 草药药膳，补血养颜.....044
- 021 浓情巧克力.....046
- 022 浓缩的“牛奶黄金”.....048
- 023 杏仁，精明之选.....050
- 024 薏仁粉=“艺人粉”.....052
- 025 咖啡，把肌肤叫醒.....054
- 026 汤水人生.....056
- 027 “粥”而复始的美丽.....058
- 028 食肉有道.....060
- 029 天然的养颜佳品.....062

## 第三章

### 由表及里，身体美容术.....064

- 030 艾灸美容法.....064
- 031 中药浴汤.....066
- 032 海水浴场.....068
- 033 暖身暖心的温泉.....070
- 034 刷浴，唤醒沉睡的细胞.....072

- 035 刮痧排毒.....074
- 036 精油，自然的礼物.....076
- 037 “大动干戈”的泰式按摩.....078
- 038 瑜伽，美肤必杀技.....080
- 039 足疗，让你“釜底加薪”.....082

## 第四章

### 随季应变，精心呵护.....084

- 040 彻底唤醒冬眠肌肤.....084
- 041 拯救春天过敏症.....086
- 042 夏季美白攻略.....088
- 043 烈日下的防晒课堂.....090

- 044 夏日清洁魔法.....092
- 045 秋季进补，滋润为上.....094
- 046 打造秋冬的水样美肌.....096
- 047 暖肤润颜冬季修护方案.....098

## 第五章

## 基础护理, 步步为营.....100

- 048 全面卸妆大行动.....100
- 049 卸妆品大比拼.....102
- 050 恰当去角质.....104
- 051 缤纷洗脸水.....106
- 052 善用化妆水.....108
- 053 痘痘的专门护理.....110
- 054 我不要“大饼脸”.....112
- 055 对抗敏感性肌肤.....114
- 056 肌肤的“打底衫”.....116
- 057 中药面膜, 不做黄脸婆.....118
- 058 豆渣面膜, 变身豆腐西施.....120
- 059 红酒面膜, 面色红润万人迷.....122
- 060 海藻面膜, 宛若新生的改变.....124
- 061 绿茶面膜, 脸再小点.....126
- 062 黄瓜面膜, 保湿必选.....127
- 063 珍珠粉面膜, 珠圆玉润.....128
- 064 苹果面膜, 让皮肤“膨”起来.....130
- 065 洁肤用具的选择.....132
- 066 护肤小物使用技巧.....134

## 第六章

## 武装到牙齿, 完美你的五官.....136

- 067 熊猫眼不可爱.....136
- 068 与金鱼眼说不.....138
- 069 眼睛也要做体操.....140
- 070 如何消除岁月的痕迹.....142
- 071 维生素E让睫毛长长.....144
- 072 草莓鼻不见了.....146
- 073 解除T区域警报.....148
- 074 唇颜蜜语.....150
- 075 美牙“白皮书”.....152
- 076 毛孔粗大怎么办.....154
- 077 小胡子藏起来.....156
- 078 雀斑, 仅在孩提时代的可爱.....158
- 079 芝麻开门, 秀发亮出来.....159
- 080 美丽从“头”开始.....160
- 081 头皮的专属SPA.....162

## 第七章

## 细节不容忽视, 做全方位的美女.....164

- 082 纤纤玉手, 牵动人心.....164
- 083 不可小觑的指甲保养.....166
- 084 美颈必修课.....168
- 085 防止“妊娠纹”来袭.....170
- 086 留住美丽的背影.....172
- 087 性感女神的胸部护理.....174
- 088 臀部护肤问答.....176
- 089 粗糙脚后跟, 暴露生活细节.....178
- 090 肌肤好光泽.....180
- 091 身体脱毛常用方法.....182
- 092 性爱与肌肤.....184
- 093 特别时期, 特别护理.....186
- 094 过度呵护也会惯坏你.....188

## 第八章

## 美容新技术, 三思而后行.....190

- 095 莫把皮肤当做试验田.....190
- 096 胶原蛋白, 维持皮肤的年轻态.....192
- 097 小心化妆品的美丽陷阱.....193
- 098 选择药妆, 需仔细辨别成分.....194
- 099 玻尿酸保湿, 摆脱干燥肌肤.....196
- 100 胜肽, 女人的不老神话?.....198

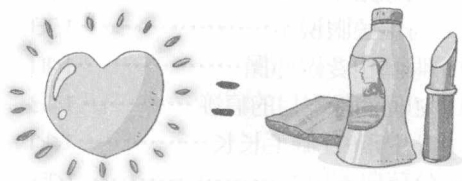
## 第一章 内外兼修，由内而外改变肤质

### ◎ 001 笑靥如花，美丽绽放 ◎

美丽  
标签

心理 内分泌 面部表情 微笑

常言道，恋爱中的女人最美，事实上，这的确是不乏科学依据的。恋爱中的女人沉浸在幸福中，全身上下都散发出异常愉悦的气氛，肌肤也随之亮丽了许多。原因何在？其实，肌肤的状态是与心理的状态密切相关的，激素分泌与自主神经的平衡会因心理状态而变化，并且呈现在皮肤上而产生连锁的效应。因而，良好的心情，有时比昂贵的护肤用品更能解除肌肤上的疲惫，从而保持健康的素颜美肌。



美丽从心开始

很少有人知道，皮肤也是一种心理器官。在胚胎发育上，皮肤与神经系统“同宗”，所以心理因素往往波及皮肤，极易引发肌肤的“多米诺骨牌效应”：心理状况引发的情绪不稳定会导致血液中儿茶酚胺的含量急剧升高，引起机体应激反应甚至发生内分泌功能失调，使皮肤过早衰老，还会降低皮肤的免疫力而引发一系列皮肤问题；而大脑皮层也会因紧张、焦虑等情绪对生理中如自主神经、神经递质系统和免疫系统产生影响，使得肌肤的内环境平衡失调，导致痘痘、粉刺等肌肤问题出现。

另外需要重视的是，由于心理上的不愉快通常会反映在我们的面部表情上，正如忧愁时会“娥眉紧蹙”、盛怒下会“怒发冲冠”一样，心理不适往往带动更多的面部肌肉，使脸部肌肤过度劳累，岁月痕迹提早出现。科学研究表明，人微笑的时候牵动17条脸部肌肉，皱眉时牵动肌肉43条，为了让我们的肌肤不至于过度疲惫，为何不经常笑笑呢？若是希望迷人指数大增，效法甜死人不偿命的黄金微笑准没错！不仅心情指数一路攀升，工作运、桃花运也能大大提升哦！



## 自信从容做美人

**自我暗示法：**愤怒时提醒自己“息怒”；情绪激动时告诫自己“镇静”；遇到紧急情况时暗示自己“别着急，慢慢来”。

**合理宣泄法：**遇到烦心事时，找人倾诉，避免压抑。

**转移注意法：**尽量避开不良的环境，分散注意力，多想、多看美好的事物。

**交友抒怀法：**平时应当注意扩大社会交往，积极参加社会公益活动，结识朋友；也可根据个人不同的文化素养、兴趣爱好等特点，参加健康有益的娱乐活动，保持心情愉快，达到保持平和的心态、平易的情绪的目的，以内在的美丽心情打造外在的亮丽肌肤。



## 美丽小贴士

### 教你如何打造黄金微笑

当目光与人接触的瞬间，要目视对方，主动启动微笑，持续时间以不超过7秒钟为宜。微笑的启动与收拢都必须做到自然，切忌突然用力启动和突然收拢。微笑者要神态自若、双唇轻合、目光有神、热情适度、自然大方。



## ◎ 002 规律生活，肌肤变身 ◎

美丽  
标签

过度劳累 熬夜 烟酒 饮食禁忌

年轻时的我们一无所有，除了大把的青春。我们仗着这样的资本肆意妄为，但是无论你是勤勤恳恳的工作狂人，还是爱好夜生活的时尚达人，都会因此在自己的肌肤上提前看到岁月的痕迹。没有规律的生活习惯，首先损失的就是健康，没有健康，肌肤又怎么会光彩照人呢？



### ★ 肌肤问题，罪魁祸首挨个数 ★

| 肌肤问题罪魁祸首细数 | 病理原因                                                                                                                                                              |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 工作狂        | 长期使精神处于紧张状态，再加上缺乏充足的睡眠时间，将会使得身体在将来的一段时间中持续处于亚健康状态，免疫机能下降，细胞再生速度迟缓，肌肤自然会呈现粗糙疲惫的状态                                                                                  |
| 烟酒癖        | 众所周知，吸烟有害健康，这是因为一部分尼古丁会通过肺部渗透到血液中，导致毛细血管过度收缩，影响血液的流通，引起肌肤的营养不足和能量不足的问题，因此吸烟会加速肌肤的老化；酒精吸收到人体后产生有害的化学物质乙酰苯胺，被肝脏直接吸收后会引起肌肤脱水，使面部血管总是处于扩张状态，脸色泛红，满面油光，毛孔扩张，令肌肤老化并粗糙起皱 |
| 偏食症        | 偏食会导致营养成分的不均衡，进而影响肌肤的分泌作用，使肌肤干燥，并引起皮脂平衡的紊乱；刺激性食物，如辛辣、油炸、高盐、高糖等均会刺激皮脂分泌更加旺盛，导致毛孔扩张，更容易让细菌趁机而入，引发一系列的肌肤问题                                                           |

## 针对源头，对症下药

### 面向工作狂的补救方案

1. 首先要从思想上进行转变：工作是永远做不完的，摘下工作狂的帽子，做劳逸结合的平常人。

2. 补救肌肤期间尽量少上妆，做个无妆的“轻薄”女人。

3. 工作中解决干燥是重点，趁午休做个保湿面膜，在面部感到干燥时喷点保湿喷雾或化妆水。

4. 和太阳保持适度的亲密接触，尤其是冬天的太阳，它是最天然的肌肤滋润物。建议早晨或者傍晚迎着太阳的光辉散步半小时，进行温暖的日光浴。

5. 多多参加户外运动，和朋友一起到大自然的山山水水中去呼吸新鲜空气，加快新陈代谢，愉悦身心。

### 面向烟酒爱好者的补救方案

1. 远离香烟和二手烟：建议吸烟的同事到专门的吸烟室吸烟；工作的间隙时不时到外面透透气。

2. 适度饮酒：啤酒每日不超过1瓶，红酒以1杯高脚杯的量为宜。

3. 打造自己的“绿色花园”：可以种植绿萝之类的小盆栽，不但能够转换心情，还能为肌肤提供充足的供氧环境。

### 针对菜单营养不均衡MM的补救方案

1. 平时注意不要过多地摄取各种调味料、糖分、盐分以及动物性脂肪。

2. 保证一餐“五色”，例如鸡蛋的金黄色、蔬菜的绿色、海藻的黑色等，最好选择加工度低的健康食物。

3. 选取主食的时候，建议选择更有营养的糙米或是薏米，以便均衡地摄取维生素、矿物质、食物纤维等。除此之外，还应该尽量选择海洋类食品来补充其他营养。

### 美丽小贴士

#### 天然解酒方——芹菜

芹菜中因含有丰富的B族维生素，能分解酒精，缓解头痛、头晕、反胃、发热这些难受的症状，治酒后胃肠不适、颜面发红，喝酒容易变成“关公脸”的MM们不妨试试哦！



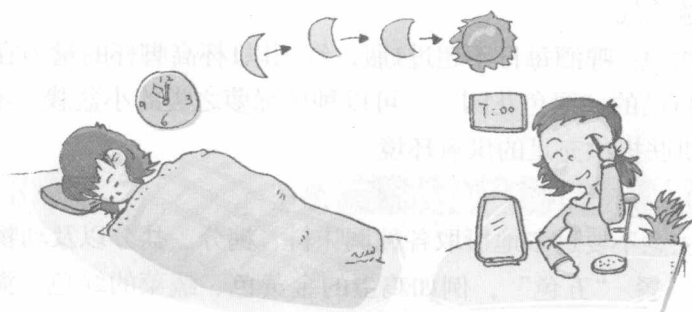
小编的  
主意口袋

## ◎ 003 越夜越美丽，睡出来的美人 ◎

美丽  
标签

熬夜 美容觉 排毒 深睡眠

俗话说：“每天睡得好，八十不见老。”英国作家拜伦也说：“早睡早起最能使美丽的脸鲜艳，并降低胭脂的价钱——至少几个冬天。”连莎士比亚都极力称赞：“睡眠是人生中的第一道美食。”而对许多世界名模的调查也显示，她们的美容秘诀很简单，其中之一就是“睡个好觉”。



### ★ 睡出来的美人 ★

熬夜会影响细胞再生的速度，导致肌肤老化，从而“毁容”，而且熬夜后即便在日间睡上十几个小时，也无法补回熬夜对身体的损害。睡眠时皮肤血管开放，补充皮肤营养和氧气，带走各种排泄物；生长激素分泌增加，促进皮肤新生和修复，保持皮肤细嫩和弹性；人体抗氧化酶活性较日间更高，能更有效清除体内的自由基，保持皮肤的年轻态……总而言之，睡眠是肌肤重建修复的好时机，睡眠护肤比日间要高效1倍，这也是为什么护肤品还有日、夜之分的原因。



## 睡美人养成记

### 步骤一 睡前禁忌

晚餐后尽量少摄取盐及酒，以免晨起时面部及眼睛四周浮肿；睡前不要吃东西，以免血液集中于消化器官，减少皮肤的营养；不要坐着睡，影响血管扩张；不要湿头发睡觉，否则极易引起慢性头痛；不洗澡的时候也必须洗脸卸妆，否则会堵塞毛孔；超过35岁的人睡觉之前应当使用护肤品，否则即便睡饱了也还只是睡了“增龄觉”。

### 步骤二 睡前30分钟的“暖身运动”

用热的毛巾对脸及耳朵等部位进行热敷，可起到放松身心的作用；然后冲个暖暖的热水澡，浴后将身体包裹起来积蓄热量，等身体都暖起来了，进行面部的保养程序；再用滋润的按摩油，依次从头部、脸部、脖子、肩膀按摩到胳膊，然后从脚趾开始按摩到小腿、大腿，朝心脏方向进行全身按摩运动；最后刷牙。

### 步骤三 让身体彻底放松

睡前可以通过听轻音乐放松心情，避免情绪剧烈波动；保持室内的空气流通，并且把饰品、手表、胸罩之类的束缚物品脱了再睡；选择合适高度的枕头，可以替它换上丝质的枕套，以减少颈部因摩擦而产生的皱纹；选择仰卧的睡姿也能减少颈纹；可以在枕头上喷一些助眠的枕头喷雾与熏香，令你拥有更好的睡眠质量。

### 步骤四 固定8小时睡眠时间

理想的睡眠时间是7.5个小时，加上睡下需要入睡的时间，约8个小时，每晚10点~11点便可入睡，最迟不要超过12点，有条件的还可以午睡半小时。

### 美丽小贴士

#### “休眠”时的“烦恼丝”

睡前可以用缎带束起头发，不但可以防止未洗的头发上的油脂、细菌过多接触皮肤，同时，第二天头发也只需稍加梳理就会显得蓬松饱满。



小编的  
主意口袋



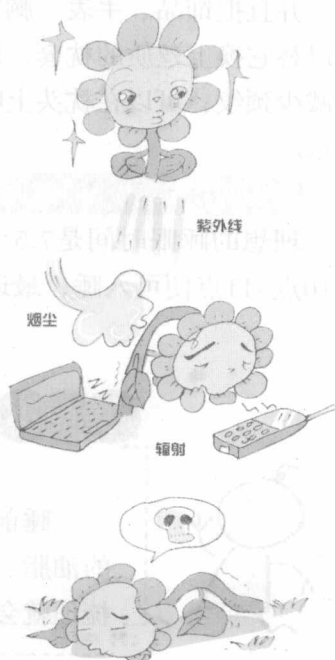
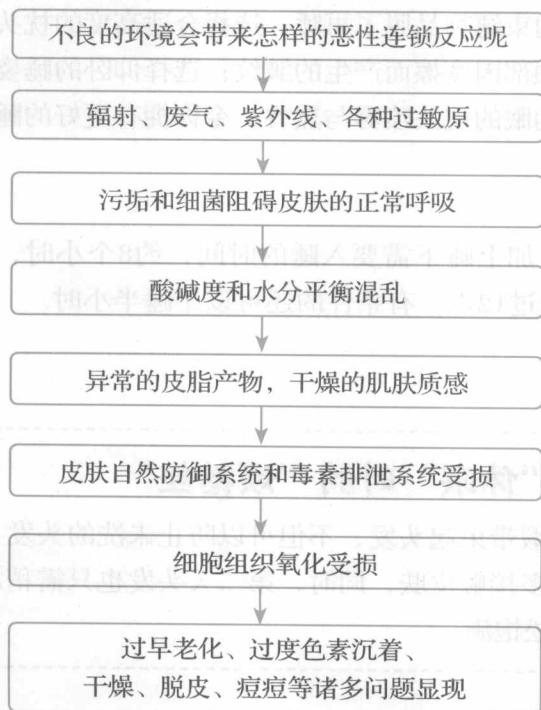
## ◎ 004 警惕环境毒素，成就美丽肌肤 ◎

美丽  
标签

防辐射 防晒 防废气 防异味 减少接触过敏原

对比过去所谓“护肤”时使用的普通香皂、凡士林，今天的我们大费周章，吃各种各样的美肤食品，甚至药物，擦贵得离谱的种种护肤用品，殊不知，一个更大的环境包围在我们的周围。我们每天不知道要吃掉多少汽车尾气，接收多少超标紫外线，面对多少个小时的电脑，这些潜在的伤害早已令我们的肌肤处于水深火热的毒潭中了！

### ★ 可怕的“多米诺骨牌效应” ★





## 全方位护理是关键

### 有效清洁

去除了表面不洁的混合物，才能有机会去除皮肤更深层的自由基和污垢，使皮肤呼吸更加通畅。建议选取具备排毒功能的营养型洁面乳以及能够深层清洁毛孔的泥土类面膜。

### 保湿抗氧化

最好的办法是选择含有维生素A、维生素C、维生素E和绿茶精华的护肤产品，以长效防御污染导致的皮肤损害。

### 全方位防晒

除了选择适当的防晒护肤品外，遮阳伞、墨镜等物也是必不可少的。如需化妆，请选择宽谱防晒的彩妆品。

### 多食水果

及时补充水分，重建肌肤自身防御系统。

### 适度控油

恒定的空调房和脏空气对皮肤没有任何益处，它们会加快水分的流失，导致皮脂腺分泌更多的油脂来滋润自身，由此引发油腻问题。可以使用深层调解皮脂腺分泌功能的精华产品进行护理。

### 远离辐射

尽可能地避免与电脑、打印机等散发辐射的机器同处一室，可通过饮用绿茶、菊花茶从内部调节，亦可以在电脑等机器旁边摆放仙人球等植物，帮助吸收辐射，以减少对肌肤的伤害。

### 树立全方位防护观念

除了对抗有毒的空气污染，还有一些污染源，比如看不见的电磁波、手机辐射等，所以，应当养成与工作中的微波炉保持距离、使用手机时用耳机等生活习惯。

## 美丽小贴士

### 拒绝尘螨，告别过敏

每隔两周用高温的水清洗床单、枕套、被套；经常清洗冷气滤网；以湿布彻底清理床铺，避免堆积灰尘；避免成叠堆起书本、文件等；另外，有过敏史的人最好不要养宠物，如果你实在做不到，建议不要让宠物进卧室，并经常以吸尘器清扫宠物活动的房间，定期清洁宠物。



小编的  
主意口袋

## 第二章 民以食为天，肤以食为补

### ◎ 005 读懂身体的美容时间表 ◎

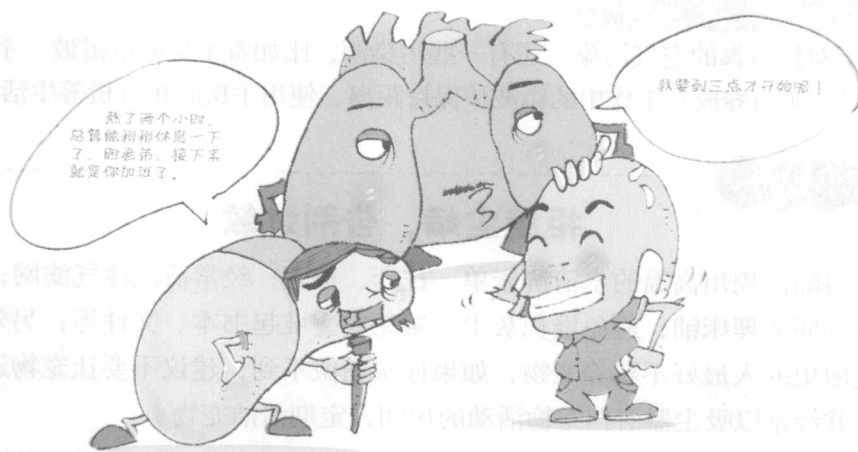
美丽  
标签

五脏排毒时间 排毒 适时进补

在物质文明高度发达的今天，人们更重视健康的本质，排毒也就自然成了人们关注的话题。人体有属于自己的一套排毒系统，以维持体内环境的平衡。根据研究发现，在不同的时段里，每个器官的排毒效果也是大相径庭的，若能好好利用每个时段辅助各项器官排毒，就能还原最健康的体质。

#### ★ 各尽其职，各主其位 ★

人体作为一个分工高度细化的和谐体，各个器官都有自己独特的功用和合适的工作时间。只有在恰当的时间做恰当的事情，才能更好地让身体运转代谢，也才可以让自己的掌握美容的最佳时间。





## ★ 各器官排毒时间表 ★

小编的主意口袋

| 时间点           | 做什么                                                     | 为什么                                                                                                              |
|---------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23:00 ~ 05:00 | 好好睡个美容觉,若睡不着需按摩脚底涌泉穴,改善睡眠                               | 长期熬夜的人会贫血,气血不足的人此时很精神,睡不着觉,是危险信号。中年人,胆气开始变弱,造血功能开始减退,此时容易兴奋。但一定要让肝、肺、胆都能得到适当的休息,补血养气,才对皮肤和健康有益                   |
| 05:00 ~ 07:00 | 空腹喝温开水                                                  | 让大肠得到适当的滋润,并促进肠道的蠕动,有助于宿便的排出                                                                                     |
| 07:00 ~ 09:00 | 吃早餐的最佳时间                                                | 及时补充经过一夜后流失的水分、蛋白质和维生素等营养物质                                                                                      |
| 09:00 ~ 11:00 | 可做脱毛、除斑、文眉、脱痣及去除粉刺、丘疹等美容项目                              | 肌肤的功能运行达到高峰,组织抵抗力最强,皮肤承受能力最佳,抵抗力最强。也是锻炼肌肉、强身健体的好时机                                                               |
| 11:00 ~ 13:00 | 精华素、保湿霜、紧肤面膜等滋润护理。吃午饭后20分钟再开始睡一个滋养的午觉                   | 血压及激素分泌降低,身体逐渐产生倦怠感,皮肤易出现细小皱纹。心经当道,也是阴阳交汇点,若没有条件午睡,那么心平气和,自然地十指相合,眼观鼻,鼻观口,口观心,慢慢闭上眼睛,也能让心得到一点点休息                 |
| 13:00 ~ 15:00 | 若此时容易干咳,排便,则应多喝水、喝茶                                     | 此时小肠经在未时对人一天的营养进行调整。如果一个人眼角下皱纹多,脸大脖子粗,说明小肠不太健康                                                                   |
| 15:00 ~ 17:00 | 多喝水,多运动,阴虚的人要喝滋阴泻火的茶                                    | 是学习、训练的好时机。可以在这段时间内做自己最感兴趣的事情                                                                                    |
| 17:00 ~ 20:00 | 最适宜到美容院做保养,也可根据爱好进行健身配合,如健身操、蒸汽浴、桑拿等,加强皮肤对护肤品的吸收        | 随着微循环的增强,血液中含氧量提高,心肺功能极佳,胰腺于此时十分活跃,能充分吸收营养,肌肤对美容品的吸收力开始增强。肾在此时进入贮藏精华的阶段,所以记住运动量不能太大,也不要喝过多水                      |
| 20:00 ~ 23:00 | 不适宜做美容护理,但是可以做一个美美的SPA,保持心情的舒畅,放松,还可以听音乐、做瑜伽、看书、看电视、跳舞等 | 微血管抵抗力最弱,血压下降,人体易水肿、过敏及发炎。此时应当安定情绪,缓解白天留下的紧张或焦虑。这段时间内不宜大吃大喝,是按摩身体的好时机。在晚上11点之前一定要入睡,睡前最好用热水洗脚,以驱寒气。这段时间也是养病的最好时机 |

## 美丽小贴士

## 告别“喂喂”的痛苦日子

便秘是脑力工作者或轻体力劳动者中最为常见而鲜见于体力劳动者的一个问题,相信不少坐办公室的MM都会有这样的烦恼,这件事既使人痛苦而又令人尴尬,最重要的是还会因此阻碍体内毒素的正常排出。怎么办?最简单的方法莫过于吃香蕉。香蕉含有丰富的膳食纤维和糖分,具有很好的润肠通便功能,不过,这种作用只有熟透的香蕉才具有,生香蕉可能会起到反作用。

## ◎ 006 营养早餐，唤醒美丽 ◎

美丽  
标签

营养补给

早餐时间

食谱搭配

正所谓“一年之计在于春，一日之计在于晨”，所以，要做一个美丽的健康MM，排毒也好，补充营养也好，都应从早餐开始，只要认识到早餐的重要性，每天吃好下面介绍的排毒早餐，拥有健康美丽的肌肤指日可待！

### ★ 清晨伊始的健康肌肤 ★

早餐是一天当中最重要的一餐。为什么？这是因为维生素、矿物质、蛋白质及其他营养素是人体不能合成的有机物，只有靠饮食补充，并且这些营养在体内可供利用的时间只有6小时，一个人经过一夜睡眠后，体内的维生素和矿物质早已消耗殆尽，需及时补充，否则将导致严重的健康问题和不振的精神状态，最直接的反映就是肌肤的无精打采。而且，长期不吃早餐，爱美的你就不怕胆结石、胃炎等慢性病找上门来吗？所以若要健康漂亮，早餐不仅要吃，而且还要吃得好，吃得巧。



小编的  
主意口袋

### 既要吃得好，也要吃得巧

理想早餐时间：早晨起来先喝一杯白开水或是淡柠檬水、淡蜂蜜水，以降低血液黏稠度，将胃唤醒，然后将就餐时间选择在20~30分钟后，最好是在7点和8点之间的食欲复苏时。