

SHUI MEIREN YANGYAN
BAODIAN

水美人

养颜
宝典

胡建军 杨文忠◎编著



化学工业出版社
米立方出版机构



SHUI MEIREN YANGYAN
BAODIAN

水美人 养颜 宝典

胡建军 杨文忠◎编著



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·



出水芙蓉、风娇水媚、秋水伊人、温柔似水……这些词藻传神地形容出女子的美丽和温婉。女人是水做的骨肉，女人的美丽和健康离不开水。本书围绕水及茶水、咖啡、蜂蜜、水果、汤水等日常生活中我们经常接触的物品，全面搜罗美容护肤、瘦身美体、养生保健等知识，贴心细数各种面膜、蔬果汁、美容餐的制作方法和美容保健功效，看完就可以马上动手实践，扮靓自己。

如果你爱美，如果你想变得更美，如果你想做水水嫩嫩的美人，这本书一定不能错过噢！

图书在版编目(CIP)数据

水美人养颜宝典 / 胡建军, 杨文忠编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.2

ISBN 978-7-122-06527-8

I. 水… II. ①胡…②杨… III. 发性 - 美容 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 146671 号

责任编辑: 瞿磊 肖志明
责任校对: 凌亚男

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张6³/₄ 字数300千字 2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究



水，美丽的源泉

水是生命之源，水也是美丽之源！

女人是水做的骨肉，出水芙蓉、风娇水媚、秋水伊人、温柔似水……这些词藻传神地形容出女子的美丽和温婉。女人的美丽和健康也离不开水。如果你爱美，如果你想变得更美，如果你想做水水嫩嫩的美人，这本书一定不能错过。

本书围绕水及茶水、咖啡、蜂蜜、水果、汤水等日常生活中我们经常接触的物品，全面搜罗美容护肤、瘦身美体、养生保健等知识，贴心细数各种面膜、蔬果汁、美容餐的制作方法和美容保健功效，看完就可以马上动手实践，扮靓自己，健康身心。

水，美丽的源泉

第一章

你会喝水吗？

- 002 1. 喝水的小道道
- 005 2. 不平淡的白开水
- 008 3. 美容疗心的茶
- 013 4. 当肌肤爱上咖啡
- 016 5. 浓浓奶香中的美丽
- 019 6. 巧用矿泉水滋养美丽
- 023 7. 爱喝蜂蜜好肤色
- 028 8. 杯酒勾兑的容颜

第二章

你会用水吗？

- 035 1. 清水洗脸美容法
- 039 2. 如何保养出嫩白无瑕脸蛋
- 044 3. 纤纤秀发要“喝”水
- 049 4. 淘米水也能淘出美丽
- 053 5. 自助居家 SPA
- 057 6. 美肤嫩白的秘密
- 062 7. 如何快速让“痘痘”消失
- 067 8. 拒绝皱纹
- 071 9. 向粗大毛孔说 NO
- 076 10. 化妆水完全手册

第三章

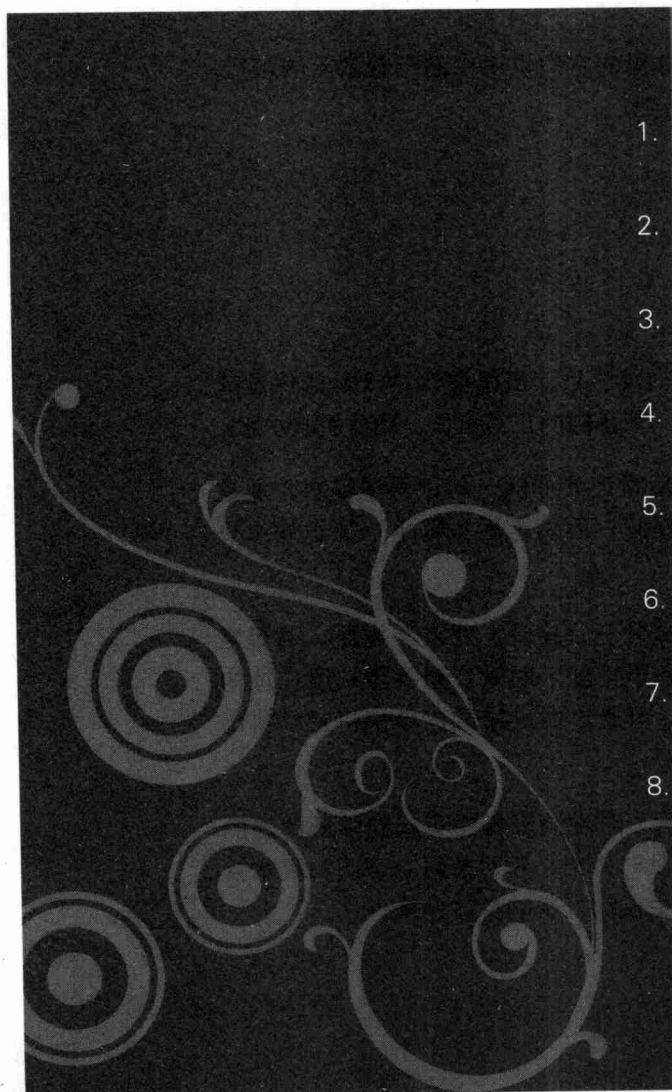
新鲜水果

- 083 1. 苹果：瘦身又健康
- 088 2. 樱桃：养颜悦色
- 093 3. 柠檬：似水冰肌
- 098 4. 猕猴桃：淡化黑斑
- 103 5. 草莓：滋润保湿
- 108 6. 木瓜：养颜除皱
- 113 7. 葡萄：淡化雀斑
- 118 8. 柚子：亮肤美白
- 123 9. 荔枝：排毒养颜
- 127 10. 香橙：活化肌肤

第四章

温情汤水

- 133 1. 养生汤：养怡之福得永年
- 136 2. 滋补汤：滋养得宜寿延长
- 140 3. 排毒汤：百脉通络心志宁
- 143 4. 免疫汤：强身健体正气存
- 146 5. 安神汤：惜气存精更养神
- 149 6. 瘦身汤：体态窈窕美人归
- 152 7. 美容汤：青春容颜长做伴

- 
1. 喝水的小道道
 2. 不平淡的白开水
 3. 美容疗心的茶
 4. 当肌肤爱上咖啡
 5. 浓浓奶香中的美丽
 6. 巧用矿泉水滋养美丽
 7. 爱喝蜂蜜好肤色
 8. 杯酒勾兑的容颜

1. 喝水的小道道

当你的微笑倒映在水中时，流淌在你身体里的它们也正在进行着微笑的旅行，那么就用笑容与它们对话，聆听一下水的声音吧！

【健康细细数】

喝对水，让自己从里到外都一样美。

① **滋润肌肤**：肌肤润泽的程度取决于体内维生素、氨基酸这种天然的保湿成分，而每一天健康合理的饮水才可保证维生素、氨基酸的正常运作，确保肌肤水嫩。

② **提高免疫力**：如果感冒，医生开完药后肯定会提醒一句记得多喝水，那是因为水可以提高免疫系统的活力，对抗细菌侵犯，而感冒后多喝水（热水效果更好）还有助于补充因体温上升而流失的水分。

③ **利于排毒**：人体的毒素有四种排泄方式吐气；排汗；尿液；粪便。清晨空腹饮水可轻微刺激胃肠，促使胃肠蠕动，有利于排便；同时，动物蛋白质在体内分解代谢会产生一定的毒性物质，及时饮水，可通过促进排尿，尽快将它们排出体外。

④ **预防疾病**：喝水可预防肾结石、尿结石；对发烧患者还可起到降低体温的作用；另外特别提醒的是：若有尿意，一定要及时排出，不可憋尿，否则，喝水就不能起到预防疾病的作用了，反而因憋尿会产生疾病，影响身体健康！

【喝水健康套餐】

喝水也是一门艺术，无论是要养身还是养颜，都需要科学地饮水！

>>> 喝水工作表

● 推荐理由

水是维持人体正常代谢活动和生理功能所必须的物质之一，失水是早衰的主要原因，因而无论何时，无论多忙，都请记得与水有个约会；喝水可以延缓衰老。

● 操作方法

第一杯：早晨起床后，记得喝一杯温开水，300毫升左右，这一杯水可弥补你一夜睡眠中丢失的水分，同时还可以清洗肠道。

第二杯：早上9点到11点，这正是你工作忙碌的时段，但千万不要忘记喝水，这一杯水最好间断、持续地喝；不要等到口渴时一口气喝完，那样会难为你的胃。

第三杯：在午饭前半小时，你可以喝一杯水，帮助润滑消化道，然后再去轻松吃饭吧。

第四杯：下午2点到5点，又到了工作高峰的时间，下午精神状态可能不如上午饱满，可以在水中加点山楂或柠檬，色、味提神又醒脑。

第五杯：夜晚了，可以在入睡前1小时喝一杯水，但量不要太多，否则频繁起夜，会影响睡眠质量。

● 温馨提示

喝水应是一件主动的事情，要改掉等口渴了才去喝水的习惯！

>>> 喝水美颜方

● 推荐理由

水嫩皮肤是每一个女孩儿都想穿在身上的漂亮“衣服”，日常的喝水，对于皮肤护理至关重要。

● 操作方法

① 每日饮足量的水，只有足量的水才有益健康，并使皮肤获得充足的水分，有效清理肠胃，促进体内有毒物质排出；同时，足量的水还能降低血液浓度，加快血液循环，使皮肤细腻、有光泽；每天两升水最完美，每次喝水细细品味，小口小口地送入最利于吸收。

② 要记得人体需要碱性水，当人体的血液pH值在7.4左右，人体状态呈弱碱性时才是最平衡、最健康的；而弱碱性水，是指pH值在7.1～7.8的天然水，天然的水大都呈弱碱性，它们含有钾、钙、钠、镁、偏硅酸等各种对人体有益的天然矿物质，且能够被人体直接吸收，起到维护人体酸碱平衡的作用，弱碱性水中最常见的就是矿泉水。

③ 记得喝水时一定要微笑，现代人的生活压力越来越大，若心情不愉快、精神萎靡，或长期感到紧张、压抑，都会造成皮肤血液循环不良，导致皮肤苍白、皱纹加深、提前衰老。因此，要把喝水当作一种休闲，保持愉快的心情会使你的皮肤在繁忙中透一透气！

● 温馨提示

运动后应及时补充水分 即便运动量没那么大，也要记得及时喝水，这样不容易累，也不易腰酸背痛；另外，现在一般都是在有空调的工作环境中办公，在空调房中我们尤其需要补水，通过多喝水来平衡身体所消耗的水量。

>>> 喝水药方

● 推荐理由

水，不管是在中医还是西医看来，都是具有药性的，任何好药都代替不了水，而好水却能代替许多的好药。

● 操作方法

① 感冒时，要喝比平时更多的水。当人感冒发烧时，人体出于自我保护机能的反应会自身降温，这时便会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发水分增多等代谢加快的表现，这时就需

要补充一定量的水分供给自身降温。多喝水不仅促进了出汗和排尿，而且有利于体温调节，这样感冒才会好得快。

② 如果吃了不良食物而突发恶心反应，首先，不要害怕呕吐，要知道，这是一种保护性反应，只要吐出脏东西便可使身体舒服很多；如果感到特别难以吐出，可以利用淡盐水催吐。具体做法是：准备一杯淡盐水放在手边，喝上几大口，促进污物吐出；在吐干净以后，可以用盐水漱口，这样可起到消炎作用；另外，淡盐水可以很好地补充严重呕吐后的脱水情况，缓解患者虚弱的状态。

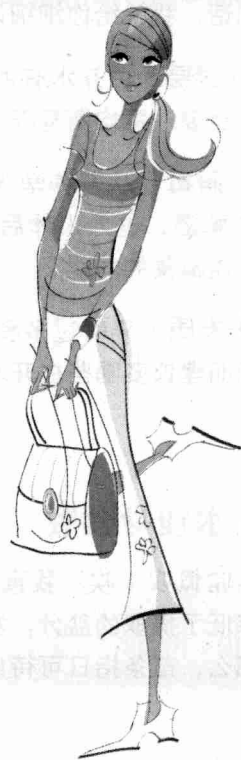
③ 当遇到咳嗽、有痰的症状时，很多人会感到憋气、难受，痰液难于咳出。这时候最好的缓解办法就是要多喝水，尤其是多喝热水。首先，热水可以稀释痰液，使痰易于咳出；其次，饮水的增多增加了尿量，可促进有害物质的迅速排泄；另外，还可以安抚气管与支气管黏膜的充血与水肿，降低咳嗽的频率。

● 温馨提示

喝水可以缓解很多不良症状，当你痛苦烦躁时，肾上腺素就会飙升，这时可以通过喝水将这种物质和其他毒素一起排出体外。

小秘方 聪明喝水法

早晨起来喝第一杯水可以这样喝：喝一口水后让水停留在嘴里五秒钟，然后慢慢咽下去，再喝第二口，第三口，这样水分吸收是最好的，也不会造成堆积，同时嘴巴还可以让水温与身体的温度合适，起到保护胃的作用呢。



2. 不平淡的白开水

想必这世上再也找不到像白开水这般从容平和的物质了，其实越是重要的越平淡无奇，像空气无色无味，却不可或缺，白开水为你开启的是纯粹、简单的生活状态。

>>> 美丽细细数

喝白开水也能瘦成小蛮腰吗？白开水这平淡无奇的东西，也能有这样的功效吗？不信的话，我就给你细细说说。

① **有助瘦身**：白开水有助身体新陈代谢，燃烧卡路里，从而达到减肥效果；与此同时，也要注意均衡营养。

② **清热解毒**：从营养学观点看，经过高温杀毒的纯净白开水对健康最有益。白开水最能解渴，进入人体后有清热降暑、调节体温、输送养分、清理消化道垃圾、清除体内毒素的功能。

③ **养护发质**：平时过多食用冰棍、冰淇淋等冷饮，头发容易脱落，这将会影响美容，因而建议多喝些白开水来解渴，能更好地呵护秀发。

>>> 白开水瘦身套餐

我们常常慨叹：唉！我真是喝白开水都会长胖！其实，喝水长胖是浮肿造成的，只要降低了摄取的盐分，水肿自然会渐渐消退；反之，如果你懂得如何利用水来减肥，那么，苗条指日可待！

>>> 枸杞泡白开水

● 推荐理由

枸杞子可下火明目，有治疗便秘的功效，帮助排除体内毒素，使你一身轻松，与白开水一起冲服，想不瘦都难。

● 操作方法

- ① 备好枸杞，以25克左右为宜；一杯白开水。
- ② 将枸杞泡入白开水中。
- ③ 每餐后饮用。

● 温馨提示

每天用枸杞子泡白开水，能清热解毒生津明目，不仅保健且能够减掉油脂，不过所有的减肥方法都需要坚持，不是一两次便能成功的，同时，还要有一定的意志力，拒绝零食的诱惑！

>>> 白开水柠檬汁

● 推荐理由

柠檬中有大量的柠檬酸，可促进肠胃的蠕动，排便顺畅，自然就没有毒素积累了，你就会慢慢瘦下来哦。

● 操作方法

- ① 将柠檬洗净切片，再加糖拌匀；一般是1个柠檬加1汤匙糖，这个配量随个人喜好。
- ② 密封后放入冰箱，泡一晚即可。
- ③ 次日将两片柠檬冲入1杯热白开水，冷却变为温水后即可饮用。
- ④ 依个人口味，冷却后加入蜂蜜，这样的减肥效果会更好。

● 温馨提示

白开水柠檬汁不仅有减肥的功效，还可以止咳化痰。但柠檬中含有大量维生素C，因此建议胃溃疡、胃酸分泌过多的人应慎食，以免伤胃。



小秘方 解渴最佳拍档

在夏季食用冷饮解渴只治标不治本，越吃越渴，同时伤胃，并会刺激发质，引起脱发过多，因此，喝白开水是最佳生津解渴饮料，出门带上凉好的白开水节约又利于健康！





3. 美容疗心的茶

品一壶茶，于静谧中感受行云流水！

>>> 美丽细细数

茶会让女人更漂亮，茶是女人的好伙伴。

① **降脂减肥**：在茶里的酚类衍生物、氨基酸类物质、芳香类物质、维生素类物质综合协调下，特别是茶多酚与茶素和维生素C的综合作用，能够促进脂肪氧化，帮助消化、达到降脂减肥的效果。

② **延缓衰老**：茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂；现证实茶多酚的抗衰老效果要比维生素E强18倍。

③ **有助于预防和治疗辐射伤害**：茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质铯90和钴60毒害的能力，对于与电脑奋战的上班族们可饮茶预防辐射。

④ **美容护肤**：茶多酚是水溶性物质，用它洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化，减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

⑤ **护齿明目**：茶叶中含氟量较高，又是碱性饮料，可抑制人体钙质的减少，这对预防龋齿、护齿、固齿，都是有益的。另外，茶叶中含有丰富的维生素C等成分，可降低眼睛晶体混浊度，因而常饮茶，对减少眼疾、护眼明目均可起到积极作用。

>>> 品茶美容套餐

现代紧张的生活让人们试图寻求舒缓身心的良药，而一杯好茶，甘之如饴，在品味那沁人心脾的香味同时，也可以让皮肤感受一下茶的美妙！

>>> 玫瑰蜂蜜减肥茶

● 推荐理由

玫瑰蜂蜜茶性质温和、降火气，可调理血气，促进血液循环，养颜美容，且具有消除疲劳、愈合伤口、保护肝脏胃肠的功能，长期饮用此茶能促进新陈代谢，起到减肥消脂的作用。

● 操作方法

- ① 备好材料：玫瑰花6朵、红茶1小包、蜂蜜1大勺、柠檬片1小片、水550毫升。
- ② 将水倒入锅中煮沸后即放入红茶包，冲泡约6分钟。
- ③ 将玫瑰花朵放入红茶液内轻轻拌一拌，继续用小火煮沸。
- ④ 关火后加入柠檬片，等稍稍冷却，再加入蜂蜜即可饮用了。

● 温馨提示

玫瑰虽然有去脂的作用，但也不要一次弄得太多太浓，不然会有腹痛、腹泻的情况出现。初期可以一天饮用一杯，天天使用，等到宿便被清除得差不多就可以把间隔时间拉长，一星期喝一两次就可以了。

够味绿茶

● 推荐理由

绿茶能温和地促进肌肤新陈代谢、血液循环、更新老化角质层、分解表皮层的黑色素，让肌肤变得更加均匀、光滑、白皙，有光泽。

● 操作方法

- ① 准备材料：绿茶1小包、葡萄10粒、凤梨2片、蜂蜜1小匙、柠檬2片。
- ② 取绿茶包放在杯中，加入开水浸泡7~8分钟。
- ③ 将凤梨片与葡萄粒榨成汁。
- ④ 将果汁、蜂蜜、柠檬和绿茶同时倒入玻璃杯中拌匀即可。

● 温馨提示

绿茶是预防电脑辐射的“高手”，电脑族们需要常备。不过，需要注意的是，由于电磁辐射具有“累积效应”，在电脑前端坐时间不要过长，应经常走动走动，这样会对健康有利。

>>> 菊杞明目茶

● 推荐理由

《本草纲目》记载菊花“性甘、味寒，具有散风热、平肝明目之功效”，现代药理表明，菊花里含有丰富的维生素A，是维护眼睛健康的重要物质；枸杞也是中药护眼的药材，二者相配，更是绝妙的明目佳品。

● 操作方法

- ① 准备材料：适量干燥后的菊花、枸杞。
- ② 将水倒入锅中煮沸后即放入菊花，冲泡约6分钟。
- ③ 最后在菊花茶中加入枸杞即可。

● 温馨提示

此茶每天喝三至四杯，可达到眼睛保健的作用；不过，菊花性凉，虚寒体质，平时怕冷，容易手脚发凉的人要适量饮用菊花茶，不应该经常喝。

>>> 养颜各色红茶

● 推荐理由

醇和的红茶配以其他材料可以呈现出更好的养颜效果，且方法简单，材料易找，是爱美女性手边不能拒绝的伴侣。

● 操作方法一

- ① 准备材料：芦荟1段，菊花少许，红茶包1个，蜂蜜1勺。
- ② 芦荟去皮，只取内层白肉。
- ③ 将芦荟和菊花放入水中用小火慢煮。
- ④ 水沸后加入红茶包，等冷却可入口时再加入蜂蜜即可。

● 温馨提示

芦荟红茶能提高细胞活力，加速脂肪消化，减缓皮肤老化，改善肌肤光泽；而芦荟鲜叶汁也有美白皮肤的功效，可早晚将鲜叶汁涂于面部15～20分钟，如此坚持下去，会使面部皮肤光滑、白嫩，还有治疗蝴蝶斑、雀斑、老年斑的功效。

● 操作方法二

- ① 准备材料：鲜牛奶100克、红茶1克、食盐少许。
- ② 将红茶煎至汁浓。
- ③ 再将煮滚的牛奶混入其中，并加些食盐，搅匀即可。

● 温馨提示

此茶养精益气、美颜润肤，若坚持服用可增强体质，令肌肤润白而富有弹性呢。另外，还可防龋齿，是老年心血管病患者的营养饮品。