



低碳 也美丽

Low-carbon
Beautiful Life

时尚潮人的低成本扮靓书

时尚有妙招，环保也美丽

回回鱼◎著

- 最实用的美容养颜健康妙招
- 不花钱的时尚绿色生活法则
- 最简约最个性的新时代美丽宣言



中国长安出版社

低碳 也美丽

回回鱼◎著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低碳也美丽：时尚潮人的低成本扮靓书 / 回回鱼著

.—北京：中国长安出版社，2010.6

ISBN 978-7-5107-0199-3

I. ① 低…II. ① 回…III. ① 社会生活美—通俗读物 IV. ① B834.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第106398号

低碳也美丽：时尚潮人的低成本扮靓书

回回鱼 著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：北京市嘉业印刷厂

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：14.5

字数：140千字

版本：2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0199-3

定价：28.00元



低碳也美丽：时尚潮人的低成本扮靓书

如果要问，2010年最热门的关键词是什么？当然非“低碳”莫属！如果你不知道低碳，那可绝对是OUT了。赶紧恶补一下吧，将各种最天然、最简单、最省钱、最见效的美容方法统统一网打尽，玩转简约的美丽。

低碳宣言：今天你减碳了吗？

低碳，英文为lowcarbon，意指较低（更低）的温室气体（二氧化碳为主）的排放。我们都知道，过度的二氧化碳和其他温室气体排放是全球变暖的罪魁祸首。

高速公路断裂，火山喷发，高楼大厦轰然倒地，整座城市被淹没……这

不再仅仅是电影《2012》中的场景，科学家们已经忧心忡忡地做出预言：假如全球温度继续上升 4°C ，几十年后，人类真的会面临巨大的灾难。

那么，你可曾想过，你的一些习惯或许已经开始为地球在增加着不必要的废气。吃惊吗？不要怀疑，搭电梯上下一层楼0.218千克、看电视一小时0.096千克、吃一个外卖便当0.48千克、丢一公斤垃圾2.06千克，我们每天做的每件事情，无时无刻不在增加着二氧化碳排放量。

看到这里，你是不是会尖叫：天那，这是真的吗？

在此要告诉你，这一切都是真实存在的。包括你用电脑、看电视后不及时关机并切断电源，家里用的不是节能灯泡，没有把空调调到合适温度，细水长流的水龙头等等，还有其他生活中不经意的习惯，都可能直接影响，甚至破坏下一代的生活、生存环境。

细节同样可以改变世界，我们每个人都拥有这样一份力量。世界末日会不会到来，就取决于你我现在的决定！

低碳生活：崇尚环保，极至简约

遥远的哥本哈根，全球政要们在商讨全球应对气候变化之道，而如何降低碳排放也正成为中国人关注的话题。“低碳”这个词原本显得有些陌生与拗口，但从2009年开始走进我们大众视线后，就变得一发不可收拾。如今，低碳生活已经成为新的时尚，开始流行全球。

低碳生活作为一种生活方式，先是从国外兴起。简单来说可以理解为：减低二氧化碳的排放，也就是低能量、低消耗、低开支的生活方式。如果说保护环境，保护动物，节约能源这些环保理念已成行为准则，低碳生活则更



是我们亟需建立的绿色生活方式。

低碳生活，对于我们普通人来说，其实是一种态度，而不是能力。尤其在日常生活中，应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节约各种能源，从点滴做起——这都不是空话——事关生存。

对于天性就爱美的女人来说，又该如何将“低碳”这一时尚理念贯穿于我们的生活呢？别忘了，美容的最高境界就是遵循自然法则又便于实施。

你知道么？其实菜篮子剩下的蔬菜、果篮中没有吃完的水果、随手拿起的废旧书本、药箱里多出的闲置甘油，甚至是那每天都要用到的椅子，一天也离不开的水，生活中触手可及的任何一件或许被你认为是垃圾的物品，都有可能成为一支神奇的魔法棒，轻松为你加分美丽。

当这句“今天你减碳了吗？”已成为新的潮流宣言，我们只需循着简约环保的潮流，在日常例行的行为和生活细节中留心一点儿，改善一点儿，要求自己坚持一点儿，那么就足以预期你的美丽，你的魅力，甚至是你的魔力！

这一点绝对不夸张，并且，这些美丽、魅力、魔力，还会随着个人排碳量的减少而无限量递增

潮人装备：个人排碳计算器

当你已经做好决定，加入我们低碳一族的行列，那么首先要给自己的“碳足迹”准备一款个人排碳计算器。它能告诉你，你该为减少碳排放做些什么、如何参与。

所谓碳足迹，是指一个人的能源意识和行为对自然界产生的影响，简而

言之，就是一种个人碳耗用量的全新考量方式。如果将这些原本用“花了多少元钱”来考量的消费活动，用另一种“排放了多少公斤二氧化碳”的形式来计算和考量，你会发现，你所正在进行的消费活动，还会有看不到但“沉甸甸”的温室气体排放。

目前已有许多网站提供了专门的“碳足迹计算器”，只要输入你的某种生活数据，就可以计算出相应的碳足迹。

主要的三种计算公式如下：

1、家居用电的二氧化碳排放量(千克)=耗电度数 $\times$ 0.785；

2、开车的二氧化碳排放量(千克)=油耗公升数 $\times$ 0.785；

3、乘坐飞机的二氧化碳排放量(千克)：

短途旅行：200公里以内=公里数 $\times$ 0.275；

中途旅行：200公里至1000公里=55+0.105 $\times$ (公里数-200)；

长途旅行：1000公里以上=公里数 $\times$ 0.1397。

哈哈，话不多说，姐妹们，让我们一起开始一次神奇的“低碳之旅”吧。



第一章 巧手打造“魔幻衣橱”

玩转低碳PART1:

不花分文让衣橱轻松升级 / 2

玩转低碳PART2:

旧衣改造DIY, 消减你的碳足迹 / 7

玩转低碳PART3:

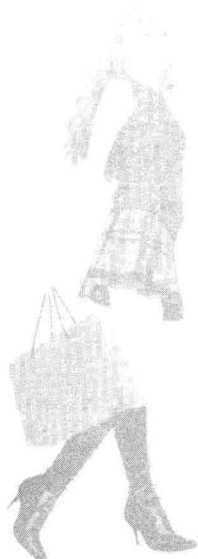
低碳态度, 拯救极品“高压女” / 11

玩转低碳PART4:

低碳也疯狂——点石成金&变废为宝 / 16

玩转低碳PART5:

旧衣+饰品, 打造属于你的低碳品位 / 20



第二章 做个潮流时尚“大玩家”

玩转低碳PART1:

厨房大搜罗, 将低碳进行到底 / 28

玩转低碳PART2:

“抠门”美女低碳手册 / 34

玩转低碳PART3:

平价生活品, 帮你养出好肌肤 / 40

玩转低碳PART4:

减碳主张, 打造新素食美人 / 46

玩转低碳PART5:

环保果蔬食尚宣言——我爱废弃物 / 54

第三章 不花钱的“魔法扮靓术”

玩转低碳PART1:

扮靓不花钱DIY, 帮你省米米 / 62

玩转低碳PART2:

低碳主义——不要把脸蛋轻易交给华而不实的化妆品 / 69

玩转低碳PART3:

尴尬时分, 零消费补救秘技 / 78

玩转低碳PART4:

环保达人果蔬残渣的手膜护理方案 / 86

玩转低碳PART5:

在家打造明星百变发型 / 91

玩转低碳PART6:

风情万种的“低碳美人” / 98

玩转低碳PART7:

绝望主妇蜕变魅力少妇, 生活中随处都是天然美容品 / 108

玩转低碳PART8:

寻找省钱省事又省时的美丽捷径 / 117





玩转低碳PART9:

在生理期，翻开量身定做的超简约焕颜宝典 / 122

第四章 美丽无国界 环保我最大

玩转低碳PART1:

可爱护肤品排排队，破之旅开始啦 / 132

玩转低碳PART2:

如何让过期化妆品化腐朽为神奇 / 138

玩转低碳PART3:

最省钱的化妆品“保鲜术” / 144

玩转低碳PART4:

适时清理化妆包，环保只是举手之劳 / 150

玩转低碳PART5:

精打细算，便宜货也能用出品牌效果 / 158



第五章 自自然然塑造魔鬼身段

玩转低碳PART1:

简单几招小动作，顺利打造超级美腿 / 164

玩转低碳PART2:

公车运动, 10分钟的美体训练 / 171

玩转低碳PART3:

最佳瘦身方案就是逛街血拼 / 175

玩转低碳PART4:

买菜不忘减肥, 随时随地将低碳美丽到底 / 180

玩转低碳PART5:

巧做家务, 让我们不知不觉瘦下来 / 186



第六章 “细节美女修炼术”：要脸蛋更要内在

玩转低碳PART1:

我选我的——星座低碳首饰面面观 / 194

玩转低碳PART2:

不要为了白而白, 树立自己正确的美白观念 / 200

玩转低碳PART3:

做好保密工作, 不要自己出卖了身体年龄 / 203

玩转低碳PART4:

美丽不仅仅是限于脸蛋, 个人魅力比漂亮更重要 / 206

玩转低碳PART5:

打造好情绪, 让肌肤随时随地都保持最佳状态 / 209

后记 低碳改变生活

第一章

巧手打造 “魔幻衣橱”

低碳不等于拒绝时尚和美丽。人们对美的定义从来都是无法达成统一，以前被认为“丑”和“土”的东西或许在一夜间就能变成了新时尚。所以，千万不要扔掉你衣橱里的旧衣服，因为过一段时间它们又会重新流行起来。

翻翻衣橱，你会发现，有些当时看着好，买回来却没怎么穿过，或是不合身的衣服。跟着我，重新搭配一下，一件件旧衣服就像变戏法一样，焕然一新地出现在衣橱里。这样，不仅省钱又有个性，还减少了对资源的浪费。

你会突然惊喜的发现：自己其实不缺衣服，缺的只是灵感。



玩转低碳PART I：不花分文让衣橱轻松升级

把衣柜翻了个底朝天，把所有衣服搭配重组了一遍。有些不能穿的自己改造，把朋友不要的衣服也可以捡过来。或许你刚开始还会为不能买新衣服而郁闷，但现在，我敢保证你不会再对那些批量生产的所谓新款时装“感冒”了。

能赋予一件旧衣服新的生命与魅力，不仅为地球减轻了负担，更会让你觉得极有满足感。



时尚之道：必备旧衣单品

1、牛仔裤

牛仔裤本来就是每季时尚单品，经常都会变化出很多的新样式，潮流单品怎样都不会少了它。但想要把穿了一季的旧裤子穿出新风格，除了要精心搭配好上身的衣服外，你大可以在脚上做文章，让自己成为人群中的闪亮一点。

低碳着装TIPS：选购服装时，最好选择白色、浅色、无印花、小图案的衣服。这类衣服较少使用各种化学添加剂进行处理，不仅更环保，对人体也更健康。



2、围巾

对于女性来说，围巾是必不可少的百搭单品，天气冷时，在外套上披上一条围巾，尽展女性的柔媚。家里长期压箱底的围巾不妨拿出来，尝试着选择一些色彩浓郁或者花纹夸张的，让它成为你赢得目光的武器。

低碳着装TIPS：在面料的选择上，亚麻纤维制成的布料比棉布更环保。研究表明，亚麻布料对生态的影响比棉布少50%。用竹纤维和亚麻做的布料也比棉布在生产过程中更节省水和农药。

3、腰带

腰带好像一直都没有冷场过，时粗时细，却一直都站在时尚的前沿。所以，你衣橱里的腰带不忙收藏起来，还能抓紧时间再秀几回，素色外衣搭上有些粗犷的粗腰带，增添个人的独特气质。

另外，简单的小T每个MM都会有几件，一不小心就会跟人“撞衫”。尝试搭配一条装饰腰带吧，它可不仅仅能搭配长衫哦。用腰带收缩宽松小T的腰部线条，改变甜美、休闲风格，打造完美的身材比例。

低碳着装TIPS：选购衣服时要避免抗皱、免烫、防水、防污等附加功能，通常这些都是用化学药剂实现的。

4、长衫

长衫是天生显瘦的超级单品，轻松掩饰腹部、臂部的赘肉，重新分配身材比例，打造纤长型，制造完美视觉。成熟色彩使长衫充满稳重感。长衫式马甲的加入增添秋日气息，配合短靴酷不可言。如果你有短外套，也可以套在长衫外，会让你的身材显得更高挑，这样的单品搭配也会让线条硬朗的外套展现出休闲的一面。

低碳着装TIPS：在衣物的使用中，请尽量减少洗涤次数，用手洗代替洗

衣机洗涤。平均用手洗代替一次洗衣机的使用，可以减排0.26千克碳；而全国所有的洗衣机每月少用一次，则一年可减排55万吨碳，很惊人的数字哦。



时尚手册：手把手教你旧衣如何新穿

好不容易找出了可以“旧物利用”的单品，接下来该如何搭配呢？快看看你的衣橱吧，下面的衣服你一定都有，不妨马上对着镜子搭配试试。

旧衣新穿时尚风1：休闲风

牛仔裤+T恤+针织外套+围巾

搭配Tips：以针织罩衫搭配牛仔裤带出悠闲的态度，蓝灰色的围巾随意的缠绕是充满个性又不过份夸张的造型方式，恰到好处点出女性的活泼感。

旧衣新穿时尚风2：学院风

粗棒针毛衣+围巾+牛仔裤

搭配TIPS：这种搭配属于最学院的搭配，也迎合了时下的休闲之风，令你绝不老土。需要注意的是你的发型，不要做得太过成熟哦，柔顺直发就很好。

旧衣新穿时尚风3：淑女风

衬衣+中裙+风衣+高筒靴

搭配TIPS：这身装束属于经典的淑女版本，同样是属于不易过时的一类装扮。当然，飘逸而修长的风衣是最好的，至于中裙式样，你可以根据衣橱的情况来选择，不管是前两年流行的英式格子裙，还是羊呢半筒裙，都可以让自己成为彻头彻尾的时尚拥护者。



旧衣新穿时尚风4：波希米亚风

雪纺衫+牛仔裤+粗腰带+大衣+高筒靴

搭配TISP：毫无疑问，这身绝对是属于波希米亚风格的。将衬衣系在牛仔裤里，先勾勒出你优美的腰部线条，再将一条粗粗的腰带斜斜地挂在腰间，最好还是带点流苏的。

旧衣新穿时尚风5：层叠混搭风

毛衣+衬衣+披肩+牛仔裤

搭配TIPS：两件上衣穿在一起？不用问，都知道我们要玩的就是层叠游戏了。如果还嫌不够的话，再披上一条大大的披肩，既能保暖又可以带出更多的层次，何乐而不为呢？



时尚超人：过气服装搭出潮流风

这可是最难的也是最管用的招数。不懂得搭配，买多少件衣服也是白搭，别以为衣服就不会抛弃你！学会旧衣新穿，帮你省时省力，还能根据不同流行趋势做最潮流的搭配。

1、小吊带

一直都放着不知道怎么穿的白色吊带，是不是总想把它处理掉？作为百搭的时尚小单品怎可以随意丢弃，找一件通透感强的黑色雪纺外衣吧，顷刻间打造出性感知性达人。又或者外套一件浅色针织开衫，再配上一条可爱的长项链，这样搭配可是时下最潮流的。

2、背心

现在很少有人穿这样的小背心，但就这么扔掉实在浪费。大部分人都认为它不好搭配，其实它的作用和白色吊带差不多，都是打底的好帮手。只要在它外面套一件亮色的开衫，立马将甜美感发挥到极致。

3、衬衣

是不是觉得衣橱里单色的衬衣太多了，款式又太普通。想穿出时尚感，很简单呀，两件同穿就解决问题了。呵呵，没有想到吧，根据不同颜色再配合搭配就可以将这些单调的衬衣穿得很好，例如灰粉色与灰色搭配就很有温柔知性的感觉。

4、马甲

作为搭配单品，马甲其实一直都有着它的独立性。浅色上衣搭配灰色开身马甲，马上就变身中性装扮，有着男生一样的活力感觉，却不失女性的可爱气质。如果觉得衣服颜色太浅，可以搭配一条粉色的朋克领带，没人敢说浅色穿不出彩。

5、灯笼裤

不要笑哦，虽然黑色的灯笼裤单看着是有些守旧，不过搭配黄色运动上衣和白色帽子围巾，一下子就会将甜美的运动风格展现出来，黑色灯笼裤也变身成时尚单品啦。任何款式的衣服，只要黑白配，就会显得干净帅气，简单大方。