



小腻腻 著
NINI WORKS

后天美女 养成记

升级版
LEVEL UP

小腻腻带起平民护肤美容热潮！
教你如何从一个平民少女蜕变成美丽达人！

【小腻腻的向日葵小班系列丛书】

经济科学出版社
Economic Science Press

小膩膩的向日葵小班系列丛书

后天美女养成记

(升级版)

小膩膩 著
NINI WORKS



经济科学出版社
Economic Science Press

It's all about sharing

腻腻的话

2007年4月30日，向日葵小班诞生了。开博时没有任何雄心壮志，只是想跟同学们分享些生活中的经验，开篇日志就叫做“it's all about sharing”。因为当老师这么多年，发现学生们需要的不光是书本上的知识，不光是考试的技巧，更是生活的态度和智慧。而这些东西不太容易在学校里得到，就来向日葵小班做客吧！

不知不觉过了三年，这个博客变成我生活中很重要的一部分，也非常欣慰地看到积极阳光的态度影响了这么多朋友的生活。而正所谓“教学相长”，读者们提出的不少问题也促使我不断查阅资料，吸收新的知识，修正、提升自我认知。

这是一个知识改变命运，态度决定生活的年代。而博客这个平台让我一介草根得到如此广泛的关注，更有幸获得经济科学出版社和编辑刘瑾的赏识，有机会把自己的生活体验集结成书，实在是而立之年最好的礼物。

为了慎重起见，书中所涉及的产品和方法都经过我亲身验证，并集合各方用户反馈，力求做到公正客观。如有疏漏、不正确之处，诚恳欢迎批评指教。但其实介绍产品不是本书的目的，而是分享探索学习的过程。变美跟任何学科一样，是个多方吸收知识再分析消化为己所用的过程。我也从最开始的盲目跟风到形成自己的一套体系，期间走过不少弯路，但更多的是收获，所以迫不及待要跟大家分享。

书中的方法并无什么高深的道理或玄妙，唯一的灵丹妙药就是两个字——坚持。别再抱怨自己天分不如人，先天不足后天补，每个女生都能通过努力修炼成后天美女。

在这本书发行一年多之后，承蒙大家的厚爱和出版社的支持，本书升级版也与大家见面了，升级版中做了一些必要的修订和补充，希望对读者更有参考价值。这一年多来我改变了生活的轨道，更多地四处旅行，博览群书，吸收更广泛的知识来充实自己。在这个纷乱甚至有时让人悲观的世界里，要坚持做自己不容易，但仔细想想其实也不难。不要忘记向日葵的精神，在寒冬中也努力吸收养分养精蓄锐，在阳光下尽情绽放，用灿烂的笑容来装扮自己，创造每一天的美好新生活。



目录

上部

120斤的小飞象，蝶变成80斤娇小美少女
的传奇演化史 / 2
奇迹不是一天发生的，但一定会发生 / 5

减肥进行时/11

姐减的不是体重，是尺寸 / 12
调整心情，积极面对平台期和反弹期 / 13
极端节食法的危害 / 15
减肥，到底靠节食还是运动 / 17
切掉卡路里摄入从油开始 / 19
吃慢一点，多瘦一点 / 32
淀粉，是敌是友 / 33
与人分享 / 35
有进有出，不做小腹婆 / 37
告别暴食 / 47
来点零食吧 / 55

饮食篇/65

外食族的饮食安排 / 66
美食日记：外食菜单参考 / 67
宅女减肥靠喝汤 / 78

在国外的孩子们怎么吃 / 94
臧妈私房健康食谱 / 99
密集减肥食谱参考 / 102

细节决定成败/111

饭前喝汤，饭后刷牙 / 112
刮舌苔 / 112
保持身体温暖 / 113
生理期更不能着凉 / 114
睡美人才是瘦美人 / 115
懒人也能做的运动：腹式呼吸 / 117
随时动，随时瘦 / 118
减肥电脑桌 / 119
坐着也能瘦 / 120
瘦腿其实很简单：高跟鞋上楼法 / 121
保护脊椎 / 126
如果一定要运动，就暴走吧！ / 127
夏日良伴泡腾片 / 130
慎选水杯喝出健康 / 131

CONTENTS

下部

肤质大检测 / 134

解读当红护肤品成分 / 135

基础护肤篇/139

打造健康光滑皮肤第一步——清洁 / 140

剥开蛋壳见蛋清——定期去角质 / 149

化妆水的妙用：好皮肤靠水造 / 152

到底选面霜、乳液还是凝胶 / 164

精华 / 171

眼部保养 / 176

防晒隔离 / 190

补水补油霜状面膜 / 201

唇唇欲滴——润唇膏 / 204

问题肌肤逐个击破/209

稳定最是美好——抗过敏经验谈 / 210

问题肌肤大作战：粉刺、黑头和痘痘 / 213

养生美白，由内到外/223

美白的正确观念 / 224

美白养颜甜品DIY / 225

不伤皮肤的粉底——矿物质粉 / 236

身体护理篇/241

身体也要去角质 / 242

身体保湿乳液 / 243

背部痘痘的治疗方案 / 244

身体长“鸡皮疙瘩”怎么办 / 245

颈部保养 / 246

嫩脚丫养成计划 / 247

呵护芊芊玉手 / 248

护发宝典/251

尽量避免染发 / 252

洗发护发的正确观念 / 253

打造健康头皮——洗发 / 254

吹干头发不可少 / 255

打理卷发好帮手 / 257

洗发护发用品推荐 / 260

受损发质的深层护理 / 264

对抗头皮痒和头皮屑 / 265

头发能长得快一些吗 / 268

救救我，不要掉头发 / 269

参考文献.....272

120斤的小飞象， 蝶变成80斤娇小美少女的传奇演化史

人生从减肥开始

我的人生，是从减肥才真正开始的。这样说也许有点夸张，但记得看过日本某减肥达人的一句话，意思是说，连自己身材也不能控制的人，不要指望能掌控自己的人生。

这世界上只有极少数人是被神吻过的孩子，天生好身材，怎么吃也不胖。同理，还有不用保养皮肤就吹弹可破，和不用学习也总考第一的人。我们这些凡夫俗子，甚至出生就不幸头先着地的人该怎么办呢？是自哀自怨庸碌过一生？还是自己动手创造绚丽人生？

我生下来就是个重达8斤的胖娃娃，害得妈妈要经历剖腹产之苦。从小脸上就是肉嘟嘟的，但是不爱吃饭。妈妈怕我长不好，就给吃了小儿催肥粉，多年后听到这个消息真是晴天霹雳！



小时候一直算微胖，不过娃娃胖点到不得事，深受叔叔阿姨们的喜欢，每逢看到我都想上来捏两把……

小学时瘦过一阵，用妈妈的话来说那是“抽条”，也是我童年最活跃的一段时间。小学的生活过得无忧无虑，有帮伙伴一起唱歌跳舞做游戏，不过纯真的美好总是不能长久。

上初中后开始住校，那时候完全没有健康观念，也没有太多选择。每天吃着食堂的油膩饭菜，也不爱吃蔬菜水果，还常把方便面当宵夜，而坐着学习的时间远远多于起身活动的时间，结果当然是义无反顾地走上发福之路。那时候还满怀少女情怀，想学杂志上的明星拍艺术照，就跟妈妈提出这个要求作为十三岁生日的礼物。当时成都还没有时尚摄影的概念，妈妈就带我去了最火爆的婚纱影楼。结果拍出来的效果惨不忍睹，仿佛中年大妈硬要扮清纯，吓得我之后很长一段时间根本不敢拍照。本想销毁这些照片，幸好妈妈帮我藏了起来，多年之后再看到很有喜剧效果。

住校的生活一来饮食不健康，二来节奏



紧张，学习压力大。六年下来我变成了习惯性便秘，最糟的时候一周才能大便一次。那时候肚子总是鼓鼓的，坐下来就三层松垮垮的肥肉缠身，象腿也渐渐形成。这张图片是我上高二时学校组织旅游拍的，当时还想穿背带裤来掩盖这一事实，却只能欲盖弥彰，导致自己占据了画面上最大的体积。

又胖又要装娇羞，这样的照片也敢拿出来献丑，全是因为好友一句鼓励的话：“真



的勇士，敢于面对曾经肥胖的人生！”那时候不但外表羞于见人，学习成绩也不好，数学尤其差。因为在我们这所中学，身边的同学都是各校选出来的佼佼者，有些人特别聪明，有些人自控能力特别强。但我当时一样优势也没有，越是学不好就越没有信心，就越想逃避；但外表又这么不堪，不知能逃到哪里去。那时候就寄情于看电影和听音乐，希望天降神迹在自己身上，某天睡醒就会肥妹变公主。故事的结局你也想得到，不作出任何努力就想收获的美梦，在哪个世界里也不会实现的。幸好那时候看的都是英文电影，听的都是英文歌，总算收获了好听力，为好口语奠定了基础，任何付出都不会是白费的。

我就这样一路肥到高三毕业，要跟同学们各奔东西了。我勉强考上本地一所二流大学的专科，闺蜜猪儿则被复旦大学录取。在天台上与她告别，心中其实充满对未来的迷茫和不安。

另一位瘦子是考到北京学医的数学课代表白白，今天看了这张照片才猛然意识到，在中学里成绩好的女生几乎都不会太胖，原因不外乎是天赋异禀或自控力超强吧。



奇迹不是一天发生的，但一定会发生

我天生胸无大志，本想将就读完这所大学，学个旅游管理专业，毕业后就当导游混混看。结果上学报到第一天梦就破碎了，因为被告知还要继续学高等数学和微积分，担心自己混不下去。这时候正好父母提出希望我留学，于是把赌注压在这上面，花了一年时间自学雅思，自己申请学校和签证。最终出发机票到手那一天，觉得人生终于出现转折，命运即将改变。

但十几年后的今天，尤其在当了多年出国培训教师之后，我想告诉同学们不管做什么事，**外因只是一个契机，真正改变还是要靠自己。**有些人觉得在国内学不好是因为教育制度的问题，只要到了国外自然会发光发热，但事实绝不尽然。不少砸钱出国读了两三年语言学校的学生，还要回国来参加培训班，目标只是要考个雅思6.0这样的及格分数，再上大学。这些人可能拥有丰厚的物质条件，却缺乏最基本的学习精神和动力。

比如我当时申请学校本想找中介，但咨询过价钱之后觉得太贵，拿了一堆免费资料回家研究，发现程序其实并不复杂。英联邦国家很欢迎中国留学生，直到今天不少学校的网站上甚至能直接在线申请。那个年代网络还不发达，但也可以上学校的网站下载申请表，填好了之后发传真过去。申请过程中也遇到过不少困难，但正好促使我查找资料学习，第一次感到学东西是为了自己，不是被老师或家长逼迫，而且学了真的有用。这过程对我是个很大的锻炼，不管是在之后的学习或者工作中，这种motivation and ability to learn（学习的主动性和能力）都是最宝贵的财富。

当老师这几年教了上万个学生，也算阅人无数了，稍加了解之后基本能看出一个学生的前途，是会蒸蒸日上还是碌碌无为。这不在于能不能出国，而主要是个人有没有决心和毅力掌控自己的人生，有没有主动吸收知识并学以致用用的精神。

但留学生活绝非想象中的轻松浪漫，这里虽然不需要从早到晚上课，作业也不多，但教授要求学生要自己阅读大量学术书籍和期刊，所有的project也都要消化吸收知识后加上自己见解的成果。而在生活上，我本来就爱吃甜食，再加上在甜甜圈店打工，又为了省钱就每天吃店里卖不完剩下的甜甜圈果腹，在新西兰蔬菜比较贵，奶制品则又好又

便宜，正好也是我爱吃的，所以留学初期主要的饮食结构就是甜品+奶制品，再加点辣的老干妈豆豉调味，可以想象当时肥成怎样吗？真可惜那段时间连仔细照镜子都不肯，更别说拍照存证，不然大家就有更惊悚的照片可以看了。

其实当时自我感觉还并不算太糟，因为身边的外国同学都是粗壮型的，比起来我还算秀气的，总被她们怜惜地感叹说：‘You’re so small, you should eat something！’就这样被催眠着，长成了120斤的小飞象，直到假期回国才惊觉商场里好看的衣服都穿不下了，亲朋好友见面都意味深长地打量我说：“长好了嘛！国外就是养人呐！”同学聚会也不敢合照留念，真不愿意见到自己在画面中无限膨胀的样子。这种羞辱感就成为我前进的动力，我决定改变形象。

再回到新西兰，我开始潜心研究减肥方法。初期走过不少弯路，比如尝试极端的苹果减肥法，甚至断食法，又或者极其伤身的催吐法，肥没减下来，却搞得身体虚弱，甚至生理期不正常。幸好我从小受妈妈的影响不爱吃药，就算感冒也只是多喝水扛过去，从没想过用吃减肥药的方法。曾有位同学告诉我，她吃了某名牌减肥药，兴奋得睡不着觉，躺在床上都能听见自己的心跳声，早上六点就爬起来去图书馆做高数。而另外一些同学长期吃药，瘦是瘦了，却总是处于狂躁状态，皮肤粗糙、精神不好。

其实减肥和学习或工作一样，不能急于

求成。这么简单的道理大家都知道，却不见得真正明白其中含义。就像口语基础不好的同学总梦想哪天张口就能讲出流利的英语，却不愿照我说的每天跟读20分钟，总问有没有“更简单的方法”，作为老师真是感觉很无奈。而在博客上遇到请教“三天快速瘦身法”的同学，我也总是反问他们是用多长时间肥成现在这样的？何来三天减肥这样不切实际的幻想呢？**你付出多少，就会收获多少，任何违反大自然规律的行为都是会受惩罚的，而且注定不能持久。**

那时候我意识到一时的瘦并非终极目标，关键是如何长期保持。跟所有的学问一样，这背后并没有什么惊人的玄妙，只要掌握消耗大于摄入的原则，再配合一些生活习惯就能做到。不过这个公式里有个神秘小配方，就是“坚持”二字，缺了它不能成事，偏偏却是最难做到的。

在看这本书的同学们，如果自我感觉有肥胖困扰，请先自问一下你在学习工作甚至感情生活上是不是有诸多不顺？最后期限快要到了却还毫无头绪？觉得自己事事不如人？得不到认同感？……所有的烦恼归根结底，在于你没有坚持，没有全情投入地去为一件事耕耘。**如果你决心要改变，不如就从健康的减肥做起，慢慢改变生活习惯。**

减肥不该是一时兴起，而是一种长期坚持的lifestyle。



我开始拒绝喝甜的饮料，而且改变了整个饮食结构，尽量只吃自制的低卡食品，虽然并没有马上瘦下来，但确实开始出现平稳的变化，几个月后就感到衣服裤子都变宽松了。左图为减肥一年半左右拍的，虽然现在看来还是很胖，但生平第一次穿上了紧身牛仔褲，自我感觉超级HOT，从没这么瘦过。从那时候就开始习惯穿高跟鞋，除了能拉长身体的线条，还能帮助消耗更多热量。

两年以后妈妈来看我，说出同样的话：“从没见过你这么瘦过！”我那张肥脸也终于消肿了，露出久违的尖下巴。

大学毕业时在鸭子湖边留念，穿着从二手店淘来的复古印花裙，心情一片蔚蓝。自从瘦下来之后变得自信开朗多了，开始敢跟教授当面讨论问题，上课也乐于举手发言了。跟同学一起做group project的时候也敢大声说出自己的想法，并交到不少好朋友。



再次放假回国，终于拍到了相对满意的艺术照，一洗十三岁大妈照的耻辱。而且在亲朋好友面前终于扬眉吐气，连妈妈也来探讨减肥秘方，认为连我都能成功她也有希望了。现在，妈妈过得比我更健康，坚持每天练瑜伽和清淡饮食，身材和各方面状态都保持得相当年轻。说起

来还真要感谢妈妈把瑜伽和普拉提介绍给我，因为我那时候还算是温和地、慢慢地瘦下来的，可还是出现了松弛的现象。及时的塑形运动，让我从单纯的“瘦”变成“紧”，穿衣服更好看了。

左图应该算是我最瘦的时候，不但每天练普拉提，上课也很拼命。两个半小时一节课，很多老师都是坐着讲的，只有我踩着高跟鞋走来走去，不但有利于跟学生直接互动，也能锻炼身体。那年暑假还挑战过一天上10小时的课，累到回家就只有趴下的份了。整个暑假课程上完后，意外的收获就是瘦到前所未有的境界，而且很紧实。忙完之后去度假，恨不得有多短穿多短，整天露着小腹到处跑，实在是因为小时候做梦都没想到过自己有天也能穿这样的衣服啊！

年轻时比较生猛，就算出门逛街也要穿高跟鞋，走几个小时也不怕累。高跟鞋真是瘦腿最好的武器，只要走路方法正确，再加上放松按摩，能把小腿肌肉练得修长。

每年冬天会允许自己小胖一下，但夏天一定要再瘦回来。年龄慢慢大了，不会再穿中空装到处跑，但偶尔还是要穿紧身背心提醒自己时刻不能放松。

算起来从刚开始减肥到现在也有十个年头了，中间经历过几次起伏，现在维持在比较理想的状态。其实每个人瘦到一定阶段，都会有些减不下来的死穴。比如我是上臂粗壮的蝴蝶肱怎么也无法消除，而且大腿也比较有肉。通过做运动也无法根本改善，就要利用穿衣市场长避短，让人视觉上看起来更瘦。所以我最爱穿这一类型的搭配，宽阔的袖子遮住手臂，下摆微微散开显得大腿较细，而用腰带拉长比例显出腰身。每个人都求好心切，但若不是做职业模特，没必要追求身体每个部



位都要完美，只要穿对衣服也能达到理想的效果哦。

而我自己到了这个年龄也不敢太瘦，女性体内没有一定的脂肪含量容易衰老。但今天可以自豪地说一句，我已经达到可以自如控制胖瘦的境界，既能维持身材，还不会亏待嘴巴。如果发现自己稍微胖出能容忍的限度，也能通过饮食调节迅速瘦下来。

这本书就是想跟大家分享这些生活习惯，很多东西不算什么秘密，不需要你打针、吃药、做针灸，更不用到美容院花钱买罪受。就从一些小细节做起吧，西方人说God lives in the details，小细节决定大成败。当你慢慢能够学会坚持掌控这些细节，变得更瘦、更健康、更自信，掌控自己的人生也就不是难事了。

而当你这样做的时候，记得告诉自己：Miracle does not happen overnight, but it does happen.(奇迹不是一天发生的，但一定会发生)。我一个天资不高的人也能做到的事情，相信你会比我做得更好。

