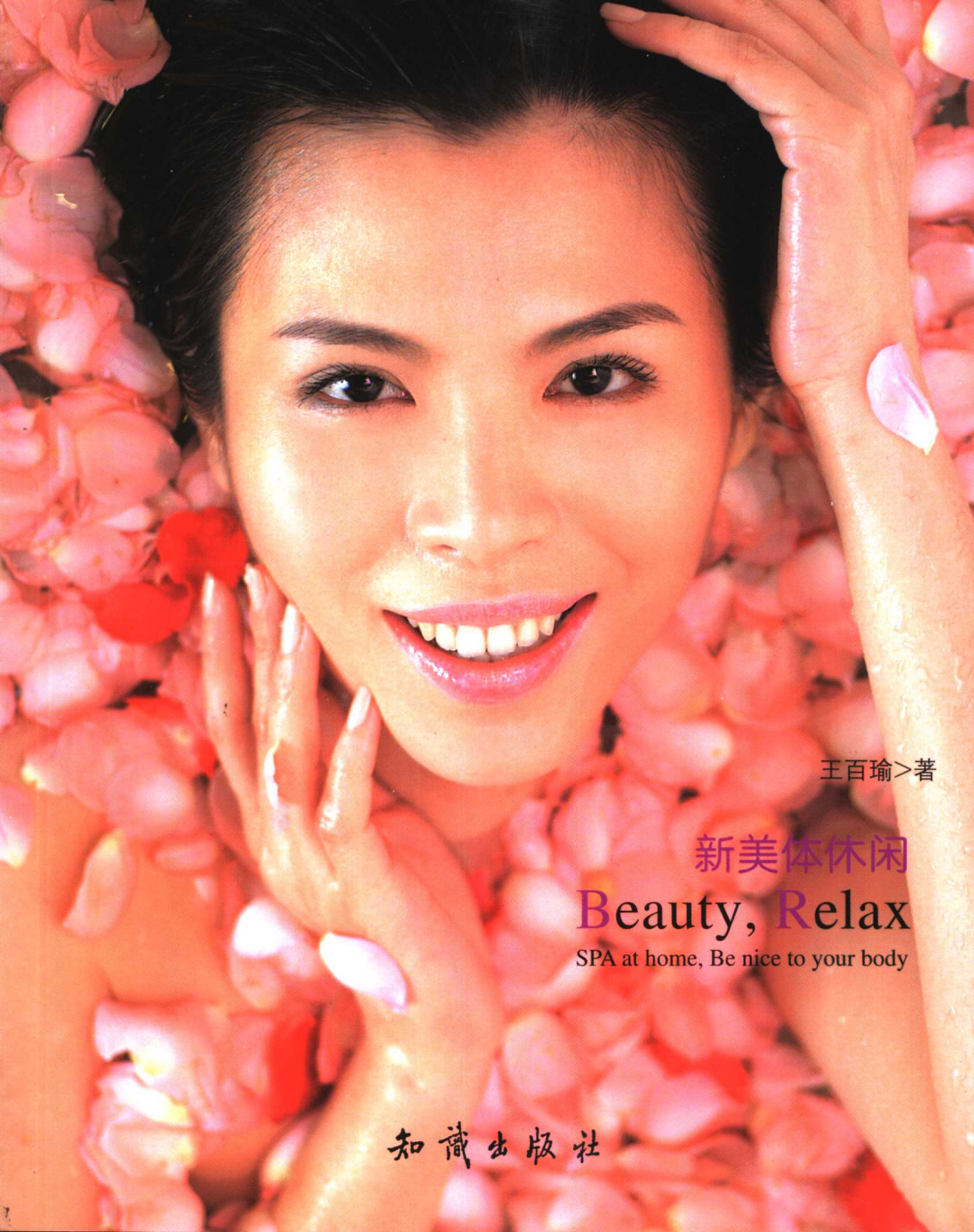


A close-up photograph of a woman with dark hair and a bright smile, her face and hands glistening with water. She is surrounded by a thick layer of pink and red flower petals, which are also on her skin. Her hands are raised near her face, with petals resting on her fingers and arms.

王百瑜>著

新美体休闲

Beauty, Relax

SPA at home, Be nice to your body

知識出版社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

## 图书在版编目(CIP)数据

新美体休闲 / 王百瑜著. —北京：知识出版社，  
2003.12

ISBN 7-5015-4041-1

I.新… II.王… III.健身运动—基本知识  
IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 119053 号

中文简体字版由台视文化事业股份有限公司授权出版  
北京市版权局著作权登记号 图字：01-2003-8645

策划人：张 勇

责任编辑：严 峻

责任印制：张新民

装帧设计：北京博雅思企划

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编：100037 电话：010-68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

北京百花彩印有限公司印刷

开本：850 毫米 × 1168 毫米 1/24 印张：6.5 字数：100 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数：1 - 10000 册

ISBN 7-5015-4041-1/R · 163

定价：22.80 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。



王百瑜>著

新美体休闲

Beauty, Relax

SPA at home, Be nice to your body

# 自序

➤ 我很喜欢送自己礼物，以前总喜欢送自己名贵的东西。如今到而立之年，才深刻体会——健康才是最好的礼物。百瑜当然也爱美，如何美丽又健康是百瑜的生活准则，增进智慧和提升内涵便是百瑜每日的功课，内在美和外在美兼具才是百瑜要的。

百瑜17岁开始做模特拍广告，因为工作需要及爸爸的支持，开始正言顺的在脸上涂涂抹抹，而且还发挥“射手座”爱冒险爱尝试的精神，试用各种产品(还好我爸服务的公司是知名品牌，要不然真不知我的脸会???)不过也由于我较早开始保养皮肤，所以肤质常常被称赞。

百瑜非常反对用厚厚的粉遮掩皮肤上的瑕疵，例如：黑眼圈、痘痘或肤色不好，百瑜会在问题出现时，赶快找出原因并对症下药即时处理，绝对不会消极的用粉把问题盖住。

百瑜也不赞成整形，因为百瑜怕痛怕开刀，而且有些百瑜的模特朋友去抽脂，结果半年一年就复胖了，因为她们的体质及生活可能就是属于会囤积脂肪，她们经过抽脂虽然瘦了，却因没有改善生活及饮食习惯，很快就复胖，算是白白挨了一刀；还有人做了脉冲光治疗脸部皮肤，结果依旧抽烟、喝酒、熬夜，你说，她的皮肤有可能会好吗？

我觉得一个人的“美”，不只是外在的美貌，而是包括了整个生活的形态，包含了食、衣、住、行、育、乐及工作，还有与其他人的相处，层面非常广。如果你有不正常、不健康或不快乐的生活，就不可能美丽，所以美丽要从日常生活做起，就像修行不在乎形式只在乎修心，每天多花一些时间照顾自己，爱护自己，这是有必要的。现代人的生活普遍处于紧张、忙碌的状态，容易造成身体的疲劳及心理的压力，因此容易产生

像失眠、偏头痛、忧郁症等各种文明病，如何找寻释放这些负面能量方法，让自己身心更健康，并预防文明病的产生，就是百瑜时常在研究的课题。

经过百瑜的研究，我建议你们可以按照书里介绍的方法，每周进行2天泡澡，排除体内毒素；再进行2天精油按摩身体，促进气血循环；再做2天运动减轻压力及修饰身材(听说做运动减压是最有效的)；还有一天可利用假日到郊外看看山、看看海，开阔自己的心胸，呼吸新鲜空气，吸取大自然正面的能量，再释放出自己负面的能量，就像我们平时呼吸氧气，吐出二氧化碳一样；就好比皮肤会有角质层，必须经过去角质，才会让我们擦营养品更能吸收。将身体的废物及负面能量排出，吸收养分及正面能量，身心才会健康又美丽喔！

百瑜

## 目录 Contents

002 作者序

006 百瑜的一天

## 012 舒压泡汤方



014 让肌肤白皙细嫩的营养牛奶浴

018 活络气血循环的微醺红酒浴

021 永葆青春的蕃茄汁浴

024 疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴

026 抗老紧肤的绿茶柑橘浴

030 芳香去水肿的塑身咖啡浴

033 摆脱失眠困扰的薰衣草精油浴

036 抚平肌肤粗糙的盐浴

039 生理期也自在泡的半身药浴

042 深层洁净的竹酢液炭浴

044 大量出汗、立时塑身的“两亩田”姜浴

048 增添女性魅力的玫瑰香浴



## 052 精油按摩乐



054 排除小腹赘肉的茴香精油按摩

057 消除头痛的脸部减压精油按摩

062 促进血液淋巴循环的手部按摩

## 目录 Contents



- 067 排除身体疲劳的足部按摩
- 071 百瑜提供的最好精油配方
- 072 按摩油小常识

## 074 瘦身运动篇



- 076 细直修长美腿运动
- 082 结实小腹运动
- 090 摆脱胖胖手臂的毛巾运动
- 096 对抗地心引力的提臀运动
- 102 热门瘦身运动 PILATES
- 108 调节身心与呼吸的简易瑜伽

## 116 健康美人餐



- 118 抗氧化蕃茄食谱
- 121 营养美味香蕉食谱
- 122 肌肤水当当苹果食谱
- 124 脸色红润水蜜桃食谱

## 126 美颜花草茶



- 128 补血养颜玫瑰蜜枣茶
- 131 减压并舒缓身心的薰衣草茶
- 134 调理油脂分泌洋甘菊
- 137 镇静安抚情绪的欧薄荷茶
- 140 增添魅力的茉莉花茶
- 143 抗老美肤的白绿茶
- 146 百瑜的6个助眠小偏方
- 150 百瑜爱美守则

Beauty Story

# 百瑜的一天



08:00

在晨光中满足地醒来

> 想做一个水水嫩嫩的美人，  
不光只是注重脸部保养，  
而是要从头到脚、从里到外，彻  
底力行美人政策。百瑜已经是一  
个“大”美人了，但朋友都说百  
瑜的肌肤仍然像18岁一样晶莹  
剔透。爱自己永远不嫌迟，快跟  
着百瑜一起过健康美丽的每一  
天！



08:05

喝一杯温水，让全身苏醒过来



08:30

读百瑜最喜欢的经书



09:30

做瑜伽伸展筋骨



10:00

读资料或收发 e-mail



10:30

早晨阅读感觉真好



12:00

来一顿健康的午餐



13:00

化个漂亮的妆



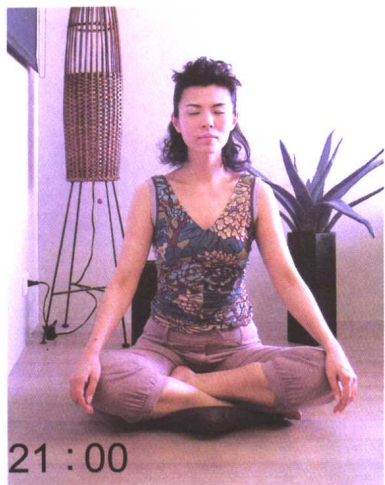
13:20

挑件美美的衣服



13:30

今天有通告



21:00

好累喔！先静下心来，冥想10分钟



21:30

今天要泡什么澡呢



21:35

决定了，来个玫瑰浴吧



22:00

好舒服喔，今天一定能睡个好觉



# 舒压泡汤方

---

泡澡的益处真的很多，可以促进血液循环、加速新陈代谢，让你把身体的毒素、废物借由汗水排出体外，达到瘦身效果。还可舒缓紧张的压力，消除你一天工作下来的疲劳。像我们女孩子在冬天容易手脚冰冷、气血不顺，如果能在就寝前泡个暖暖的热水澡(约摄氏  $38^{\circ}\text{C} \sim 42^{\circ}\text{C}$ )，保证让你很好入眠；而泡澡时热水会刺激手部、足部的末梢神经，让全身气血通顺，不再容易手脚冰冷。总之，百瑜碰到很多疑难杂症，都会视当时情况再加料泡澡，不管是忙碌时消除紧张、压力、疲劳，还是休假闲暇时在家独自做全身肌肤保养加瘦身，百瑜都会享受在泡澡的水疗乐趣中。听说泡澡一小时等于散步30分钟所消耗的热量喔！心动了吗？赶快泡澡吧！

# 01 让肌肤白皙细嫩的 营养牛奶浴

喝牛奶的好处大家都知道，牛奶可以说是一种多功能的营养补给品，它含有人体所需要的蛋白质、维他命、矿物质……虽说多喝牛奶有益健康，但偏偏百瑜一喝牛奶就拉肚子，不敢多喝牛奶又想吸收牛奶中滋润、美白肌肤的营养成分，所以就想出可以让“全身肌肤”常常喝牛奶的牛奶浴喽！牛奶是流传已久的保养秘方，历史上有名的埃及艳后也喜欢用牛奶泡澡喔！

美容牛奶浴该怎么泡呢？当然不是要你奢侈地把鲜奶倒满浴缸来泡澡。只要把约1000毫升的鲜奶倒入浴缸里，再加入适量热水搅拌均匀就可以，只要浸泡15~20分钟，让全身肌肤充分吸收牛奶中的精华，泡完澡后你会发现肌肤立刻变得白皙又光滑。夏天泡牛奶浴能够美白肌肤、补充水分，冬天泡牛奶浴又别具温暖身心的效果，可说是一年四季都能享受的泡澡乐趣。

泡牛奶浴当然用鲜奶比较好，但有时候临时想泡牛奶浴却没有鲜奶时，百瑜也曾经用奶粉来替代，



