

美容跟我学

# 瘦身美体



王梦秋 编著

广东经济出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身美体/王梦秋著. —广州: 广东经济出版社,  
2003.1

(美容跟我学)

ISBN 7-80677-356-8

I. 瘦… II. 王… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 109929 号

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 出版<br>发行 | 广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)    |
| 经销       | 广东新华发行集团公司                       |
| 印刷       | 广州市丰彩彩印有限公司<br>(广州市广源西路岗头大街 9 号) |
| 开本       | 889 毫米×1194 毫米 1/24              |
| 印张       | 10                               |
| 字数       | 86 000 字                         |
| 版次       | 2003 年 1 月第 1 版                  |
| 印次       | 2003 年 1 月第 1 次                  |
| 印数       | 1~10 000 套                       |
| 书号       | ISBN 7-80677-356-8 / R·62        |
| 定价       | 全套 (1—3 册) 60.00 元               |

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

网址: [www.sun-book.com](http://www.sun-book.com)

• 版权所有 翻印必究 •

1200335785



1200335786

# 瘦身美体

编著：王梦秋



R151.1

845



广东经济出版社

造 完 美 体 态 展 现 健 康 活 力

# 目 录

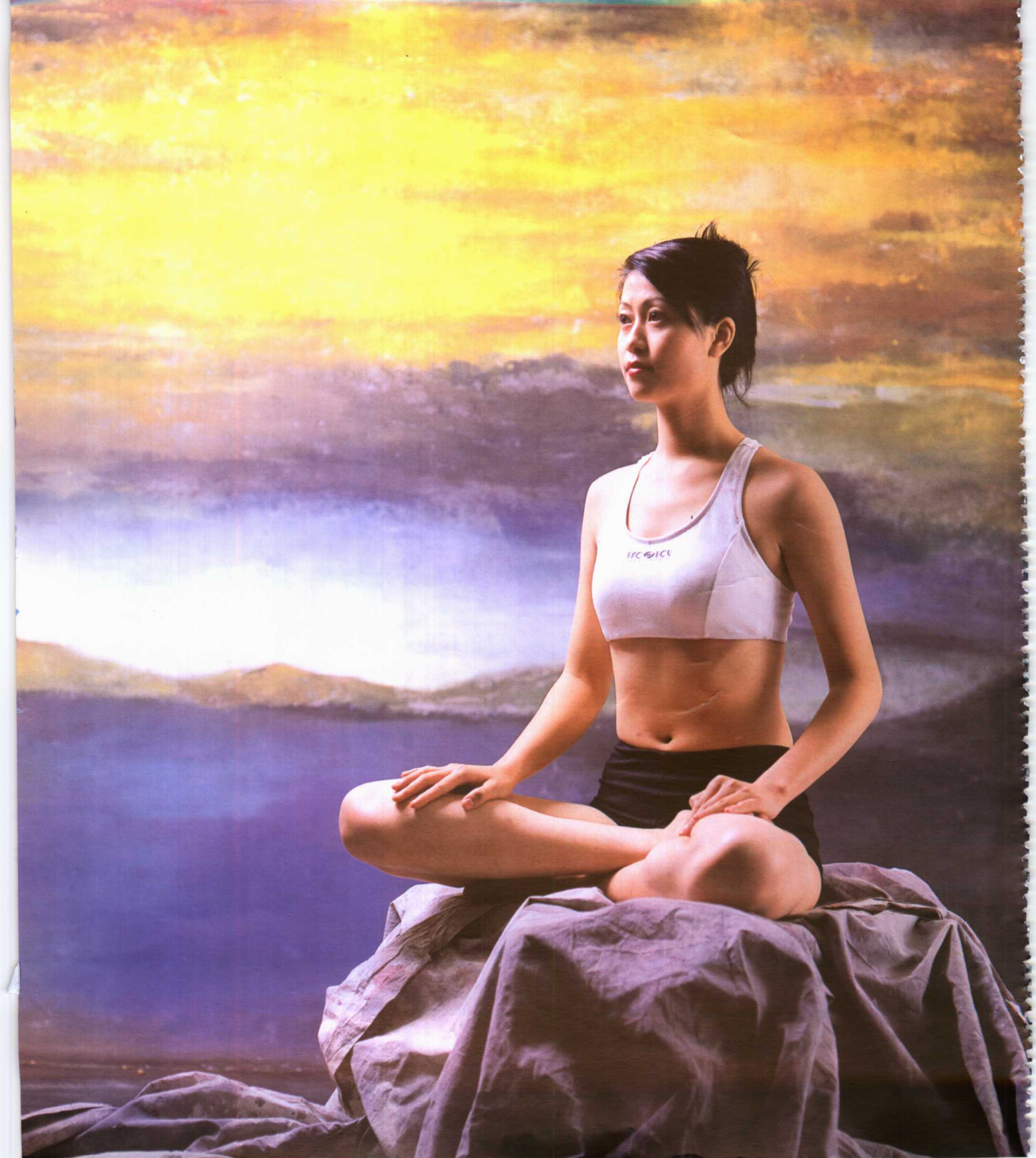
# CONTENTS

|           |    |                    |    |
|-----------|----|--------------------|----|
| 为你解开瘦身之道  | 5  | 四、胸膜               | 33 |
| 头发的保养     | 6  | 腰腹                 | 34 |
| 一、清洁的技巧   | 7  | 一、清洁               | 35 |
| 二、正确的洗涤方法 | 8  | 二、深层清洁祛死皮          | 36 |
| 三、头部的按摩方法 | 9  | 三、按摩方法             | 37 |
| 颈         | 10 | 三、收紧腰腹运动           | 38 |
| 一、清洁      | 11 | 四、消脂膜              | 45 |
| 二、深层清洁祛死皮 | 12 | 臀                  | 48 |
| 三、按摩颈部    | 13 | 一、臀部运动             | 49 |
| 四、颈部运动    | 14 | 腿                  | 60 |
| 五、颈膜      | 15 | 一、清洁(水温 and 清洁剂选用) | 61 |
| 手         | 16 | 二、深层清洁祛死皮          | 62 |
| 一、清洁祛死皮   | 17 | 三、腿部保健按摩           | 63 |
| 二、按摩方法    | 18 | 四、腿部减肥运动           | 64 |
| 三、手部运动    | 20 | 五、腿膜               | 71 |
| 手臂        | 22 | 脚                  | 72 |
| 一、日常护理清洁  | 23 | 一、清洁               | 73 |
| 二、深层清洁祛死皮 | 23 | 二、清除脚部死皮           | 74 |
| 三、手臂按摩    | 24 | 三、脚部按摩             | 74 |
| 四、海藻手臂膜   | 24 | 四、脚部保健运动           | 76 |
| 五、手臂运动    | 25 | 五、脚膜               | 77 |
| 胸         | 26 | 另类食物减肥法            |    |
| 一、清洁技巧    | 27 | 香油调理法              | 78 |
| 二、胸部按摩    | 27 | 苹果减肥法、番茄减肥法        | 79 |
| 三、健胸运动    | 30 | 豆腐减肥法、健康粥减肥法       | 80 |

# 前言

即使是擦肩而过，也会有一生一世的留念；即使相逢的平淡，也难抵回味的悠久。永恒的魅力来自平凡，瞬间的繁华，只会留在生命的驿站。或许你总埋怨青春易逝，或许你总埋怨美丽容颜难抵岁月之流痕，或许曾几多努力却不见起色……

不用灰心，本书集美体、塑型、护肤为一体，全面讲解日常保养，并配大量图片，简单易学，能解决你所有的难题，适合广大爱美女士。



# 为你解开 瘦身之道

由于女性朋友老是面临同样的问题，

因此，

年年都有新的瘦身方法问世！

然而这些方法真的有效吗？

是否应该采取严格的节食法？

要不要接受按摩治疗？

到底是上美容瘦身中心减肥好呢？

还是自己在家做就行了？

总之，

有关脂肪组织的问题层出不穷，

而且十个女性中就有九个有这方面的困扰，

可惜往往最严格的减肥法也会面临束手无策的情况。

但是大家也不用因此就举手投降，

更不必对新式瘦身法趋之若鹜，

众所皆知的是脂肪组织绝不可能于一夕间就烟消云散，

不过幸好仍然有办法解决这个棘手的问题：

良好的保健习惯，

配合《瘦身美体》的减肥步骤，

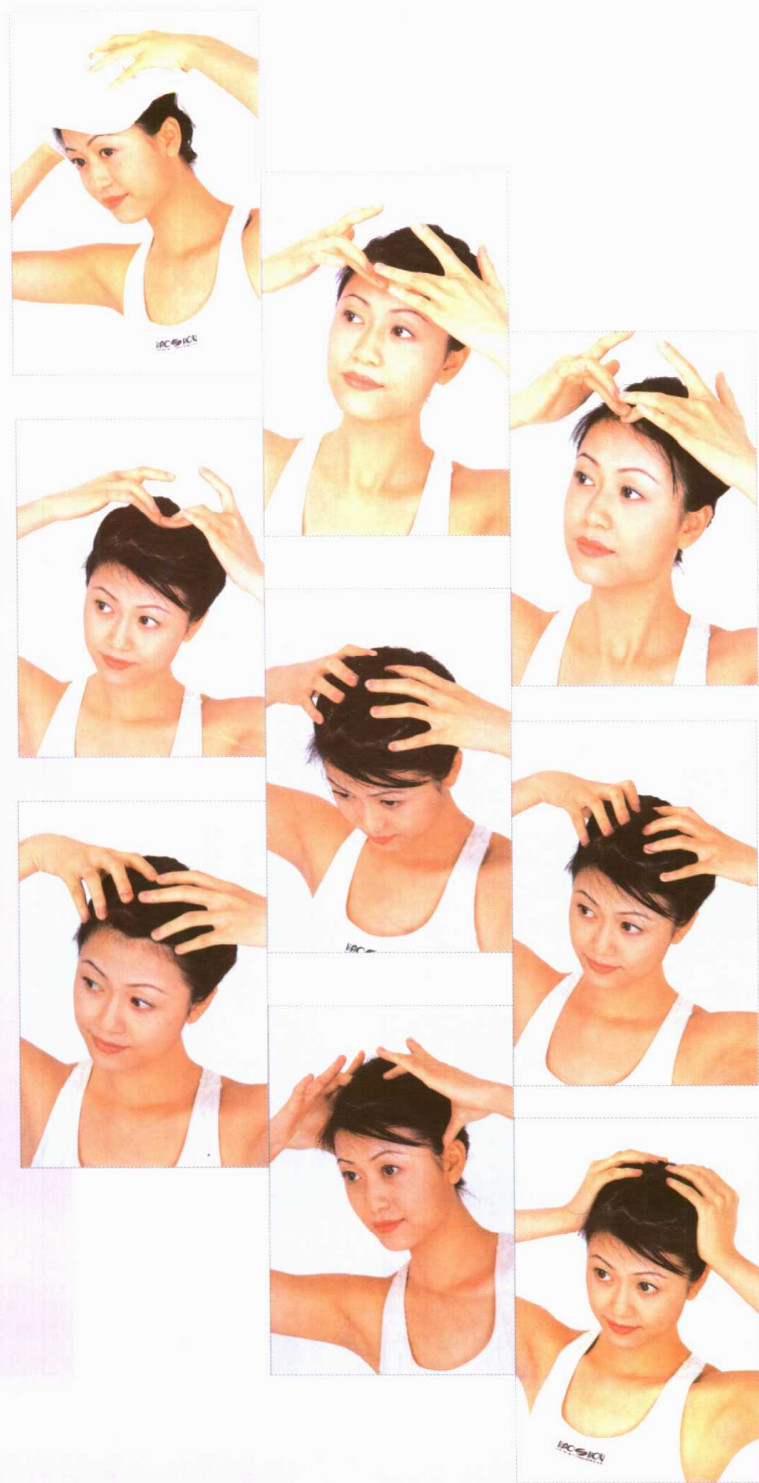
要有恒心与毅力，

只要肯持续的锻炼，自然会有成效。



# 头发的保养

头发主要具有保护身体、美化人们仪表的作用，健康的头发能使人们头部免受或减少外界机械性及病菌的伤害，并能调节体温；夏季：头发能够向体外散发热量；冬季：头发可以使身体保持一定的温度；头发养护目的在于维护头发的健康，减少头皮屑和掉发。



## 一、清洁的技巧

● 清洗是保证头发健康的基础，洗发水里含有表面活性剂、抗氧化剂形成一种保护膜，使头发有光泽，易于梳理。

● 干性头发皮脂分泌少，洗发周期可略长(3-5天/次)。

● 油性头发皮脂分泌多，洗发周期略短(1-2天/次)。

● 中性发质皮脂分泌适中，一般洗发周期2-3天/次。

● 根据季节变化适时洗发，冬、春季皮脂腺分泌量少，又多处于室内，洗发周期略延长。

● 夏季汗腺、皮脂腺分泌旺盛，洗发周期要短。

● 秋季风大气候干燥，头发易痒，洗发周期略短。

● 根据发质、季节选用合适的洗发剂、洗发周期。

● 正确的洗涤方法是护养头发的重要因素。

## 二、正确的洗涤方法



**1** 清洗前先用木质梳子梳顺发丝，将发丝在清水中浸透。

**2** 再将洗发液置于发根部，用指腹边揉边按摩。



**3** 不能用指甲抓头发，不能用力搓发丝。



**5** 用护发素护理发丝后，再用流动水冲净。

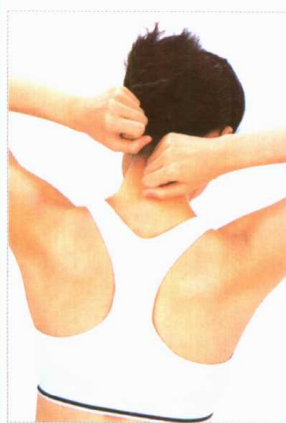


**4** 如头部污垢过多，第一遍应用少量洗发水冲洗一次，之后再用洗发水重洗一次。

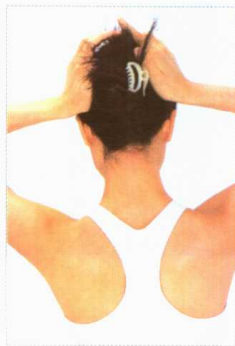


**6** 洗净后，用干毛巾将头皮和发丝上的水分按挤干，但不要搓发丝。

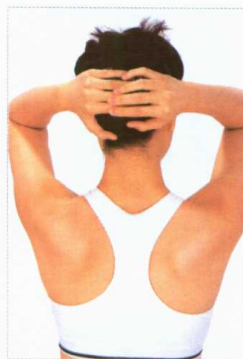
## 定期作发丝护理、焗油膏焗油、鸡蛋发膜



● 干性发质和受损发质每周焗油1次，以补充头发的油份和水份；每日按摩头部10-15分钟，能促进血液循环，供给表皮营养，促进皮脂腺、汗腺的分泌；洗发后用少量橄榄油擦头发，能令头发润泽。

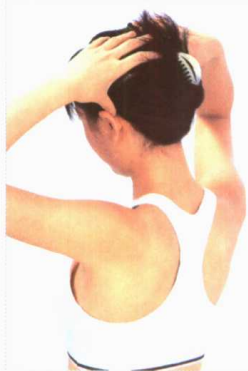


● 中性发质10-15天焗油1次；每周按摩头部3-4次，每次10-15分钟；洗发后用少量护发乳护发。



● **鸡蛋发膜**：先调和2个鸡蛋在头部按摩5-8分钟，再用毛巾包20-30分钟，然后用温水洗净，在一大盆清水中滴少许香水浸泡发丝5分钟。

### 三、头部的按摩方法



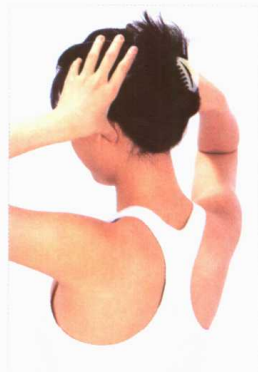
1

五指分开，用指腹由内向外顺时针方向揉按头部 3-5 次。



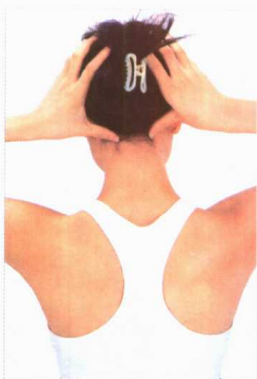
2

同样的方法再由外向内反方向揉按 3-5 次。



3

重复第 1、2 步骤的动作，揉按整个头部。



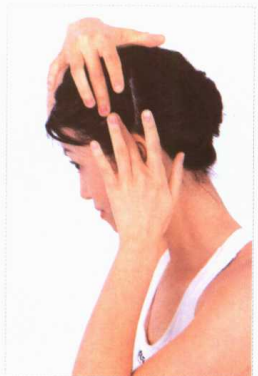
4

先用中指从额头正中发际向后把头发分两半，再用拇指揉按风池穴，同时用四指用力按摩头部 3-5 次。



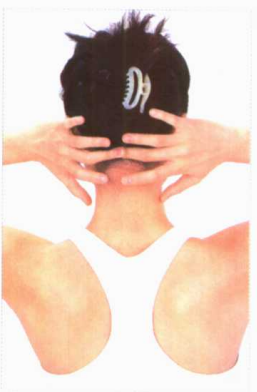
5

用中指和食指点按后发际正中凹陷处，用力向前点按，头向后昂，重复 5 次。



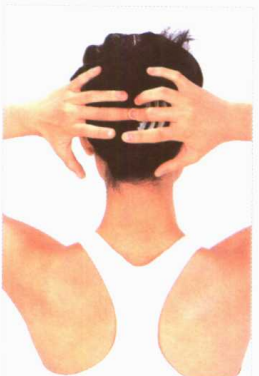
6

用中指按头部两侧，从发际边到头顶，重复 3 次。



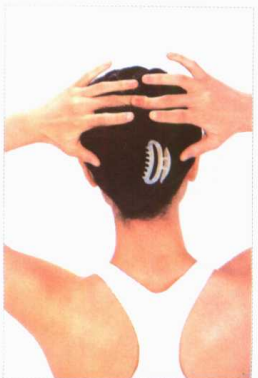
7

用中指点按后颈发际哑门穴、风池穴 3-4 次。



8

用手指轻抓整个头部，重复 3-5 次。



9

用手掌轻压按整个头部，并用掌根由内向外揉按头侧 3-5 次。

# 颈

颈，是女人的第二张面，衰老的迹象除了眼睛，往往是从颈部开始：它会不知不觉告诉你年龄增加了，岁月留痕了；要想留住青春的美就要特别注意颈部保养。



## 二、深层清洁祛死皮



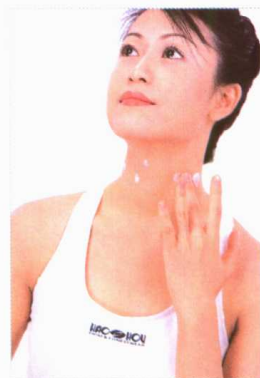
1

每周对颈部皮肤去一次角质，有利促进新陈代谢。



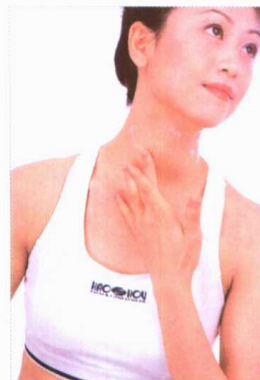
2

选用祛死皮啫喱膏。



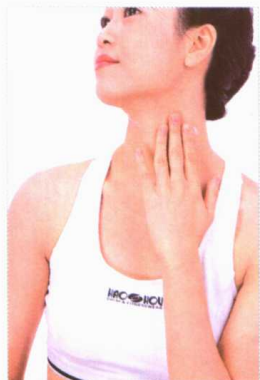
3

将祛死皮啫喱膏涂抹在颈部。



4

用中指和无名指由内向外打圈。



5

先用一只手轻抚皮肤，再用另一只手轻搓。



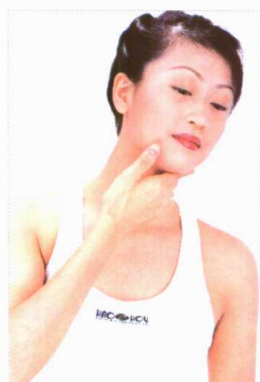
6

用同样的方法做完一边再做另一边。



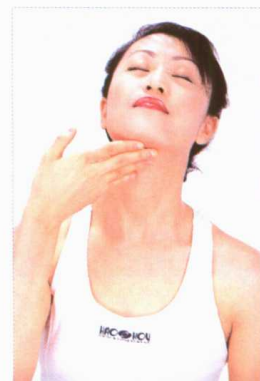
7

用四指向上打圈，先做一边颈，再做另一边。



8

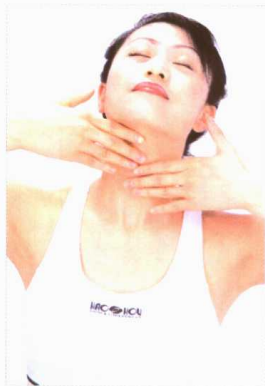
用四指向上轻拉前颈至下颔的地方。



9

两手交替拉抹整个颈部，5分钟后用清水清洗干净。

### 三、按摩颈部



1

每天按摩颈部5-10分钟,保持颈部皮肤的弹性和韧性。



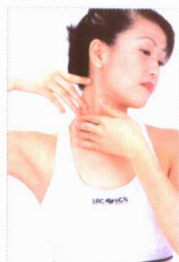
2

取适量颈部按摩膏。



3

在颈部前后左右涂4点。



4

用四指均匀涂抹,并轻轻揉按。



5

四指由内向上打圈揉按颈侧,力度适中。



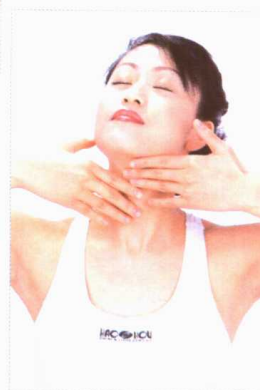
6

用四指揉按颈部,先在左边揉按3-5次。



7

用同样的方法再向右边揉按。



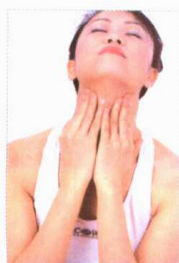
8

用双手按顺时针方向滑至前颈并按抚颈部。



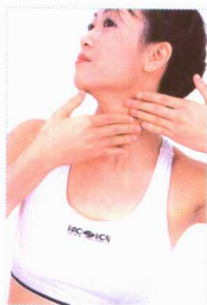
9

用四指前后揉按颈部。



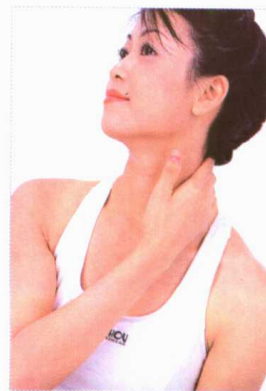
10

双手按抚颈部,并交替拉抹前颈。



11

两手交替拉抹颈侧,做完一边,再做另一边。



12

按摩15分钟后,用清水洗干净。

## 四、颈部运动



**1** 将颈部向右边摆，用力靠近肩部。



**2** 同样的方法向左边摆动，同时用力靠近左边的肩部。



**3** 头后昂，将颈用力向后，直至感觉酸痛为止（16秒左右），重复3-5次。



**4** 颈部360度转圈，先顺时针方向转3-5次，再反方向转3-5次。



**5** 将头用力向下低，后颈拉紧。



**6** 慢慢向后昂头，前后重复5-6次。



**7** 用力将脖子向前伸, 然后用力缩紧, 重复 5-6 次。



**8** 用四指揉按颈椎骨 3-5 次。



**10** 握拳交替轻打后颈数次。



**9** 用指尖紧按颈椎, 头向后昂。

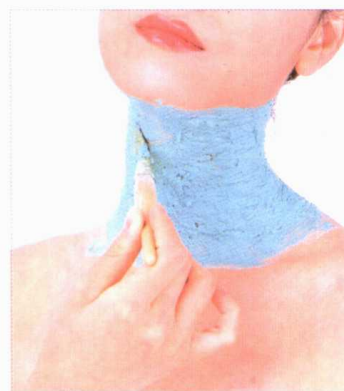
## 五、颈膜



**1** 用蛋清加青瓜汁, 再加精细面粉调成糊状。



**2** 用小刷子均匀涂在颈部, 15 分钟后清洗干净。



**3** 清洗后轻拍补水剂, 然后涂颈部抗皱精华素, 最后涂上颈霜; 早晚坚持 10 分钟颈部运动。