

靓丽

丽人健康生活志

健康美人新主张，让健康为美丽再加分

拥有一双媚眼的7大绝招

你是个“干妹妹”吗？

美眉看过来，不要“干”瞪眼

4大EASY妙方，共同对付“肩”酸女

10大诀窍，“胃”你解烦恼

美丽的女孩看过来，“腰”你健康零距离

SEX
悄悄对你说

避孕药不适人群大公开

全方位透析人工流产

有问必答让你无限接近“性福”

水水打造健康俏美眉

中药大补贴教你“渐渐”美

远离疾病，情绪健康最重要

虚实证的判断

中医为你对症下药

BODY
私语

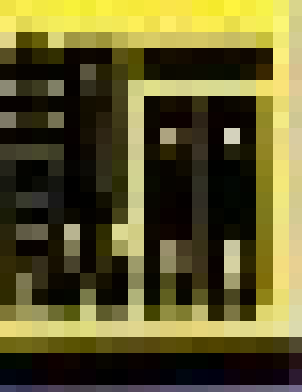
“好朋友”到访的11种待“克”之道

美眉与闺房好友的私房秘录

CUTE

喝茶养生法

最“新鲜”的健康法则——心情意念法



丽人绝招



美眉与闺蜜好友的

时尚绝招

时尚达人绝招

靓丽

俏美眉

美腿志

OFFICE 女郎
美腿 Schedule

构筑美腿
的菜篮子工程

CoCo瘦腿操，
绝对很享 “瘦”

水晶鞋，让童话成真
解开你瘦腿情结的11种食物

颠倒众生的脚YY

巧心思，扮长腿辣妹
美少女最禁忌的3大腿型
我的腿是零缺点吗？

臀部问题大侦察
悄悄教你翘翘臀

7天

正在热销

见效的瘦腿套餐大放送

超EASY瘦腿12招

练就花拳秀腿的绝招
细细养护，才有粉嫩美腿

图书在版编目(CIP)数据

丽人健康生活志 / 《丽人健康生活志》编委会编.
北京: 农村读物出版社, 2002.10
(靓丽)
ISBN 7-5048-3990-6

I. 丽... II. 丽... III. 女性-妇幼保健-普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第077257号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	徐 晖 杨书宏 刘兆光 何晓燕
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	889mm×1194mm 1/16
印 张	6
版 次	2002年10月第1版 2002年10月北京第1次印刷
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



靓丽

丽人健康 生活志



农村读物出版社

阅读靓丽

呵护你的美丽

靓丽

活力清心养颜汤



清热、养胃、润肺、消脂。
恼人的小毛病……一网打尽！
66种茶方轻松塑造理想身材

宠爱自己，让小“腿”变细，
小“圆”妹笑逐颜开的瘦身日记

情绪饮食大碰撞，
给你的情绪充点氧！

辨清敌友：远离肥胖陷阱，塑造美好身材
谈一谈，说一说，最时尚的品茶是什么？
“酒”妹妹的5大常识、6大危机

Home Spa，悄悄流行的新干线
助你减肥成功的行为疗法
12类性格美眉的亲亲水果园

18款甜点，让你窈窕、美丽、变漂亮

26款素食新品，
让窈窕美眉“口”福不浅，
玲珑无限

蒸、炒、煮、炖，
21款滋补菜肴DIY，
让健康随手而至

6款美食大放送，
让你的胸部UP UP

15款美丽靓汤，
特别的宠爱给特别的你

你有可爱诱人的天使面孔吗？
你有曲线窈窕的魔鬼身材吗？
下一期的封面女郎也许就是你

鸣谢以下单位提供服装、品牌、场地

上海世典服饰有限公司	021-62515035
上海良程贸易有限公司	021-34869759
上海优豪服饰有限公司	021-54868686
上海伊都锦时装中心有限公司	021-63523668
上海嘉靖服饰有限公司	021-63059254
凌志时装有限公司	021-63875990
上海丽菩服装有限公司	021-62350356
东莞市宇光时装有限公司	021-62103030
上海彩邑服饰有限公司	021-62616736
上海洲克服饰有限公司	021-64280162
上海瓶诗国际贸易有限公司	021-62584150
上海久枫服饰有限公司	021-64461460
上海笛瑟服饰有限公司	021-64065759
意大利时尚服装中心	13817527034
香港名店街J&K鞋店	
香港名店香粉格格服饰店	
上海徐家汇地铁商城非常男女	
上海徐家汇地铁商城东京女孩	
上海徐家汇地铁商城旺角女装	

你有百试不爽的减肥密招吗？
你有一支独秀的保养绝计吗？
你有扮靓变妆的美丽心得吗？
下一期的专辑也许就是你的自由天空



丽人健康生活志

靓丽

Cover Star/梁咏琪 主编/张嘉铭、孙婕
 编写人员/安蕾、何晓璐、岳华、张勇、颜东、金秋燕
 制作/李璇嫣、金文
 美术设计/毛明霞、颜艳、吴斯宇、王婧、袁博、徐云、姜惠娴、屠楠
 模特/马妍星、郑颖、王巾巾、王妮、曹月圆、胡佩婷、赖君艳、奚红、王钰、杨丽雅、
 王静、张晶、伏琳霞、程斐
 摄影/胡文涛 化妆/张静

Contents

健康美人新主张，让健康为美丽再加分 4

对抗辐射杀手，为自己做个防护罩 8

“四眼妹”完美变身大公开 解读隐形眼镜 11

你是个“干妹妹”吗？ 美眉看过来，不要“干”瞪眼 14

教你5大绝招预防红眼病 15

超CUTE按摩操天天做，与头痛说“拜拜” 16

解密娇气女的肩酸成因 19

4大EASY妙方，共同对付肩酸女 22

香肩美人速成班 25

SOS! 就是这样被腰痛征服 27

美丽的女孩看过来，“腰”你健康零距离 28

10大诀窍，“胃”你解烦恼 30

每日CUTE10分钟，健康永远跟着走 32

水水打造健康俏美眉 33

中药大补贴，教你“渐渐”美 35

诊断与治疗\虚实证的判断\中医为你对症下药



最CUTE的喝茶养生法 41

你想找茶吗? 41

呵护宝贝身体, 好茶JUST FOR YOU 45

为你全线搜索, “茶”出完美曲线 49

目击健康美女 52

健康秘诀街头采访实录 53

不同肌肤保养的作战大计划 56

测测你的肌肤年龄 58

美眉与闺房好友的私房密语 60

“好朋友”到访的11种待“克”之道 62

脸不红心不跳, 自在解决小烦恼 65

BODY私语 67

SEX 悄悄对你说 69

简单避孕法, 让你不再有负担 70

避孕药不适人群大公开 73

全方位透析人工流产 74

有问必答: 让你无限接近“性福” 76

解密你的他 78

只要爱的幸福, 不要爱的包袱 80

16种香精油 的美容护理功效 82

放松自己的5大减压法 84

远离疾病, 情绪健康最重要 86

最“新鲜”的健康法则——心情意念法 89

手臂VS包包&运动 美丽手臂改造计划 90

情绪饮食大碰撞, 给你情绪充点氧! 93



健康美人新主张， 让健康为美丽再加分

小毛病似乎永远是身体娇弱的女孩子们的潜藏“死对头”，一不设防，它们便会跑出来进行骚扰，侵害大家的健康。

这些“死对头”包括眼部疼痛、头痛、肩痛、腰痛等等。可不要小看这些看来不太起眼的小病痛，这里疼那里痛的，会使好端端的生活被搅得乱了套。

学会抵抗这些小病痛，成为更HEALTHY的美女，替自己营造一个美丽人生，可是e时代女孩的必修课。

那么快行动起来，即刻和这些小病痛告别吧！

拥有一双媚眼的7大绝招

眼睛发育阶段近视过度是大多数明亮眼睛的头号杀手，遗传因素则是形成近视的第二号罪魁祸首。

无论是何种原因引起近视，若你有双空洞无神，视线如梦游般飘忽的眼睛，那“媚眼”、“秋波”等字眼便无法再与你无缘了。健康的眼睛最美丽。要美目，先明目。

这里，有几个招数可以简简单单令你“眉目传神”。

招数

1

丝绸点亮
双目神采

丝绸也可以帮助解除眼疲劳，这点你没想到吧？坚持用丝绸按摩一些特定的穴位，对于预防近视或远视会产生令人惊喜的效果。

操作姿势

全身放松，可坐于椅子上，也可以盘腿坐在地毯上或者仰面躺于床上。

操作时间

在眼睛感到不舒适的任何时间均可进行。若要兼顾治疗与预防的功效，最好每天早晚固定时间进行按摩。

注意

按摩时，要温柔地对待自己的眼睛，千万不可太用力，以免压迫眼球或者擦伤皮肤。



上衣 A&D



按摩天应穴

将丝绸对折起来，轻轻地按摩眉头与眼角之间的天应穴，两边眼睛各做20次左右。

按摩睛明穴

将丝绸对折，捏住鼻梁。按照从睛明穴到鼻尖的方向，在鼻梁两侧搓动20次左右。搓动的次数可以根据疲劳的程度决定。

按摩四白穴

手拿着对折的丝绸，以四白穴为中心点，用划圆圈的手势进行按摩。两边各做20次。

按摩太阳穴

用对折的丝绸按摩太阳穴。左右各20次。



TIPS

按摩时，重要的不是次数，而是令自己感觉舒适。坚持是关键！要选用较厚质地的丝绸，用丝质手绢或者碎布头也可。

招数2

揉揉压压手上穴位，解除眼疲劳

不仅闪烁的电脑荧屏是“美目杀手”，它产生的静电所吸引的灰尘也会引起眼疲劳。按压指甲附近的眼点穴是狙击这个“杀手”最有效的方法。

眼点穴位置：将大拇指弯曲起来，其关节中央有个凹下去的地方，这里就是眼点穴的所在。

当眼睛感到疲劳或者疼痛时，就用力按压从眼点穴到指甲根的部位。若是某只眼睛疼痛，就可以只按压这侧手上的眼点穴。



招数3

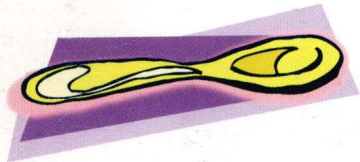
清凉的“勺子疗法”

平时吃饭时才有用武之地的勺子对眼睛也有妙用，冰镇过的勺子不仅可以对穴位进行刺激，还可起到消炎镇痛的作用。这里，我们将告诉你两种方法，你可任选一种进行操作。

TIPS

未冰冻过的勺子，用自来水将勺子冲一下，也可达到相近的效果。

不要使用塑胶勺子，一定要使用金属类的制品。



操作方法1

用手握住两把冰冻过的勺子的把手，把食指放在勺心位置。将勺背放在左右鬓角处，以转圈方式进行按摩。



操作方法2

双手各持一把勺子，两眼微微闭起，将勺心的部分覆盖到眼睛上。眼眶周围密布着一些穴位，用勺边在眼眶的周围轻轻按压几次，就会起到按摩穴道的作用。



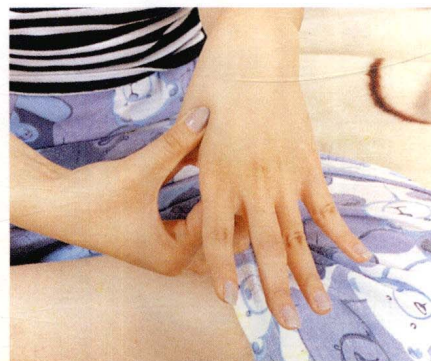
招数4

按摩眼角和鬓角，眼睛明又亮

告诉你两个穴道，对它们进行按摩，眼部疲劳一定统统扫光。

风池穴。这个穴位在发际下、耳根后面的骨头与脖子后部当中一条粗筋的中间。在吸气的同时，用两手的食指按风池穴，手指转动5~6次。

合谷穴。该穴位位于手背上、拇指与食指的指骨交接处的稍前些处。用另一只手的食指在这个位置以转圈的方式按摩10次左右。



招数5

手指穴位刺激法

刺激手上的各个穴位可消除眼疲劳、视线模糊、眼睛充血等症状。这些按摩后会产生神奇效果的穴位，包括中指指尖的中冲穴、小手指靠近无名指侧的少冲穴。除这些穴位外，若再对小手指根部的老眼点穴进行刺激按摩，更能预防老花眼和白内障。

具体刺激方法：用勺子尖端刺激手上的穴位即可。



招数6

热魔芋消眼痛

长时间用眼会导致眼部血液循环不良，眼睛会感到疲劳疼痛。要消除这种症状，就要对眼睛周围的皮肤进行热敷，来促进其血液的循环。

眼睛周围的皮肤非常娇嫩，因此，绝对不可以用刺激性强的东西进行热敷，魔芋中含有大量的水分，是用来热敷的最佳选择。



招数7

最佳明目拍档—— 胡萝卜 &牛奶

胡萝卜素和牛奶是明目的最佳拍档，前者是最有效缓解眼部疲劳的营养成分之一，而牛奶中的脂肪可以促进人体对胡萝卜素的吸收。所以，把胡萝卜汁再加上牛奶食用，对治愈眼部病症大有好处。



对抗辐射杀手，为自己做个防护罩

在这个时代，电脑可以算是削弱女孩子双目神采的头号公敌了。长期处于电脑屏幕前，危害还真不少——眼睛酸涩、疲劳、充血；眼周紧绷、有胀痛感；肌肉紧张性头痛；身体因过度接近屏幕而暴露在电磁辐射的污染之下……真是令人叫苦不迭。

为了保护自己美丽的眼睛，我们一定要了解创造良好的工作环境的TIPS。



正确调整荧屏的明亮度，对比度，
让眼睛在最轻松的状况下工作：

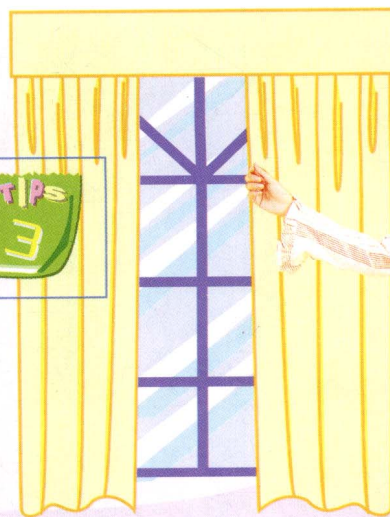
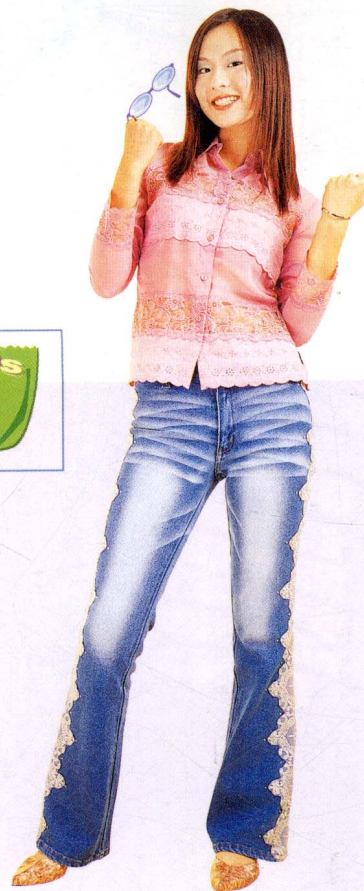
选择一个好的电脑荧屏是最重要的，避免使用闪烁的荧屏，要有较高的扫描频率，并注意是否符合国

际电脑的安全规范。调整时，要配合周边环境的亮度，荧屏的明亮度以不感到刺眼为原则。也可佩带护目镜，它具有过滤辐射、增加对比度、防止眩光等功能，是电脑族不可或缺的法宝。

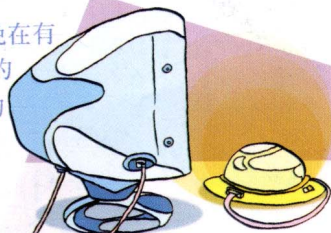


选择合适的字体：电脑上的字体不宜太小，以免
增加眼睛的负担。

A B C D E F G H I J K L M N O P



调节外界灯光的明暗：千万要避免在有
背景的环境下工作，要注意光线的
方向，避免因为光线照射而造成的
荧屏反射。





调整座椅高度、与荧屏的距离：不适合你的座椅高度不但会引起腰酸背痛，也容易造成干眼，因为，眼睛朝上看时，眼球暴露于眼裂的表面积会相应增加，泪水就易蒸发，所以，最好将你的座椅高度调整到稍微往下垂视的那种状态。建议使用电脑时配戴合适的眼镜，并距离荧屏50~100厘米（平均75厘米）。



调节室内空调的温度：电脑设备一般都安置在空调房中，冷气房里的低湿度，会增加泪水的蒸发，所以，空调的温度千万不要调得太低，出风口也不要朝向头部，房间中可以摆放一盆水以调节湿度，这样就能降低你得干眼病的几率。



调整书类等资料的位置：资料应距离荧屏近些，这样可以避免眼睛与颈部过多的搜寻、转动动作，避免增加眼部的负担。



“四眼妹”完美变身大公开

解读隐形眼镜：

对于近视的女孩子来说，若要改变“四眼妹”的形象，配戴隐形眼镜可能是除了手术之外的最便捷的方法。

如果，你还未尝试过配戴隐形眼镜所带来的转型感受，那么不妨了解一下它的优缺点，或许可以帮助你更好地作出决定与选择。



1

球面像差小，接近人的自然视觉，配戴舒适。双眼屈光参差较大时，立体视觉也比较好。

2

镜片会随眼球转动，没有普通眼镜的棱镜效应引起的头晕、视物变形等问题。视野比较大。



3

体形小巧、轻便，不易脱落，如果你是个运动型的女孩子，那小小的隐形眼镜最适合你。





4

隐形，不影响形象。

5

对配戴者的卫生意识、卫生环境要求较高。如果，你在个人卫生方面是个“邋邋大王”，那配戴隐形眼睛后，眼红发炎等症状可能会找上你。

7

要求配戴者的眼部健康，角膜泪液分泌正常，眼睑不能太紧。体质太差的人不宜使用。



6

摘、戴和护理镜片比较麻烦。每次，都必须洗手，同时，不能接触辣椒之类的刺激物体（眼睛会受不了）。



8

连续配戴隐形眼镜的时间不宜太长，时间长短因人而异，若使用不当，多种眼病就会成为你眼部的常客。最好与框架眼镜交替使用，取长补短，优势互补。

