

完美女人系列

于帆◎主编



30

岁小美女

身体

保养经

通经络、补气血，身体调理好了，曼妙身材并不是遥远的梦想

不必上美容院，不用做手术
我的身体保养我做主

书中针对不同人群皮肤粗糙、身体的保养诀窍，包括如何调理及穴位按摩进行美肤

适合自己的食疗以



上海科学技术出版社



于 帆 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁小美女身体保养经/于帆主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.1

(完美女人系列)

ISBN 978-7-5478-0522-0

I. ①3… II. ①于… III. ①女性—皮肤—护理 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第182480号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 7

字数: 150千字

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0522-0/R · 179

定价: 29.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

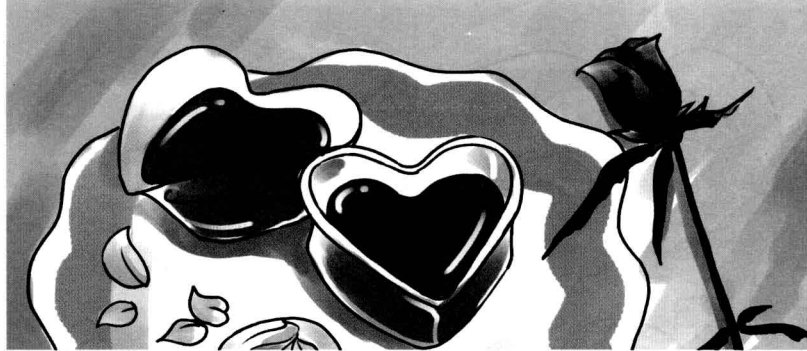


主 编 于 帆

编 委

刘莹莹	鹿 萌	韩珊珊
贾化敏	于国锋	曹烈英
于福莲	于富强	王春霞
刘 梅	熊 伟	傅卫卫
周 婷	范 辉	刘正林
晏 子		

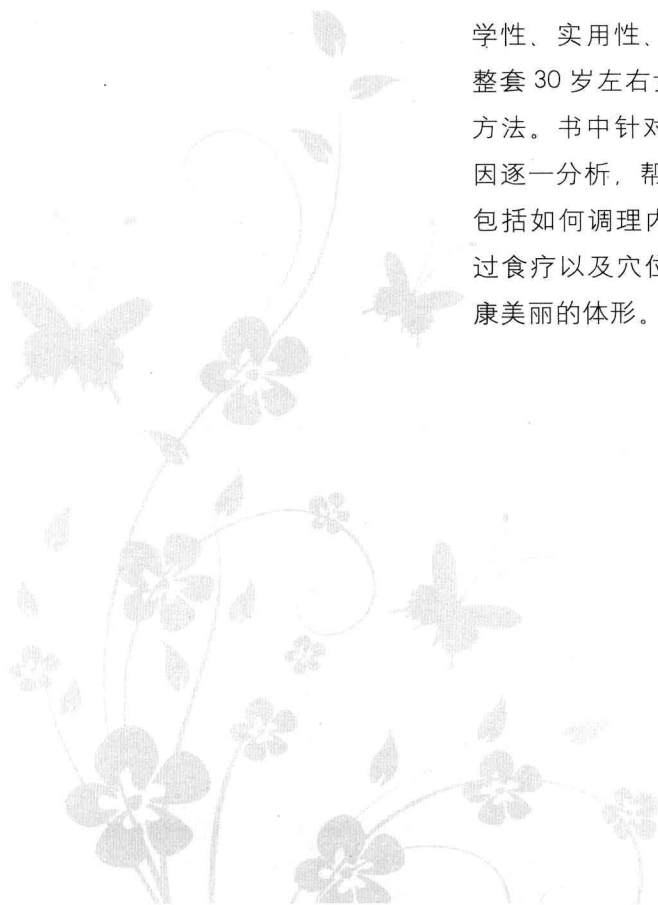
插 图 谭 雯

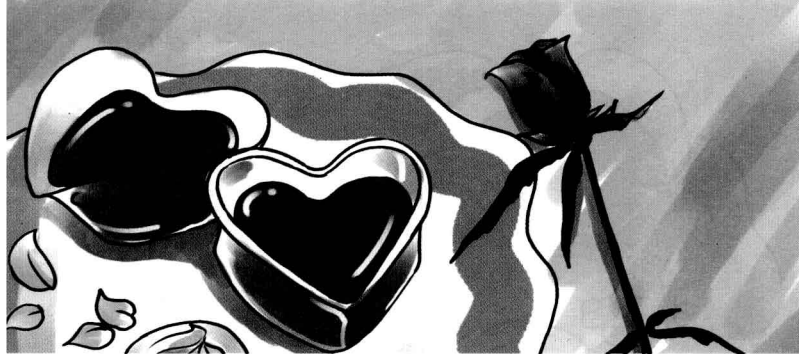


内容提要

Abstract

本书从现代女性身体护理的实际需要出发，从科学性、实用性、大众性的角度入手，精心总结了一整套 30 岁左右女性身体保养、护理知识及实用护理方法。书中针对不同人群皮肤粗糙、身材走样的原因逐一分析，帮助您找到适合自己身体的保养诀窍，包括如何调理内分泌、如何自制局部体膜、如何通过食疗以及穴位按摩进行美肤、塑形，让您拥有健康美丽的体形。

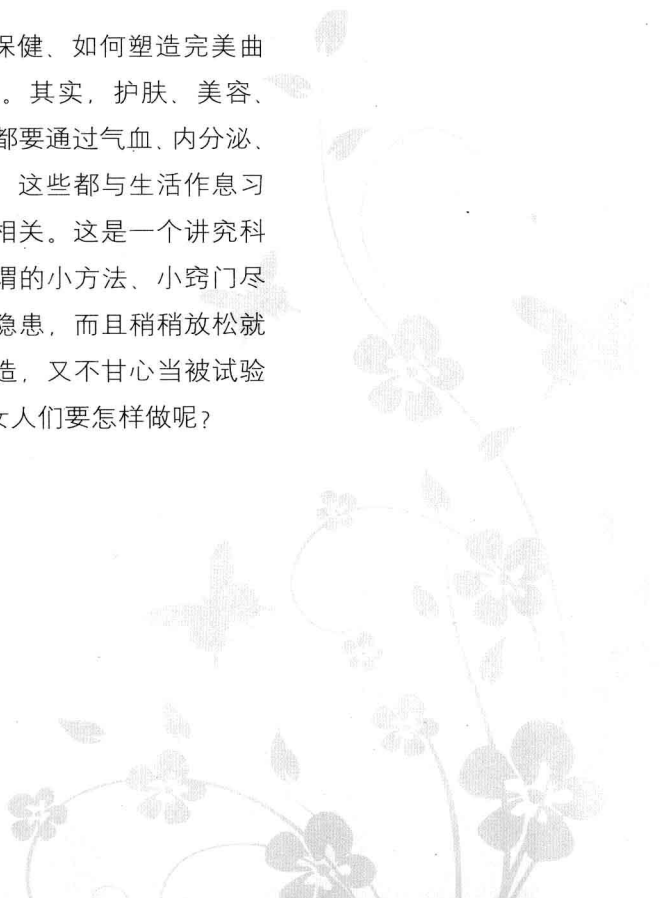




前言 Preface

女人是一个“神秘”的群体，她们有着特殊的身体秘密和生理规律。

如今，如何健康、科学地保健、如何塑造完美曲线成了女人们共同追求的目标。其实，护肤、美容、瘦身、塑形，这一切的美丽任务都要通过气血、内分泌、机体自愈功能等方面得以实现，这些都与生活作息习惯、饮食安排、运动规律息息相关。这是一个讲究科学的过程，道听途说的一些所谓的小方法、小窍门尽管可能简单方便，却存在健康隐患，而且稍稍放松就会明显反弹。倘若自己发明创造，又不甘心当被试验的小白鼠。那爱美更爱健康的女人们要怎样做呢？

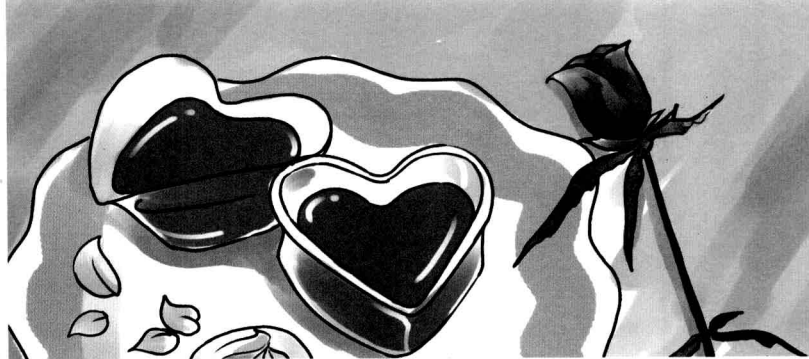


其实，只要深入了解自己的身体，了解导致皮肤粗糙、身材走样的原因，再根据自身的特点“对症下药”，选择最简便且科学有效的方法，健康美丽绝不是梦！本书就是为女性朋友圆梦的“良师益友”，赶快翻开它吧，在里面你可以找到所需要的方法和知识。

编 者



目 录 Contents



PART 1 提高体温，做 36.7℃女人

测试一下你的体温是否正常	2
体温过低对健康的危害	4
不良的生活习惯是体温低下的罪魁祸首 ...	5
洗浴法提高基础体温	7
提高体温的食疗法	9

PART 2 保护你的卵巢，让你更有女人味

测试：你的卵巢健康吗	13
保护卵巢的食疗法	15
保护卵巢的穴位按摩法	17
保护卵巢的瑜伽	20

PART 3 肌肤保养，让你拥有白皙嫩滑的

肌肤

身体肌肤保养的重点部位	31
DIY 美白去角质面膜	34
身体肌肤美白妙招	36
消除橘皮组织	39
胸背痘痘一扫光	41

PART 4 保养乳房，做“挺”好女人

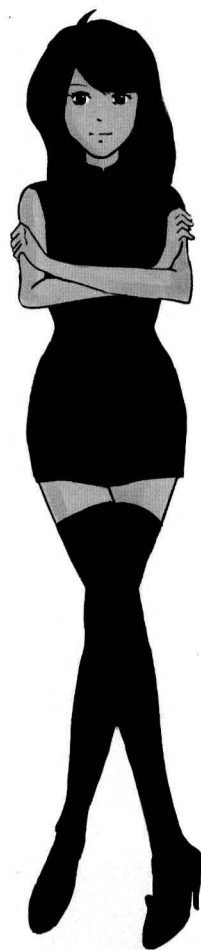
穿对文胸，保护乳房	44
坚持乳房自检	46
避免危害乳房的坏习惯	48
美食丰胸，乳房更健康	51
保养乳房的穴位	53
乳房保健按摩操，丰胸无疾病	55
从 A 杯到 C 杯的丰胸操	67

PART 5 保养腰腹，做完美女人

不让腰腹部受寒的食疗	76
腰腹部肥胖的测试及应对策略	77
久坐者的腰腹保养	79
腰腹部按摩保健法	81
腰腹部运动保健操	84

PART 6 呵护双臂，做玉臂美人

塑造纤细双臂的美臂操	93
按摩减去手臂赘肉	97
腋下特殊护理	102



PART 7 腿部保养，做个修长美人

养成美腿好习惯	106
腿膜美腿保养法	108
滑如凝脂小腿保养法	111
消除疲劳与浮肿的下半身按摩	114
塑型锻炼打造笔直双腿	120
久坐者的美腿操	128

PART 8 养护美臀，翘出性感小PP

臀部常见的问题	136
拒绝生活中的美臀危机	138
选好内裤，穿出美臀	140
上班族随时随地来美臀	142
臀部运动操，塑造圆润翘臀	144
按摩，打造完美臀型	153

附录 本书涉及的穴位讲解	156
--------------------	-----

PART 1

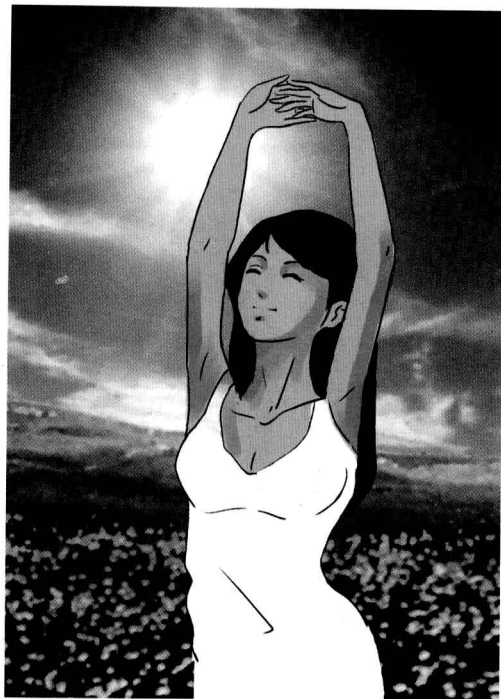
提高体温，做36.7℃女人

最适宜人类生存的体温是相对恒定的 37℃ 左右。当体温过高或偏低的时候都不利于人的健康，而女性体质大多偏寒，容易体温偏低。此时，五脏六腑功能就会出现障碍，气血经脉也会受到损伤，不仅会加速人体衰老，还会招致各种身体疾病。不过我们可以通过各种有效的措施，使身体产生一定热量，为生命提供适宜的温度环境，借此保持女性美丽的容颜和健康的身体。



测试一下你的体温是否正常

体温是衡量身体状况的指标，常人的体温相对恒定，但也会受到年龄、性别、外界温度的影响。通过测量体温，可以发现身体是否出现异常，并及时地加以调养。



1. 正常的体温

在安静状态下，人的正常体温应该维持在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，正常口腔温度为 $36.2 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，直肠温度（肛门温度）比口腔温度高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。正常人的

体温昼夜一般相差在 1°C 以内，早晨较低，黄昏较高。人在饮水、饭后及洗澡、运动、劳动后体温可能略高，女性在月经期前或妊娠期略高，行经期

中体温最低，这些都属于正常的体温波动。但是体温升高到 $37.4 \sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间，一般称为低热； $38 \sim 39^{\circ}\text{C}$ 称为中热，而在 $39 \sim 41^{\circ}\text{C}$ 称为高热。

2. 测量体温的方法

正常的体温对女性身体的保养至关重要，我们要知道自己的体温是否正常，最简单的方法就是测量体温。测量体温也讲究方法，正确的测量方法才能得到准确的数据。

(1) 腋下测温

步骤一：将体温表水银柱甩至 35℃ 以下。

步骤二：解开衣扣，擦干腋窝下汗液。

步骤三：将体温表水银端放腋窝深处，紧贴皮肤。

温馨提示

腋下测温简单方便，但是由于腋下容易受外界温度的影响，测量的结果并不是十分准确。

步骤四：屈臂过胸，夹紧体温表 5 ~ 10 分钟后取出观察度数。

(2) 口腔测温

步骤一：先将口表用 75% 酒精消毒。

步骤二：将水银柱甩至 35℃ 以下。

步骤三：把口表置于测试者的舌下，不能塞得太深，勿用牙咬。

步骤四：手托住口表，闭紧嘴巴，用鼻子呼吸。

步骤五：闭口 3 分钟后取出，观察度数。

温馨提示

口腔测温要进食后隔 30 分钟方可测量。

(3) 直肠测温

步骤一：先将肛表用 75% 酒精涂擦消毒。

步骤二：将水银柱甩至 35℃ 以下。

步骤三：在盛有水银的球端涂上凡士林或其他润滑剂。

步骤四：让测试者屈膝侧卧或俯卧，露出肛门。

步骤五：将肛表轻轻插入肛门 3 ~ 4 厘米。

步骤六：3 分钟后取出，将肛表擦拭干净，观察度数。

温馨提示

相对于腋下测温和口腔测温，直肠测温最准确。但是个人不宜操作，以防发生意外。

3. 测量体温的一些注意事项

在测量体温时，不仅要方法正确，还应注意一些特殊事项，避免在测量时发生意外，无法得到准确的数据。

(1) 在测量前要检查体温表有无破损，甩表时不能触及

硬物，否则容易破碎。

(2) 看体温表有讲究，方法不正确就无法得到准确的数据。查看时应将体温表水平放置，然后缓缓转动，取水平线观察水银柱所示温度刻度。体温表

使用后，要用 75% 的酒精消毒。

(3) 吃饭、喝水、运动出汗等情况后，应休息半小时才能测体温，以免造成测量结果偏差。

(4) 精神异常、昏迷、口腔疾患、口鼻腔手术、呼吸困难

的女性不可采用口表测温，以免咬断体温表或发生其他的危险。

(5) 直肠疾病或手术后、腹泻、心梗的女性不宜从直肠

测温。热水坐浴、灌肠后须待30 分钟后进行直肠测温。



体温过低对健康的危害



一定温度的血液在全身循环不息，维持着各组织器官的正常生理活动，使生命得到保障和延续。体温过低，可严重威胁人体的健康和生命，就更不用说容颜和身材了。

1. 影响血液的生成和循环

体温过低会使人体气血循环不畅，从而发生面色苍白、

唇色暗淡、头发枯黄分叉、体态消瘦或虚胖水肿等现象。

2. 导致免疫力低下

体温上升 1°C ，人体抵抗疾病入侵的免疫力可增强5~6倍（但不是说体温越高越好）。体温每下降 1°C ，免疫力就会下降30%。在寒冷的冬天，身体受外界温度的影响就

会变冷，进而引起各种异常状况，如气血不足、脸色苍白、嘴唇发紫、手脚冰凉、麻木无力、腹泻等，也容易促使心肌梗死、脑梗塞及其他威胁生命的重症发生。

3. 导致基础代谢率下降

体温升高 1°C ，基础代谢率就会增加12%。体温低下的人血液难以循环至末梢血管，会让细胞的新陈代谢率下降，

体内的废弃物也无法顺利排出，脂肪也不易燃烧。最终导致女性易胖、易衰老。



4. 引发抑郁症

抑郁症是当今社会常见的精神疾病，而导致抑郁症的最大因素是压力。人的压力过大，精神就会长期处于紧张状态，导致血管收缩，血液循环受阻，进而造成体温降低。患上抑郁

症就会变得光彩不再，身体消瘦单薄，肌肤粗糙无华。

患有季节性抑郁症的女性明显受到温度的影响，在温暖的春夏，抑郁症状相对缓和，而到了秋冬的过渡季

节，抑郁症的症状就会加重，进入冬天就完全陷入抑郁的状态。可见，无论是外界的低温还是身体的低温对抑郁症都有一定的影响。

5. 引起癌症高发

体温过低会使血液的生成减少，并使血液循环减慢。加之精神的长期高度紧张使血管收缩、身体的新陈代谢紊乱，有害物质和代谢废物

不能及时排出体外，导致血管、淋巴管堵塞。久而久之就会被彻底堵死，细胞因缺氧无法生存，要么死去，要么发生变异。发生变异的细

胞不需要氧气也能生存，而且不再受身体的控制，开始破坏人体正常功能，逐渐成为癌细胞。



不良的生活习惯是体温低下的罪魁祸首



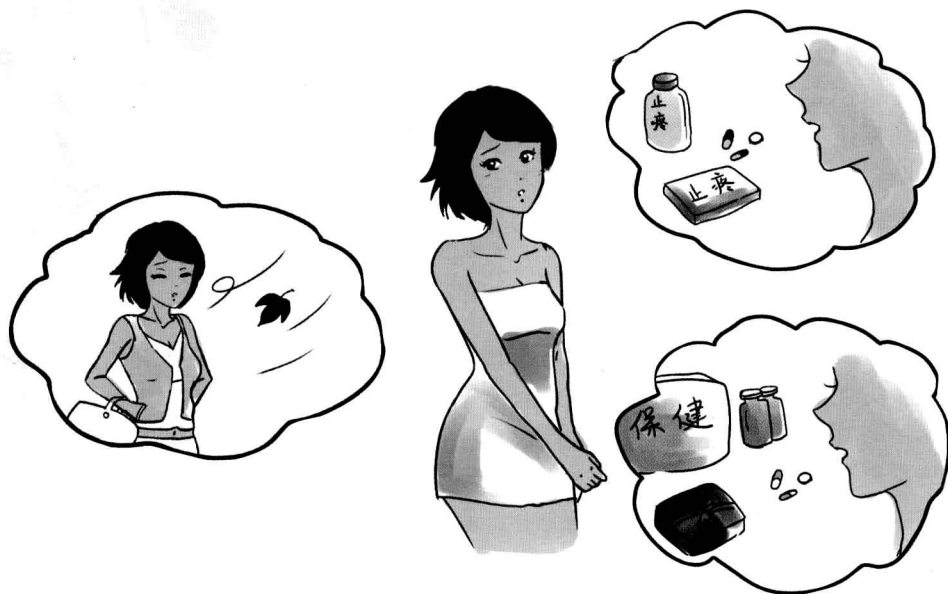
当人体散热大于产热时，可引起体温过低。体温低下原因众多，但是最根本的都是源于不良的生活习惯。

1. 爱美少穿衣

现在流行“要风度不要温度”的穿衣打扮法，即使在寒冷的冬季，很多女性还是穿着单薄的衣衫，以此来凸显自己的曲线美。然而，寒气侵入体内，影响身体血气正常运行，

这是导致体温下降的最直接原因。女性经常受冻，容易出现痛经，周期紊乱的情况。还容易得关节炎、风湿病等。还有一些女性在天冷时容易面色暗黄、长黄褐斑，也是与受冻后

内分泌失调有关。女性在寒冷的天气尤其是冬天应该注意保暖和养气血，提高身体的温度，防治疾病的发生。



2. 经常服用止痛药

不同的止痛药针对各种疼痛都有抑制功效，但只是暂时的，而长期服用的副作用

更大。因为药都是化学合成品，而多数止痛药中含有能导致体温下降的成分，长期服用

体温会越来越低。原本止痛的药，却又引起了疼痛以外的其他疾病。

3. 常吃营养保健品

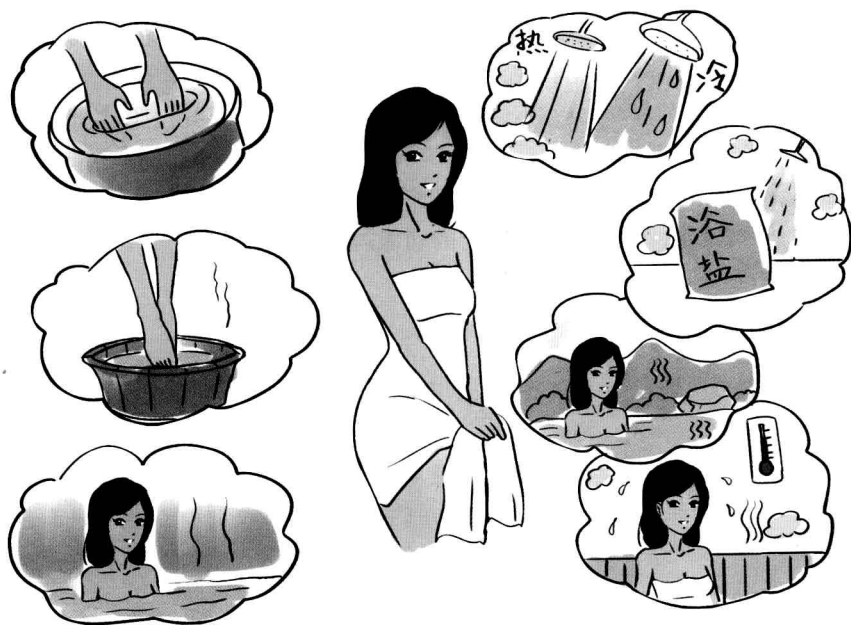
营养保健品是“补充营养的食品”，可以补充人体缺乏的维生素、矿物质等。但是，人体缺乏的物质主要应该由食物来提供。食物进入体内后，要经过消化、吸收、分解等一

系列复杂的过程，才能转化为身体所需要的营养物质。也正是在这一系列的过程中，身体产生了大量的热量，提升了体内的温度。而营养保健品所含的营养物质很容易被人体吸

收，不需要经过这一系列的过程。最终导致了人体变得更加“懒惰”，各种身体机能逐渐下降。所以常吃营养保健品，会导致体温降低。可见，补充营养最好还是从食物下手。

洗浴法提高基础体温

洗浴法提高基础体温，是通过物质热传递的方式利用水温提高体温。这种简单、快捷的方法，不仅可以使人体温度升高，而且可以清洁和滋润肌肤、防治身体疾病。



1. 手浴

手浴就是简单地用温热水洗手。准备一盆热水，温度最好稍稍高于体温。然后将双手张开，浸泡在水中5~10分

钟。如果感觉水温下降了，可再加热水。手浴是通过外部刺激，对人体经络产生热刺激，达到提高体温并治疗、缓解人

体疾患的作用。而且在手浴的同时，热水散发出来的热气可以熏脸，有利于脸上的污垢浮出来，便于清洁。

2. 足浴

热水足浴是足疗保健的一个重要环节，在足浴的时候，热水要没过踝骨。温度高于体温，但不要太烫，40 ~ 45℃

比较适合，浸泡双足 30 ~ 40 分钟即可。也可以适当地按摩、捏脚或搓脚等。水的温热作用，可以扩张足部血管，提升皮肤

温度，从而促进足部和全身血液循环。此外，还有促进人体新陈代谢、排毒、缓解疲劳、改善睡眠的作用。

3. 半身浴

半身浴主要针对下半身，下半身是人体的根基（脏器）之所在，而女性的下半身最容易受寒。进入浴缸里，让胸口以下全部浸到热水里。10 ~ 20 分钟后，人体就会慢

慢地出汗，开始时，出的汗会比较黏，因为含有油脂和盐分，不过，慢慢人体就会变得清爽。半身浴可以加速血液循环，使下半身充分得到温暖，肾脏和大肠的功能得到提高，

身体垃圾（尿和粪便）的排出变得通畅。如果感冒不能入浴，想有效地祛除手脚等身体末端的寒气，就可以进行手浴和足浴。

4. 冷热浴结浴

进行冷热浴结浴有两种方法，第一种准备两个浴缸，分别放上热水和冷水（5 ~ 20℃比较适宜），先在热水浴缸中泡几分钟，再在冷水浴缸中泡几分钟，交替进行几次即可。

第二种方法，先在热水浴缸中泡几分钟，从浴缸出来后，反复交替向全身淋洒温水和冷水。或是更简单的，直接用温水和冷水交替淋浴。冷热浴结浴的时候需注意浴室温度不

可偏低，否则容易感冒。冷热浴结浴能够增强肌肉的伸缩功能，进而促进全身的血液循环，提升体温，进而让肌肤变得光滑细腻有弹性、身材更加紧致有型。

5. 盐浴

盐浴，顾名思义就是在洗浴的时候，在水中加入适量的天然盐，具有提高体温效果。天然盐也可当作沐浴露使用，

将它包裹在纱布里，放入浴缸即可。洗浴时不停地揉搓纱布，使天然盐更好地渗透在水中，效果会更加显著。不

过需要注意的是，身体有伤口的人不可使用，防止伤口恶化。