



家庭实用百宝箱

健康美容

与瘦身保健大全

专家教你5阶段瘦身法，用简单易行的科学的饮食、运动计划，每天改变一点，轻轻松松和赘肉说Bye-Bye！要瘦，更要健康！

丁海波◎编著

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司





CONCLUSIONS

健康美容

● 瘦身保健大全

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278: 1039-1044.



丁海波◎编著



健康美容

与瘦身保健大全

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用百宝箱 / 丁海波编. —昆明: 云南人民出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-222-06932-9

I. ①家… II. ①丁… III. ①家庭保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213255 号

责任编辑:王绍来 汪涛

装帧设计:群点设计工作室

责任印制:段金华

书名	家庭实用百宝箱·健康美容与瘦身保健大全
作者	丁海波 编
出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路 609 号
邮编	650034
网址	www. ynpph. com. cn
E-mail	rmszbs@ public. km. yn. cn
开本	787 × 1092 1/16
印张	180
字数	1800 千
版次	2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印刷	北京市业和印务有限公司
书号	ISBN 978 - 7 - 222 - 06923 - 9
定价	268. 20 元(共 9 册)

前言



实践证明，美容和瘦身都是需要遵守一定的科学道理的。掌握科学的美容和瘦身方法，能够起到事半功倍的效果。

时下，很多人选择抽脂美容瘦身减肥，认为抽脂想瘦哪儿就瘦哪儿，而且不反弹，这是多好的事情呢！但是你身上皮下的脂肪被拿走了，内脏的脂肪可没有被拿走呀，这样的美容瘦身减肥办法，暂时成就了你的好体形，但却不能减少心血管疾病的发病率而成就健康。

“美容瘦身减肥”与“抽脂”两个概念必须区分抽脂是以改善身材为目的，从身体的承受能力和确保手术的安全性出发，并不适合大面积美容瘦身减肥。对于身体过于肥胖者，应该在医生和营养师的指导下，依靠合理的饮食习惯并通过适量的运动，来达到健康美容瘦身减肥的目的。因此说，大家在美容瘦身的过程中，必须看全面，不能够以小代面，顾头而不顾脚，顾表而不顾里。

美容学的角度来看，一个人的面貌、仪表乃至神志、体形等，都是脏腑、经络、气血等反应于外的景象。脏腑气血兴旺则肤色红润有光泽，肌肉松软饱满，皮毛荣润等。故美容学十分注重脏腑气血在美容中的作用，通过滋润五脏、补益气血，使身材健美，容颜长驻。

当今，健康美容和瘦身的技术发展迅速，其自然、无创的方法深受欢迎。本书结合数十位医疗美容专家多年的工作实践，将最新、实用的美容美体技术归纳整理成书。内容实用，操作具体，是美容美体专业人士学习参考的良师益友，也是美容美体爱好者美容、保健、养生的理想参考书。

编者

JIATINGSHIYONGBAIBAOXIANGCONGSHU

序

进入追求生活质量的今天，女性朋友们对健康、美容等词语更是晓之以理，动之以情，越来越多的美容店，形象设计店如潮水般涌入社会。

爱美之心，人人有之。生活中没有一个女人不爱美，这是天性使然。随着人们生活质量的提高，生活在城市的女性，都在追求一种属于自己的高质量的生活，她们都在通过各种手段，将自己打扮得更加漂亮一点、更加迷人一点，让自己的天生丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸福，使自己能够给朋友及家人带来一种温馨，这是一种现代女性的生活情趣的生动体现，更是一种值得赞美的生活方式。而且随着新农村小康社会的逐步实现，追求美的农村妇女也开始向城市女性看齐。那么如何才能成为一个大美人呢？也就是说如何护理皮肤才能使自己光彩夺目呢？这也许是困扰许多女性的一个问题。其实只要你是一个热爱生活的人。正确掌握护肤技巧并不难。《健康美容与瘦身保健大全》——女性护肤美容的秘诀，就是特意为那些渴望拥有美好肌肤和绝妙身材的女性编写的。女性朋友们，秀出自己从关爱肌肤开始。世界上再漂亮的时装也比不上健美的肌肤。想让自己秀丽常存、青春常驻，美容养颜之功必不可少。

女性美应是健康的美。

女性美容健康三要素：合理饮食，适度锻炼，疾病防治。

女性美容健康四重点：形体美、容颜美、皮肤美、头发美。

认真阅读本书，一定会给你许多新的知识，为你的美容和瘦身保驾护航。

目 录

健康美容与瘦身保健大全

J IANKANGME I RONGYUSHOUSHENBAOJ I ANDAQUAN

轻松散发优雅气息	(1)
可爱的气质让年龄定格	(1)
打造自己的气质	(2)
着装颜色要注意	(4)
笑一笑十年少	(5)
声音美容	(7)
高科技带来的美丽	(8)
良好的心态带来美的感受	(9)
不怕自己的年龄大	(9)
习惯是第二上帝	(10)
切忌焦虑过度	(12)
缓解心理压力	(13)
减轻心理压力有窍门	(14)
“足”够美丽	(18)
珍视足的美丽	(18)
关注玉足	(19)
爱足误区	(22)
高跟鞋与健康	(22)
足部护理常识	(26)



由内而外的美丽 (39)

- 排出体内毒素 (39)
- 爱上食疗 (40)
- 口服美妆品 (43)
- 养颜食品大推荐 (45)
- 饮食排毒有窍门 (49)
- 睡出来的美丽 (50)

人靠衣服 (52)

- 浓妆淡抹总相宜 (52)
- 减龄装着推荐 (52)
- 内衣的学问 (53)
- 鞋子的涵义 (54)

及时保养 (58)

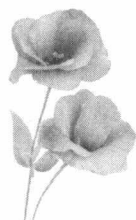
- 美容养颜要趁早 (58)
- 保养要有度 (59)
- 养颜误区 (63)

从干净的皮肤开始 (68)

- 重视皮肤清洁 (68)
- 洗面奶的选择有学问 (68)
- 巧妙选择面部清洁小工具 (71)
- 坚持每周一次去死皮和深层洁面 (73)
- 卸妆一定要既干净又彻底 (75)
- 去黑头的八种实用妙招 (75)

肌肤保湿 (78)

- 肌肤不缺水,保养才有效 (78)
- 辛苦保湿不见效,你可能犯了这些错 (79)
- 小心陷入七大保湿误区 (80)
- 你的肌肤是缺水还是缺油 (83)
- 学会选择优质的保湿品 (85)



不同肤质的不同保湿大法	(86)
让肌肤嫩白	(88)
关于美白的七个不可不知	(88)
想变白,就先把好防晒关	(90)
选择适合自己的美白护肤品	(92)
肌肤的清洁也与美白有关	(92)
色斑走开,白皙皮肤 show 出来	(93)
面部美白,千万别忘了这些死角	(95)
按摩美白法,让你白到发亮	(97)
白皙皮肤吃出来	(98)
毛孔能缩小吗	(100)
提防皱纹	(108)
抗皱防衰是保持青春的关键	(108)
电脑族的抗皱防衰三部曲	(109)
胶原蛋白的补充不能少	(110)
明星级抗皱秘诀——每天一杯红酒	(112)
防衰从什么时候开始呢	(114)
让你永远 20 几岁的抗衰绝招	(116)
祛皱偏方大集合	(118)
让脸部绷起来	(120)
胖脸的四大因素	(120)
塑脸按摩操,让脸部“紧绷绷”	(121)
食物助你快速瘦脸	(124)
整形瘦脸须谨慎	(125)
两种神奇瘦脸化妆术	(127)
大脸变小脸的障眼法	(129)
养眼全方位	(131)
20、30、40 眼部保养全方位	(131)
使用眼部保养品,需要注意 4 点	(132)
眼部皮肤保养与护理的秘密	(134)



千万别让自己“人老珠黄”	(136)
用眼药水可对眼球造成伤害	(137)
别让皱纹出现在你的眼周	(137)
走出黑眼圈的困扰	(139)
拒绝眼袋,教你怎么做	(140)
吃什么能让眼睛明亮健康呢	(142)

秀出靓丽的自己

赶走暗沉,让自己眉飞色舞	(144)
使皮肤红润的小秘方	(145)
让你面色绝佳的4个小招式	(147)
熬夜后,10分钟变出好肤色	(148)
睡前10招,让你不化妆也有好气色	(149)
吃出来的迷人唇色	(150)

完美瘦身刚刚好

减肥瘦身总原则	(152)
减肥瘦身要选择低热能的食物	(153)
为什么要提倡理想体重	(154)
三大营养素的选择	(155)
减肥时的行为矫正	(158)
纠正不良的进食习惯	(158)
你知道夜食综合征吗	(159)
一定要减肥瘦身	(160)
减肥瘦身宜早不宜迟	(160)
减肥瘦身要讲求科学	(161)
减肥瘦身前应应注意的问题	(163)
减肥瘦身要遵守“国际原则”	(166)
减肥瘦身要有“主攻”部位	(167)
一定要选择好减肥瘦身方法	(168)
减肥瘦身要选择好季节	(170)
劝您购买一只体重计	(170)
饮食需平衡	(171)
减肥的四大交响乐	(172)



减肥前应该明确哪些问题	(172)
减肥的步骤	(173)
瘦身关键在饮食	(174)
防止过食是减肥瘦身的基础	(174)
细嚼慢咽是最佳的进食法	(174)
一次多食与多次少食不一样	(175)
减肥瘦身饮食十条	(175)
一般减食减肥瘦身法	(176)
减 量 法	(177)
减食减肥瘦身法	(177)
鱼和海产品利减肥瘦身	(179)
蕈类堪称天然减肥好食品	(180)
多饮水利减肥	(180)
低能量饮食减肥瘦身法	(181)
食水果减肥瘦身法	(181)
食稻米减肥瘦身法	(181)
孤独进食减肥瘦身法	(182)
改变食谱减肥瘦身法	(182)
食冻豆腐减肥瘦身法	(182)
自然柠檬水减肥法	(183)
喝茶减肥瘦身法	(183)
食醋减肥瘦身法	(184)
运动瘦身又健康	(190)
少年减肥瘦身健美运动	(190)
青年男子减肥瘦身健美运动	(190)
中年减肥瘦身健美运动处方	(191)
老年减肥瘦身健美运动处方	(192)
哑铃减肥瘦身健美运动处方	(193)
拉力器减肥瘦身健美运动处方	(194)
家用强力健美机减肥瘦身健美运动处方	(195)
循环锻炼减肥瘦身健美法动作	(195)
办公室减肥操	(198)



瘦身健美操 (200)

- 双下巴消除健美操 (200)
- 颈部减肥瘦身健美操 (202)
- 肩部减肥瘦身健美操 (202)
- 胸部减肥瘦身健美操 (203)
- 臂部减肥瘦身健美操 (204)
- 腹部减肥健美操 (204)
- 腰部减肥瘦身健美操 (205)
- 背部减肥瘦身健美操 (206)
- 臀部减肥瘦身健美操 (206)
- 腿部减肥瘦身健美操 (207)
- 水中减肥瘦身健美操 (208)
- 瑜伽减肥瘦身健美操 (209)
- 女子产后减肥瘦身健美操 (210)
- 中老年减肥瘦身健身操 (211)
- 晨起 15 分钟减肥瘦身健美操 (212)
- 弹力带减肥瘦身健美操 (213)
- 哑铃减肥瘦身健美操 (217)

时时处处可以瘦身 (224)

- “步行”减肥瘦身法 (224)
- “跑步”减肥瘦身法 (225)
- 常用的跑步减肥瘦身健美方法 (226)
- “登梯”减肥瘦身法 (227)
- “拍打”减肥瘦身法 (228)
- “冬季锻炼”减肥瘦身法 (230)
- “跳绳”减肥瘦身 (230)
- “空腹适量运动”减肥瘦身法 (231)
- “控制饥饿感”减肥瘦身法 (232)
- “细嚼慢咽”减肥瘦身法 (234)
- “缩小胃”减肥瘦身法 (235)
- “喝红茶或咖啡”减肥瘦身法 (237)
- “分食”减肥瘦身法 (237)



“低脂、无脂饮食”减肥瘦身法	(238)
“饭后运动”减肥瘦身法	(238)
主妇瘦身法则	(239)
束发减肥	(241)
背棍揉穴减肥瘦身法	(241)
“禁食、半饥饿”减肥瘦身法	(242)
按摩减肥瘦身大法	(245)
指压减肥瘦身术	(245)
经络按摩减肥法	(245)
如何进行局部的推拿减肥	(246)
怎样进行全身分部按摩减肥	(247)
怎样练习自我拍击减肥法	(247)
怎样练习点穴按摩减肥法	(248)
怎样练习循经摩擦拍打去脂法	(250)
哪些穴位按摩有助于减肥	(251)
沐浴和药浴减肥瘦身应注意什么	(252)
“腹部推拿法”可促进脂肪分解	(252)
按摩疗法的机理与作用	(253)
穴位按摩减肥法	(254)
按摩腹部减肥法	(254)
按摩面部减肥瘦身法	(255)
按摩颈部减肥瘦身法	(256)
按摩胸部减肥瘦身法	(256)
按摩腰臀部减肥瘦身法	(257)
按摩上肢减肥瘦身法	(257)
按摩腿部减肥瘦身法	(258)
传统减肥瘦身法	(260)
针灸减肥瘦身法	(260)
耳穴贴压减肥瘦身法	(261)
推拿减肥瘦身法	(262)
全身按摩减肥瘦身法	(262)
捏脊减肥瘦身法	(263)



循环摩擦拍打祛脂减肥瘦身法	(264)
转腰甩胯减肥瘦身法	(264)
叫化功减肥瘦身法	(265)
摇身减肥瘦身法	(266)
爬龙功减肥健美功法	(267)
腹部减肥健美功法	(268)
海藻肥皂减肥法	(268)

国外瘦身法

有名的“五、三、二”进食法(日本)	(270)
美国卡里逊·魏德的九项基础营养建议	(271)
一个美国胖厨师的减肥良方	(272)
鸡蛋膳食减肥法(日本静岗)	(273)
一周 5kg 的——酸奶减肥法(日本)	(274)
饭后饮酸奶减肥法(日本)	(275)
西红柿减肥法(日本)	(275)
“天然减肥药丸”——醋泡黄豆减肥法	(276)
盐巴按摩沐浴减肥法(日本)	(277)
辣椒局部减肥法(意大利)	(277)
香味减肥膏(英国)	(277)

特殊患者瘦身注意

患糖尿病的人怎样减肥瘦身	(279)
高血压病人减肥瘦身注意什么	(280)
患有冠心病怎样减肥瘦身	(281)
高血脂的预防措施	(282)
脑卒中患者减肥瘦身	(282)

其他减肥瘦身法

脑力运动减肥瘦身法	(284)
坚定信念减肥瘦身法	(284)
恋爱减肥瘦身法	(284)
鸡鸣即起减肥瘦身法	(285)
做家务减肥瘦身法	(286)



热水浴法	(286)
水流冲击	(286)
肥胖的药物疗法	(287)
“手术”减肥瘦身法	(288)
“腹部手术”减肥瘦身法	(290)
“减肥俱乐部”——减肥之家	(290)
“超声祛脂”减肥瘦身法	(291)
找到适合自己瘦身的方法	(294)
学会自己开个减肥瘦身的运动处方	(294)
什么是有氧代谢运动	(296)
一日一万步	(297)
为什么说运动是双刃剑	(297)
四种运动模式哪种适合您	(298)
健身器是减肥瘦身的好伴侣	(299)
健身房是减肥瘦身的好去处	(300)
坚持良好的减肥瘦身心理暗示	(300)
树立健康的责任心	(301)
设立切实可行的减肥目标和计划	(302)
矫正不良的饮食行为	(303)
对减肥要持乐观态度	(304)
要重视心理调整	(305)



轻松散发优雅气息



可爱的气质让年龄定格

美丽是表象,可爱却在骨子里。

“人不是因为美丽而可爱,而是因为可爱才美丽”。那么,如何才能成为一个可爱的气质女人呢?



首先要学会充满自信

在这个处处充满竞争的社会,那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。男人不再是女人的主宰,女人也早已不是男人的附庸。“男人追求的极致是成功,女人追求的极致是幸福”的名言也日渐黯然失色。作为女人,学会自我拯救和自我完善永远是最重要的。



其次要学会高贵

女人的高贵并非指的是一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫,这里的高贵是指心态上的高贵。男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。生活中男人可以是女人的护花使者,但女人本身要给男人提供一种信心。这种信心能让男人放心,并且乐意为你托付爱。





再次要善意通达

这里所说的善意不外乎指女人的温柔,但在这里把温柔改为善意更好。男人当然喜欢女人的温柔,因为女人的温柔能给男人的心灵取暖。然而,温柔有时候似乎又是一种没有原则的爱。一个女人对一个不值得托付温柔的男人付出爱,从某种程度上说是成全了男人的罪恶。



爱应该是有所节制的,而且应该是向善的。因此,好女人对男人只要心怀善意就行了。女人爱得泛滥,男人就不太懂得珍惜。在这个年代,男人不再习惯固定在一个小小的居室之中,这样女人更应该学会调适自己,不要一味地为情所困,以至让感情取代了生活的全部。

聪明乐观的女人往往能尝试着让自己的心灵变得通达起来,让爱在一种平淡中走向坚固和永恒。有些时候感情这事儿你放开来,其实恰恰就是一种最好的把握。



打造自己的气质



合适的化妆

如果你下班后匆匆赶去参加一个酒会,因来不及化妆而素面朝天,身处衣香鬓影、环佩叮咚的氛围中,心中忐忑窘迫的你恐怕很难气定神闲、应付自如。素面朝天本身没有问题,有问题的是与环境的反差。

在今天,每位女性都在生活中扮演无数个角色,是选择素面朝天还是轻施粉黛抑或浓妆艳抹并不重要,最关键是要“合适”,能够与所处场景互相配合,即令自己充满自信,也显示出对他人的尊重态度,任何时候都会让人感觉舒服,如沐春风。

