

美人馆

Beauty Gallery

本书内容经台湾三采文化出版
事业有限公司授权使用

三采文化

美人计

8大食物美丽因子

30道天然美丽面膜DIY

30道活力饮品

10道家庭自制减肥茶

北京出版社 出版集团
北京出版社

美人计



No.2

三采文化 编著

图书在版编目(CIP)数据

美人计/三采文化编著. —北京:北京出版社, 2005

(七十二变美人馆)

ISBN 7 - 200 - 06182 - 4

I.美… II.三… III.女性—健康保养—基本知识 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106489 号

□ 全案策划



唐码书业

(北京)有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01—2005—2069 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

美人计

MEIRENJI

三采文化 编著

出版/北京出版社出版集团

北京出版社

地址/北京·北三环中路6号

邮编/100011

网址/www.bph.com.cn

发行/北京出版社出版集团

经销/新华书店

印制/北京市第二印刷厂

版次/2005年9月第1版第1次印刷

开本/787×1092 1/16

印张/6

字数/193千字

印数/1—20,000册

书号/ISBN 7 - 200 - 06182 - 4/TS·63

定价: 19.80 元

质量投诉电话/010—58572393

女人10大美丽宣言

1. 花最少的钱，获得最大的美丽效益。
2. 用最短的时间，做最有效的全身保养，除了脸部保养外，还包括性感的双足、纤纤玉手和柔亮的秀发等。
3. 懂得掌握诀窍，用有限的时间做出好吃又兼具清肠排毒、润肤美白功效的药膳。
4. 聪明选择食物，只让能帮助你更美丽的食物入口，严拒“误食”任何破坏美丽的食物。
5. 拒喝垃圾饮料，只喝可以帮助消脂、安神，使脸色红润与富含维生素C的花茶饮。
6. 容许享受美食，但减肥一定选择最安全而有效的减肥方法，不虐待自己，也不会轻易拿健康开玩笑。
7. 不容许一丁点赘肉出现，但也不需刻意寻找所谓的“运动时间”，能将一天30分钟的运动量分散到每个零碎时间，如起床、等公车、上班间歇、看电视等“零边碎角”。
8. 懂得选择对自己最有利的避孕方式，充分享受愉悦健康的性生活。
9. 留心身体出现的每一个大小变化，如疲劳不振、痛经、乳房肿块或便秘等，并懂得如何为自己寻求最有效的改善方法。
10. 定期检查，为健康做最严格的监控。

聪明的女人们，美丽是值得一生追求的事业，而化妆保养品只能提供短暂的炫丽，真正长久的美丽能量，必须通过内在调养与不断积蓄，才能自然散发。

千万记住，“健康，才是真美丽”，才是需要你一生奉行不悖的基本原则哦！



foreword

contents



第 1 篇 美丽体质养成术

- 8 美丽，就是疼爱你的身体！
- 10 依照体质挑嘴，美得才有理！
- 12 认识食物中的8大美丽因子
- 14 哪些食物可以让你更漂亮？
- 16 30道美丽药膳 · 茶饮 · 甜点
- 22 调理体质，从呵护“好朋友”开始！



第2篇 全身美丽魔法



全方位脸部保养术

- 26 到底我是哪一种肤质?
肤质检测DIY
- 28 勤劳≠美丽
你的保养法做对了吗?
- 32 让你不想美丽也很难!
30种天然面膜DIY
- 37 让颈部只展示魅力,不泄露年龄!
- 38 眼耳口鼻,面面俱到!

双手美丽有绝活

- 40 玉手纤纤的葵花宝典
- 41 当心!别让指甲油伤害指甲健康!
- 42 拒绝当个有“味道”的人
- 43 远离“毛手毛脚”的困扰

真正魅力十“足”

- 44 如何让脚丫子更细致性感?
- 45 女人与高跟鞋的爱恨情愁

呵护秀发

- 47 要先“知发”才能“戏发”!
- 49 常见秀发问题各个击破!

contents

第 3 篇

这样吃，怎么瘦得了？

- 54 窈窕曲线，从**挑剔食物**开始！
- 57 10道好喝的减肥茶饮
- 58 10大**错误饮食法**完全导正！
- 62 细说5大危险减肥法



第 4 篇

我因运动而美丽

- 66 **健康体适能**
- 69 7大**局部塑身**体适能运动
- 74 把握机会，随时随地**运动**一下！
- 75 你在做这些运动吗？你可以**运动得更好**！





第5篇 女生悄悄话

- 80 分泌物，让你坐立不安？
- 81 手脚冰冷，一年四季难逃的苦楚？
- 82 疲劳，让你浑身无力？
- 84 便秘，真是有苦说不出！
- 86 尿道炎与膀胱炎，
女人难逃的噩梦？
- 88 避孕，保护自己与下一代！
- 91 乳房肿块，令你胆战心惊？
- 92 这些健康检查你不能忘！



第1篇



美丽体质养成术

费神地研究保养品的功效，
不如从了解自己的体质开始！
砸钱购买昂贵的化妆品，
不如聪明利用天然食物，
轻轻松松吃出美丽！
无论是美味的药膳、茶饮与甜点，
还是细心挑出的食物中的美丽因子，
都能让你轻松吃出健康美丽的体质！





美丽， 就是疼爱你的身体！

昨天还是扎着两条辫子要糖的小女孩，如今已然是个亭亭玉立的成熟女性，生命，就是这么奇妙的一件事……

你常因买了件美丽衣裳而雀跃不已，或因发现了神奇效果的保养品而沾沾自喜，但你是否忽略了听听身体的声音与需求，忘了“健康，才是一切美丽的根源”？

其实，从稚嫩的“幼年期”、尴尬的“青春期”、风情万种的“成熟期”，甚至是“更年期”与“老年期”，每个阶段，你的身体都忠实而细腻地反应了你的变化。

现在，何不重新认识你的身体？因为唯有让身体由内而外自然健康，你才能与无情的岁月做一场长期抗战，美丽，也才能永久相随！

认识你的身体变化

幼年期 (约0~8岁)

内在生理小宇宙

刚出生的小婴儿，具备了女性特有的生殖器官，且卵巢中已经储存了数百万个原始卵泡，只是尚未产生作用。

外在美丽新世界

一个个粉嫩的小婴儿，如果没有生殖器官作为辨识的话，实在让人无从分辨哪个是女孩，哪个是男孩。然而，这种雌雄莫辨的现

象，可能会在父母的精心装扮及教育下渐渐明朗，即使有些女孩发育较迟，在八九岁前仍是女儿身、男儿相，但到了青春期，小女孩子的蜕变可就令人惊艳了。

青春期 (约8~18岁)

内在生理小宇宙

青春期的女人，体内的卵巢会慢慢苏醒，睁开眼睛开始进行它将维持数十年的工作。

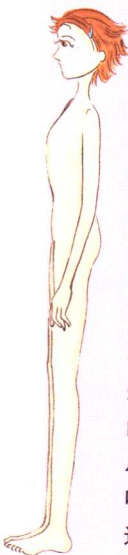
每个月，卵巢会排出1颗成熟卵子，经过输卵管往子宫的方向前进；而子宫也会铺好了一层柔软

的子宫内膜，等待精子与卵子的相遇结合，孕育新生命。

若卵子未能与精子结合，卵子就会随着剥离的子宫内膜一起排出体外，形成月经。

外在美丽新世界

已开始发育的青春期女孩，身体线条会渐渐显出女性特有的圆润感，与男性的刚直线条产生区别，而且乳房也会开始变大隆起，并长出阴毛、



腋毛，再过不久初潮就会正式来临。由于身体突然有如此大的变化，常会令青春期的少女产生焦虑、害羞的情绪。

成熟期 (约18~45岁)

内在生理小宇宙

青春期时，刚启动的生理机制会像“新手上路”一样，需要一段时间才能运作顺畅，但一进入成熟期后就会稳定，此时你就该开始定期为自己的身体做健康检查，并养成良好的运动习惯。细心呵护你的身体，就像擦拭、保养名车的零件一般，才能为长远的人生路途做好万全的准备。



外在美丽新世界

慢慢地，随着身体与心理的渐渐成熟，你已能懂得去欣赏、美化上天所赐予的女性体态，不论是脸部的轮廓、胸部的形状、腰部的曲度、臀部的线条等，都能让你尽情挥洒成熟女性的魅力与自信。

更年期 (约45~50岁)

内在生理小宇宙

当进入更年期时，女性的卵巢功能开始减弱，排卵减少，生理周期也变得紊乱，此时你要记得的是更年期往往是许多疾病好发的阶段，诸如乳癌、子宫颈癌、心脏血管疾病等，所以，一定要记得定期做健康检查并注意饮食起居等，以迎接黄金岁月。

外在美丽新世界

有些更年期的女性在外观上会明显地产生变化，如身体潮红燥热、多汗、手脚冰冷、体重增加等等，情绪上更会显现许多异常的征状，不过这些都是可以避免的，如果有更年期不适的情形，可与医师商量自己是否需要接受荷尔蒙疗法，让自己即使进入更年期，浑身依旧能散发女人味。



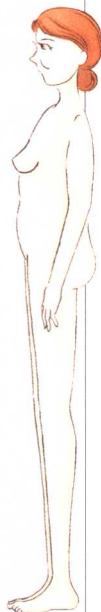
老年期 (约50岁以后)

内在生理小宇宙

待更年期过后，卵巢完全沉睡，生理期挥手告别，便正式宣告了老年期的来临。

外在美丽新世界

人人皆怕又人人避免不了的老年期一旦来临，身体各器官便开始萎缩与退化，白发丛生、牙齿脱落、行动迟缓等老化现象就会慢慢出现，不过这并不意味着人生即从此了无生趣，银发族们仍旧可以活力十足地参加各种社交、学习活动，让生活既充实又愉快。且累积了数十年的人生经历，更是足以为晚辈们带来珍贵的启示。所以说，心情常葆年轻的人，便永远不会显老！



就像贫脊的土壤无法孕育出艳丽的花朵一样，最根本的身体底子没打好，又怎能绽放出美丽的容颜呢？

依照体质挑嘴， 美得才有理！



女人总是爱挑剔、爱挑嘴，可是，你挑嘴可是挑得理直气壮？在这个单元里，我们根据中西医的观点，为你整理了许多从日常饮食中来调理身体，让身体自然健康美丽的有用资讯。不论是体质的寒热分辨法、营养素的独特功效，还是各种食物与药膳的具体运用，皆能助你美得实在，美得理所当然！

寒热体质，问问便知

现在，首先自我检视以下20个问题，如果你在“热性体质10问”中答“是”的次数较多，你就属于热性体质，且分数愈高则代表愈是典型的热性体质；反之，寒性体质亦然。在了解自己的体质后，就可依“热者寒之、寒者热之”的原则进行养生，体质寒凉者要多吃热性食物，如羊肉或生姜，而燥

热者就可多食凉性蔬果，如绿豆、西瓜等。

◎热性体质10问

1. 全身经常发热？
2. 只要觉得有点热就会受不了？
3. 经常感到口干舌燥？
4. 自觉或被告知有口臭的现象？
5. 喜欢喝冷饮或吃冰？
6. 很容易满脸通红、面红耳赤？
7. 脾气比较不好，且容易心情烦躁？
8. 尿液的量较少，且颜色赤黄？
9. 经常便秘或粪便干硬？
10. 舌头偏红且有厚厚的黄苔？



◎寒性体质10问

1. 很怕冷，也怕吹风？
2. 老是手脚冰冷？
3. 说话或行动常有气无力？
4. 朋友都说你脸色苍白？
5. 常常觉得精神虚弱？
6. 感到疲劳是常有的事？
7. 不喜欢喝水，很少觉得口渴？
8. 经常会拉肚子？
9. 尿液的量多且颜色偏淡？
10. 舌色较为淡红？





虚补实泻的原则

偶尔想利用传统药膳好好补一补吗？那么除了要先搞清楚自己的体质是寒是热外，还要再看看究竟是气虚、阳虚、血虚、还是阴虚，然后才能依“虚则补之、实则泻之”的原则，气虚补气，血虚补血。这才是最自然、有效的养生法则哦！

气虚阳气不足，无寒象

气少懒言、脸色苍白、食欲不好、不喜欢活动、稍活动就头晕不振或气喘急促。

久病或重症者多属此类。

常见补气药：人参、党参、黄芪、茯苓、甘草、白术、薏仁、山药、大枣、莲子。

阳虚阳气不足，有寒象

怕冷（气温高仍旧畏寒）、嗜睡乏力、喜欢热食、不喜欢喝水、性欲衰退或阳痿早泄、手脚冰冷、脸色苍白、尿多且容易腹泻。多发生在男性身上。

常见温阳药：肉桂、杜仲、冬虫夏草、胡桃仁、鹿茸。

血虚阴血不足，无热象

形体消瘦、脸色苍白、指甲与唇色淡白、毛发稀疏色淡、健忘、经常心悸或失眠、头昏眼花或头晕、女性月经量少、脉搏细而无力。

较常发生于失血过多、长期营养不良、妇女产后或月经过后。

常见补血药物：当归、枸杞、阿胶、桂圆、何首乌、熟地黄、白芍。

阴虚阴血不足，有热象

形体消瘦、心烦气燥且脾气不佳、经常口渴、喜欢喝冷饮、盗汗、手足心易发汗冒热、小便黄且舌头红、粪便干燥、便秘、脸色经常发红发烫、失眠。

常见滋阴药物：玉竹、麦冬、石斛、百合、沙参。

“气阴两虚”是现代女性常见的问题

现代女性由于营养丰富，所以气血不足的情况不多，而较多是气阴两虚的体质，也就是气不足（容易疲劳、不想动、懒得说话），同时又有阴火的现象（口干舌燥、便秘），心须从体质调养起，才能做个容光焕发的健康美人哦！



美丽，是吃出来的！

认识食物中的 8大美丽因子

不同的营养素有着不同的功效，那么，专司美丽的营养素在哪里呢？就让营 养素中的美容专家来为你现身说法吧！



拥有白皙水嫩的健康肌肤是所有女人的愿望，但因为受到环境、健康问题和生活习惯的影响，肌肤在“内外夹击”之下，通常需要更多的呵护与保养，才能愈显健康亮丽！

除了防晒、调整生活作息与压力，以及选择合适的保养品外，肌肤抗氧化的另一个重点，是从身体内部开始调理，让肌肤从内而外自然散发健康的光彩。借由这些美丽营养素的补充，除了可有效减少自由基对肌肤的侵害外，还能促进皮肤活化与新陈代谢，调节油脂的分泌和抑制黑色素与皱纹的

增加，可说是时下最流行的“吃的美容化妆品”。



1 拒绝皱纹上身的专家 维生素A

维生素A除了保护眼睛之外，还能让你拥有光泽亮丽的头发和细致的皮肤！若是缺乏，会造成皮肤角质化，产生老化、皱纹，并使肌肤变得粗糙干涩。

维生素A哪里有？

胡萝卜、菠菜、鱼肝油、乳酪、甘薯、甘蓝菜、地瓜叶、川七、红凤菜等。

3 预防发白头秃的专家 生物素

生物素是人体内某些细胞与微生物生长所必需的营养素，若是缺乏，容易出现早生白发、掉发、皮肤炎、极度倦怠或情绪不佳、忧郁等症状。

生物素哪里有？花生、优酪乳、花椰菜、牡蛎、玉米、牛奶、苜蓿等。

2 调理问题肌肤的专家 维生素B群

特别是维生素B₂、B₆和烟碱酸等，这些营养素能够维持皮肤的健康与光泽，并调节肌肤油脂的分泌，预防皮肤炎、粉刺等皮肤问题困扰。

维生素B群哪里有？

牛奶、杏仁、玉米、全麦制品、香蕉、花生等。

4 让你青春永驻的专家 维生素C

如果将维生素C视为女人美丽的绝佳秘密武器，大概一点也不夸张吧？

食物中的维生素C能抑制黑色素的形成，并淡化肌肤上的黑斑或雀斑，减轻日晒与空气污染对肌肤的伤害，且能维持肌肤的弹性与光滑，是很重要的“肌肤

food



维生素”。然而，若是你不能确定从食物中摄取的维生素C是否足够，许多维生素C的营养补充品也是可以利用的，但要注意的是，应避免选择口味太甜或太花俏的产品，以避免含有太多色素或香料等食品添加剂。

维生素C哪里有？

深绿色蔬菜、柳橙、猕猴桃、释迦、甜椒、香椿、番石榴、柠檬、番茄、草莓等。

5 永保肌肤润泽的专家 维生素E

能够加速肌肤细胞的新陈代谢，延缓细胞老化，并具有润泽肌肤的效果，无论是外用涂抹或饮食的补充，都会有不错的效果。

维生素E哪里有？小麦胚芽（油）、葵花籽（油）、花生（油）、大豆、马铃薯、芦笋等。

6 让你亭亭玉立的专家 钙

可以预防骨质疏松症，强化牙齿和补充发

育时所需的钙，少了它，美人就无法维持优雅体态哦！且服用了钙质的女性，在经痛、头痛与情绪的起伏等方面也都能获得明显的改善呢！

钙质哪里有？牛奶和乳制品（如酸奶、乳酪）、虾米、小鱼干、红苋菜、九层塔、发菜、黑芝麻等。

7 赐予天然腮红的专家 铁

铁是构成负责供应各器官组织氧气的血红素之主要成分，一旦不足，会直接或间接造成血液循环不良，让你气色变差，甚至产生贫血！不过自行补充单方铁剂是相当危险的事，所以最好还是从天然食物中摄取。

铁质哪里有？牡蛎、猪肝、红肉、芝麻、红豆、花生等。

8 保养头发的专家 碘

碘对毛发健康有着相当大的贡献，此外，碘还负责人体内许多的新陈代谢作用，关系着神经、毛发和心智等的发育与健康。

碘哪里有？海带、海藻、海苔、洋葱、鱼贝等海鲜、五谷类等。



扼杀肌肤美丽的元凶有哪些？

皮肤科医师表示，完整的肌肤保养应包括保湿、滋润和抗氧化三大部分；特别是抗氧化，既要隔绝或降低紫外线、空气污染、被动吸烟、电器辐射对人体的伤害，又要减缓压力、熬夜等对肌肤所造成的黑斑、老化、干燥粗糙、皱纹或肤色暗沉等问题。



美丽，是吃出来的！

哪些食物

你知道什么是碱性食物吗？你知道酸性食物吃多了会伤皮肤吗？想要美丽，这些资讯你可别错过！

可以让你更漂亮？



根据营养师的说法，由于我们的血液本身是碱性的，而皮

肤与血液的关系又极为密切，所以血液品质的好坏即呈现于皮肤上。如果我们吃了过多会使血液偏酸的食物，那么外在皮肤就会受到影响，不仅会失去光泽，更别说是达到美白的梦想了。

所以，聪明的你看到这里，已经吸收到了一个珍贵的美容资讯：多吃碱性的食物就没错啦！

美容特使

“碱性”食物

通常，一般的蔬菜水果都是含碱性较高的食物，所以其碱化血液、改善肤质的效果也最好哦！

碱性食物：番茄、油菜、青椒、小黄瓜、甘蓝菜、红豆、萝卜、海带、葡萄等。

美容圣品

水

为什么说水是美容圣品呢？因为，不管是男人、女人、小孩、老人，体内均存在着大量的水分，如果体内缺乏了水分，就会像干枯的花朵、脱水的苹果一样，怎么能“娇艳欲滴”、闪闪动人呢？

除了少数特殊疾病，对大多数人来说，多喝水对身体有益而无害：能促

进新陈代谢，使身体内的血液、器官正常运作。如此优秀的内在条件，皮肤组织自然会呈现健康、容光焕发的景象，青春痘、粉刺也就冒不出来了，这种由内而外的健康，不美丽也难吧！

好处多多的蔬果也得聪明挑选！

各种蔬菜水果都有其特殊的营养素，没有一特定的食物是具有全面性功效的，例如，吃太多胡萝卜、芒果、木瓜，会使皮肤呈现黄色，不利于美白，但是若因此不吃，便摄取不到其所提供的β-胡萝卜素，则细胞无法活化，肌肤也会变差。

所以，最好的食用法便是均衡地摄取，最好每天能吃到5种不同颜色的蔬菜，且分量都要均等，不要特别强调或偏好某种食物，例如觉得香菇特别好就一直吃，但却忽略了香菇中的高尿酸含量，反而会影响肤质。正确的做法应是先有一概括性的营养均衡观念，若有必要，再就特定的需求去补充、搭配。

