

□□□□□□□□□□□□□□□□

DIY 系列

漂亮妈妈

PIAOLIANGMAMA

DIY

漂亮妈妈

◎ 编著 常宇



科学技术文献出版社

漂亮妈妈 DIY

编著 常 宇

漫画 王 彦

刘晓翎

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

漂亮妈妈DIY/常宇编著.-北京:科学技术文献出版社, 2005.8

ISBN 7-5023-5095-0

I.漂… II.常… III.女性-美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第080603号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)65814027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2005年8月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 32开

字 数 172千

印 张 9.1

印 数 1~6000册

定 价 14.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

本书是一本针对新妈妈的美丽指南,内容丰富细致、系统实用,全面地解决了新妈妈在生育之后面临的各方面美丽难题,内容包括月子养护常识、养颜、美目、美发、瘦身、美体等诸方面的问题,可以帮新妈妈重塑美丽的形象。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

恭喜你做新妈妈了，经过了十月怀胎的漫长等待与期盼，终于一颗心落地了。也许你正处于幸福和骄傲之中，也许马上就淹没在奶瓶和尿布的烦乱生活之中。不知不觉中，你的脸色变得暗黄了，有斑点和皱纹了，皮肤粗糙了，头发稀少而凌乱了，胸部下垂了，腰腹粗圆臃肿了……

提醒你一下，抽一点时间和精力给自己，毕竟这是产后重塑窈窕身材和美丽容颜的黄金时间，错过了，就很难恢复少女时代的玲珑身段和迷人风采了。也许你以为你的身体又只属于你自己了，可以随心所欲地活动了，而且瘦得越快越好。且慢，你一定要清楚，产后身体的恢复不是在原有的水平上简单开始，妊娠和分娩对新妈妈身体的影响不容忽视，所以要保证在身体能够承受的情况下分阶段地长期进行。而此时此刻，你如果幸运地发现了这本书，就和我们一起度过产后的关键性阶段吧——在各个时期为新妈妈量身



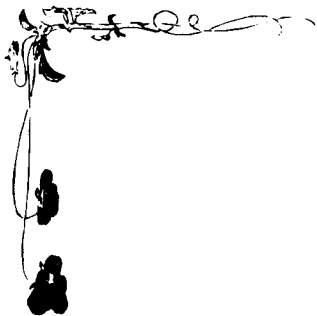
定做的滋补靓汤、健康保养常识、美味中药膳、健美操、按摩、瑜伽、养颜面膜、瘦身茶、芳香世界……你不必花大把的钞票，只需一点点时间和心思，自己动手，很快就会发现，做了妈妈之后，你比以前更纤细、更成熟、更有魅力，这对于你的宝宝也是很重要的，因为他不仅仅会看到一个时尚的、充满活力的漂亮妈妈，同时也会感受到你的积极向上的生活态度，对不对？



目 录

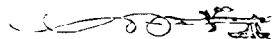
第 1 章 月子养护常识

- ➡ 生育使女性身体发生巨变 / 3
 - * 产后发胖 / 3
 - * 虚弱、贫血 / 5
 - * 脱发 / 6
 - * 乳房变得大而沉, 易松垂 / 7
 - * 腹部肌肉松弛 / 8
 - * 妊娠斑 / 9
 - * 产后抑郁症 / 10
 - * 产后机体其他系统的改变 / 10
- ➡ 月子里的饮食滋补 / 11
 - * 纠正月子里的饮食误区 / 12



漂亮妈妈 DIY

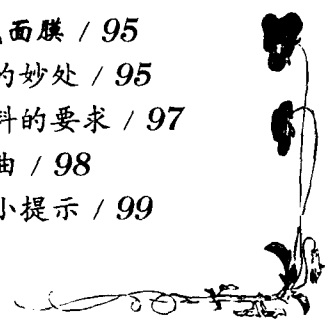
- * 月子进食的原则 / 15
- * 月子进食的禁忌 / 17
- * 月子里推荐的营养食品 / 17
- * 月子里吃水果小学问 / 21
- * 月子期间宜服用的补养中药 / 22
- * 汤类进补的技巧 / 25
- * 月子营养食谱 / 26
- ➡ 月子乳房保健 / 36
 - * 防乳房下垂 / 36
 - * 月子里的丰胸妙法 / 39
- ➡ 月子腰腹早活动 / 40
 - * 做运动的条件 / 41
 - * 腹肌增强运动 / 41
 - * 产后束腰紧腹害处多 / 46
 - * 腰部保健操 / 47
- ➡ 产后抑郁症 / 48
 - * 为什么会发生产后抑郁症 / 49
 - * 产后抑郁症的症状 / 50



- * 产后抑郁症的解决之道 / 50
- * 学会调适好心情 / 51
- ➔ 颠覆传统 / 52

第2章 养颜篇

- ➔ 水——养颜的圣品 / 60
 - * 怎样补水才合适 / 60
 - * 影响肌肤水分的五个因素 / 62
- ➔ 与胶原蛋白做好朋友 / 64
 - * 什么是胶原蛋白 / 64
 - * 胶原蛋白的美容功效 / 65
 - * 怎样使用胶原蛋白美容 / 66
- ➔ 与角质好好相处 / 67
 - * 角质对肌肤的影响 / 67
 - * 去角质的诀窍 / 69
 - * 不同肌肤去角质的优化方案 / 69
 - * 去角质注意事项 / 71

- ➔ 睡出天使面容 / 72
 - * 睡眠对肌肤的影响 / 73
 - * 促进睡眠的穴位按摩 / 75
 - ➔ 美容养颜靠美食 / 76
 - * 倾力推荐的悦颜美食 / 76
 - * “毁容”的五种食物 / 83
 - * 不同年龄的肌肤美食诀窍 / 86
 - ➔ 汤,女人的美容极品 / 87
 - * 喝汤的五大理由 / 88
 - * 汤的种类 / 89
 - * 做汤小窍门 / 91
 - * 煲汤小提示 / 92
 - ➔ 什么是肌肤的可怕杀手 / 93
 - ➔ 了不起的天然果蔬面膜 / 95
 - * 天然果蔬面膜的妙处 / 95
 - * 果蔬面膜对材料的要求 / 97
 - * 正确敷脸六部曲 / 98
 - * 敷面膜的六个小提示 / 99
- 

➡ 正确的洗脸方法一定要记清楚 / 100

* 洗脸的目的 / 101

* 选对清洁品 / 101

* 正确洗脸的方法 / 102

* 洗脸的最佳次数及
合适水温 / 103

* 纠正洗脸的几个误区 / 104

* 洗脸小叮咛 / 105

➡ 中医美颜宝典 / 107

* 中药美容羹汤 / 108

* 中药面膜 / 113

➡ 告别皱纹总攻略 / 114

* 告别皱纹的生活诀窍 / 114

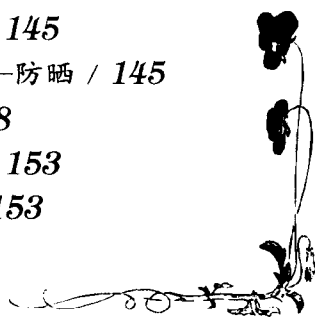
* 抗衰老面膜 / 116

* 去皱茶饮 / 119

* 去皱美食 / 121

* 预防皱纹之瑜伽 / 125

* 除皱精油 / 126

- * 驻颜按摩术 / 127
 - ➡ 控油总攻略 / 129
 - * 控油洗液 / 129
 - * 去油面膜 / 131
 - * 除油茶饮 / 132
 - * 控油精油 / 134
 - * 告别油光的生活窍门 / 135
 - ➡ 保湿水嫩总攻略 / 136
 - * 美肤加水站 / 136
 - * 水嫩面膜 / 137
 - * 润颜茶饮 / 139
 - * 保湿美食 / 142
 - * 补水精油 / 143
 - ➡ 防晒护肤总攻略 / 145
 - * 嫩白基本功——防晒 / 145
 - * 防晒面膜 / 148
 - ➡ 去除角质总攻略 / 153
 - * 去角质妙招 / 153
- 

- * 亮肤面膜 / 154
- ➔ 甩掉妊娠斑 / 159
- * 祛斑面膜 / 159
- * 除斑茶饮 / 164
- * 褪斑美食 / 165
- * 排毒精油 / 167
- * 生活中的祛斑常识 / 168

第3章 美目篇

- ➔ 美日常识一网打尽 / 173
- * 灵动明眸需要的营养素 / 173
- * 双眼承受不起的五大伤害 / 178
- * 美目养眼小叮咛 / 179
- * 亮眼美目中药膳 / 181
- * 对抗眼睛疲劳全方案 / 183
- ➔ 怎样消除讨厌的黑眼圈 / 185
- * 关于黑眼圈 / 185

- * 去黑眼圈的眼贴 / 187
- * 去黑眼圈验方 / 189
- ➡ 让皱纹远离眼角 / 190
 - * 眼部皱纹的分类 / 190
 - * 如何预防眼角细纹 / 191
 - * 抗皱眼膜 / 192
 - * 抗皱按摩法 / 193
- ➡ 眼袋终结站 / 195
 - * 导致眼袋的罪魁 / 195
 - * 眼袋的日常预防 / 196
 - * 让眼袋变平的眼膜 / 197
 - * 瑜伽亮眼操 / 199

第4章 美发篇

- ➡ 不可不知的美发常识 / 208
 - * 秀发需要的五大营养素 / 208
 - * 远离伤害头发的三大元凶 / 210
- 

- * 容易忽略的护发问题 / 212
- ➔ 开始洗头吧 / 213
 - * 选对洗发液 / 214
 - * 健康洗发五部曲 / 215
 - * 掌握洗头的频率 / 217
 - * 纠正洗发的几个误区 / 218
 - * 梳出好头发的方法 / 220
- ➔ 别为秀发欠下太多的睡眠账单 / 221
- ➔ 吃出飘飘秀发 / 225
 - * 多多益善的美发食物 / 225
 - * 少碰为妙的毁发食物 / 228
 - * 为新妈妈推荐的美发菜谱 / 229
 - * 中医药——美发高手 / 237
- ➔ 对付产后脱发的高招 / 244
- ➔ 瑜伽为你添发彩 / 246
- ➔ 烫发的养护技巧 / 250

第5章 美体篇

- ➔ 培养正确的瘦身饮食习惯 / 255
 - * 学会选择瘦身食物 / 255
 - * 烹调方法中的瘦身窍门 / 258
 - * 要想瘦身,多吃蔬菜和水果 / 259
 - * 外出吃饭的五个小提示 / 260
 - * 饮食做到三大营养素均衡 / 261
 - * 苗条三餐原则 / 262
 - * 饭前饭后协奏曲 / 264
 - * 别让剩菜剩饭撑大你的胃 / 265
 - * 与零食说Byebye / 267
 - * 瘦身蔬果齐点名 / 268
 - * 拒绝甜点 / 274
- ➔ 推荐的系列瘦身食品 / 275
 - * 柠檬瘦身系列 / 275

- * 瘦身茶饮大展台 / 277
- * 瘦身纤体汤系列 / 283
- * 亦食亦药的瘦身粥 / 286
- ➔ 好身材, 运动少不了 / 290
 - * 运动瘦身的原理 / 290
 - * 什么样的运动量合适 / 291
 - * 什么是最佳的瘦身运动 / 292
 - * 有关运动的忠告 / 293
 - * 各种运动项目消耗80卡热量所需要的时间 / 297
 - * 循序渐进步行瘦身法 / 298
- ➔ 关于瘦身的忠告 / 308
 - * 减肥没有灵丹妙药 / 308
 - * 你真的饿了吗 / 309
 - * 控制食欲的秘诀 / 311
 - * 减肥后如何不反弹 / 312
- ➔ 丰胸大揭秘 / 313
 - * 胸部越大越好吗 / 313