



4 美白·养肤·排毒·塑身  
大HOT美容顽症各个击破

徐俊\*编著



# 肌肤 爱上水

TO BE A MOIST BEAUTY

施展水魔法 做个水美人

果蔬汁·花草茶·泡澡·水疗  
最强档的美容模式

- 给肌肤源源不断注入水动力
- 肌肤暗淡、粗糙
- 身材臃肿、走形
- 荡然无存

上海文化出版社





TO BE



# 肌肤 爱上水



TO BE A MOIST BEAUTY

徐俊\*编著

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

肌肤爱上水/徐俊编著. - 上海:上海文化出版社,2005  
(活力美人系列)

ISBN 7-80646-822-6

I. 肌… II. 徐… III. 饮用水-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059983 号

---

责任编辑 汪冬梅  
文字润饰 安 蕾 全学芳  
装帧设计 段 玉 王 婧

书 名 肌肤爱上水  
出版发行 上海文化出版社  
地 址 上海市绍兴路 74 号  
邮 编 200020  
电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn  
网 址 www.shwenyi.com  
经 销 新华书店  
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司印刷  
开 本 787×1092 1/28  
印 张 5  
图 文 140 面  
版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷  
印 数 1—9,000 册  
国际书号 ISBN 7-80646-822-6/TS·287  
定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64828829

# 目录

白雪公主，  
就要喝出来

看我，做个  
白皙水精灵

泡泡澡，  
全身白起来

活肤焕颜，  
水说了算

好肌肤，  
水水嫩嫩才光彩

## 美白篇

- 美白主角，我有我的榨汁机 .....2
- 美白蔬果饮，我的MIX榨汁美白秘方 .....4
- 又白又水灵，汤汤水水熬煮妙招 .....6
- 花草美白，香气扑鼻泡脚秘笈 .....8
- 草本精华，来看我的煮泡白氏家族 .....10
- 喝水知识小锦囊 .....12
- 雪嫩净白卸妆水 .....14
- 雪嫩净白紧肤水 .....15
- 水疗知识小锦囊 .....17
- 祛斑美肤泡泡澡 .....19
- 净白嫩肤泡泡澡 .....22
- 一日喝水流程参照表 .....25

## 养肤篇

- 润颜嫩肤花茶 .....27
- 喝水知识小锦囊 .....28
- 提升气色活肤水 .....30
- 魅力精油活肤水 .....33
- 保湿洁肤水 .....37
- 保湿化妆水DIY .....40
- 水疗知识小锦囊 .....43

水嫩养肤泡泡澡 .....	45
喝水知识小锦囊 .....	49

## 排毒篇

排毒养身素食饮 .....	51
喝水知识小锦囊 .....	61

去痘洁肤神仙水 .....	63
去痘爽肤神仙水 .....	66
水疗知识小锦囊 .....	70

排毒祛痘泡泡澡 .....	72
喝水知识小锦囊 .....	75

## 塑身篇

喝水塑身主角，塑身果蔬饮 .....	77
窈窕杨柳身，就在五花八门瘦身汤 .....	81
苗条身材的煎煮纤体茶 .....	84
馋涎欲滴的好身材，就在中式韵熬煮汤 .....	107
喝水知识小锦囊 .....	122

塑身美体水膜 .....	124
水疗知识小锦囊 .....	127

瘦身纤体泡泡澡 .....	129
水疗知识小锦囊 .....	135

神采飞扬，  
与水的情结

喝水，就  
与毒素说拜拜

痘痘，  
去你没商量

泡一泡，  
只留青春不留痘

骨感美人，  
当然爱喝水

DIY塑身膜，  
让水将你包围

魔鬼身材，  
全靠泡出来

# 作者序

水之于女人的意义早有前人为我们做出了注解——女人是水做的。失去了水分，女人就如同枯萎的花朵，黯淡无华。当个水漾的女人，是所有爱美女人的心之所系。

可是干燥的季节，电脑的辐射，代谢能力的下降，饮食的不当……这全是水嫩肌肤的大仇家，肌肤时时都在与这些大敌作战。千万不要被吓倒哦，为了我们的青春、我们的美，赶快打响肌肤的四大战役——“美白战役”、“养肤战役”、“排毒战役”和“塑身战役”吧。首先我们要制造一些火力强大、杀伤力足够的“武器”来抵御这些“肌肤大敌”的侵袭，DIY的各种爽肤水、紧肤水及化妆水是我们制造出来专门摧毁黑色素、痘痘等敌人的法宝，是帮我们打好“美白战役”和“养肤战役”及“排毒战役”的大功臣；而各种精油浴、中药浴是赢得“塑身战役”的致胜关键；“喝水知识小锦囊”就如同我们这场战役的“孙子兵法”，它将指导我们喝什么样的水、喝多少水等知识。有了这些“美丽三十六计”，相信你一定能从没有光彩的肌肤、没有曲线的身材中突围而出，变身为拥有青春的水漾美人儿。

警报已经拉响，补水刻不容缓。作者汇集多年的“斗争经验”和美容知识，编写了这本《当个水漾女人》，希望它能教授你一些美容塑身知识，帮你打赢这场争夺美丽的翻身仗。



# 白雪公主，就要喝出来

她是蛋白质女孩  
圆润恬静 却不一定美丽  
而我是蔬果女孩  
水嫩灵动 还一定漂亮  
因为我的生活有水杯  
因为我的日子充满水

谁都希望肌肤如雪般剔透无暇，那么你知道洁白的秘诀吗？

水果、蔬菜、中药、花草……每一样都是美白“大功臣”！组合各式各样的食疗公式，强化肌肤细胞的美白因子，消除色斑沉淀。它们以水的方式，给你最温和的滋养，在美妙的味觉中就可以体验到的美白历程！喝出白皙，就这么简单！

## 美白主角，我有我的榨汁机

### 橙子

维生素C含量丰富，能够减退色素、黑斑的产生，可适当摄入。



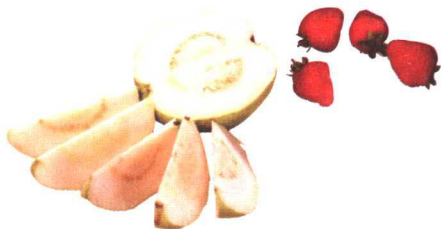
### 荔枝

含有蛋白质、果胶、维生素C、磷、铁，能够使皮肤健美，让肌肤也像荔枝一样白皙水嫩。



## 番石榴

含有丰富的维生素C、果糖等，可活化表层细胞，使肌肤细腻，滋润，白得自然。



## 草莓

多吃草莓对于肌肤有很好的补给作用，可促进肠胃蠕动，预防便秘。

## 柠檬

含有糖类、钙、磷、铁及维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等多种营养成分。



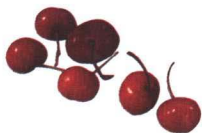
## 番茄

含有丰富的维生素C、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。



## 樱桃

可以提高血红蛋白的含量，让人面色红润白皙；胡萝卜素和维生素C可以美白肌肤，使其充满弹性。



## 西瓜

含有多种维生素及微量元素，能增加食欲，光洁皮肤，增强表皮细胞的再生，防止皮肤衰老。



## 黄瓜

富含水分、钙、维生素C，能抗菌消炎、增加食欲，白嫩皮肤。





# 美白蔬果饮，我的MIX榨汁美白秘方

## 美白公式

珍珠粉（10克）+椰子（1000克）+冰糖（适量）

## 美白EZ水秘方

椰子去皮，在蒂部锯开一个口，将椰汁倒入杯中，并放入冰糖、珍珠粉一同搅拌均匀。

椰壳上笼蒸45分钟后取汁即可饮用。

## 美白关键词

有润肤、美白容颜的功效，适合皮肤干燥者饮用。

珍珠  
椰  
汁



## 草莓果汁



## 美白公式

草莓（50克）+柠檬（50克）+蜂蜜（5毫升）

## 美白EZ水秘方

草莓去蒂，洗净；柠檬挤汁待用。

草莓放入榨汁机中，打成果汁。

将柠檬汁、蜂蜜加入草莓果汁中，搅拌均匀即可。

## 美白关键词

含有丰富的维生素C，经常饮用可令肠胃健康，皮肤美白，从而达到养颜美容的目的。



莲  
藕  
苹  
果  
笋  
汁

## 美白公式

(藕+苹果)×150克+干笋(200克)

## 美白EZ水秘方

将三者清洗干净，去皮，去核，切片。  
分别放入榨汁机内榨汁，然后混合在一起，搅拌均匀即可。

## 美白关键词

含有丰富的碳水化合物、维生素C和果糖等，可有效滋润肌肤，抑制皱纹产生，令皮肤光滑白嫩。一定要将皮核去净，若嫌果汁太浓稠，可加入适量冷开水稀释。

## 美白公式

(樱桃+甜瓜+柠檬+苹果+葡萄)×20克

## 美白EZ水秘方

将樱桃、甜瓜、柠檬、苹果、葡萄洗净后去果皮，去籽核，放入榨汁机榨汁即可。

## 美白关键词

可生津润燥，令肌肤嫩白。

缤  
纷  
五  
果  
饮



# 又白又水灵，汤汤水水熬煮妙招

## 美白公式

碧螺春茶叶（10克）+虾仁（200克）+鸡汤（1000毫升）+盐（适量）

## 美白EZ水秘方

虾仁洗净，加入淀粉、盐拌匀，放入开水内略烫后捞出。  
茶叶用温水泡片刻，去除茶叶上的毛衣，加入开水，取茶汁。  
鸡汤煮开后，加入茶汁和虾仁即可。

碧螺春虾仁汤



## 美白关键词

含有丰富的维生素C，增加血液中红血球的含量，抑制色素沉淀。茶叶要多泡一会儿，至闻到芳香后方可；虾仁略烫即可，保持肉的鲜嫩。

## 蔬菜汤

### 美白公式

（洋葱丝+胡萝卜丝+蘑菇片）×25克+（卷心菜丝+马铃薯条）×40克+青豆（15克）+肉汤（1500毫升）+盐（适量）

### 美白EZ水秘方

锅内倒入适量植物油，放入洋葱丝和胡萝卜丝，煸炒片刻。  
倒入清汤、卷心菜丝和马铃薯条煮至蔬菜酥熟。  
再加入青豆和蘑菇片，煮一会儿，加入盐，出锅。

### 美白关键词

富含碳水化合物和多种微量元素，卷心菜含有丰富的维生素E，能抗皮肤衰老。不要用大火煮，否则汤会变得混浊。





## 百合美白饮

### 美白公式

百合（100克）+绿色蔬菜（150克）+纯净水（200毫升）

### 美白EZ水秘方

百合洗净，浸泡12个小时，菜煮到最后阶段，放入百合，5分钟后出锅。

### 美白关键词

清心安神、养容驻颜。

### 美白公式

白果（20克）+绿色蔬菜（150克）+纯净水（200毫升）

### 美白EZ水秘方

把白果洗净后浸泡12个小时，去外衣和心，菜煮到最后阶段，放入白果，35分钟后出锅。

### 美白关键词

益气和中、清热解毒、嫩肤美容。

## 白果美白法



# 花草美白，香气扑鼻沏泡秘笈

## 美白公式

甘草（5克）+绿茶（5克）

## 美白EZ水秘方

甘草加水500毫升，煮沸5分钟。  
加入绿茶泡开即可。

## 美白关键词

治疗皮肤晒伤，防止色素沉淀。

甘  
草  
绿  
茶



## 山楂麦芽饮

## 美白公式

（山楂+麦芽）×30克+红糖（5克）

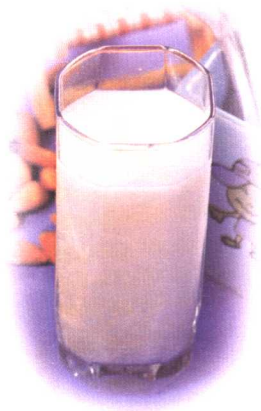
## 美白EZ水秘方

将山楂和麦芽洗净。  
沏泡，加入红糖调和。

## 美白关键词

含有丰富碳水化合物、胡萝卜素和维生素C，能够白嫩肌肤，延缓皮肤衰老。可以边喝汤，边吃泡过的山楂。





## 菊花杏仁茶

### 美白公式

白菊花（5克）+杏仁（30克）+白砂糖（10克）

### 美白EZ水秘方

将白菊花放入杯中，冲入1000毫升开水，盖上杯盖，30分钟后取茶水备用。

将杏仁放入另一个杯中，冲入开水浸泡数分钟，捞出；剥去外皮，和50毫升冷水一起放入榨汁机内，榨出的浆水倒入菊花茶内，加入白砂糖，存入冰箱冷冻。

### 美白关键词

杏仁含有非常丰富的各种矿物质和维生素，能够白嫩肌肤，延缓衰老；杏仁一定要榨成细浆，并且最好用纱布过滤。



### 美白公式

（金银花+乌梅）×15克+白砂糖（20克）

### 美白EZ水秘方

洗净金银花和乌梅。

加入白砂糖，沏泡。

### 美白关键词

含有丰富的维生素C，可以抗菌消炎、增强食欲、美白肌肤。



# 草本精华，来看我的煮泡白氏家族

## 美白公式

白芷（10克）+纯净水（适量）

## 美白EZ水秘方

将白芷浸泡一夜，切片，加水煮35分钟即可。

## 美白关键词

消斑、活血生肌，润泽容颜，增白。

## 白芷美白饮



## 美白公式

白茯苓（10克）+纯净水（适量）

## 美白EZ水秘方

将白茯苓磨成细粉，加水煮35分钟即可。

## 美白关键词

补血、增白。

## 白茯苓美白饮

## 美白公式

白芨（10克）+纯净水（适量）

## 美白EZ水秘方

将白芨浸泡一夜，切片，加水煮35分钟即可。

## 美白关键词

滋阴润肺，润肤生肌，增白。

## 白芨茯苓美白饮



# 白菊花



## 美白茶

### 美白公式

白菊花（10克）+纯净水（适量）

### 美白EZ水秘方

将白菊花洗净去蒂，撕成片，用清水浸泡，加水煮20分钟即可。

### 美白关键词

清热、明目、增白。

### 美白公式

白扁豆（20克）+纯净水（200毫升）

### 美白EZ水秘方

把白扁豆淘洗干净，去杂质后，用清水浸泡12小时，加水煮30分钟即可。

### 美白关键词

消暑化湿、护肤增白。

# 白扁豆美白粥



# 白瓜子美白饮



### 美白公式

白瓜子（20克）+纯净水（200毫升）

### 美白EZ水秘方

加水煮30分钟即可。

### 美白关键词

内含脂肪油酸、瓜胺酸等成分，有淡斑的作用。



## 喝水知识小锦囊

### 喝纯净水好吗？

很多人认为，自来水中含氯化物等很多添加剂，煮沸这样的水当作饮用水，总感觉对身体不利；又有建议说，矿物质水中的矿物质成分其实都可以从日常摄入的食物中获得，矿物质饮用水中的矿物成分对于身体需要而言简直是不足一提，所以干脆喝起纯净水来，觉得既然是纯净水，就肯定是纯的 $H_2O$ 了，对身体肯定没有任何不利影响。

真是这样吗？的确，喝纯净水，你确实不用担心水中的溶合物质会对身体产生负面影响，但是，你有没有想过，这纯净水分子本身的安全性又如何呢？事实上，现在市面上生产的纯净水大多采用一种称之为“膜过滤”的技术，这样得到的水真的可以纯得除了水分子，还是水分子？你要知道，虽然经过技术处理，水的分子链却变大了，一个水分子链往往可以由4~17个水分子组成，人体对于这样的水并不欢迎，很难吸收利用；纯净水的PH值是弱酸性的，但是人体却是呈弱碱性的，所以常喝纯净水不利于维持人体的酸碱平衡，会导致人体免疫功能失调；长时间饮用这样长分子链的水，还会加剧人体中钙离子的流失，所以容易缺钙的人群，如儿童、孕妇、中老年人，以及心血管、糖代谢有障碍的人士，都不能长期与纯净水为伴。