

美 | 容 | 瘦 | 身 | 蔬 | 果 | 志 | 系 | 列

百分百的芦荟美人

美丽再生

纤瘦再现

芦荟瘦身7大法

6种芦荟面膜DIY

8种芦荟使用方式 让你健康满分

14道芦荟美颜料理

纤活美人工作室 编著



科学出版社

www.sciencep.com

北京市版权局版权登记号: 01-2005-2097

内 容 简 介

芦荟是一种既经济实惠、减肥效果又好的植物,同时又具有防治心脏病、高血压、糖尿病的功效。本书详细介绍了芦荟瘦身的7大法;6种芦荟面膜DIY;8种治疗心脏病、高血压、糖尿病的健康使用方式及14道芦荟健康美丽佳肴。

图书在版编目(CIP)数据

百分百的芦荟美人:美丽再生 纤瘦再现/纤活美人工作室编著.
—北京:科学出版社,2005

(美容瘦身蔬果志系列)

ISBN 7-03-015262-X

I.百… II.纤… III.①芦荟—应用—美容—方法②芦荟—应用—减肥—方法 IV.①TS974.1 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第025741号

设计制作:腾莺图文设计公司

责任编辑:李 夏 / 责任校对:刘小梅

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:孙以伟

2005年7月第 一 版 开本:880×1230 1/32

2005年7月第一次印刷 印张:3 1/2

印数:1—6 000 字数:90 000

定价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencecp.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

美容瘦身疏术系列

百分百的 芦荟美人

美丽再生 纤瘦再现

纤活美人工作室 编著



科学出版社

北京



美丽再生 • 纤瘦再现

要展开修护啰！

水水的脸

皮肤在身体健康的情况下，就能保持平衡，流露自然神采。不过，生活方式的改变和气候条件的变化等因素会导致皮肤干燥，维护皮肤的天然水分和油脂成分是对抗干燥天气的首要原则。纤活美人在这里告诉你几个让肌肤水嫩的小秘诀，赶快开始跟着纤活美人来做……

TRUST ME, YOU CAN DO IT!

- ★洗脸宜用温水，水温不要太高，每天洗脸2次就好，以减少水分的挥发。
- ★选用含有芦荟的温和清洁用品，才不会破坏皮肤的保湿层。
- ★经常使用芦荟护肤品来按摩脸部皮肤，促进血液循环，增加天然皮脂分泌。
- ★每周敷1~2次滋润面膜，当然，选择芦荟面膜最好。
- ★选择具备保湿功能的芦荟保养品为佳，擦润之前最好能先给皮肤充足的水分。
- ★在空调环境内工作时，每天喝1杯新鲜的芦荟汁，补充体内流失的水分；多吃新鲜水果及喝足够的水也是必须的，最好准备一瓶面部矿泉水，喷洒在脸上即时补充水分。



这个季节可别错过

「芦荟」的魔力囉！

每日芦荟，瘦身又美丽！

CONTENTS



第一章 别怀疑，芦荟美人就是你

08 芦荟保养你全身的肌肤

10 PART1 芦荟从今溯古的见证

11 BOX 一年四季里，别忘了让你的肌肤随时水亮细嫩喔！

11 报给你知——打败死皮的小尖兵

12 BOX 生活习惯和你的皮肤息息相关！

14 PART2 美人都爱芦荟

14 BOX 美丽抓得住 摄取维生素A、维生素C、维生素E

16 芦荟美颜护肤功效大

16 BOX 食用芦荟肉，排解体内毒素

17 报给你知——体内“排毒”大作战！“排毒”是什么？

18 芦荟具有化妆水与乳液的功效

19 报给你知——让皮肤恶化的四大元凶

20 芦荟是最佳护手及护肤乳液

21 BOX 芦荟上手，细菌不沾手——自制天然芦荟免洗手凝胶

22 案例1 甩去油光的粉嫩美人 A

23 芦荟面膜DIY 使肌肤美白除皱的敷面法！

23 报给你知——睡好觉+室内湿度佳+正确洗脸法=水美人

24 报给你知——不同肤质在缺水时会产生不同现象

25 报给你知——芦荟让粉刺远离你

26 案例2 秀发诱人的亮丽美人 B

27 报给你知——用芦荟防止掉发，还你闪亮动人的秀发！

28 芦荟不再让你“顶上无毛”

29 BOX 皮肤接触测验

29 BOX 勤劳的女人最美丽

30 案例3 擦去烙印的气质美人 C





- 31 报给你知——芦荟有多好！
32 案例4 不怕日晒的元气美人 D
33 报给你知——脸上斑点去光光，防斑基础大比拼！
33 BOX 芦荟的清爽，宝贝的肌肤最知道！

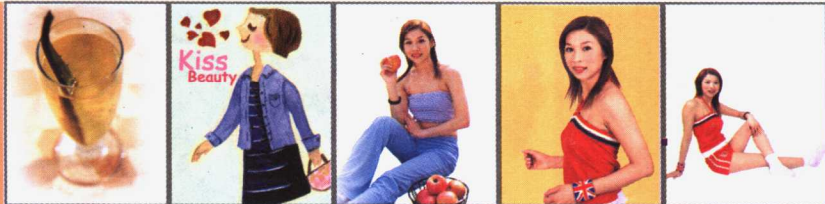
第二章 订做一个芦荟瘦身美人

- 35 案例1 纤细窈窕的芦荟美人 A
35 BOX 减肥效果百分百，多喝芦荟茶
36 报给你知——口气清香的 kiss 美人
37 你满意自己的体重吗？——体重管理自己来
37 “理想体重”是什么？
38 控制体重的饮食六大原则
40 BOX 不当的减肥法，小心越减越肥！
40 报给你知——芦荟瘦身法
42 报给你知——不吃早餐真的能减肥吗？
43 案例2 不可思议的健康美人 B
44 BOX 连喝水都会胖！
44 报给你知——日本棒球明星也 喝芦荟汁保持体重
45 6种使用芦荟叶的方法

第三章 认识芦荟

- 52 什么是芦荟？
53 芦荟的成分及功效
55 BOX 芦荟——美丽的代言人
56 芦荟的种类
57 BOX 芦荟功效放大镜
58 绕着地球跑——全世界的芦荟历史与起源
61 BOX 选购芦荟的注意事项
62 自己在家种芦荟，美容养颜不离身！
——简易的芦荟栽培法





第四章 植物医生给你健康满分

67 风行世界的芦荟

68 **BOX** 芦荟人人爱，看看有多红！

69 报给你知——洗个香喷喷的芦荟浴

70 芦荟的药理作用

71 报给你知——芦荟可以增强人体的免疫力及抗肿瘤作用

72 **上班族的最爱——芦荟能消除肌肉疼痛、肩膀僵硬、神经痛、偏头痛**

73 便秘的克星——芦荟帮你排便顺畅！

74 报给你知——洗个芦荟茶叶浴 便秘烦恼不见了！

75 **BOX** 沐浴瘦身法

76 芦荟的神奇药效——内服外用要分明

77 报给你知——芦荟素会致流产，孕妇不要服用

78 治疗脚癣效果佳

78 报给你知——芦荟解决你脚臭与难闻的烦恼

79 心脏病、高血压、糖尿病的救星

79 报给你知——芦荟还可以用来抗衰老、治疗慢性关节风湿症

80 芦荟不怕蚊虫叮咬

80 报给你知——芦荟可以帮助视力的恢复

81 预防与治疗感冒都有效

82 女性疾病的福音

83 芦荟万事 OK ——止痛、晕车的必备良药

84 **BOX** 芦荟止痛法

84 **BOX** 舒缓牙齦炎及牙痛

85 **远离胃炎、胃痛、胃溃疡、十二指肠溃疡**

87 **冬天不再手脚冰冷**





87 报给你知——芦荟可以改善与生聚来的先天性过敏

88 去除烦人的晕眩、低血压、贫血

第五章 芦荟吃出美丽与健康

90 把芦荟拿来吃吃喝喝

91 BOX 芦荟的处理

92 阿妈古老的祛病法——柠檬芦荟酒

93 BOX 柠檬有免疫力、预防感冒的功效

94 芦荟柠檬酒这样做

95 报给你知——芦荟柠檬酒的效果

96 有关芦荟柠檬酒的Q&A

98 超省钱的芦荟料理

98 芦荟奶酪

99 芦荟鲜果冻

100 芦荟优格沙拉

101 芦荟冰淇淋松饼

102 BOX 自制芦荟醋

103 芦荟翡翠沙拉

104 超简单！一口气喝下健康芦荟蔬果汁

104 健康芦荟乳

105 黄金芦荟奶

106 高纤芦荟汁

107 甜蜜芦荟水

108 多C芦荟汁

109 茄红芦荟蜜

110 多果芦荟汁

111 清肠芦荟汁



第一章

别怀疑，芦荟美人就是你！

> > > > > > > > > > > > > >

说起芦荟的好处，大概不曾有人怀疑过。从古至今，芦荟在爱美“美眉”的心目中，一直拥有崇高的地位。正因为天然新鲜的芦荟不含刺激性，且轻轻拨开芦荟的果肉，涂沫在身体的肌肤上，就能立刻感受到润泽滋养的效果。

从美容保养圣品到滋润全身肌肤，芦荟所含的多种物质，皆能够满足你肌肤上的所有需求。不过，只将芦荟拿来当作外在的保养品并不足以让爱美“美眉”们心满意足，会有更多人会食用芦荟制成的食品，借由芦荟所含的丰富营养素调理内在，让自己成为一个真正“内外皆美”的美人儿。

如果你仍怀疑芦荟到底对美容有多大效果，接下来的几则真实故事就要告诉你，远从古埃及时代一直到现代走在流行尖端的模特儿，芦荟一直深受着她们的喜爱……。



别怀疑，芦荟美人就是你！

芦荟保养你全身的肌肤

不论在清爽的秋季与严寒的冬日里，还是长时间处在空调的室内环境下，都很容易带走皮肤包括脸部及嘴唇的水分，而出现干燥裂痕、刺痒、脱皮等现象。此时，除了让脸部水嫩外，你一定也想要拥有优质的全身肌肤，那么就须从日常生活中多加注意和保湿，才能让娇嫩的肌肤顺利度过干燥的环境伤害。

滋润双唇

嘴唇的皮肤和身体上的皮肤不一样，需要更细心的护理。因为它含有腺体，而且角质层很薄，因此水分的蒸发特别快，容易造成嘴唇干燥、表皮脱落、甚至因裂开的伤口受感染而发炎。要保护敏感的双唇，应注意以下三点：

- ★由于嘴唇皮肤欠缺色素层，不足以防止日晒，所以要涂上润唇膏，选择含有芦荟成分的产品，以保护细嫩的皮肤不受伤害。
- ★不要用舌舔唇，因为这样做只会加速唇上水分的蒸发，令干燥的情况更糟。如果唇部干燥脱皮，可涂些油脂滋润，切不可用力扯脱已经干燥的皮，否则会造成伤口及出血。
- ★平常多喝开水、多吃新鲜水果，都有助于维持双唇皮肤的天然水分。





滋养全身

- ★经常润肤，特别是在洗澡冲凉后皮肤仍湿润时，涂抹护肤用品能锁住皮肤水分，保持皮肤滋润。
- ★避免使用香皂或高碱性的沐浴用品，因为它们容易刺激干性和敏感性的皮肤。
- ★每周1~2次用芦荟轻柔擦搓身体，除去身体表面的死皮层，保持皮肤细致水嫩。
- ★做家务时应戴手套，避免清洁剂的化学成分直接接触到皮肤，产生过敏反应。



最重要的是，保持良好的生活习惯，充足的休息、少吸烟、少喝酒、少喝咖啡等，生活要有规律，避免过于紧张而增加精神负担，就是肌肤护理的重要原则。

● 怀疑，芦荟美人就是你！

PART1 芦荟从今溯古的见证

现代名模的最爱

芦荟超强的保湿功能，走在伸展台上的流行尖端代言人——模特儿最知道！许多报纸杂志都曾报道，不少知名的模特儿选择使用含有天然芦荟精华的保养品，来保养水嫩的肌肤。

站在伸展台上的模特儿，由于工作的关系经常需要浓妆艳抹，比别人更容易对肌肤造成极大的伤害。因此对模特来说，注重日常肌肤保养与修复工作，更是不可轻视的事。许多模特儿会选择含芦荟成分的保养品来保养肌肤，正是因为芦荟能促进细胞新陈代谢，改善肌肤结构，能调理、保湿、缩小毛孔并调整肌肤酸碱值，达到活肤、柔肤的功效。

当你看到模特儿水水亮亮的肌肤时，别急着羡慕她们，只要每天早晚用芦荟洗脸，尤其是在季节交替、气候转换时，再用芦荟面膜(每周1~2次)来加强深层保湿功夫，水水嫩嫩的肌肤就离你不远！

克娄巴特拉女王的美容妙方

在西方的历史上，有一位以美貌著称的女王，她就是埃及女王——克娄巴特拉。据说这位女王的容颜美丽动人，就是因为长期使用芦荟制成的化妆水，才使她肌肤美丽动人。

别怀疑，这正是因为芦荟有很好的美白功效，使克娄巴特拉女王成为赫赫有名的一代美人。不知道童话故事中的白雪公主，是不是也是芦荟的使用者？你不想成为现代超级美女？现在就开始用芦荟保养你的脸蛋吧！



BOX

一年四季里，别忘了让你的肌肤随时水亮细嫩喔！

随时滋润保湿你的肌肤，才能创造自己的水嫩肌肤喔！

如何知道自己的肌肤饱水度？不妨到市面的药店买一个水分测定仪，测试一下自己的肌肤饱水度。做法很简单，使用水分测定仪轻轻触碰一下肌肤，依照肌肤缺水的状况，不同肤质的脸上呈现的状况也会不同。一般来说，测量结果超过 50，表示肌肤饱水度极佳；介于 37~50 之间，表示肌肤已处于缺水状态；如低于 37，就表示你的肌肤饱水度在拉警报了，你得立刻为肌肤补充水分了！



报给你知

打败死皮的小尖兵

★胶原是保持肌肤滋润及弹性的必要蛋白质，芦荟当中所含的丰富维生素C、苹果酸及叶酸均能促进胶原的生成，防止肌肤老化的作用。芦荟果肉的润滑物质可深层清洁皮肤，且含有微量水杨酸，有助加速死皮脱落，可增加皮肤的胶原和弹性。

别怀疑，芦荟美人就是你！

BOX

生活习惯和你的皮肤息息相关！

很多人不相信良好的生活习惯与肤质有着密不可分的关系！以为皮肤不好，花大钱买许多保养品就可以改善肤质了。其实，养成良好的生活习惯，让自己的生活作息正常，饮食均衡与睡眠充足，就是拥有优质皮肤的不二法门！

为美丽加油努力！



项 目	 皮肤滋润者	 皮肤干燥者
饮食习惯	每日三餐均摄取均衡充足的营养。	不吃早餐、有偏食习惯；经常节食减肥、不爱吃绿色蔬菜。
生活态度	每天有充足睡眠，不熬夜。	标准“夜猫子”，睡眠不足、不定时。
室内环境	长时间置身冷气房内，但有正确的预防干燥方法：1.在室内放一杯水，保持空气中的水分。2.随身准备保湿喷雾，以便及时补充脸部流失的水分。	虽然整天都在冷气房内，但不会做任何保湿的防护。 ★ 要记得常补充水分喔！ 

你的肌肤恶化了吗?回答下面的问题,帮肌肤找答案吧!

- ★秋冬季节来临,常常觉得皮肤很干痒。
- ★皮肤搔痒后,会出现一些白色的皮屑。
- ★总觉得自己的皮肤表面有干硬和粗糙现象。
- ★洗脸后,脸部皮肤总是紧绷不柔顺。
- ★发现很难上妆。
- ★手指常出现因干燥而脱皮的情况。
- ★肌肤的毛孔变得明显许多。
- ★嘴唇常会感到干燥和脱皮。
- ★必须每天待在空调的办公室内工作。



分析结果

- | | |
|----------------|-----------|
| 出现 7 个以上 ----- | 你的肌肤糟透了 |
| 出现 3~6 个 ----- | 改变生活作息还有救 |
| 出现 2 个 ----- | 你的肌肤还可以 |

你的肌肤糟透了

你不能再迟疑了,纤活美人要告诉你,你必须立刻充分睡眠、改善室内湿度、加上正确的洗脸方法,才能挽救你已经糟透了皮肤。

改变生活作息还有救

此时的你必须赶快开始调理身体内部情况,改掉让皮肤干燥的饮食习惯。摄取均衡的维生素对皮肤非常有帮助,维生素C及维生素E对改善皮肤干燥情况最为有效。缺乏维生素C会让皮肤干燥、毛孔变大、手肘及膝盖的皮肤角化情况严重;维生素E则能促进血液循环及新陈代谢,使你的皮肤回复光泽。

你的肌肤还可以

接下来,你必须继续保持现在的生活习惯及态度。基本上你是一个有正常及规律的生活习惯,并重视自己生活素质的美人,但仍要提醒你,每日保有良好的睡眠、摄取充足的维生素,才能预防皮肤干燥与老化的情况。要皮肤好,一切要由良好的生活习惯开始!

别怀疑，芦荟美人就是你！

PART2 美人都爱芦荟

想要拥有一张洁净白皙的脸蛋，是每个女人梦寐以求的事。在这里要告诉你几个重要的保养方法，只要勤做，不论是脸上有一斑一点的色素沉积或是坑坑洞洞，都能很快被赶走，还你一张漂亮水嫩面孔！

BOX

美丽抓得住 摄取维生素A、维生素C、维生素E

富含维生素A、维生素C、维生素E的食物可以使肌肤年轻美丽。维生素A有抗老化去皱纹、淡化皮肤斑点、使皮肤光滑等功效；维生素C可使皮肤白皙，深绿色和深红色的蔬果都含有丰富的维生素C，多摄取可以修补因日晒而产生的皮肤伤害；维生素E能促进伤口愈合，抑制皮肤晒伤所产生的后遗症。

发现了没有？芦荟正含有丰富的维生素A、维生素C、维生素E，心动马上行动吧！



Action 1

勤敷脸

任何敷脸方式都可以提高局部皮肤的温度，进而帮助你脸部的新陈代谢，你可以依自己的皮肤状况选择适合的面膜。芦荟面膜便是不错的选择，还可用来淡化脸上疤痕。



Action 2

多按摩



没事多按摩，坐公交、搭地铁，或是看电视时间都是可以自己做按摩的时间；平常按摩自己的合谷穴、曲池穴及大椎穴三处穴道，对于预防青春痘及促进皮肤代谢有很大帮助。



Action 3

重保养

日光中的紫外线是皮肤老化的头号杀手，紫外线产生的自由基会造成肌肤中胶原蛋白及弹力蛋白受损，使皮变得紧绷，饱水性下降，就会让脸蛋暗淡失去光泽，容易产生皱纹。一定不能忽视“保养”这个小动作！

