

28天激瘦

美体书

F时尚生活
fashion life 05

棉棉之美言



用对卫生棉
让你清爽一整天

关于MC

男人也有话要说



不吃药不整形
超级丰胸术

实用按摩小技巧，带来美丽又减轻压力！！

把握MC三大黄金周期
让你苗条不复胖

- 生理期 别再三天痛一次了!! 克服低潮期, 开始变身计划!!
- 卵泡期 把握瘦身黄金时期, 美体事半功倍!!
- 黄体期 细心调养, 让肌肤维持水当当, 小脸更紧致!!

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

28天激瘦美体书 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 10

(时尚生活)

ISBN 978-7-5442-3617-1

I. 2… II. 深… III. 生活 IV. TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032929号

SHISHANG SHENGHUO (05) —— 28 TIAN JI SHOU MEI TI SHU

时尚生活(05)——28天激瘦美体书

-
- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
策 划 元气星球工作室
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 董 辛
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 40
版 次 2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3617-1
定 价 99.00元 (共5册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

时尚生活 05

28天激瘦美体书



丛书企划

元气星球工作室

》》专业的技术、创意的构思、积极的态度、用心的生活

我们致力经营品牌、注重视觉呈现，力求每一项作品都匠心独运，每一项策划都要出类拔萃。

南海出版公司



part 1

MC窈窕美丽密码

28天的MC周期，也是瘦身的秘密武器！用对方法，窈窕瘦身超easy！

解密MC，窈窕美丽一起来.....	8
MC不顺，“好朋友”也会变脸.....	14
影响女性生理节奏的3大周期.....	20



part 2 生理期， 蓄积美丽的低潮期

别再28天痛一次了！克服低潮期的不适，开始你的窈窕计划吧！

低潮期，肌肤照样水润.....	26
痛经不那么痛了.....	30
轻松自如穿衣术.....	36
走出情绪低谷.....	40
远离妇女病.....	46



part 3 卵泡期， 迎接美丽高潮的到来

把握瘦身的黄金时期，美体事半功倍。

肌肤最美进行时.....	54
珍贵窈窕变身期.....	60
黄金期丰胸招数.....	66
明媚心情保持术.....	72
人见人爱的一周.....	78



MC周期规律瘦身， 窈窕美丽自然来！

提到瘦身，首先想到的词不外乎是节食、运动等等。其实，轻松瘦身的最佳方法便是利用“MC周期瘦身法”，它比任何方法、任何保养品都有效，适用于所有的女性，只要找到最佳时期即可。

◎编辑室的话

生理期、卵泡期、黄体期，是影响女性生理节奏的三大周期，掌握了每月的生理节奏，就不必担心突如其来的肥胖和尴尬，也不必再害怕经前症候群。

《生理期，蓄积美丽的低潮期》，你要知道如何缓解疼痛，保养皮肤，并轻松自如地穿着打扮，健康度过这段情绪和身体都处在低谷的时期。

经过生理期的积蓄，接下来就是大变身的卵泡期。《卵泡期，迎接美丽高潮的到来》，规律的饮食、有效的运动——从内到外的呵护，可以让你气色红润，美人见人爱，瘦得快速又轻松！

《黄体期，美丽巅峰后的回落》，情绪起伏，胃口大开……小心这些状况会使你从美丽巅峰滑下来！如何摆脱小痘痘的困扰，使暗沉的皮肤变得亮丽，也是这段时间必须要做的功课噢。

在为挑选卫生棉而头疼？不知道使用什么样的清洁护理品？不知道他（她）怎么看待MC？《MC周期贴心密语》可以给你想要的答案。

封面设计 元气星球工作室
摄影 天明国际广告机构
化妆 田宛灵 (www.beautqq.cn)
模特 杨柳青
元气星球工作室制作群：
主编 唐志妙
美术指导 张嘉诚
策划编辑 汪舒俊
美术设计 董辛



黄体期， 美丽巅峰后的回落

细心调养，让肌肤水润润、小赘肉跑光光，雕塑体形更省力。

小痘痘炸开花	86
暗沉皮肤光鲜术	92
警惕体形的变化	98
难得的丰胸机会	104
控制情绪激动	108

part 5

MC周期贴心密语

悄悄话，小烦恼，一起讲出来！

卫生棉的温馨呵护	116
MC期间，清洁很重要	120
关于MC，男人也有话说	122
和她一起分担MC周期不适	124
12星座自我风格&情绪管理	126

导读

为了方便您阅读，本书特别安排了内文导读，在这里我们为您提供了本书主要内容的关键元素，让您在一分钟之内掌握本书主旨，轻松享受阅读的快乐。

1 单元主题

揭示该生理周期内美容或瘦身的主题，让您快速找到想要知道的内容。

2 保养要点

针对该生理周期出现的生理状况，提出保养建议，简洁明了。

Part2 生理期，蓄积美丽的低潮期

低潮期，肌肤稍缺水润

1 低潮期，肌肤照样水润

2 保养要点：去角质，不要用太滋润的化妆品，注意休息和睡眠。

3 生理期指月经来潮的第一天到月经的最后一天，大约为一周左右。在这一时期，由于体内雌、孕两种激素分泌不足，此时肌肤的对外防御能力很差，体温也有所降低。由于血液的流失容易造成身体的生理机能和代谢，新陈代谢能力减弱，许多体内垃圾无法及时排出，肤色暗哑、晦暗，缺少光泽，脸颊两侧干燥，而T字部位却更容易出油长痘痘，皮肤敏感，粗糙甚至出现浮肿，眼周发黑，如果是干性皮肤，眼角还会出现细纹，加上便秘，经血增多，造成体能消耗，营养流失，严重影响了心情，甚至影响到日常生活和工作。其实，只要注重月经期间的保养，善待“好朋友”，不但可以趁机调整气血，还能让您的肌肤照样水润动人！

这段时期的护理重点是注意保湿补水，生理期产品的选择要从减少刺激和降低营养

两个方面着手，减少或不用碱性的护肤产品，选用去油成分较足的洁面乳，彻底清除肌肤表层的角质细胞和毛囊深处的污垢，坚持早晚洁面。

饮食是调理的重点，忌进食冷饮及辛辣刺激性食物，可自制一些蔬果汁加热后饮用，也可以炖一些补血的甜品和滋补的汤品饮用。生理期尽量不要洗头，如非洗不可，也要立即吹干，注意保证充足的休息和睡眠时间，不可过度劳累，更不可从事一些剧烈的运动。



4 美人日记

今天是我MC的第一天，身体有点不舒服，镜中的自己有些憔悴，脸色也很黯淡……明天公司有一个重要的会议，我必须参加，还是得振作精神，好好保养自己吧！^_^|||

5 保养自己来



银耳橘子汤

材料：红枣5颗、橘子半个、冰糖2大匙、白木耳150克

做法：将白木耳泡软后，洗净去硬蒂备用；红枣洗净；橘子剥去果肉；锅内倒入3杯水，再放入白木耳及红枣一同煮开后，调小火再煮30分钟，加入冰糖拌匀，最后放入橘子略煮即可。

功效：润肠养颜，除皱抗老。

桂圆芦荟冰糖露

材料：桂圆80克、芦荟100克、冰糖适量、开水300毫升

做法：将桂圆洗净，剥去外皮取肉，放入小锅中，加沸水，加盖焖约5分钟，晾凉；芦荟洗净，去皮；将桂圆肉和芦荟肉放入果汁机中，加开水，快速搅拌，再加入适量冰糖即可。

功效：滋润皮肤，防止皱纹产生。



3 内文介绍

详细介绍该生理周期内的生理变化以及调养的方法，内容详尽，分析全面。

4 美人日记

特定的生理周期内，与您分享女孩的点滴心情。

5 保养自己来

茶饮、醋饮、面膜、运动……汇集多种保养方法，轻松掌握MC周期瘦身美容秘诀。

6 保养品DIY

材料、做法、功效，详尽实用，自己做并不难。

7 生理周期状况

列举该生理周期可能会出现的一些症状，方便您自我检查。

Part2 生理期，累积美丽的低潮期

走出情绪低谷

6 薰衣草醋饮

材料：醋600毫升，薰衣草100克、柠檬2个

做法：薰衣草洗净吹干至略呈枯萎状；柠檬洗净吹干，连皮切屑；将薰衣草、冰糖、柠檬片放入玻璃罐中，倒入醋封罐，发酵45—120天即可饮用。

功效：养心安神，滋阴润肺。



川贝酿雪梨

材料：新鲜雪梨1个，川贝母5克，银耳5克

做法：将银耳泡软去蒂，切成细丝，置凉备用；雪梨从蒂部上端平切，挖除中间的籽核；将川贝母洗净，与银耳一起入梨心内，并加满清水，放进炖盅里，再移入电锅内，外锅加水1杯，约15分钟后，即可蒸熟。

功效：清热润肺，滋阴降火。

7 生理期

生理期 MC期前5日
许多女性会在这段时间内感到容易激动，常常为一点小事不开心，对发脾气，有时控制不了自己的情绪还会出现一些无端猜忌的举动，伤害了朋友之间的感情，使生活变得不那么快乐。



葛根枸杞茶

材料：蜂蜜60毫升，清水1000毫升，葛根10克，枸杞10克

做法：葛根、枸杞洗净；葛根用棉布包裹起来备用；枸杞用水泡发备用；砂锅洗净后，倒入1000毫升水，用大火烧开后，放入葛根和枸杞，再次烧开后，转入小火慢熬约30分钟后，取出葛根包，加入适量蜂蜜，搅拌均匀即可。

功效：养心安神，滋阴润肺。



学会倾诉与倾听

MC期情绪陷入低谷时，与某一个人倾诉，不如约三五好友，互相聊天倾诉彼此的心声，这是一个倾诉与倾听的过程，不知不觉你的烦恼就会被抛到脑后。在聊天中不妨与父母、爱人、兄弟姐妹来聊天谈心，若因情绪激动与同事发生口角，事后主动真诚地道歉，可获得别人的理解，也是一种缓解不良情绪的好办法。

8 小编建议

MC期所要避免喝咖啡、茶等含咖啡因的饮料，因为咖啡因进入体内会导致兴奋、引起焦虑、易怒情绪的产生，同时更消耗体内储存的维生素B，加剧心理不适的症状。

多方面自我调整

MC期情绪变化大是正常现象，但是应该注意适当的调节，以免陷入抑郁。多吃有利于情绪稳定的清淡饮食；多静养休息，做一些可以舒缓心情的小运动；听一些舒缓的轻音乐，放松心情；或者去郊外散步，运动量不大，更有利于身心健康；多和家人或朋友交流，既可获得理解和安慰，又释放了不良情绪。



43

8 小编建议

编辑室给各位读者提出的一点保养建议，愿各位美眉窈窕美丽。

part 1

MC窈窕美丽密码

女孩们进入青春期后，MC每月如约而至，这个时候的你，为什么会突然发胖？因为MC影响着女性的生理节奏，美眉们掌握了自己每月的生理节奏，就不用再担心突如其来的肥胖和尴尬了。

解密MC，窈窕美丽一起来.....	8
MC不顺，“好朋友”也会变脸.....	14
影响女性生理节奏的3大周期.....	20





解密MC， 窈窕美丽一起来

作为女孩，你了解MC的秘密吗？每个女孩都是公主，除了享受生活带来的乐趣以外，你是否能在MC期来临的时候，也让自己美丽起来呢？让我们一起探索吧！

MC来临不要恐惧

MC是menstrual cycle的缩写，指女性每月的月经。在正常情况下，女性的子宫腔内有一层内膜，当宝宝最初还是一个受精卵的时候，就是种植在这层子宫内膜上，才会生根、发芽，成长为一个新生命；如果女性排卵后没有受孕，这层内膜会部分脱落、出血，就是我们平日所见的MC。也许很多女生害怕MC的来临，有时候会觉得很“倒霉”。其实MC是女性的生理特征之一，是女性具有生育能力的重要标志，是正常的生理现象。

MC与卵子的发育、成熟和排卵有关。卵巢在排卵前产生雌激素，而雌激素使子宫内膜慢慢增厚，血管增多，血流量大，目的是增加局部的营养。当女性排卵之后，卵巢内有黄体形成，同时又产生孕激素，它的主要作用是使子宫内膜继续增厚，为接纳受精卵作准备。如果这个时候没有精子和卵子相会，黄体就会萎缩，子宫内膜就会脱落，于是血管破裂出血，这样就形成了MC。过了3~5天，MC干净后，卵巢又开始排卵和产生激素，子宫内膜也像上次那样发生变化，如此循环，下一次MC又会来临。

由此可知，女孩子进入青春期以后，每隔28天左右子宫就会发生周期性的出血，这就是MC。正常女子从青春来MC以后，除了怀孕期和哺乳期外，一直会有规律的MC周期，直到绝经。

MC初潮是指女孩子第一次来

MC，它是青春期发育的重要标志，表明卵巢分泌的雌激素量已达到足以引起子宫内膜反应的水准。因为我们每个人的体质不一样，生活习惯也不一定相同，因此每个人初潮的年龄也不完全一致。初潮年龄受多种因素的影响，如遗传、地理条件、营养及身体健康状况等。热带地区、营养良好、身体健康的女孩会偏早。近一个世纪以来，女孩的初潮年龄有逐步提前的趋势，这是营养条件改善的结果。

从数字上看，MC初潮常在乳房开始发育后2~3年，与女生身体的迅速发育密切相关。初潮年龄的范围在11~18岁，多数发生在13~16岁间，极少数稍提前或延后，也是正常的情况。因此初潮来得晚的女生们也不要担心哦。

由卵巢分泌的一种女性激素，它与孕激素共同作用于子宫内膜，使子宫内膜发生周期性变化，产生每月的月经来潮现象。



初潮来临，相隔的周期也不一定稳定。在初潮后的一两年内，由于下丘脑——垂体——卵巢轴的功能尚未完善，常常是无排卵性MC，伴有痛经，还会出现MC周期间隔不等，长者可能几个月。MC还可能受精神因素和环境因素的影响而发生紊乱。所以，了解自己的身体状况是很重要的。MC来临不要恐惧，那是我们女性的标志，认识了解自己，和MC做好朋友吧！

利用MC变身 窈窕瘦美人

不少年轻女生都能用各种各样的方式瘦身成功，造就出魔鬼般让人羡慕的身材，利用MC生理周期，其实也可以让美眉们变身窈窕

瘦美人的。中医师们建议，女人要好好伺候自己的生理周期，生理期间好好保养，是控制肥胖、保持窈窕身材的重点所在。

MC生理周期能够瘦身，表现在哪呢？为了减少MC来临时给身体带来的痛楚，很多女生会做些简单的肢体运动，锻炼的时间虽不长，却达到了放松肌肉的效果。通过简单的运动能够有效地改善和提高人体的免疫机能，促进血液循环，特别能够改善盆腔内生殖器官的血液循环，减少充血。同时，做运动时，腹肌和盆底肌肉可以得到一定的收缩和舒展，有利于经血的排出。因此，我们为了避免经期不适而选择肢体运动，不知不觉中也就能达到瘦身的效果。

在澳大利亚，有研究人员发现，在MC周期的某个时间段内进行锻炼，它的减肥效果要比在其他时间锻炼好得多。他们通过试验了解到，女性在MC结束后的一阶段进行锻炼，不仅能够燃烧更多的脂肪，并且还不会感觉到很累。这是因为，这一时期血液循环中的女性激素，即雌激素和孕激素的含量最高。这个时候做些简易的运动，人体将会消耗脂肪来提供人体必须的能量，这意味着，在运动的时候，有部分脂肪被分解掉了，分解脂肪来提供人体所需的能量是一种很好的能量转移途径哦！同时也会减少人体所产生的废物堆积，这是美眉们期待中的瘦身效果。

所以说，那些对自己的身材感



觉不满意，但又无计可施的女生，记得要有健康的饮食和生活习惯，再配合MC周期中的生理变化，说不定会得到意想不到的效果哦。

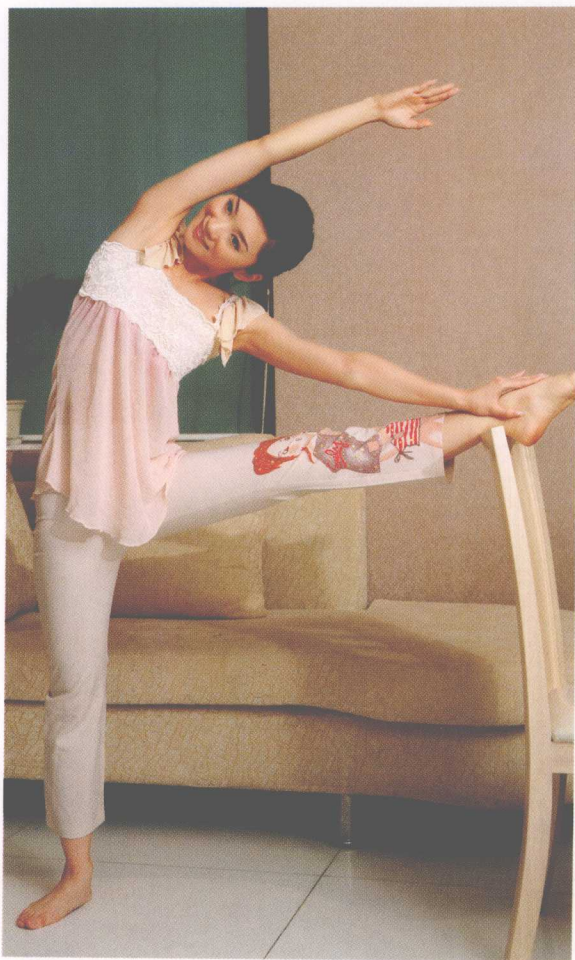
根据MC周期可以瘦身的原理，其实有很多小技巧可以不影响身体，又能使身体得到很好的锻炼。

首先，来MC的第1、2天，可以做些广播操、健身操、太极拳、气功等轻微的活动。在接下来的第3、4天活动量可以增大，如打羽毛球、乒乓球等。还要松弛腰、腹、背的紧张部位，多做一些伸展与呼吸相结合的舒缓运动，不要做幅度较大的运动，如剧烈地跑跳、篮球中的跳起投篮等，更不能进行增加腹压的力量性练习，如举哑铃等运动。

活动时间不要过长，一般以15~30分钟为宜，没有锻炼基础的女性，在MC期间不宜进行冷水浴和游泳等活动，以运动过后感觉舒服为佳。

此外，很多女生都喜欢逛街，而且不怕累。逛街的确也可以算作是一种运动，但是不可以透支体力去逛街，这样不但不能达到瘦身的效果，反而还会因为劳累过度而伤害身体。

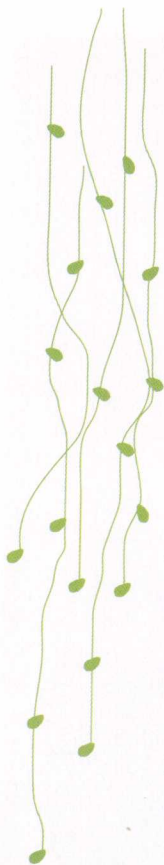
因此我们可以看到，利用MC生理周期的生理变化，结合一些适当的饮食和运动调整，我们可以变身为瘦美人的。



MC周期美容秘笈

MC来临时，我们配合适宜的饮食习惯，可以达到美容的效果。

首先，让自己吃健康食物。MC前期是减重的停滞期，因为黄体素分泌的关系，造成水分滞留体内，体重会增加1~2公斤。这时容易心情烦躁，身体有水肿现象，可以吃点红豆、薏仁消除浮肿，饮食宜清淡，应减少盐分摄取。新鲜的



果汁、蔬菜汁，都是非常好的营养品，经常食用可达到美容的效果。多吃一些杂粮和谷类食品，自己熬点粥，如红米粥等，对清理肠胃效果很好。

其次，当MC来潮时，因为失血缘故，特别需要调养，这时可以放慢瘦身的速度，多补充一些含铁丰富的食物，如猪肝、海带、猪血、葡萄等，甚至可以吃点去皮鸡腿补充体力。

有一点很重要的是，凉性食物容易影响经血量，造成血液凝滞体内排不出来，因此不要吃太多。在中医理论里，属凉的生菜沙拉要少吃，偏凉的绿豆可换成红豆，绿茶换成红茶。偶尔吃一点甜食，也可以让子宫温暖，经血排除更干净。女生都希望自己永葆青春，脸色有光泽，在MC期间，可以用白木耳加

冰糖炖着吃，或加红枣煲汤喝。多喝一些温热并且促进血液循环的饮料，如红糖水、姜茶等，摄取具有补血功能的食物，如红枣、莲子、川贝等，可将它们熬成滋补粥，睡前饮用，不但能促进血液循环，减轻经期不适，还能补血养气，使肤色红润。另外，体内铁、钙、锌等微量元素的缺乏，也是造成生理期肤色暗淡无光的原因，可以多吃含这些营养素的食物，补充身体所需的美丽元素。

另外，MC来临时，我们注意保持良好的生活习惯，可以让自己拥有健康，越来越年轻。生活起居有规律，要早睡早起，保证足够的睡眠，一天三顿饭要按时吃，这样在MC期间，对身体、皮肤都有好处。

MC期间内分泌失调，会造成心情烦躁，当然会影响皮肤的健康和美丽，所以女性在这期间要适当调节一下心情。MC中期皮肤会更干燥，可以多使用保湿的化妆品。MC生理期眼睛也容易疲劳，化妆前先在眼旁擦些冷霜，用手指在眼睛周围尤其有黑晕处轻轻地拍打，并作圆周形按摩，然后将冷霜擦去，取棉花蘸浓度为1%的硼酸水盖于眼上，过一会儿取下，可以缓解眼部疲劳，进行正常化妆。

如果有平时使用感觉很好的化妆品，在MC期间忽然引起脸上过敏、起小疙瘩。遇到这种情况要停止使用这种化妆品，MC期过了之后再使用，MC期可以使用一些没有任何刺激的婴儿乳液。

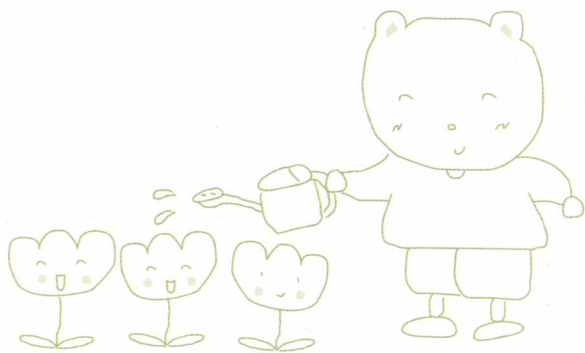




MC期最好不要过多使用粉饼、粉底等化妆品，因为这类化妆品都不同程度地含铅，不仅会导致脸上长斑，还会通过皮肤表层进入体内，危害健康。有的润肤霜里也含铅，所以在MC期间对化妆品和护肤品都要慎重选择。

角质、做面膜是不够的，还要注意保持良好的饮食和睡眠习惯，使内分泌变得正常。

MC期间，皮肤油脂分泌旺盛，很容易长痘痘，要加强去角质，可以自己调制一些天然面膜，效果一点也不比买来的去角质面膜差，而且性质温和，对皮肤的副作用小，但是要注意天然面膜的保质期一般都比较短，要尽快使用完。当然，要解决痘痘的烦恼，光靠去





MC不顺， “好朋友”也会变脸

有时，不知什么原因，MC会变得反复无常，要么是流量特别大，要么是持续的时间变久了。我们如何更愉悦地度过那敏感的几天呢？当这位“好朋友”变脸的时候，我们该如何应对？

MC的周期 以及测算方法

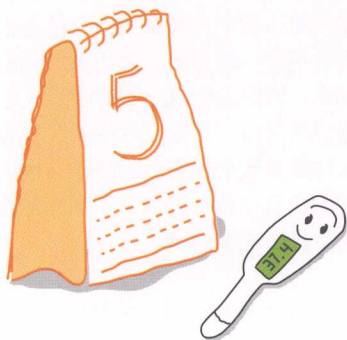
月经来潮的第一天为MC周期的开始,两次MC的间隔时间称为MC周期,因此MC周期的计算应包括MC来潮的时间。有些女生只从MC结束的时间开始计算,这样就认为MC周期缩短了。有的女生常自诉MC不正常,其实是计算失误的原因。

其实仔细算来,月初及月末各来MC一次也是正常的。正常MC周期为28~35天,周期的长短会因人而异,提前或推后7~10天可视为正常,只要能保持一定的规律就不能认为是MC不调哦!

末次MC是指最近的一次MC,应从出血第1天计算。但需注意,末次MC系指此次MC的行经持续时间及量均为正常,不要将阴道不正常出血误认为是MC。此种出血一般量较MC少,时间或短缩或延长,或失去平时MC来潮的规律。总结来说,MC来潮的持续时间一般为3~7天,出血量在100毫升之内,一般以第2~3天为最多。

月经来潮的颜色一般是暗红色,不凝固,除血液外,还含有子宫内膜碎片、宫颈粘液及阴道上皮细胞。一般女性MC期无症状,少数人可有下腹或腰部坠感、乳房胀痛、便秘、腹泻、头痛等不适的现象,一般是不会影响日常的工作、学习以及生活的。

正常的MC周期一定是30天吗?



答案是否定的哦!整个周期变化所需要的时间就是一个MC周期,它的长短因人而异,同一个人在不同时期或不同的环境中都可能会发生变化。根据一个资料的调查,目前公认的MC周期的正常范围是20~36天,当然也有人放宽到40天。因此周期偏短或偏长是常事,相差天数不多,不算异常,女生们也不必过分担心。即使有些女性的周期一贯为40日或更长,若生理及生殖功能没受影响,仍然可视为正常。

MC周期不正常的原因很多,极少数是由遗传造成的,大部分是由于生活不规律、压力过大导致内分泌失调造成,还有一部分人是由于妇科炎症或其他相关疾病引发的。所以MC周期不正常的女性一定要咨询医生,弄清楚MC周期不正常的原因之后,才可以对症下药,切不可盲目用药。

“好朋友”
为何变脸



MC突然提前或推迟数天,伴有严重的痛经,经血量过多,体

