



女性 自助保健 枕边书



常雅姣 编著



图书在版编目(CIP)数据

女性自助保健枕边书 / 常雅姣编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008. 4

(悠生活)

ISBN 978-7-5019-6317-1

I .女… II .常… III .女性—保健—基本知识 IV .R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第205833号

责任编辑: 王晓晨

责任终审: 张乃柬

封面设计: 沈琳

策划编辑: 刘忠波

责任监印: 胡兵 张可

版式设计: 草皮纸工作室

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张 7

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-6317-1/TS·3680 定价 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71038S3X101ZBW

前言

FOREWORD

你是否注意到阳光和岁月在你身上留下的痕迹？

你是否为如何祛除新生出的皱纹、色斑以及改善斑驳的肌肤和粗大的毛孔而烦恼呢？

本书针对现代都市女性，介绍如何通过饮食、日常保养、运动来保护自己的身心，提高自身活力，让青春永驻。更针对头发、面部、胸部、皮肤常见问题以及亚健康造成的体质、精神方面的不良状态提出切实可行的办法。让你既省钱又能轻松拥有健康的体质和美丽的容颜。

本书为你提供简单、快捷、实用的美丽秘诀，易于掌握、轻松实践，是现代都市女性在家中修炼自身，从而自信地经营情感、家庭，并迈向事业成功的基础。在此，对赵雷、刘昱、孙强、高雪乔、马羽飞、林文艳对本书的大力支持表示感谢。

“健康、快乐、阳光、美丽”是对每位女性的期许，关心自己，就应当从每一个细节开始。

目录

CONTENTS

PART



女性衰老和疾病的9大真凶

10

氧化过量 衰老的元凶 12

排便不畅 健康的杀手 14

血淤不调 妇科疾病的源头 16

酒精毒害 侵犯肝脏的幽灵 18

高胆固醇 影响血液流通的因子 20

过量脂肪 威胁健康的垃圾 22

脂质沉淀 血液循环的克星 24

血糖过高 未老先衰的诱因 26

酸性血液 都市病的根源 28

PART



告别病痛，做健康美人

30

减缓眼疲劳 32

远离偏头痛 35

消除肩膀酸痛 38

拒绝腰痛 42

缓解生理痛 46

摆脱便秘 48

改善贫血 52

告别手脚冰凉 56

预防感冒 60





秀发可人 64

防治脱发 68

护理受损发质 72

不要“熊猫眼” 76

扫平鱼尾纹 80

消除眼袋 84

滋润唇部 88

歼灭青春痘 92

肤如雪，凝如脂 96

抚平皱纹 100

延缓肌肤老化 104

收缩粗大毛孔 108

对抗干燥粗糙 112

改变黯淡无华 116

让罩杯升级 120



PART



身心和谐，生活更美好

124

解决失眠 126

抵抗疲劳 130

缓解压力 134

提高性生活质量 138

补充大脑活力 142





- 花生 让肌肤焕发活力 146
- 核桃 益智补色 助性之宝 148
- 芝麻 润发驻颜 青春宝藏 150
- 黑木耳 驻颜祛病的“黑美人” 152
- 薏仁 美白养颜我先行 154
- 杏仁 爱情圣果 美肤使者 156
- 柠檬 美白去斑美人爱 158
- 木瓜 呵护玉峰性情果 160
- 莲子 冰清玉洁 美丽神话 162
- 番茄 女人最爱当家果蔬 164

- 保持健康活力的生活习惯 166
- 再造活力美人的营养素 168

消除眼袋



眼袋是众女士的头号公敌，它一旦形成，便会“不离不弃”，不但有碍观瞻、影响容貌，亦会阻碍眼部的血液循环，降低真皮层胶原纤维的性能和弹性，而造成皮肤松弛起皱。所以，对付眼袋的最佳方法就是防之于未然。

美丽影响指数 ★★★★★

追根溯源

眼袋的形成是由于眼窝中的脂肪消减而引致，与年龄的增长等因素也有关系。

Reason1 遗传因素 先天性遗传因素所致眼轮匝肌肥厚，皮肤外呈现轮状突起，特别在微笑时常见。有些人年纪轻轻但眼袋却十分明显，便是遗传的原因。

Reason2 年龄因素 人体随着年龄增加，皮肤，皮下组织，肌肉及其相关结构发生退行性变化使皮肤变薄，弹性降低，松弛，而眶膈后脂肪并不随之缩小反而增

■ ■ 温馨提示 ■ ■

少吃肉及其他酸性食物，不吃高盐或辛辣食物，避免体内积存大量水分。

大,并向松弛的眶膈皮肤突出即呈现眼袋变化。

Reason3 生活习惯 眼眶周围有一层海绵状的脂肪,它对眼睛有保护作用,一旦脂肪层储水,浮肿就会出现,睡眠少、饮酒过度或食用盐分过多等原因皆会造成。

Reason4 其他因素 经常戴隐形眼镜,或是卸妆不够轻柔,另外全身性或慢性疾病也易诱致或加速眼袋出现。

美丽私房菜

苹果炖鱼

【原料】苹果2个、草鱼100克、瘦肉150克、红枣10克、生姜10克,盐、味



需要多吃的食物

含胶原蛋白的食物	肉皮、猪蹄、牛蹄、牛蹄筋、鸡翅等
含维生素丰富的蔬菜 水果	富含维生素A的食物
富含维生素B ₂ 的食物	雪里红、油菜、菠菜、青蒜苗等绿叶蔬菜
富含维生素E的食物	芝麻、花生米、核桃、葵花籽等
含铁食品	动物肝脏、海带、瘦肉等

精、胡椒粉、绍酒各适量。

【做法】① 苹果去核、去皮、切成瓣,并用清水泡上,草鱼杀洗砍成块,瘦肉切成大片,红枣泡洗干净,生姜去皮切片。

② 烧锅下油,放入姜片、鱼块,用小火煎至两面稍黄,倒入绍酒,加入瘦肉片、红枣,注入清汤,用中火炖。

③ 待炖汤稍白,加入苹果瓣,调入盐、味精、胡椒粉,再炖20分钟即可出锅食用。

【食法】单食或佐餐食用。

【功效】可补气消肿,对因肾亏体虚或睡眠不足等引起的黑眼圈和眼袋有明显的改善作用。



凉拌牛蹄筋

【原料】熟牛蹄筋250克,腐竹100克,姜末、蒜泥、精盐、醋、酱油、香油、味精适量。

【做法】将熟牛蹄筋用开水烫一下,腐竹煮熟切片,加调料拌匀即可。

【食法】单食或佐餐食用。



【功效】有改善面部及眼周鱼尾纹的功效。

核桃粥

【原料】黄豆400克，核桃25克，白芨15克，大米50克，白糖适量。

【做法】① 将黄豆与白芨一同炒制，然后磨成粉。

② 将大米加入清水，熬煮成粥，加入捣碎的核桃仁，再加入黄豆

粉与白芨粉一起熬煮。

③ 煮好后加入适量白糖，即可食用。

【食法】每日1次。

【功效】经常食用可使皮肤舒展、脸部细嫩，有效帮助去皱、防皱。

消除眼袋DIY

○ 冷敷消肿 如果因为睡眠不足而

引起了眼袋，可以通过冷敷的方法加以缓解。用保鲜纸包好两三块冰粒，把毛巾对折盖在眼皮上，然后把冰块放在上面。冷冻茶包或切成片的新鲜土豆，也有消肿的作用。



■ ■ 温馨提示 ■ ■

如果你知道自己将要夜以继日地工作，外出前先制作好黄春菊去眼袋液并冰冻好，以备次日消除眼袋。紧急时，你还可以使用黄春菊茶凉袋，使用前先放入水中煮，然后再放入冰箱制冷！



贴心叮咛

○ 睡前吃太多口味过重的食物,喝太多的水,都是形成眼泡水肿和眼袋的原因。容易产生眼袋的人应该多运动,或常做脸部、眼部按摩,帮助局部循环,并尽可能少吃过咸或过辣的食物。

○ 过于油性的眼霜,皮肤难于全剖吸收,使多余的油脂粒堆积在眼部周围,而形成眼袋状。眼霜最好还是选用质地清爽的产品,避免出现油脂粒堆积。

○ 在化妆时,眼袋的用色应与面部颜色一致,不要涂亮色。

○ **自制黄瓜眼膜** 黄瓜的美容功效毋庸置疑,可以在眼袋的部位,把切片的小黄瓜敷上,用来镇静肌肤帮助减轻黑眼圈的症状。不过千万记住,敷完小黄瓜眼膜的皮肤干净细薄,容易晒伤,所以要躲避阳光,以免消除了眼袋却多了雀斑。

○ **黄春菊去眼袋液** 将10克黄春菊花放入有柄的大杯中,倒满热水放置冷却后,再过滤至消毒过的广口瓶中并放入冰箱制冷。使用时,先将棉绒垫在凉茶中浸湿,挤干水分,然后贴在眼睛上15~20分钟(用指尖沿颧骨轻轻按压,有助于进一步发挥消肿作用)。黄春菊对缓解眼部疲劳或浮肿有奇效。

○ **眼部按摩** 眼皮肿痛的,给人没睡醒的印象。浮肿时间一长,容易变成永久性的眼袋。按摩可以促进眼周肌肤的血液循环,有效减少因熬夜而造成的眼部浮肿。

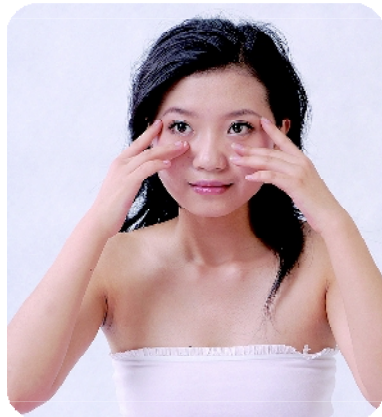
① 用中指和无名指按压眼窝上方,由眼角至眼尾方向重复3次。

② 用无名指由眼尾至眼角,以画小圈的方式滑动按摩,重复5次。

③ 用无名指从下眼睑的眼角开始,

以画小圈的方式逆时针方向按压。

④ 将按压延伸到太阳穴,稍稍加大力度并停留3秒,重复做3次。



滋润唇部

口唇在面部的重要性仅次于眼睛，有时甚至胜过眼睛。性感双唇更是女人吸引目光的法宝，它们能在一动一静、一颦一笑间，演绎出千种妩媚、万般风情，然而这娇弱的双唇也会遭遇干燥、黯淡等问题。

美丽影响指数 ★★★★★

追根溯源

唇部问题集中表现为干燥脱皮、颜色暗淡、嘴唇干裂等，不同的问题产生的原因也有所不同。总的说来，其诱因大致可归为：

需要多吃的食物

含维生素A的食品	牛奶、香蕉、胡萝卜等
含有维生素C的食物	番茄、火龙果等
水	多喝水，为肌肤补充水分

Reason1 紫外线伤害 嘴

唇皮肤比较纤薄幼细，很容易被紫外线灼伤而引起脱皮。

Reason2 不良习惯 舔嘴唇或用手

撕嘴唇的死皮，都是很危险的习惯。因为舔嘴唇不仅不会湿润嘴唇，反而会加速唇部的水分蒸发，使双唇更加干涩，而用手撕嘴唇，容易引起嘴唇流血，甚至让细菌入侵导致发炎。

Reason3 日常保养不当 卸妆不彻底

用纸巾直接抹去唇彩和唇膏会导致色素堆积，唇色黯淡无光。有的人贪便宜，喜欢买劣质的唇膏，而不合格唇膏会在可见光中产生“光毒性”反应。也就是说，在



■ ■ 温馨提示 ■ ■

唇部干燥严重的人平时应少吃太热的食品和饮品,因为温度过高的食物容易破坏唇部角质层,令皮肤更容易干燥脱皮。此外,抽烟、刺激性较强的食物及含咖啡因的食品,容易导致唇部色泽晦暗,缺乏弹性,并且容易产生接触性唇纹。

卸妆精油清洁自己的唇部,唇部褶皱较深的人,卸妆时,要充分清除掉褶皱里残留的唇膏。先将充分沾湿卸妆液的棉片轻轻按压在唇上5秒钟,然后从唇角往中间轻拭,褶皱里的残妆要用棉花棒沾取卸妆液细细清除。

○ **去角质** 只有彻底清除干燥翘起的



【功效】适用于口唇干裂,咽喉干渴者。

桑椹膏

【原料】鲜桑椹100克,蜂蜜适量。

【做法】① 取鲜桑椹微研至碎,绞汁。

② 文火熬至原量一半时,酌加蜂蜜,再熬为膏,用瓶贮。

【食法】温开水或黄酒送服。

【功效】能有效改善唇焦口燥,心火过剩。

银耳汤

【原料】水发银耳30克,红枣10颗,冰糖适量。

【做法】① 取水发银耳,红枣洗净备用。

② 把银耳放入砂锅中加水炖2小时,加入冰糖,红枣炖约半小时即可食用。

【功效】滋阴润肺,止咳,降压,降脂,滋润唇肤。

滋润唇部DIY

○ **彻底清洁** 应该使用唇部专用的



嘴唇接触到唇膏中能吸收某种光感物质的成分之后,经一定时间的日照,会使唇膏覆盖下的细胞内脱氧核糖核酸受损伤。

Reason4 缺水 缺水是导致唇纹涌现与嘴唇干裂的主要原因。

美丽私房菜

蜜酿白梨

【原料】大白梨1个,蜂蜜50克。

【做法】取大白梨去核,放入蜂蜜,蒸熟即可。



唇皮,双唇才会恢复光滑细腻的感觉。把泡过的红茶包拆开,取出约1茶匙碎红茶叶,然后与1小匙橄榄油调和均匀,涂在双唇上,约5分钟后轻轻推磨。可重复两至三次,直至唇上死皮完全清除。

然后用湿化妆棉轻轻抹净嘴唇。红茶的单宁酸,可击退难看的暗哑唇色,而且又能软化角质层,令嘴唇红润柔软。

○ **按摩唇部** 用食指和拇指捏住上唇,大拇指不动,动食指以画圈方式来

按摩上唇,注意动作轻柔。再用食指和拇指捏住下唇,食指不动,轻动大拇指来按摩下唇。然后相反方向有节奏地按摩上下唇,反复数次,这样可消除或减少嘴唇横向皱纹。最后轻拍嘴角部位,如此可以减轻嘴角纹。

○ **日常护理** 贴上专用唇膜进行护理,然后用热毛巾敷10分钟后,擦去唇膜。唇膜有滋润唇膜,软膜和适合冬季受损唇使用的蜡膜。最后还要涂上保湿精华素或营养油以供给唇部营养成分。

○ **随身携带优质的润唇膏** 随身携带优质的润唇膏是十分必要的,特别是含有维他命E等滋润成分的润唇膏最为理想,能随时滋润唇部以防止双唇干燥脱皮。秋天最好还是使用滋润型唇膏,虽然滋润型唇膏要比持久型唇膏容易脱色,但对嘴唇伤害要小得多。

○ **嘴唇操** 除了实用护肤品护理嘴唇,使它变得滋润和有光泽外,做嘴唇操也可以强化嘴唇周围的肌肉,使唇部轮廓变得更美。

① 嘴唇往前噘,唇部成鱼呼吸状,闭嘴还原。重复10至20次。

■ ■ 温馨提示 ■ ■

嘴唇的肌肤如果常常没有好好地卸妆,长期下来积累在嘴唇缝隙中的口红会渐渐地阻碍肌肤正常运作,会让唇色加深变黑。尤其唇部不具有油脂分泌腺,彩妆卸除不干净,污垢不会经由肌肤分泌的油脂自动掉落,久而久之,嘴唇便会出现老态,再也不能“鲜艳欲滴”。

② 下颌连同下嘴唇做向左向右运动,重复10至20次。





③ 尽量往外伸舌头,并停留2~3秒,收回舌头,放松1~2秒。重复5次。

④ 嘴前送,作吹灯状,放松,重复30~40次。

⑤ 吸入一口气,鼓腮,然后先是轻轻呼气,最后把气一下子喷出。重复10~20次。



⑥ 慢慢地依次发字母A、N、O、Y,最后深吸一口气,鼓腮,最后让气流从紧闭的双唇中冲出,并促使双唇振动。重复10~15次。

⑦ 使劲吹气5~6秒。放松,慢慢张开嘴,嘴角向两旁拉,成微笑状。



贴心叮咛

○ 改掉经常舔唇的坏习惯,以避免唇部的水分蒸发。喝完水后马上用纸轻轻印干残留在唇上的水分,避免蒸发带走更多水分。

○ 除了多喝水,补充唇部水分之外,每日早晚、上妆前及用餐后均需为唇部补充润唇膏,搽润唇膏前,可稍微用保湿精华液轻轻弹压、按摩在唇部较为干糙的部位。

○ 定期为唇部进行磨砂,去掉唇上老化的死皮,加速新陈代谢,使双唇更滋润、更健康。

○ 唇部肌肤特别容易受到紫外线伤害,因此出门前需使用SPF15以上的防晒霜。

