第一图书网, tushu007.com

<<新美体休闲>>

图书基本信息

书名：<<新美体休闲>>

13位ISBN编号：9787501540419

10位ISBN编号：7501540411

出版时间：2004-1

出版时间：知识出版社

作者：王百瑜

页数：155

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

台湾美女主持人王百瑜扬言：“ 30岁是美丽的开始 ”！
学会王百瑜的独门秘方，从今天开始体验美丽，从今天开始拥有女人骄傲的资本！
　　如果你有不正当，不健康或不快乐的生活，就不可能美丽，所以美丽要从日常生活做起，就像修行不在乎形式只在乎修心，每天多花一些时间照顾自己，爱护自己，这是有必要的。
现代人的生活普遍处于紧张，忙碌的状态，容易造成身体的疲劳及心理的压力，因此容易产生像失眠，偏头痛，忧郁症等各种文明病，如何找寻释放这些负面能量方法，让自己身心更健康，并预防文明病的产生，就是百瑜时常在研究的课题。

作者简介

王百瑜，生日：11月28日，射手座，血型：O型，身高：165cm，体重48kg，宗教信仰：佛教，最大的优点，心地善良，没有心机，最喜欢的饮料：乌龙茶、新鲜果汁；最常吃的水果：凤梨、香蕉；最无法抗拒的甜食：巧克力；最害怕的食物：鱼；最介意的事：初期骗，光脚在浴室或不干净

<<新美体休闲>>

书籍目录

作者序百瑜的一天舒压泡汤方　让肌肤白皙细嫩的营养牛奶浴　活络气血循环的微醺红酒浴　永葆青春的蕃茄汁浴　疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴　抗老紧肤的绿茶柑橘浴　芳香去水肿的塑身咖啡浴　摆脱失眠困扰的熏衣草精油浴　抚平肌肤粗糙的盐浴　生理期也自在泡的半身药浴　深层洁净的竹酢液炭浴　大量出汗、立时塑身的“两亩田”姜浴　增添女性魅力的玫瑰香浴精油按摩乐　排除小腹赘肉的茴香精油按摩　消除头痛的脸部减压精油按摩　促进血液淋巴循环的手部按摩　排除身体疲劳的足部按摩　百瑜提供的最好精油配方　按摩油小常识瘦身运动篇　细直修长美腿运动　结实小腹运动　摆脱胖胖手臂的毛巾运动　对抗地心引力的提臀运动　热门瘦身运动PILATES　调节身心与呼吸的简易瑜珈健康美人餐　抗氧化蕃茄食谱　营养美味香蕉食谱　肌肤水当当苹果食谱　脸色红润水蜜桃食谱美颜花草茶　补血养颜玫瑰蜜枣茶　减压并舒缓身心的薰衣草茶　调理油脂分泌洋甘菊　镇静安抚情绪的欧薄荷茶　增添魅力的茉莉花茶　抗老美肤的白绿茶百瑜的6个助眠小偏方百瑜爱美守则

章节摘录

书摘书摘1　话说百瑜因为工作拍戏的关系，打打撞撞是常有的事，以至于腿上常会出现大大小小的瘀青，加上百瑜的腿部皮肤比较白，相形之外瘀青就会变得很明显，穿短裙或短裤时就丑丑的，好像受虐儿童一样，感觉颇尴尬。
有次朋友提到用醋来泡澡有退瘀青的功效，百瑜就赶紧亲身实验了一番，结果还真有神效，所以之后只要腿部一出现瘀青，百瑜就会搬出醋浴泡澡的法宝哆!有些女孩子因为血液循环不好的关系，只要轻轻擦撞到腿或手臂就会留下瘀青难退的痕迹，有相同困扰的人不妨一起来试试看这个小秘方呦！
　白醋浴的制造方法很简单，只要倒100毫升的白醋(就是一般我们在厨房会看到的白醋啦！
)在浴缸里，再加热水就OK了！
但百瑜要先提醒大家，绝对要用纯米酿造的白醋，不可以随便拿工业合成的制造醋来泡澡，那可是没有效果的喔㈠旦是白醋浴的味道可能比较刺激一些，如果真的很难接受这种味道，百瑜会建议你加入一些果香类的纯精油，如柑橘精油、葡萄柚精油、佛手柑精油……都不错，可以调和白醋浴的味道，同时还有舒压解郁的功能，泡完澡后感觉通体舒畅，疲倦和腰酸背痛通通一扫而光。
　经过百瑜多方实验后发现，白醋浴还有减肥塑身的附加功效，因为白醋中有某种物质可以阻止体内脂肪的合成，同时还可以促进体内多余的脂肪分解，多泡醋浴可以预防讨人厌的肥肉留在身上喔[对于工作忙碌的现代女性而言，如果你没有时间上健身房减肥，又难避免外食，泡泡白醋浴可以帮助你消除囤积的脂肪，既省时又方便，算是花费少少、效果多多的聪明泡澡哆！
百瑜现在又开始实验以其他水果醋来泡澡，像苹果醋的味道就不错，其中的天然醋酸及水果维生素可以让皮肤水水嫩嫩的，肌肤纹理也更加细致，散发红润的光泽。
　别以为绿茶只能美白、抗癌、防老化，听说多0曷绿茶能够预防并治疗关节炎，像百瑜这样因为工作常常碰撞到手肘膝盖，或是曾因跌倒撞伤导致关节炎累积伤害的人，多喝绿茶、白茶也可以让关节恢复健康。
有关节炎困扰的人常常会在潮湿季节感到痛苦难耐，现在开始不妨在日常饮食里面加入喝茶的习惯，自然而然就能改善这样的困扰。
　前一阵子，百瑜发现在百货公司的化妆品专柜就能买到养颜美容的调味茶包，对于像我这样在外工作的现代女性而言，真是贴心的设计呢！
如果是因为紫外线、睡眠不足、压力、冷气、抽烟等问题造成肌肤缺乏透明感，出现黑斑雀斑，肤色暗沉，或是手脚容易冰冷且全身血液循环不好；又或者因工作或生活忙碌而睡眠不足，压力过大引起肌肤透明感降低，不妨选择调味茶包来改善气血滞留的现象。
以祁门红茶为基底的调味茶包，并调和了柿子叶、银杏口十、欧石南、迷迭香、薄荷等能提升肌肤透明感的药草，具有温热身体及放松身心的功能。
　至于因为气温下降、空气干燥、生活不规律等状况造成气、血、水循环迟缓，让肌肤变得敏感、脱皮、暗沉时，为了活络体内新陈代谢，建议饮用调味茶以青茶为基底的调味茶包，同时添加姜、洋甘菊、接骨花、矢车菊、高丽人参、茉莉花等成分，可以活络新陈代谢、减少血液中的胆固醇及中性脂肪，同时兼具了预防成人病及减肥的效果。
　在夏天湿热气候中易感闷热、睡眠不足、食欲减退、干燥缺水的人，最适合以含丰富维生素C、咖啡因的龙井绿茶为基底的调味茶包，让身体精力充沛，同时强化血管、改善血液循环；再调和紫苏叶、陈皮、柠檬草、枇杷口十、菊花、蓝锦葵、罗布麻等配方，可促进全身水分代谢，让身体更活起来、心情也为之振奋。
　……插图

媒体关注与评论

自序我很喜欢送自己礼物，以前总喜欢送自己名贵的东西。
如今到而立之年，才深刻体会——健康才是最好的礼物。
百瑜当然也爱美，如何美丽又健康是百瑜的生活准则，增进智慧和提升内涵便是百瑜每日的功课，内在美和外在美兼具才是百瑜要的。
百瑜17岁开始做模特拍广告，因为工作需要及爸爸的支持，开始名正言顺的在脸上涂涂抹抹，而且还发挥“射手座”爱冒险爱尝试的精神，试用各种产品（还好我爸服务的公司是知名品牌，要不然真不知我的脸会？
？
？
）不过也由于我较早开始保养皮肤，所以肤质常常被称赞。
百瑜非常反对用厚厚的粉遮掩皮肤上的瑕疵，例如：黑眼圈、痘痘或肤色不好，百瑜会在问题出现时，赶快找出原因并对症下药即时处理，绝对不会消极的用粉把问题盖住。
百瑜也不赞成整形，因为百瑜怕痛怕开刀，而且有些百瑜的模特朋友去抽脂，结果半年一年就复胖了，因为她们的体质及生活可能就是属于会囤积脂肪，她们经过抽脂虽然瘦了，却因没有改善生活及饮食习惯，很快就复胖，算是白白挨了一刀；还有人做了脉冲光治疗脸部皮肤，结果依旧抽烟、喝酒、熬夜，你说，她的皮肤有可能会好吗？
我觉得一个人的“美”，不只是外在的美貌，而是包括了整个生活的形态，包含了食、衣、住、行、育、乐及工作，还有与其他人的相处，层面非常广。
如果你有不正常、不健康或不快乐的生活，就不可能美丽，所以美丽要从日常生活做起，就像修行不在乎形式只在乎修心，每天多花一些时间照顾自己，爱护自己，这是有必要的。
现代人的生活普遍处于紧张、忙碌的状态，容易造成身体的疲劳及心理的压力，因此容易产生像失眠、偏头痛、忧郁症等各种文明病，如何找寻释放这些负面能量方法，让自己身心更健康，并预防文明病的产生，就是百瑜时常在研究的课题。
经过百瑜的研究，我建议你们可以按照书里介绍的方法，每周进行2天泡澡，排除体内毒素；再进行2天精油按摩身体，促进气血循环；再做2天运动减轻压力及修饰身材（听说做运动减压是最有效的）；还有一天可利用假日到郊外看看山、看看海，开阔自己的心胸，呼吸新鲜空气，吸取大自然正面的能量，再释放出自己负面的能量，就像我们平时呼吸氧气，吐出二氧化碳一样；也好比皮肤会有角质层，必须经过去角质，才会让我们擦营养品更能吸收。
将身体的废物及负面能量排出，吸收养分及正面能量，身心才会健康又美丽喔！
王在瑜

编辑推荐

本书作者是一名模特，她根据自己的经验将自己多年来美体塑身、保持美丽面容和窈窕身段的心得整理成此书，相信时尚爱美的女士阅读完本书后，会获得有价值的启发，学会怎样去美体休闲，做一个气质美人。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com