

減重手則.....	3
標準身材計算	3
減食飲食須知	3
減重者新生活公約.....	3
減肥小秘方	4
減肥的基本原則	5
脂肪燃燒，六大減肥法要你好看！	6
破除減肥九大迷思.....	7
十大減重祕方 方便易學功效大	8
10 個成功減肥要訣.....	8
現代美女手則..	10
減肥的基本原則	10
十個提昇新陳代謝的方法	11
下半身真的這麼難瘦嗎?	13
讓你越吃越瘦	15
低熱量的飲食技巧.....	15
減重食譜.....	16
榮總減肥食譜	16
減肥菜單 1	17
減肥菜單 2	19
減肥菜單 3	20
半斷食減肥法	21
七日瘦身法	21
喝水減肥法	21
優酪乳減肥法	22
三天十磅.....	22
排毒消脂的減肥餐單.....	22
上腹突出型	23
下腹突出型 --干貝精華玉米湯（消除眼睛疲勞的簡單方法）	23
瘦身湯.....	23
美腿湯.....	24
好消息瘦身法	24
回春水之完整作法大公開	24
超有效減肥法	24
輕盈魔法塑身茶	25
玫瑰蜜棗茶	25
窈窕美腿茶	25
纖美瘦身茶	25
7-11 的專用菜單 全部都不能更改喔!	26
有氧飲料+飯糰=瘦喜鍋.....	26
塑身運動.....	27
洗澡篇.....	27
洗澡篇 2.....	27
粗鹽瘦身法	27
五大秘法去角質，不怕橘皮組織	28
五分鐘美人操	30
消滅蘿蔔計劃方法.....	30
如何消除小腹	30
生理期讓你瘦	31
香薰油按摩瘦身法.....	33

小腹按摩瘦身法	33
腳底穴位按摩瘦身法.....	33
腳部鹽揉瘦身法	33
面部穴道按壓瘦身法.....	34
耳穴貼壓瘦身法	34
瘦臉法.....	34
腳後跟走路瘦小腹、瘦小腿	34
3 分鐘幫你改善下半身.....	34
美化手臂曲線	35
美化腰部曲線	35
美化臀部曲線	36
美化腿部曲線	36
美化小腿曲線	37
健美操.....	37
降低體脂肪的運動.....	43
女性美顏在運動	44
美顏保養.....	44
如何達到快速美白.....	44
漂亮妹妹洗臉必知十大步驟	45
保養皮膚 20 法!!.....	45
林口長庚醫院皮膚科---保養新觀念.....	47
十大防曬守則	48
全方位美白輕鬆白回來.....	49
消除黑眼圈	49
告別熊貓眼！	50
草莓鼻的煩惱	52
“粉”自然不洩底.....	52
喜上眉梢！ ...教你怎麼化妝.....	55
不同唇型修飾重點何在？	57
護髮妙招.....	57
20 個傷髮的錯誤偏方.....	59
天然護膚面膜 DIY	61
平時的保養工作	63
喝水方式...	64
生活小偏方	65
七種水果不能空腹吃.....	65
精油說明.....	65
卡路里一覽表.....	71

減重手則

標準身材計算

體重：身高 - 112 cm 胸圍：身高 x 0.52 腰圍：身高 x 0.37

腹圍：身高 x 0.457 臀圍：身高 x 0.542 腿圍：身高 x 0.26 + 7.8

有興趣的話不妨算算吧

減食飲食須知

1. 盡可能採用無油或低油烹調：蒸/煮/烤/滷/燻/醃/凍/涼拌/燙/燉/涮/焗/泡。
2. 避免勾芡或加麵糊做成濃湯狀。
3. 煮湯採用清湯或煮好冷卻去除上面浮油的高湯。
4. 湯面盡量不要加入太多料，尤其是排骨或其它肉類，以蔬菜湯為最佳，且同時可避免吃青菜過水的麻煩。
5. 進食前先喝 500cc 的水以增加新陳代謝避免吸收過佳。
6. 吃飯時準備 1~2 碗的熱開水，將過多的油瀝掉。
7. 水果採新鮮的，避免醃漬、罐頭及果汁類。
8. 餐食儘可能煮成湯類，可增加飽足感，並且減少油脂的攝取量。
9. 水餃應將皮戳破讓湯汁流出後再吃。
10. 調味料應採用天然來源，如：蒜頭、辣椒、薑、蔥、五香、八角、工研醋、咖哩。

*減重者"進補"(吃大餐時之應對之道)吃桌

1. 飲料："登時走"的無糖烏龍茶/開水/礦泉水/健怡可樂/健怡雪碧/麥茶/加果寡糖的紅茶。
2. 酒：罐裝啤酒 1/3 罐,紹興酒小半杯。
3. 冷盤：海蜇皮，各種滷製品，涼拌製品，但不可用沾醬，蔬菜沙拉。
4. 什錦羹：將湯汁瀝乾後再用。
5. 各式湯類：撇開浮油，儘量少喝，且注意料之選用。
6. 涼拌、滷漬：去皮，去肥肉，且應多選擇有骨之部位。
7. 油炸者：絕對限制，當擋不住誘惑時，先去油炸表皮後，放於面紙上吸去油脂再食。
8. 各式加碎肉製成之肉丸，獅子頭，蝦丸蜜汁火腿者儘量少吃。
9. 油酥類點心，甜湯也不適用。
10. 新鮮水果。

減重者新生活公約

1. 睡前三小時禁食。

2. 運動前後兩小時禁食。
3. 油、糖、酒盡量少用。
4. 減少鹽份攝取，採清淡飲食。
5. 水份攝取一天 2000c.c.(八杯)。
6. 適量的全身性運動。
7. 睡前少喝流質飲料。
8. 少量多餐。
9. 定時定量。
10. 細嚼慢嚥。
11. 應均衡地攝取各類食物。
12. 不偏食，不暴飲暴食。
13. 攝取適量的纖維素，以防便秘。
14. 刺激性的調味品,應減少使用。

*每天建議的攝取量：碳水化合物=> 四份；蛋白質=> 六份；水果=> 二到三份。

蔬菜不限量（但乙種蔬菜不宜攝取過多，因其熱量比甲種蔬菜為多，用炒的需過水。一般建議約四份就可以了，但一定要有深綠色蔬菜！）

*單位換算：1 杯=16 湯匙=240 公克(c.c.)；1 公斤=1000 公克=2.2 磅；1 台斤(斤)=600 公克=16 兩；1 磅=16 盎司=454 公克；1 湯匙=3 茶匙。

減肥小秘方

一、飲食類：

- (1) 飢餓飲食法：這是最傳統的方法。節食減肥是以吃很少的食物甚至是不吃食物來減肥，所以身體沒有足夠的熱量去應付基本生理機能所需要的能量，為求生存，體內會自動地降低新陳代謝，並且會保存脂肪，先消耗瘦肌來應付基本生理機能，結果瘦肌越來越少，新陳代謝率越來越低，而脂肪越來越多，形成惡性循環，所以我們常聽到有人節食好幾次卻越減越肥，新陳代謝率越來越低就是問題所在。
- (2) 低卡營養餐包：低卡營養餐包可減少熱量攝取而不會引起營養不良，但是有些廠商誤導消費者餐餐都吃低卡營養餐包，一旦不繼續吃體重又會回昇。其實，低卡營養餐包在日常控制飲食熱量和補充營養是很好的選擇，可以在一天中搭配一餐食用，它是體重管理的方法之一，但並不是唯一的方法。
- (3) 減肥茶、糖：會使食慾下降、食量減少，但會造成營養不良，不繼續吃體重會回昇。
- (4) 吃肉不吃飯：可以降低體重而不會感到飢餓，但長期食用會出現營養不良、骨質疏鬆、酸中毒、破壞腎臟功能等。

(5) 減肥食譜：每個人所需的食譜並不相同，別人的食譜只能做為參考，應該學習如何按照自己的狀況來規劃自己的飲食，如此才能持久。

二、不當的減肥藥：

- (1) 安非他命：抑制下視丘攝食中樞，達到降低食慾的目的，長期食用會上癮，有很嚴重的精神副作用。
- (2) 利尿劑：體重會下降，但失去的只是水份，長期食用會導致如破壞腎功能、痛風、糖尿病等。
- (3) 瀉藥：會使胃酸減少，食慾減退，經常食用會產生貧血和腸胃疾病。

三、其他方法：

三溫暖、減肥衣都只是減去水份的重量；針灸、指壓能短暫的控制食慾，但不能持久；外科手術有一定的風險存在，而且可能會有副作用。至於，最近流行的減肥膏或減肥皂，有些的確能消除皮表的海棉組織，但功效限制於局部和表面，無法至體內深層減少脂肪、增加瘦肌，減肥膏、皂對肥胖者可能有輔助作用，最好不要單靠它們來達到目標。

減肥的基本原則

減肥的基本原則大家都知道就是「少吃、多動、有恆心」，但要怎麼少吃、怎麼多動，不見得每一個人都知道正確的方法。美國醫學會對減肥計畫提出幾點具體性的建議：

1. 每日熱量攝取不可低於 1 2 0 0 大卡。
2. 每日卡路里的負平衡不要超過 1 0 0 0 大卡。
3. 每週減重不要超過 1 公斤。
4. 運動每天消耗 3 0 0 大卡以上，快走或慢跑為佳，每天 1/2~1 小時。
5. 配合行為改變法，辨認和去除導致肥胖的不良生活習慣。
6. 飲食控制與規律運動持續終生。

一般來說飲食的控制是每天減少攝取 5 0 0 大卡為原則，每日少攝取 5 0 0 大卡，一週約可減重 0.5 公斤。飲食上要注意的是：定時吃三餐飲食均衡（但減少糖分與油脂），並補充微量營養素及抗氧化物；少吃脂肪多的肉類食品，食用時以魚蝦優於雞鴨，雞鴨優於牛豬；纖維質（蔬菜）不含熱量又可增加飽足感可多吃；不喝酒、勿吃零食、宵夜；勿喝市售飲料，可使用代糖或代糖飲料；可多喝茶（勿加糖或奶精）或白開水。

另外要配合行為治療方法矯正飲食習慣，例如固定地點吃東西、吃東西速度減慢等；避免邊吃邊做其他事（如看電視）；飢餓時勿外出採購食品；避免特價套餐等。

運動除可消耗能量外，並可提高基礎代謝率而改善易肥胖之體質，是維持減肥成果之重要關鍵。運動是以每天消耗 3 0 0 ~ 5 0 0 大卡為目標，每天運動消耗 5 0 0 大卡，則一週亦可減輕 0.5 公斤。

減肥中可以儘量以泡澡取代沐浴以提升新陳代謝率，並且一天喝 2 0 0 0 c c 白開水或茶，分五

次喝（起床後、10am、2pm、4pm、8pm）一次400cc，以提高新陳代謝率。

脂肪燃燒，六大減肥法要你好看！

你有沒有看過熬豬油的油鍋呀？把一大串的肥豬肉放進去，金亮亮的油呀！就會從那堆又肥又白的肥肉當中溶出來，溶呀溶地，看起來真是嚇人。

如果說，把肥肥的豬肉放進去油鍋可以把脂肪溶解出來，不知道這一招能不能用來減肥呢？「脂肪燃燒法」是近年來喊得震天價響的減肥怪招，這一招從醫學界的眼光來看，到底有沒有效呢？讓我們來看看脂肪燃燒的怪問題有哪些：

【問題一：某些健康食品有助於燃燒脂肪？】

除非是把膳食纖維、水等沒有熱量的食物吃下肚子去，所有的食物都會在身體內製造熱量。食物在製造熱量的同時，就會變成各種營養素，讓身體利用。無法完全利用的時候，就會變成脂肪儲存起來。

所以能夠幫助燃燒脂肪的食物，到目前為止，實在是還沒有看到。與其期待燃燒脂肪的健康食品，還不如多吃一點沒有熱量的食物。

【問題二：某些按摩產品可幫助燃燒脂肪？】

這個說法，真的是太偉大了。因為研究發現，即使是最簡單的護膚產品摩擦身體，也會讓當事人覺得大腿變細了；但這些人卻沒有發現，這是因為按摩讓大腿變得結實的緣故。所以與其相信這些宣傳廣告詞，還不如多多地按摩自己吧！

【問題三：越激烈運動，越能夠燃燒脂肪？】

人體在活動時所燃燒的熱量，主要是與原來的體重有關係。例如說，同樣是運動，游泳一小時和跑步一小時所消耗的能量是差不多的。因此，沒辦法游泳的人，可以選擇走路；沒辦法跑步，可以在家裡跳繩；想要有效地燃燒脂肪，最重要的就是：每天都要運動唷！

【問題四：飢餓時做運動，越能燃燒脂肪？】

肚子空空的時候運動，會因為血糖不足的緣故，而感到頭昏腦脹。這種頭昏腦脹，與脂肪燃燒是沒有關係的。不要故意在運動前餓肚子。吃一點全麥麵包或餅乾，喝點新鮮果汁，10-20分鐘後開始運動，會幫助身體更有效地利用脂肪產生運動能量唷！

【問題五：到健身中心減肥，可以讓脂肪燃燒得更均勻？】

健身中心裡有很多人在做運動，也有合格的健身教練，所以比較不容易偷懶，也不容易產生運動傷害；但是到健身中心做運動也要有毅力，才能天天持之以恆。請記得，減肥是百分之百的努力，加上百分之百的飲食控制。

【問題六：想要讓哪裡的脂肪燃燒，就應該多多增加那個部位的運動量？】

胖胖的小腹、肥肥的屁屁、圓圓的大腿，這些都是讓人很頭痛的脂肪堆積部位。既然你已經注意到這個問題，增加自己的運動量確實可以幫助肌肉變得更結實。不過可別以為「胖哪裡，就動哪

裡」的策略可以去掉肥肥的油脂。運動會讓你的肌肉變得結實，但可不是燃燒脂肪的效果唷！

破除減肥九大迷思

1.一日三餐中，少吃一兩頓飯，是減肥的好方法。對嗎？

Ans：不對——許多節制飲食的人，往往早餐和午餐不吃，一直餓到吃晚飯的時候，便狼吞虎嚥地吃很多。一天中只要有一餐暴食，就會促使脂肪生成，並且膽固醇也會增加，結果適得其反。要是早、中餐不餓肚子，晚飯也不會吃這麼多。

2.有人說，身體太胖是由於過多的水份引起的，因此要減肥，最好的辦法是服用利尿劑。

Ans：不對——一個人服用利尿劑過量，會引起嚴重脫水，這是很危險的，如果你確實懷疑自己是水腫的話，最好還是去醫院檢查一下。

3.肥胖的人消瘦後再發胖，不會對身體有什麼壞的影響這種說法對嗎？

Ans：不對——一個人消瘦後又發胖，這種情況比原先肥胖時對身體更有害。因為在發胖階段，血壓和血清膽固醇的增高會出現反常現象，如果再消瘦了，可能不會恢復正常。

4.有人說，如果你嚴格的節制飲食，那麼每個星期都會消瘦下去。是這樣嗎？

Ans：不一定——幾乎每個節制飲食的人，在某個階段體重會停留在一個數字。有各種各樣的因素會暫時影響你減肥。但只要遵照醫師的囑咐，堅持節制飲食，體重是會減輕的。

5.節食是應該多吃天然食物，是嗎？

Ans：是的一因為這些食物沒有添加劑，也沒有儲藏過，因此營養成分比較豐富，況且有些食物附加劑對人體有害。然而，「天然的」食物並不是說必須是「熱量低」的，如花生醬、穀物等，熱量屬較高，但也可吃一些。

6.要減肥，就一直不能吃澱粉含量高的食物，對嗎？

Ans：不一定——澱粉是一種碳水化合物，每克澱粉或蛋白質中含4卡熱量。因此以克為單位來比較的話，澱粉不會比蛋白質容易發胖。多吃些纖維素含量高的食物是很重要的。這些食物主要指的是粗糧、蠶豆、豌豆和新鮮蔬菜，雖然纖維不會使人消瘦，但他能加速食物在大腸中的排泄過程。

7.有人說，喝幾杯酒，也不過是飲料而已。是這樣嗎？

Ans：不能這麼說——酒精不但含熱量很高，並且它能促進食慾。

8.有人說，節制飲食的最佳方法是吃那些含碳水化合物很低的食物，是嗎？

Ans：這樣做不好——有些節制飲食的人向人們推薦說，要嚴格限制碳水化合物。然而，沒有證據表明，這樣節食效果比同樣節制熱量的攝取要來得好。事實上，缺少碳水化合物會引起頭痛、目眩、嗜睡的毛病，同時還會增加腎臟的負擔。

9.在飲食中，還需要考慮番茄醬、蛋黃醬等一些調味品中的熱量嗎？

Ans：是的一應該考慮進去。一湯匙番茄醬所含的熱量，相當於一茶匙的白糖；而一湯匙蛋黃醬的

熱量相當於 2 茶匙白糖。因此，在飲食中，調味品不能放得太多。

十大減重祕方 方便易學功效大

坊間減重課程琳瑯滿目，訴求的重點難免強調「快速、有效」，成功的實例活生生的展現在消費者的眼前，但是失敗的案例卻靜悄悄的消失在無聲無息間，選擇或使用這些減重方法時，您是否曾以科學的角度來探討這些方法的成功率與原因？綜觀各式減重法，可分為三類，第一類為「貴族型減重」：花下大把銀子，立定減重心願，尋求美容中心的服務。第二類為「貧民型減重」：不斷找尋節食減重祕方，哪裡有減重食譜，不惜千里跋涉一定要弄到手試試。第三類為「健康型減重」：各大醫院所開立的減重班，兼顧有效及健康，把學理與實際結合，讓您也能當個減重專家。

其實若您沒有代謝方面的問題時，減重別無它法，追根究柢就是營養師常掛在嘴邊的「少吃、多動」。許多減重失敗的案例常因為遺漏了其中的一環而功虧一簣。以下提供幾個方便易學的減重祕方供諸位有心減重的看倌參考，雖是小小動作，卻有大大功效。

1. 不論您現在拿的是報紙、雜誌……請站立踏步將它看完。
2. 說兩則笑話並細嚼慢嚥延長吃飯時間，減慢進食速度，不要一口氣吃入過量的食物。
3. 儘量用筷子吃飯夾菜，少用湯匙舀湯汁拌飯。
4. 學會說「不」的藝術，拒絕零食的誘惑。
5. 不要當沙發上的馬鈴薯，看電視時順便搖點呼拉圈。
6. 電梯可遇而不可求，碰巧遇到就搭，不幸沒遇到就走樓梯吧！
7. 每餐六分飽，然後起身收拾碗筷並漱口。
8. 勒緊腰帶，勤照鏡子，不斷提醒自己減重的重要。
9. 能吃蒸的絕不吃炸的，能吃瘦肉絕不吃五花肉，多吃蔬果少吃加工肉品。
10. 成功的減重從減重成功開始。

正確的減重速度每星期約 0.5-1 公斤，若以此速度減重三個月可減十二公斤，是不是很令人心動！不過請別忘了持之以恆才是永久之道。您已經準備好迎接美麗的夏日陽光嗎？或是您已決定要加入減重的行列？請張大眼睛慎選減重方法，減了體重可不要失去健康！

10 個成功減肥要訣

減肥的成敗除了取決於你的決心外，是否減得其法也十分重要。若你試過不同形式的減肥方法仍未能成功，或許是時候檢討一下自己所用的方法。以下十個減肥成功的要訣，有助你重整減重計劃時提供新方向。

1. 堅守「一日三餐」

都市人的飲食習慣一般較混亂，一天多餐，多進食，吸收的卡路里自然愈多，身體長肉在所難免。應減少非正式的餐膳，並保持早、午、晚三餐飲食均衡。

2.每餐七分飽

減肥最簡單直接的方法，是慢慢減少自己的食量，先減少高脂肪食物，並以蔬菜代替以增加飽肚感。其實從健康角度出發，每餐吃至七分飽已足夠。

3.賞罰分明

在定下減肥目標後，必須賞罰分明，可以在實行減肥前，購置一些衣服和首飾作為鼓勵自己成功的獎賞。同時，為每天設定飲食份量，吃多了就要以多做運動去抵消，例如額外多吃了數顆朱古力，就要跑十五分鐘樓梯機等，總之減肥就要依原定好的計劃進行。

4.飲食記錄

最好有一本簿記下每天吃過的食物和份量，同時略為計算其卡路里，每星期來一次大清算，你會發現實際進食的份量比預期中多。如果早餐時吃多了一片多士，到午餐時就少喝一杯飲品或者半碗飯，就可以確保每天不會吸收過量的卡路里。

5.餐前一碗湯

可以嘗試在飯前喝一杯水或者一碗湯，沖淡部份胃酸，可以減低飢餓的感覺，食量也會減少。注意如果在飯後才喝湯水，會沖淡胃酸，容易造成消化不良、腹脹和胃痛等症狀，同時會響身體吸收營養。

6.精明選擇

油炸的食物美味可口，甜品亦令人想一吃再吃，但緊記即使量少，高脂高糖的食物仍會令你的體重不斷增加。要控制體重，必須儘量進食高纖維低卡路的食物例如蔬果，同時食物亦以清淡為主，減少使用各種醬汁和調味品。

7.家中進膳

相對於餐館較油膩的菜式，在家中進膳的確能更有效控制卡路里的吸收，在煮食時可以選擇低脂的材料，或用較少的調味料和油份。

8.輕鬆減壓

我們在壓力下(例如來自工作或學業)常會不自覺以吃零食來減壓，以滿足食慾來渲洩緊張情緒，但若成為習慣，只會容易累積脂肪。嘗試尋找進食以外的方法來減壓，做運動、看書或與朋友傾談都是既令心情愉快，又可紓減壓力的好方法。

9.多作幻想

當你因為與美食對抗而感到沮喪時，不妨合上眼睛，幻想自己是一個健康美麗的人，引來不少艷羨目光，吸引心目中的理想對象……適度的幻想或將美好的事物充實於腦海中，可以令人保持心境開朗，變得較為積極和樂觀，減肥目標亦較易達到。

10.決心和耐力

減肥成功並非一朝一夕的事，在意志消沉、想放棄時，不妨多鼓勵自己，同時要告誡自己，不可前功盡廢。但如果身體真的不能應付，就不要勉強下去，以免損害健康。

現代美女手則..

別看許多擁有魔鬼般身材的美女婀娜多姿的模樣，便以為她們的美來自天生而欣羨不已，要知道她們也是下了一番苦工，才有這番成就。其實，只要身體力行以下十二項守則，妳也可以成為令人羨慕的焦點。

1. 一天三餐、定時定量，千萬不可淪入暴飲暴食的夢魘中。
2. 細嚼慢嚥，不但幽雅，也能充分吸收營養，咀嚼的動作除了可消耗些熱量也較不易飢餓。
3. 不選擇空腹時逛街。
4. 晚上九時以後絕不進食，以免小腹突出。
5. 一包零食絕不一次吃完。
6. 每天至少喝八大杯水。
7. 每次運動至少持續十二分鐘以上，才能燃燒熱量。
8. 盡量利用樓梯上下樓運動。
9. 加快走路速度，身體更有活力。
10. 運動前先喝茶的習慣，運動後千萬不可喝水或進食。
11. 充分享受入浴時光。
12. 一周至少運動三次。

減肥的基本原則

減肥的基本原則大家都知道就是「少吃、多動、有恆心」，但要怎麼少吃、怎麼多動，不見得每一個人都知道正確的方法。美國醫學會對減肥計畫提出幾點具體性的建議：

1. 每日熱量攝取不可低於 1 2 0 0 大卡。
2. 每日卡路里的負平衡不要超過 1 0 0 0 大卡。
3. 每週減重不要超過 1 公斤。
4. 運動每天消耗 3 0 0 大卡以上，快走或慢跑為佳，每天 1/2~1 小時。
5. 配合行為改變法，辨認和去除導致肥胖的不良生活習慣。
6. 飲食控制與規律運動持續終生。

一般來說飲食的控制是每天減少攝取 5 0 0 大卡為原則，每日少攝取 5 0 0 大卡，一週約可減重 0.5 公斤。飲食上要注意的是：定時吃三餐飲食均衡（但減少糖分與油脂），並補充微量營養素及抗氧化物；少吃脂肪多的肉類食品，食用時以魚蝦優於雞鴨，雞鴨優於牛豬；纖維質（蔬菜）不含熱量又可增加飽足感可多吃；不喝酒、勿吃零食、宵夜；勿喝市售飲料，可使用代糖或代糖飲料；

可多喝茶（勿加糖或奶精）或白開水。

另外要配合行為治療方法矯正飲食習慣，例如固定地點吃東西、吃東西速度減慢等；避免邊吃邊做其他事（如看電視）；飢餓時勿外出採購食品；避免特價套餐等。

運動除可消耗能量外，並可提高基礎代謝率而改善易肥胖之體質，是維持減肥成果之重要關鍵。運動是以每天消耗3000~5000大卡為目標，每天運動消耗5000大卡，則一週亦可減輕0.5公斤。

減肥中可以儘量以泡澡取代沐浴以提升新陳代謝率，並且一天喝2000cc白開水或茶，分五次喝（起床後、10am、2pm、4pm、8pm）一次400cc，以提高新陳代謝率。

十個提昇新陳代謝的方法

也許你從沒想過新陳代謝的快慢有何差別，但若是以下煩惱你都有——拼命節食還是瘦不下來；換了新的保養品，皮膚狀況依舊沒有改善；體力越來越差，動不動就覺得倦怠——恐怕就得好想想該怎樣提昇新陳代謝的速度了！

常常納悶為什麼飲食和生活作習並沒有改變，可是體重卻一直增加、體力越來越差，甚至連偶爾冒出的痘痘也越來越慢好，其實這些潛移默化的改變，有一個重要關鍵便是新陳代謝的速度變慢了。雖然體質、遺傳及年齡等因素都會影響新陳代謝的快慢，不過天生緩慢的人並不多，多數人都能藉由後天的調整，來達到有效提昇新陳代謝的，記住以下幾個小訣竅，並落實到你的生活裡，就能輕鬆擁有健康美麗。

1. 有氧運動是提昇代謝最快速的捷徑。

長庚醫院新陳代謝科林款帶醫師說，增加運動的質與量的確是加速新陳代謝最直接快速的方法，並且至少要達到「每週3次、每次30分鐘、運動後每分鐘心跳達130下以上」才能有助於健康。

千萬別小看這短短30分鐘的運動量，它除了可以幫助消耗熱量、減輕體重外，更大的好處是運動之後，能將氧氣帶到全身各部位，大大提昇新陳代謝率、有效燃燒脂肪，效果並會持續數個小時之久。

所以，丟掉沒時間運動的藉口吧！日常步行就是最佳的運動良機，不妨利用每天午餐後的休息時間，在公司附近走走逛逛，以均勻的速度步行，不一定要流得滿身大汗，就能提高代謝，同時幫助消化、預防便秘。

2. 加入重量訓練，增加肌肉組織。

你知道嗎？人體內的肌肉組織越多，越能燃燒更多熱量，使新陳代謝加速，可惜的是，當我們過了30歲之後，肌肉會逐漸流失，進而導致代謝下降，因此，若想維持良好的代謝速度，就必須

趕緊鍛鍊，以增加日漸減少的肌肉量。賀寶芙醫學諮詢委員會 科技研發部資深副總裁Jamie McManus 博士表示，對肌肉組織較少的女性來說，舉重這類可以幫助增加肌肉的重量訓練運動，就顯得格外重要，因為增加肌肉數量就能增加新陳代謝。一旦肌肉量增加了，一天將可以增加消耗100到300卡路里，甚至更多。

不必擔心肌力訓練做多了，會練出一身「健美的肌肉」，因為男女的肌肉組織並不相同，況且，健美選手也不是這麼容易就能練成的！

3.多喝礦泉水。

基本上，光是多喝水就能促進腸胃蠕動，並透過流汗或排尿，把體內多餘的毒素和廢物排出來，加速新陳代謝，如果喝的又是優良水源地的礦泉水，對健康的助益則更多，能在喝水同時順帶補充身體所需礦物質，市面上有些進口礦泉水之所以號稱「窈窕之水」，並非胡亂吹噓，而是因其富含能加速代謝熱量的鎂（Magnesium），多多飲用不僅沒有熱量，還能加速新陳代謝，可算是一舉兩得。

4.停止無效的節食，多攝取蛋白質

別再漫無目的的節食了，否則妳會發現身體越來越糟，體重卻是一動也不動！因為當大腦接收到飢餓的訊息後，為了維持正常身體機能，便會自動調節使新陳代謝的速度變慢，雖然吃得少，但消耗能力同時也變少了，這種方式當然行不通，只會造成身體的傷害。

相反地，改變飲食內容，加強攝取纖維素與蛋白質，才是提昇新陳代謝的安全方式，其中以含豐富蛋白質的藻類是值得推薦，因為藍藻中含有容易消化的蛋白質及高含量的-次亞麻油酸，能幫助於提昇熱量的代謝；而綠藻中的葉綠素並能淨化血液，提供絕佳的排毒效果，至於最常食用的海藻類，則富含近30種的礦物質，能促進水分代謝，並加強免疫功能。

5.深呼吸。

別懷疑，呼吸的方式的確會對新陳代謝有所影響。呼吸的目的是為了把新鮮的氧氣送進肺部，經由氣體交換後，再把不要的廢物及二氧化碳排出體外，達成淨化血液、促進代謝與循環的功效。

可惜大多數的呼吸都是無自主意識下的反射動作，每次吸氣送進肺部的容量實在有限，而事實上，呼吸頻率越快表示呼吸量越小，好不容易吸進的氧氣，還來不及發揮作用，就又被送出去了，加上短促的呼氣，更使得廢棄的二氧化碳繼續殘留在肺裡，所以囉！與其做一百次短促的呼吸，不如經常提醒自己做做深呼吸，幫助加速體內廢棄物的代謝。

6.捐血好處多，利人又利己

捐血一袋不僅能救人一命，還可以大大促進自身新陳代謝的能力，不但不傷身，定期捐血反倒也是維持健康的方法之一。因此，只要妳是年滿17歲、體重45公斤以上的熱血女性，通通歡迎捲起袖子，帶著妳的身份證熱情捐血去。

7.想喝有味道的飲料，就選能促進代謝的綠茶、杜仲茶。

日本人愛喝綠茶不是沒有道理的，綠茶中的氨基酸、多酚素、維生素等成分，可以幫助降低血脂和膽固醇，並能調節脂肪代謝，除此之外，茶中的咖啡因同時具有利尿和刺激胃液分泌的作用，還可增加肌肉的呼吸速度及工作量，因此多喝不含糖的綠茶有益健康。

而具有利尿作用的杜仲茶，也有順暢血液循環、提高新陳代謝、改善體質的功效，經常飲用對於皮膚粗糙、消除浮腫、改善便秘等都有所助益。

另外，每天早晨喝杯醋，也可提高人體新陳代謝，因為含有氨基酸的醋，能促進消耗體內過多脂肪，加強蛋白質和醣類的代謝，因此也有人拿來用在減重方面。

8.利用正確的按摩手法也能促進代謝。

體內淋巴液與血液循環是否通暢，會影響身體對於廢物、毒素等物質的排除速度，因此透過正確的按摩手法，也能維持血液循環的順暢，加速代謝，順利處理體內廢物。

所謂按摩並非隨意壓一壓、捏一捏就可行了，如果妳做過沙龍的塑身療程，不妨仔細回想一下，美容師的按摩手勢是不是都是由末梢往心臟進行？這種從四肢末梢朝心臟方向按摩的「求心性按摩」，對於推動淋巴及血液的流動才有所助益，能使肌肉的代謝更加旺盛，提供細胞更多促進代謝的營養素與幫助脂肪燃燒的氧氣，同時加速排除廢物，每天看電視的時候順便做做按摩，輕輕鬆鬆就能更健康。

9.洗洗三溫暖、泡泡熱水澡就能變美麗。

泡澡是另一個促進新陳代謝最簡單的方法之一，利用高溫反覆入浴的方式，促進血管收縮、擴張，並刺激汗腺發汗，每次泡澡3分鐘，休息5分鐘再入浴的循環重複三次，就能在不知不覺中消耗大量能量，效果相當於慢跑1000公尺。同時，泡澡也能促進老舊角質更新，保持肌膚光滑細緻。必須注意的是，心臟不好的人並不適合洗三溫暖或常泡熱水澡，此時不妨以傳統的保健良方—熱水泡腳來取代，這不只能使腳部微血管擴張，促進全身血液循環，還可增加細胞通透性，提高新陳代謝，同時達到健身祛痰的作用，並且改善雙腳冰冷的情況。

10.補充維他命B群，不要成為夜貓子！

經常熬夜或作息不正常的人不僅老得特別快，連健康也耗損得特別兇，奉勸妳能不熬夜就盡量別熬夜吧！如果是因為工作需要、非不得已的話，就得多多補充富含維他命B群的食物，因為它們是促進人體新陳代謝的必要因子，卻因屬水溶性維生素而不易儲存在體內。維他命B群通常指的是維他命B1、B2、B6、B12及葉酸、菸鹼酸等，它們在進新陳代謝、提供能量、保護神經組織細胞等方面，都有很大的幫助。

下半身真的這麼難瘦嗎？

「粗壯的大腿、渾圓寬闊的臀部，加上一天比一天突出的小腹……」，這是許多辦公室坐久了的上班族、年近中年的婦女最常抱怨的，看著自己的底盤越來越穩固，似乎離窈窕的一天越來越遠，心理越是著急。所以不管坊間流行什麼去脂霜、中藥湯方、針灸、各種減肥食譜、減肥藥等各式的

減肥塑身秘笈，只要是有人說得出減肥實例、減肥原理，就能吸引一大堆對自己身材不滿意，或是好還要更好的愛美人士勇於嘗試。這也不難看出為什麼書店裡減肥專區書籍成堆的排放，減肥的資訊永遠不嫌多，話題也始終歷久不衰的原因了。

其實這些原理大同小異，脫離不了「少吃、多動」的不二法門，相信每個人都累積了不少的減肥資訊與心得。但就實際的訪查結果發現，大部分的減肥者最常遇到的困擾就是：明明體重還在正常範圍內，可是所有可以展現輕盈體態的衣服都不能穿了，不是突出的小腹就是厚實又下垂的屁股，若要全身性的減肥，又連不該瘦的地方都萎縮了該怎麼辦？！就算不是為了愛美的理由，這樣中厚體態其實也是糖尿病、乳癌、卵巢癌的高危險群呢！可見下半身的肥胖是許多人心中的痛，到底為什麼脂肪都堆積在下半身呢？

◎小腹突出者：

有些人體重雖然在正常範圍內，但是全身的肥肉似乎總是集中在腹部，使腹部腰部看起來特別的中厚，這種人通常是吃飽飯後就坐著，或是習慣一次吃的很多，平時坐著的時候比站著的時候多。站姿、坐姿不正確者：有抱小孩的父母經常會不自覺的將小腹突出久而久之就會變成腹部特別突出，或是坐著的時候習慣將身體攤在椅背上，不自覺的將後腰部騰空小腹往前突出者。

◎臀部及大腿粗壯的人：

臀部及大腿的脂肪堆積是一體的，雖然經常坐著不動也會使局部囤積脂肪，但是大部分還是與遺傳的體型以及荷爾蒙有關，例如：女性在月經前期或是懷孕期間荷爾蒙的改變也會使脂肪容易堆積在此，所以每個月的月經前期與懷孕期間臀部與大腿也會顯得較胖。

◎小腿粗壯的人：

有蘿蔔腿的人不一定都很胖，有的人全身都瘦瘦的只有兩隻小腿特別的雄壯，若其實這一點很無奈，必須很坦白的說這是與遺傳有關，當然經常有用到小腿肌肉的運動如：賽跑、爬坡也容易造成小腿肌肉過度發達，顯得有些粗壯，這種蘿蔔已經形成要消除就不容易了。如果能再剛開始有蘿蔔的徵兆出現時，或是過度運動小腿肌肉後就進行腿部的按摩、抬腿的努力的話，或許可望扭轉蘿蔔的命運；該怎麼辦？

若是您也是想局部的瘦身，又不想冒險去吃來路不明、擔心副作用的減肥藥，也不願意花大錢去買那種只會讓您的皮膚變得比較光滑細緻的去脂霜，或是嘗試各類效果眾說紛紜的另類療法的話，試試以下幾種簡單的動作，這些動作都是您在辦公室休息的時候、晚間看電視的時候，隨時隨地都可以進行的，不用特殊的裝備與器材，不會讓您汗流浹背，不需要為了節食餓到臉色蒼白，一樣可以收到美化曲線的效果。

1. 身體坐直，將背與臀部呈一直線，緊靠著椅背而坐，若是椅背過於傾斜可以利用護腰的背墊使背部緊靠，然後進行腹式呼吸（吸氣的時候腹部膨出吐氣時腹部凹陷）。這方法最適合經常做辦公桌的人，必須在飯後一小時以後進行效果最好，對於小腹突出者最有效。

2. 跟（1）一樣身體先坐直，然後將兩隻小腿平伸與大腿呈一直線（小腿騰空），然後上下擺動我

們的腳板，使後腿筋徹底的拉緊又放鬆。這個方法跟（1）一樣坐在辦公室就可以動一動了，許多上班族最成遇到一整天下來，腿部的浮腫小腹突出的問題；它可以美化小腿，並且也以活動足踝，幫助下肢的血液循環，防止經常坐著導致腿部的浮腫。並且爲了要使腿伸直不知不覺就會用到腹肌的力量，也可以消除腹部的贅肉。

3. 身體站直，先吸一口氣到肚子裡，然後慢慢的吐氣（腹部凹進去）一面將單腳的舉起，膝蓋彎曲，使大小腿成 90 度直角，雙手平舉然後吸氣時再將腿慢慢放下，同樣的方法再舉起另一隻腳，如此反覆個幾次。這個動作在飯後一小時左右進行效果最好，尤其是針對下腹不突出者。對於防止腹部與大腿的脂肪堆積，以及預防臀部的下垂都很有效果。

4. 身體站直，兩腿併攏，上半身向前彎下，可以徹底拉直臀部到腿部的後腿筋。（可隨個人柔軟度來決定彎下的程度）；這個動作可以使防止臀部下垂，修飾臀部到腿部的曲線，也可以順便促進腦部與臉部的血液循環，有幫助清醒與養顏美容的作用哦！。

另外隨時注意自己的站姿與坐姿，或是進行腹式呼吸，都有助於收縮腹部的肌肉，還可以幫助腸胃的蠕動促進消化。

以上這些動作都是個人的經驗所得，試試看，它的效果可能不比您節食+健身房來得差哦！

讓你越吃越瘦

記得以下的食品守則，美人們可要仔細的做功課喔！

1.橙汁 2.多吃魚可以瘦下半身。 3.香菇可減肥！ 4.蔬菜沙拉幾乎是減肥菜單的必備之物 5.披薩所含的熱量太高。 6.米令人肥胖，應少吃爲佳。 7.大漢堡，足以抵消一個月的減肥功效。8.啤酒也是使人肥胖的原因！

低熱量的飲食技巧

現代人因爲營養過盛，過胖的人口急據上升，有些人有心些減肥，卻不懂得如何選擇低熱量的食物與飲食技巧，以下所介紹的幾種飲食及烹調技巧，即是要讓你吃得健康又不會增加體重的方法：

一、低熱量、低油食物的選擇技巧：

- 1.油脂及糖份含量較少者。
- 2.水份含量較多者。
- 3.纖維素含量較多者。
- 4.能爲人體消化之無熱量食物。
- 5.多利用代用品。
- 6.多攝取水煮、涼拌之食物。
- 7.吃起來較麻煩、吃不多又花時間之食物。

二、低熱量、低油食物的選擇：

1. 奶製品：以低脂奶替代全脂奶。
2. 代糖：糖精、醋磺內酯鉀〔ACE-K〕——熱食。
阿斯巴甜——冷、溫食。
3. 黃豆製品、瘦肉、蛋、魚、雞。
4. 蔬菜、水果。
5. 禁食零食、垃圾食物（只含熱量，無營養價值的食品）。
6. 體積大、纖維多、水份多的食物，熱量低且增加滿足感。
7. 膳食纖維補充劑。
8. 選擇濃度稀且不易進食的食物。如：吃螃蟹、整條魚、須去皮之水果。
9. 茶及咖啡中有解脂酵素，可以分解脂肪，但對減肥無太大的幫助。
10. 選食順序：先喝湯→菜→肉→飯
11. 禁食酒精飲料。

三、低熱量飲食之品質：

1. 主要由蛋白質、脂肪組成者較蛋白質及醣類組成者有顯著的優點。
2. 含脂肪之低熱量飲食可免除飢餓及疲憊的感覺，基礎代謝也無改變。如以同熱量含蛋白質及醣類的飲食，基礎代謝率會降低，使身體機能適應所攝取之低熱量以防止大量的體重損耗。
3. 少量多餐可減少脂肪的形成，降低血膽固醇含量，加強葡萄糖耐量。

四、低熱量食物之烹調技巧：

1. 低油、無油。
2. 避免勾芡之食物。
3. 湯上之浮油去除後再食用。
4. 進食前準備一碗熱開水或湯，將過多之油，除去後再食用。
5. 依份量分在自己的餐盤上，較不易攝取過量。
6. 煎、煮、炒、烤、燒之肉類應先將皮、油部份去掉，只吃瘦肉。
7. 禁食未去油之肉湯。
8. 烹調時少用油，以涼拌、水煮、蒸、烤、清燉等不用油或少用油的方法為宜。

減重食譜

榮總減肥食譜

每日早餐：芭樂或蕃茄一個、蛋二個及不加糖濃咖啡一杯

星期	午餐	晚餐
一	水果拼盤(不限量,但不能過量)芭樂、蕃茄、葡萄十數粒,或不含糖份、水份過多之水果均可。	蛋二個、蔬菜拼盤(小黃瓜、胡蘿蔔、豆芽菜、青椒均可,一小盤),全麥土司一片(烤過),芭樂一個,咖啡一杯。
二	冷雞翅膀、胸肉任選一種(煮、蒸、滷均可,但均需去皮),蕃茄二個、芭樂一個。	瘦肉三兩(煮、蒸均可),青菜、芹菜、小黃瓜一盤,咖啡一杯。
三	蛋二個、蕃茄二個、咖啡一杯。	瘦肉三兩、芹菜、胡蘿蔔、生菜一小盤。
四	同星期一。	同星期一。
五	蛋二個、菠菜半斤(只可煮後涼拌,加一滴麻油),咖啡一杯。	魚一塊(蒸、煮均可),生菜一小盤、蕃茄二個、烤土司一片、芭樂一個、咖啡一杯。
六	同星期五。	瘦肉三兩,芹菜、小黃瓜一小盤、蕃茄一個,咖啡一杯。
日	同星期一。	雞腿一支、胡蘿蔔、煮包心菜一小盤、蕃茄二個、芭樂一個、咖啡一杯。

注意事項：

- 一、禁食酒、糖、飲料、冰淇淋、蛋糕、瓜子、花生等。一切米食、菜，均不可用油炒炸。咖啡不可加糖。不可喝牛奶。蛋、雞肉、魚，只可煮、蒸、滷。三餐禁食菜單外食物。
- 二、可以用茶或白開水代替咖啡。
- 三、果蔬種類，可增加含糖份、水份較少之水果，如蓮霧、香瓜、水梨，或泡菜、絲瓜、瓠瓜及黃豆芽、韭菜、茄子等青菜。
- 四、每日吃蛋最多三個（即早餐可減為一個蛋）。
- 五、多散步、運動、作體操。
- 六、本菜單實行為期兩週，兩週後回復普通飲食，一般人可減七至十公斤。

注意事項：實行一周即要恢復正常；若一天要吃兩顆蛋，建議一顆不要吃蛋黃。

所謂**吃肉減肥法**即是丙酮生成飲食 (Ketogenic Diet)，就是把醣類比喻成火，脂肪比喻成瓦斯，若光有瓦斯沒有火，脂肪在體內就會走異常代謝，即會產生大量的丙酮，而丙酮必須靠大量的水才能排出。因此吃肉減肥法所減掉的體重，只是減去大量的水，並不是減去脂肪。

減肥菜單 1

星期	早餐	午餐	晚餐
----	----	----	----

一	全麥吐司 2 片、水煮蛋一個、250cc 咖啡一杯(如果怕苦可以加低指奶精或"代糖"，甜味和一般的糖一樣，在超市或西藥房有售)	糙米飯 3/4 碗、炒青菜(蕃薯葉+橄欖油一茶匙)、紅燒牛腩(牛腩一兩、白蘿蔔 60 克、紅蘿蔔 30 克)、絲瓜湯、蓮霧 2 個	糙米飯 3/4 碗、炒四季豆(四季豆 70 公克、橄欖油一茶匙)、清蒸吳郭或虱目魚(半隻魚、將少許薑)、白蘿蔔湯(白蘿蔔 50 克)、蕃茄一個
二	三明治(吐司兩片、洋火腿 15 克、蕃茄半個)、250cc 咖啡一杯	餛飩麵(餛飩 4 個、雞蛋麵 50 克、小把小白菜)、涼拌海帶絲、蘋果一個	胚芽飯 3/4 碗、涼拌西芹、洋芹菜、味噌湯(豆腐 2 格)、楊桃一個
三	小餐包 2 個、白水煮蛋 1 個、250cc 咖啡一杯、大蕃茄一個	胚芽飯 3/4 碗、炒草菇、冬瓜湯一碗、柳丁一個	糙米飯 3/4 碗、燙綠花椰菜、洋蔥炒蛋、金針湯(金針 30 克)、奇異果一個
四	稀飯一碗、荷包蛋一個、燙青菜	鮭魚三明治(水煮鮭魚 30 克、蕃茄半個、小黃瓜)、250cc 咖啡一杯、沙拉一盤(最好以芹菜、生菜葉為主)、蘋果一個	糙米飯 3/4 碗、燙青菜、清蒸虱目魚半條、冬瓜湯、梨一顆
五	全麥吐司 2 片、水煮蛋 2 個、250cc 咖啡一杯	胚芽飯 3/4 碗、銀芽雞絲(豆芽菜 50 克、雞腿半隻)、小黃瓜炒茼蒿、白蘿蔔湯、柳丁一個	晚餐:糙米飯 3/4 碗、燙蕃薯葉、涼拌竹筍、絲瓜湯、草莓 10 個
六	玉蜀黍一條(水煮)、小餐包一個、250cc 咖啡一杯	糙米飯 3/4 一碗、清蒸吳郭魚半條、涼拌西洋芹菜、菠菜湯、楊桃 1 個	糙米飯 3/4 碗、炒芥蘭菜(芥蘭 50 克和橄欖油一匙)、滷豆干 4 片、清蒸排骨(小排 3 塊、白蘿蔔、香菇 4 片)、蘋果一個
日	全麥吐司 2 片、蒸蛋(兩個蛋)、250cc 咖啡一杯	茄汁牛肉麵(熟麵條 100 公克、牛肉 2 兩、小白菜 100 公克)、涼拌小黃	糙米飯 3/4 碗、蕃茄蛋(蕃茄、蛋一個)、炒 A 菜、苦瓜湯(苦瓜湯半

		瓜、木瓜半個	條)、奇異果兩個
--	--	--------	----------

注意事項：

- 1.兩餐之間如果感到飢餓的話千萬別吃零食唷!
- 2.可以吃幾片蘇打餅乾或吃點水果例如柳丁、芭樂、奇異果、大蕃茄或是喝牛奶
- 3.另外,上班族的朋友無法照著本食譜飲食時,每日早餐時喝杯 250c.c.的咖啡加上輕淡的早餐,不要因想要快速減肥每次多喝幾 cc 的咖啡,這樣是會達成你的夢想沒錯,但是因瘦的太快皮膚鬆弛,產生妊娠紋或身體不適到時候就後悔莫啦!
- 4.如果第二天感到身體不適時,請勿再繼續實行此一減肥餐唷!!

減肥菜單 2

**此配方有化學作用,不可任意更改,除鹽和胡椒之外,不可用別的佐料,菜單上有須烹熟的食物一律用水煮,不可用油煎炸.第一次連續三天節食,可減十磅,三天後可照常飲食,但不可過份,四天正常飲食後,想要再減胖時,可再來三天節食,但一定要相隔四天(一個月可減四十磅,十磅約 4.5 公斤)

**菜單中的 ml 是指毫升,一毫升等於一西西

曾看到一個減肥食譜說..據說三天可以減不知道二到三公斤..還是更多..

不過一定要照他所設計的吃才行...

第一天	第二天	第三天
早餐：	早餐：	早餐：
黑咖啡或茶	黑咖啡或茶	黑咖啡或茶
烤麵包一片	烤麵包一片	蘋果一粒(155 公克)
花生醬兩茶匙	水煮蛋一個	鹹餅乾一片
葡萄柚半個(212 公克)	香蕉半條(75 公克)	低脂起士一片
午餐	午餐	午餐
黑咖啡或茶	黑咖啡或茶	黑咖啡或茶
烤麵包一片	優格發酵乳(240ml)	烤麵包一片
半個紙杯的鮭魚罐頭	鹹餅乾兩片	水煮蛋一個
晚餐	晚餐	晚餐
黑咖啡或茶	黑咖啡或茶	黑咖啡或茶
蘋果一個(155 公克)	紅葡萄十顆	鮭魚罐頭、紅葡萄各一杯
任何肉 85 g	香草冰淇淋半杯	香草冰淇淋、香蕉半杯(75 公克)
四季豆、紅葡萄、	熱狗兩條(100 公克)	白菜花一杯
香草冰淇淋各一紙杯	綠菜花一紙杯	哈密瓜或香瓜一個(1135 公克)
	香蕉半根(75 公克)	

減肥菜單 3

日期	早餐	午餐	晚餐
星期一	脫脂牛奶一杯 烤全麥土司一片 綜合維他命一粒	咖啡一杯 烤全麥土司一片	低糖烏龍茶兩杯 烤全麥土司一片
星期二	脫脂牛奶一杯 烤全麥土司二片 綜合維他命一粒	咖啡一杯 烤全麥土司二片	低糖烏龍茶兩杯 水煮青菜一盤 茶葉蛋一顆
星期三	脫脂牛奶一杯 烤全麥土司二片 綜合維他命一粒	咖啡一杯 烤全麥土司一片 蘋果一顆	低糖烏龍茶兩杯 水煮青菜一盤 茶葉蛋一顆
星期四	咖啡一杯 茶葉蛋一顆 綜合維他命一粒	低糖烏龍茶一杯 白菜蛋花湯一小鍋	脫脂牛奶一杯 蘋果一顆 烤全麥土司一片
星期五	脫脂牛奶一杯 烤全麥土司二片 綜合維他命一粒	咖啡一杯 茶葉蛋二顆 烤全麥土司一片	低糖烏龍茶一杯 蘋果一顆 烤全麥土司二片
星期六	脫脂牛奶一杯 蘋果一顆 綜合維他命一粒	低糖烏龍茶二杯 水煮青菜一盤 蘋果一顆	咖啡一杯 白菜蛋花湯一小鍋 烤全麥土司一片

1. 所有飲料中的糖、奶精請使用低脂，代糖取代。
2. 所食用的青菜請選擇高纖維及較無澱粉的蔬菜。
3. 每天所攝取食物之總卡路里盡量不超過七百卡。
4. 第一天必然饑餓難耐甚至頭會暈眩，此時不妨以一杯脫脂牛奶或烏龍茶來取代。
5. 減肥時請保持和平常一樣，可別認為減肥是非常時期以免造成補償心理。
6. 施行一周至少瘦三公斤其中可能遇上停滯期，此時體重不會下降但卻會修飾曲線在；這六天內應該學習如何計算食物的熱量。

原理：

降低熱量到 700 卡以下，蛋白質及碳水化合物都存在；飲食種類類似，每日變化不多，容易準備；每日補充一顆綜合維他命，補充營養不足。

缺點：

每日總熱量低於 1000 卡，較不妥；晚餐部份若空腹喝烏龍茶容易刺激胃酸分泌，造成胃腸

注意事項：

此份食譜不宜長期使用，會有健康危險。

半斷食減肥法

半斷食減肥法:有效的半斷食減肥法,有效,但最長不要超過三天喔!

準備材料:純蜂蜜 水或果茶(市面玫瑰果茶 紅花茶 甘菊花茶 薄荷茶等不含咖啡因的茶皆可)

Step by step:採半斷食的方法 三餐及餓時泡 2 湯匙的蜂蜜+150cc 茶或水(最好採用茶 因可保護胃壁)

可採用 1 日,2 日或 3 日最好能採用 3 日法 但最長不可超過 3 日喔!

復食:視身體需求作調整 錯誤復食食物會導致腹瀉的情形

1 日法:無需做復食準備

2 日法:復食第一天以稀飯(學生 上班族可選擇速食粥)溫和飲食

3 日法:復食第一天稀飯(嚼久一點)或軟質飲食復食第二天稀飯 或僅量選擇溫和的飲食

P.S:如果執行正確 2 日法可減 2~3 公斤 3 日法可減 3~4 公斤!

七日瘦身法

材料:六支蔥,二至三粒新鮮蕃茄 or 一個蕃茄罐頭一個包心菜,兩個青椒,一小把芹菜兩粒新鮮洋蔥 or 乾洋蔥湯包

做法:將材料洗淨切小塊和高湯一起煮,煮至菜軟後再依個人口味加鹽胡椒香菜等...

用餐方式:

第一天：只吃水果,各樣都行,只有香蕉除外哈密瓜,西瓜卡路里特別低只喝不加糖飲料

第二天：只吃生菜,可以配瘦身湯喝,吃到飽為止多吃綠色蔬菜,別吃豆類或玉米,晚餐時可以犒賞自己一個家奶油的烤馬鈴薯,今天別吃水果

第三天：水果,蔬菜,瘦身湯隨意吃.但不准吃馬鈴薯如果未作弊體重應該已經掉了五磅(2~3 公斤)

第四天：只吃香蕉(最多三根)和脫脂牛奶除瘦身湯外今天可盡量多喝水,香蕉和牛奶有較多的卡路里不過今天身體需要是豐富的鉀糖,蛋白質和鈣來抵擋想吃含糖食物的慾望

第五天：只吃牛肉和蕃茄(最多可吃 10 到 20 盎司的牛肉和六個蕃茄)今天最好喝六至八杯水才能沖掉身體的酸性別忘了至少要喝一次湯

第六天：吃牛肉和蔬菜.可以吃個痛快.想大吃兩三塊牛排配生菜都行但不可以吃吃馬鈴薯.當然湯至少喝一次

第七天：吃糙米,不加糖的果汁還有蔬菜吃到飽為止,至少喝一次湯放鬆兩天就是正常吃三餐啦!休息二到三個星期再進行下一回合.....

喝水減肥法

早：吐司一片 水煮蛋一顆 脫脂牛奶一杯 茶一杯 (健怡可樂 亦可)

中：脫脂牛奶一杯 水煮鮭魚 (雞胸肉 亦可) 水煮青菜 水果一份 (芭樂 蘋果 蕃茄) 茶一杯 (健怡

晚：以早晚的菜單隨意變換 忌食澱粉及肉類 每天 2500~3000cc 的水

優酪乳減肥法

1.早餐吃水果 2.午餐喝優酪乳 250 克，最好是原味的有加 AB 菌或乳酸菌 3.晚餐喝優酪乳 250 克 4.若餓了可以喝開水或吃水果 5.若要減肥五公斤以上要連續七天實行優酪乳減肥法 6.若要美容或減三公斤以下可連續三天實行優酪乳減肥法 7.此法可養顏美容又可以減肥是目前歐美非常流行的減肥法

大家可以試試看喔!!唐安麒老師教的喔!!採自"新私房菜"節目.....

三天十磅

	第一日	第二日	第三日
早餐	1. 葡萄柚:半個 2. 烤麵包:一片 3. 花生醬:二匙	1. 水煮蛋:一個 2. 烤麵包:一片 3. 香蕉:半條	1. 鹹餅乾:一片 2. 低脂 Cheese:一片 3. 蘋果:一個
午餐	1. 水煮鮭魚:半杯 2. 烤麵包:一片	3. 優格:一杯 4. 鹹餅乾:二片	5. 水煮蛋:一個 6. 烤麵包:一片
晚餐	1. 瘦肉:二片 2. 四季豆:一杯 3. 紅葡萄:一杯 4. 蘋果:一個 5. 香草冰淇淋:一杯	1. 熱狗:二條 2. 綠花椰菜:一杯 3. 紅葡萄:半杯 4. 香蕉:半條 5. 香草冰淇淋:半杯	1. 水煮鮭魚:一杯 2. 白花菜:一杯 3. 紅葡萄:一杯 4. 香蕉:半條 5. 香草冰淇淋:一杯 6. 香瓜/木瓜/哈密瓜:一個

備註：每餐飲料：黑咖啡 or 茶

*此配方有化學作用，不可任意更改，除鹽及胡椒外，勿用別的佐料！

*每一次連續三天(節食)，可減輕十磅重，三天後可照常飲食，but 不可過量，四天正常飲食後，又可連續三天節食，一個月內至少可減輕四十磅！這鍋三天減肥法我是有試過啦~~大過三天我可以減三到五公斤唷~~還挺有效的不過要有恆心啦~~否則可能會撐不下去唷

排毒消脂的減肥餐單

吳辰君說：膚質不佳冒痘痘時，就來個三天瘦 1.5 公斤的排毒消脂之旅吧！

第一天

早餐：鮮奶麥片，或低脂鮮奶一杯，加兩片蘇打餅乾。

午餐：白飯半碗，水煮青菜牛肉半碟，柳橙一個。

晚餐：白飯半碗，悶燒菜色（蓋上鍋蓋，以小火將菜悶至熟）半碟，雞肉少許，水果適量。

第二天

早餐：蔬果汁一杯，加一份水果。

午餐：加檸檬汁的生菜沙拉一碗，木瓜半顆。

晚餐：悶燒菜色（蓋上鍋蓋，以小火將菜悶至熟）半碟，香蕉一根，番茄青菜湯一碗。

第三天

早餐：白粥半碗。

午餐：白粥一碗，加少許燙青菜。

晚餐：瘦肉粥一碗。

上腹突出型

轉錄自民國 87 年 4 月 3 日 聯合晚報第 11 版，道食譜裡蔔湯和牛蒡要分開吃，假日前一天把湯煮好，假日當天醒來就開始喝，不吃其他食物。上腹突出型的人特別適合這道菜。

材料： 1.白蘿蔔(榨汁後每人每公斤體重所需量 40 毫升) 2.牛蒡(每人每公斤體重所需量 20 公克)

作法：

- 1.白蘿蔔不去皮洗淨，用鹽均勻搓揉，放置 5 分鐘後以清水洗淨，切塊。
- 2.蘿蔔塊放入果汁機中不加水攪碎，去渣後的蘿蔔汁放入湯鍋備用。
- 3.牛蒡切片放入蘿蔔汁中，大火煮沸後以小火燉煮兩小時。
- 4.牛蒡撈起，待涼後分六份冷凍保存，蘿蔔湯放入保溫容器；牛蒡的吃法是從喝湯的隔天開始食用，一天一份。

下腹突出型 --干貝精華玉米湯（消除眼睛疲勞的簡單方法）

下腹突出者很容易感到疲倦，除了因營養不易吸收影響體力外，眼睛經常性疲憊也有極大的影響，下腹突出者應多吃像干貝，牡蠣，九孔，鮑魚等補眼的。烹調干貝時不可加蔥，薑，胡椒等香辛料，以免把干貝的什用抵消。

材料：1.鮮干貝(半斤) 2.玉米罐頭(適量) 3.豌豆(適量) 4.水(適量)

作法：

- 1.鮮干貝切成四等份備用。
- 2.湯鍋盛水煮沸後加入干貝及適量的鹽。
- 3.待水開後放入玉米，豌豆至湯全開即可

瘦身湯

材料：豆薯、紅蘿蔔、雞胸肉

作法：1. 將以上材料切塊後放入鍋中煮 2. 煮開後以鹽和胡椒調味即可

效果：熱量不超過 200 卡，適合愛美又怕胖的妹妹，還可以美化肌膚，明亮雙眼，預防便秘。

美腿湯

材料：冬瓜. 雞胸肉

作法：1. 冬瓜去皮切塊，雞胸肉切塊 2. 將兩者一起加入水入鍋煮開後加入適量的鹽與胡椒調味

效果：能消除四肢肥腫，改善體虛現象，熱量約 150 卡, 是道爽口又低卡的食譜。

好消息瘦身法

那是中藥熬出來的湯喔

材料：意仁一兩 山渣一兩 洛神一兩 甘草一兩

作法：如果要濃一點就用 10 碗水，如果要稀一點就用多一點，因人而異喔；裝成寶特瓶小的，人家喝水你喝這個一天喝完，要天天熬喔。

效果：兩星期最起碼可以瘦下五公斤喔

回春水之完整作法大公開

回春水作法:

1. 浸水：小麥種子浸泡水中 (夏天 5-6 小時 冬天 6-7 小時 中間換一次水)
 2. 摧芽：將浸泡後的種子裝入會漏水的器皿或棉布中 (器皿口用濕紗布覆蓋) 置於陰涼通風處 4-6 小時浸濕一次 第二天會長出芽苗
 3. 回春水: 將約 12 公分長之麥芽加入三倍冷開水浸泡 20-24 小時濾出來的水就是回春水
- ps1. 麥芽種子可重覆作第二次 但以第一次為最佳 2. 作回春水之麥芽須再經挑除未發芽或發芽不好的種芽 若發霉則不可用 3. 放於冰箱勿超過三天 4. 作回春水時溫度以 15-20 度最佳

超有效減肥法

早上：正常吃, 一份火腿蛋土司或是包子或是饅頭都沒有關係，但是飲料千萬不要喝奶茶或是豆漿，可以喝水或是一杯小杯的優酪乳。

中餐：正常吃，吃八分飽。

晚餐：正常吃，吃八分飽。

秘訣：上述的飲食都沒有減量或節食，但為什麼會瘦呢？當然要配合下列秘訣！

1. 不要喝飲料或是吃油炸品，渴了喝水，餓了忍一下吧！正餐很美味的！
2. 用餐時間拉長：同樣的量你原本用十分鐘來吃，現在用二十分鐘, 幫助你消化！
(反正也不會少吃了啊，用多一點時間吃並不難吧)
3. 運動：不必每天運動，每個禮拜運動二到三次，每次慢跑或游泳三十分鐘即可！
(慢跑或游泳不必求快, 可以慢慢跑或慢慢游, 很慢很慢都沒關係, 持續就可以了)

利用這個秘訣，我的不用節食減肥法讓我再三個月內瘦了十公斤，雖然不是很快，但是很健康，有心減重的帥哥酷妹們，可以試試看ㄟㄚ~~~

輕盈魔法塑身茶

材料：減脂花 5g，歐洲粉玫瑰 10g，桂花 5g，蘋果花 5g

飲法：將以上材料用 1500cc 水量煮五分鐘後，濾掉茶渣即可飲用

每天當茶喝，一星期可減二公斤喔！（冷熱飲皆可）有心塑身的您不妨一試！

功效：具催汗效果，可排除體內肌肉組織水分滯留，代謝多餘脂肪，去除油脂，改善內分泌失調，嬌嫩肌膚，促進血液循環，舒緩腰酸背痛，消除疲勞，養聲潤肺，消除口臭，解毒補血，防衰老

註一：一定要用歐洲粉玫瑰才有效喔！（切記不要加糖）

註二：以上材料可至中街購買，約 50 元左右。

玫瑰蜜棗茶

成份：加洲蜜棗·粉紅玫瑰

效果：清除腸胃宿便，保證一杯見效！輕輕鬆鬆就能擁有輕盈體態。此道茶結合玫瑰的清香與蜜棗的甘甜，口味芬芳好入喉，長期飲用可消脂瘦身，有效去除體內油脂，清除腸胃宿便，改善內分泌失調，還能調理血氣，嬌嫩肌膚，消除疲勞，舒緩神經緊張平日當茶飲用效果更佳！（冰涼後風味尤佳），只要每天飲用一杯（500cc），輕鬆享瘦效果看得見！（二星期 2~3 公斤）

備註說明：

玫瑰蜜棗茶強調其〔清除腸胃宿便〕之功效，通常於飲用後約一至二個小時內便會開始大量排便（宿便越多者排得量越多），到最後排出的污物僅剩污水時，整個〔清除腸胃〕的工程就差不多了！體內的宿便越少，人也會越健康，不僅氣色變好，臉色紅潤有光澤，減少了一堆體內不必要的東西，當然也就會變瘦囉！效果驚人！真的不試可惜！

窈窕美腿茶

成份：檸檬馬鞭草：又稱檸檬葉，可減緩靜脈曲張、腿部水腫，消脂瘦身，腸內淨化抗神經衰弱，緩和經痛，皮膚病症，改善偏頭痛（孕婦不宜）

迷迭香：增強記憶力，提神，並可去斑，減少皺紋，消除口臭，偏頭痛 神經痛，強化肝腎及心臟功能，改善經痛（孕婦不宜）

檸檬草：可健胃、利尿、防止貧血並滋潤肌膚，消除脹氣，提神

效果：平日當茶飲用，可有效消除下半身肥胖，減少肌肉組織多餘水份滯溜。

纖美瘦身茶

（純天然中藥草本植物 絕無添加西藥或防腐劑）

成份： 玫瑰花：消脂瘦身·嬌嫩肌膚·消除疲勞·改善內分泌失調並調理血氣

決明子：潤腸通便、清肝明目、降血脂

仙 楂：消食消脂，促進胃液和胰液分泌

陳 皮：健脾化痰、促進胃液分泌

甘草：補氣解毒

薄荷葉：消除口臭，整腸健胃，提神醒腦

玫瑰纖美瘦身茶係由：上選玫瑰花、決明子、仙楂、甘草、陳皮---等純正中藥材所調配而成，不苦不澀，藥性溫和且不傷胃，玫瑰香中略帶一股清甜，清清爽爽的口感，飲用時氣味芬芳好入喉。

效果：平日當茶飲用（冷熱飲皆可）效果尤佳！可減少腸胃宿便及大魚大肉後產生的油脂（不會有腹瀉等症狀）一個月正常約減 3-6KG

7-11 的專用菜單 全部都不能更改喔!

早餐: 御飯團 1 個 低脂優酪乳 1 瓶 235ml

早點: 水 150c. c. 茶葉蛋 1 個

午餐: 肉粽半個 低糖烏龍茶 1 罐(鋁罐裝) 355ml

午點: 健怡可樂 1 罐 355ml 無糖口香糖 1&2 片

晚餐: 海苔 6 片 蒟蒻涼麵 1 份 溫水 300c. c

晚點: 低脂優酪乳 1 瓶 235ml

有氧飲料+飯糰=瘦喜鍋

再瘦的女生對自己的身材也會百般挑剔，只要有減肥秘方一定不忘打聽。在藍色小藥丸、健身中心、減肥代餐等瘦身招數之外，一種喝有氧飲料瘦身的秘方，正在校園裡悄悄傳遞。經過三個美眉親身實證後發現，只要一星期，就能成功地減掉 2 公斤！

來自華崗藝校的三名美少女風文云、黃珮真和郭筱涵，雖然外表看起來一點也不胖，但是聊起減肥經，每個人卻都爭先恐後發表箇中甘苦。最近她們發現，每天三餐中只要任何一餐以有氧飲料加飯糰或口糧替代，連續一個星期，即有顯著的瘦身效果！

平常以排骨便當當午餐的風文云，改以有氧飲料加一個鮭魚飯糰或 3 片登山口糧，其他餐食照舊。她說，一星期後瘦了 1.5 公斤，等於她以前三餐吃水果，連吃一個多星期的成果黃珮真、郭筱涵嘗試了相同的方法後，同樣瘦了 1.5~2 公斤左右。

「老虎牙子」公關發言人呂丘堯表示，喝有氧飲料能夠達到瘦身目的，主要是因為現代人經常食用過多碳水化合物，卻沒有相對比例的氧氣供應粒線體作用。而有氧飲料中所含的有氧配方「刺五加」，經實驗證明可增加人體氧氣吸收量比率，幫助燃燒體內脂肪，如再配合每周 2 次、每次一小時的有氧運動，更有加倍的瘦身功效。值得一提的是，三位美眉的「有氧瘦身餐」熱量大約在 176 卡~362 卡之間，一餐所需花費更不超過 50 元。對於荷包扁扁的學生族或沒有充裕減肥預算的人而言，不失為另一種經濟又簡便的減重妙方！

塑身運動

洗澡篇

1. 先用一般肥皂清洗全身，沖水至身體發熱(使身體發熱可加速血液循環並避免等一下按摩時因體溫下降而起疙瘩，毛孔收縮)
2. 用粗鹽於腿部由下方往上以打圓圈方式按摩至鹽完全融解(過程不可過於用力會刮傷皮膚)，沖水至身體發熱(粗鹽買一般市面上一斤十幾元的即可，或是可買有香味一罐一百多的，不須用所謂的“塑身鹽”)
3. 用減肥皂同 2 按摩 5 分鐘以上(減肥皂也是便宜的即可，幾十元至一百多左右)
4. 擦乾身體後，上緊身霜按摩至完全吸收(緊身霜依吸收快慢分兩種，一種號稱是不須按摩的，通常這種緊身霜屬液狀或膏狀，較易吸收，另一種則為須按摩 3-5 分鐘的，這類緊身霜常為油膏狀，吸收時間較長。不論何種都請適量取用，不然不僅浪費還須等很久才能穿上衣服。另外在價錢上差異頗大，建議在大特價時再買，六七百元左右就可買到，至於何種牌子較好??依個人喜好吧!!)
5. 出浴後，做緊身操，雙腳前後與側抬各五十下

注意事項

1. 使身體發熱不是要燙熟上桌更曉在浴室內暈倒了!!
2. 不論鹽或減肥皂或緊身霜都請適量，用倒是不會讓妳的贅肉快速瘦下，只會讓妳的錢包快速瘦去!!(適量取用一個月不用五百元喔!!)
3. 有在進行斷食的人最好先別試，因為斷食期間體力較不足也易頭暈，不太適合洗較高溫度的熱水澡!!

洗澡篇 2

首先，在洗澡之前，可將要瘦的部位塗上乳液，再用保鮮膜將其包裹起來，然後利用時間做以下三個步驟的體操：

1. 縮肩運動。兩個肩膀盡量向上縮起，縮到好像要碰到耳垂。動作非常簡單但是最少要做三十下。
2. 站著或躺著，將身體盡量地拉直，往上方做延伸。
3. 向後踢腿，剛開始可以只踢五分鐘就休息，待自身的調息完畢之後，再繼續進行這個動作，一直運動至流汗為止。流了一身汗，當然想去洗個澡，而接下來要說的塑身妙招，其實正是在浴室裡所要進行的「絕地任務」。先照著一般的程序洗好了澡之後，再利用海鹽刷洗自認該減去贅肉的部位。在一番刷洗完後，緊接著便開始用力拍打搓揉贅肉部位，像揉麵糰一樣使勁的揉，一直揉到贅肉部位的皮膚變紅為止。皮膚變紅正代表了你的血路已是暢通。

粗鹽瘦身法

在日本十分流行的「粗鹽瘦身」方法，它可以清除身上多餘脂肪，達到瘦身效果。為什麼它那麼的受日本女性的歡迎呢？原因是它除了方法簡易外，而且還很便宜喔！

《 腿部減肥 》

1. 選購平常食用的粗鹽，雙手各抓一撮粗鹽，準備開始按摩。
2. 將手中的粗鹽均勻的塗抹在腿肚和大腿上，沿腳跟向大腿來回二十幾次的搓揉。
3. 經過按摩及搓揉，令其發熱後用一般保鮮膜由腳跟包至膝蓋。
4. 15 至 20分鐘後除去保鮮膜，再用溫水沖去身上的鹽粒。

《 其他部位 》

至於其他的部位，只要您的身上塗抹粗鹽後不會刺痛的地方，都可一試。

五大秘法去角質，不怕橘皮組織

喔，討厭的橘皮組織（又稱橙皮紋）出現時，真的會讓人有不知所措的感覺。其實有九成的女性（不騙你，真的有這麼多人），一生中各處的皮膚，或多或少都會出現蜂窩組織，就是俗稱的橘皮組織。形成的原因很多，遺傳、快速胖瘦、菸酒熬夜、久坐不運動，或女性賀爾蒙激增時，都有可能造成。

當種種原因讓橘皮組織生長和囤積水分時，皮膚表面就會形成凹凸不平的難看皮膚了。姊妹們其實無須難過，我有很多模特兒朋友，雖然身材一級棒，擁有削瘦又骨感的身材，但多數人的大腿內側或是手臂腋窩處，也都有些橘皮組織。主要的原因，就是她們爲了保持窈窕身材，長期處於飢餓節食狀態，所以常會不小心在有一段休假的期間，放鬆自己大吃美食，急速的胖了幾公斤之下，又得快速的想辦法用吃藥或是節食的方法瘦下去。一來一往的快速胖受，橘皮組織最容易產生。彩妝時尚資訊、皮膚保養和瘦身大法才難不倒我們這些愛美的女人，可是獨獨橘皮組織，最是令人束手無策。所以我們聚在一起時，最常討論的議題，就是如何對付頑強難消的橘皮組織和橙皮紋。歸納出了幾個解救的方法，相信對於還在盲目買各種昂貴腿腹部保養產品的你，會有很大幫助。揮汗運動過後，來個 DIY 去橘皮解救美腿大法吧。

◎ 去乾燥角質用柔轉的毛刷或是天然絲瓜布，刷掉乾燥的皮膚。步驟從腳底開始向上刷，經過小腿到大腿，最後到達臀部兩側。刺激了淋巴系統，刷掉了皮膚表層的角質，然後做一個輕鬆去全身角質的沐浴。去角質的沐浴乳很容易自己調製，倒一些沐浴乳在手掌心，然後加一湯匙的浴鹽加以混合，均勻摩擦在皮膚上。可以感覺到浴鹽隨著柔滑的泡沫，刷去皮膚上的角質層。沖洗時先用溫水洗淨，最後驚喜一招，就是轉成冷水——咬緊牙關沖個三十秒作爲結束。這樣完全達到皮膚收緊、刺激按摩的功效。固定一週一次左右，輕輕掃刷自己的肌膚，不僅預防了橘皮組織產生，對於淡化已有的橙皮紋，真的有很大的幫助。

◎ 按摩推除法肉這需要乳霜或乳液，或是精油的幫助。你可以選用市面上任何產品，功效是標明緊膚或燃燒脂肪，或者對抗橘皮組織的產品。每天在沐浴後花五分鐘，以局部劃圈圈的方式，按摩腹部和腿部等產生橘皮組織的地方。還有一個按摩法則，就是用手心向上拍打腿部和腹部皮膚，向上拍打有助於加速乳液滲透進肌膚中，產生滋潤和緊實的功效。

◎ 運動除脂法記住，是做輕鬆可以燃燒脂肪的有氧運動，來加速血液的循環。例如騎腳踏車、慢跑、

跳繩、跳韻律舞或是游泳等等，而不是做鍛鍊肌肉的重量訓練。幾乎所有的女孩子進健身房，都會擔心一個問題，就是會不會練出一身結實的肌肉，讓自己看起來更壯？所以，知道自己該怎麼運動得法，來消除脂肪和橘皮組織，並且藉以緊實肌肉、修飾身材線條，真的十分重要。以進健身房，目的為了消除贅肉和橘皮組織的人來說，便不可以一開始使用健身器材，就拚命加重量。這是鍛鍊肌肉的運動。因為會將肥肉推向皮膚，使原本的肥肉練成壯碩的肌肉，而原來凹凸不平的橘皮組織，不但不會改善，反而會更嚴重。下兩章就會正式向大家介紹我的各項運動方法，對於消除橘皮組織大有幫助。

◎ 飲食得法健康的飲食習慣，絕對是擁有漂亮膚質的主要原因。飲食低脂高纖，絕對是不變的法則。其實這真的是所謂的「知易行難」了。不過建議從少吃紅肉（牛羊豬等肉類），避免攝取過多的動物性脂肪開始，慢慢改變飲食習慣，應該不是太難的事。接下來，節制自己大量吃蛋糕等糕餅食物，會發現輕鬆地讓身材輕盈許多。

好好的打一打自己，擊碎你的腿部脂肪，獲得發亮滋潤的柔膚喔...

◎ 擊打出美臀

想擁有翹臀，在家沒事的時候，打一打自己臀部，有神奇的功效。

- 趴在地上，雙手托住下巴。
- 雙腳向後彎曲，先試著用左腳跟敲打臀部，再換右腳跟敲打臀部。
- 反覆用力敲打臀部，對於提臀和緊實很有幫助。

◎ 收緊大腿內外側肌肉

洗澡時，趁著身體都覆蓋上柔滑的沐浴乳時，揉捏後再拍打自己大腿內外側脂肪，發熱的部位，就是脂肪正在燃燒。這個方法在寒冷的冬天尤其棒，因為不僅幫助局部瘦身，還能夠強化腿部血液循環，會比較不怕冷。

- 用精油或是沐浴乳，使雙手手掌和腿部肌膚滑潤。
- 兩手交替，用力由下而上，揉捏自己的大腿內外側肌肉。
- 最後也是雙手交替，從下而上拍打揉捏過的肌膚。

◎ 捏搓揉壓放，把脂肪排列整齊

「捏搓揉壓放」，就是 DIY 擊碎自己過多脂肪的手法的簡稱。其實原則不複雜，就是把自己想要雕塑的部位，經過捏、搓、揉之後，用力壓著再彈放開，有維持肌肉彈性的功效。主要幫助脂肪軟化歸位，再加上運動，就能夠幫助塑身。

◎ 美化膝蓋形狀的擊打法

這是在日本風行的美腿法之一，輕鬆簡單的肢體活動，卻能讓四肢都均衡運動到，膝蓋也因此保持漂亮的形狀。拍打膝蓋和上大腿，這樣子讓皮膚紅紅熱熱的運動，做個十分鐘，身心都會都很舒適喔。

- 站立，雙腳微張，與肩同寬，雙手平放在身體兩側。
- 右手向後劃圓，向左腿膝蓋上拍打，同時間，左大腿像走路一般向上抬起，膝蓋被右手拍打到。
- 換成左手劃大幅度的圓形，拍打右腿膝蓋。
- 像是正常走路一般，邊原地走路邊揮動雙手，擊打著膝蓋到大腿，十分鐘一組。

摘自：美腿君君——吳辰君塑身美腿術

五分鐘美人操

簡易的三合一運動：

動作(1)：雙腳站立微張，與肩同寬；雙手在胸前合十，指尖朝上，雙掌與手肘併攏。

動作(2)：吸氣縮小腹，雙手盡力向上舉並停 6 秒鐘，注意手肘不能分開ㄟ！此時，心中可默念「一、二、三、四、五、六」，然後「七、八」慢慢呼氣放下。

此三合一運動，只要你有 5 分鐘以上的時間、有個站立的空間，你就可隨時隨地做運動，因此你就可利用上班的休息時間、回家看電視時、或者睡覺前……等等任何時間

消滅蘿蔔計劃方法

1、按摩

solution 1：想消除浮腫的小腿肚，可實行腳底按摩來促進血液循環，泡澡後以大姆指按壓腳底板，尤其是腳底中心部分。

solution 2：指壓按摩腳底後，先由腳底開始塗保養液，上至腳踝、小腿，到大腿，由下向上塗，並以手輕柔按摩。由腳踝的凹陷處由下向上捏壓，兩手上下捏起腿肚的肌肉，從腳踝到膝蓋順著穴道開始捏按，或把小腿肚的贅肉用力往上推。有消除小腿的疲勞、收縮腿部、與促進血液循環、消除小腿浮腫的作用。

2、吊腳

就在睡前「吊腳」約 15—20 分鐘，使白天因久站或久坐而緊繃或浮腫的小腿肌，得以喘息，鬆弛一番。

3、蹲下

在我們長時間的行走或站立後，往往因為腿很酸，立刻找張椅子就坐下了。如果你希望有雙漂亮的小腿，在你坐下之前，請先蹲下 2—3 分鐘，聽說天心就是這樣保持她的美腿唷。

如何消除小腹

抬腿會比較有效，仰臥起坐練不到下腹，所以沒什麼用，...真的要消除小腹上的脂肪，應該多做一些有氧運動或用到腰力的運動，羽球 游泳 慢跑 對減小腹的脂肪應該會有效果！

告訴大家一個又不用花錢，又不會累，又不傷身體的好方法，不過這個方法只適用於胖在腹部要消肚子的人，保證有效，我自己有親身體驗，實施兩個多月肚子消了一大圈，這是兩三年前我在中國時報看到的小秘方，兩年多前我的啤酒肚就是用這個方法消去的，兩個月不但肚子不見了還瘦了 8 公斤，不過就我個人感覺肚子越胖越有效，現在我沒什麼肚子所以效果就沒這麼明顯，提供給諸位胖哥胖妹做參考：

每天晚上睡覺前及每天早上剛醒來各做一次即可：

肚臍正上方一指幅處(約 2 公分)揉 50 下 肚臍左右各三指幅處揉 50 下 肚臍下方 4 指幅處揉 50 下
就是這麼簡單,躺在床上做即可我當初就是報著試試看的心態,反正不吃藥不節食又不會傷身體持之以恆果然有效,第四臺的瘦身貼布不也是貼在肚臍下方的穴道嗎?祝大家都能見效穿上自己喜歡的衣服....

我胖了二十幾年,了解胖子的心情.....

生理期讓妳瘦

眾家美女們....

你要減肥嗎.....現在大家大部分都在工作了...所以吶....運動量可能會大減...加上常期坐在辦公室裡..體重粉有可能會急轉直上哦.....嘿嘿....大家可要小心吶... 偶可不想在 N 年後的同學會裡..看到原本是好身材的同學....變成胖胖的中年婦女....我會受不了的...所以寄上這一封....可以輕鬆減肥的信給大家希望大家都能受用無窮哦.....

轉寄我同學寄來的瘦身資訊，簡言之，如果 7 月 1 日 MC 來， 7 月 8 日~7 月 15 日減肥最有效， 7 月 22 日到 7 月 29 日可以放縱一下去享受美食，會算嗎？大概就可以了！我同學生完兩個小孩，這個方法是她試過最有效的，有興趣的可以試試喔！

告訴妳們一個我最近才知道的瘦身資料,不少人照著施行都說有效, 我上週 MC 來,這週就開始少吃多運動,才兩天已經減了一公斤而且維持住，能突破停滯已久的體重真是太棒了!

如果想減肥可以參考以下,以免在不對的時間浪費力氣，荷爾蒙變化會影響體重升降...

以 28 天為生理週期循環來看..

從生理期第一天開始可分為:

【瘦身福利期】.【瘦身超速期】.【瘦身平快期】.【瘦身緩慢期】

1 日~~~~~7 日~~~~~14 日~~~~~21 日~~~~~28 日

在生理期間[福利期]對正在進行的節食計畫可緩和些..

結束後【超速期、平快期】是最恰當的減肥時機，

來之前【緩慢期】增加運動量為下一個生理期的減肥計畫作準備...

【瘦身福利期】身體狀況:

1 腹悶脹痛

2 體溫較低,手腳容易冰冷

3 心情抑鬱

4 膚質敏感或長痘子

5 體重升容易腹瀉或便秘

◎ 你應該這麼做::

1. 補充鐵質及纖維質豐富的食物,如菠菜.海帶.魚.葡萄等..
2. 避免生冷的食物.冰品或飲品
3. 放鬆心情做和緩的運動

【瘦身超速期】身體狀況:

1. 精神安定心情愉快
2. 膚質細嫩光滑
3. 新陳代謝快
4. 消化功能佳

◎ 你應該這麼做::

1. 進行正確的減重飲食此時最能控制食慾,稍嚴格的減肥計也能持續
2. 可進行稍烈的運動,每週至少運動 3 次,每次至少 30 分鐘

【瘦身平快期】身體狀況:

1. 體溫逐漸上升新陳代謝稍緩.
2. 食慾漸增營養吸收好.
3. 乳房微微發脹刺痛.

◎ 你應該這麼做:

1. 維持低卡低脂的瘦身飲食,若食慾大增,不妨以愛玉、蒟蒻、仙草等，較有飽足感的食物來充飢.
2. 持續運動不妨變換不同的健身運動增加新鮮感與趣味.

【瘦身緩慢期】身體狀況:

1. 情緒不定,暴躁易怒.
2. 身體浮腫,體重稍微上升.
3. 可能有便秘的情況.
4. 皮脂腺分泌盛,容易長痘痘.

◎ 你應該這樣做:

1. 飲食不要放鬆,保持健康的節食別爲了安撫情緒而放縱口慾,多吃易胖的食哦!

2. 心情不好時試著去運動流流汗吧!雖然有時體重下降不明顯,但生理期後,說不定會迅速下降2~3kg 呢!

香薰油按摩瘦身法

香薰油亦可用作局部瘦身按摩用途,方法是將按摩讓香油滲入鬆弛的贅肉上,建議使用杜松(juniper)及羅漢松(cypress)香油,因為這兩種香油能有效消除浮腫。將兩種香油各 12 滴,混合以 50cc 的祖祖巴油(jjoba),調勻後放於掌心中摩擦,再於贅肉上慢慢地按摩一段時間,讓香薰油慢慢滲入肌膚中發揮效用。

注意事項:可能只是減少浮腫,並不是真正的燒脂減肥。

小腹按摩瘦身法

依照以下步驟,每天臨睡前及每天早上剛醒來各做一次,1 個月可減達 8 公斤。

1. 揉按肚臍周圍穴位;
2. 肚臍正上方一指幅(約 2 公分)處揉 50 下;
3. 肚臍左右各三指幅處揉 50 下;
4. 最後在肚臍下方四指幅處揉 50 下。

注意事項:雖然按摩能舒筋通絡、消腫止痛。但有些人士是不適合按摩的,患有流感、腦膜炎、白喉、痢疾以及其它急性傳染病的病人;或某些慢性炎症如脊椎結髓炎的病人都不適宜進行按摩。另外患有嚴重心臟病、肝病、腎病及肺病的病人等都不適宜。

腳底穴位按摩瘦身法

根據醫學的說法,人體總共有 300 個以上的穴位,若適當刺激這些穴位,可以將堆積於人體內的多餘水分及廢物等排出,使腳部的浮腫狀況消除,身材自然會變得較纖瘦。

先試按腳部,疼痛的部位是特別容易堆積水分的,因此不要怕痛,應集中按摩這些位置。此外,入浴是提昇人體新陳代謝的有效方法,將腳浸於熱水中並來回擺動 20 次,可幫助緊縮肌肉。

注意事項:要注意過分用力按摩會令腳部疼痛而無法每天持續下去,所以力度最好放輕柔些。

腳部鹽揉瘦身法

鹽粒可在瘦身穴位上產生刺激的作用,使用粗粒瘦身鹽在腳部及小腿各處慢慢按摩,可有瘦身的效用。皮膚若較為敏感,可添加嬰兒油、蜂蜜或蛋白減輕刺激。

注意事項:要注意食用鹽及精製鹽是無法達到效果的。另外,按摩後若出現紅腫,即表示皮膚對鹽敏感,應立即停止使用。

面部穴道按壓瘦身法

面部到處都佈滿瘦身的穴道，它們大致都具有鎮定情緒，抑制食欲的功能。這些穴位分佈在眼頭眉與眉之間、頰骨下方、嘴角兩邊腮的凹陷位及喉節的上方。要消除面部浮腫，每天持續以左右手同時按壓這些穴位，每次按 2 至 3 秒，各穴位按 5 至 6 次。若想抑制食欲，則可在飯前搓擦整隻耳朵。

注意事項：如果穴位錯誤可能會得不償失。

耳穴貼壓瘦身法

以兩個月為一療程，方法是購買耳穴圖 1 張和藥用膠布 1 卷，將膠布剪成小方塊，將一粒米置於膠布正中，再把膠布貼於口、肺、食道、內分泌、胃的對應耳穴上。每次貼著 3 個不同的穴位，每星期換穴位一次。療程完畢後，要停一個月後才可開始另一療程。若想效果更為理想，應每日輕按有關穴位五次，每次 1 至 3 分鐘。由於中醫認為人體各部分都是通過經絡與耳朵密切相連的，因此若在耳朵的對應穴位上刺激神經，可調理新陳代謝，抑制食欲，同時影響胰島素的水平，達到減肥效果。

注意事項：要注意若有頭暈，噁心或感染等症狀，應諮詢醫生的意見。

瘦臉法

每天要持續做面部肌肉運動，方法是收緊面頰兩邊的肌肉並維持數秒後放鬆，重覆做數分鐘。完成後，再以手指頭按壓耳朵根部與面頰骨交界處。此外，平常要保持面部表情豐富，這樣面部肌肉得以運動，自然會更結實而不浮腫。

注意事項：著重減浮腫，也有人會應為面部運動過多會引致皺紋的出現。

腳後跟走路瘦小腹、瘦小腿

每天起床後或睡前，每次一分鐘，真是再方便不過的減肥法，而且又有益健康，這就是用腳後跟走路的瘦身操。這一分鐘可以放一段進行曲或恰恰的音樂，加強走路的速度，又可以增加樂趣，就算多做一點也不累。用後腳跟走路的功效在提臀、瘦小腹、瘦小腿，鍛練大腿的內側肌，減少大腿內部的贅肉。

方法：先把手交叉枕在腦後，挺胸，只用腳跟著地，此時腳尖盡量向上抬前，要避免臀部翹起，剛開始腳跟也許會刺痛，這代表自己更需要做此運動，尤其對穿高跟鞋的女性特別重要。記得一位中醫朋友說，用腳跟走路還可以增進體內的循環。

3 分鐘幫你改善下半身

要運動塑身，最讓人懶惰的藉口就是”沒時間”，今天的 3 分鐘塑身法，要讓妳在短短的時間內輕易改善下半身，”沒時間”不會再是妳塑身的絆腳石～

◎（3 分鐘細腰運動）

1. 準備毛巾一條

2. 站立，雙腿向前伸直坐正，臀部肌肉收緊
3. 雙手各持毛巾一端，兩臂向前伸直
4. 向左右轉動，臀部也要同時扭動
5. 做 10~20 次

◎（3 分鐘消除小腹運動）

1. 躺平，臀部收緊，兩腳張開與肩同寬
2. 兩腿尖向內側靠攏，雙手放在腦後
3. 雙腿往上抬高，兩手支撐頭部也往上抬約 5 秒
4. 放下恢復原來姿勢，重覆 10 次

◎（3 分鐘強化腹肌大腿減肥運動）

1. 仰躺，雙腳雙手分開呈大字形
2. 肩膀貼著地面，上半身向左傾，伸展左腳腳跟
3. 上半身保持不動，左腳跟往上抬，數 3 秒再快速放下
4. 左右各做 20 次

美化手臂曲線

一、消除肩膀到手臂之間的贅肉:

1. (1)手持重物，單手往背部後彎，使手肘盡量靠近頭部，背脊要伸直。(2)用力往上舉手，且力量不可以鬆懈，再慢慢回到動作 1，如此，左右手各做 10~20 次。PS. 此部位的脂肪極易堆積，卻不易消除，多做此項運動，還可以使肩膀更靈活。
2. 雙手手指交叉握，守備儘量向上伸展，然後鬆開手指，晃動整隻手臂，再放掉力量讓手臂下垂。
3. 雙手首長搭在高度相等的桌面上，支撐身體使雙腳懸空，前後小幅度搖擺身體。或坐在椅子上，雙手抓住椅子的兩側，身體可稍往前傾，用手臂的力量將身體撐起，使腳離地、臀不離開椅面。

二、纖纖細腕:

1. (1)坐在椅子上，左手先放在大腿上，右手則持重物，向膝蓋外伸出。(2)右手手腕盡量往上彎，再回復動作 1。左右各做 10~20 次。PS. 亦可將手置於椅子上做，剛開始 10~20 次，一星期後可增加 20~30 次。這運動有助於手腕及手肘的肌肉，除了可增加腕力外，也可連帶運動到手臂的線條。

美化腰部曲線

一、讓腰部更纖細:

1. (1)背脊挺直，雙腳大步橫跨，張開站立，兩手拉住一條毛巾置於頸後。(2)先往右手側扭動腰身，回到動作 1，再往左側扭動。扭動時雙腳站穩，不可隨意移動。輕快地做 20~100 次。
2. (1)雙腳併攏站立，右手往前平伸，左手扶住一固定物，以免身體晃動。(2)上半身挺直，右腳盡量往旁邊抬高，再回到動作 1，連續做 10 次後，再換左腳做 10 次。(上半身要挺直，膝蓋也要伸直喔！)

3. 身體仰面平坦，膝蓋彎曲，雙手置於腦後，用力抬起上半身，如果完全抬起來上半身暫時有困難，抬起到能看見肚臍眼就可以了。這種運動也有助於收緊下垂的腹部。貴在堅持，每次想停下來時，再堅持做 5 次。

二、美腹運動預備起:

1. (1)背部靠壁，兩腳分開站立，腰桿打直，兩手舉起，手掌向外。(2)一邊吸氣，一邊將上身大幅度的向右轉，使雙手手掌緊貼牆壁，並保持此姿勢 5~30 秒，然後把上身再轉向左邊。輕鬆地做 20~30 次。
2. 仰面平躺，右腿平屈。左腿置於右腿之上，左右扭動上半身，然後左右腿交換位置。該運動可以腰腹肌肉得到充分的鍛煉。

三、鍛煉腰部肌肉

1. (1) 仰面平躺，雙手橫向伸直，雙腳并齊向上伸直，與身體成直角。(2) 保持雙腳平齊，慢慢向左側倒下，雙腳接觸到床面後，再返回來。(3) 同樣雙腳再向右側倒下，左右交替進行。
2. (1) 仰面平躺，雙手交叉置於腦後，雙腿慢慢向上。(2) 右腿伸直，左腿下壓。(3) 右腿回收，左腿伸出，雙腿做踩蹬踏板的運動。(4) 左腿伸直，右腿下壓，兩腿伸直時注意膝蓋不要彎曲。
3. 臉朝下俯臥，膝蓋向上彎曲，雙手抓住雙腳，用力太起上半身，使身體成弓狀，也做成 10 次，這種運動對胸部健美也有效果。
4. 仰面平躺，保證腰部舒適，膝蓋彎屈，上半身用力抬起。如果你暫時做不起，也可以用手抓住腿，這樣會省力一些，做 10 次。

美化臀部曲線

1. (1)和大腿的運動有所不同。雙手拿一長棍橫放在腦後，雙腳打開與肩同寬，腳趾各朝向左右兩方，站直。(2)雙手動作維持不變，身體重心下移，往下蹲，維持數秒後再還原。
2. (1)單腳踩在一略具高度的平台上，另一腳則踩在平地上，雙手各握一重物（如啞鈴或礦泉水瓶）放置在身體兩側，保持上半身垂直。(2)雙腳呈現前弓後箭的姿勢，上半身不動，身體重心垂直下壓，雙手動作保持不變，維持數秒後再還原。
3. (1)兩腳併攏立正站好，兩手互握置於腦後，背脊挺直，吸氣。(2)單腳往前跨出，踏於預先準備好的平臺上平臺高約 10~20 公分高，效果更佳。)左右交替最少 20 次，最多 100，膝蓋彎曲，另一腳下壓。(做愈多次效果愈好，剛開始先慢慢做，習慣後再增加次數 100 次。

美化腿部曲線

1. (1) 跪坐、雙手支撐於身後。(2) 上半身慢慢向後仰，直到大腿前側肌完全伸展為止(配合身體肌肉的柔軟度，不須勉強)，並靜止 15 秒至 1 分鐘的時間，以腹部慢慢深呼吸，持續做 10~20 次。
2. (1) 雙手拿一長棍橫放在腦後，雙腳打開與肩同寬，腳趾朝向正前方，站直。(2) 雙手動作維持

不變，身體重心下移，往下蹲，維持數秒後再還原。

3. (1) 右躺在墊子上，右手伸直將頭枕在手臂上，左手支撐地面，手臂與地面成垂直。(2) 右腳屈膝平貼於地，左腳用力向外伸直，往上抬（抬到腿與身體成垂直時，停 3~5 秒鐘放下）。(3) 做 12~15 次。

PS：做此運動，身體一定要成直線，抬腿動時要抬到與身體垂直的高度，效果才會好

4. (1) 右躺在墊子上，右手伸直將頭枕在手臂上，左手支撐地面，手臂與地面成垂直。(2) 側身左腿屈膝，右腿伸直。(3) 將右腿做往上抬腿的動作。(4) 因為有左腿的阻擋，在抬腿的過程中，會更有運動的效果。
5. (1) 讓自己以四肢站在地板上（像小狗一樣）。(2) 先將左腳往後伸直，並開始做往上抬腿的動作。(3) 做 12~15 次。
6. (1) 側身單手扶住椅背。(2) 將靠外面的腿向外伸展，感覺有拉到筋時以稍做停留，然後再將腳收回。(3) 若是正面來做，雙手扶住椅背，單腳著地、另一隻腳向後伸展稍做停留，之後再換腳。(4) 做 12~15 次。

美化小腿曲線

一、讓小腿肚變瘦,美化足踝線條:

1. (1) 背脊挺直，坐在椅子約三分之二的部分，腳尖置於高起的平臺上。(2) 接著踮腳，腳跟向下壓後再盡量提高，小腿用力，重複做 30~50 次，可消除小腿多餘的贅肉。

二、擁有羚羊般修長的小腿:

1. (1) 後向上抬，腳跟輕貼臀部，一手扶在平穩的支撐物上,以保持平衡。(2) 背脊挺直，另一腳的腳跟盡量向上踮起,且持續 1~2 秒，再換腳，重複動作，左右腳各做 15~25 次。

Ps. 這種運動可以消除脂肪，創造線條優美的小腿。

三、讓小腿線條更纖細:

1. (1) 腳前端(約腳的三分之一處)置於高起的平臺上，腳跟盡量往下壓。一手可扶在平穩的支撐物上，以保持身體平衡。(2) 小腿用力，踮起腳後跟。有節奏地重複 1~2,做到有點痠痛時，效果最好。

Ps. 重複 20~30 次,重點在於腳跟要盡量下壓，再向上踮起。

3. (1) 以一稍具高度的平台為站立點，拿一根長約到腰部的棍子，直立在身體正前方，雙腳微微打開，腳尖踩在平台上，後腳跟懸空，雙手握住棍子的頂端。(2) 以長棍支撐全身重量，墊起腳尖往上提，停數秒後再還原。

健美操

一、頸部健美操：

女性進入中年，有不少人身體開始發胖，出現雙下巴，或在脖子周圍形成脂肪堆積，使人顯得笨拙和臃腫。如能堅持健美鍛鍊，便能保持頸部的健美和完善整體美。

1. 全身放鬆，頭部從下頷方向向肩部轉動，停留幾秒鐘後復原位。左右兩側交替做。

2. 雙手握拳，撐住下頷，頭後仰，兩肘內靠，然後頭要慢慢地盡最大可能往下壓，做數次。
3. 仰臥，頭部抬起，將下巴盡可能向胸前方向慢慢移動，直至不能再移為止，然後慢慢將頭部恢復原位，並停留片刻。每分鐘做 15~20 次。
4. 仰臥，頭部抬起朝右、左轉動，轉動時頭部要轉到極限，每分鐘做 15~20 次。
5. 站立，用頭部的最大限度畫圓，順時針方向與逆時針方向交替做。速度每分鐘 15~20 次。
6. 俯臥，抬頭後仰至最大的長度，然後下落，每分鐘 15~20 次。
7. 雙手叉於腦後，下頷貼於胸上部，然後抬頭向後仰，雙手要給頭部以阻力，使後頸部肌肉用力拉緊。以每分鐘 15~20 次為宜。
8. 前腿彎曲，後腿蹬地，手握拉力器上舉向後伸展雙臂，頭隨後仰至極限，速度以每分鐘 25~30 次為宜。
9. 立姿，雙臂支撐牆壁，身體保持垂直，胯部盡力向前移動，挺胸，頭頸部盡量後仰。
10. 選重量適宜的物體置於頭上，頭部、頸部、身體保持垂直，然後兩腿交替前行，注意保持平衡。

以上鍛鍊的方法均可選做。但就效果而言，還應因人而異，如有雙下巴的人最好選擇第五、六種；後頸部脂肪多而凸起者可選做第七、八種；脖子短者，最好多做第九種；脖子長者，應多做第一、六、十種。

頸部的健美運動對人的生命有積極的作用，這種運動對加強細胞內部的代謝和滋潤腦髓有良好的效果，有助於頭皮血液的暢通，對頭髮的健美也有益處。

二、肩部健美操：

缺乏鍛鍊而又不注意節食的人，往往有脂肪堆積在肩部和胸部的現象。肩部健美有利於增強肩關節的柔韌力，使胸肩部肌肉發達，對身體的內臟器官也有益處，特別是對脊椎和肩胛骨的強健更有利。

- (1) 手持啞鈴，雙臂貼身，向前平舉，停留片刻，然後復原。每分鐘做 25~30 次。
- (2) 雙腿自然開立，雙手握拳，然後伸直雙臂，做大回環動作。每分鐘做 40 次以上。
- (3) 坐姿，後背緊靠椅背，手持啞鈴，一臂上舉；另一臂向前平舉，雙臂上下交換。每分鐘做 25~26 次。
- (4) 兩腿前後開立，手握拉力器，上舉，再由體前向背後盡力揮動上舉，身體前弓，手心朝外。每分鐘 25~26 次。
- (5) 雙臂側平舉，緊握雙拳，做直臂體前迅速交叉再還原動作，至感到勞累為止。每分鐘做 40 次為宜。
- (6) 雙臂側平舉、肩、肘、腕以各自的關節為軸，自行環繞。每分鐘做 15~20 次。
- (7) 半握拳，左臂上舉，右臂下垂。兩臂交替進行。每分鐘做 40 次以上。
- (8) 體前屈，雙臂下垂，然後向體後側上舉，盡量舉至比肩高。每分鐘做 20~30 次為宜。

(9)兩臂同時或輪換側平舉。每分鐘做 40 次。

(10)側臥，手持啞鈴置大腿外側，然後以垂直方向上舉，還原。每分鐘做 15~20 次（一側練完換另一側）。

三、胸部健美操

透過胸部健美的鍛鍊，可以防止乳腺萎縮，強健胸大肌而使乳房顯得豐滿挺拔，從而預防出現乳房的過早下垂現象。以下介紹幾種胸部健美操：

- 1.兩腳略分開直立，同時吸氣並將雙臂向前平舉。上體九十度前傾，背部伸直，兩臂向後上方揮舉。上體還原，兩臂放下，再慢慢舉向頭上方，吸氣，兩臂放下，呼氣。連續做四次為一組。
- 2.跪姿，兩手掌貼地，抬頭。屈肘，胸部漸漸接近地面，同時吸氣。做此動作時，要感覺到胸部肌肉在用力，不要將臀部後移，借用腰和腿的力量。還原時呼氣，做八次為一組。
- 3.坐姿，兩腿伸直，兩腳尖盡量繃直，雙手在身後撐地，以手掌和雙腳做支撐點，用力向上抬身體，上體和兩腿盡可能成水平，呼氣，還原時吸氣，做八次為一組。
- 4.兩腳前後分立，前弓後蹬，手持拉力器，將雙臂雙肩的水平面往前直伸，接著雙臂向後，胸部前挺。此套動作連續做，每分鐘 15~20 次。
- 5.做俯臥撐的動作，每分鐘做 15~20 次。
- 6.手持拉力器，臂上舉，掌心向前，然後雙臂以半圓形後展，還原到開始的動作每分鐘做 25~30 次。
- 7.雙腿開立，手持拉力器向上揮動，雙臂在頭的上方做交叉的動作，掌心向外，速度每分鐘 25~30 次。
- 8.兩腿自然開立，挺胸，手持拉力器，揮動雙臂，在體前做交叉動作，停留片刻還原。每分鐘做 25~30 次。
- 9.雙手持啞鈴站立，一手前平舉與肩同高，另一隻手沿體側下垂，然後兩臂於體前上下交替平舉啞鈴，速度同上。
- 10.兩手持啞鈴在體前交叉做大回環，練習時不要彎腰，兩臂盡量伸直，每分鐘做 25~30 次。

四、背部的健美操

女子形體的美觀，同樣離不開背部肌肉的豐滿和強健。背部筆直結實，走起路來才會昂首挺胸，顯得精神飽滿。如果駝背、夾肩，則會影響體型的美觀。背部的健美鍛鍊會使你的身體和形體受益。

- 1.雙腿前後開立，雙手握拉力器於體前，然後雙手向身後拉，收腹挺胸，盡力使肩胛骨合攏。
- 2.分腿站立，雙手握拉力器於體前，體前傾，然後從身體的兩側將拉力器拉向背後，盡量合攏。
- 3.手持啞鈴站立，上體前傾，掌心向後，然後雙肩沿身體的兩側盡力後揮上舉。雙臂順勢自然下垂，同時上體直立，復原後再重複做。
- 4.俯臥於同體等寬的條凳上，手持啞鈴，掌心向後，雙臂從身體的兩側盡力後舉，每分鐘做 25~30 次。
- 5.兩腿併攏站立，上體前傾，雙手正握拉力器沿身體的兩側拉至雙腿附近，還原時雙肩盡量向

前平舉，每分鐘做 15~20 次。

6. 雙手正握拉力器，兩腿前弓後蹬，雙臂伸直於體前。然後牽動拉力器，雙臂彎曲，雙肘盡力向後。每分鐘做 15~20 次。

7. 手握拉力器，兩臂前平舉，拳心相對，雙腿前後站立，然後最大限度地將雙臂後展，頭部也隨之後仰，其速度為每分鐘 15~20 次。

8. 手持拉力器站立，掌心向後，然後雙臂從體兩側盡力後展，速度每分鐘 15~20 次。

9. 引體向上，每分鐘做 15~20。

五、腹部健美操

腹部是女性健美的重點部位，也是人體中最容易貯存脂肪的地方，尤其是不經常運動、分娩後和進入中年的女性，若不注意鍛鍊，就更易造成腹部的脂肪堆積，影響人體的曲線美。為了保證腹部的健美，應從預防著手。但如果有了腹部的脂肪堆積，也不必煩惱，只要持續鍛鍊，就能有滿意的效果。

腹部健美鍛鍊，能增強女子的腹肌和骨盆肌，對保證妊娠和分娩有利，如能持續鍛鍊，可使腹部變平，使粗大的腰圍變細，從而使體形更加健美。同時，鍛鍊對腹部的內臟器官有自然按摩的作用，可增進食慾，促進睡眠，防治消化不良、便秘等病症。以下向你介紹十幾種鍛鍊的方法：

(1) 站立，雙腿約開張 66 公分左右，兩臂左右平舉。上體前屈，用左手去觸碰右腳，右臂自然上舉，兩腿和兩臂都不得彎曲，吸氣。還原，呼氣。換一個方向重複一次。做八次為一單位。

(2) 仰臥，雙臂緊靠兩耳平貼地面，靠腹肌的力量抬上體，臉部盡量貼住雙膝。背部和腿部都不要彎曲，吸氣。然後再徐徐還原，呼氣。做十次為一單位。

(3) 仰臥，雙臂平貼地面。直腿上舉，盡量靠近上體，吸氣。做此動作時，不得挺腰（借腰部力量舉腿），要使用腹直肌（下腹部）的力量，然後，靠腹直肌控制，慢慢將腿放下，呼氣。十次為一單位。

(4) 兩手置胯部兩側而坐，下巴靠近胸部，身體慢慢後仰，再慢慢抬起，反覆做。

(5) 仰臥，兩臂伸直於頭頂，然後彎曲雙腿，兩手抱膝於胸前，復原。每分鐘做 15~20 次。

(6) 仰臥，雙臂置體側，抬頭，同時將雙腿伸直上抬與上體成直角，復原。每分鐘做 25~30 次。

(7) 雙腿開立，兩肘抬起，身體右側屈，左臂從體後向右揮動，還原，接著做另一側的練習，動作同前。每分鐘做 25~30 次。

(8) 仰臥，雙腿半彎曲，兩臂自然伸直於體側，然後，將上身抬至中等的高度，慢慢還原。每分鐘做 15~20 次。

(9) 仰臥，雙手置腦後，然後再上抬，用雙手觸摸左腳尖，頭部盡量觸及左膝部，還原，再換做右側動作。每分鐘做 20~30 次。

(10) 仰臥，抬頭，雙臂伸直置於體側，雙腿伸直上抬，並向不同的方向畫圓。速度同前。

(11) 雙腳開立，兩手握拉力器，做大轉體動作。每分鐘做 15~20 次。

(12) 仰臥，抬頭，兩臂置於體側，伸直雙腿，做大幅度上下交叉動作。每分鐘做 25~30 次。

(13) 仰臥，兩臂置於腦後，抬起上體，雙腿彎曲，同時將雙臂向後展直，上體盡量前傾，速度同前。

(14) 坐姿，雙腿叉開，兩臂側平舉，上體前傾，兩手交叉輪流觸摸雙腳。每分鐘做 25~30 次。

(15) 坐姿，雙臂置於體前，以臂部為支點，上身後傾，頭部向前，雙腿伸直上抬，全身盡量保持平衡。

六、腰部健美操：

纖纖細腰是女性所渴望的，也是女性曲線美非常重要的部分。腰部的健美體操，可增強腰部肌肉的力度，提高關節、韌帶的柔韌性，改善腰、背部諸關節的堅固性與靈活性；還可以糾正駝背、探頸等，不但能使人姿態美，而且能使人更強健。

1. 直立，雙腿略分開，兩臂左右平舉，右手叉腰，上體向右側屈，左手貼耳上舉，隨上身向右側壓，吸氣。還原，呼氣。再換一個方向，重複一次。做八次為一組。

2. 仰臥，雙臂左右平貼地面。屈膝，舉至胸前。轉動胯部，帶動大腿以下向右側轉，至右膝碰地，兩臂和兩肩仍貼住地面。然後復原，再換個方向重複一次。做十次為一組。

3. 雙膝跪地，雙手指尖向前支撐地面。像貓一樣練習弓背、低頭，使用腰部的力量，做深吸氣。慢慢抬頭，腰部使勁向下塌，同時長呼氣。做八次為一循環。

4. 兩腿開立，雙手固定於體側的拉力器，盡力轉動上身，臂部不動。每分鐘做 15~20 次。

5. 跪姿，雙手持固定於體側的拉力器，臂前伸盡量轉動上體，注意上體保持垂直。每分鐘做 15~20 次。

6. 兩腿開立，屈體，雙手持固定於體側的拉力器，從身體的一側拉向另一側下方的地面，速度同前。

7. 兩腿開立，雙臂上舉貼耳，身體不斷地向左右兩側彎曲，胯部不動。每分鐘做 25~30 次。

8. 兩腿開立，雙手持啞鈴向前平舉，上體不斷向左右兩側彎曲，胯部不動。每分鐘做 25~30 次。

9. 兩手撐地面坐立，兩手伸直上舉，然後向左右側轉動。速度每分鐘 25~30 次。

10. 自然站立，隨節奏感較強的樂曲，大幅度轉動胯部，同時骨盆兩側上下運動。

11. 隨著迪斯科的音樂，做腹、腰、臂部前後的搖擺動作，直至疲勞為止。

12. 坐姿，兩臂側平舉，身體稍後仰，雙腿並攏伸直並盡量上舉；上體向左右兩側扭轉，注意腿姿不變。每分鐘做 25~30 次。

七、臀部健美操：

豐滿而富有彈性的臀部，更能體現女性的美感，而常年坐著工作的女性，臀部很容易積累脂肪。還有一部分女性的臀部缺少最低限度的曲線，這就會影響女性的曲線美。進行臀部的健美

鍛鍊，可消除集聚的脂肪和糾正臀部肌肉下垂的現象，使臀部豐滿、強健並富有彈性。

- (1) 上半身俯臥於木板上，兩手前伸握住板緣，然後伸直雙腿，盡力上舉，再屈腿下落。重複做，直至兩腳不能上舉為止。
- (2) 坐姿，兩腿微曲前伸，兩臂前平舉，臀部慢慢向前移動，用力不要過猛，直至疲勞為止。
- (3) 仰臥，兩臂和兩腿伸直，身體呈水平狀。兩腿併攏上舉，離地面約 13 公分。還原，反覆做，24 次為一單元。
- (4) 仰臥，兩臂放在身體的兩側，兩腿張開與肩同寬並彎曲。臀部抬起，肩膀仍貼地，大腿與腰背部漸成一線，此時，大腿內側不要用力，用臀部肌肉的力量。
- (5) 俯臥，兩臂左右平伸，雙腿併攏伸直。抬頭，兩臂與兩腿同時上翹，呈反弓形。保持一分鐘，再放鬆一分鐘。四次為一單元。
- (6) 雙手撐地，一隻腿跪地；另一隻腿先彎曲至胸前，接著快速並最大限度地往後上方伸直，待數次後再換另一條腿。每分鐘做 15~20 次。
- (7) 仰臥。兩胯上放一物體，然後臀部用力上抬，放鬆落下，每分鐘做 20 次左右。
- (8) 俯臥，頭偏向一側，雙腿伸直並盡量將腹部上舉。速度在每分鐘 20 次左右。
- (9) 坐地屈腿，兩臂側平舉，雙腿向一側伸直，再彎曲，身體後傾。復原。兩側交替做，每分鐘 25~30 次。
- (10) 身體直貼在椅子邊上，頭部前傾，兩手握椅後側，然後用力收緊臀部肌肉，再放鬆。每分鐘做 20~30 次。
- (11) 兩手置腰部，兩腿呈弓箭步，前腿的腳跟抬起落下，上體盡力前傾。兩腿交替做，每分鐘 15~20 次。
- (12) 側臥，腿部伸直上舉，上體不動。兩腿交替做，每分鐘 20~25 次。

八、腿部健美操：

健美的雙腿，也是女子形體美的重要部分，腿部肌肉的強健，可使人步態輕盈、動作靈敏；腿部太粗、臃腫，則會使人顯得笨拙，更不可能給人以矯健優美的感覺。

腿部的健美鍛鍊，可提高腿部的肌肉、韌帶等軟組織的柔韌性，以增強腿部肌肉的彈性和美感，從而使腿形修長而美麗。

- (1) 貼牆站立，雙臂左右平舉，手心貼牆，以保持平衡。左腿向前盡量抬高，再盡量向右移，膝蓋不能彎曲，上體不能離開牆，還原，換右腿。做六次為一單元。
- (2) 直立，兩臂自然下垂，兩腿併攏，腳尖分開，膝蓋向外彎曲，腳跟離地面做深蹲，吸氣。下蹲時注意上體不要前傾。還原、呼氣。做八次為一單元。
- (3) 仰臥，兩臂交叉墊於頭下，兩腿伸直併攏，舉腿至九十度，兩腿交替踏動，速度應快。20 次為一單元。
- (4) 站立，一手扶支撐物；一手撐腰。然後用力擺腿做側上舉的動作，兩腿交替進行，每分鐘

做 25~30 次。

(5) 坐在椅子上，椅子的前兩腿離地，椅背後傾靠牆，然後盡力伸直兩腿，腳尖繃直。每分鐘伸屈雙腿 15~20 次。

(6) 半蹲狀，兩臂前平舉，然後兩腳原地跳起，落地時兩腿盡量彎曲下蹲。連續彈跳，每分鐘做 25~30 次。

(7) 挺胸站立，一手扶支撐物；另一隻手置於腰部，然後伸直右腿，以髖為軸，前後擺動。每分鐘做 20~25 次。再換左腿，動作同前。

(8) 手握椅背下蹲，站起來，再下蹲。每分鐘連續蹲站 25~30 次。

(9) 仰臥抬頭，雙手抱大腿部，屈膝，大小腿呈九十度，然後用力向上伸直腿，還原，左右腿交替。每分鐘做 15~30 次。

(10) 一手扶支撐物；另一隻手叉腰。兩腿交替，最大限度地畫圓。每分鐘做 25~30 次。

(11) 手握椅背，兩腿張開，一腿彎曲，腳跟抬起；另一腿伸直，盡量下壓。兩腿交替做，每分鐘 15~20 次。

(12) 仰臥，屈膝置於胸部，然後雙腿上舉伸直，與上體垂直，還原。速度每分鐘 15~20 次。

(13) 直立，一手叉腰，一手前伸於胸前，然後屈膝交替上抬至胸部。每分鐘做 20~25 次。

(14) 一腿彎曲下蹲，另一腿向前伸直，雙臂平舉。兩腿輪流做此動作。每分鐘做 15~20 次。

降低體脂肪的運動

醣類、蛋白質和脂肪是我們身體的能量來源，由於結構的不同，它們的氧化速度也不同。其中醣類的氧化速度最快，所以短時間劇烈運動〔多半是無氧運動〕的主要能力是來自醣類。

而脂肪分解出來的脂肪酸，在細胞內要靠大量的氧才能燃燒完全，因此降低體脂肪的運動，必須是持續較長時間，攝取大量氧氣的全身性有氧運動，而這種運動量是低中度的，並不會讓人感覺太過於吃力。

舉例來說，慢跑三分鐘以上時每分鐘的心跳：二十到三十歲是 125 下，三十到四十歲是 120 下，四十到五十歲是 115 下，五十到六十歲是 110 下，六十歲以上是 100 下。在這種運動強度下，人不會心跳得很急促有壓迫感，甚至於還可以邊跑步邊和人交談。

有人研究指出，降低體脂肪的運動強度為 50%~60%，超過 60%的話慢慢會變成無氧運動，而運動強度太大的話，分解出來的脂肪酸無法完全氧化掉，這些大量的脂肪酸會運回肝臟再度合成為脂肪或膽固醇。

我們人體微血管壁內有一種酉每，叫脂蛋白脂肪酉每，它具有分解中性脂肪的功能。研究顯示，在 60%的運動強度下，脂蛋白脂肪酉每的活性最高，所分解中性脂肪的量也最大。同時因為運動的刺激也會增加粒腺體的數量，對於脂肪酸的氧化也有幫助。

至於為什麼不要做太劇烈的運動的另一個理由，是因為平時不太運動的人，如果一開始的運動量就很大的話，會快速刺激脂肪大量分解，這些過多的脂肪酸流到血液中，會和血液內的白蛋白結合，

然後運送到肌肉氧化成二氧化碳和水。

可是血液中的白蛋白有限，如果脂肪酸的濃度超過 2mmol〔正常在安靜狀態下，脂肪酸濃度是 0.4mmol〕的話，有些脂肪酸就無法和白蛋白結合，而些過多的脂肪酸會阻礙血流的活動，不僅有肥胖的困擾，更可能會衍生出心臟血管的疾病。

總之，平時不太愛運動的人，切記不要一時興起，冒然從事激烈的運動，因為較少運動的人，肌肉內的脂肪酸氧化能力比較不夠，除了容易引起肌肉酸痛外，最怕會有危險發生。

女性美顏在運動

1. 用手掌從鎖骨向下巴方向輕輕按摩頸部，按摩時好像是在把頸部肌肉往上推，右側脖子用左手按摩，左側脖子用右手按摩。
2. 用手掌包住下巴，用好像是把耳朵下部往上推似的手法按摩臉部。右側臉部用左手，左側臉部用右手，交替進行按摩。接下來用食指和中指輕輕按壓兩隻耳朵的邊緣。
3. 中指和無名指并齊，從嘴角向鼻翼方向向上推鼻脣溝（人中），手指在鼻脣上輕輕按壓時好像要回向下巴。注意手指不要在鼻脣的皮膚上摩擦。
4. 五指伸直并齊，包住臉頰，手指從鼻翼滑向太陽穴，然後用食指和中指輕推太陽穴。
5. 中指和無名指并齊，從鼻翼到眉毛下方之字形輕輕撫摸并按壓臉部，到眉毛下方之後，輕推此處。
6. 用中指指頭輕輕撫摸眼圈，一邊按壓一邊移動，然後從下向上按摩刺激眉間。
7. 用右手按壓右邊的太陽穴，用左手輕輕按壓整個額頭，邊按摩邊移動，然後用左手按壓左邊的太陽穴，右手按壓額頭，注意按壓太陽穴的手固定在皮膚上。
8. 雙手撫摸額頭，橫向移向太陽穴。然後用右手按壓右邊的太陽穴，用左手輕推左邊的太陽穴。然後交換，左手按壓左太陽穴，右手輕推右太陽穴。
9. 食指、中指和無名指齊，從上面開始按順序按壓如圖紅點所示的穴位。各穴位時間長短有所不同，只是在標個小點的穴位處按壓，在標個小點的穴位上稍作停留，在標有個小點的穴位處可以多按摩幾圈。

美顏保養

如何達到快速美白

美白日常生活小常識：

1. 若受日曬、紫外線會造成黑色素增加，皮膚乾燥出皺紋。因此外出時，必須使用抗曬粉底霜保護皮膚。別忘了雨傘、帽子也很重要。
2. 日曬後的護理也很重要。
3. 飲食方面：少吃刺激性食物，如辣味、茶、咖啡；多吃含維他命 c 多的蔬菜、水果。
4. 快速美白：建議一週 2~3 次敷臉。

漂亮妹妹洗臉必知十大步驟

洗臉嘛，不就是洗面乳一搓，水一沖，毛巾一擦，簡簡單單！真的有那麼簡單嗎？看似平常的日常小動作，其中不失有些小訣竅，快來看看妳會不會洗臉～

* 先利其器：

洗臉前先把毛巾洗乾淨，洗臉毛巾要定期清洗。

* 天然純水：

如果能夠，可以考慮在洗臉之後，用濾過的水沖洗一下臉部。

* 手洗乾淨：

洗臉之前應先洗手，手上的髒東西，很可能污染你的臉龐。

* 流動的水：

許多人洗臉習慣接一盆水洗臉，建議用流動的水搭配乾淨的毛巾洗臉。

* 左搓右揉：

洗臉時先把臉充分打濕，取洗面乳加水搓揉起泡，用泡沫洗臉，比較不會刺激皮膚，也比較容易沖洗。

* 輕輕柔柔：

洗臉用指腹輕柔臉部就好，不要用力搓揉。

* 照照鏡子：

洗完臉抬起頭照個鏡子，看看自己洗臉的死角有否清洗乾淨（如：頭與脖子相接處）。

* 勿洗不停：

即使是油性肌膚，一天洗臉兩次，最多不要超過三次，如出油嚴重可利用吸油面紙協助。

* 將臉擦乾：

洗完臉不要採自然風乾，這樣會造成皮膚缺水。

* 臉部滋潤：

洗完臉，養成用化妝水的習慣。

並不是每一個人的臉都能左搓又揉的如果臉上很多痘痘的人，要避免搓揉如果臉是容易出油的人那種敷質，除了一天兩次清洗以外還可以再多一次同樣步驟，只用清水也可以如果臉上皮膚是屬於乾性肌膚的話，那兩次就很多了

過敏性肌膚不能用太多保養品，也避免過多搓揉同樣都不能太用力

騎車的女生最好考慮多一道卸妝的手續，即使沒有化妝因為灰塵很多！

卸妝不能只屑一次，不管多好多優秀的卸妝產品，爲了皮膚起見，最好卸到面紙或化妝棉上面沒有污垢了再洗臉

保養皮膚 20 法!!

1. 要睡覺的時候，拿小黃瓜切雹放置臉上過幾分鐘拿下來，一個月您的臉就會白嫩。

2. 睡前用最便宜的化妝棉加上化妝水完全浸濕後，敷在臉上20分鐘，每週3次，您的皮膚會有想不到的水亮清透喔！！
3. 每天起床喝2杯水，其中一杯加些鹽巴，可以清腸胃。
4. 出門前一定要擦隔離霜及防曬乳，回到家記得要馬上卸妝。
5. 先用溫水再用冷水洗臉會讓肌膚既乾淨且毛細孔會變小喔。
6. 一定要多喝水不熬夜，少吃油炸類的東西，保持皮膚清潔。
7. 每晚洗完臉後，將養樂多倒在化妝棉上，直接敷在兩頰，甚至連額頭、下巴也可順便敷上，不但去斑兼美白，因每次用量大約只有六分之一瓶的養樂多。
8. 晚上少喝水，白天多喝水，睡前敷水亮面膜；多吃水果，不喝酒不抽煙不熬夜，保證水亮。
9. 首先用冷茶包敷眼五分鐘，接著做一個類似瑜珈的動作，這個動作是先盤腿，再將手舉高後往前趴下，保持這個姿勢約十分鐘。這個動作一開始不容易做到十分鐘，要一段時間的練習，但是效果真的很好。
10. 市售的純水一瓶（600cc）不到台幣20元，只要一週用純水洗臉3~4次，並經常以化妝綿沾純水敷面，臉臉自然而然的漂漂喔！！
11. 據醫學報導，陽光中的紫外線，除了一般人所知的UVA及UVB外，還有所謂的UVC，平常有陽光出現的日子，UVC及UVB易造成曬傷，但可別以為陰天就不需防曬了，因為陰天時仍有UVA長波射線會對肌膚造成傷害，因此最好還是撐傘，才能防止老化的提早發生喔！
12. 使用意仁粉，加一小匙在大約1000cc的水中，當飲用水喝，不單只對皮膚好，連對減肥都有神奇的功效喔！這是利用意仁具有利尿的效果，可以減少浮腫，所以具有瘦身及瘦臉的功效，而且對美白肌膚也有很大的幫助。
13. 泡溫泉，泡溫泉不僅可讓肌膚粉潤光滑，且還可消除疲勞。若有皮膚過敏者，泡有療效的溫泉還可改善哦！！
14. 酵母粉1大匙（超市均有售）加統一優格1/2杯取適量塗抹於面膜紙上再貼於臉上5~10分鐘即可，一週約2~3次美白效果會更好。與SK-II面膜具有相同效果又省錢喔！
15. 小偏方：就是黑砂糖+蜂蜜+一點點水；雖然有點麻煩，但能讓肌膚水嫩水嫩喔！
16. 把優酪乳粉倒入鮮奶中（需密閉）放足24小時，冬天需要久一點，然後放入冰箱冷藏就可以用了，製作多一點可以用來喝，原本是用來減肥的啦！不過用來敷臉更棒，美白功效很好。不過要忍受一下優酪乳酸酸的味道喔！！
17. 用麵粉蜂蜜及牛奶，以2：1：1的配方調勻，每週敷臉2次，每次15~20分鐘，用溫水洗淨，將化妝綿沾濕化妝水輕拍臉蛋，此項秘方需加配上一項獨門絕招~~每天洗澡前先將臉蛋清潔乾淨，然後將蜂蜜塗抹臉上，讓洗澡時的蒸汽，將珍貴的蜂蜜蒸入毛細孔。
18. 要擁有嬰兒般的肌膚很簡單：

A. 飲食：拒絕任何辛辣，油炸食物。多吃蔬菜水果，多喝水。

B·睡眠：每天一定要 11：00 前上床睡覺。

C·運動每天早晚各運動一小時

19.只要覺得毛孔粗大時，可用以下幾種不同的面膜來敷臉：

A·new skin 的冰河泥加上敷面膏調勻後敷整晚睡覺效果超霹靂！

B·蛋白直接抹勻在臉上待乾沖洗即可。

C·用市售乾燥的敷面紙泡在牛奶裡瀝乾後敷在臉上有美白的功效。

D·綠豆粉加蛋白調勻後均勻塗在臉上。

20.在吃的方面，好吃又不會發胖的幾種選擇如下：

A·薏仁洗淨加水不加糖煮 1～2 個小時待涼當開水喝可消腫及美白。

B·苟杞加紅棗加桂圓煮開不加糖待涼當開水喝可使臉色紅潤眼睛有神ㄟ！

C·多喝用排骨燉的各種湯品。

林口長庚醫院皮膚科--保養新觀念

給每個愛美的女生喔!!!看了之後覺得挺有道理的~~~有空的話不妨看看,對於保養上確實有需要做些改變囉!!!男性們要寄給你的女性朋友喔..

看了這篇報導之後,似乎可以節省不少荷包喲.女性朋友或多或少都使用過保養品,用得較講究的人.可能每天都遵守著化粧品公司的教戰守則：

卸粧→洗臉→化粧水（柔軟水或收斂水）→保濕面霜或乳液→隔離霜→防晒保養品。一整套化粧品買下來，金額不上萬也成千。

一般沒有上粧或較怕麻煩的人，可能採取較簡單的步驟：

洗臉→化粧水，就結束了。也有些人在這之後還擦了保濕產品或隔離霜，視需要而定。

究竟這樣的保養方式對不對？值得我們細細檢視一番。

卸粧、洗臉及化粧水的使用，在化粧品學中，皆屬於肌膚清潔的步驟。一般有上粧的人，才需要卸粧。

不過，許多化粧品廣告中會建議我們，平日沒上粧也需要卸粧的步驟，

理由是：戶外空氣實在太髒，沒使用卸粧品做深層清潔，會洗不乾淨，髒空氣會堵塞毛細孔，造成皮膚問題。

其實，目前的洗面乳、洗面皂，多數連淡粧都可以卸除，對於沒有化粧的人來說，並不需在洗臉的過程中加上卸粧的步驟。如果非得經過卸粧的程序，才能把臉洗乾淨，那麼所有的男性朋友的臉，豈不是亂七八糟？

化粧水，本來是設計來除去沒洗乾淨的灰塵、洗面乳及老舊角質。用意是不錯，但是在以化粧綿沾濕化粧水的方式磨擦皮膚的同時，也對皮膚造成了刺激。多數的化粧水中，都含有醇類（最常見的是乙醇，即酒精）的成

份。由於醇類揮發性高，抹在臉上後，會迅速蒸發，降低皮膚表面的溫度，而達到清涼、舒爽的效

果。但是，醇類（特別是乙醇）卻會破壞肌膚的脂質結構，傷害角質細胞。許多人在洗臉後，利用化粧水來保濕，

妳是不是也犯了同樣的錯誤？

醇類在化學結構上，屬極性物質，且會與皮膚的水份結合。因此，擦了化粧水後，其中的醇類在揮發的同時，會一併帶走皮膚中的水份，留給我們的，是更乾燥的臉龐。其實，洗完臉後，皮膚的水份已達到最大量，此時並不需要再使用外在的化妝水來補充水份，反而是應該趕緊擦上保濕乳液及面霜避免水份發揮太快，來鎖住皮膚的水份。所以，除非妳的化粧水含有其他的機能性訴求，如美白、淡斑，一般來說，並不一定要使用。而在使用化粧水之後，如果沒有搭配保濕產品，不如不用，以免影響皮膚的健康。

最後要提出來跟大家討論的，是隔離霜。

在台灣的消費者，很多都有使用隔離霜的習慣。究竟隔離霜有無使用的必要？

保養品中的隔離霜，主要訴求是用來隔離髒空氣，兼具防曬作用。

我每次閱讀隔離霜的廣告詞，常會誤以為隔離霜能很神奇的在皮膚表層形成保護膜。其實，這是不可能的。

我們的皮膚隨時隨地都會進行水份蒸發作用及排汗，來調節體溫並代謝一些廢物。如果擦在臉上的東西真能形成一層薄膜，完全隔開髒空氣及彩妝，那麼，這一層薄膜一定也妨礙了皮膚的排汗、水份蒸發功能，而使皮膚不健康。至於隔離霜的防曬功能，相信注重保養的女性朋友都會注意到，多數的隔離霜的防曬係數（SPF 值）都不高，一般介於 4 至 8 之間，少數產品為 SPF12 或 15。因此，隔離霜並無法提供完整的防曬作用。與其想使用隔離霜來防曬，倒不如選擇完整的防曬產品，來達到最大的防曬效果。簡單來說，隔離霜也只屬於保濕霜、保濕乳液的一環。

因此，平日即有使用保濕產品的妳，應沒有使用隔離霜的必要了。而國外的化粧保養品中，並沒有「隔霜」，這是亞洲市場的特殊產物。所以，從今天開始，相信妳對於保養有了更深一層的認識了。妳的保養步驟應可更簡單：洗臉、擦保濕產品、再加上完整防曬。容易多了，不是嗎？

十大防曬守則

- 1，上午十一點到下午四點盡量不要外出。
- 2，每天塗抹兼具防紫外線 A 光與 B 光的廣效防曬乳，防曬係數需要至少 15。
- 3，記得每兩個小時補充一次防曬乳。特別是游泳或運動流汗時。
- 4，穿著可以防禦紫外線的衣物：如緊織的長袖襯衫和長褲。
- 5，戴四吋寬的寬邊圓帽，不只要保護你的臉，也可以兼顧耳朵和後面的脖子。
- 6，戴上可以確實遮蓋眼睛四周的大鏡面太陽眼鏡。鏡片須通過防紫外線測試，可以確實的阻擋 100% 的紫外線。
- 7，遠離反射面，並確實的塗抹防曬乳液，因為反射面可以反射高達 85% 的紫外線。常見的反射面如海面、沙堆、雪地甚至逛街的櫥窗。

8，六個月大的小孩就應該開始使用防曬乳液。未滿六個月大的嬰兒應該要絕對的避免呆在陽光下。即使您用推車推著它出去走走，也應該確實的用長袖衣物和帽子保護。

9，確實的灌輸青少年正確的防曬觀念。因為紫外線的長期傷害是從小慢慢累積，雖然青少年時期不太容易表現，可是卻埋下了日後的苦果。

10，對大家說：很多人學習了正確的觀念卻往往因為週遭的人異樣的眼光而不好意思身體力行。應該要透過自己的力量嘗試改變自己親友錯誤的觀念，大家一起來對抗紫外線。

全方位美白輕鬆白回來

究竟為什麼會變黑？最大的敵人當然是紫外線與空氣中的游離物，受到過度麥拉寧黑色素的生成而變黑；另外皮膚代謝過慢、乾燥、或是肌膚上的污垢、油脂、化妝品殘留也會讓肌膚變黑喔～要對抗這些敵人，利用從清潔到保養 4 步驟，你也可以白回來。

（步驟一）

深層清潔，不只是用洗面乳就可以了，建議可以用現在熱翻天的潔面布，以特殊織布的柔細材質，針對臉部不同部位的需求，達到卸妝與深層清潔同步進行的功效，並且可以溫和的去除老廢角質。

（步驟二）

美白調理，當清潔完後，要使用含有美白成分的保濕調理，能減少黑色素的轉移並抑制黑色素的生成，平常可當成化妝水來使用，若是以化妝棉沾取則可當成淨白面膜，加強淨白保濕護理。長期使用保濕美白調理產品，可以提高肌膚的含水量，讓肌膚在淨白的同時，也讓肌膚更具透明感，而且在水脂平衡後，更容易讓保養品吸收。

（步驟三）

想要白的更快，美白菁華液一定不能缺。菁華液是在化妝水之後使用，目前大多以維他命 C、麴酸、還有首次用在美白成分上的維他命 B3 等，菁華液的功能不但能美白、修護、當然還可以滋養肌膚，如果選對了適合肌膚的菁華液，通常在 4-8 週後，就可以看到美白的效果。

（步驟四）

上完菁華液後，緊接著就是隔離霜或是乳液囉！白天因為有陽光與髒空氣，所以當然要用隔離霜，讓肌膚遠離這些變黑殺手，所以建議選擇集結防曬、滋潤、淨白、隔離四大功能的日間 UV 防護，可以抵禦冷氣、日曬、與風吹的傷害。如果要長期待在冷氣房裡，記得還要多加上長效保濕的功能，免得肌膚過度乾燥。

消除黑眼圈

熱雞蛋按摩法：將雞蛋煮熟後去殼，用小毛巾包裹住，合上雙眼用雞蛋按摩眼睛四周，可加快血液迴圈。

將用過的茶包，直接敷在眼睛周圍一會，隔天黑眼圈就會慢慢消失了，也可以準備二片緊含有很多汁的蘋果放在緊閉眼睛上，躺下來休息十五分鐘多做幾次，黑眼圈就和你說拜拜了

*塗蜂蜜法：在洗臉後勿擦乾臉上的水分，讓其自然乾，然後在眼部周圍塗上蜂蜜，先按摩幾分種，再等 10 分種後用清水洗淨，水不要擦去使其自然乾，塗上面霜即可。

*敷酸奶法：用紗布蘸上些酸奶，敷在眼睛周圍，每次十分鐘。

*蘋果片敷眼法：將含汁量多的蘋果切片，敷雙眼每次 15 分鐘。

*土豆片敷眼法：土豆去皮切成約 2 釐米的厚片，外敷雙眼每次 5 分鐘。

告別熊貓眼！

你的眼睛還在洩露你身分證上的年齡嗎？

眾所週知，眼睛是最容易洩露年齡祕密的部位，其周圍皮膚厚度只有一般肌膚的 1/3 到 1/5，且汗腺與皮脂腺稀少，保護肌膚的皮脂膜幾乎不存在，因此也很容易藉由眼周肌膚的顏色透露出身體健康狀況。

■黑眼圈的成因

眼睛四周的皮膚發黑，俗稱為黑眼圈，是許多人常有的困擾，其成因乃因眼睛周圍是人身上皮膚最薄的部份，而皮下的小靜脈血液顏色較深，亦呈現藍色或灰暗色，因此，就造成黑眼圈的形成。

當身體狀況差、虛弱、疲倦、生病時，人體內血液中的碳酸氣和廢物多了起來，也會增加黑眼圈的發生率。

眼部肌膚是最脆弱又複雜的部位，只要一熬夜或是疲勞一點，就很容易會形成黑眼圈，此乃因為眼部的四周佈滿了血管末梢及淋巴末梢，一但循環不佳，就會造成體液滯留而導致浮腫現象；再則，當血液循環不良，微血管不通暢時，體內的廢物就容易堆積在眼瞼的結締組織內，使肌膚呈現黃褐色與黑色間的色澤，也就是所謂的黑眼圈。

除了遺傳之外，舉凡用眼過度、疲勞、壓力，或是睡眠不足等等，都是造成黑眼圈族群的元兇呢！

■黑眼圈成因分析

先天因素

血管性黑眼圈、眼部周圍血液循環不良及局部靜脈曲張等，是造成黑眼圈較常見的原因，而有些人在孩童時期即出現，常與過敏、遺傳及體質有密切關連，一般隨著年齡的增長，眼底黑紋出現，就不易消失。

※保養建議

可用含保濕、美白成份之產品，加強角質細胞之連結，促進角質層之水合能力，並有活化血管、促進血液循環、促進黑色素代謝等良好功效，但如果僅是因熬夜或睡眠不足所造成的暫時性黑眼圈，不妨試試冷熱敷交替，刺激血液循環，來消退黑眼圈。

生活作息

偶爾的眼圈發黑，只要注意生活步調，保持充足睡眠，同時採用熱敷，並用手輕輕按摩眼睛周圍肌

膚，即能獲得有效改善，但若長期眼圈發黑，可能就是疾病的徵兆。

※保養建議

可以含天然活性激素之保養品多按摩，藉以促進血液暢通，但須注意按摩時營養品用量不能過多，否則易對脆弱之皮膚質易產生不適應之過敏。

□疾病因素

若病人有慢性消耗性疾病，如內分泌與代謝異常、心血管病變、微血管循環障礙，及腎上腺機能紊亂等，多同時有黑眼圈的煩惱。

□色素沈澱

女性使用化妝品、保養品，最怕用到劣質品，若用品中含有重金屬如汞或具有光過敏性物質，經長期塗抹或經日照之後，也會於眼眶周圍形成色素性的黑眼圈，而這種黑眼圈的治療法與臉部黑斑及雀斑的治療相同，可使用皮膚脫色劑。

※保養建議

用添加維生素 A、C、果酸、A 酸、尿囊素、銀杏萃取液等促進色素代謝與減少色素沉積之成份，但由於眼睛皮膚較薄，擦上容易感到刺痛，所以必須注意皮膚對於各類美白成份的接受性，而醫學治療上可透過果酸換膚與雷射，但因非常刺痛，所以並不常使用。

■黑眼圈改善之道

眼睛，是女人五官中最靈活的部位，美目巧兮，自古就是對美女的讚譽，然而，一旦靈活的雙眸蒙上了陰影，成了熊貓眼時，那可就一點也不美麗了。

對於積極保持活力，打造專業形象的女性，每日得應付大量的工作以贏得上級的信任，不過，當眼底出現了黑眼圈，那可會讓我們的活力形象大打折扣，更糟的是，黑眼圈給人疲倦、無精打采的印象，要剷除黑眼圈，不妨試試以下的方法：

◇敷一通：

浸濕化妝棉，然後在化妝棉上加入二至三滴甘菊油，或把兩包甘菊或綠茶茶包放在熱水中泡一會，然後放在冰櫃冷卻，待一會兒用來敷眼，用冷壓布或凍毛巾敷眼也是方法之一。

◇按摩及運動：

用無名指按摩眼部穴位，以改善血液循環幫助消除黑眼圈，切勿用力過猛，否則反會造成無數條的皺紋產生，而多做運動如緩步跑也有其效益。

◇生活方式及飲食調理：

長時間閱讀及用電腦工作會令雙目疲倦，形成黑眼圈，因此，請盡量在午夜前上床睡覺並保有充足睡眠，用蘋果、瘦肉及生魚煲湯可消除黑眼圈，而吃含鐵質食物可促進血液循環，由於血液汙濁引起的黑眼圈與營養有關，對於澱粉及蛋白質等消化後易產生碳酸氣及酸性物質的食物，不妨同時多攝取鹼性食物如酸梅、牛奶、蔬果，使血液保持健康的弱鹼性，幫助去除黑眼圈。

◇戶外保護：

黑眼圈的形成，同時也意味著我們黑色素的代謝能力不佳，因此，從事戶外活動時，對眼睛的保護也不可忽視，戴太陽鏡或在眼眶周圍的肌膚塗上遮瑕膏，可有效減低因長時間曝曬而使黑色素積聚形成的黑眼圈。

◇化妝修飾：

雖然充足的睡眠可以避免黑眼圈，但有些人的黑眼圈是自然形成的，要遮掩黑眼圈可嘗試化妝修飾的方法。

※技巧：

把遮瑕膏與一些淺黃的色彩混和，調和出來的色調應該比塗了粉底後的皮膚顏色略淺，而粉底的顏色亦應帶有黃色底彩，用指腹把調和好的遮瑕膏輕塗於雙眼下，再用手指把色彩調和，想得到更佳效果可使用化妝海綿。

草莓鼻的煩惱

草莓鼻一般都發生於混合型皮膚，雙頰偏乾但臉部 T 字帶容易溢油。亞熱帶女性大多屬於此類膚質，更需勤加清潔及保養。

您有混和型皮膚的困擾？沒關係就讓清潔專家來幫您的皮膚髒東西一掃而盡！

其實有草莓鼻的外觀特徵為：

1. 毛孔粗大，臉部 T 字帶（鼻、前額等）溢出油而產生不潔物如黑頭粉刺、白頭粉刺、面皰等。
2. 雙頰偏乾但一般膚質狀況甚佳。
3. 亞熱帶女性大多屬之所以別忘了加強清潔及保養是很重要的。

保養重點：

1. 避免壓力過大、精神緊張並補充適度之睡眠及需補充 2000c.c 的水分。
2. 定期去角質及清粉刺，保持毛孔通暢以利產品快速吸收。
3. 徹底清潔臉上之彩妝及污垢，並適度補充滋潤，尤其可以含玻尿酸之商品擦拭兩頰。
4. 選擇含膠原蛋白、彈力素及植物成分之保養品。

“粉”自然不洩底

想要為自己打點一張美美的嬌顏，就如同建造一棟雄偉堅固的建築物一般，「打地基」的工程是絕對絕對馬虎不得的，因此，想要完成一張妝效持久且令人稱羨的彩顏，就不得不重視在整體彩妝中佔有舉足輕重的地位者—「粉底」！

絕大多數的女性朋友，對於粉底的功能、種類、使用方式等知識往往是一知半解，以致使無法針對個人膚質、濃淡妝效等不同需求，來選擇適合自己的粉底，更甯提將粉底的功用發揮的淋漓盡致，創造出自然、不脫妝的透明效果。

由於東方人的基本膚色偏黃，並非特別白皙，因此選擇與膚色接近的粉底顏色，才不至於很突兀，至於如何選擇看起來自然的粉底，應將原本膚色、髮色、季節轉換及使用場合等因素一併考慮在內，才能達到最完美的效果。

■粉底的種類

1. 液狀：容易塗抹且又均勻，能讓肌膚看起來自然完美，幾乎任何膚質均可使用，且有多種顏色可供調合使用，可搭配不同膚色及場合需要略作調整。用量約擠出半粒花生米大小的粉底液，可完成半邊臉頰的底妝。

□真心推薦：縈燦潤彩千嬌乳

2. 霜狀：油脂成份較多，較適合乾燥皮膚使用。約沾取海棉的五分之一面，可完成半邊臉頰的底妝。

3. 粉條：油脂含量高，對於膚色不勻及瑕疵遮蓋效果良好，可於濃妝時使用。取適量以海棉（可採半乾）推勻即可，注意用量不可過多，以免造成底妝不自然。

4. 水粉餅兩用：沾水或不沾水均可使用，沾水使用時較耐汗水，且不易脫落，適用於身體彩繪及新娘妝，但水份蒸發後，易造成細小皺紋，專業美容老師多不建議使用。

■粉底的功用

1. 液態粉底：適合淡妝及日間化妝之用，使用容易，效果自然，適合中性及乾性皮膚使用，但其掩蓋能力不強，維持的時間亦不長久。

2. 粉餅：形態為固體，亦有乾濕兩用及較淡的晚間化妝用粉餅。使用前先用海綿沾濕水份抹在固體粉餅即可，過程非常簡單方便。但它同樣地掩蓋力不強，維持的時間不長久，尤其在炎炎夏日中，整個底妝更容易受到汗水的影響而引致溶化。

3. 粉條：形態為膏狀，含油脂成份，適合晚妝、舞台妝及電視妝等，特點在於掩蓋力強、持久，並有輕微的防水作用。使用時要把含水份的海綿沾上粉底，然後均勻地抹在臉上。塗抹的技巧要薄及均勻，否則便會影響整個化妝效果。

■粉底的選色

選擇粉底顏色的最簡單方法就是將不同顏色的粉底靠近皮膚，或直接塗抹在臉頰，觀察與皮膚原本色調的融合性，亦可塗抹於手肘內側（與臉頰膚色相近），選擇與皮膚顏色相似的，但有時為配合膚色、外出場合及燈光等因素，必須調合二種以上顏色的粉底，才能呈現完美無瑕的底妝。

■上粉底的要領

爲了營造自然的底妝效果，並減少浮粉的不自然妝底，上粉底時手法要從下到上，從大面積開始，與皮膚生長紋理相結合，才能填平粗大毛孔及皮膚凹洞，最後應仔細察看臉部與髮際交會處是否自然，及臉頰與頸部間不要出現色差。

至於臉部油脂分泌較旺盛的T字帶，以及因說話、運動較頻繁的眼、唇四週等部位，尤應特別注意妝前粉底的使用，只需以少量的粉底均勻地薄擦打底，並分多次小面積的輕輕觸壓，如此才能長時間保持妝效如同剛上妝時一般亮眼迷人。

■上粉底的步驟

1. 上粉底時，最先塗抹的部位爲臉頰，以中指沾取粉底霜後，由顴骨處開始往外側，以放射狀均勻地塗抹開來。
2. 臉頰塗抹後，以剩餘的粉底霜往下巴推勻，別忘了臉頰邊緣和人中部位，也要塗抹喔！
3. 鼻子的毛細孔較爲明顯，在塗抹粉底霜時，請用手指以按壓的方式塗抹，由鼻樑往鼻尖塗抹，鼻翼則用鼻樑所剩餘的粉底霜，以指腹來按壓塗抹。
4. 額頭面積較廣，由中央偏下方的位置，往髮際的方向塗抹。
5. 眼睛的黑眼圈部分，只要用手指輕輕地，左右來回推開粉底霜，就可遮掩難看的黑眼圈。
6. 整個臉部上完粉底霜後，再用乾淨的海綿輕按全臉，這樣可以按掉臉上多餘的粉底霜，呈現自然的妝效。
7. 最後別忘了用海綿上多餘的粉底來擦拭頸部，使臉部和頸部的膚色能一致。

■其他功能的粉底

1. 肌膚顏色修改粉底：有粉藍色、粉綠色、紫色、粉紅色等。主要是運用原色的原理，從而把我們膚色輕微改變過來，使臉色看來更美麗，更有光彩。使用修改粉底的份量無需太多，只要薄薄的均勻塗抹於臉上即可。
2. 遮瑕膏：它的主要作用是遮掩暗瘡、雀斑等瑕疵。使用時只需用海綿把遮瑕膏印上所需的位置，再以海綿輕輕印至均勻。若是較小的雀斑或暗瘡，則只需用小棉棒把少許遮瑕膏抹在皮膚上即可。

■粉底與臉型搭配

- 圓形臉的人：可在眼尾稍外側部分使用暗色粉底，臉中心部分使用明色系的粉底，界線要很有技巧地擦朦朧喔。
- 長形臉的人：以明色調粉底擦在眉毛至唇的部份，額頭與耳下到下顎的部分則使用暗色調的粉底。
- 菱形臉的人：上額部與下顎部份以淺色的粉底來掩飾。

□方形臉的人：粉底可選擇稍暗的色調，尤其是在上額與下額周圍則需要使用更暗的色調。

□三角形臉的人：在上額以明色調粉底修飾，下顎及兩頰擦深色粉底修飾。

□逆三角形臉的人：在額頭部位應使用深色粉底來做修飾，下顎部份以明色的粉底來使用。

想要「不靠粉過日子」，可得先有一張完美無暇的容顏，可是這個嚴苛的條件，卻是許多女性不斷追尋的目標！因此在致力保養的同時，懂得適當的「粉飾」才是最佳對策，就如同一張素雅的白紙，描繪上油彩後的多彩多姿將更能另人駐足唷～

喜上眉梢！...教你怎麼化妝...

常聽人以「眉清目秀」形容某個女子，雖稱不上如牡丹般的美麗，卻似芙蓉散發出一股淺淺的美，究竟「眉」該怎麼修？如何畫？才能顯出神清氣爽的好妝容哩？！

臉上有沒有精神，眉毛是佔著舉足輕重的地位，而想要改變氣色、改變予人不同的觀感，就都請把「畫眉」視為五官化妝的重點部位吧！

◆標準眉型比例

1. 眉尾不宜低於眉頭，否則將使眼睛下垂沒精神。
2. 眉頭與眉峰間距離約為眉峰至眉尾間的二倍。
3. 眉頭應介於鼻翼與眼頭之延長線所在的範圍內。
4. 眉尾的最佳位置應落在鼻翼與眼尾的延伸線上。

◆修眉注意事項

1. 首先找出眉頭。眉頭大約位於鼻翼外側沿內眼角的虛擬線上。而眉峰的最佳位置，在眼珠外側至眼尾角的虛擬線上方的區域，可依個人臉型、眼型，往前後調整。
2. 眉尾，通常在鼻翼與眼角形成的延長線上，但眉尾不宜低於眉頭，以免看起來眼睛下垂，沒精神。
3. 在修剪眉毛前，最好先以眉刷將眉毛刷理整齊，修剪眉毛的重點，主要在於眉毛下方到眼睛的區域。可以利用眉剪，眉夾或刀片修除多餘雜毛。
4. 眉毛與眼睛過近者，可以修剪多一些，然後以眉梳梳出過長或下垂的眉毛，依自然眉型修剪整齊，眉毛較淡者，如要畫眉注意，畫眉最好一根一根仔細配合眉毛生長方向，以補足缺少眉毛的地方為主，慢慢比較兩邊眉形，使兩邊描繪的均勻對稱，不需要急於一口氣完成。
5. 一般而言，眉毛生長的方向是自眉頭起前 $1/3$ 部位，眉毛是由下往上生長，中間 $1/3$ 部位上下交錯，後 $1/3$ 至眉尾，由上往下生長，為了讓眉型自然呈現，可將眉筆削成扁平斜刀型，一根一根順著眉毛生長方向描繪。

6. 如果一個不小心畫的太濃、太斜，可以用棉花棒輕輕拭去，補上蜜粉後再畫一次，不過由於眉筆

的妝較難卸除，因此畫的時候還是小心為上策。

7. 卸除彩妝時應留心眉毛的卸妝工作，否則髒污阻塞在眉部，可能引發粉刺、面皰增生的困擾。

★畫眉的技巧

1. 修整出合宜的眉形。
2. 先由眉峰頂點（眼尾正上方）往眉尾描畫，但不須在此時完全將眉尾畫完整，可待眉頭畫完，再進行眉毛長度及濃淡的調整。
3. 眉頭至眉峰間以眉筆淡淡描畫，可以輪廓的方式將眉頭與眉峰一連結，但千萬不能採一筆帶過。
4. 下巴微揚，順著毛髮向上生長的趨勢一根根朝上描畫，並約略往鼻樑方向帶，產生一致性。
5. 在上下眉緣間的部分，以眉粉或眉筆輕輕上色，補足眉毛間的空隙。

◆特別叮嚀

1. 畫眉時應以一筆一筆慢慢描繪出整體眉形，千萬別以眉筆畫出一條線，否則可會使眉形十分生硬。
2. 眉頭前端靠近鼻樑處應形成一倒三角形，才能顯現出自然的眉頭。
3. 整體眉毛用色不可過於深濃，尤其是眉頭部份，否則會顯得過於嚴肅且不自然。
4. 確認眉尾的結尾處勿低於眉頭之下圍，否則會破壞整體眉形。

■畫眉小道具

1. 眉刷：最好選擇扁平毛短者，描畫效果較硬質眉刷自然。用於描繪眉形及刷勻所上之眉色。
2. 螺旋狀眉刷：用來刷勻眉毛或梳開睫毛膏。眉刷太細或太小，安定感都不佳，最好選用一般大小的刷子。
3. 拔毛夾：應選擇夾毛處呈傾斜的款式，可確實夾緊毛髮，可除去眉部雜亂毛髮。
4. 眉毛剪：用以修剪參差不齊的眉毛，但應注意尖部的形狀，過長或太尖可能傷及皮膚。

★臉型與眉形

☆圓形臉：

眉峰 $1/2$ 帶角度，眉毛化高點，二眉距離近點，眉梢往上，眉毛宜短，避免畫的太濃，如此修飾，可使臉顯得修長。

☆正三角形臉：

這種臉形給人沈著大方且威嚴的感覺，畫眉至眉峰 $2/3$ ，不要往下，眉頭要畫粗、長，可以增加額頭寬度。

☆倒三角形臉：

此臉給人的感覺是整潔清純且具少女味的感覺，只需畫自然型眉毛即可，眉峰畫至 $2/3$ 的地方時，

要圓型，眉頭細，眉梢盡量往下畫，不宜太長，以略減額頭寬度。

☆長型臉：

這種臉形給人沈靜、高貴且溫柔的感覺，眉形要從眉毛 **2/3** 處畫直，不要往上畫，也不要往下畫，畫長一點，以中和臉的長度。

☆菱形臉：

具都市感的臉形，給人敏銳、理性的感覺，眉形從眉峰 **1/2** 加半公分處畫三角形。

當你完成一雙令人印象深刻的眉毛之後，之後其它彩妝的呈現只是讓這雙眉更加完美，不過要記得在卸妝時，也不要輕忽眉毛上彩妝的卸除，以免殘留的彩妝品夾雜在眉毛間留下些許的油蠟成分，造成了肌膚的負擔。

不同唇型修飾重點何在？

唇部可以讓我們的表情更生動，而不同的唇型也有它的修飾重點

1. 豐滿唇：

想要表現薄些，可利用唇線筆描稍稍內側些，再使用深色唇膏。想表現厚時，唇線描外側些，再使用淺色擦內唇即可。

2. 薄唇：

使用唇線筆沿著上、下唇線稍往外描出輪廓，再使用淺色，或中間色擦內唇，使輪廓更清晰。

3. 嘴角下垂：

先以粉底掩飾下垂之嘴角，

再以唇線筆將嘴角往上描些，使唇型有上揚感覺。當然唇線筆的顏色也會有不同修飾效果，與口紅同色可避免突兀。比口紅顏色亮麗，能襯托口紅顏色，配合整體化粧顏色為主。選擇比口紅顏色深，能可顯唇型，看起來更加性感。

護髮妙招

洗髮篇

* 雞蛋洗髮水

美髮功效：保持頭髮濃密及亮澤

材料：1 個雞蛋，1 湯匙慣用的洗頭水

做法：將雞蛋與洗頭水混合拌勻，如常洗髮，最後用冷水徹底沖洗一分鐘。

(切忌用熱水，會令蛋汁變熟黏在髮上，難以洗淨.)

* 啤酒洗髮水

美髮功效：令頭髮變得濃密，富有彈性及光澤

材料：1 杯啤酒，1 杯慣用的洗頭水

做法：先將啤酒煮熟，由 1 杯煮成 1/4 杯，然後倒入洗頭水拌勻，如常洗髮即可。

*免水洗髮乾劑

美髮功效：不必將頭髮弄濕一樣可以去除髮上油垢塵埃，最適合出門旅行時用

材料：粗鹽，魚膠粉，麵粉或紫蘇葉粉

做法：將以上任何一款洗髮粉，直接倒在頭上，按摩頭皮及髮絲 15 分鐘後，用梳子用力向上梳開，便可將髮垢及洗髮粉同時清除。

焗髮護理篇

*蜜糖護髮乳

美髮功效：重整受損頭髮，令秀髮更易梳理，並提供保護作用

材料：蜜糖 2 湯匙

做法：用蜜糖按摩頭髮，然後用毛巾裹頭 20 - 30 分鐘，用溫水沖洗。

*牛油果髮泥漿

美髮功效：滋養成份高，對乾性頭髮特別有效

材料：! 牛油果碎肉 1/2 個，橄欖油 3 茶匙，美容泥 3 茶匙，水適量

做法：將所有材料拌勻，塗滿髮絲，戴上浴帽或已烘的熱毛巾焗 20 分鐘，再用冷水或溫水沖乾淨即可。

潤髮篇

*蘋果醋潤髮

美髮功效：保持頭髮的酸鹼度，令秀髮柔順帶有光澤

材料：半個檸檬榨汁，蘋果醋 2 湯匙，水 1 杯

做法：混合以上材料，洗髮後當護髮素使用，最後用清水沖乾淨便可。

*雞蛋護髮素

美髮功效：蛋白能清除積聚在髮上的油垢，蛋黃可滋潤乾燥枯黃的頭髮，依個人髮質而選用其一。

材料：蛋白 1 隻（油性頭髮），或蛋黃 1 隻（乾性頭髮）

做法：洗頭後，直接將雞蛋或蛋黃塗在髮上，按摩 5 分鐘，用冷水洗淨。

* 蕃茄潤絲汁

美髮功效：能癬除髮上任何氣味，包括煙味及酒氣

材料：蕃茄汁 1 杯

做法：在洗頭前及最後一次沖洗前使用，倒在頭上按摩 3 分鐘以冷水洗淨。

20 個傷髮的錯誤偏方

對於養護一頭無論是俏麗的短髮、蓬鬆的卷髮或滑溜的長髮，我們都有很多概念，問題是，這些方法有時只是道聽途說或想當然耳的錯誤觀念，只會適得其反。

如果你的頭髮已經“毛病叢生”，請趕快停止下列 20 項傷害秀髮的行動。

1. 經常使用吹風機

頭髮所含的水分若降低至 10% 以下，髮絲就會變得粗糙、分叉，而經常使用吹風機吹整頭髮的後果就是如此，最好讓頭髮自然陰乾。至於常上美容院的人，可以請美髮師將吹風機拿遠一點，不要貼著頭皮吹。

2. 每天梳髮一百下

梳理頭髮可以幫助清理附在頭髮上的髒物，並且刺激頭皮，讓頭皮的血液循環順暢，健康生長。而每天需要梳理的次數約 30 下就足夠。因為梳理過多反而會傷害秀髮。

3. 只需梳理頭髮尾端即可

正確的梳髮方式必須普遍而均衡，尤其是長頭髮的人，如果只從髮尾開始梳，往往會得到髮絲糾纏的後果。

4. 趁頭髮很濕時上電熱髮捲

有沒試過將水滴在燒熱的爐子上？發出的滋滋聲與熱氣叫人害怕。在很濕的頭髮上捲上熱熱的髮捲，後果可想而知。正確的使用方法是等頭髮已乾了七八分，再上髮捲。

5. 洗完髮後要用力擦乾

儘管用力地使用毛巾搓揉頭髮，結果你只會得到一頭乾澀分叉的黃髮。你應該用大毛巾將頭髮包起來，輕輕按壓，毛巾的毛細作用自然會將水分吸乾。

6. 洗髮劑泡沫愈多愈好

洗髮用品的泡沫應該求細不求多，輕柔地帶走骯髒，爲了讓泡沫較多，常會不自覺地增加洗髮精的用量，反而會使頭髮乾澀。

7. 用力倒刮頭髮讓髮型更蓬鬆

用一雙手抓著頭髮尾端，另一隻手用梳子由髮尾往前梳，是可以換來一頭蓬鬆浪漫的髮絲，但同時，你頭髮的毛鱗片也被一片片刮起，多麼可怕的代價啊！

8. 在頭髮上噴香水散發女人香

雖然頭髮很容易吸收氣味，但在頭髮上撒香水，結果是適得其反。因為香水中的酒精成份一揮發，就會將頭髮中的水分帶走，讓秀髮更形乾燥。

9. 染髮與燙髮最好同時進行

剛燙過頭髮的人，最好等一、兩星期再進行染髮，否則對於頭髮的負擔太重，燙髮的藥水也會使染劑的效果減半。

10. 上髮捲時愈緊效果愈好

上髮捲時用力壓在頭髮尾端，很容易把頭髮扯斷。正確方法是把捲子放在髮尾上端，然後很平均地輕輕捲上！，不可太緊。

11. 帶著髮捲入睡真省時

頭髮被捲在髮捲中，承受一整夜的重與壓力，雖然第二天免吹整就有一頭卷髮，但是不可避免地又要受傷了。倒不如等頭髮乾了、取下髮捲再入睡，不要給頭髮受傷的機會。

12. 頭髮乾澀就多抹些護髮乳

頭髮乾燥、缺乏光澤，多抹些護髮用品就可以解決，相信大多數人都曾如此試過。事實上，過量的護髮乳只會造成頭髮的負擔，同時，護髮用品只需抹在髮尾即可。

13. 用力梳頭髮可以除去頭皮屑

用梳子的末端用力刮頭皮，的確可以除去頭皮屑，但是頭皮上的角質細胞也會剝落，造成頭皮受傷。

14. 經常熬夜不睡覺

頭髮是吸收頭皮下面微血管養分而生長，如果身體疲倦，頭髮所吸收的養分也會不足，頭髮自然會失去應有的光澤。

15. 燙髮不成功可以再來一次

首次燙髮的人，時間寧可縮短一些，以免剛受過摧殘的秀髮再得再次接受藥水的作用，對頭髮或是頭皮都是雙重的刺激。

16. 各種膚質都可以染髮

如果可行的話，在進行染髮之前與美髮濕充分溝通，先沾些染劑在手腕內側，如果會紅癢就打消染髮念頭，以免傷害細嫩的頭皮。

17. 用含保養成份的燙髮劑不須額外護髮

任何燙髮劑都會傷害髮絲，因此燙過髮之後，一定要勤加保養頭髮。乾性髮質者，更需要進行特殊的護髮工作。

18. 多吃蛋白質讓頭髮更美

頭髮的只要成份是蛋白質，但是蛋白質攝取過多，會使血液趨向酸性，影響頭髮生長，適時補充鹼性食物如番茄、紅蘿蔔、橘子等蔬果，頭髮的營養才均衡。

19. 一瓶洗髮用品全家適用

使用不合髮質的洗髮、護髮用品，結果可想而知。就如同乾性髮質使用油性髮專用產品，只會把頭

髮上的油脂和水分都洗掉，結果只會更乾燥。

20.冷天多使用暖爐取暖

冬天到了，用暖爐取暖真過癮。可是，愈暖和的空氣愈乾燥，對頭髮自然影響很大，請離爐火遠一點

天然護膚面膜 DIY

酵素面膜

材料：小麥粉、檸檬汁少許

方法：攪勻材料後，敷在臉上。敷面後，用化妝棉沾冷水清除面膜。用柔軟的乾毛巾，將面上的水分吸干。拍上消炎化妝水。

有需要的話，再塗上暗瘡用的面霜。(一星期 1-2 次)

效果：酵素具有分解物質作用，故可消除皮膚之污垢，促進皮膚新生，適合護理暗瘡皮膚。

蒜頭面膜

材料：小麥粉、少量蒜頭、蜂蜜

方法：將大蒜攪成泥狀，加入蜂蜜。再倒入小麥粉(即麵粉)攪勻。將調制好的面膜，於陰涼處放置一個晚上後才使用。敷面時間以七分鐘為佳。敷面後，以溫水徹底洗淨即可。一星期一次。

效果：蒜頭可以產生平衡賀爾蒙的作用，而且能夠促進新陳代謝及血液循環。以蒜頭及蜜糖製成暗瘡護理面膜，不但能徹底潔淨皮膚，更能阻止皮脂分泌因賀爾蒙變化而變得太旺盛。

深層清潔燕麥面膜

材料：燕麥、蛋白、蜜糖

方法：將燕麥用暖水開成糊狀。加入蛋白及蜜糖攪勻。將面膜塗在面上，輕輕打圈按摩幾分鐘。敷面 10 分鐘，用濕毛巾清洗。

效果：深層清潔面部，預防暗瘡

蛋白收毛孔面膜

材料：雞蛋

方法：將一隻生雞蛋隔去蛋黃，然後把蛋白輕輕塗勻整個面部(除了眼部四周及嘴唇)

效果：蛋白有收緊作用，可使毛孔收縮及皮膚更有彈性。

蛋白杏仁面膜

材料：杏仁少量，一隻雞蛋

方法：用沸水煮杏仁後搓去皮，攪成泥狀與蛋白攪勻即成，於睡前敷此面膜，次晨洗去。

效果：蛋白有吸附作用，可清除臉上污垢，而杏仁則含有特別的維生素 B17，有抗皮膚衰老的作用，使皮膚更滋潤。

鮮奶面膜

材料：檸檬，鮮奶，酸乳酪

方法：先用數片檸檬，擠出汁，加進 **4** 安士鮮奶，再加入少許天然酸乳酪，拌勻後，可塗在面上或是身上，三十分鐘後，用清水洗乾淨。

效果：可美白皮膚

青瓜蛋白面膜

材料：檸檬、青瓜、蛋白、蜂蜜、麵粉

方法：先用檸檬及青瓜，各擠出一小匙汁液；然後加入半個蛋白及半匙蜂蜜，在加入五匙麵粉，攪拌成糊狀；敷面，待乾；面膜乾後；用濕毛巾抹去。

效果：也是有美白效果

白雪面膜

材料：新鮮雞蛋三隻，白酒適量

方法：將蛋原隻浸入酒罐內，酒須淹沒蛋，密封罐口，浸泡 **23** 天即成。每次晚上臨睡前，把蛋白抽出，用以敷面半小時左右

以清水洗淨。每星期做 **2-3** 次。

效果：有潤膚，美白及防皺功效。

自製面膜

材料：小麥少量，麵粉少量，少缸 **5c** 蒸溜水及一枝新鮮牛奶

方法：將半枝至一枝新鮮牛奶倒入容器中，然後加入小麥粉攪拌成糊狀。再慢慢加入少許蒸溜水做稀釋，但要保持糊狀，不要太稀。將面膜輕敷在面上，留下眼睛四周，鼻孔幾嘴唇位置。約三十分鐘左右，將面膜用溫水洗淨。

效果：可使面部皮膚保持軟滑，舒緩細紋，使用時，可以連頸一起敷。

香蕉面膜

材料：一隻香蕉

方法：將香蕉磨爛，厚厚地塗在面上，**20** 分鐘後用溫水洗淨。

效果：香蕉的果肉質地綿軟細膩，含水量適中，是理想的天然營養面膜，對面部皮膚皮下微細血管有一定調節作用。

殺菌茄蜜面膜

材料：番茄汁和蜂蜜

方法：將番茄汁和蜂蜜調勻後，均勻地塗敷在面上 **20** 分鐘後，用水沖洗即可。

效果：番茄有殺菌作用，可幫助預防暗瘡發生。

蜂蜜調色面膜

材料：蜂蜜，蛋白，麥片

方法：將三種材料調勻，做成糊狀，然後敷面 **20** 分鐘後，用清水沖洗。

效果：可以減低色素沉着，另經常出現在混合性皮膚上的膚色不勻如額及鼻的膚色較深的情況改善。

暗瘡天然療法及食療湯水

枇杷菊花茶

材料：枇杷葉 4 錢、菊花 3 錢、蜜棗 4 枚

做法：把枇杷葉、菊花、蜜棗，以八碗水煮半小時，可當茶喝。

性質：枇杷葉味苦性平，入肺胃，可和胃降氣，氣下則火降。菊花可清風熱解毒及明目。

簡便消暗瘡水

材料：土忍冬 5 錢、甘草 3 錢、片糖 5 錢

做法：土忍冬和甘草，以四碗水煎存一碗後，加片糖即成。

性質：土忍冬清熱解毒，甘草補脾血氣，清熱解毒，及調和諸效。

用法：把煎好之藥劑，待涼後放入瓶內冷藏，用時不必翻熱，

當潔面後用棉花輕蘸少許塗面部及患處，待其自乾。早晚可用。

平時的保養工作

☆正確的洗髮方法：

1. 清洗頭皮很重要:清水就可沖掉髮上的污垢，洗髮主要是清潔頭皮，一定要將洗髮精沖洗乾淨哦！用指腹按摩頭髮起泡後，用指腹按摩頭皮，別太用力，免得傷到頭皮，對新生頭髮也有不良影響。
 2. 潤絲精只抹髮尾:潤絲精只抹髮尾，另外要一根一根地仔細護髮。而潤絲精抹到頭皮上，反而沖不乾淨。
 3. 再一次沖水:從髮根沖水，一定要仔細沖洗。容易皮膚過敏的人，最好不要再抹護髮霜或護髮油。
 4. 用毛巾擦乾:先用雙手甩掉髮尾的水滴，再用毛巾擦乾，以按摩方式搓揉，頭髮才不會分叉。
- 一到秋天，就有許多惱人的頭髮或肌膚問題，就表示妳在平常就該做好保養的工作了。

☆ 正確的洗臉方法：

1. 熱毛巾將毛細孔打開:沐浴前先用熱毛巾敷臉，可使毛細孔打開，多用清水沖洗幾次，表面污垢即可掉落。
2. 用手將洗面乳搓成泡沫:洗面乳直接塗臉會刺傷肌膚，先沾一些於手掌搓至起泡後，再輕輕按摩搓洗即可；沐浴後過十分鐘後再洗臉。
3. 沖淨後再泡臉:用溫水將泡沫沖乾淨，洗臉盆內裝溫水，再泡臉 10 秒鐘。可拉緊肌，促進血液循環和新陳代謝，讓妳的肌膚更健康細緻。
4. 卸粧清潔工夫不可忽略:化粧品的污垢屯積於皮膚上是長黑斑、皺紋、面皰的主因，所以卸粧潔工作絕不可疏忽。

☆ 要注意去角質:四個重點部位：手肘、腳踝、膝蓋、腳掌這四部位最容易屯積角質，尤其是手肘、膝蓋；腳踝和腳掌的角質會使腳部血液循環不佳。

☆ 避免身體腫脹:用熱水和冷水交換敷臉準備兩個洗臉盆，分別裝熱水和冷水，將臉埋入臉盆中各

10秒鐘，重覆五次即可避免臉部腫脹。

按摩可消除腳部的疲勞：用刷子或毛巾由下往上畫圓清洗按摩，兩側、前側、裡側各四次。沐浴後，只用蓮蓬頭沖腳10秒鐘，或用臉盆泡腳亦可避免腳部腫脹。

喝水方式...

最好在以下的時間喝水：

- @ 一起床就喝一杯 500cc 的開水(嗯...最好不要冰的...不利於新陳代謝哦~)
- @ 餐前 1 小時喝一杯 500cc 的開水
- @ 餐後 1 小時喝一杯 500cc 的水(我偶而會加綠茶粉 or 茶包...可以幫助清清油膩的胃)
- @ 運動前後各來一杯 500cc 的開水

* 排毒－腎臟是排除體內毒素的重要器官，當補充足夠的水分時，

排水的機會也會增加，體內囤積的廢物也會跟著排出。

* 去病－身體裡的水分不足，尿液與尿酸的濃度就會升高，高濃度的尿液會損傷輸尿管、膀胱、尿道等系統。

* 精神好－多喝水能維持血糖恆定，讓思路清晰，精神振奮，還能幫助減緩老化。

* 美膚－水分能使表皮細胞內外含水量增加，讓肌膚顯現出光澤感。

* 減重－藉著喝水排水的過程，身體中的廢物也會跟著代謝出來，多餘的脂肪也會跟著排出，自然幫助體重減輕。

睡前沒喝水習慣的人，這實在是太恐怖了所以你也看看吧也記得告訴你身邊的每一個人啊睡前、洗澡時候，水分流失量大，日本醫學專家警告，養成睡前不喝水習慣的人，容易造成血液中水分不足，而引起腦梗塞或心肌梗塞的危險。

人在睡眠中仍會消耗一至兩杯左右的水分，從晚餐後到第二天早上起床前，如果都不補充水分，第二天早上起床或快天亮的時候，最容易發生血栓，使血管堵住，引發心臟病及腦部疾病。國人在沐浴上習慣睡前洗個乾淨的澡再上床，但是洗澡的時候最容易流失水份，醫生建議，洗澡後最好要馬上補充水分，如果有泡澡習慣的人，則應該在洗澡前先喝一大杯水，以免在浴室停留太久，流失過多的水分，輕者也會發生呼吸困難、休克的現象。

夏天到，爲了一覺到天亮，開冷氣睡覺能睡得好一點，不過冷氣有防溼作用，乾燥的室內空氣又不流通，更會流失水分，因此有開冷氣睡覺的人更應該睡前喝水，但是不要喝茶，因爲醫生說，茶有利尿作用，反而會排出比喝下去更多的水分，造成反效果，就算不會有咖啡因提神作用的人，也不適合在睡前喝茶。

生活小偏方

熱決明子茶，明目解毒治痘痘，還有減重的效果，吃完晚飯後，喝杯熱決明子茶（市面上有決明子茶包），隔天早上起來，痘痘減少了、小腹也不會脹脹的，就會發現體重減輕了。根據本草綱目的記載，決明子性屬溫和，其主要功能為明目、解毒，適合每一人飲用，多喝決明子茶，可以幫助減緩痘痘的生長。決明子有洩肝火、退大腸火的功效，它可以幫助腸胃道的消化，藉著溫和的蠕動，幫助排除美人兒體人積存的毒素。

七種水果不能空腹吃

大家都知道，吃水果有益健康，於是水果成了一些人的正餐。其實，有些水果是不適合在空腹的狀態下進食的。

* 番茄：

含有大量的果膠、柿膠酚、可溶性收斂劑等成分，容易與胃酸發生化學作用，凝結成不易溶解的塊狀物。這些硬塊可將胃的出口--幽門堵塞，使胃裡的壓力升高，造成胃擴張而使人感到胃脹痛。

* 柿子：

含有柿膠酚、果膠、鞣酸和鞣紅素等物質，具有很強的收斂作用。在胃空時遇到較強的胃酸，容易和胃酸結合凝成難以溶解的硬塊。

小硬塊可以隨糞便排洩，若結成大的硬塊，就易引起“胃柿結石症”，中醫稱為“柿石症”。

* 香蕉：

含有大量的鎂元素，若空腹大量吃香蕉，會使血液中含鎂量驟然升高，造成人體血液內鎂與鈣的比例失調，對心血管產生抑制作用，不利健康。

* 桔子：

桔子含有大量糖分和有機酸，空腹時吃桔子，會刺激胃黏膜。

* 甘蔗和鮮荔枝：

空腹時吃甘蔗或鮮荔枝切勿過量，否則會因體內突然滲入過量高糖分而發生“高滲性昏迷”。

* 山楂：

山楂的酸味具有行氣消食作用，但若空腹食用，不僅耗氣，而且會增加饑餓感並加重胃病。

精油說明

★ **Rose Damascena Essential Oil** / 大馬士革玫瑰精油：產地<摩洛哥，品種：深粉紅色大馬士革玫瑰 *Rosa Damascena*>

1. 萃取花瓣，安全性最高之精油，採傳統的水蒸氣蒸餾法(**Steam Distillation**)萃取
2. 能放鬆神經，營造浪漫氣氛，增強性慾，改善性冷感，具溫和催情作用
3. 抗產後憂接，清血排毒，減緩經前緊張、更年期問題，促進血液循環，強化肝腎功能，改善經痛

4. 適合臉部保養，可促進細胞更新改善老化、敏感、乾燥肌膚

★ **Lavender Essential Oil / 薰衣草精油**：產地<法國，品種：狹葉薰衣草 *L.Angustifolia* Miller>

1. 萃取花朵，具最多功效安全性高之最常用精油
2. 舒緩鎮定安眠，安撫鬆弛作用、防止失眠消除時差，克服恐懼平衡心理、生理壓力
3. 改善青春痘、創傷、收斂作用及防止皺紋產生
4. 驅蟲及鎮痛止癢

★ **Orange/ Tangerine Essential Oil / 紅橙/苦橙/甜橙精油**：產地<美國，品種：
Citrus Aurantium>

1. 萃取果皮/冷壓法
2. 促進新陳代謝、恢復體力及精神
3. 清新淨化空氣
4. 振奮思考及情緒
5. 適合女性生理期、兒童、孕婦劑老人使用

★ **Mandarin Essential Oil / 柑橘/桔子/蜜柑精油**：產地<巴西，品種：*Citrus Reticulata*>

1. 萃取果皮/冷壓法
2. 有助於紓解焦慮和心悸抗進，淨化空氣，鎮定心神，消除鬱悶精神緊張，促進食慾，適用於任何膚體質
3. 解除壓力、提昇能量元氣、清新淨化空氣、驅除蚊蟲、風濕患者泡浴很舒適
4. 收斂與清潔毛細孔，具美白、保濕、淡化黑斑效果，臉部按摩使肌膚恢復彈性、適合油性皮膚及黑頭粉刺、青春痘及老化肌膚，與檸檬、佛手柑混合使用效果佳
5. 消除煩燥，清新，消除感冒頭痛，促進新陳代謝，按摩幫助脂肪消化，改善乾燥皮膚及濕疹，適合女性生理期、兒童、孕婦劑老人使用
6. 和薰衣草、葡萄柚、紅橙等精油調配可預防懷孕期可能的臃腫及水腫

★ **Rosemary Essential Oil / 迷迭香精油**：產地<突尼斯，品種：*Rosmarinus Officinalis*>

1. 萃取葉、花朵
2. 復甦精油之王，對抗疲倦消除疲勞、振奮心靈、有提神醒腦增進記憶力作用
3. 對循環系統虛弱、呼吸失調、肌肉酸痛、風濕疼痛改善
4. 收斂皮膚、頭皮屑改善

5. 消除精神疲勞，增強記憶，蚊蟲咬傷、鎮定安撫，體內循環，消除肥胖，幫助頭髮生長，去頭皮屑

★ **Teatree Essential Oil / 茶樹精油**：產地<澳洲 **Melaleuca Alternifolia**>

1. 萃取樹葉，比化學殺菌劑強 4~5 倍的天然消炎殺菌成分，可緩解過敏膚質，幫助傷口癒合，適合油性膚質，痘痘，粉刺等；精油香氣可消除疲勞及恢復精神消除疲勞恢復精神，天然消炎抗菌、淨化空氣減少感冒
2. 解除過敏，改善香港腳、富貢手、汗斑、頑強細菌感染，適合油性膚質，青春痘、粉刺、面皰清潔、頭皮屑、幫助傷口癒合。
3. 對所有菌類感染問題幼磨崙 A 可添加任何花香或木香精油并鄙饑鉞 o 揮，味道更棒。

★ **Eucalyptus Essential Oil / 尤加利精油**：產地<中國，品種：藍膠尤加利 **Eucalyptus Globulus**>

1. 萃取樹葉：促進免疫系統強化，預防傷風，流行性感冒 驅蚊蟲，鎮定安眠
2. 強效殺菌作用，預防細菌感染
3. 改善偏頭痛，支氣管炎呼吸道感染、鼻竇炎、氣喘、流鼻血等，使呼吸道順暢
4. 以按摩、泡浴舒筋鎮酸痛、舒緩風濕關節疼痛

★ **Peppermint Essential Oil / 胡椒薄荷精油**：產地<美國，品種：椒樣薄荷 **Mehtha Piperita/ MitchamMint**>

1. 萃取葉、花朵，有刺激及提神清腦作用，舒緩疼痛，消除腹部脹氣，加強空氣含氧量，有效驅除蚊蟲，舒筋放鬆，除臭效果佳殺菌、清新鼓舞、恢復精神、提神醒腦幫助記憶
2. 按摩可減輕隻腳充血、消腫散熱，頭暈目眩，頭痛感冒、支氣管炎時泡浴使用很舒適

★ **Mint Essential Oil/薄荷精油**：產地中國<，品種：亞洲薄荷 **Mehtha Arvensis**>

1. 萃取葉、花朵，有刺激及提神清腦作用，舒緩疼痛，消除腹部脹氣，加強空氣含氧量，有效驅除蚊蟲，舒筋放鬆，除臭效果佳殺菌、清新鼓舞、恢復精神、提神醒腦幫助記憶
2. 按摩可減輕隻腳充血、消腫散熱，頭暈目眩，頭痛感冒、支氣管炎時泡浴使用很舒適

注意事項：懷孕初期及 3 歲以下兒童不適合使用

★ **Sandalwood Essential Oil / 檀香精油**：產地<印度，品種：**Santalum Album**>

1. 萃取木心，適合任何年齡、體質

2. 鎮靜、淨化、平衡情緒、加速思考、醒酒、具催情效果
3. 強化淋巴循環、改善靜脈曲張，在醫學上是尿道消毒劑
4. 對乾性皮膚有保濕、柔化作用
5. 預防老化、去除角質，舒緩關節疼痛

★ **Citronella Essential Oil / 香茅精油**：產地<泰國，品種：**CymbopogonNardus**>

1. 萃取草，中醫用途最廣泛的精油，也是自古以來最佳的天然驅蚊蟲妙方
2. 具強效殺菌、除臭效果、淨化空氣品質
3. 平衡心臟神經系統，改善頭痛及酸痛，風濕患者泡過很舒適
4. 消除壓力，提昇能量元氣
5. 收斂與清潔毛孔

★ **Grapefruit Essential Oil / 葡萄柚精油**：產地<美國，品種：**CitrusParadisi**>

1. 萃取自果皮
2. 適用膚質：油性
3. 具控制水分流動效果，故減肥及塑身效果卓越

注意事項：使用後避免曝曬於陽光下

★ **Cedarwood Essential Oil / 雪松/柏木精油**：產地<美國，品種：**維吉尼亞杉 JuniperusVirginiana**>

1. 萃取自木材
2. 使用膚質：油性
3. 抗菌及收斂有利於油性膚質，能改善面皰或粉刺皮膚
4. 絕佳的護髮劑，可有效對抗頭皮脂漏，頭皮屑及掉頭髮

注意事項：懷孕期間及敏感性膚質避免使用

★ **Cinnamon Essential Oil / 肉桂精油**：產地<斯里蘭卡，品種：**CinnamomumZelanicum**>

1. 萃取自葉片
2. 適用膚質：油性
3. 具溫和的收斂效果，可緊實肌膚，清除疣類幼膿疔好
4. 幫助消化、提振活力

注意事項：懷孕期間避免使用

★ **Clove Essential Oil / 丁香精油**：產地<尚比亞，品種：**EugeniaCaryophyllata**>

- 1.萃取自花苞
- 2.適用膚質：除敏感性膚質外皆可使用
- 3.用於薰蒸可振奮精神及有效驅蟲，此外抗菌及殺菌的效果佳
- 4.可強化記憶，振奮沮喪的情緒，有助於振奮嗜睡和萎靡的精神

注意事項：未經稀釋前,請勿塗抹到皮膚上

★ **Ginger Essential Oil / 薑精油**：產地<美國，品種：**ZingiberOfficinale**>

- 1.萃取自根
- 2.適用膚質：一般
- 3.用來泡澡可幫助血液循環，促進新陳代謝
- 4.可與洗髮精調合使用，可改善掉髮，並去頭皮屑
- 5.使身體感到溫暖，並可排水、減肥

★ **Ginseng Essential Oil / 人參精油**：產地<中國，品種：**PanaxGinseng**>

- 1.萃取自根
- 2.適用膚質：一般
- 3.活化肌膚、促進循環
- 4.人參確有振奮中樞神經、加速消除疲勞、提升抗病能力的作用

★ **Lemon Essential Oil / 檸檬精油**：產地<義大利，品種：**CitrusLimon**>

- 1.萃取自果皮
- 2.適用膚質：油性
- 3.富含維他命 C，能強化身體抵抗力，促進活力，治療感冒
- 4.特別有益於美白，可收斂毛孔，平衡油脂分泌，治療青春痘

注意事項：使用後避免直接曝曬於陽光下，敏感性肌膚避免使用

★ **Patchouli Essential Oil / 廣藿香精油**：產地<中國，品種：**Pogostomen Patchouli**>

- 1.萃取自花朵及葉片
- 2.適用膚質：一般
- 3.具收斂毛孔及治療青春痘
- 4.可強化中樞神經系統，平撫焦慮，提振情慾

注意事項：使用過量易造成刺激，導致食慾不振

★ **Speramint Essential Oil** / 留蘭香/荷蘭薄荷/綠薄荷精油：產地<荷蘭，品種：

MenthaSpicata>

- 1.萃取自葉片
- 2.適用膚質：一般
- 3.可去除粉刺並治療皮膚炎，對舒緩頭痛有良好
- 4.具振奮精神及鎮靜神經的孕?br>注意事項：本精油為強效精油適用於身體較不適用於臉部，如需使用於臉部請稀釋成低濃度並避開眼睛四周，千萬不要碰到黏膜部位和眼睛，敏感肌膚小心使用。懷孕及哺乳期間避免使用

★ **Benzoin Essential Oil** / 安息香精油：產地<蘇門達臘，品種：**Styrax Benzoin**>

- 1.萃取自樹脂
 - 2.適用膚質：乾性
 - 3.使肌膚柔嫩有光澤，具高度保濕潤澤幼?br>4.可鎮定及舒緩肌膚紅腫發炎現象
- 注意事項：具催眠效果，須集中注意力時避免使用。質地粘稠，故薰香後可能會殘留固態物，此為正常現象

★ **Aniseed Essential Oil** / 茴香/八角精油：產地<中國，品種：**PimpinellaAnisum**>

1. 萃取種子
 - 2.緩和牙痛、肌肉酸痛、經痛
 - 3.改善黑眼圈
 - 4.可減輕食慾，幫助控制肥胖
- 注意事項：懷孕或 3 歲以下兒童不適合使用

★ **Phytoncid Essential Oil** / 芬多精精油

進入松林或杉木杯中,會被微微、清爽的樹脂香味所包圍。這種香味就是『芬多精』。所有的植物都含有『芬多精』。

- 1.萃取：木心
- 2.適用膚質：不拘
- 3.可用於 2 手煙淨化,加強空氣品質含氧量
- 4.除臭效果極佳
- 5.強化免疫系統紓解壓力
- 6.促進循環代謝有效制菌

卡路里一覽表

種類	單位	熱量	種類	單位	熱量
紅蘋果(中)	1 個	55	桃子	一個	45
荔枝	4 粒	45	芒果	一個	100
櫻桃	20 粒	50	木瓜	一斤	160
鳳梨	一片(120g)	50	檸檬	一個	20
雪梨	一個	45	蓮霧	一斤	140
哈密瓜	一片(240g)	60	橘子	一斤	160
酪梨	一個	135	龍眼	5 顆	20
泰國芭樂	一個	120	柳橙(中)	1 個	50
釋迦	一個	80	芭蕉	1 根	40
葡萄柚	1 個	40	楊桃	一個	55
西瓜	一片(240g)	40	奇異果	一個	56
杏梅	一個	45	藍莓	半杯	90
草莓	七個	35	枇杷	一斤	170
紅肉李子	一個	15	柚子	一斤	120
台灣芭樂	一個	60	金桔	30 顆	10
加州李子	一個	60	紅蘿蔔	半個	32
蕃茄	一個	16 k	柿子	200 g	120
青椒	三個	21 k	茄子	二個	18
花椰菜	一朵	43	菠菜	三株	25
長蔥	一枝	27 k	玉米	一根	101
無花果	二個	43			
義大利麵一份	230 g	343	吐司八切片一片	50 g	130
白飯一碗	140 g	207	奶油一大匙	13 g	97
小餐包一個	30 g	84	優格(無糖)	500 m	300
水果凍	50 g	62	嫩豆腐一塊	200 g	116
蛋一個	50 g	81	方糖	二個	27
乳狀起司一大匙	10 g	30	白砂糖一大匙	10 g	38
雞翅膀一隻	200 g	422	納豆一盒	70 g	140

奶油一小匙	5 g	27	熱狗一隻	20 g	60
豬排	150 g	471	美奶滋一大匙	14 g	98
調味醬一大匙	16 g	19	咖啡用奶油一小匙	5 ml	26
牛奶一瓶	200 ml	118	醬油一大匙	18 g	10
乳瑪琳一大匙	13 g	99	沙拉油一大匙	13 g	120
塊狀起司	100 g	339	粉狀起司	100 g	105
盒裝冰淇淋	50 g	106	布丁	一個	150
鮮奶油泡芙	一個	200	加料仙貝	100 g	430
茶凍或咖啡凍	一個	150	鮮奶油水果蛋糕	一個	300
威化餅	一個	110	起司蛋糕	一個	200
冰淇淋		140	薯片	100	520
巧克力	一塊	280	銅鑼燒	50 g	140
餅乾	100 g	500	甜甜圈	50 g	215
鱈魚香絲	90g	216	咖啡凍	-	100
牛奶糖	4 粒	80	草莓奶酪	-	80
鹹餅干	二塊	80	橘子凍	-	180
蠶豆酥	200g	1144			

炸蝦飯	597k	烤白菜	149k	炸豬排飯	754k
焗海鮮	357k	雞肉蛋飯	620 k	三明治	492 k
炒飯	553 k	美式鬆餅	653 k	炸蔬菜	177 k
義大利麵	563 k	日式涼麵	284 k	海鮮湯	192 k
湯麵	429 k	燒賣	220 k	什錦拉麵	462 k
速食麵	452 k	炒麵	483 k		

麥當勞漢堡	248 卡	吉事漢堡	310 卡	麥香堡	526 卡
麥香雞	350 卡	麥香魚	330 卡	麥克雞塊	328 卡
薯條(小)	263 卡	薯條(中)	479 卡	薯條(大)	605 卡
apple 派	251 卡	照燒豬肉	461 卡	聖代	300 卡
肯德基雞腿堡	441 卡	薯條(小)	205 卡	柳橙汁(小)	104 卡
比吉司	223 卡	炸雞腿	214 卡	玉米湯	114 卡

上校雞塊(6塊)	286 卡				
溫蒂漢堡小溫蒂漢堡	377 卡	溫蒂雞塊	421 卡	吉司大溫蒂堡	434 卡
辣味雞香堡	396 卡	薯條	290 卡	吉司烤洋芋	291 卡
蘋果派	219 卡	薯條(重量包)	563 卡		
漢堡王火烤漢堡	330 卡	火烤吉士	380 卡	華香雞排堡	710 卡
華鱈魚	700 卡	雙層吉士	600 卡		

魚的熱量

種類	熱量	種類	熱量	種類	熱量
鯉魚	98 k	蛤肉	81 k	蟹肉	86 k
鰻魚	102 k	比目魚	68 k	牡蠣	84 k
烏賊	80 k	鱈魚	120 k	鮪魚	110 k
鮭魚	223 k	鯖魚	159 k	小蝦	84 k
乾魚翅	384 k	新鮮龍蝦	88 k	罐頭沙丁魚	338 k

1. 主食

種類	單位	重量	熱量	種類	單位	重量	熱量
白米飯	1 碗	205g	225 卡	白麵包	1 片	25g	75 卡
意大利肉醬麵	1 份	248g	330 卡	全麥麵包	1 片	25g	65 卡
白麵包	1 片	25g	75 卡	花生醬	1 湯匙	16g	95 卡
果醬	1 湯匙	18g	50 卡	玉米	1 碗	100g	346 卡
麵線	1 碗	100g	330 卡	燕麥	1 碗	100g	389 卡
速食麵	1 包	100g	470 卡	玉米片喜瑞爾(即食)	1 杯	25g	95 卡
玉米喜瑞爾(熟食)	1 杯	245g	125 卡	燕麥片喜瑞爾(即食)	1 杯	25g	100 卡
燕麥喜瑞爾(熟食)	1 杯	240g	130 卡	全麥喜瑞爾(熟食)	1 杯	245g	110 卡

2. 蔬菜

蔬菜類熱量低，只要不油炒，可不限量吃到飽，是纖維的主要來源

種類	單位	重量	熱量	種類	單位	重量	熱量
蘆筍	1 杯	145g	30 卡	包心菜	1 杯	145g	30 卡
豆芽菜	1 杯	125g	35 卡	胡蘿蔔	1 條	72g	30 卡

芥藍	1 棵	180g	45 卡	花菜	1 杯	125g	30 卡
包心菜芽	1 杯	155g	55 卡	芹菜	1 條	40g	5 卡
黃瓜	6 片	28g	5 卡	玉米	1 穗	140g	70 卡
香菇	1 杯	70g	20 卡	青豆	1 杯	170g	150 卡
芥菜	1 杯	140g	30 卡	青椒	1 個	74g	15 卡
洋蔥	1 杯	210g	60 卡	馬鈴薯	1 個	156g	145 卡
番薯	1 個	114g	160 卡	菠菜	1 杯	180g	40 卡
蕃茄	1 個	135g	25 卡	豆苗	-	100g	40 卡
雪菜	-	100g	60 卡	絲瓜	-	100g	40 卡
竹筍	-	100g	40 卡	大蒜	-	100g	40 卡
A 菜	-	100g	40 卡	生菜	-	100g	40 卡
菜心	-	100g	40 卡	南瓜	-	100g	40 卡
白菜	-	100g	40 卡	莧菜	-	100g	40 卡
冬瓜	-	100g	40 卡				

3.水果

水果是纖維的重要來源，但甜味水果糖份高，因此熱量也高，必須限量吃

種類	單位	熱量	種類	單位	熱量
蘋果(中)	1 個	55 卡	鳳梨	1 片(120g)	50 卡
柳橙(中)	1 個	50 卡	西瓜	1 片(240g)	40 卡
芭蕉	1 根	40 卡	哈密瓜	1 片(240g)	60 卡
荔枝	4 粒	45 卡	奇異果	2 個	60 卡
櫻桃	20 粒	50 卡	杏梅	1 個	45 卡
葡萄柚	1 個	40 卡	桃子	1 個	45 卡
楊桃	1 個	55 卡	芒果	1 個	100 卡
雪梨	1 個	45 卡			

4.肉類

魚、蝦等海鮮類的熱量較低，肉類去皮後可減少很多不必要的熱量

種類	單位	重量	熱量	種類	單位	重量	熱量
炸蝦	-	100g	224 卡	牛排-去肥肉	1 片	68g	130 卡
鮪魚罐頭	-	100g	200 卡	炒牛肉片	1 片	250g	300 卡
培根	2 片	15g	85 卡	香腸	1 片	100g	320 卡

切牛肉-帶肥肉(煎)	-	85g	245 卡	切牛肉-去肥肉(煎)	-	72g	140 卡
羊腿肉-帶肥肉	4 片	85g	235 卡	羊腿肉-去肥肉	1 片	71g	130 卡
牛肉-肥肉少(烤)	1 片	85g	165 卡	牛肉-肥肉多(烤)	1 片	85g	375 卡
沙朗牛排-帶肥肉	1 片	85g	330 卡	沙朗牛排-去肥肉	1 片	56g	115 卡
雞腿肉-去骨	1 片	76g	180 卡	雞胸肉-去骨	1 片	79g	160 卡
豬排-去肥肉	1 片	56g	150 卡	豬排-帶肥肉	1 片	78g	305 卡
豬火腿-帶肥肉	1 片	85g	245 卡				

5.油類

油類是最高熱量食物，必須節制食用

種類	單位	重量	熱量	種類	單位	重量	熱量
奶油	15ml	14g	100 卡	橄欖油	15ml	14g	120 卡
豬油	15ml	13g	115 卡	花生油	15ml	14g	120 卡
人造奶油	15ml	14g	100 卡	大豆油	15ml	14g	120 卡
玉米油	15ml	14g	120 卡	切牛肉-去肥肉(煎)	-	72g	140 卡
葵花油	15ml	14g					

台灣美食

種類	單位	熱量	種類	單位	熱量
牛肉麵	一碗	470	排骨麵	一碗	480
餛飩麵	一碗	560	雞腿麵	一碗	500
肉絲麵	一碗	440	水餃	10 個	535
春捲	4 個	508	小籠包	5 個	600
肉包	3 個	630	叉燒包	4 個	560
水煎包	2 個	253	炸銀絲捲	1 條	560
燒餅油條	1 個	135	甜豆漿	1 杯	133
肉圓(大)	個	450~500	虱目魚皮湯	碗	120~150
肉圓(小)	個	220~240	虱目魚肚湯	碗	120~150
碗粿	碗	360~385	魯肉飯	碗	301
蚵仔煎	盤	370	彰化貓鼠麵	碗	228
蚵仔麵線(大)	碗	300	台式麻醬涼麵	份	261
蚵仔麵線(小)	碗	200	四川雞絲涼麵	份	300
筒仔米糕	個	307	北平宮廷涼麵	份	475
米粉炒	盤	300~350	日式蕎麥涼麵	份	310

魷魚羹	碗	150~200	陽春麵	碗	300
虱目魚粥	碗	200~220	牛肉麵	碗	575
雞肉飯	碗	322			

蛋糕甜點

種類	單位	熱量	種類	單位	熱量
咖啡洋梨慕斯	塊	300	紅豆麵包	個	210
水果百匯	塊	282	菠蘿奶酥麵包	個	188
桑椹慕斯	塊	289	起司麵包	個	260
阿格思	個	124	椰酥麵包	個	220
乳酪蛋糕	塊	270	肉鬆麵包	個	280
藍莓夾心奶油麵包	個	192	丹麥奇異果麵包	個	220
猷太麵包	個	98	英式火腿麥芬	個	168
法國麵包	條	791	法式核桃麵包	條	759
甜甜圈	個	193	雪花奶油捲	個	211
金莎巧克力	個	80	滋露奶油巧克力	條	150
瑞士三角巧克力	條	450	滋露咖啡巧克力	條	150
士力架三角巧克力	條	280	健達出奇蛋	個	110
賀喜巧克力	條	200	賀喜白巧克力	條	250

飲料

種類	單位	熱量	種類	單位	熱量
橘子汁	250ml	113	蘋果汁	250ml	128
葡萄汁	250ml	118	綜合果汁	250ml	145
蕃茄汁	190ml	35	果菜汁	190ml	35
咖啡含糖	190ml	80	汽水	250ml	113
可樂	250ml	96	運動飲料	250ml	25
雪碧	368 ml	142	芬達	372 ml	172
檸檬汽水	368 ml	149	全脂牛奶	236 ml	170
低脂牛奶	236 ml	125	脫脂牛奶	236 ml	80
巧克力牛奶	236 ml	185	果汁牛奶	236 ml	166
台灣啤酒	350 ml	120	外國啤酒	356 ml	146
養樂多	100 ml	98	健健美	100 ml	91