

人气营养学家范志红教授最新力作！

1, 000, 000粉丝忠实热捧

小微博
大健康

看名家微博
学健康知识

范志红

写给女人的 美丽健康书

*Book of
Beautiful and healthy*

范志红 著

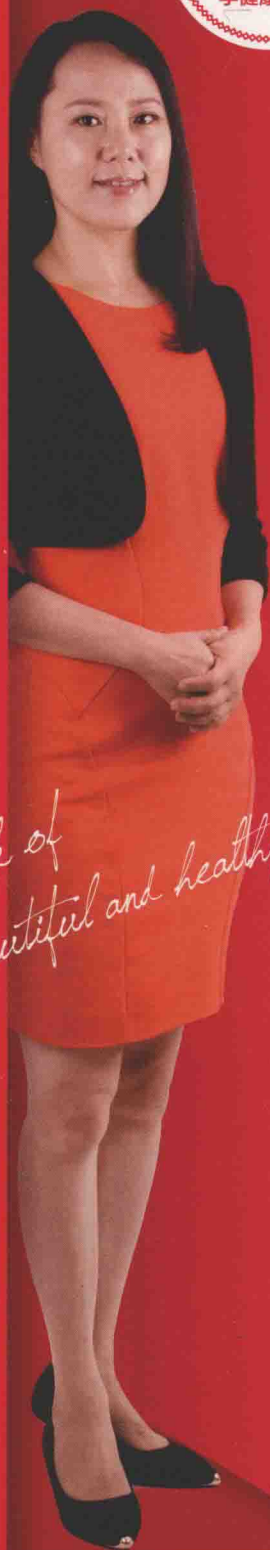
 范志红原创营养信息

减肥、备孕、优生
防三高、美容、抗衰老

30个女人关注的热点话题
1000条女人健康美丽知识
宠爱自己，做健康美丽女人

全国百佳图书出版单位

 化学工业出版社



范志红

写给女
美丽健康
人的书

*Book of
Beautiful and healthy*

范志红
著



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是人气营养学家范志红教授特别奉献给中国女性的健康宝典。

美丽是女人一生的修行。那么，开始宠爱自己，做健康美丽的智慧女人吧。

在书中，范志红教授对女性所关注的美容、减肥、备孕、优生、抗衰老、三高防控等问题做了细致的论述。书中不仅有短小精悍的段子，还包括与网友的互动问答以及大量精彩博文。通过科学严谨而不乏温情的叙述，范志红将健康的理念传递给广大读者，告诉女性朋友们：要获得美丽的容颜，首先要有健康的身体，美丽一定是由内而外散发出来的气质美、健康美。美丽的女人，不仅需要储备充足的健康知识，更需要有足够的生活智慧。本书首次收录范教授作为营养专家之外对于生活的知心感悟。

美丽的女人不一定天生丽质，但肯定知道如何善待自己、改变自己。现在，从一点一滴开始，好好善待自己的身体吧。因为，美丽与健康，是一切美好的开始。

图书在版编目(CIP)数据

范志红写给女人的美丽健康书/范志红著. —北京:化学工业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-122-26094-9

I. ①范… II. ①范… III. ①女性-保健-基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第013117号

责任编辑:李娜 王丹娜
装帧设计:尹琳琳

责任校对:宋玮

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张16½ 字数320千字 2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.80元

版权所有 违者必究

序言

PREFACE

用健康的智慧，护佑美丽和幸福

每个人都希望自己有一个完美的形象。在这个追求“颜值”的社会里，女性所受到的形象压力尤其巨大，她们在繁忙的工作和学习中，在照顾事业和家庭之外，还要花费精力来购衣购鞋、美发护发、美容护肤。年轻女性们还会不遗余力地挑剔自己：腰不够细？胸不够大？腿太粗？脸太宽？锁骨没有露出来？

其实，每个人的遗传体型、相貌和肤色都各有不同，没有必要奢求自己拥有模特的身材比例和明星的五官安排。然而，身材适中、皮肤平滑、眼睛发亮、气色润泽、精神饱满，这是一个人身体健康的基本表现，自然也是审美的基本要求。一个人无论长相如何，只要看起来健康而富有活力，再加上端正的姿态和易处的性格，自然会散发美感。无论丰满而紧实，还是纤巧而滋润，健康的人都富有女性的魅力。我们很难想象，一个美女是脸颊松弛、身材臃肿的，腰上的“游泳圈”连衣服都难以遮盖；同样，我们也很难想象，一个美女是肤色蜡黄、身体干枯的，不用

粉底遮掩就一脸病态。因为，这些都意味着不健康的身体状态。

然而，在生活当中，很多人往往会忘掉这样一个基本事实。很多女性被时尚所蛊惑，喊出“要么瘦要么死”的非理性口号。只要有一种方法号称能让人快速瘦到骨感，她们不惜毁掉健康，拿自己当小白鼠，做各种披着神奇秘方外衣的营养不良实验。被“三天瘦五斤”“月瘦二十斤”的各种所谓新概念减肥方法折磨之后，结果是脸色暗淡、频繁爆痘、贫血缺钙、皮肤松弛、月经失调、烦躁失眠、食欲异常……经历各种痛苦之后，最后体重反弹不说，体质和肤质也再难回到从前。

同样，为了让自己快速变得美丽，女生们不惜金钱，除了各种护肤品、化妆品之外，还试用各种所谓“美容”的神奇食物。从银耳汤到木瓜羹，从阿胶膏到薏米水，从花青素到葡萄籽胶囊。但是，花掉大把银子之后，大部分女性发现，皮肤状态依然故我，并没有实现传说中那样美颜如花的效果，甚至气色还不及从前。

为什么商家赚女人的钱这么容易？为什么女性绞尽脑汁却无法获得梦想中的效果？归根到底，是因为思维方式的错误。

人们经常会忘记，人体是一架超级精密的生物机器。它非常善于自我修复，但是这种修复功能需要各种食物营养的滋养作为基础。人体所需的营养素多达几十种，保健成分更是数以百计。只有吃对食物，并让消化吸收和血液循环功能保持正常，才能支持皮肤组织的维护更新；只有吃对食物，保障各种营养素的供应，身体才有能力通过充足的运动来分解脂肪，同时让身材变得日益紧实、有型。靠一两种美容产品未必能获得改善皮肤的效果，靠饥饿更不能长期获得美好身材。

女性的美丽，可以让她们被异性所欣赏、爱慕；而女性的健康，更是生育优质后代的保证。母亲对子女的影响，不仅在于每日的照顾教导，更在于给孩子良好的生命基础。国际上的多学科研究都证实，从胚胎到婴孩的生命早期状态，在很大程度上决定了一生中的潜能和健康素质。在恣意放纵的年轻时代之后，绝大多数女性终归要走入家庭、为人之母。我们很难想象，一个连自身的健康都照顾不好、代谢状态紊乱不堪的女性，其身体能够承担孕育优质子女的重任。我们同样很难想象，一个连对自己的身体都无法坦然接受、对自己的三餐起居都管理得混乱不堪的女性，能够用理性和包容的态度来教导自己的孩子。

无论是为了自己的美丽，还是为了未来的孩子，女性都应当管理好自己的饮食生活状态。而随着时间的推移，这种生活的智慧会逐渐深入和弥散，成为人生幸福的坚强基石。作为维系家庭生活的核心任务，智慧的女性把健康的理念和行为扩散给家人，使自己不易随着年龄的增长而臃肿衰老，不易因为孩子身体虚弱而焦虑不堪，不易因为父母和爱人早早病倒而过分操劳，也不易因为自己疾病缠身而拖累家人。

所谓减肥先补脑，美容先养心。和男性相比，作为女人，作为母亲，作为一家之核心，更要有健康的理念、知识和生活习惯，用它照顾好自己、家人和孩子。女性的健康智慧是全家之福，女性对自己和家人健康的投入，也会得到大自然的馈赠，那就是美丽的身心、长寿的人生以及幸福的感受。

范志红

2016年3月

编辑 推荐

美丽总是太短，而我们总是聪明得太迟

这是一个女人与美的话题，事关女人的美从何而来，并该如何一直美下去。

这话题讲的看似细碎简朴，说的无外乎是一条条饮食营养、体重管理、孕期护理上的建议，可是你仔细看下去，却会发现里面蕴含着女人一生的生活智慧。

从点点滴滴、一茶一饭展开，背后无一不渗透着一种对待生活的态度。这种生活崇尚淡而有味，崇尚自然，崇尚独立自主，崇尚知识，崇尚智慧，甚至崇尚一点点小的任性：女人该把美当作一生的修行。禅宗慧海大师这样形容修行：“饥餐困眠。”意思是说，修行离不开日常生活，在诸如穿衣吃饭睡觉之中，处处都有活生生的禅意。读范老师的新书《范志红写给女人的美丽健康书》正是这种体会，女人的美不是大江大海，不是横刀阔斧地在自己的身体上使足劲，而是如春风化雨、清江溯源一般，找到美丽的源头并且持之以恒。这些健康的理念，方法细

小，却字字珠玑，效果斐然。坚持下去，自然会润物细无声，让女人美得莹润通透。

而同时，它又是带着女性另一种气质的，它教会女人要有独立思考的能力，不人云亦云。中国的女人是这世界上最好的女人，她们勤劳、简朴，早已习惯了承包家中琐事。我记得在一篇文章中曾经读到，一个外国人问他的朋友：为什么中国女人五十岁之前很美，皮肤紧致，身材匀称，个个都是东方美人；五十岁之后，不修边幅，就像是经历了一场灾难，看起来像是一百五十岁？在我们的传统里，自我牺牲成了婚姻的必修课，这是一种太正常不过的现象。但女人，其实可以也应该一直美下去。借用范老师在书中的话，“其实女人还是做猫好。可以被宠爱，可以无比妩媚温情，但从不失去独立的生活，经得住各种寂寞失落，不为恳求感情施舍而丧失自己的尊严。”

中国的好女人，也应该在繁茂的青春过后，拥有丰熟的中年，美丽健康的晚年。青春的美也许只是一种天赋，而丰熟的美却是修来的，事关修行与修养，行恒久点滴的小事，修健康美丽的慧心。结识范老师这样的良师益友，潜移默化之中，自然可以将书中的内容学以致用，信手拈来。

最后，在新年伊始之际，以范老师的话与君共勉：“美好未来不会从天上掉下来，它是无数人努力的结果。别让自己的智力浪费，别辜负这个机会无限的时代，不要花费精力去抱怨和纠结。与其或羡慕或挑剔别人的生活，不如去丰富自己的生活。能改变自己与他人共享的生存环境的人，就是成功者。”

目录

CONTENTES

第一章 | 善待自己的身体，美丽不请自来

1. 做美丽女人，先树立正确的健康观念 / 2
 2. 有健康，才有美丽肌肤 / 6
 3. 有关美容食物的是是非非 / 9
 4. 运动是保养身体的最佳方法 / 13
 5. 睡好觉的女人美到老 / 17
 6. 养生细节，提升生命质量 / 19
- 范老师与微博网友互动 / 22
- 精彩博文 / 33
- 美丽来自好肠胃 / 33
- 保养皮肤的几点体会 / 38
- 掉头发是因为缺营养吗？ / 43

第二章 | 管理好你的体重，身材苗条更健康

1. 肥胖问题，该引起重视了 / 50
2. 胖不胖，不能光看体重 / 53

3. 科学瘦身，从摆正观念开始 / 58
 4. 慢减肥，甩脂掉肉不反弹 / 62
 5. 减肥需要加强营养 / 66
 6. 饮食防肥：加强饱腹感，做到七成饱 / 71
 7. 减肥时适合吃什么 / 76
 8. 有关“增肥食物”的真相 / 80
 9. 生活中的防肥策略 / 83
 10. 不靠谱的减肥法大揭秘 / 87
 11. 踏实努力才有好身材！ / 90
 12. 增重需要注意的事 / 92
- 范老师与微博网友互动 / 94
- 精彩博文 / 106
- 为什么运动减肥后体重反而上升？ / 106
- 什么是最好的减肥食物 / 110
- 吃够营养，远离肥胖 / 114

第三章 | 生健康宝宝，做快乐辣妈

1. 做好备孕，迎接健康胎宝宝 / 122
 2. 有关孕期营养的困惑解读 / 129
 3. 管好体重和血糖 / 134
 4. 新妈妈应当补什么 / 139
 5. 哺乳让妈妈健康又苗条 / 143
- 范老师与微博网友互动 / 146

精彩博文 / 157

备孕，你做好身体准备好了吗？ / 157

准妈妈吃错，宝贝健康隐患多 / 160

第四章 | 善待身体，防衰防病

1. 你是慢性病的候选人吗 / 166

2. 控制血糖的饮食注意 / 173

3. 远离心脑血管病的饮食要点 / 184

4. 吃对食物，远离癌症 / 192

5. 怎样吃三餐才算健康 / 199

6. 防控“三高”，从增加体力活动开始 / 205

范老师与微博网友互动 / 208

精彩博文 / 228

远离糖尿病的生活 / 228

吃杂粮后仍然血糖高的原因分析 / 236

补钾降压的五大对策 / 240

附录 I 范老师写给女性的私房话

美丽必修课——维持年轻的体态和充实的内心 / 245

第一章

善待自己的身体，

美丽不请自来

1

做美丽女人， 先树立正确的健康观念

接受自己的遗传体型 | 无论个高个矮、胸大胸小、腿粗腿细，只要无碍健康，就应该感谢祖先的遗传基因，喜爱自己现在的样子，也相信会有异性欣然接受和欣赏我们。如果不从事演艺行业，无需因为羡慕别人的身形而折磨自己的身体。

不必追求身材完美 | 我不赞成女性为臀宽而节食减肥，为胸小而服药整形。我们不需要成为万人迷，我们只要和有缘人过幸福生活……获得幸福并不需要身材长相完美，魔鬼身材的美女也未必过得更幸福。女人不要为穿不进小号时装而自卑，不要为追求回头率而损害身体。要健康自信地活着！

小胸女性也要自信 | 研究发现，女性的胸部越大，则中年后内脏脂肪沉积越多，更易患糖尿病。同时，大胸基因还与较大的乳腺癌风险相

关。正常发育情况下，乳房大小主要由遗传决定，和哺乳生育能力无关。所以，A罩杯的女性不必吃补品寻求罩杯升级，也不必用硅胶制造大胸假象，而要充满自信地把这个健康基因遗传下去。

善良和愉悦带来美感 | 美是一种愉悦感。让自己变成令人愉快的人，就要让自己变得更美。表情上多些笑容，语言中多些体贴，姿态挺拔舒展一些，善良爱心多一些，效果或许比化妆、美容、瘦身来得更实在。

爱惜身体是孝道的一部分 | 古人说：身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。越是出身于生活优裕的家庭，受到全面的教育培养，人们对自己的健康生活细节越注意，对自己的身体发肤越爱护。从困苦中走出来的人，往往没有得到爱惜身体的教育，年轻时只顾追求成功，人到中年之后，更要加强保健意识，改进生活方式。

健康是应对人生挑战的本钱 | 有人问我：年纪轻轻就讲养生，不拼命奋斗，怎能在社会上立足？大错特错了。一个从大学时就能管住自己，坚持早睡早起，坚持运动健身，坚持吃好三餐的人，这种理性态度和意志力，会给他带来更多的成功机会。有了高效运作的代谢系统、充沛的体能，也能在未来轻松应对高强度工作，淡定迎接各种挑战。

忽视健康不仅会损寿，而且生命质量差 | 有人说，让我节制饮食、早睡早起、增加运动，实在太艰苦了，还不如少活几年呢！但是，胡吃海喝、熬夜懒惰，并不会让自己的生命更幸福。暗淡的肤色、满脸的痘痘、疲劳的状态、无神的眼睛、膨大的肚臍，哪个都不是我们想要的。生命质量差，而且活得短，那岂不是亏大了？

健康活力胜过奢华享受 | 当你动作轻盈、身体苗条、容光焕发、全

身舒畅的时候，吃什么都香，穿什么都漂亮。购物时总追求高档奢华，却大腹便便、步履沉重、饭后昏昏、皮肤松弛、眼圈发黑的人也很多，就算全身名牌衣服、华贵首饰，能叫做高质量的生活么？

树立正确饮食观 | 或许多年以来我国教育的失败之一，就是培养出非此即彼的思维模式。要么英雄，要么恶人；要么有毒，要么保健；要么可以随便大吃特吃，要么一口都不能吃……这种贴标签式的思维如不摒弃，饮食很难健康，科学理性也难以建立。健康饮食的关键不在于某一种食物，而在于整体平衡。

身体健康与否，不能光看“月牙” | 健康状况只看几个手指甲上的“月牙”还不行，要看整体身体状况。比如身体是否有力气，是否不怕冷，是否消化能力强，是否不容易困倦，脸色是否红润，皮肤是否有光泽等等。如果这些方面改善了，才是真的改善。长“月牙”只能证明这部分组织的生长速度加快了，你要多留意身体其他方面的感觉。

健康支撑着人生的各种美好享受 | 晒着窗前温暖的阳光，闻着苹果大枣酸枣汤的甜香，拿出很久没碰的针线做点缝补，是周末早上多么美好的体验。有多少人老眼昏花甚至白内障、视网膜病变，有多少人手抖到无法拿针……即便这点微不足道的快乐，也需要健康作为支撑。也许，垂垂老矣的某一天，我回想今日，将无比神往于这种幸福。

从小进行爱惜身体的教育 | 一位法国留学归来的同学说，法国人之所以长寿，是因为他们从小就受到教育，要爱惜自己的身体。所以他们不暴饮，不暴食，不给别人灌酒，也不因为别人要求而勉强自己多喝。国人却没有从小得到爱身体、护健康的教育，所以经常会为了某种物的

欲望而虐己虐人，牺牲健康。中国从“初级阶段”向发达国家过渡，健康教育和健康意识也要跟上。

健康饮食也能改变心态 | 当今的世界中，充斥着各种无法实现的欲望、各种负面的消息、各种抑郁、各种戾气。想郁闷太容易，想快乐却需要强大的心灵和愉悦的能力。让我们都来加强这种能力吧，先从改变饮食运动习惯开始——健康生活的人常有这样的体验：不仅身体活力强了，心情也会开朗自信许多。

物质享受，也许会让身体更累 | 仔细想想，我们花钱高高兴兴买来的那些东西，真的对身体有好处吗？比如，各种视频播放器让眼睛得不到片刻休息；各种音乐播放器让耳朵受到更大刺激；各种多功能手机让颈椎和眼睛更加辛苦；汽车让双腿活动的机会丧失殆尽；各种化妆品、美容品让皮肤渗入重金属；华丽的高跟鞋让人步履艰难……

健康饮食就是环保 | 环保不是炒概念。拎布兜，用纯木，穿纯棉，戴口罩，都不能证明是真环保。减少浪费才是最大的环保。在对生活质量影响不大的前提下，应尽量节约水、电、气、食物、用品等各种资源，不用的物件送人或及时回收。健康饮食本身就是环保，否则耗费食物资源却带来疾病，是一种极大的浪费。治病是既污染又耗能的事情。

摆正观念，智慧而美丽 | 希望人们都能：1. 爱惜自己的健康，别等患上大病才觉悟；2. 不幻想找个偏方或保健品解决健康问题，而是反思自己的生活习惯，消除致病原因；3. 开动正常智商的大脑，充分利用中小学基础知识和基本逻辑来分析各种健康相关信息，别那么容易被商业营销忽悠，被各种广告传言洗脑。

2

有健康，才有美丽肌肤

化妆难掩皮肤差 | 黄脸、无光，只是健康状态太差的结果，和是否化妆完全无关。化妆不可能让一个病人膏肓的人变得容光焕发。电视上看不出来，当面一眼就能看出来。皮肤的细腻度、光泽度、弹性、质感，都是化妆无法改变的。

身体健康才能维持好气色 | 如果身体健康了，皮肤状态自然就好，用几百元和几十元的护肤品都看不出差距来。生活不健康，皮肤质量差的时候，就不得不靠高档护肤品和化妆品来遮掩，靠各种美容措施来提升。

保持年轻的身心比美容重要得多 | 常有人问如何美容的话题。我说，我们需要的是年轻的身心，而不是在衰老躯体上贴一层18岁的人皮面膜。高级的化妆品或许能给你带来敷面膜一样的神奇效果，却不能给你带来敏捷的动作、充沛的精力和灵活的思维。要得到这些，还是要靠扎扎实实的健康生活——吃得健康，睡得踏实，合理运动，调整心情。