



让健康与风姿永驻!
Nürensishiyao
Jinbu



女人40要进补

功效食补与养生

培鑫 编著

西苑出版社



培鑫 编著

女人240要进补

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 40 要进补 / 培鑫编著. —北京: 西苑出版社, 2006.6
ISBN 7-80210-106-9

I. 女… II. 培… III. 女性—补法—基本知识
IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041795 号

女人 40 要进补

编 著	培 鑫
出版发行	西苑出版社
通讯地址	北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100039 电话: 010-68214971 传真: 010-68247120
网 址	www.xycbs.com E-mail: aaa@xycbs.com
印 刷	北京市通州区天宝印刷厂
经 销	全国新华书店
开 本	720mm × 960mm 1/16
字 数	220 千字
印 张	15
版 次	2006 年 7 月第 1 版
印 次	2006 年 7 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80210-106-9/R · 02
定 价	28.00 元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



培鑫：北京人，毕业于中国人民大学，获学士学位。

现从事金融管理工作。工作之余，倾心关注、研究中国女性问题。同为女人，深感女性人生之艰辛、红颜之易老、岁月之匆匆，而醉心于女性美容、养颜、塑身、进补等诸方面的研究与实践，曾在国内多种女性时尚、生活类杂志上发表文章，并集结出版了《天佑红颜》、《天妒红颜》及《漂亮姊妹花》等数部著作。

投稿E-mail:jiujiuyuan888@sina.com

前言

如果说，20岁的女人是青春时尚的POP MUSIC，30岁的女人是热情妩媚的爵士乐，那么，40岁的女人就像是温婉流畅的华尔兹舞曲，智慧通灵，婉约圆润。

岁月自有它的脚步，而女人也在不断地变换着美丽。40岁的女人，虽韶华将去，但红颜未老，美丽而不造作，风雅而不媚俗，虽不再有娇艳的容颜，但内在的智慧、悟性、修养却自然而然地流露出一种飘逸、旷远的优美。

不过，40岁的女性也不得不面对岁月的流逝和身体的变化。40年的光阴，不过在弹指一挥间。时钟却不在意你想留住青春的心情，仍然不紧不慢地走到40这个刻度，于是原本光洁的面孔，渐如蜘蛛密结的丝网，一道道爬上岁月的痕迹；原本丰润的身材亦如走样的柑橘，凹凸全然乱了次序；记性、脾气、睡眠、胃口竟如更换了国籍似的陌生……这一切细节的变化都在暗示着你：40岁已经到了，你必须善待自己。

40岁的人生是有些累的，上有老，下有小，经济生活的压力，事业的升级冲刺以及情感的种种变化和动荡都在身边摇晃，在这个时候，与其感叹过去的岁月，惋惜那些逝去了的没有收获的季节，莫名的失落和惆怅，不如去寻找一种留住美丽、留住健康、留住快乐的妙法——饮食进补！

食养在中国相传已久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。《内经》中也早已有“谷肉果菜，食养尽之”的论述。

药膳是古老中国流传下来的智慧结晶，是药物和食物的完美结合。既将药物作为食物，又将食物赋以药用，食物的美味让良药不再苦口，它可以使

食用者得到美食享受，又能使身体得到滋补，疾病得到治疗。

况且，女性都偏爱美食，如果可口美味的食物还能给你带来美丽和健康，难道它不是你最好的朋友吗？吃药不如吃饭，用饮食进补这种最温和的方式来养护生命，留住美丽和健康，才是最智慧的选择。

编辑的这本《女人40要进补》，主要是从日常饮食入手，从食物对身体的进补功效为出发点，以女人的健康美丽为宗旨，对现今40岁女性的养生新观念、饮食新风尚进行了详细而正确的解读；对如何在饮食中轻松滋养，在饮食中调理身体，在饮食中享受从容优雅的生活，进行了具体而生动的阐述；用丰富多彩的食物把40岁女性所有的隐忧和实际存在的问题一扫而尽。可以肯定地说，这是一本很实用的生活图书。

相信这本书能给你带来最贴心的关怀和最详尽的指导，也相信这本书一定会成为你的密友，伴你一起享受40岁的健康生活。

最后，用诗人海子的一首诗，祝愿所有的40岁女性，拥有自己最健康、快乐的花样年华。

从明天起，做一个幸福的人——喂马，劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

.....

编者

2006年2月

目 录

观念篇 1 /1

何谓养生，何谓食疗，这些源远流长的智慧和健康生活的新观念，您已经拥有了吗？爱上食物养生，爱上健康新世界。

第一章 40岁女性的食养主义 2

养生——生是生命，养即调养。

珍爱健康，养护生命，才能从容领略生活的真谛。

40岁女性要坚持“食养为主”.....2

中年的女性，温婉妩媚，魅力依然，然而身体的衰退却已经悄悄来临，用最温和的方式来养护生命，留住美丽和健康，是最智慧的选择。

药膳食补一线通.....3

药膳是一个神秘的词汇，蒙着美丽的面纱，就让我们一起走入药膳的世界，去领略那古老亘远的文化。

平衡膳食宝塔的秘密.....4

一座平衡膳食的宝塔，能够指导你的合理膳食，这并非杜撰的神话，而是你一定要遵守的现代科学。

40岁女性的营养换算.....5

经济算盘打得精明，人情世故算得明白，作为中年女性的你，要对自己的营养收支了如指掌，这是你不得不计算的健康账目。

40岁女性美丽食补戏.....7

美丽于女人是苛刻的，走入了中年，容颜好像雨后的彩虹，闪烁着最后的灿烂，这是多么令人心碎的美丽。然而，拥有健康合理的饮食，就是你挽留美丽的秘诀。

40岁女性的健康新“食”尚.....8

除了衣着光鲜，举止优雅，健康“食”尚的观念也是智慧的中年女性闪亮的标志。

40岁女性的食补小贴士.....12

中年的智慧就是生活的智慧，让一个个小小的食补窍门丰富你的生活宝典，轻松进补，成就令人羡慕的健康女性。

第二章 改变生活的食用主义 14

食用主义，顾名思义就是利用食物来维护我们的健康观念。食养在我国相传已久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。食物可謂是你最好的朋友，合理地利用它，美丽和健康一个都少不了！

食物是你最好的朋友.....14

女性都偏爱美食，如果可口美味的食物还能给你带来美丽和健康，难道它不是你最好的朋友吗？鱼肉蛋奶，瓜果蔬菜，这些食物都对您有何帮助呢？让我们一起来认识一下。

不可不知的八种体质.....21

养生观念是中医学的精华，但要收到最好的养生效，一定要配合自己的体质来建立养生习惯，才能事半功倍！人有八种常见的体质，你不可不知哦！

巧食五味健康养生.....26

在中医理论中，五味和五脏是相生的。《内经》认为：五味入胃，各归所

喜，巧妙地运用五味来滋润五脏，能收到更好的效果。

教你春夏秋冬随时养生.....29

养生除了要配合自己的体质，巧妙地利用食物五味之外，也要根据外界的环境来配合，才是古典医学中“天人合一”的养生概念！来学习一下春夏秋冬各有千秋的养生方法吧！

第三章 食补其实很简单 35

一颗追求健康的养生心，一间打造美味佳肴的干净厨房，一套科学合理的烹调方法，你会发现，食疗其实真的很简单。

有心，食补变得很简单.....35

世上无难事，只要有心人。只要你拥有热爱健康、热爱生活的心态，你会发现烹调是一件多么快乐的事情，带着这种快乐，健康也能常伴身边。

拥有一间魔厨.....36

厨房是女人的天下，打造属于自己的魔幻般的烹调空间，精心地布置这块属于自己的天地，这里可是有很多小小的诀窍哦！

瓜果蔬菜，选最合适的.....37

谁能说你不会买菜，但选择最适合自己的瓜果蔬菜可是一门学问，从种类的选择到品质的挑选，无疑都是有秘诀的。

健康食物巧选购.....39

食物的种类有万千，品质有好有坏，什么样的食物才是健康无害的呢？能够挑选出品质上乘、营养丰富的食材，才是一个成功主妇的象征。

别让蔬菜中的营养溜走.....40

蔬菜营养丰富，但一不留神，蔬菜中的营养也会悄悄溜走，怎样保留食物中全部的营养呢？一些生活常识你不可不知。

健康篇 2/43

健康永远是最重要的。让我们和食物一起做一次健康之旅,了解一下中年女性的身体发生了什么样的变化,容易患有哪些疾病,又应该如何采取科学的方法进补。

第一章 带您解读40岁的身体 44

39和40岁差了多少?蓦然发现自己鬓边的白发和眼角的皱纹,失眠、健忘也仿佛在一夜之间通通找上门来,腰酸背痛也常常让你苦不堪言。这一切都是因为你的身体正在发生变化。

不可不知的身体之变.....44

人到中年,不管你是否情愿,身体的九大系统都在悄然发生着变化,熟知了这些变化才能做到有备无患,下面我们就来认识一下40岁身体之变。

40岁常见症状怎能不防.....50

40岁身体的变化可能会在你毫无防备的时候给你带来健康危机,补救永远不如预防来得省事。所以,从现在开始,你要拿起健康的武器,把这些疾病通通拒之门外。

第二章 恋上矿物质 58

当健康出现危机,智慧的您怎能束手无策,寻找健康的秘密武器吧,矿物质就是其中之一。别看它平时很安静,但却一直在默默关心着您的健康,这样的体贴,叫人怎能不爱。

与矿物质的美丽邂逅.....58

矿物质是一个大家族,也是人体必需的营养元素。当你邂逅了矿物质,不但会给你带来健康,也能给你带来美丽。

来自矿物质的呵护.....59

矿物质的功效很多,不同的家族成员能带给你不同的呵护,让你轻松惬意地享受健康。

从食物中寻找矿物质.....66

药片、胶囊、五谷、蔬果……矿物质藏身何处?从日常食物中获取矿物质,是最安全、最省心的方法。

补充矿物质的饮食方案.....69

矿物质在很多食物中都能找到,但要要把它们搭配成美味佳肴可是一门烹调艺术,来学习一下最完美的搭配方法吧!

补钙,补钙.....71

补钙绝对是一个大家关注的食疗热点,但怎样补钙才最健康,效果最好呢?科学补钙又有什么注意事项呢?

第三章 维生素之约 76

维生素是维护女人健康和美丽不可或缺的营养元素,正确科学地补充维生素是每个女性必修的功课。请你调整好心情,和维生素来一场春天的约会吧。

走入维生素家族.....76

维生素的家族永远对追求健康的女性敞开大门,尽情地融入它们中间,和每种维生素交朋友,享受它们带给你的灿烂难忘的浪漫之约。

维生素总动员.....78

初识了维生素家族的成员,相信你已经明白了维生素对我们健康生活的重要性。你准备补充维生素吗?了解一下自己维生素的摄入情况,先来一场热身总动员吧!

与维生素的美丽约会.....81

让我们一起去约会几种对女性健康很有益处的维生素,看看这些“亲密伙伴”能给你带来什么样的健康和美丽,忘记一切,沉浸在这美丽的约会中吧。

维生素缺乏对号入座.....85

不同的维生素缺乏会在身体状况上有所体现,有些生活习惯也容易造成相应的维生素缺乏,了解这些就可以轻松做到对号进补了。

中年人要补什么维生素.....86

中年女性要补充哪些维生素呢?有三种可是绝不能少。它们能够从各个方面给你最贴心的帮助,而且它们就在你的身边哦!

食补维生素的规律.....87

维生素什么时候吃最合适呢?这也很有学问。掌握补充维生素的规律,才能收到最完美的效果,行动起来吧!

莫把维生素吃成毒害.....88

维生素对人体有益,但用多了将会适得其反。补充维生素一定要有科学的方法,可不要错把良药变毒素!

别误解了维生素.....89

维生素是万灵丹吗?如果您这样认为,可就误解了维生素。万灵丹只不过是江湖术士骗人的把戏,可不能死搬硬套在维生素身上。走出维生素误区,你得小心翼翼。

维生素女人的营养菜单.....90

做个“维生素女人”吗?一定会惹来旁人艳羡的目光,来试一试吧!这里,推荐几道精心搭配的维生素进补菜单,您的精心妙手一定能给生活添色不少!

在享受美食的时候，把五脏六腑照顾得妥妥帖帖，也是一件绝妙的事情。亲手打造健康的美食，让40岁女性的身体危机在这些美味佳肴中通通烟消云散。

食养从心开始.....93

心脏是人体最重要的器官，人到中年，心脏最容易出现问題，冠心病、高血压这些生命的杀手一定要及早预防，有些食物可以助你一臂之力，你不可不识哦！

肺清气顺食疗方.....101

清爽的呼吸能让你一天都心情愉快，但总是有恼人的感冒、咳嗽来临，这些问题其实也可以靠食补来解决。

脾胃两旺的进补秘法.....105

有一个健康的胃比什么都重要，吃得好，精神才会愉悦，吃得好，身体的健康才有保证，否则食补的功效就要大打折扣了。教你一些进补的妙食，帮你调养肠胃、排除宿便、轻松排泄，温柔地体贴你的肠胃。

常给肝脏减减负.....114

肝脏是人体重要的解毒器官，随着年龄的增长，肝脏受到的损伤也就越大。你应该及时调养肝脏，常给肝脏减减负，不要等它发出红色警报才重视它。

保你“肾气灵人”.....118

肾脏是精力的源泉，人们历来就重视调补肾脏，可怎样补肾才是科学的呢？药物、保健品和食物，一定要有正确的选择。来做一个“肾气灵人”的骄傲女人！

补血，一抹红润色彩.....123

血液对女性的重要性是一个经典的话题，健康的血液令你焕发光彩，更重

要的是让你的生活具有最好的品质。补血、养血，别再犹豫。

拯救骨骼食疗方.....129

人到中年，常常腰酸背痛，骨质疏松已经成为影响健康生活的主要因素之一。赶快行动起来，科学地安排增进骨骼健康的膳食，拯救你日渐衰老的骨骼。

美丽篇 3/135

肤若美瓷、唇若樱花、明眸皓齿，相信每个女子都希望自己永远有一顾倾人城，再顾倾人国的美丽容颜。尽管美丽随年龄逝去的脚步是那样快，然而，请不要担心，科学的食补就是帮助你挽留美丽的秘诀。

第一章 补出焕彩容颜 136

靓丽的容颜是年轻的标志，想做一个令人看不出年龄的女人吗？食补会助你一臂之力，从头到脚，挽留你的青春。

青丝缕缕——护发.....136

一头秀发永远是女人的骄傲，但年龄却会让你黯然神伤。有幸的是，食补可以帮你秀发更出众，如水如缎的秀发，不再是可遇而不可求的浮云。

明眸皓齿——五官.....139

精致的五官会为你的美丽加分不少，但人过中年，眼袋、细纹等问题层出不穷，牙齿口气的尴尬也时时袭来，令你有苦难言。合理的食补能够帮你解除苦恼，细节问题一定要注意。

面若桃花——皮肤.....147

在日常保养中，皮肤大概是女人最注重的，皮肤的状态也是划分年轻与衰

老的外在标志,调养出美丽的肌肤,自然会显得年轻不少。有些食物能帮你减少皱纹,美白皮肤,作为一个爱美的女性,你怎能不知。

冰肌玉骨——身体.....153

在注重调养面部肌肤的时候,你是否忽视了身体的肌肤?其实从头到脚的全面养护,才是一个聪明女人的选择。

第二章 补出窈窕身姿 158

理想的身材是青春的一部分。人过中年,体态的变化恐怕比容貌更令人烦恼,注意调理饮食不但能让你的容颜显得年轻,同样可以让你拥有年轻般的身材。

看那一道风景——美胸.....158

曼妙的胸部曲线是每个女人梦寐以求的,中年女性的胸部问题主要是缺乏弹性、松弛下垂、回缩变小,那么让饮食来帮你解决吧。

不做胖太太——瘦身.....164

瘦身永远是爱美女性经久不变的话题,步入中年越发富态的身体总是令人头痛,想要从根本上解决发胖的问题,从饮食上调节比其他任何方法都要健康和有效。

品质篇 4/173

拥有了健康和美丽,你还需要的是什么?那就是高品位的生活状态,从容不迫的衣食住行。精致下午茶,品质生活菜,都是你应该追求的优雅。

第一章 精品女人吃出来 174

精致的女人是怎样打造出来的?如果你说是吃出来的,那么恭喜你,答对

了，说明你已经掌握了打造精致生活的秘密武器。

打造女性魅力的健康饮食.....174

诱人的气质和魅力是可以由食物来创造的，有些食物能补充女性雌激素，让你看起来不但有20岁的青春容颜，30岁的妩媚身姿，更有40岁的优雅丰韵。

精致女人的下午茶.....175

坐在明媚的露台上品尝亲手制作的下午茶，那是一种难以言表的风情，别人艳羡的目光将成就你最自豪的心情。

红润女人的饮食疗法.....177

面色红润万人迷，这是怎样的风韵，让食物来为你创造吧！滋补出一个美丽红润的健康太太，连先生都会很有面子。

女性补血兼要补气.....177

补血的时候你记得补气了吗？气血双盈方能神采奕奕呀。气血兼补的食物有很多，聪明的你一定想知道它们，来做几道气血兼收的佳肴，显示身手的时候了。

菠萝令免疫力一升再升.....180

人到中年，免疫力会有所下降，可有种食物却能令你抵抗疾病的侵袭。免疫力提高了，才能充分享受生活的乐趣，你肯定不想做一个离不开家门的病西施吧！

教你七道品质生活菜.....181

品质的生活要有品质的佳肴，赶快动手吧，让美味和健康双收，能在厨房中创造健康生活。

第二章 来次“食物瑜伽”吧 186

瑜伽是一种能够令人心身愉快的运动，没有时间怎么办？来做一次食物瑜

伽吧，会有同样美妙的效果。

食物让你心平气和.....186

最美丽的女人是谁？最美丽的女人是温柔的女人。心情焦躁怎么办？做一些能舒缓情绪的菜肴，在美食中成为一个心平气和的温柔女人。

食物令你绽放笑容.....188

笑容永远是优雅女人的招牌，笑容的秘密来自哪里？就在食物中，这些创造快乐的食物，你不可不知。

抑郁症的危险食品.....189

抑郁症是现代社会的文明病，除了生活的压力，有些食物也会让你心情跌入低谷，一定要将它们踢出你的餐桌。

抑郁心情的食疗方.....190

快乐总有相同的快乐，烦恼总有不同的烦恼，做一些令心境畅快的佳肴吧，对症下药，生活就掌握在自己手中。

食物让你夜夜安眠.....192

良好的睡眠是健康之本，你有夜夜辗转反侧，不得安眠的烦恼吗？有时吃遍了各种药物，试过了各种偏方，仍然不得其法。其实，帮你远离失眠的方法，在食物中就可以找到。

助睡安眠四食单.....194

厌倦了夜夜辗转反侧，渴望优质的睡眠，这一切尽在美食中，教你四道助睡安眠的菜单，今晚就能给你一个优质的睡眠。

压力大？让食物来体贴你.....196

中年女性身上的压力只有自己能够体会，无人诉说，少人怜惜，但贴心的食物会照顾你，女人，就要自己对自己好一点。减压，从现在开始。