

关于减肥的知识你了解多少? 生活中怎么做才能减肥呢?
什么方法减肥效果最好呢? 请付出5分钟!

5FenZhongJianFei

良石／主编

5FENZHONGJIA TINGBAO JIAN
XILIE CONG SHU

肥胖就是病，不看危害重。
欲寻其秘诀，尽在本书中。
倩影现镜中，照着方法做，
健康掌握中，只用5分钟！



你知道家常饭菜可以减肥吗？
你知道饮茶喝酒可以减肥吗？
你知道章子怡、林青霞等明星们的瘦身秘诀吗？
想了解只用5分钟！

anfei

减 肥 分 钟

河北



河北科学技术出版社

{5分钟家庭保健系列}

每天付出5分钟，减肥尽在掌握中

5分钟 减肥

良石 / 主编



肥胖就是病，不看危害重。
欲寻其秘诀，尽在本书中。
倩影现镜中，照着方法做，
健康掌握中，只用5分钟！

你知道家常饭菜可以减肥吗？
你知道饮茶喝酒可以减肥吗？
你知道章子怡、林青霞等明星的瘦身秘诀吗？
想了解只用5分钟！

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

5 分钟减肥/良石主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

(5 分钟家庭保健系列)

ISBN 978-7-5375-3535-9

I. 5... II. 良... III. 减肥—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162400 号

5 分钟家庭保健系列

5 分钟减肥

良石 主编

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市友谊北大街 330 号)

三河市国新印装有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/24 印张 6.5 字数: 100 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5375-3535-9

定价: 15.80 元



5分钟家庭保健系列

5分钟减肥

5分钟家庭保健系列

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

序

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命，注重健康，延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎么样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请您在工作之余、闲暇之时来阅读一下我们为您提供的“5分钟家庭保健系列”，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当您受益了请告诉家人和朋友。如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？六六大顺、八八发发有多好。朋友，你知道吗？生命系于千钧一发，赢得时间就意味着留住生命。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，到了老年拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，忙碌于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的。只有珍惜爱护、精心呵护，才能使其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中



5分钟 家庭保健系列

2

每天
健康
尽付
出5
分钟
！

创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，希望您能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，将为您事业有成打下基础，将是您功成名就的奠基石。该丛书就是为您提供健康的金钥匙，希望您用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢素质文化教授，国际“当代易学家”王平原老师为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与您同步。

主 编

2007年1月



ShenZhongJianBei
Xiao

5分钟减肥

1

SHENZHONGJIANFEI

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

前言

中国人追求婀娜身姿已有上千年历史，《诗经》中即有：“窈窕淑女，君子好逑”，而汉代以“掌上舞蹈”著称的赵飞燕更是成了经典。从家喻户晓的“楚王好细腰，宫中多饿死”到杜甫的“樱桃樊素口，杨柳小蛮腰”，无不在推崇以苗条为美的观念。而当今娱乐影视圈红星章子怡、张柏芝、蔡依琳更是瘦身神话人物，引领着当今瘦身潮流。

在如今快速发展的社会中，人们已经习惯了现代化的生活方式，出门乘车，上下楼乘电梯，都在忙着工作、学习，忙着处理各种事情，运动似乎被抛之脑后，肥胖也随之而来。但忙忙碌碌的现代人哪有那么多时间去减肥，其实你也可以“分期付款”，用“按揭”的方式来实行。只要你每天挤出5分钟的时间来做运动，品品茶，听听音乐，长此以往，你就离肥胖越来越远啦！

本书从5分钟运动、5分钟日常食物、5分钟保健娱乐、5分钟药膳、5分钟药茶、5分钟最新流行减肥方法以及5分钟揭秘当红明星的减肥秘诀等方面来帮你轻松减肥。“每天付出5分钟，减肥尽在掌握中”。只要你能坚持下来，相信你也会拥有魔鬼般的身材！

目 录

5 分钟运动减肥法

倒走减肥	2
贴墙减肥	2
做仰卧起坐减肥	3
蹬空中脚踏车减肥	3
拉长双腿法	3
腹部减肥法	4
平坦腹部速成法	5
跳绳减肥	6
有氧舞蹈减肥	7
臀部减肥	8
瑜伽减肥	10
日常生活减肥	10
全身运动减肥	12
游泳减肥	13
太极气功减肥	14
骑自行车减肥	17



5 分钟减肥

5分钟减肥法



每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

5 分钟减肥



5 分钟日常食物减肥法

5 分钟
家庭保
健系列

2

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

芝麻果仁减肥	20
红豆减肥	20
巧克力减肥	21
鱼腥草减肥	21
食醋减肥	22
蜂蜜减肥	22
蜂蜜白醋减肥	23
牛奶减肥	23
红辣椒减肥	24
茴香减肥	24
豆芽减肥	25
杨梅减肥	25
冬瓜减肥	26
西瓜减肥	26
黄瓜减肥	27
丝瓜减肥	27
萝卜减肥	28
薤菜减肥	28
苹果减肥	29
香蕉减肥	29

5分钟学会最新奇异减肥法



5分钟减肥

ShenZhongJianFei
Xile

SHENZHONGJIANFEI

3

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

握冰减肥	32
头顶毛巾减肥	32
穿袜子减肥	32
戴戒指减肥	33
敷冰枕减肥	33
刷舌头减肥	33
咖啡豆减肥	34
涂指甲油减肥	34
早食减肥	34
分食减肥	35
血型减肥	35
磁卡点穴减肥	37
“以油治油”减肥	37
左手用筷子减肥	38
抓捏减肥	38
指压减肥	38
皮肤干刷减肥	39
盐疗减肥	39
“坐立不安”减肥	39
用脑减肥	40



“月亮”减肥	40
健美操减肥	41

5分钟保健娱乐减肥法

(一) 娱乐按摩减肥	44
轻音乐减肥	44
唱卡拉 OK 减肥	45
泡脚减肥	46
沐浴按摩减肥	46
中医按摩减肥	47
循经摩擦拍打减肥	48
按摩腹部减肥	48
按摩面部减肥	49
按摩颈部减肥	50
(二) 中药敷贴减肥	51
枳壳茴香减肥敷贴	51
麻黄磁石减肥敷贴	51
佩兰桂枝减肥敷贴	52
川芎丁香减肥敷贴	52
香椽厚朴减肥敷贴	53
(三) 香薰减肥	53
薰肚脐减肥	53

浸浴减肥法	54
香浴减肥法	55

5 分钟药膳减肥法

(一) 菜肴减肥	58
海米炒洋葱	58
香菇豆腐	58
双菇凉瓜丝	59
枸杞烧鲫鱼	59
糖醋素肉	60
芙蓉番茄	60
虾仁炒黄瓜	61
山楂炒瘦肉	62
山楂煮肉丝	62
山楂炖鲜藕	63
山楂银耳	64
山楂排骨	64
山楂炒菠菜	65
山楂烧豆腐	65
山楂炒苦瓜	66
薏苡仁炖鲜藕	66
薏苡仁炖苦瓜	67



5 分钟减肥

360 Zhongyao Ling Bao dian

5

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SEFENZHONGJIANFEI



SENZHONJIANFEI

5分钟
家庭保健系列

6

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

薏苡仁炖蹄花	68
薏苡仁煮丝瓜	68
薏苡仁炖冬瓜	69
薏苡仁炖白木耳	70
薏苡仁煮白菜	70
薏苡仁炖南瓜	71
薏苡仁煮黄瓜	71
薏苡仁炖田螺	72
薏苡仁炖白鸭	73
薏苡仁炖豆腐	73
金银瓜条	74
金银花煮绿豆	74
金银花煮豇豆	75
金银花炒兔肉	75
金银花拌白菜	76
丹参炖乌鸡	76
丹参煮马铃薯	77
丹参煮冬瓜	77
丹参煮萝卜	78
丹参煮木耳	79
丹参煮芹菜	79
丹参蒸乳鸽	80



5分钟减肥

ShenZhongJianFei
Xue

SHENZHONGJIANFEI

7

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

赤芍炖鸽肉	80
赤芍炖鹌鹑	81
赤芍炖淡菜	81
(二) 汤粥减肥	82
鱼腥草泡水饮	82
鱼腥草红枣	83
苦瓜粉减肥饮	83
苦瓜山药减肥饮	83
五味减肥汤	84
魔鬼减肥汤	84
生姜减肥粥	85
大蒜减肥粥	85
赤小豆减肥粥	86
燕麦片减肥粥	86
什锦乌龙减肥粥	86
玉米减肥粥	87
豆腐鱼茸减肥羹	87
山楂鲤鱼减肥汤	88
山楂竹荪减肥汤	88
山楂鸡蛋减肥汤	89
山楂丝瓜减肥汤	90
冰糖山楂减肥饮	90



5分钟 家庭保健系列

SHENZHONJIANFEI

8

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

山楂减肥茶	91
山楂银菊减肥饮	91
山楂橘皮减肥饮	92
山楂瓜皮减肥饮	92
木耳豆腐减肥汤	92
薏苡绿豆减肥汤	93
金银花紫菜减肥汤	93
金银花白萝卜减肥汤	94
(三) 沙拉减肥	95
海鲜沙拉	95
鸡肉沙拉	95
水果沙拉	96
蘑菇沙拉	96

5分钟喝茶减肥法

(一) 5分钟教你自制减肥茶	100
玫瑰蜜枣减肥茶	100
健美消脂茶	100
双根减肥茶	101
乌龙减肥茶	101
薏仁减肥茶	101
荷叶玫瑰减肥茶	102

SPENZHONGJIANFEI



5分钟减肥

ShenZhongJianFei

9

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

普洱菊花减肥茶	102
双乌减肥茶	103
玉盘葫芦减肥茶	103
荷叶减肥饮	104
多味减肥茶	104
薏苡减肥绿茶	105
山楂减肥绿茶	105
四味减肥茶	105
玉米须减肥茶	106
荷叶陈皮减肥茶	106
玫瑰菊花减肥茶	107
柠檬减肥茶	107
大麦芽减肥茶	108
玫瑰花减肥茶	108
金莲花减肥茶	108
三七花减肥茶	109
芍药花减肥茶	109
苦瓜减肥茶	109
麦冬减肥茶	110
萝卜减肥茶	110
蜜醋姜茶	110
莲心双瓜瘦身茶	111



5分钟 家庭保健系列

10

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

薄荷消脂茶	111
薰衣草减肥茶	111
无花果减肥茶	112
芦荟减肥茶	112
番茄优酪减肥茶	113
青柿桑枝减肥茶	113
柿叶减肥茶	113
百合减肥绿茶	114
苦蒿减肥茶	114
(二) 5分钟了解减肥花草茶	115
百里香	115
康乃馨	115
金银花	116
茉莉	116
辛夷花	116
马鞭草	117
紫玫瑰	117
洛神花	117
玳玳花	118
柠檬片	118
决明子	118
陈皮	118



5分钟减肥

Xin Zhe Hong Jia Ting Bao Jian

11

SPENZHONGJIANFEI

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

荷叶	119
薄荷	119
茴香	119
菩提	119
迷迭香	120
千日红	120
玉蝴蝶	120
百合花	121
金盏花	121
苦丁	121
桃花	121

5分钟揭秘巨星日常瘦身法

章子怡的瘦身法	124
萧亚轩“减肥不节食法”	125
梁咏琪的“金字塔”饮食瘦身法	126
刘亦菲的饮食瘦身法	126
马艳丽的保鲜膜减肥法	127
吴佩慈瘦腿秘诀	127
舒淇的“闲晃”瘦身秘诀	128
张曼玉瘦身秘方	129
金喜善“蜂蜜瘦身法”	130