

居家美人生活馆 ②

天天瘦身妙方

Tiantian Shoushen Miaofang

采薇 编著

美食 · 茶饮 · 泡澡 · 指压按摩 · 简易运动



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

居家美人生活馆 ②

天天瘦身妙方

TIANTIAN SHOUSHEN

MIAOFANG

采薇 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

天天瘦身妙方 / 采薇编著. —北京: 人民军医出版社, 2007.1

(居家美人生活馆②)

ISBN 978-7-5091-0559-7

I.天... II.采... III.女性-减肥-基本知识

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100733 号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 杨东超 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京印刷一厂 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5 字数: 73 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 25.00 元

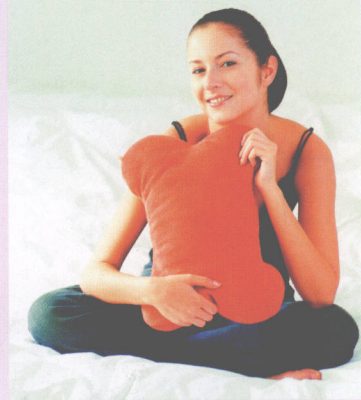
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

瘦身密码——

改变你的生活方式



人人都想拥有曼妙的身材，虽然“瘦”从来不是人们公认的美的惟一标准，但在“以瘦为美”的现代时尚的压力下，瘦身热潮还是一浪高过一浪。人们在忙于寻找各种瘦身方法，让自己更美丽、更自信的时候，往往忽略了它的真正目的——更健康！众所周知，肥胖除了不美观和行动不便以外，更严重的是伴随而来的高血压、高血脂、心脏病、糖尿病等疾病，通过瘦身，可以使患以上疾病的概率明显降低，这才是最重要的。

以前流行的一些瘦身方式，有的是通过药物达到泻泄的目的，有的是通过高强度的魔鬼训练使人在短时间内减轻体重，更有些是通过手术来达到理想的效果，这些大都只能在一定的时间内，使瘦身者的体重得到控制。但这种改变却往往只是暂时的、表面的，以伤害身体、损害健康为代价的。如果生活方式没有改变，往往一段时间以后，瘦身效果就会逐渐减弱，甚至还有反弹现象。

真正安全有效的瘦身方法其实就是改变你的生活方式，学习一种健康的生活方式：即有节制的饮食，适当合理的运动，在健康前提下保持着身体各部位的协调和匀称。培养起了健康的生活方式，瘦身就不再是痛苦的过程，而是水到渠成。更重要的是，真正学会“有控制、有规划”的理性生活，会让你在各个方面都终身受益。

采 薇

2006年8月

目录

标准身材及测量方法 / 6

瘦身方法全接触 持之以
恒才有效 / 7

本书单位计量法:

1 小匙 = 5 毫升

1 大匙 = 15 毫升

C
O
N
T
E
N
T
S

美食篇 / 10

瘦身粥 / 11

芹菜二米粥 / 11

玉米须菊花粥 / 12

燕麦片粥 / 13

红豆粥 / 14

绿豆海带粥 / 15

薏米山药粥 / 16

美体汤 / 17

山药冬瓜菠菜汤 / 17

瘦身蔬菜汤 / 18

番茄豆腐豆芽汤 / 19

虾皮紫菜汤 / 20

三菇汤 / 21

海带虾仁豆腐汤 / 22

健康素 / 23

苹果黄瓜沙拉 / 23

凉拌三丝 / 24

凉拌莲藕 / 25

番茄双花 / 26

烧二冬 / 27

丝瓜炖豆腐 / 28

新鲜鱼 / 29

熘鱼片 / 29

清蒸鲈鱼 / 30



韭菜鱿鱼圈 / 31

芹菜炒墨鱼 / 32

黄瓜拌蜆丝 / 33

冬瓜鲫鱼汤 / 34

巧吃肉 / 35

银芽黄瓜拌鸡丝 / 35

炒三丁 / 36

西芹牛柳 / 37

冬瓜汆牛肉丸 / 38

山楂莲藕炖猪排 / 39



茶饮篇 / 40

排毒果蔬汁 / 41

番茄苹果汁 / 41

西瓜草莓汁 / 42

菠萝酸奶果汁 / 43

芦笋番茄牛奶 / 44

菠萝芹菜汁 / 45

香蕉草莓酸奶 / 46

樱桃绿茶 / 47

柠檬醋 / 48

苦瓜绿茶 / 49

窈窕花草茶 / 50

薄荷奶茶 / 50



柠檬草茶 /51
玫瑰蜜枣茶 /52
玫瑰茄茶 /53
蒲公英茶 /54
薄荷橙汁茶 /55
三花茶 /56
甘草花香茶 /57
排毒养颜茶 /58
清热凉茶 /59
消脂养生饮 /60
荷叶山楂薄荷饮 /60
肉桂红茶 /61
普洱消脂茶 /62
明目轻身茶 /63
绞股蓝茶 /64
消脂五味饮 /65
乌龙梅茶 /66
桂香荷叶茶 /67
荷叶二皮茶 /68
润通茶 /69
橘皮绿茶 /70
杜仲乌龙茶 /71

泡澡篇 /72

姜汁浴 /73
乌龙茶浴 /74
咖啡浴 /75
橘皮浴 /76
苹果浴 /77
香草浴 /78
薰衣草浴 /79

指压按摩篇 /80

穴位按摩的方法 /81
局部穴位与按摩 82
瘦脸穴位 /82
小脸按摩 /82
瘦脸吹气法 /82
颈项穴位 /83
颈部紧致按摩 /83
瘦臂穴位 /84
手臂紧致按摩 /84
上腹部穴位 /85
瘦腰腹按摩 /85

下腹部及后腰穴位 /86
臀部穴位 /87
提臀按摩 /87
腿前部穴位 /88
腿后部穴位 /89
腿部曲线修饰按摩 /89

简易运动篇 /90

有助于瘦身的运动 /91
步行 /92
骑自行车 /93
跳绳 /94
爬楼梯 /95
游泳 /95
居家瘦身好时机 /96
泡澡瘦身操 /97
居家瘦身操 /99
工作瘦身两不误 /104
长坐族的瘦身妙招 /104
办公室瘦身操 /105



标准身材及测量方法

你需要瘦身吗？你应该采用什么样的瘦身方法？先来了解一下你的身材状况，再从饮食控制、运动、泡澡、穴位按摩等方面全面出击，选择适合自己的瘦身方法。

世界卫生组织对肥胖和超重给出的标准：

BMI （体重指数）= 体重(公斤) / 身高(米)的平方

当 BMI 超过 25 时，表示超重；超过 30 时，表示肥胖。

比如，一个身高 1.60 米的人，体重在 48~64 公斤之间都应算健康，超过 64 公斤才算超重，达到 78 公斤体重才能算作肥胖。身高 1.75 米的人，体重达到 77 公斤才算超重，达到 94 公斤才算肥胖。

我国成人理想体重约为：

男：[身高(厘米)-80] × 0.7= 理想体重值

女：[身高(厘米)-70] × 0.6= 理想体重值

正负 10% 以内，都属于正常范围；超出 10%~20%，则为体重超重；大于 20%，则为肥胖。

你的身材是哪一种？

肥脸形：身形正常，但脸胖胖圆圆，所以总给人留下胖的印象。你要做的只是瘦脸，除了穴位按摩，其他方法见效不大。

苹果形：属于上半身肥胖，腹部突出，但腿脚并不胖，身形似苹果。这种体形对健康的影响远远高于其他类型的肥胖，尤其易患糖尿病、心血管病及脂肪肝等疾病。如果男性腰围大于 90 厘米、女性腰围大于 80 厘米，那就应立即开始减肥行动了。

梨形：属于下半身肥胖，腰部以下脂肪堆积，身形如梨。这种体形在女性中较为多见，对身体健康并无太大影响。

通体形：周身上下通体肥胖，一般与先天遗传、生育、更年期等因素有关。



瘦身方法全接触 持之以恒才有效

减肥最主要的目的是健康,其次才是美丽,若方法不当而危害了健康可是得不偿失。许多强调轻松快速的瘦身方法,如水果餐减肥、素食减肥、吃减肥药、断食、抽脂等,虽然开始效果显著,但会造成营养不良,容易使内分泌失调、新陈代谢失常,损害健康。所以,最好从安全性高、效果又好的饮食控制、塑身体操、泡澡等方面着手,选择健康而有效的方式,让你瘦得安全又健康。

● 饮食控制

有些比较激进的瘦身方法,如断食、偏食等,一时看出成效,但恢复正常饮食后,其反弹更大,且易危害身体健康。而采取减低热量摄取或减少食欲的饮食法,如选择低热量食物,采用低油、低脂烹饪法,才是健康的方法。

三餐定时定量:三餐时间尽量固定,早餐一定要吃饱,晚餐安排在19点左右,并只吃到七成饱即可,以免吃得太早,晚上会感到肚子饿,晚上加餐是瘦身的大忌,它会让你一天的努力毁于一旦。

饮食清淡:不要吃过咸或过甜的食物,烹调追求原汁原味,远离油腻、油炸品,多吃新鲜食物。

多摄取膳食纤维:膳食纤维的主要作用在于能加速肠道蠕动,降低胆固醇,降低血压,还能排除某些致癌物质,减少患大肠癌的概率。人吃了富含膳食纤维的食物会产生饱胀的感觉,又不用担心积存过剩热量,因此,对瘦身很有效。

节制肉类:肉类并非不能碰,人体还是需要足够的蛋白质和脂肪来维持营养平衡的。在选择肉类时应多选鱼、虾、鸡、鸭等富含优质蛋白、低脂肪的品种,牛、羊肉比猪肉热量更低,也更健康。此外,尽量少吃动物内脏,它会使得你的胆固醇超标!

饭前喝汤:人们一般习惯于饭后喝汤,在已吃饱的时候再加一碗汤,不知不觉热量就超标了。而将汤改在饭前喝,可以增加饱腹感,减少正餐的摄入量,是控制食量的好方法。

控制零食和碳酸饮料:许多零食中含有大量的糖和淀粉,碳酸饮料中往往都含有很高的热量和糖分。比如一罐355毫升的可乐产生的热量相当于半碗饭。如果零食和碳酸饮料摄取太多,不经意间剩余的热量就会在身体内变成脂肪。



细嚼慢咽：咀嚼可消耗一定的热能，口腔咀嚼20~30分钟以后，不管你的肚子有没有吃饱，都会发出一种“已经吃饱”的信号，这种“饱足感”传递到大脑神经，人体就会感觉饱了，大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号。慢吃可以使信号及时到达，从而控制食欲。

喝咖啡：这里的咖啡指的是不加伴侣、不加牛奶、不加糖的纯咖啡，即黑咖啡。黑咖啡热量很少，一杯100克的黑咖啡只有2.55千卡的热量。黑咖啡中的咖啡因具有促进脂肪分解、刺激肠胃蠕动、利尿通便的作用。热咖啡比冰咖啡更有效，它能帮助你更快地消耗体内的热量。

外出就餐：这是考验瘦身者毅力的时候了！如果一定要在外面吃，也许粤菜馆和日式餐厅更适合你，快餐店和自助餐厅还是少进吧，它会使你摄取过多的食物和热量，达到十二分饱。另外，多与同桌交谈也能无意中让你少吃很多东西。

● 瘦身饮品

市面上有些减肥茶多含缓泻药或利尿药，虽然一时可减轻体重，但会造成内分泌失调，出现脱水现象，严重的还会使心律失常。瘦身者可以尝试一下本书介绍的饮品，原料均为天然果蔬、花草茶及一些性质温和的中草药，针对不同部位有不同配方，制作简单，安全可靠，促进肠胃蠕动，排毒减脂效果不凡。

● 泡澡

多多泡澡，让身体排汗，也是瘦身的一大绝招。泡澡时水温达到38~40℃，就会让身体流汗，加速体内水分代谢，消除疲劳。用热水的刺激加上不同的泡澡配方，只需20分钟，就能使身体脂肪快速燃烧，肌肤更加紧实、光滑，如果配合泡澡操，效果会更明显。

● 穴位按摩

穴位按摩可以针对不同部位，放松僵硬的肌肉，增加该部位血液循环，加强体内新陈代谢，以达到去除多余脂肪的目的，而且温和不伤身，持之以恒即能达到良好的瘦身成效。





● 运动

饮食与运动对于瘦身来讲，如同双腿走路，一个都不能少！生命在于运动，只有运动才能消耗热量并促进代谢，但太剧烈的运动往往不容易坚持下去，也容易造成运动伤害，温和而持久的运动，对瘦身者才是真正有效和可行的。

瘦身操：针对身体需塑形的部位，选择适合的体操来改善，轻轻松松就能修饰身体曲线。不论是在家中，还是在办公室里，做做本书中介绍的瘦身体操，并注意保持正确姿势，就能舒展筋骨、修饰线条及消耗热量。

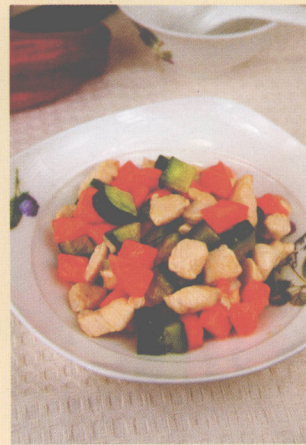
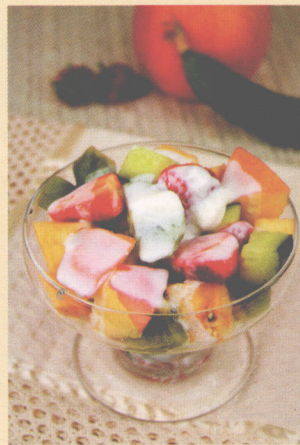
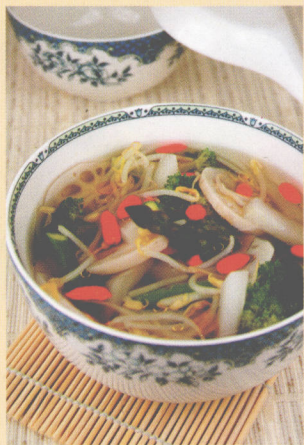
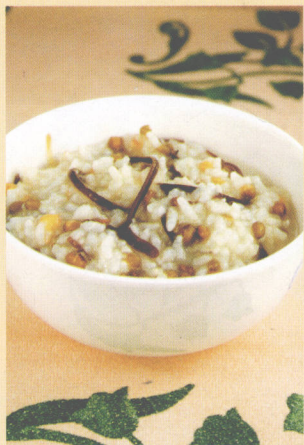
随时动一动：不必制订什么运动计划表，随时随地都可以动起来。减少让肌肉更强壮的运动，改以缓和性运动，游泳、跳绳、走路、做家务、闻乐起舞、骑自行车、爬楼梯……保持一份快乐的心情去动一动，让“动”成为你的生活习惯，瘦身就不会再是痛苦的过程。

运动后的调整：运动会消耗热量，大量排汗，此时要注意补充水分，以防脱水情况的发生。最好在运动前30分钟进食，而运动后不要大量摄取糖类和蛋白质，那样很容易转化成脂肪。

● 减轻压力

许多人在精神压抑、紧张的状态下会产生无法控制的进食欲望，常表现为暴饮暴食，以此来缓解压力和发泄情绪，直接导致体重失控。对于现代人来说，减轻压力不是件容易的事情，此时，调整心态是必需的。另外，运动、音乐、泡澡、读书、逛街、与朋友交谈都能帮助你缓解紧张、压抑的情绪。

美食篇



芹菜二米粥

材 料

芹菜 100 克，大米 100 克，小米 100 克

做 法

1. 将芹菜洗净，切成小段；大米、小米淘洗干净。
2. 锅上火，加适量清水，放入大米、小米煮粥，先用旺火烧开后改小火煮 20 分钟，加入芹菜段再煮 5 分钟即成。

瘦身笔记

芹菜是低热量且富含粗纤维的超级瘦身食物，有助于肠道蠕动，促进肠道脂肪排泄，减少对食物中脂肪的吸收，有防治肥胖的作用，同时，还能有效控制原发性高血压、高脂血症的发生。



玉米须菊花粥

材 料

玉米须 10 克，
菊花 10 克，
大米 200 克

调 料

盐 1 小匙

做 法

1. 将新鲜玉米须以温水略泡，冲洗干净。菊花去蒂，摘下花瓣，洗净。大米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水、玉米须，煮10分钟后滤去玉米须，加入大米煮至粥成，再放入盐、菊花、玉米须，略滚即成。

瘦身笔记

1. 玉米须性味甘、平，可利尿消肿、利胆退黄、降血糖、降血压、清热减脂，有人称其为“龙须”，正说明玉米须广泛使用的好处。干玉米须可在中药房买到。
2. 菊花可疏散风热，平肝明目，清热解毒，降低血压。
3. 取新鲜或干品玉米须，同样搭配菊花，开水冲泡成玉米须菊花茶，其排水利尿、降脂减肥、排出体内毒素的效果也很好。

燕麦片粥

材 料

燕麦片 200 克

做 法

锅上火，倒入适量水，放入燕麦片，烧开后用小火煮至麦片熟烂、浓稠即可。

瘦身笔记

燕麦中所含的可溶性纤维是大米的12倍，是白面包的3倍，摄入的可溶性纤维能在人体大肠中形成胶质，令人体吸收食物养分的时间延长，较长时间地维持饱腹感，控制进食的欲望。还可降低胆固醇、降血糖、维持肠道健康，帮助节食者控制食欲。





红豆粥

材料

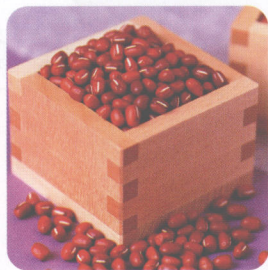
红豆 50 克，大米 200 克

做法

1. 将红豆淘洗干净，用清水浸泡过夜。大米淘洗干净。
2. 取锅放入清水和红豆，煮至豆皮开裂，加入大米，续煮至粥成。

瘦身笔记

红豆有良好的利尿作用，对水肿有一定疗效，还有润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖的功效。经常食用此粥可利水除湿、排除体内多余水分、消肿解毒，有减肥的效果。





绿豆海带粥

材 料

绿豆50克，海带50克，大米200克

调 料

盐1小匙

做 法

1. 将海带泡软，洗净，切丝；绿豆、大米分别洗净。
2. 锅内加水和绿豆，煮至绿豆开裂，再放入大米、海带丝，煮25分钟至粥成，加盐即可。

瘦身笔记

绿豆去火、清热毒，海带除了富含有益人体健康的矿物质外，还能调节肠道酸碱平衡，有效化解油腻，而且自身热量极低。常食此粥有清热解暑、去脂减肥的功效，对兼有暑热症及高血脂症者尤为适宜。



薏米山药粥

材 料

薏米 200 克，新鲜山药 100 克

做 法

1. 将山药去皮洗净，切片；薏米去杂质洗净，待用。
2. 锅内加适量水，倒入薏米，上火煮熟，加入山药片煮至粥成即可。

瘦身笔记

1. 此粥有很好的减肥作用。薏米可健脾、清热、利湿利尿、降脂减肥。山药富含纤维素、胆碱及黏液质，能增加饱腹感，还能供给人体大量黏液蛋白，能预防心血管系统的脂肪沉积，减少体内皮下脂肪的堆积，避免肥胖。
2. 山药含大量黏液，去皮切片时如粘在手上，易引起皮肤刺痒，在水中加些醋浸泡后即可避免。