



让青春与美丽永驻!
*Nürensanshixu
Paidu*



女人30岁排毒

饮食排毒与养颜

培鑫 编著

西苑出版社



培鑫 编著

女人必须排毒

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 30 须排毒 / 培鑫编著. —北京: 西苑出版社, 2006.6
ISBN 7-80210-105-0

I. 女… II. 培… III. 毒物—排泄—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041794 号

女人 30 须排毒

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 260 千字

印 张 16.5

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 7-80210-105-0/R · 01

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，女人的一生是一条摇曳不止、跌宕起伏的曲线，那么30岁，无疑是曲线上一个非常重要的点。

仿佛砚中的墨汁，经历了细磨的年轮，已不再是云淡风轻，不知不觉，走过了春的朦胧、夏的温馨，曾经太多太多的忧虑，曾经太多太多的感动，曾经太多太多的曾经，感叹时光悠悠，岁月匆匆，30岁，成熟的年龄，丰收的年龄。

蓦然回首，不经意间岁月已悄悄从指间滑落，不知何时，眼角已经出现了细细的鱼尾纹，于悄无声息中，生命已经进入而立之年。再度回首，不禁发出岁月悠悠、时光不再的感叹。多想留住青春的脚步，多想让年轻永驻，可是岁月无情，水蜜桃似的娇颜在生命里的前29年已经刻上了痕迹……

还有什么比衰老更让女人悲伤？由于竞争的激烈，事业的沉浮，感情的压力……30岁后女人已经走入了生命的“多事之秋”：皮肤失去弹性、长黑斑、出现痘痘，身材开始走样，身体的骨质含钙量也开始下降，甚至出现便秘、失眠、臃肿、肥胖、免疫力差等种种问题。

所有这些，都是你30年来在体内积累的毒素所致。从出生到死亡，人每天都要一直不停地进行着新陈代谢，每天都要不断补充营养，排出废物。但由于种种原因，总会有一些废物在人体内滞留，形成毒素，破坏人体内的平衡。当体内的毒素“超载”时，以上种种情况就会出现在你的生活中。

毒素不仅仅来源于你的体内，她们还存在于你生存的环境、饮食习惯中。形形色色的毒素还会以各种各样的形式出现在你的周围，危害你的健康和美丽。

所以，只有尽力了解毒素的来源和特质，并且谨慎规避，才能自我保护，与病绝缘，踏出净化排毒、强身健体的第一步。

正由于我们体内有无数毒素，也由于药物本身就是毒素的来源，所以我们应该找到一个最可靠、最安全的排毒医药，它就是食物。

不错，食物是最好的医药。

正如21世纪健康新格言所说：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的心情是宁静。”由此也可以说，21世纪最好的药品是食物。

正因为食物是我们生存立命的根本，而且对我们的健康起决定性作用，又不花费我们额外的金钱，所以这个奇妙的医药是大自然对我们的馈赠，也是造物主给予我们的最好礼物。从饮食着手解决人类的健康问题，也是21世纪人类健康的真正希望所在。

我们编辑的这本《女人30须排毒》，主要是从我们日常的饮食入手，根据不同食物的排毒作用，以女人的健康美丽为宗旨，对现今30岁女性的饮食观念，饮食风尚进行了详细而正确的解读。对如何运用食物排毒，如何运用食物养颜，如何运用食物保养进行了具体而生动的阐述，用丰富多彩的食物把30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，这是一本很具实际意义的书。

相信拥有了这本书的30岁女人，能够把前29年岁月留下的印记转化为30岁女人独具的风韵。

也相信在你排尽身体的毒素，拥有健康饮食习惯的时候，你将以一身轻松享受美妙的生活，享受只属于30岁的黄金岁月。

希望每个人都能具备一颗清澈的心灵去欣赏30岁女人的美丽，也希望30岁的女人自己也能拥有一份让别人欣赏的美丽。更加希望有一天你会让人们的眼睛和心伴随着你30岁的生日节奏欢歌，这时你便能够真诚地从心中喊出：世界真好！30岁的女人真好！

编者

2006年2月

目 录

观念篇 1/1

时至今日，“吃”已经渐渐跨越“色、香、味”的老路，吃什么最健康，已经成为人们日益关注的问题，而女人到了30，尤其关注什么样的吃法和什么样的饮食观念能让自己更加健康美丽。随着饮食排毒风靡这一世纪，各行各业的30岁女人都全力以赴开始了她们的饮食排毒的“革命”生涯。

30岁女人的新健康主义 2

没有什么比衰老更让女人忧伤，30岁后女人已经开始进入了多事之秋，定期的护理已经不再那么神奇，一时间，“排毒”成了30岁女人的“健康新观念”。而越来越多的女人知道了饮食习惯和方法对健康和美丽的重要。

排毒：健康观念注入的新鲜血液.....2

30岁女人应懂的五种吃法.....4

30岁女人的六个身体警报.....5

素食：未来流行的饮食时尚 10

时下素食之风蔚为流行，适当的素食能让人身心康泰。素食也是尊重生命的举动，素食可以增长智慧，又可以获得内心真正的平静。对于人际关系和家庭和谐的改善有很大的帮助……一句话，素食对我们是至关重要的，而更为重要的就是素食可以让30岁的女人更加美丽健康。

素食主义——时尚素食女性群体的生活方式.....10

白领素食晚餐益处多.....11

女人30须排毒

素食十大益处.....13

30岁女人的素食菜谱.....14

白领丽人的新“食”代 24

在人们的固有观念里，白领丽人拥有让人羡慕的工作环境和优厚薪金。殊不知漂亮外表与高等职位通常是背道而驰的。白领丽人经常劳心和用脑，或因为工作太忙而忽视了早餐和午餐，影响美丽健康。所以白领丽人必须调整饮食习惯，做好日常膳食管理工作。

办公室一族：饮食的十大危机.....24

白领的饮食安排.....26

白领丽人每“食”每分.....28

白领丽人最需要的八大营养素.....30

让白领丽人精力充沛的营养餐.....31

白领饮食有规则.....32

高压族的食谱 34

30岁女人最清楚熬夜对自己皮肤和容颜的损害，在所有化妆品和护理都无能为力时，30岁的女人，你是否想到了加班之后，从食物中吸收护肤精华？如果没有，那下面的几款食物就能解决你熬夜的隐患。30岁女人开始重新定位食物在生命里的意义。

熬夜女人的食补.....34

熬夜族恢复活力五大秘招.....36

“夜猫族”尤其注重营养.....37

“夜猫族”该吃什么.....38

电脑族的健康菜单 | 40

30岁女人走在时代的前端，她们是与时俱进的，这就决定了她们每日必须与电脑打交道，而让她们担忧的是电脑对人体健康的影响和对容颜美丽的破坏作用，所以30岁的女人更加关注食物对电脑一族的保健作用。

电脑族女人的营养选择.....40

电脑族所需保健食品.....42

电脑一族每天必喝的健康茶.....43

电脑族需要常刷健康菜单.....44

明星食谱 | 48

为什么伊莉莎白·泰勒能保持妙曼的身材，为什么麦当娜拥有健美体态，为什么关之琳青春永在，为什么李英爱皱纹全除……这一切都归功于食物的神奇功效。

伊莉莎白·泰勒的减肥瘦身食谱.....48

麦当娜美体饮食疗法.....50

刘嘉玲香薯巧清肠.....51

关之琳美容驻颜术.....53

李英爱轻松除皱.....53

林嘉欣丰胸性感秘诀.....55

排毒篇 2/57

由于你30年的奔波和生活，女人，你的体内已经积累了太多的毒素，这些滞留在体内的毒素会让皮肤失去弹性、长黑斑、出现皱纹……甚至会失眠、臃肿、便秘，所有这一切说明你身体内的毒素已经“超载”，要保住健康和美丽，30岁的你必须进行排毒。

排毒新概念 58

这个世界并不友好，每天我们都会接触会损伤并刺激人体的化学物质，排毒能帮助人体系统处理这些毒素，并保持健康及良好的精神状态。所以说，30岁女人排毒正当时。

毒为何物.....58

明明白白话排毒.....61

排毒应在何时何地.....62

饮食排毒总动员.....63

毒从何处来 66

走过了人生的30个春秋，女人，你是否意识到了你的生存环境“毒机”重重，是否感觉自己生活在“水深火热”之中，如果还没有，那么让我们一起来认清存在于我们生活中形形色色的“毒”。

生活环境：生存的危机.....66

食物之毒：毒从口入.....70

心灵之毒：生活之压.....75

4

食物，最灵验的驱毒魔咒 78

30岁，也许你正在为体内的毒素而忧心忡忡，担心吃进的药物本身又产生毒素，可你是否忽略了生活中不用花费额外的钱就能获得的最可靠、最安全的排毒医药，它就是食物！女人你要记住，21世纪最好的“医生”是食物。

30岁女人的不老菜单.....78

14种排毒佳品.....82

排毒养颜蔬果汁.....87

为期两天的排毒菜单.....95

吉莲医生的“一日排毒法”.....96

迷你禁食和单一饮食排毒法.....102

排毒食疗，提升身体的纯度 104

30岁女人更加了解健康对我们的重要，人到30更应该懂得从各个方面加强自己的免疫力，自从排毒成为社会的时尚，各种排毒食谱不断推出，因为人们越来越清醒地认识到只有全方位的排毒，才能全面提升身体的纯度。

断食排毒法.....104

助肝排毒菜谱.....107

养胃排毒食谱.....111

清肺排毒食谱.....112

助肾排毒菜谱.....115

润肠排毒食谱.....118

女人30须排毒

养血排毒菜谱.....120

排毒减肥，清扫身体垃圾 122

减肥已经成为女人的必修课，各种各样的排毒方案让每个女人眼花缭乱，甚至迷失了方向，而当排毒减肥成为了新世纪的时尚，女人们都如获至宝，30岁的女人更加欣喜若狂，她们发自内心的呼唤告诉人们排毒是减肥的最真的“葵花宝典”。

体内毒量自我检.....122

排毒瘦身“诺曼底”.....123

排毒瘦身的五路线、四阶段.....125

排毒减肥健康套餐.....128

瘀血型排毒减肥食谱.....131

水毒型排毒减肥食谱.....137

痰湿型排毒减肥食谱.....143

人为之毒，定要排除 148

生活习惯、工作压力、人际交往的应酬等让30岁的女人在体内留下了多种毒素，给自己的生活带来了种种麻烦，人为之毒需要人为排除，食物帮助女人找到健康的归宿。

食物之毒，定要排除.....148

解除烟毒，重现活力.....150

“垃圾”之毒，轻松扫除.....154

排掉酒毒，还你真面.....158

排毒效果要保持 162

经过种种排毒方案，30岁的女人更加精力充沛，心情平静，各种不适的感觉一扫而光，此时的境况更需要用心维护，排毒效果要经常巩固，否则就可能失去排毒带来的种种好处。

低毒维护.....162

坚持健身.....163

管养食补.....164

其他排毒佳品 167

排毒佳品数不胜数，每种排毒食品都有让人惊叹的功效，而值得30岁女人研究的还有以下几种不常见的神奇超级食物。

藻类：最丰富的营养来源.....167

蜂产品：神奇的超级食物.....168

草本超级食物：健康的增强剂.....169

绿色大麦草：非凡排毒剂.....171

苗中皇后——竹荪.....173

养颜篇 3/177

作为一个女人，除了拥有喜欢的工作、幸福的家庭，更重要的就是靓丽的容

女人30须排毒

颜，因为女人的容颜沉淀着让世界转动的传奇，健康是美丽的底蕴，只有拥有健康的标签才能封存女人的美丽，只有健康美丽的容颜才能让30岁的女人纵横于岁月间。

吃出颜如玉 178

30岁女人已步入生命的分水岭，无论付出多大的代价，青春已一去不复返，但30岁女人仍然可以通过简便的饮食保健，延缓自己的衰老，让生命充满活力。

30岁，你每天必吃的七种食物.....178

如花容颜吃出来.....180

吃出肌肤的水嫩白皙.....181

聪明女人的养颜茶.....183

如何成为木瓜美人.....187

女人三十，肌肤二十 193

女人一过30岁，已经过了身体的发育鼎盛阶段，虽然是人生的黄金时期，但是衰老作为不可抗拒的自然规律，已经开始光顾她们的身体，脸上出现的皱纹、皮肤显现的粗糙，无一不说明了女人正在远离青春，所以30岁的女人要想保留苹果般粉红的脸庞，一定要关注让你永驻容颜的食物。

坚持科学合理膳食.....193

美白肌肤从蔬菜开始.....195

餐桌上的美白护肤品.....196

女人驻颜食疗15方.....197

女人30肌肤保养六大守则.....200

消除雀斑天然食物.....201

美丽更健康 | 203

水一般清澈的眼睛、蜜糖一样柔软的双唇、月光一样皎洁的牙齿、云一样飘逸的秀发、垂柳一样妙曼的腰身、春笋一样白嫩的手臂……这一切是每个女人一生的梦想，但是现在这一切都能成为现实，只要你懂得如何去“吃”。

明眸美女怎么吃.....203

让你“唇光乍泄”的蜜语.....206

吃出健齿来.....207

秀发如云吃出来.....211

做个丰胸美人.....212

美颜食物大搜刮.....215

吃出来象女人香.....217

做个心平气和的美人.....219

其他养颜佳品 | 221

在食品这个大千世界里，还有一些养颜奇品，让30岁的女人爱不释“口”，这些食品的美妙只有食用过的女性才知道。

十全十美：醋.....221

野生动力源：野菜.....223

女人30须排毒

“女儿白”红糖.....228

绿茶沉淀出的美丽.....231

健康艺术化：葡萄酒.....235

保养篇 4/239

健康和美丽是每一个女性的追求。一个美丽健康的女性犹如鲜花需要阳光、空气、水分和肥沃的土壤一样，90%的养护来自内部。因此，只有善于给自己补充营养的女性才能有新鲜的活力，才能最大限度地减缓衰老。

30岁，你离不开的牛奶 240

30岁，你或许肌肤已经出现干燥，秀发时会出现干涩，或许食欲偶尔不振，或许精神有时消沉。这时你一定要注意保养了，因为这些都是衰老的迹象，而要保养，30岁女人，你，一定离不开一样食物，那就是牛奶。

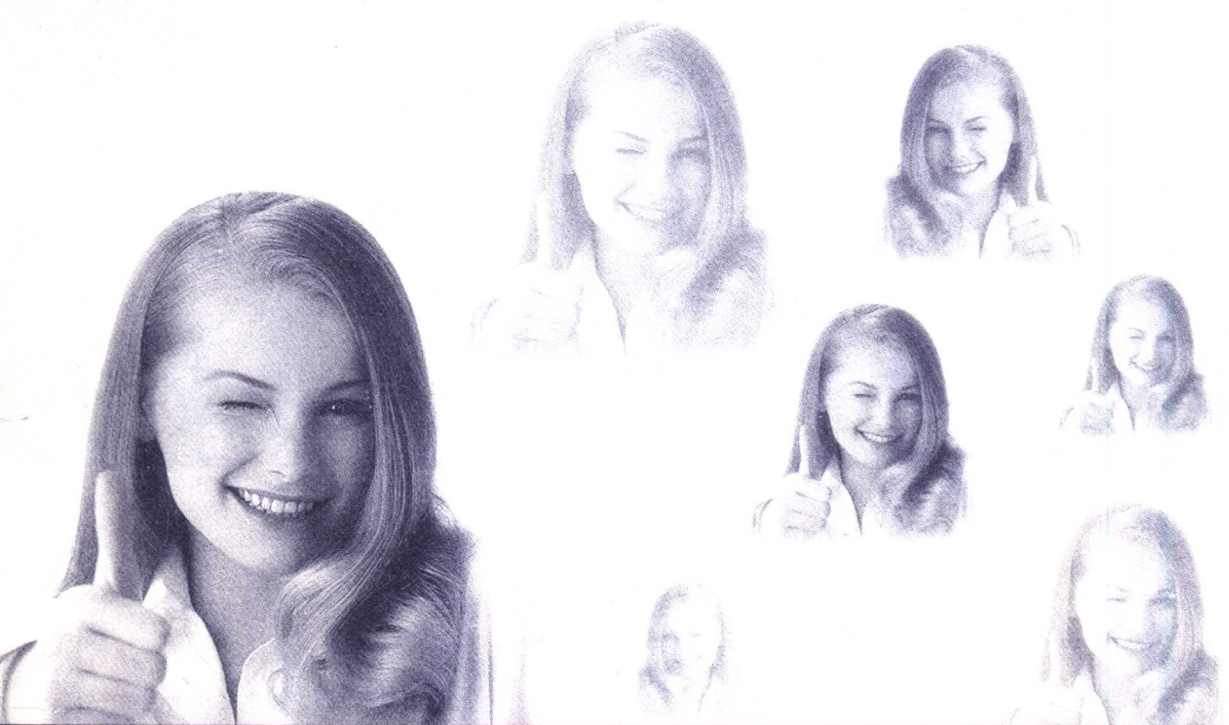
30岁，你离不开的牛奶.....240

30岁的饮食对策.....242

食物保健养生之道.....244

保养卵巢让女性留住青春.....247

养肾是女性的美丽与健康之源.....249



观念篇

女人 30 须排毒——饮食排毒与养颜

时至今日

“吃”已经渐渐跨越“色、香、味”的老路

吃什么最健康

已经成为人们日益关注的问题

而女人到了 30

尤其关注什么样的吃法和什么样的饮食观念能让自己更加健康美丽

随着饮食排毒风靡这一世纪

各行各业的 30 岁女人都全力以赴开始了她们的饮食排毒的“革命”生涯

• • • • Chapter of conception

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com