

360度
女人健康系列

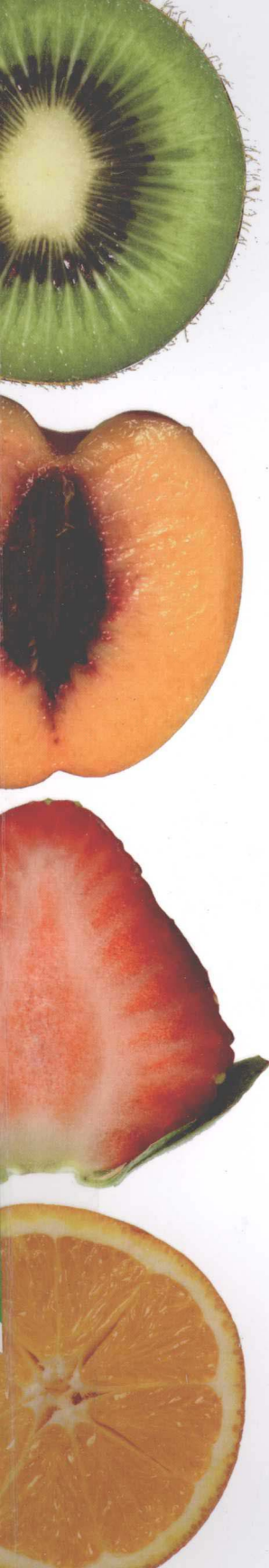
女人这样吃



王海玲 著

曲线美，
肤色白，
睡眠好

常见健康食材 & 菜谱全揭秘
玩转食物，
享受纯天然
的馈赠



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

女人这样吃

曲线美，肤色白，睡眠好

王海玲 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

女人这样吃曲线美,肤色白,睡眠好/王海玲著. —北京:电子工业出版社, 2014.4
(360度女人健康系列)

ISBN 978-7-121-22221-4

I. ①女… II. ①王… III. ①女性—营养卫生—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308812号

责任编辑:王 秀

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:14.25 字数:274千字

印 次:2014年4月第1次印刷

定 价:49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

女人这样吃

曲线美，肤色白，睡眠好

王海玲 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

女人这样吃曲线美,肤色白,睡眠好/王海玲著. —北京:电子工业出版社, 2014.4
(360度女人健康系列)

ISBN 978-7-121-22221-4

I. ①女… II. ①王… III. ①女性—营养卫生—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308812号

责任编辑:王 秀

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:14.25 字数:274千字

印 次:2014年4月第1次印刷

定 价:49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

握住从天而降的美丽

你还在时尚杂志里，翻来覆去地寻找同事最近买的眼霜吗？相信每个期待美丽从天而降的女生都有过这样的经历。当我们在不停地用化妆品装扮自己时，似乎完全忘记了一点：寻找由内而外的美。

当翻开这本书时，你会发现不必再为那些似是而非的观点、每天不断更新的各种方法、听了不知所云的专业词汇而不知所措。其实，想美丽一点儿都不难，只需要你有耐心、够细心，美自然会随你而行。

要瘦身、想养颜、要护发、想健齿，想要拥有美丽的女性们，你相信食物的力量吗？唾手可得的美肤食材，你或许没有在意，还在往细腻的脸上狂抹化妆品，每天轻而一举能喝到的健康饮品你没尝试，还在身不由己地喝着那些配方无法验证的减肥药……

将这些通通抛弃吧，别再把自己的健康寄托给陌生人。健康美丽由自己做主，量身打造N种食材，让水润的肌肤、曼妙的身材，一切从自然中来。安心地接受来自纯天然食材的馈赠吧！每一种食材经过巧妙加工，都能够摇身一变，成为让你恢复青春的瑰宝。

希望通过本书，你不再每天与衰老、超重、皱纹、暗沉、抑郁、烦躁为伍，用天底下最科学、安全、实用的办法，从此刻开始改变，轻松拥有只属于自己的健康钥匙。

目录

CONTENTS

CHAPTER 1 对抗衰老， 乐见岁月无痕

踏上抗衰老的征程 -014-

1. 抗衰老，女性从25岁开始 014
2. 女性衰老，身体有信号 015



吃对食物，拥有不老神话 -017-

1. 营养专家眼中的抗衰老圣品 017
2. 怕早衰，请避开这些饮食 021
3. 那些你不可不知的抗衰老维生素 022

远离衰老，让你重新光彩照人 -026-

1. 肌肤松弛，因为少了骨胶原蛋白 026
2. 女人养颜，首选阿胶 027
3. 花草护肤，让肌肤光彩照人 028
4. 肌肤保养，补水是关键 030
5. 远离加速衰老的饮食恶习 032
6. 莫让酒精、咖啡催人老 034
7. 能让你告别肤色暗沉的食物 035
8. 激活年轻细胞，对抗体内自由基 036
9. 五招教你抗皱没烦恼 039

抗衰老，饮食解决方案 -042-

1. 抗衰老这样吃——减少皱纹 042
2. 抗衰老这样吃——滋阴养颜 044
3. 抗衰老这样吃——强健骨骼 046
4. 抗衰老这样吃——软化血管 049



CHAPTER 2

拯救肌肤， 笑看迷人素颜

外用润肤法，纯天然最好 -054-

1. 肌肤美白，要做对的七件事 054
2. 小习惯也能补出好肌肤 057
3. 妙用水果面膜 058
4. 妙用香蕉堪比保湿霜 060

当心这些“毁容陷阱” -062-

1. 来自电器的辐射 062
2. 来自化妆品的重金属 064
3. 来自不良睡眠的影响 065

美白，要靠食来养 -067-

1. 阻挡肌肤“干旱缺水”的食材 067
2. 选对食物，不做“孔荒族” 068
3. 果蔬汁喝出好肌肤 070

拯救肌肤，饮食解决方案 -073-

1. 拯救肌肤这样吃——增加弹性 073
2. 拯救肌肤这样吃——保湿锁水 075
3. 拯救肌肤这样吃——白皙润滑 078
4. 拯救肌肤这样吃——靓肤增色 080



CHAPTER 3

排毒清体， 享受轻松生活

认清毒素的真面目 -084-

1. 体内的毒素从哪儿来 084
2. 体内毒素大盘点 085
3. 原来身体里暗藏有排毒管道 087
4. 你“中毒”了吗 088

健康排毒，细节决定成败 -090-

1. 身体排毒，先要科学补水 090
2. 让你告别排毒胶囊的地道茶饮 091
3. 排毒食物，快闪大搜索 093
4. 你一定要知道的排毒水果沙拉 095

清除毒素，不能只靠吃 -097-

1. 你不知道的运动排毒新主张 097
2. 泡澡排毒法，轻松又健康 099
3. 神奇的按摩排毒法 100
4. 让排毒成为一种习惯 103

排毒养颜，饮食解决方案 -104-

1. 排毒养颜这样吃——润肤祛痘 104
2. 排毒养颜这样吃——清肠轻体 107
3. 排毒养颜这样吃——养护肝肾 109
4. 排毒养颜这样吃——滋阴润肺 111





CHAPTER 4

越吃越瘦， 甩掉赘肉

身上的赘肉打哪儿来 -116-

1. 肥胖其实与体质有关 116
2. 为什么吃得少，还是会长肉 117
3. 七个饮食习惯让你摆脱不了赘肉 119

减肥一定要养成好习惯 -121-

1. 瘦下去要靠强大的意志 121
2. 每天一杯自制减肥花草茶 122
3. 常见减肥误区大解读 124

局部减肥，轻松瘦下去 -126-

1. 赶走赘肉的几宗“最” 126
2. 瘦腿食物大盘点 128
3. 抚平小肚腩的低卡食物 129
4. 七种食物让你的手臂越吃越纤细 131

瘦身不反弹，饮食解决方案 -133-

1. 瘦身健体这样吃——超低卡路里 133
2. 瘦身健体这样吃——少盐低脂肪 135
3. 瘦身健体这样吃——营养全面均衡 137
4. 瘦身健体这样吃——加餐不长肉 139

CHAPTER 5

塑胸美乳， 挺拔优美身姿

乳房健康，切莫忽视 -144-

1. 乳房自检，你常做吗 144
2. 乳房胀痛真的是病吗 146
3. 让乳腺畅通的饮食法 147
4. 乳房减压秘诀大搜索 149

细节决定塑胸美乳的成败 -151-

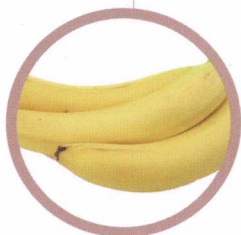
1. 当心不良姿势破坏体形 151
2. 细数女性乳房保健的禁忌 153
3. 女性特殊时期的乳房保养法 155
4. 胸部保养从选对胸罩开始 157

想丰胸，饮食必不可少 -159-

1. 丰胸必不可少的营养素 159
2. 丰胸又瘦身的食材清单 160
3. 吃对食物延缓乳房衰老 162

塑胸美乳，饮食解决方案 -163-

1. 塑胸美乳这样吃——美乳丰胸 163
2. 塑胸美乳这样吃——疏肝理气 165
3. 塑胸美乳这样吃——调补肝肾 167
4. 塑胸美乳这样吃——塑胸减脂 170





CHAPTER 6 问题女， 赶走病痛纠缠

赶走女性的难言之隐 -174-

1. 经期，女性的健康“晴雨表” 174
2. 天然食材能“调经” 175
3. 经期应遵循的饮食法则 176
4. 带下病的中医饮食疗法 177

能让你安睡的饮食方略 -180-

1. 消除失眠的诱发因素 180
2. 详解十大安眠食物 181
3. 科学饮食调出好睡眠 183
4. 促睡眠的按摩手法 185

问题女这样吃，饮食解决方案 -188-

1. 问题女这样吃——调经养颜 188
2. 问题女这样吃——缓解便秘 191
3. 问题女这样吃——安神助眠 194
4. 问题女这样吃——去除黑眼圈 196



CHAPTER 7

上班族， 演绎职场精彩

上班进行时，别让大脑开小差 -200-

1. 保持思维敏捷的食物排行榜 200
2. 食物帮你提升专注力 202
3. 提升胃动力的饮食单 204

确保均衡三餐，一天充满活力 -206-

1. 充沛始于一日三餐 206
2. 早餐吃营养 207
3. 午餐别急着搭伙下馆子 209
4. 晚餐适宜“精挑细选”地吃 210

“疲”中解乏自有方 -212-

1. 健康零食提供无限动力 212
2. 睡好觉，胜补药 214
3. 告别睡不着有高招 217

上班族这样吃，饮食解决方案 -219-

1. 上班族这样吃——精力充沛 219
2. 上班族这样吃——补脑宁神 221
3. 上班族这样吃——预防辐射 224
4. 上班族这样吃——消除疲劳 226







The background of the page is a collage of food-related images. On the left, a white rectangular plate holds four dumplings with a pleated top. On the right, a white plate features two pieces of golden-brown fried tofu. At the bottom right, a bowl of white congee is topped with fried tofu and green onions. A pair of wooden chopsticks and a green vegetable are visible at the bottom left.

Chapter 1

对抗衰老，乐见岁月无痕

踏上 抗衰老的征程

抗衰老，
女性从25岁开始

1

生活中，男人即使冒出衰老的信号，也会被赞作“成熟男”。而女人出现衰老的迹象可就大不一样了，身边有个朋友，每天过着披星戴月的生活，始终处于高速运转中，刚三十出头就被衰老找上身，那张脸被岁月摧残得看起来有四十岁的年纪。

这位朋友倒也坦然，“人总是要老的，只不过我属于跑步进入更年期的阶段。”每天工作、生活两不误，昼夜连轴转的她，越来越感觉身体吃不消，皱纹、黑眼圈、眼袋也轮番找上她。



有关抗衰老的话题对于30岁以上的女人来说总是充满了无限的吸引力，犹如古代历朝历代的帝王，想方设法要获得长生不老的仙丹一样。找到能够延缓衰老的食物，成为了女人不断追寻的目标。

爱美是女人的天性，尽管无数人都曾在该做美女还是做才女的问题上有过摇摆，但是不可否认，最终多数人还是倾向于前者。所谓爱美之心，人皆有之，女人甚之。

记得看过一个故事，讲的是作者发现自己身边的女性朋友，不再满足于每天花大把时间粉饰自己的脸，索性跑去韩国美容，然后回国来炫耀一番。看过之后感慨万千，联想到还有不少人，会选择在旅行的日程中，安排一天来做微整形，尽管价格不菲，依然毫不犹豫。

与千里寻美的这些“美女”相比，还有一群人干脆被冠名为“粉嫩一族”。当然，能够成为如此达人，自然需