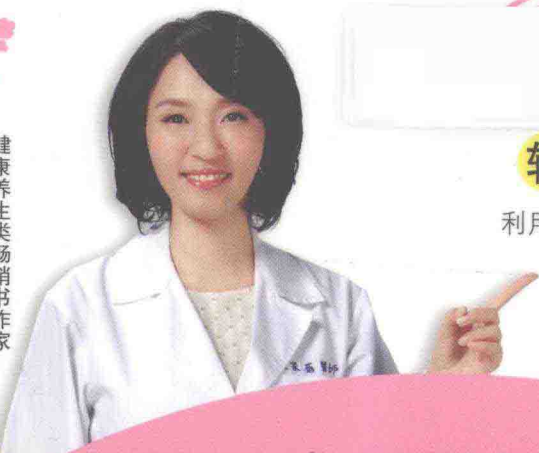


月 21天瘦 必 胜 经调养书

减肥权威中医教你：掌握月经四阶段，没有瘦不了的事！



健康养生类畅销书作家
康华中医诊所院长 张家倍 著



轻松瘦 少体脂 不发胖

利用月经周期调养，顾好子宫、激素分泌正常，
只要掌握关键**21**天，绝对轻松瘦必胜！

月经调养书

荣登2013年
金石堂 / 博客来
网络书店
年度畅销榜

减肥权威中医师教你：掌握月经四阶段，没有瘦不了的事！

月 经 调 养 书 21 天 瘦 必 胜



健康养生类畅销书作家
康华中医诊所院长
张家蓓
著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

月经调养书·21天瘦必胜 / 张家蓓著.
— 上海: 上海科学普及出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5427-5761-6

I. ①月… II. ①张… III. ①月经-保健-基本知识
②女性-减肥-基本知识 IV. ①R711.51 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第031597号

本书版权登记号: 图字: 09-2014-018号

责任编辑 林晓峰

版權所有© 張家蓓

本書版權經由三采文化出版事業有限公司授權
光明書架(北京)圖書有限公司簡體中文版權
委任安伯文化事業有限公司代理授權
非經書面同意, 不得以任何形式任意重制、轉載。

月经调养书·21天瘦必胜

张家蓓 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销	北京缤索印刷有限公司印刷
开本 787×1000 1/16	印张 10.5 字数 180000
2014年4月第1版	2014年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5761-6	定价: 35.00元
------------------------	------------

产后，只花了8个月，就瘦下35千克

张家蓓医师的成功减肥经验谈

我39岁怀孕，算是高龄了，而且一怀就怀上了双胞胎。因为希望能够将怀孕周数撑久一点，所以到后期几乎不动，吃饱了睡，睡足了吃，再加上胎儿比较大，出生时两个都重达2800克，孕期当中我总共胖了35千克左右，相当惊人。

虽然是高龄怀孕，加上又是双胞胎，但比较幸运的是怀孕过程还算顺利，只有初期有孕吐的症状，到要生的前3天，才发现下肢水肿，我想这要归于怀孕中期（16周左右）就开始使用束腹带的原因。

正因为如此，即使怀孕、肚子日渐隆起，身为中医师的我并没有特别吃中药或用针灸来调理孕期，唯一做的是放松心情。

生产之后坐月子，我先吃了好几帖生化汤去淤、去恶露。接下来，喝加味四物汤补气血、强筋骨，修补子宫。直到14天以后我才开始吃麻油鸡（是剖宫产14天以后）。

在临床上，很多妈妈都会急着进补，这是不对的，欲速则不达：因为我们的伤口尚未复原，这样会造成伤口肿胀，口干舌燥、牙龈肿痛等等，造成愈合时间延长；而应在月子的最后收工期，再喝“补肾养血滋

发方”补肾、加强修复子宫（内分泌生殖系统）。

这段时间我不吃生冷、寒凉、烧烤、油炸、辛辣等刺激性食物，饮食清淡，坐完月子后，我瘦了15千克。然后花了8个月左右的时间，回到正常体重。这段时间我都采取均衡的饮食，因为前6个月喂母乳，所以饮食不太好控制。只要热量摄取少，乳汁、乳脂就会变少，所以无法继续瘦身。孩子断奶之后，我就对淀粉类食物的摄取加以控制，因此能够成功瘦下来。由此可见，其实不论生产与否，减肥的原则是通用的。

我写这本书的主要用意，就是希望不管任何年龄层的女性，若你想要健康安全减肥，都必须了解月经的重要作用，参考月经周期做调理，才能安全健康地瘦下来，而且比较不容易反弹！我所主张的“月经周期减肥法”，就是顺着女性身体自然的周期循环，把握住身体新陈代谢能力较高的时期，进行饮食管理，做运动，在最有效率的那几天帮助你轻松瘦身。看完本书后，相信你也可以和我一样健康漂亮地轻松瘦下来！

前言

月经周期减肥， 快速瘦身的必胜法

- 女性独有，为什么我们会有月经 ————— 010
- 全面观，女性一生的激素及生理变化 ————— 012
- 每个月大事，小红都正常来吗 ————— 014
- 不可不慎，感冒也会影响月经周期 ————— 016
- 制止坏习惯！别害我的月经不规律 ————— 018
- 我的激素分泌正常吗 ————— 023

第一部

跟小红做好朋友， 养好身体不发胖

- **15岁少女**初潮来临，注重营养均衡 ————— 026
- **20岁花样女孩**生理期，减缓节食计划 ————— 032
- **30岁轻熟女**生理期，饮食清淡节制 ————— 040
- **40岁熟女**生理期，避免节食轻度运动 ————— 046
- **50岁熟龄女性**生理期，餐餐吃八分饱 ————— 052
- 生理期全年龄女性必瘦减肥要点 ————— 059
- 女生好想知道！小红 Q & A 诊疗室 ————— 060

第二部

开心迎接滤泡期， 飞速瘦身超简单

- 15岁少女滤泡期，少吃零食饮料 ————— 064
- 20岁花样女孩滤泡期，多食高纤食物 ————— 070
- 30岁轻熟女滤泡期，多摄取蛋白质与钙 ————— 076
- 40岁熟女滤泡期，多摄取利消化食物 ————— 080
- 50岁熟龄女性滤泡期，少吃甜食多练瑜伽 ————— 084
- 滤泡期全年龄女性必瘦减肥要点 ————— 089

第三部

黄体期不停滞， 饮食忌口要控制

- 15岁少女黄体期，零食不要吃过头 ————— 092
- 20岁花样女孩黄体期，多摄取各类维生素 ————— 096
- 30岁轻熟女黄体期，饮食宜清淡减量 ————— 102
- 40岁熟女黄体期，适量摄取 $\Omega-3$ 好油 ————— 108
- 50岁熟龄女性黄体期，多摄取黄豆制品 ————— 114
- 黄体期全年龄女性必瘦减肥要点 ————— 119



黄体后期不气馁， 稳定身心人美美

- 15岁少女黄体后期，多吃蒸煮食物 ————— 122
- 20岁花样女孩黄体后期，少盐加排湿消肿 ————— 128
- 30岁轻熟女黄体后期，多运动并摄取钙质 ————— 132
- 40岁熟女黄体后期，忌口但别饿昏头 ————— 138
- 50岁熟龄女性黄体后期，少量多餐常运动 ————— 144
- 黄体后期全年龄女性必瘦减肥要点 ————— 149



五大中西医并治减肥疗法， 安全又有效

- 针灸减肥 局部瘦身效果好 ————— 151
- 埋线减肥 效果更持久 ————— 152
- 薰脐减肥 改善气血循环 ————— 153
- 电针减肥 腰腹赘肉最有效 ————— 154
- 吃减肥药 要考虑不良反应 ————— 155

激瘦必胜的生理周期 独门减肥食谱

- 中医重视食物性味，肾脾滋助消脂肉 ————— 157
- 张医师独门！7天狂瘦3千克的神奇减肥食谱 —— 158
- 只要4步骤 第一周必备超简单饮食原则 ————— 159
- 四阶段，生理周期严选减肥调养食谱 ————— 160
 - 生理期：苗条养身煲汤 / 止痛粥 / 丹参茶
 - 滤泡期：明虾山药丸子 / 美菇高汤 / 甜菊茶
 - 黄体期：酱烤美人腿 / 四神汤 / 酸枣仁茶
 - 黄体后期：山药排骨汤 / 花椒姜枣粥 / 甘麦消水汤

减肥权威中医师教你：掌握月经四阶段，没有瘦不了的事！

月 经 调 养 书 21 天 瘦 必 胜



健康养生类畅销书作家
康华中医诊所院长
张家蓓
著

上海科学普及出版社

产后，只花了8个月，就瘦下35千克

张家蓓医师的成功减肥经验谈

我39岁怀孕，算是高龄了，而且一怀就怀上了双胞胎。因为希望能够将怀孕周数撑久一点，所以到后期几乎不动，吃饱了睡，睡足了吃，再加上胎儿比较大，出生时两个都重达2800克，孕期当中我总共胖了35千克左右，相当惊人。

虽然是高龄怀孕，加上又是双胞胎，但比较幸运的是怀孕过程还算顺利，只有初期有孕吐的症状，到要生的前3天，才发现下肢水肿，我想这要归于怀孕中期（16周左右）就开始使用束腹带的原因。

正因为如此，即使怀孕、肚子日渐隆起，身为中医医师的我并没有特别吃中药或用针灸来调理孕期，唯一做的是放松心情。

生产之后坐月子，我先吃了好几帖生化汤去淤、去恶露。接下来，喝加味四物汤补气血、强筋骨，修补子宫。直到14天以后我才开始吃麻油鸡（是剖宫产14天以后）。

在临床上，很多妈妈都会急着进补，这是不对的，欲速则不达：因为我们的伤口尚未复原，这样会造成伤口肿胀，口干舌燥、牙龈肿痛等等，造成愈合时间延长；而应在月子的最后收工期，再喝“补肾养血滋

发方”补肾、加强修复子宫（内分泌生殖系统）。

这段时间我不吃生冷、寒凉、烧烤、油炸、辛辣等刺激性食物，饮食清淡，坐完月子后，我瘦了15千克。然后花了8个月左右的时间，回到正常体重。这段时间我都采取均衡的饮食，因为前6个月喂母乳，所以饮食不太好控制。只要热量摄取少，乳汁、乳脂就会变少，所以无法继续瘦身。孩子断奶之后，我就对淀粉类食物的摄取加以控制，因此能够成功瘦下来。由此可见，其实不论生产与否，减肥的原则是通用的。

我写这本书的主要用意，就是希望不管任何年龄层的女性，若你想要健康安全减肥，都必须了解月经的重要作用，参考月经周期做调理，才能安全健康地瘦下来，而且比较不容易反弹！我所主张的“月经周期减肥法”，就是顺着女性身体自然的周期循环，把握住身体新陈代谢能力较高的时期，进行饮食管理，做运动，在最有效率的那几天帮助你轻松瘦身。看完本书后，相信你也可以和我一样健康漂亮地轻松瘦下来！

张家蓓医师的产后必瘦小方

- 一、坐月子期间，喝生化汤去淤、去恶露。
- 二、千万别急着进补。
- 三、喝加味四物汤补气血、强筋骨，修补子宫。
- 四、14 天后开始吃麻油鸡。
- 五、绝不吃生冷、刺激性食物，饮食清淡。
- 六、喂母乳期间，饮食均衡。
- 七、孩子断奶之后，控制对淀粉类食物的摄取。

不少女性担心自己产后瘦不下来，
我的经验是，
只要按照这本书里我给大家的减肥建议，
加上放松心情、不要杞人忧天，
相信你也可以健康地变瘦又变美！



前言

月经周期减肥， 快速瘦身的必胜法

- 女性独有，为什么我们会有月经 010
- 全面观，女性一生的激素及生理变化 012
- 每个月大事，小红都正常来吗 014
- 不可不慎，感冒也会影响月经周期 016
- 制止坏习惯！别害我的月经不规律 018
- 我的激素分泌正常吗 023

第一部

跟小红做好朋友， 养好身体不发胖

- **15岁少女**初潮来临，注重营养均衡 026
- **20岁花样女孩**生理期，减缓节食计划 032
- **30岁轻熟女**生理期，饮食清淡节制 040
- **40岁熟女**生理期，避免节食轻度运动 046
- **50岁熟龄女性**生理期，餐餐吃八分饱 052
- 生理期全年龄女性必瘦减肥要点 059
- 女生好想知道！小红 Q & A 诊疗室 060

第二部

开心迎接滤泡期， 飞速瘦身超简单

- 15岁少女滤泡期，少吃零食饮料 064
- 20岁花样女孩滤泡期，多食高纤食物 070
- 30岁轻熟女滤泡期，多摄取蛋白质与钙 076
- 40岁熟女滤泡期，多摄取利消化食物 080
- 50岁熟龄女性滤泡期，少吃甜食多练瑜伽 084
- 滤泡期全年龄女性必瘦减肥要点 089

第三部

黄体期不停滞， 饮食忌口要控制

- 15岁少女黄体期，零食不要吃过头 092
- 20岁花样女孩黄体期，多摄取各类维生素 096
- 30岁轻熟女黄体期，饮食宜清淡减量 102
- 40岁熟女黄体期，适量摄取 $\Omega-3$ 好油 108
- 50岁熟龄女性黄体期，多摄取黄豆制品 114
- 黄体期全年龄女性必瘦减肥要点 119

第四部

黄体后期不气馁， 稳定身心人美美

- 15岁少女黄体后期，多吃蒸煮食物 122
- 20岁花样女孩黄体后期，少盐加排湿消肿 128
- 30岁轻熟女黄体后期，多运动并摄取钙质 132
- 40岁熟女黄体后期，忌口但别饿昏头 138
- 50岁熟龄女性黄体后期，少量多餐常运动 144
- 黄体后期全年龄女性必瘦减肥要点 149

第五部

五大中西医并治减肥疗法， 安全又有效

- 针灸减肥 局部瘦身效果好 151
- 埋线减肥 效果更持久 152
- 薰脐减肥 改善气血循环 153
- 电针减肥 腰腹赘肉最有效 154
- 吃减肥药 要考虑不良反应 155

激瘦必胜的生理周期 独门减肥食谱

- 中医重视食物性味，肾脾滋助消脂肉 ————— 157
- 张医师独门！7天狂瘦3千克的神奇减肥食谱 —— 158
- 只要4步骤 第一周必备超简单饮食原则 ————— 159
- 四阶段，生理周期严选减肥调养食谱 ————— 160
 - 生理期：苗条养身煲汤 / 止痛粥 / 丹参茶
 - 滤泡期：明虾山药丸子 / 美菇高汤 / 甜菊茶
 - 黄体期：酱烤美人腿 / 四神汤 / 酸枣仁茶
 - 黄体后期：山药排骨汤 / 花椒姜枣粥 / 甘麦消水汤



前言

月经周期减肥， 快速瘦身的必胜法

月经年龄占了女性一生的约 $\frac{1}{3}$ 的时间，在许多女性的心中，每个月总要忍受它的不舒服，那几天睡不好，还得忍受痛经，甚至心情莫名低落，许多女性视它为“麻烦事”。

但你可知道，无论你想要瘦身或美肤，月经周期是最佳的调养时机。

在介绍“月经周期减肥法”之前，

你应先好好了解女生的好朋友——*MC* 小红，

因为在女性的月经周期中，激素分泌与新陈代谢率不同，

你可以借此改善贫血、腰酸、水肿、

忧郁等身心症状，透过中医特有的调养概念，

根据不同年龄，顺从你的激素变化，

倾听你身体的声音，全面地照顾好、调养好它，

自然让你又瘦又美、气色好、人不发胖！



小红，你减肥的好帮手

“你最近一次月经的第一天是何时？”我常常问很多来就医的女性朋友这个问题，不管她们来找我是为了什么。

小红不是你的麻烦制造者

上一次的月经是什么时候？就诊时能明确告诉你的医师吗？还是支支吾吾，根本忘了上次“好朋友”是什么时候来的？

月经（小红）绝对不是麻烦制造者，不是“晚一点来，来少一点，就可以少痛一点”。相反，月经对女性来说至关重要，是女性的健康指标之一。不仅治疗妇科疾病、不孕症需要参考它，连现在很多女性都很关切的减肥问题，也应该要参考月经周期做调理，才能安全健康地瘦下来，而且比较不容易反弹！

高效率的月经周期减肥法

所谓的“月经周期减肥法”，就是顺着女性身体自然的周期循环，把握住身体新陈代谢能力较高的时期，进行饮食管理，做运动，在最有效率的那几天帮助你轻松瘦身。

你必须了解，生理周期并不是单纯指生理期，生理周期减肥法是配合女性自然生理周期循环来进行减肥，顺从体内 28 天运作循环，而不是在生理期间进行减肥。对女性来说，借由生理循环的基本状态来减肥就是执行生理周期减肥法的重要依据。

以女性 28 天的周期为例，从月经来临的第一天开始，将整个周期分成四个阶段（每一个阶段约 7 天，但依个人体质而异），

帮助你了解生理周期运作方式。女性的代谢能力会随着周期演进下降，让减肥变得不容易。因此其基本概念，如在生理期放松自己、休养生息；滤泡期加强运动及饮食控制，可以快速、有效地减肥；黄体期控制食欲，不要大吃大喝，多运动、多喝水或泡热水澡，增加新陈代谢；黄体后期有严重经前综合征的女性，也应控制食欲。如此一来，就能控制体重，不易发胖。

现在，就先来了解一下我们的月经吧！

