

健康美味系列
2

尚锦文化

四季

春夏VS秋冬 瘦身新主张

瘦身茶饮

张家蓓 余淑美 著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季瘦身茶饮/张家蓓 余淑美著. —北京:中国纺织出版社,
2003.9

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2721-4/TS·1710

I.四… II.①张… ②余… III.减肥—茶谱 IV.TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第074168号

《看季节瘦身》张家蓓·余淑美著

本书中文简体版经台湾尚书文化事业有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字01-2003-6091

策 划:尚锦文化

责任编辑:李 菁 责任监印:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2003年9月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:80千字 印数:1-10100 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换


健康美味系列

2



张家蓓 余淑美 著

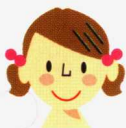
四季瘦身茶饮

 中国纺织出版社

目录



- 4 打破减肥迷思
- 6 “雄伟”身材不是一天造成的
- 9 瘦身新观念
- 10 身材窈窕非梦事
- 13 一天1小时 走出好身材
- 14 按摩+运动 瘦身效果加倍
- 18 减重经验分享
- 21 善用茶饮 轻松窈窕



春·夏篇



23 春夏减肥重点

纤体茶饮

美食当前——预防篇

24 柠檬苦瓜茶

25 薄荷奶茶

26 柠檬草茶

27 消渴茶

吃太多——治疗篇

28 花粉茶

30 玫瑰蜜枣茶&洛神玫瑰茶

32 三花减肥茶

34 锦葵茶

35 蒲公英茶

36 三仁茶

37 腹婆茶

38 金橘蜜枣茶

40 柠檬醋

41 瘦身青草茶

42 决明山楂茶&黄金桂花茶



瘦身美食

- 44 凉拌木瓜
- 45 拌洋葱
- 46 魔芋拌酸味甜椒
- 47 香草腌小番茄
- 48 凉拌木耳
- 49 苡仁绿豆汤
- 50 酸奶沙拉酱
- 52 绿茶果冻

单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙
- 1大匙=15毫升=3茶匙
- 1茶匙=5毫升
- 半茶匙=2.5毫升
- 1/4茶匙=1.25毫升
- 面粉1杯=120克
- 细砂糖1杯=200克
- 色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。



秋·冬·篇

55 秋冬减肥重点

纤体茶饮

美食当前——预防篇

- 56 桂圆茶
- 57 肉桂红茶
- 58 薄荷柳橙茶
- 59 甘露茶
- 60 茴香茶



吃太多——治疗篇

- 62 丁香茶&红花茶
- 64 郁金香
- 65 普洱茶
- 66 番石榴茶
- 67 归芪茶
- 68 明目减重茶
- 70 四皮饮

瘦身美食

- 72 冬瓜鲫鱼汤
- 73 火锅汤煲
- 74 小腹婆餐
- 75 卤味包
- 76 番茄洋菜冻&美白瘦身蔬果汁
- 78 柳橙酸奶汁
- 79 辣味黄瓜
- 80 木耳桂圆汤
- 82 苹果餐
- 83 香橙蔬菜



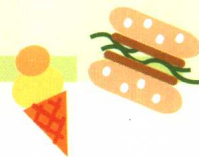
打破减肥迷思

减肥 = 减重？

一般人常把体重的波动当做减重的惟一指标，却未考虑减掉的到底是不是身体内的脂肪。比如说，禁食曾被认为是快速减肥的一种战术，但是禁食会使身体处于养分只出不进的状态，而且减去的主要是水和肌肉，在恢复正常饮食后体重很容易反弹，甚至还会产生疲劳和头晕等能量缺乏的情况。另外，有人错误地认为禁食可以清洁消化系统，其实不然，当体内没有碳水化合物可利用时，会产生一种叫“酮”的化学物质，从而引起酮症酸中毒。

至于所谓的“高蛋白饮食”，只能是暂时性的减肥计划，长期高蛋白饮食对健康十分不利。因为以富含蛋白质的食品代替碳水化合物，所导致的最明显的后果便是能量摄取不足；这对从事体力劳动的人或运动员来说尤其明显。碳水化合物和脂肪对蛋白质有保护作用，当两者





提供足够热量时，蛋白质才能被利用于体内组织的合成，否则蛋白质会因为要满足人体热量需要而被消耗掉。况且，蛋白质含量过高会增加肝、肾的负担。另外，碳水化合物摄取过少还会引起酮症酸中毒，出现乏力、头晕、恶心以及皮肤干燥等脱水症状。

真正的减“肥”应该根据体脂肪健康指数 (BMI, Body Mass Index) 来衡量，特别是在测量身体因超重而面临心脏病、高血压病的风险上，比单纯地以体重来认定，更加准确。体脂肪指的是身体所有的脂肪部分，体脂肪健康指数就是指体脂肪与体重之比，而不是一味地被波动的体重误导。因为燃烧1克的脂肪通常会带走1克的水，所以减肥初期由于水分的大量流失使体重快速下降，但是就长期而言，人体会自我调节，使水分重回身体，所以就出现了体重平台期。在这期间，虽然一如既往努力减重，但是体重却“不动如山”，而体脂肪健康指数表现了身体的能量供需是否达到稳定的状态。若期望另一个下降坡度的出现，则需要更大的能量消耗。

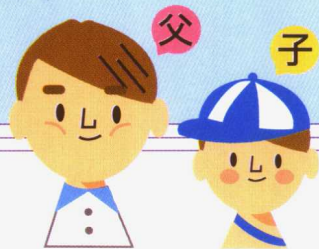
究竟怎样的减肥速度才算合理呢？根据美国食品及药物管理局 (FDA) 的建议，一周减1公斤是最佳的速度，但是在我们的门诊经验中，平均一周减1.5公斤，也就是1个月减6公斤，对健康不会产生不良的影响，也是较令人满意的减肥速度。而体重下降除了让许多慢性疾病的检验指标恢复正常外，生活品质也会因此获得改善，实是一举数得！



“雄伟”身材不是一天造成的

肥胖原因 有迹可查

除了大家熟知的饮食过量和缺乏运动之外，先天的遗传、生育、更年期等因素都可能造成体重增加，使人变成肥胖一族。



d. 遗传

肥胖的确会遗传。研究指出，父母体重正常者，其子女肥胖的几率约为10%；而父母中1人或2人均肥胖者，其子女肥胖的几率分别增至50%和80%。但是，遗传导致肥胖的原因目前尚未完全明了，比较需要担心的是“小时候胖”。胎儿第30周至出生后1年之内，脂肪细胞都属于极活跃的“增殖期”，也就是说这时候的脂肪细胞不只是变大还会变多，而其他时期脂肪细胞只会变大。所以，小时候胖，长大后更胖的机会相对增加。

另外，肥胖家庭中共同的生活方式（如对食物的偏好、体力消耗少等）对肥胖的影响远超过遗传因素。再加上一些不良的饮食习惯，如喜好高热量、高脂肪食物，手中离不开的高糖饮料，加上平时少运动，肥胖也就成为不可避免的结果。

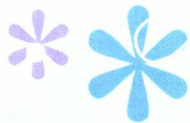


6. 生育

产后肥胖对于爱美女性来说，一直是个难以攻克的难题。研究发现，怀孕期间孕妇的脑垂体会出现生理性增大，导致分泌的激素量增多，因而使孕妇的体重增加，这种体重增加直到产后也不能完全恢复。专家认为，生育与肥胖并不是同时降临的双胞胎，其实产后肥胖常是因为外在因素造成的。

造成产后肥胖的外在因素包括：妊娠期孕妇摄入能量过多；坐月子期间体力活动量太少，餐餐大鱼大肉；怕体型改变，不愿意给婴儿哺乳。其实，哺乳可消耗大量脂肪和蛋白质，促进体型恢复。而生育后饮食量和分娩前一样多，发胖的可能性也会增加。

根据中医理论，产后肥胖的原因是因为怀孕末期多了40%的水分，要生产后3~6个月才可全部代谢出去，再加上生产时身体上的受损，若是调理不佳，会形成中医所说的“痰湿淤阻”，也就是形成所谓的脂肪，就好像水池因为外力造成出口变窄，在持续的阴雨天气下，变成了一个淤泥潭。这时若有中药的辅助，如利用理气药、活血化淤药等，依照不同的形成原因来调理体质，让身体气血流动运行顺畅，将痰湿带走，就会慢慢地恢复窈窕体态了。



C. 更年期

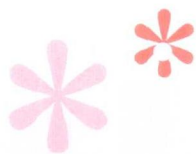
中年妇女停经之后，由于卵巢分泌的雌激素量减少，制造雌激素的工作转由脂肪细胞代劳，体内的脂肪细胞数量和体积均增加，同时脂肪分布也和以往不同。年轻女性的脂肪堆积在下半身，更年期女性则聚积在腹部中央，这是因为激素的合成和肝脏、肾上腺有关，和腰部的脂肪细胞距离最近，最利于被利用，制造雌激素最有效率。所以，体重增加是为了让女性顺利度过更年期的正常生理变化。女性进入更年期前，会增重2~7公斤；更年期停经后，发生热潮红、失眠、骨质疏松症的几率会下降，皮肤也较不易皱巴巴的。但是如果体重增加15公斤以上，那么患乳癌和心脏病的几率就会加倍。

不论造成肥胖的原因是什么，最重要的是选择正确的减重方法，因为体重忽上忽下，更容易埋下健康的隐患。虽然，复胖后和减肥前的体重相同，但细胞组成已大不相同。快速减肥时，减下来的体重中有3/4是脂肪，其余的是肌肉，但一复胖，回去的体重可都是脂肪，肌肉全消失不见了，体脂肪悄悄增加，高脂血症、冠心病等疾病更可能在不知不觉中缠上身。



瘦身新观念

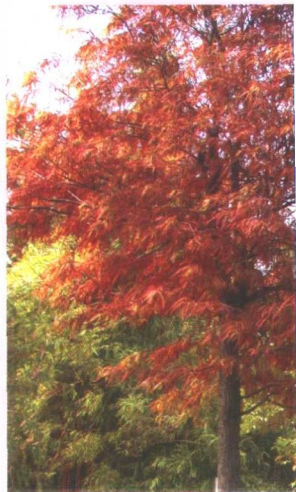
四季 VS 减肥的微妙关系



所谓“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”，就说明了四季对万物的意义是不同的。春、夏季是属于生长活动的季节，因为活动量大，气温较高，使得食欲降低，水分流失较多。一般而言，在春夏季减肥是比较容易的，但此时所面临最大的挑战是高热量甜食的诱惑，如市售饮料及高脂、高糖的冰品。冬天天气寒冷，对热量的需求较高，常会食用火锅之类的高脂食品，再加上食物的温度会促进胃肠壁的血管扩张，加速消化液分泌，食物更易被吸收；而且冬季运动量锐减，厚重衣物掩盖了对身材变形的警觉性，因此秋冬可说是肥胖的危险期。

中医在治病时除了要考虑到个人体质的不同，辨证施药（中药有不同的性味）之外，也要考虑四季的变化。瘦身亦是如此。在冬天常会用一些温热的药物如桂枝等，来提高身体的血液循环，减少因低温造成的高食欲；而市面上许多减重茶饮多适用于夏季，而忽略了冬季，如果一味药方四季饮用，就达不到减重的效果了。就好比三花减肥茶（见32页），在冬天喝就会觉得效果不彰，若是将成分稍做改变，加入一些温热性的花类如合欢花、丁香花等，除了可以看到明显的效果之外，还可以改善冬天手脚冰冷、尿频的情形！

因此，想要减重的人如果掌握了季节和减肥之间的关系，相信你的减肥大业一定会成功！



身材窈窕非梦事

抗压 拒绝暴饮暴食

自1995年世界卫生组织（WHO）将肥胖列为慢性疾病以来，减重作为一场重要战役一刻也未曾停止。虽然肥胖的原因有多种，但其实大多数人是属于原发性肥胖，原因大多离不开以下两种：因为压力大，以食物作为减压的对象，或是在压力解除后，以食物作为犒赏自己的方式；另一种则与季节或节庆有关，因为气候造成不可抑制的食欲，或是在节庆中难以抗拒欢乐气氛，忘了节制饮食所造成的。

如果肥胖是和压力有关，可以食用一些抗压食物和抗压茶饮，但是最重要的是维持正常的三餐，因为不定时的三餐，加上过短的进食时间，造成体内处于饥饿状态，因为不知道下一餐的时间，只好现在充分吸收，让原本可能只有80%的吸收率，一下子蹿涨到100%，若再加上摄食量超过身体需求量，三五公斤的脂肪就悄然上身了。

与其以减肥作借口拒绝节庆的饮食邀约，不如将食物分为4等份，其中以清蒸蔬菜或是水果类占2份，而淀粉类（如年糕等年节食物）和蛋白质类（如鱼、瘦肉、奶类）分别占1份，至于脂肪类（如坚果类、香肠等）食物则尽量不要摄取；肉粽则是属于淀粉、脂肪和蛋白质混合食物，依次类推。另外，保持“优雅”的进食速度，可以吃得少、吃得饱。最后一个小秘诀，在家举办餐会时，事先为客人准备“分享袋”，将多余的食物带回，省得自己变成“剩菜回收机”，制造出许多恼人的赘肉。



减重4大禁忌

汤、糖、躺、烫 脂肪上身

汤 Soup

高汤、勾芡、煲汤……汤汤水水，都是高热量的隐形分身，苗条身材的杀手。

糖 Sugar

不要小看几大匙糖，它在体内会转变为脂肪，长期累积下来，不利于身材的保持，也影响健康。

躺 Lie

吃饱就躺下，会影响肠胃的蠕动。

烫 Hot

食物的高温会促进肠壁的血管扩张，加速消化液分泌，使得吃下去的食物更易被吸收。

NO

NO



随时随地减肥法

不花一分钱，也可瘦身

健康分享



1 抬头挺胸：双耳垂的正确位置在肩膀的中线，让全身的肌肉维持在正确的张度，日积月累，轻松拥有标准体态。



2 快步走：快走100分钟可以消耗约2.1兆焦（500千卡），等于连续7小时10分钟站着熨烫衣服。开车或骑车的人可以把车停远一点，再快步走或步行。



3 爬楼梯：不要搭乘电梯或扶梯，想拥有结实的臀部，就用脚尖爬楼梯；不要嫌麻烦，积少成多就可看见效果。

Office

在办公室里

1 双膝并拢：做这个动作可以锻炼内转肌，让你有一双漂亮的大腿。

2 随时随地收小腹：保持小腹微缩，随时锻炼腹肌。

Home

在家里

1 做家务：使用吸尘器、擦窗户、洗浴缸等动作可以锻炼肌肉，也可尝试消耗多一点能量的方法，譬如拖地时尽量将上半身挺直，以跨大步的方式移动，可训练大腿内侧肌肉；或使用吸尘器时膝盖弯曲、背脊挺直，这样可以锻炼大腿肌肉，而且不会腰酸背痛。

2 闻乐起舞：随时随地配合充满活力的音乐跳舞，每分钟可以燃烧35千焦（8.35千卡）的热量，又可保持年轻的心境，一举数得。

Exercise

保证不累的运动

1 大笑：大笑100声所消耗的热量和划桨10分钟一样多。

2 深呼吸：用嘴吐气的同时努力收小腹，好像要把气从小腹里压出一般，也可以把小腹的脂肪带走。

3 多睡眠：不良的睡眠品质，不仅会让身体无法得到休息，代谢率变差，更可能会造成性格的改变。

一天1小时 走出好身材

轻松 健康 方便

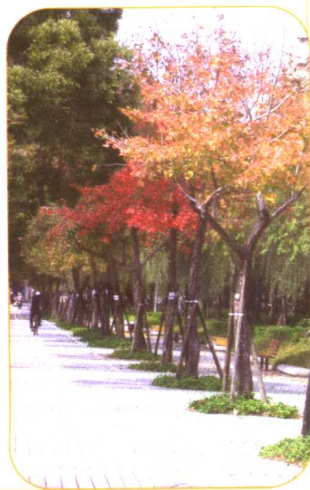


市面上的减重方法琳琅满目，吃的、擦的、喝的、泡的，方法不一而已。不过，不管你是选择用哪种方法减重，别忘了搭配运动，才会有更佳的效果。

许多研究指出，想要运动瘦身无须大费周章，走路就是最好且无后遗症的减肥运动。适当、适量的走路除了可以消除身上的赘肉，还会降低患心血管疾病、中风、骨质疏松症、糖尿病的几率。此外，对于降低胆固醇、预防抑郁症等疾病和提高睡眠质量也大有帮助。

走路是成本最低的运动，只要有一双适合的球鞋、安全的场地，随时随地都可以达到运动的效果。专家建议，一天走1小时，不管是对减肥或是健康都有好处。

许多想要减肥的人都有个错误的观念：要甩掉身上的肥肉，非得花大钱或是从事剧烈的运动，把自己搞得筋疲力尽、腰酸背痛，才会收到效果。其实塑身专家认为，只要多些耐力和毅力，一天只要走1小时，你就会拥有极佳的身材。



按摩+运动 瘦身效果加倍

Exercise

再见萝卜腿

slender

1 按摩篇：阴陵泉配合足三里，定点压按至感觉酸胀，一天约10次。

阴陵泉 膝盖下方，拇指和食指由膝盖往下，扣住胫骨两侧缝隙，可触压感觉有一凹陷处，用力则有疼痛感。

足三里 膝盖外下方，凹陷处往下三指宽处。

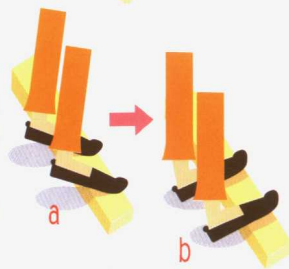
收功 以大拇指顺脾经（胫骨后边），由下往上推20次。



2 运动篇：

a 双脚分开与肩同宽，双手扶着椅背作为支撑，背部挺直，收小腹，站在约10厘米高的踏板上（也可以用板凳、厚重的书籍代替）。脚掌前1/3踩在踏板上，后2/3在踏板外，并将脚掌踮起到最高点，停留5秒钟。

b 脚掌后部踩下，尽量让脚跟接触到地面，同样停留5秒钟，再接着重复同样的动作。



3 运动效果：在第二个动作中，将双脚踩下的时候，觉得小腿上方的肌肉受到拉扯伸展，有微酸的感觉。

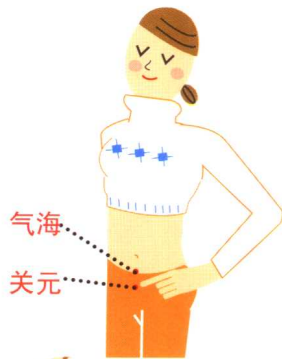
Exercise

小腹婆操

双脚与肩同宽站好，按压气海配合关元，重压时吸气，放开时轻吐气，重复10次后，顺时针绕肚脐按摩10圈。

关元 在肚脐正中直下方约9厘米（前正中线脐下方约9厘米）。

气海 在肚脐正中直下方约4.5厘米（前正中线脐下方约4.5厘米）。



Exercise

彼拉德腹部训练

1 训练方法：

a平躺在垫子上，脊椎维持自然的曲线（背部和地板之间的空隙可以放进一双手）。膝盖弯曲，脚掌并拢，将膝盖打开使大腿贴于地面，但脚掌的大拇指保持接触。双手压在下腹部，以确定整个过程腹部都处于用力状态下。

b利用腹部的力量将上半身抬起，下巴微抬，双手平伸向前。

c双膝并拢，脚底着地，身体仍然维持上抬，双手压在下腹部，确定腹部仍然在施力状态。

d躺下，回到开始位置。



2 训练次数：重复同样的动作8~12次，稍作休息，伸展腹部之后再进行一次。

4 注意事项：运动前，准备瑜伽垫或是折叠起来的小毯子作为仰卧之用，不要直接躺在坚硬的地板上，下背疼痛的人更不能如此。

3 训练效果：由于该核心训练配合膝盖打开、大腿平贴于地板的改良动作，因此比一般的仰卧起坐多训练了大腿内侧和骨盆下方的肌肉，也能够使腹部得到更有效的训练。