

360° 女性私人健康 管理手册

会吃会美会健康

高级公共营养师 | 张靖◎编

以**食养“色”**，天赐**神奇微整形**
科学饮食修身段，摇曳**生姿细柳腰**
女人芬芳靠气色，嫣然一笑百媚生

营养堂
www.yingyangtang.org

360度
女人健康系列

360° 女性私人健康 管理手册 会吃会美会健康

高级公共营养师 | 张靖◎编

电子工业出版社

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

360度女性私人健康管理手册. 会吃会美会健康 / 张靖编. — 北京: 电子工业出版社, 2015.6
(360度女人健康系列)
ISBN 978-7-121-25794-0

I. ①3… II. ①张… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第065877号

责任编辑: 郝喜娟

印刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装订: 北京中新伟业印刷有限公司

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: 787×980 1/16 印张: 14 字数: 269千字

版次: 2015年6月第1版

印次: 2015年6月第1次印刷

定价: 36.00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 zlbs@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序

美丽就像一个被施了魔法的词汇，蛊惑着每个女人的心。而在追寻美丽的过程中，许多女性朋友可以说抛金洒银、不惜代价，购买昂贵的化妆品、节食瘦身，有的甚至躺上了手术台。

可结果却往往是：经化妆品精雕的脸虽美，但不自然；减肥后肉少了，但脸色却变得暗淡、身体变得越来越虚弱；至于整形手术，看看身边、网上不断出现的事实就知道其毁容的概率有多高！最终，不但没有变成美女，反而摇身一变成了“霉女”。

爱美无罪，但金钱不能受连累，身体更不该因为爱美而遭罪。因此，越来越多的智慧女性开始关注低价高效又安全持久的美丽之道，这就是——靠科学的饮食来保持自己的青春！

可以说，美丽是吃出来的。在美容经济热度持续上升的今天，这样原生态的绿色的美容观点已经被越来越多的女性认可。因为铁一样的现实让我们认识到：没有人可以抵抗衰老！在岁月面前，我们能做的就是顺时而动，该保养的时候保养，该休息的时候休息，知道应该吃什么，清楚不该吃什么……真正做到如此，皱纹就可以来得更晚一些。

如果你是一个聪明食客，那么就on应该懂得如何去选择适合自己的食物，来均衡营养，从食物中吃出美丽容颜、吃出魔鬼身段。俗话说得好：“没有丑女人，只有懒女人”，但懒女人也渴望获得美丽！

为此，我们特意编写了《360度女性私人健康管理手册——会吃会美会健康》一书。本书分别从内调外养、科学饮食、美容养颜等几个方面展开，阐述涉及女性饮食美容、减肥瘦身等各方面的实用热点知识，帮助女性朋友了解如何才能吃出健康，吃走疾病，吃出美丽！

本书在汲取同类书籍精髓的基础上，又加以创新，规避那些稀有、珍贵的食材

和中药材，充分挖掘日常食物的营养价值，并将这些常见食材融入食谱中。故而书中食材经济实惠，食谱做法简单快捷，能够适应各行业、各年龄层女性朋友的需求。

编写此书的过程中，我们查阅了大量资料，然后从中精选了读者最为关心的话题，并加以详细阐述，确保读者能了解到最实用、最需要的知识。书中没有大篇幅的理论性介绍，而是注重实用性，希望广大女性朋友能够在轻松阅读的同时，掌握一些通过食物来美容、瘦身的常识，学会科学调养，让自己美丽常在、青春永驻！

目录

第一篇

内调外养修璞玉，以“色”滋补做佳人 / 1

第一章 五脏乃养护之基，美丽之本 / 2

美丽与健康的发源地——养肾是终止女人衰老的令牌 / 2

充满朝气，生机勃勃——养心是绵延动力与生命之源 / 5

肌肤无纹，状如凝脂——养肝可呵护女人如美丽夏花 / 8

白皙如玉，吹脂可弹——养肺是拒丑迎美的必经之路 / 10

焕发精神，容颜靓丽——养脾胃是美肌养颜的最佳途径 / 14

第二章 以食养“色”，天赐神奇微整形 / 18

黑色葡萄眼，怎样吃 / 18

粉红健康舌，怎样吃 / 21

娇艳欲滴唇，怎样吃 / 24

红润桃花面，怎样吃 / 27

水润光滑肌，怎样吃 / 30

乌黑靓丽发，怎样吃 / 32

第三章 以食御“色”，清除病色入肌里 / 37

面色苍“白”，调血补气斟酌吃 / 37

脸色显“黑”，活血化瘀善调理 / 39

手色显“黄”，对症进补才妥当 / 42

嘴唇难“红”，看色吃饭有讲究 / 45

- “黄”脸婆，悉心呵护岁月饶人 / 48
- “黑”眼圈，睡好觉更要吃好饭 / 51
- “白”头屑，药补真的不如食补 / 54
- 头发枯“黄”，加强营养是关键 / 56
- 皮肤“晦暗”，妙法养得白里红 / 59
- 第四章 以“色”辨食，色彩营养巧融合 / 62
- 最好的化妆品要吃进肚子里 / 62
- 橙色蔬果——生命卫士，癌症克星 / 67
- 红色蔬果——增强活力，精力无限 / 70
- 绿色蔬果——肝清气爽，明眸善睐 / 72
- 黄色蔬果——塑造摩登女郎的灵药 / 75
- 紫色蔬果——口服的皮肤化妆品 / 77
- 白色蔬菜——营养界的不朽草根 / 80
- 黑色蔬果——补益肠胃，防癌抗癌 / 83
- 第五章 以“色”择食，特别的菜给特别的你 / 86
- 一人吃，两人同补，奉给准妈妈的保健食谱 / 86
- 吃，不只是自己的事儿，奉给产妇的保健食谱 / 88
- 昼夜颠倒，饮食重要，奉给夜班族的保健食谱 / 91
- 四季更迭，保养之道，奉给女性的四季食谱 / 93
- 前凸后翘，魔鬼身材，奉给女性的丰胸食谱 / 96
- 养护得当，更年省心，奉给女性的更年期食谱 / 98
- 延缓衰老，青春不倒，奉给女性的养颜食谱 / 101
- 合理饮食，经期不痛，奉给女性的暖身食谱 / 103

第二篇

科学饮食修身段，摇曳生姿细柳腰 / 107

第六章 攻城容易守城难，减肥容易保持难 / 108

- 走出误区，正确减肥 / 108
- 要身材，更要健康 / 110
- 科学三餐，好减肥 / 112
- 催肥食物“黑名单” / 113
- 零食，要吃健康的 / 115
- 保持运动瘦身高招 / 117
- 多喝水，助减肥 / 118
- 第七章 现代不兴“肥”美人，脱掉“赘肉”换新颜 / 120
 - 减肥攻克第一关：自暴自弃 / 120
 - 细嚼慢咽，身体默默减重 / 121
 - 生理周期是天赐的瘦身时段 / 123
 - 控制进食欲望，也要讲策略 / 124
 - 不可思议的“生吃”减肥术 / 126
 - 运动与减脂饮食的完美结合 / 127
 - 健康减肥茶，想胖都很难 / 128
 - 荤素有道，推荐健康瘦身餐 / 130
- 第八章 太瘦也是病，增重即是“医” / 133
 - 以瘦为美，亦要适度 / 133
 - 瘦人该怎样适当增重 / 134
 - 科学饮食，增重不增肥 / 135
 - 老年人消瘦，膳食巧搭配 / 136
 - 青春期，该“胖”时瘦不得 / 138
 - 瘦人增重宜尽量少吃的食物 / 140
 - 瘦人增重宜选用的营养菜品 / 141
- 第九章 精益求精细琢美，身材不再遗憾 / 143
 - 如何吃才能让臀部结实健美 / 143
 - 如何吃才能收紧腿部肌肉 / 145
 - 如何吃才能拥有“明星脸” / 148
 - 如何吃才能消除腹部赘肉 / 149

- 如何吃才能摆脱虎背熊腰 / 152
- 如何吃才让臀部浑圆上翘 / 154
- 如何吃才能让胸部饱满结实 / 156

第三篇

美人如花花易老，永葆诱人芙蓉面 / 161

第十章 女人芬芳靠气色，嫣然一笑百媚生 / 161

- 面显老气——阴虚津亏，多喝滋补神仙汤 / 161
- 起斑起点——血瘀气滞，对症喝汤吃粥 / 162
- 倦怠失眠——食物助你一觉到天亮 / 164
- 脸红，火气大——明目降火寻花茶 / 165
- 身心俱疲——食物的自然解决之道 / 166
- 肌肤干燥——时宜进补要得当 / 168
- 皮肤粗糙——常养血勤通便 / 169
- 咳嗽气短——润肺益气是关键 / 171
- 面部松弛——胶原蛋白是朋友 / 172

第十一章 千里之堤溃于蚁穴，面部小毛病不容忽视 / 175

- 面部“大油田”，定要重视痰湿之症 / 175
- 遭遇“粗毛孔”，给你的肌肤吃水果 / 177
- 换季皮肤过敏，食物帮你不药而愈 / 178
- 强攻“痘花脸”，清热下火不会错 / 180
- 唇部起皮起疱，水果餐帮你摆平 / 181
- 嘴角干裂起疱，补足营养有高招 / 182
- 眼角皱纹，滋阴补气血吃粗粮 / 185
- 脸上斑斑点点，维生素 C 褪色素 / 186

第十二章 岁月并非真无情，用心调理不留痕 / 189

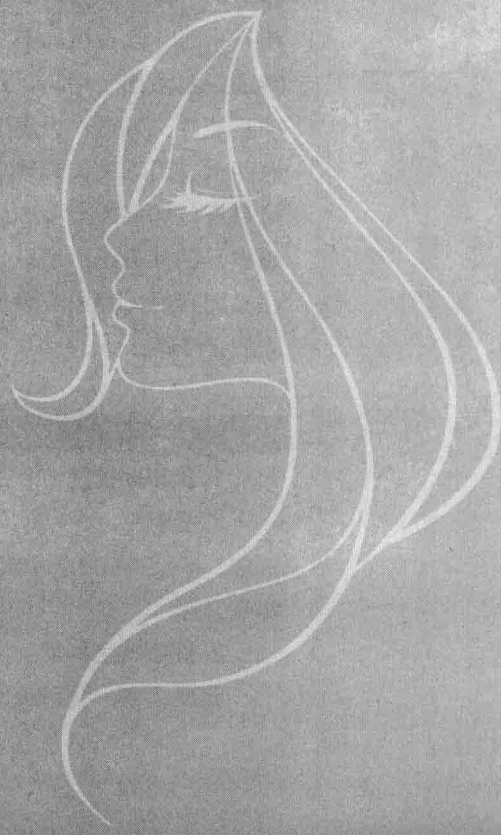
- 减慢岁月节奏，皱纹来得晚 / 189

良好饮食习惯，谱写不老传说 / 190
顺时养颜，饮食定要按令而择 / 192
令皱纹害怕的抗衰珍品 / 196
新鲜的水果是美容的好选择 / 197
适量吃辣，为你的容颜提色 / 199
熟龄肌肤的抗氧化养颜捷径 / 200
第十三章 不愿告诉外人的养颜秘籍 / 203
排毒养颜，女人要持之以恒 / 203
食物相辅相克，搭配是关键 / 205
会吃“花”餐的女人貌美如花 / 207
五谷杂粮，营养界的美容圣物 / 209
膳食纤维，毒素的搬运工 / 211
汤水文化，细心浇灌女人花 / / 213
小米，补足女人的后天资本 / 214

第一篇

内调外养修璞玉，以“色”滋补做佳人

聪明的女人深谙“内调外养”的美丽之道。“内调外养”是一个以内养外、由外至内的综合过程。内调，益气补血、脏腑和谐；外养，面色红润、肌肤润泽。内调与外养，互相辅助、互为协调，方能成就自然、灵动的佳人。



第一章 五脏乃养护之基，美丽之本

人是一个有机的整体，颜面、毛发、指甲等只是整体的一部分。女人想要完善局部美，就必须先让整体阴阳平衡、气血充盈、五脏调和。如果五脏功能失调，会导致机体失衡，必然显露于外，引起面色晦暗、苍白憔悴、皮肤出现皱纹。

美丽与健康的发源地——养肾是终止女人衰老的令牌

在人们的传统观念里，养肾是男人的专利。实际上，倘若女人肾不好，所带来的烦恼并不比男人少。现代社会，讲究男女平等，女性朋友也充当着社会建设所不可缺少的主力军，既要工作又要兼顾家庭，女性生存压力逐渐加大。同时由于空气干燥、污浊等原因，使健康面临着严重威胁，肾病发病率大增，肾脏功能异常，其他的健康问题也可能接踵而来。

其实，即便是避开健康不谈，单从保持美丽方面而言，养肾、护肾也至关重要。肾中精气不足，会直接影响气色，特别是女人到了中年，身体各项机能开始减退，更易造成气血两亏、阴阳失调，肾功能不足是身体病痛的重要原因，也是岁月的催老符。所以，为留住美丽容颜，养肾应该成为女人的必修课。



肾虚症状与表现

1. 更年期提前

通常来说，女性50岁左右才会出现更年期，如果过早出现闭经、性欲低下、烦躁、焦虑、多疑等症状，就要警惕更年期的出现了。肾虚是产生衰老的根源，及时补救势在必行。

2. 面部气色异常

清晨起来，看到镜子里的自己眼部水肿、熊猫眼、面色苍白，再好的化妆品也

难以遮掩尴尬，这无疑是为女人最头痛的事。面容憔悴，气血不足，都可能是肾精不足的表现。此时，如果你还在认为是简单的水肿，那你就已经延误了治疗肾虚的最佳时机。

3. 害怕寒冷环境

在同样的环境里，别人都感觉到温度适宜，唯独你觉得很冷，甚至直打哆嗦。在日常生活中，穿衣服总比别人厚一些，甚至肚子稍微受点凉就会马上腹泻，这可能是肾阳虚的表现。当出现这些症状时，你就要及时找医生诊治，看看自己是否肾虚了。

4. 失眠多梦、易燥热

平时生活中，心情总是莫名地跌入低谷，注意力差，睡眠质量差，经常做梦。从中医的观点来讲，当肾阴亏虚，人容易变得焦躁；同时，由于阴气难以收敛，从而导致失眠、多梦的现象。此外，肾脏阴虚精亏，导致骨骼失养，人就会感到腰膝酸软。

5. 为“虚胖”困扰

女人最忌讳的就是“胖”，可谓“谈胖色变”。很多人发现自己肥胖后，误以为是饮食过度，立即开始减肥。然而，真正的祸首可能就是“肾虚”。传统医学认为，痰、湿、滞是导致肥胖的根本原因，通俗来讲就是气虚，而肾气虚的女性常有发胖的趋势。

6. 不孕、难孕

“肾藏精，主生殖发育”。在常人眼中，很难想象“肾虚”竟与爱情的结晶有如此大的渊源。倘若肾精不足时不加以正确调养，很可能导致不孕不育。

药食同源，健康养肾

1. 黑芝麻

功效：味甘，性平，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有良好疗效。

▲黑芝麻枣粥

原料：黑芝麻、红枣各 50 克，粳米 500 克。

做法：黑芝麻炒香，碾成细末；锅中加适量清水烧热，倒入碾碎的黑芝麻粉和淘洗干净的粳米、红枣，大火煮沸后改小火熬煮成粥。

▲黑芝麻猪肉汤

原料：黑芝麻 60 克，瘦猪肉 250 克，胡萝卜 40 克，葱花、麻油、盐各适量。

做法：黑芝麻洗净，瘦猪肉、胡萝卜分别洗净、切小块；砂锅中加适量清水，

放入黑芝麻、瘦肉块、胡萝卜块，大火煮沸改小火慢炖，出锅前加葱花、盐调味，淋少许香油即可。

2. 黑豆

功效：味甘，性平，有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功效。

《本草纲目》记载：“黑豆入肾功多，故能治水、消胀、下气，治风热而活血解毒。”

▲黑豆红枣汤

原料：黑豆 200 克，红枣 6 粒，枸杞子 15 克。

做法：黑豆洗净、用清水浸泡 24 小时，枸杞子洗净，红枣去核、洗净；将黑豆、红枣、枸杞子一起放入砂锅中，加适量清水，用小火煨煮至黑豆熟烂即可。

▲黑豆猪肝汤

原料：猪肝 300 克，黑豆 100 克，黑芝麻 25 克，红枣 5 粒，姜片、盐各适量。

做法：猪肝洗净、切片，黑豆、黑芝麻分别洗净，红枣去核、洗净；锅中加适量清水，放入姜片、猪肝片、黑豆、黑芝麻、红枣，大火煮沸后改小火慢炖，炖至黑豆熟烂时加少许盐调味。

3. 当归

功效：味甘辛，性温，常用于血虚血瘀所引起的月经不调、痛经等症，对慢性肾衰竭所致的肾性贫血也有良好疗效。

▲当归土鸡汤

原料：土鸡 1 只，当归 20 克，花生、红枣、黑木耳、姜片、盐各适量。

做法：土鸡处理干净、切块；锅中加适量清水，倒入鸡块焯掉血水捞出；将鸡块放入高压锅内，加适量清水，放入当归、花生、红枣、黑木耳、姜片一起炖煮；30 分钟后关火，食时加适量盐调味即可。

▲当归益母草蛋

原料：当归 30 克，益母草 50 克，熟鸡蛋 2 个。

做法：砂锅中加适量清水，放入当归、益母草煎成药汁；将熟鸡蛋去壳，表面用针扎数个小孔，放入药汁中煮 3 ~ 5 分钟即可。

4. 海参

功效：味甘咸，性温，有滋阴润燥、固本培元、补肾益精的功效。

▲黑木耳烧海参

原料：海参 300 克，黑木耳 80 克，西芹 15 克，葱 15 克，姜 5 克，植物油、盐各适量。

做法：黑木耳洗净、切丝，西芹洗净、切段，葱、姜洗净后切片，海参处理干净、切片；锅内放适量油烧热，放入葱、姜炆锅，香气四溢后倒入海参片、黑木耳丝、西芹段爆炒，加适量盐调味；加入适量清水，小火烧约30分钟即可。

▲海参虾肉汤

原料：海参100克，虾仁60克，葱段、姜丝、盐各适量。

做法：海参泡发、洗净、切丝，虾肉洗净、沥干水分；锅中加适量清水，大火煮沸，放入海参用小火煮至九成熟，下虾仁、姜丝、葱段同煮；煮至海参、虾肉熟烂，放少许盐调味即可。

充满朝气，生机勃勃——养心是绵延动力与生命之源

我的一位朋友路女士，虽然已经四十多岁，却依然身板挺拔、皮肤丰润，一点也不显老，她和女儿走在一起，人们常开玩笑说她们像一对姐妹花。我曾向她请教养颜秘诀，她微笑着说：“我并未选用什么特别的化妆品，只是坚持‘养心’二字。”

养心的女人才美丽。心主血脉，营养通过血管输送全身，而面部的血管又极为丰富，因此心脏功能的盛衰可以从面部色泽表现出来。心血充盈，女人面部就会红润有光泽；心血不足，女人的面色就会淡白无华。



心脏不好的症状与表现

1. 呼吸急促

做一些轻微的活动，或处于安静状态时，人体就会出现呼吸急促的现象，但一般不伴随咳嗽。

2. 面色异常

只要仔细观察，就会发现有些人面色灰白、发紫，表情淡漠，给人冰冷的感觉，其实不是这人不友善，而是他心脏不好的外在表现。

3. 消化不良

女性朋友容易患有胃病，因此一出现消化不良，就以为是胃病犯了。其实，有些消化不良不仅是胃不好所致，心脏不好也会引起。

4. 疲劳乏力

容易感到疲劳也是心脏不好的表现之一。特别是在急走之后更易出现严重疲劳，有时甚至疲劳得连伸直身子的力量都没有。这种情况下的疲劳不光局限在身体的某个部位，而是全身性的。

5. 突发心绞痛

有些人工作或步行时，会因突然发作心绞痛而被迫停止活动，并不由自主地用手按住胸口，直至疼痛缓解后才能走动。

药食同源，健康养心

1. 山楂

功效：味甘酸，性温，具有降血脂、降血压、强心及抗心律不齐的作用。

▲山楂决明茶

原料：山楂 20 克，决明子 15 克，红枣 10 颗，冰糖适量。

做法：山楂、决明子分别洗净，红枣去核、洗净；将处理好的山楂、红枣、决明子一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火煲 1 小时，加冰糖调味即可。

▲山楂银耳粥

原料：山楂 10 克，银耳 15 克，大米 100 克。

做法：山楂去子、洗净、切片，银耳泡发、去蒂、撕成小朵，大米洗净；将大米、山楂、银耳放入锅内，加适量清水，熬煮成粥即可。

2. 小麦

功效：味甘，性凉，具有滋心养血、补虚止汗、清热除烦的作用。

▲小麦糯米粥

原料：小麦仁 60 克，糯米 100 克，陈皮 1 小片，冰糖适量。

做法：糯米、小麦仁分别洗净；锅中加适量清水，大火煮沸，放入糯米、小麦仁、陈皮继续煮沸，改小火熬煮约 30 分钟，加冰糖调味即可。

▲小麦黄芪茶

原料：小麦仁 50 克，黄芪 15 克，冰糖适量。

做法：小麦仁洗净，黄芪洗净、切段；砂锅中加适量清水，倒入小麦仁、黄芪，大火煮沸，改小火继续煮 5 分钟，加冰糖调味即可。

3. 猪心

功效：味甘，性平，补虚、安神、养心、补血的功效显著，常食可增强心肌、有助于辅助治疗心脏疾病。

▲桂圆猪心汤

原料：猪心 250 克，桂圆 30 克，盐适量。

做法：猪心洗净、切片，桂圆剥皮、洗净；将猪心、桂圆一起放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火炖至猪心熟烂，加少许盐调味即可。

▲百合莲子猪心汤

原料：猪心 250 克，百合 30 克，莲子 20 克，盐适量。

做法：猪心洗净、切片，放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火炖煮 30 分钟；加入洗净的百合、莲子，继续煮 15 分钟，加盐调味即可。

4. 羊心

功效：味甘，性温，具有补益心气、安神解郁的作用，尤其适合心气虚弱、心悸失眠者食用。

▲红枣羊心汤

原料：羊心 250 克，红枣 10 颗，料酒、葱段、姜片、胡椒粉、盐各适量。

做法：羊心洗净、切片，放入砂锅中，加适量清水、料酒、葱段、姜片，大火煮沸；加入洗净的红枣，继续煮至羊心熟烂，加胡椒粉、盐调味即可。

▲红花羊心汤

原料：羊心 250 克，红花 10 克，盐适量。

做法：羊心洗净、切片，放入砂锅中，加入红花、适量清水，大火煮沸，改小火炖至羊心熟烂后，加少许盐调味即可。