

邱锦伶 / 著

# 吃到自然瘦

——天王天后养生顾问的择食之道

不需流汗、不用挨饿，也不用吃药的择食养生瘦身法  
为了健康和美丽，请择食而活

# 吃到自然瘦

——天王天后养生顾问的择食之道

邱锦伶 / 著

著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-151号

本书经推守文化创意有限公司授权，同意经由广西科学技术出版社发行中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。

### 图书在版编目（CIP）数据

吃到自然瘦——天王天后养生顾问的择食之道/邱锦伶著. —南宁：广西科学技术出版社，2013.3

ISBN 978-7-80763-862-9

I. ①吃… II. ①邱… III. ①减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第319474号

CHI DAO ZIRAN SHOU——TIANWANG TIANHOU YANGSHENG GUWEN DE ZESHI ZHI DAO  
吃到自然瘦——天王天后养生顾问的择食之道

作 者：邱锦伶

封面设计：古涧工作室

责任编辑：聂彩霞 蒋 伟

版式设计：于 是

责任校对：曾高兴 田 芳

责任印制：陆 弟

出 版 人：韦鸿学

出版发行：广西科学技术出版社

社 址：广西南宁市东葛路66号

邮政编码：530022

电 话：010-85893724（北京）

0771-5845660（南宁）

传 真：010-85894367（北京）

0771-5878485（南宁）

网 址：<http://www.ygxm.cn>

在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京华联印刷有限公司

邮政编码：100176

地 址：北京市经济技术开发区东环北路3号

开 本：710mm×980mm 1/16

字 数：180千字

印 张：12.5

版 次：2013年3月第1版

印 次：2013年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-862-9/R·222

定 价：32.00元

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。  
服务电话：010-85893724 85893722

## Contents

## 目 录

### 天王天后联手重磅推荐

- 推荐序一 【蔡依林】**好东西就要和好朋友分享 …… 4 ……
- 推荐序二 【舒淇】**一起过“人”的生活 ……5 ……
- 推荐序三 【柴智屏】**没有毅力的人不要来找这位养生顾问 ……6 ……
- 推荐序四 【朱孝天】**为你打开健康之窗 ……8 ……
- 推荐序五 【黄伟菁】**这不只是一本书，更是一份爱 …… 9 ……

### Chapter 1 游学之前：人生的红灯右转

1. 从天堂到地狱的人生波折 …… 20 ……
2. 为爱美而放弃健康 …… 21 ……
3. 正念带给我的力量 …… 24 ……
4. 为爱习医 …… 26 ……

### Chapter 2 游学医理世界

- Part 1 北京同仁堂初窥养生之道 …… 30 ……
1. 与顶级药材对话 …… 31 ……

|                      |    |
|----------------------|----|
| 2. 为识参吃素             | 32 |
| 3. 研究人参初尝医理趣味        | 34 |
| 4. 见识顶级药材开眼界         | 36 |
| Part 2 杂学中医：药铺中的临床验证 | 38 |
| 1. 追寻中西医共通的变数        | 40 |
| 2. 老狗偏玩新把戏的中药铺游学     | 41 |
| Part 3 食物过敏开启医食同源之钥  | 45 |
| 我终于走上清晰的道路           | 49 |

## Chapter 3 游学下一站：身心灵的探索之路

|                     |    |
|---------------------|----|
| Part 1 棘手的内火问题      | 57 |
| 宣泄压力不等于解决情绪问题       | 59 |
| Part 2 正面情绪给身体的复原力量 | 61 |
| 遇见心灵导师，开启另一扇窗       | 63 |
| Part 3 身心灵版的择食疗法    | 65 |
| 情绪对身体的影响            | 67 |
| Part 4 邱老师的情绪管理教室   | 68 |

## Chapter 4 我的养生心得：择食而活

### Part 1 吃对食物 + 不吃错的食物

= 健康的基本原则 ..... 73 .....

每天都得从吃开始 ..... 75 .....

### Part 2 现代人的疑难杂症你有哪一种 ..... 78 .....

1. 胃胀气真的很气 ..... 79 .....

● 顾好肠胃就有了健康之本 ..... 81 .....

2. 吵闹的睡眠 ..... 86 .....

● 请让我好好睡上一觉吧 ..... 92 .....

● 靠饮食调整，我要活到一百二 ..... 97 .....

3. 谁说过敏就一定不会好 ..... 102 .....

● 大痛小病不再来，挥别过敏体质 ..... 105 .....

● 黑白人生靠吃就能变彩色的 ..... 111 .....

4. 一肚子的 × ×，你心情怎么可能会好 ..... 117 .....

● 良好的体力耐力，让我保持最佳状态 ..... 122 .....

5. 你是被水撑胖的，还是真的胖 ..... 128 .....

● 消除水肿的小妙方：温姜汁 ..... 132 .....

● 打击水肿的好帮手：红豆茯苓莲子汤 ..... 135 .....

● 从内脏开始瘦身，摆脱腰圈肥油 ..... 139 .....

● 告别体重数字，我瘦得很漂亮 ..... 148 .....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ● 做个有自信的中年男子       | 154 |
| ● 跟着做，我也可以当美娇娘     | 157 |
| 6. 恼人的青春痘、粉刺、毛囊炎   | 163 |
| ● 去除粉刺、青春痘，当个新时代女性 | 164 |
| 7. 未老先衰就要找回青春      | 168 |
| ● 还我青春时的姣好面容与身材    | 172 |
| ● 邱老师的择食基础课程       | 178 |
| Part 3 基础保养食谱      | 179 |
| 1. 第一周：炙首乌补气鸡汤     | 180 |
| 2. 第二周：四神茯苓鸡汤      | 181 |
| 3. 第三周：天麻枸杞鸡汤      | 182 |
| 4. 第四周：清蔬休养鸡汤      | 183 |

## Chapter 5 你一定要知道的原则：吃得饱又瘦得了的方法

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Part 1 了解自己肥胖的罪魁祸首    | 187 |
| 1. 了解自己的情绪，是远离肥胖的首要条件 | 187 |
| 2. 你吃对了吗？吃不对就很难脱离肥胖   | 189 |
| Part 2 吃得饱又瘦得了的执行法则   | 190 |
| 1. 绝对不要情绪化地暴饮暴食       | 190 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 2. 甜食并不能让你转移压力                 | 191 |
| 3. 把握用餐原则，餐餐六大营养素齐全            | 191 |
| ● 用餐原则 ①：早餐一定要认真吃              | 192 |
| ● 用餐原则 ②：晚餐时间不要拖太晚，最晚不要超过 7 点半 | 193 |
| ● 用餐原则 ③：吃任何食物都要细嚼慢咽           | 194 |
| ● 邱老师的心灵瘦身课程                   | 195 |
| <b>结语</b> 持续学习，分享所得            | 196 |
| <b>附录</b> 本书精华表格整理             | 197 |



# 吃到自然瘦

——天王天后养生顾问的择食之道

邱锦伶 / 著

著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-151号

本书经推守文化创意有限公司授权，同意经由广西科学技术出版社发行中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

吃到自然瘦——天王天后养生顾问的择食之道/邱锦伶著. —南宁：广西科学技术出版社，2013.3

ISBN 978-7-80763-862-9

I. ①吃… II. ①邱… III. ①减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第319474号

CHI DAO ZIRAN SHOU——TIANWANG TIANHOU YANGSHENG GUWEN DE ZESHI ZHI DAO

吃到自然瘦——天王天后养生顾问的择食之道

作 者：邱锦伶

封面设计：古润工作室

责任编辑：聂彩霞 蒋 伟

版式设计：于 是

责任校对：曾高兴 田 芳

责任印制：陆 弟

出 版 人：韦鸿学

出版发行：广西科学技术出版社

社 址：广西南宁市东葛路66号

邮政编码：530022

电 话：010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真：010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址：<http://www.ygxm.cn>

在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京华联印刷有限公司

邮政编码：100176

地 址：北京市经济技术开发区东环北路3号

开 本：710mm×980mm 1/16

字 数：180千字

印 张：12.5

版 次：2013年3月第1版

印 次：2013年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-862-9/R·222

定 价：32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。  
服务电话：010-85893724 85893722

# 天王天后 联手重磅推荐

老师教会我如何善待身体，如何认识自己，与身体做朋友，给予自己正能量。现在老师又把更多更详细的知识放在这本书里头，我也和大家一样再度受惠，也将省去平日我给老师的短信骚扰，问她一堆鸡毛蒜皮的事情或重复的问题。哈哈。

因为，一切答案都在书中了！

——蔡依林

认识了邱老师不只是让我了解了怎么吃，还让我深入地了解了自己的身体，自己的身体是骗不了自己的。

如果你对自己有更多的理想、更高的梦想，首要条件就是，要好好地聆听自己身体的声音，好好地照顾它，让它可以好好地陪伴着你，健康快乐地一起寻梦去！

——舒淇

因为一个机缘巧合找到了邱老师，做了一些关于饮食营养方面的咨询。本以为对饮食之道已有相当了解的我顿时之间进入了一个新的领域。

我衷心地希望邱老师的这本书也能帮你开启一扇窗，让你在追求健康感到无助的时候，可以找到希望。

——朱孝天

我想告诉你们，这一切是真的管用！但是，没有意志力的人，不要来找邱老师！她很忙的，比我还忙，预约要排队一年！

——柴智屏

在不同阶段的我总很幸运地可以遇见不同生活方式、想法的朋友，让我学着改变。邱老师就是其中一位！

她教会我如何善待身体，如何认识自己，与身体做朋友，给予自己正能量。让我在面对繁复的工作之余，还能保持心情愉悦，一切都要归功于她分享给我的“正确对身体给予的讯息”的智能。于是我知道累了不要逞强，情绪溃堤就不要闷住，学着用婉转的语言，陈述，发泄。她不只是我的养生老师，更是我的心灵导师。

她无私地分享她的知识给我，秉持着“好东西要和好朋友分享”的原则，是驱动我出《养瘦》这本书的最大原因。现在老师又把更多更详细的知识放在这本书里头，我也和大家一样再度受惠，也将省去平日我给老师的短信骚扰，问她一堆鸡毛蒜皮的事情或重复的问题。哈哈。因为一切答案都在书中了！

最后希望大家都朝着健康的身心灵迈进。邱老师我爱你，祝你新书大卖！

Jolin 蔡依林

看完这本书，我完全明白了“病从口入，祸从口出”这句话的“寒意”，是直接让我由心底冷了起来，手臂上的鸡皮怎么搓也消不了，穿了再多衣服也暖不了的“寒”啊！

身为现代人的我们，在紧张的社会大学里，繁忙工作的压力重重地压着我们的肉体，让我们自己都忘记了拼搏的目的是什么，流血流汗的，到底又是为了什么而活，每天睁眼就赶紧梳洗出门，十多个小时后又拖着一个疲惫的肉身返家。来不及想，这样的疲惫，除了造成工作压力之外还有什么吗？

身为人其实就应该要好好过人的生活，将自己的时间好好运用，怎么疏解压力，怎么净化自己，怎么让身体健康，怎么让心里喜乐，其实是一门复杂却又简单的学问。

认识了邱老师不只是让我了解了怎么吃，还让我深入地了解自己的身体，自己的身体是骗不了自己的。如果你对自己有更多的理想、更高的梦想，首要条件就是，要好好地聆听身体的声音，好好地照顾它，让它可以好好地陪伴着你，健康快乐地一起寻梦去！

舒淇

我曾经以为自己很会养生，自己买了很多养生书籍，再加上报章媒体报道的信息，建立了一套自我健康哲学，直到这几年身体开始走下坡路，都不明所以地以为，是因为年纪到了的缘故！

后来经人介绍，认识了江湖中传闻的邱老师，才重新建立了一套非常严格的“吃的规矩”，在她恐吓之下开始了与口腹之欲的天人交战！慢慢地，身体开始恢复了元气！

说真的，现在的我，能吃的食物极少，所有的肉类，只有猪肉和羊肉，而且烹调不能超过十五分钟，那想来想去，干脆选择火锅涮肉。所有的奶蛋食品、好吃的甜点蛋糕，一律不得靠近；豆腐豆浆豆花豆芽，有豆就搬离桌面；更不用说我最爱的肉松、香肠、泡菜等加工食品，全部想都别想！

因此，日复一日的肉片、只有六种可吃的水果、大部分蔬菜以及淀粉类，就成了爱吃美食的我，无聊无趣无变化的饮食方式！但我却充满希望，因为，我感觉，自己的身体，一点点，一点点……在恢复体力！这种忍耐与控制

挤压出来的血泪交织，真真不是一个曾经爱到处吃美食而感觉快乐的人，可以轻易办得到的呀！

我想我是冲邱老师一句话：“食物的选择是你对欲望的控制，如果你的意志能控制你对食物的欲望，你就能控制你自己人生的一切！”我想，我是打算赌一口气和她杠上了！

因此，我想告诉你们，这一切是真的管用！但是，没有意志力的人，不要来找邱老师！她很忙的，比我还忙，预约要排队一年！还得拒绝美食的诱惑！要慎重考虑，否则白花钱，浪费彼此的时间！这样帮邱老师写书序，邱老师别怪我！我是说实话！

知名制作人 柴智屏

我一直觉得人生就像是一场拼图游戏，拼凑着生老病死，悲欢离合。而在人生旅途中会遇到的人事物往往拥有着最关键的那一块。

对我来说遇见邱老师就是这种情况。自我有记忆以来，日子就是在病与痛中徘徊度过的。从中医看到西医，从排毒疗程到民俗疗法，能试的我都试遍了，身体的状况却还是时好时坏。进入演艺圈后更因为长期处在繁忙的工作与强大的压力下，身心灵都出现了极大的问题。

于是我开始努力锻炼自己，却只是稍有一些作用，身体始终不见好转。就在我心灰意冷，准备要放弃的时候，因为一个机缘巧合找到了邱老师，做了一些关于饮食营养方面的咨询。本以为对饮食之道已有相当了解的我顿时之间进入了一个新的领域。

我衷心地希望邱老师的这本书也能帮你开启一扇窗，让你在追求健康感到无助的时候，可以找到希望。

朱孝天



锦伶要出书了！记得在很少的见面次数里，总是催促着她，赶快出书，把好的观念传播出去，多帮帮普罗大众。现在，她在百忙中真的当一回事，恭恭敬敬地认真写书，还把中间的篇章先传给我，请我“指教”，其实是附加让我写一篇序言，哈哈，“始作俑者”不就是我，当然一声不吭地问“何时交稿啊”。

看到锦伶的序章时，一向不易掉泪的我，突然心有所感了起来。看到她在职场上的拼搏，忘了自己身体的存在——反思自己——我们对自己的身体真的很坏，一幕一幕就像是我自己的生活写照。

就如同那句老话说的：“四十岁以前，你折磨你的身体；四十岁以后，就该你的身体折磨你了。”以前老把这句话放在嘴边，但也仅放在嘴边，因为对工作龟毛的我，没做到心里想做的就浑身不舒服，这个好强的个性，直到一天突然站不起来，才警觉到身体真的“不同意”你再这么操劳它了。

腰椎间盘突出，大家都说不会好了，最好的情况就是维持现状——在北京医生的巧手+电疗+红外线的长时间治疗下，终于可以出门了，但是天气一冷或是又太忙的时候，站起来可能就需要三五分钟，此事一直折磨着我——尤其跟客户约开会的时候，更是