

身边的美颜秘方系列

摩天文传 编著

DIY达人最认可的外用内服配方全收录！

汲取天然养分！

疗愈疲惫肌肤！

秀出实力派裸肌！

瓜果蔬菜中的 美颜秘方



就地取材，应季新鲜
用料安全，季节馈赠
效果持久，自然无毒

江苏美术出版社

瓜果蔬菜中的美颜秘方

摩天文传 © 编著



 江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瓜果蔬菜中的美颜秘方 / 摩天文传编著. — 南京 : 江苏美术出版社, 2014.7

(身边的美颜秘方系列)

ISBN 978-7-5344-7066-0

I. ①瓜… II. ①摩… III. ①水果—美容—基本知识
②蔬菜—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007483 号

出 品 人 周海歌

策划编辑 袁梅苹
责任编辑 曹昌虹
封面设计 北京水长流
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 8
版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7066-0
定 价 35.00 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

瓜果蔬菜中的美颜秘方

摩天文传 © 编著

 江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果蔬菜中的美颜秘方 / 摩天文传编著. — 南京 : 江苏美术出版社, 2014.7

(身边的美颜秘方系列)

ISBN 978-7-5344-7066-0

I. ①瓜… II. ①摩… III. ①水果—美容—基本知识
②蔬菜—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007483 号

出品人 周海歌

策划编辑 袁梅苹

责任编辑 曹昌虹

封面设计 北京水长流

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 8
版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7066-0
定 价 35.00 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

PREFACE

前言

瓜果蔬菜只能满足口腹之欲？它们还是极好的护肤品！日日与你相见的瓜果鲜蔬，可不仅仅是营养丰富这么简单。肌肤问题频频来扰，就让新鲜瓜果释放天然疗愈力！朴实平凡的瓜果中，蕴含着惊人的能量。天然温和不刺激，瓜果疗肤轻松不费力。是时候更新旧观念，让瓜果蔬菜成为你肌肤的好医生了！

瓜果蔬菜的美容功效强大到你想不到！敏感期皮肤瘙痒难耐，用淘米水洗脸舒缓又滋养；花粉纷飞的春季，莲子蜂蜜抚慰敏感肌肤；蒸苹果内服，让恼人青春痘不见踪影；烈日炎炎的夏季，绿豆海带汤降火又祛痘；落叶纷纷的秋季，冰糖炖梨缓解肌肤干燥难耐；暗沉肃杀的冬季，新鲜石榴汁一扫面部黯哑浊气。肌肤渴了、饿了，各种问题自然紧接而来，想要对付肌肤百般难题，看瓜果秘方一展身手！

果蔬元素的护肤品琳琅满目？在家也能轻松复制它！各大品牌研制的以各种果蔬为原料的护肤品，无非就是提取了日常瓜果蔬菜中对皮肤有益的成分，然后加上各种添加剂以及精美的包装，我们完全可以直接使用这些果蔬来复制它，同样可以达到大牌化妆品的美容护肤功效。本书独创的大牌配方复刻环节，教你自己动手用最天然的材料制作能与大牌媲美的美容护肤品，让肌肤亲近最新鲜、最纯真、最天然的养肤圣品。

本书由女性美容时尚图书创作团队摩天文传倾力打造，《瓜果蔬菜中的美颜秘方》甄选祖母级的天然配方，结合当下最新流行趋势，选用纯天然的原料，教你玩转花小钱却有大功效的美容秘方，让平凡的瓜果蔬菜成就你不平凡的美丽人生！





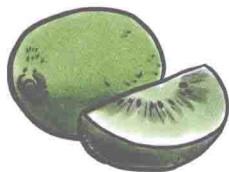
CONTENTS

• Chapter 1



天然补养 了解瓜果蔬菜的天然疗愈力

- 010 无论外敷内养 瓜果蔬菜都对肌肤具有天然疗愈力
- 012 果蔬也分“四性五味” 吃对了皮肤才能健康亮泽
- 014 科学补养 易胖体质的果蔬饮食讲究
- 016 肌肤遇到紧急状况时的果蔬疗养方案
- 018 黄白红紫绿 果蔬颜色对皮肤的疗愈意义
- 020 感光果蔬 捍卫白皙就坚决不能碰的食物
- 022 杜绝反季水果 吃对水果有智慧

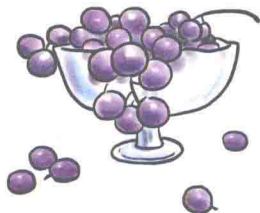


• Chapter 2



坊间热传 果蔬市场里的传统美颜秘方

- 026 每天一杯成熟西红柿汁 抑制黑色素生长
- 027 苹果汁内加一小瓣大蒜 预防皮肤长斑
- 028 芹菜黄瓜汁 速救夏日面红
- 029 碧绿菠菜汁 加速修复受损皮肤
- 030 凉拌木耳 治愈长痘肌
- 031 凉血解毒丝瓜汁 清除肌肤夏日红疹
- 032 冰糖丝瓜绿衣饮 预防青春痘
- 033 甜蜜火龙果汁 预防铅汞沉淀
- 034 鲜打杨桃汁 疗愈皮肤风热长疹
- 035 多喝葡萄汁 阻隔二手烟伤害
- 036 橘皮酸奶面膜 收敛毛孔去角质



- 037 **木瓜敷脸** 有效清除老废角质
- 038 **梨肉敷脸** 迅速治疗肌肤晒伤
- 039 **西瓜汁洗脸** 预防日晒型红血丝
- 040 **新鲜番茄敷面** 去除黑色素斑
- 041 **黄瓜汁** 治愈嘴唇干燥开裂
- 042 **冰镇苦瓜切片敷脸** 祛顽固痘印
- 043 **莲藕马蹄** 散血去瘀减轻黑眼圈
- 044 **酸奶香蕉面膜** 毛孔变小的神奇湿膜
- 045 **番茄柠檬汁加面粉按摩** 亮白皮肤

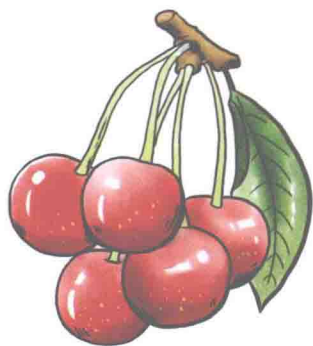


• Chapter 3



护肤土方 果蔬市场里的护肤功臣

- 048 **蒸苹果** 治疗肠胃湿热型青春痘
- 049 **常喝生藕汁** 控制面部红血丝
- 050 **玉米须芦根水** 利胆祛斑
- 051 **红枣加黑木耳炖煮** 祛除面部黑斑
- 052 **枇杷果捣烂和金银花泡茶** 改善面部瘙痒
- 053 **多吃洋葱沙拉** 改善皮肤发炎和肝斑
- 054 **胡萝卜汁** 治愈皮肤粉刺
- 055 **苋菜汁** 治愈湿热产生的面部红疹
- 056 **芥菜汁煮粥** 避免血热长痘
- 057 **水焯黄豆芽** 迅速补充维生素 C
- 058 **淘米水煮韭菜冲澡** 杜绝皮肤瘙痒
- 059 **鲜韭菜汁** 使发炎痘迅速痊愈
- 060 **水芥菜捣烂** 使皮肤抓破处迅速止痛
- 061 **苋菜捣烂外敷** 治愈肿痛大颗痘
- 062 **洋葱橄榄油外敷** 防止疤痕及黑色素沉淀
- 063 **外洗葶苈浓汁** 有助晒后修复
- 064 **芦根水洗脸** 皮肤增白效果极佳
- 065 **白果切片敷患处** 治愈痤疮暗疮
- 066 **冬瓜皮煮水拍脸** 迅速消除面肿
- 067 **冬瓜皮煮水** 治愈冻疮

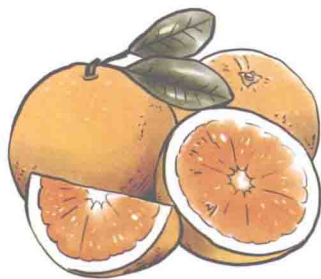


• Chapter 4



时令新方 应季瓜果蔬菜中的美颜新方法

- 070 胡萝卜苹果汁 淡化便秘斑
- 071 香蕉连皮榨汁 迅速缓解皮肤瘙痒
- 072 生菜绿豆汁 预防青春痘
- 073 每天吃100克生菜 预防便秘斑
- 074 晚上吃紫色葡萄 迅速补充花青素
- 075 猕猴桃和酸奶同食 补充维生素C
- 076 常喝蜂蜜柚子茶 击退色斑
- 077 白梨汁和绿茶同饮 有助瓦解颧骨斑
- 078 冰糖炖梨 缓解肌肤红血丝扩张
- 079 常饮青柠茶 迅速减淡色斑
- 080 黄瓜白醋面膜 缔造亮白肌肤
- 081 黄瓜酸奶面膜 迅速舒缓发热肌肤
- 082 自制柑橘皮沐浴包 杀灭皮肤螨虫
- 083 豆渣酸奶 迅速收细皮肤毛孔
- 084 柿肉捣烂敷面 帮助出血痘止痛
- 085 桃子榨汁加淘米水洁面 润泽肌肤
- 086 桃肉按摩面部 减少面部粉刺
- 087 苹果泥敷脸 去除皮肤废旧角质
- 088 草莓加粗盐按摩 去除封闭性粉刺
- 089 新鲜石榴汁敷脸 扫除面部暗沉浊气



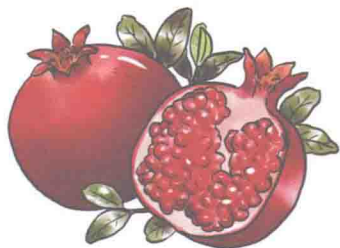
• Chapter 5



西风东渐 果蔬的美肤全垒打

- 092 常喝苦瓜菠萝汁 帮助面部消肿
- 093 凉拌紫甘蓝 媲美抗氧化口服药
- 094 低热量食物芦笋 高硒抗衰老
- 095 焯水低盐西兰花 增强皮肤弹性抗氧化
- 096 樱桃蒸白糖 为皮肤补血

- 097 **多吃莲雾** 改善肝热型皮肤痤疮
098 **牛蒡苹果汤** 治疗皮肤过敏及鼻子脱皮
099 **青椒番茄汁** 有效改善皮肤粗糙
100 **菠萝柳橙榨汁** 提高皮肤新陈代谢
101 **猕猴桃汁** 抗击晒后肌肤发炎
102 **马齿苋叶泥外敷** 治疗皮肤过敏
103 **黄瓜榨汁敷脸** 缓解红血丝扩张
104 **菜花捣汁** 去除眼角纹
105 **猕猴桃捣烂和白糖共用** 去除封闭型黑头
106 **敷酪梨面膜** 减少皮肤发炎
107 **酪梨加蜂蜜敷脸** 修复干燥小细纹
108 **杨桃捣烂敷脸** 帮助分解黑色素
109 **稀释杨桃汁** 消除肌肤炎症
110 **樱桃泥调糊** 消除雀斑
111 **樱桃杏仁泥** 消除晒斑

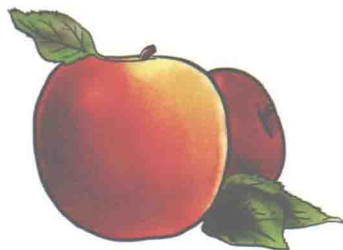


• Chapter 6



优品推荐 这些产品的美颜秘密也来自果蔬

- 114 **喂肌肤吃新鲜番茄**
115 **透明肌肤的素食主义**
116 **牛油果油防止肌肤脱水**
117 **用最有益的纤维清除最深层的污垢**
118 **南瓜籽里的保湿魔法**
119 **神奇紫苏赶走黑色素**
120 **樱桃果汁提高肌肤明亮度**
121 **纯葡萄汁抗氧化延缓衰老**
122 **红石榴强效抗氧化成分扫除疲惫**
123 **莓果精华修复肌肤损伤**
124 **抗氧化组合：苹果和柠檬**
125 **木瓜酵素深层清理老废角质**
126 **温和橄榄油清除毛孔污垢**
127 **柑橘萃取调理油性肌肤**





CHAPTER 7

天然补养

了解瓜果蔬菜的天然疗愈力



朴实平凡的瓜果蔬菜中，蕴含着惊人的疗愈力。美白抗氧、补水保湿、祛痘消疤，无论内服还是外敷，果蔬的养颜功效有目共睹。是时候更新旧观念，追赶最火疗肤新风潮了！

无论外敷内养 瓜果蔬菜都对肌肤具有天然疗愈力

无论时尚的风向怎样转，“崇尚自然”始终是不可动摇的一派，美容亦是如此。寻常的瓜果园里就有着数不胜数的美容圣品。洗脸、敷脸、榨汁、熬汤，无论外敷内养，瓜果蔬菜自有天然疗愈力，一网扫除恼人痘痘、粉刺、斑点，由内而外守护素肌美颜！



最具疗愈力果蔬前三甲！

冠军：番茄

主打功效：淡斑、祛斑的超强美白小卫士

上榜理由：番茄汁中含有一种天然的果胶，可以有效地清除体内的垃圾。另外番茄还含有苹果酸、柠檬酸等弱酸性成分，这些成分能使皮肤 pH 值保持弱酸性，维持肌肤健康，还能消除皱纹和雀斑，让肌肤变得更加完美。经常涂抹番茄汁，不但能使肌肤变白，擦在有粉刺和青春痘的面部，还可以祛除面部多余油光，缩小粗大毛孔。

美肤妙用：

在热水中加入适量番茄汁，用来浸泡沐浴，具有美白嫩肤、减退暗沉的效果。如果皮肤出现晒斑、雀斑、黄褐斑、汗斑，可先将面部清洗干净，然后用西红柿汁敷面，15~20 分钟后用清水洗净；或在西红柿汁中加入 1 匙甘油，以此混合液洗脸，可使皮肤白嫩光滑，黑斑减退。

亚军：柠檬

主打功效：激发肌肤活力的焕肤小能手

上榜理由：柠檬中含有丰富的柠檬烯、苦素、枸橼酸和维生素等物质，具有美白淡斑、活化皮肤细胞等多种美容功效。其中的柠檬酸成分不但能防止和消除黑色素在皮肤内的沉着，而且能软化皮肤的角质层，令皮肤变得白净有光泽。柠檬中独特的果酸成分更可软化角质层，令肌肤焕发透亮活力。

美肤妙用：

取 1 匙鲜柠檬汁，放入杯中，加入鲜鸡蛋清 1 个，混合搅拌均匀；再加入 2 匙燕麦粉、适量橄榄油，一起搅拌均匀成糊状。每晚洗脸后将搅拌均匀



的混合物敷面形成面膜，15~20 分钟后取下，再用温水洗净。每晚 1 次，连续使用 1 周后，可使干燥松弛、有新生细纹的皮肤变得白皙有光泽。

季军：黄瓜

主打功效：能提供足量水分的清爽水库

上榜理由：黄瓜中含有多种营养物质，含水量更是高达 98%。黄瓜汁有舒展皱纹、保护皮肤的作用，是美容中常用的天然补水汁液，可直接饮用也可直接擦面。另外，鲜黄瓜还含有一种具有很强生物活性的生物酶——黄瓜酶，能有效促进机体的新陈代谢，扩张皮肤表皮血液循环，从而提升皮肤抗衰老能力，预防出现。

美肤妙用：

在温水中加入适量新鲜黄瓜汁，用来浸泡沐浴有助于保持身体窈窕，维持肌肤光滑细腻。充足的水分补给能让肌肤远离“水荒”，水嫩 Q 弹一整天，特别适合肌肤干燥的女性使用。另外，用黄瓜汁擦脸、擦手或用黄瓜片敷脸做面膜，还能收到舒展皱纹、保持皮肤细嫩的奇效。



果蔬美颜要点大盘点

要点一：起作用的是果酸成分！

用果蔬敷面能起一定的美白嫩肤作用，这是一个不争的事实，然而真正起作用的，并不是大家以为的维生素 C、多糖、氨基酸等营养成分。因为这些成分根本无法通过皮肤表皮层的天然保护屏障而被吸收，正常皮肤的表皮层只能吸收脂溶性物质及小分子无机物。所以，在果蔬敷面中起美容作用的，实际上是果蔬中所含的天然果酸。

要点二：主要护肤功效是美白嫩肤！

果蔬中含有的天然果酸成分能减少皮肤角质层的聚合力，降低角质层的厚度，从而去除肌肤累积的老废角质。同时，果酸还可以促进皮肤真皮层胶原蛋白的纤维增生及重新排列，从而使皮肤光滑而富有弹性，还可以疏通毛囊皮脂腺导管口，减少粉刺形成。恼人的粉刺和角质因此一扫而光，肌肤自然更白、更细嫩。

要点三：敏感性肌肤请谨慎使用！

对于拥有敏感肤质的女性而言，用果蔬敷面可能会引起皮肤过敏。如鲜芦荟中的芦荟甙和鲜芒果中的芒果甙善于吸收光线中的中长波紫外线，这些物质吸收光线后，容易引发过敏反应，导致局部皮肤发痒起泡；尤其是在干燥的冬季，还可能导致红肿、脱皮等皮肤问题出现。所以敏感肤质的女性不适合频繁使用果蔬鲜汁涂敷在脸上，至少要尽量避开可能导致过敏的果蔬。

要点四：使用前先做皮肤测试！

如果想用果蔬自制面膜，不妨记住下面几个小窍门。一是先在手臂内侧测试一下，看是否有过敏反应；二是可将果蔬汁与适量蜂蜜一起调和，使面

膜脂溶性变强，提供皮肤的吸收性；三是最好晚上敷面，可以避免发生光敏反应；四是面膜即做即敷，在脸上停留时间最多不要超过 20 分钟，而且最后一定要用清水洗净脸部，预防果蔬色素沉积。

要点五：尽量避开光敏性果蔬！

不少人对果蔬特性不够了解，比如柑橘类的水果大多会引起日光性皮炎，敷完脸如果接受阳光照射，反而容易让皮肤变黑，甚至引发皮肤出现发炎、红肿等过敏状况。可导致日光性皮炎的常见果蔬有黄瓜、西红柿、红葡萄、无花果等，所以如果要采用以上果蔬进行敷面，尽量选在夜间，避开日光接触。另外，易患荨麻疹、皮肤湿疹或支气管哮喘等过敏性疾病的女性，不适合用果蔬敷面。

TIPS

果蔬中的果酸浓度不会腐蚀皮肤！

很多人都误以为果蔬中既然含有果酸，用于敷面会导致皮肤腐蚀，对皮肤造成伤害。实际上果酸是在低浓度时才可以发挥美容的作用，果酸浓度超高时，才具有强烈的腐蚀性，应用不当会对皮肤造成损伤。但是常见果蔬中的果酸含量有限，不会对皮肤造成损伤。因此瓜果对皮肤有一定美容作用，且相较于价格昂贵的护肤品，利用瓜果美容可省时、省力、省钱。



果蔬也分“四性五味” 吃对了皮肤才能健康亮泽

四性即寒、凉、温、热四种属性，介于这四者中间的为平性。中医将食物分成四性，是指人体吃完食物后的身体反应。如吃完之后身体有发热的感觉为温热性，如吃完之后有清凉的感觉则为寒凉性。了解食物的属性，有针对性地食用才能事半功倍。

蔬菜四性

四性	功效	适应体质	主要蔬菜
寒	清热降火、解暑除燥，能消除或减轻热症	体温较高，情绪易激动，容易口渴，爱喝冷饮的体质或者寒性病症者	芹菜、大白菜、空心菜
凉	清热解毒、滋阴养血、健脾和胃	平时容易长痘痘，面色发红，牙龈肿痛，频繁便秘的体质	冬瓜、白萝卜、莴笋
温	养血暖胃、避免血虚、强健筋骨	平时容易感冒、腹泻，爱冒虚汗，面色苍白的体质	生姜、韭菜、蒜、香菜、葱
热	可抵御寒冷、温中补虚，消除或减轻寒症	体温较低，容易手脚冰凉，特别怕冷，爱喝热饮的体质或者热性病症者	辣椒、生姜、大蒜
平	开胃健脾、强壮补虚，容易消化	各种体质都适合食用	黄花菜、银耳、胡萝卜

蔬菜的五味是指酸、苦、甘、辛、咸，对应的是人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾。不论是食物本身的味道，还是佐料，都会对五脏起不同作用。五味食物虽各有好处，但食用过多或不当也有负面影响，要依据不同体质来食用。如辛味食得太多，而体质本属燥热的人，便会发生咽喉痛、长暗疮等情形。

蔬菜五味

五味	功效	对应器官	禁忌	主要蔬菜
苦	降火除烦，清热解毒	心	胃病者宜少食，不消化	苦瓜、芥蓝
甘	健脾生肌，补虚强壮	脾	糖尿病患者宜少食或不食	玉米、甘薯
辛	补气活血、促进新陈代谢	肺	多食伤津液、火气	姜、葱、辣椒
酸	生津养阴，收缩肌肉	肝	多食会损伤筋骨	番茄、花生
咸	通便补肾，活血化瘀	肾	多食会造成血压升高	海带、紫菜



水果四性

水果的四性即寒、凉、温、热四种属性，而介于寒热之间则为平性。四性分类，可以明显地针对体质不同选择不同的水果食用。如寒性体质的人就不太适合寒性的水果，否则，会令身体“雪上加霜”，出现不适，违背水果健康养生的宗旨。

寒凉性水果

寒凉性水果具有清热、降火气的功效，可以使人体能量代谢率降低，让热量下降。如常见的西瓜、柿子、椰子、香蕉、草莓、香瓜、橘子、芒果、橙子等都属于寒凉性水果。这类水果适合热性体质、热性症状的人食用，体质虚寒的人或女性处于经期时尽量要少食用这类水果。



水果五味

水果有五味，酸、甘、苦、辛、咸，五味各有对应的人体器官和功效。在食用水果时要注意均衡食用，过食和偏食某一味，对人的身体健康都不利。

甘味

甘味对应的器官为脾，有滋养、补虚、止痛等作用。但甘味水果不可食用太多，否则容易引起体内聚糖过多，从而使人发胖，或引起糖代谢疾病，尤其是糖尿病人不宜多食。例如，西瓜、草莓、白兰瓜、哈密瓜、葡萄、菠萝等水果含糖量都较高。

酸味

酸味水果对应的器官为肝，有收敛、止汗、开胃生津、助消化等作用。但酸味水果过多食用会引起筋骨损伤，因此也不宜多食。常见的酸味水果有柑橘、山楂、杏、草莓、李子、石榴等。

温热性水果

温热性水果有驱寒、补虚、消除寒症的功效，可以使人体的能量代谢率提高，增加人体热量。如桂圆、荔枝、樱桃、石榴、菠萝、金橘、榴莲等水果都属于温热性水果，适合寒性体质的人食用，体质燥热，面部出油旺盛的人吃这类水果要适量。

平性水果

平性水果具有开胃健脾、补虚的功效，而且这类水果容易消化，任何体质都适合长期食用。苹果、葡萄、柠檬、木瓜、橄榄、李子、山楂、枇杷等水果都属于平性水果，适合任何体质食用。

咸味

咸味水果对应的器官为肾。有消肿解毒、润肠通便等作用。但是如果摄入过多，会导致血液、体液凝滞，引发高血压、肾脏病的发生等。所以，经过盐水腌制的果脯不宜多食。

苦味

苦味水果对应的器官为心，有清热、降火、解毒、除烦等作用。苦味的水果较少见，其中荸荠为其代表，鲜榨的荸荠汁清热解暑，特别适合夏季饮用。

辛味

辛味对应的器官为肺。有补气、活血、发散风寒等作用，但是过多食用，会损耗气力、损伤津液、引发上火等，所以不宜多食。辛味常见于蔬菜，如辣椒、葱、姜、蒜、韭菜，水果没有属于辛味的。

科学补养 易胖体质的果蔬饮食讲究

很多爱美女性最烦恼的就是好不容易减肥成功，不久又胖回去了！“复胖”带来的烦恼不仅仅是恢复原体重，忽胖忽瘦更容易造成体内的脂肪比例失衡，最后变成易胖难瘦的体质。由平常的生活习惯，可以检测出你是否属于体重容易回升的“易胖”体质。请在下列问题中回答是或不是：



1. 一日三餐不正常
2. 大多在外用餐
3. 常吃点心、宵夜
4. 很挑食
5. 一边吃东西，一边工作或看电视
6. 常喝甜果汁
7. 喝咖啡或红茶时一定加奶精
8. 喜欢且常常喝酒
9. 常吃零食来减低焦虑

10. 吃东西的速度很快
11. 常和朋友在一起吃吃喝喝
12. 经常睡眠不足
13. 不经常运动
14. 不喜欢走路
15. 在家时总是闲着不动
16. 外出时常以车代步
17. 肩膀常酸痛
18. 容易便秘
19. 有抽烟习惯
20. 家中有胖子
21. 情绪比较冲动
22. 人际关系不好

请统计答案为“是”的数目。

3个以下者：当前的生活方式大致没有问题；

4~8个者：必须改善一下生活方式，否则体重容易回升；

9~15个者：属于体重容易回升者，要注意；

16个以上者：如生活方式不改变的话，非常容易变成易胖难瘦的体质，且容易罹患心血管疾病。

TIPS

易胖体质多半是酸性体质

酸性体质的人，有一些明显的特征可以辨别，比方说：嘴巴容易有口臭、排泄物也比较臭；下午时分特别容易疲倦；比较爱吃甜食，或是口味偏重。酸性体质的人，血液也偏酸性，血管中比较容易堆积废物，且新陈代谢比较差，体内的毒素不易被排除。