

暖美人

北京《瑞丽》杂志社 编著



36.7℃

美人新定义

告别虚寒体质

暖美食 · 暖生活 · 暖时尚

瑞丽
BOOK

中国轻工业出版社

瑞丽
BOOK

暖美人

北京《瑞丽》杂志社 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

暖美人/北京《瑞丽》杂志社编著.

—北京:中国轻工业出版社,2009.6(瑞丽BOOK)

ISBN 978-7-5019-6991-3

I.暖… II.北… III.女性—保健—基本知识

IV.R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第083879号

责任编辑:潘咏

策划编辑:潘咏

责任终审:朱骏

封面设计:袁鸿雁

版式设计:李瞳

责任监印:鄂建辉

责任校对:马欣 李文雅 郭慧红

出版发行:中国轻工业出版社(北京市东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2009年6月第1版第1次印刷

开本:180×111 1/32

印张:4

字数:168千字

书号:ISBN 978-7-5019-6991-3

定价:18.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729

传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:010-85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn> <http://www.rayli.com.cn>

wap网址:<http://wap.rayli.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn raylibook@bodasunshine.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90075S2X101ZBW

暖 定义

- 006 低体温的自测
- 011 暖美人理想体温 36.7°C
- 014 暖美人的养成

暖 美食

- 022 美食击退寒体质
- 028 暖身功能菜肴美味公式
- 036 铁元素带来红润面色
- 039 奶酪的能量
- 042 给身体加温的暖饮品
- 046 补充能量的暖果品

Contents

暖 生活

- 052 暖美人洛瑶的玫瑰人生
- 062 轻松暖身小动作
- 072 五脏六腑冷元素排出操
- 075 爱护脚踝是成为暖美人的关键
- 079 保护自己的秘密花园
- 089 幸福的暖身泡浴

暖 时尚

- 100 暖时尚道具之鞋靴
- 108 暖时尚道具之帽饰
- 114 暖时尚道具之手套
- 116 暖时尚道具之围巾
- 118 暖时尚妆容
- 124 暖时尚香氛



一直以来，为了美，我们在冬天穿裙子，配一条很薄的丝袜，看起来好似风中的花瓣；我们在每个月不太舒服的那几天足蹬最流行的高跟鞋，步履轻盈，看起来神采奕奕；我们见到喜欢的冰淇淋就大快朵颐，感觉无比开心。后来我们发现，自己的手脚总是冰冰凉凉的，腰背有时也会感到阵阵凉意。不过，不是有人在歌词里写过“你冰冷的小手”吗？那是娇柔的象征吧？量体温的时候，我们有时能得出 35°C 的结果，这样也许更不容易发烧吧？可经过中医诊断，这是虚寒体征，原来我们已经做了好多折磨自己身体的事情。

美女新定义 ——暖才美

现在，本书郑重地告诉你，评选真正的美女，其实还有一个重要的条件：日常体温要能够达到 36.7°C 。美女不仅身材应该保持优良水平，而且应该健康，只有暖美人能够向所有人保证：既做到健康美丽，又得到理想身材，因为暖体温能够促进血液循环，燃烧多余脂肪，积极排出废物，有助于身体各个器官的良性运作。

成为暖美人，其实也简单，认真吃，认真睡，认真保养自己，同时还要保持时尚造型，本书提供了各种成为暖美人的方法，请你参考。

Part

1

暖

定义



低体温的自测

Hypothermia意为低体温，被低体温笼罩的时光显然会威胁到每个女人的身心健康。瑞丽愿意帮助你和低体温彻底说Bye-bye。首先我们应该认真地检查一下身体。

低体温的定义

低体温其实就是我们常说的体寒症。由于人体的甲状腺和下垂体机能低下使得其对寒冷的反应能力下降、体内产生的热量减少；与此同时，由于皮肤的血管不能很好收缩，致使皮肤大量热量丢失，使体温不能维持在一定水平，容易随气温下降而降低。



低体温的自我check

- | | |
|---|--|
| ☐ 01. 喜欢使用电动拖把等省力的工具 | ☐ 14. 经常头痛、头晕、上火 |
| ☐ 02. 只能吃加热过的食物 | ☐ 15. 有自律神经失调症 |
| ☐ 03. 无论什么季节，都很容易感冒 | ☐ 16. 手足经常发僵 |
| ☐ 04. 生理不调，痛经严重 | ☐ 17. 脸色总是很差 |
| ☐ 05. 肩痛、腰痛严重 | ☐ 18. 经常胃痛 |
| ☐ 06. 常吃生蔬菜、水果 | ☐ 19. 早上爱赖床，突然起来还会头晕 |
| ☐ 07. 喜欢喝咖啡、茶、牛奶 | ☐ 20. 手脚血液循环不好，天热也会冰凉 |
| ☐ 08. 肠胃不调，经常腹泻 | ☐ 21. 易头晕，所以每次搭乘飞机都担心 |
| ☐ 09. 舌苔厚，敲击腹部的时候有水声 | ☐ 22. 肤色不均匀，无光泽 |
| ☐ 10. 焦躁、失眠 | ☐ 23. 经期会痛经，且量较少，血色也淡 |
| ☐ 11. 手心、脚心非常容易出汗 | ☐ 24. 皮肤干燥，特别是在换季时易敏感 |
| ☐ 12. 身体容易疲惫倦怠 | ☐ 25. 排便有规律，只是有时容易拉肚子 |
| ☐ 13. 皮肤容易发痒，轻抓皮肤容易破 | ☐ 26. 贫血，总感觉早上有点头晕 |

结果分析

- ☆符合1~4条的 说明你的身体情况较好，应该可以安心了。只要控制衣服的增减、注意日常饮食，就能远离寒性体质。
- ☆符合5~10条的 说明你的身体略有寒性体征，总感觉身体不舒服。如果从现在开始解决，还来得及。
- ☆符合11条以上的 说明由于体寒，你的身体出现了很多问题，如果不及早解决，可能会对身体造成更严重的伤害。

♥测试肌肤的温暖度



1 拿一张白色的打印纸对着镜子放在脸的下方,看此时你的肌肤呈现出什么颜色?

- A. 粉红色
- B. 黯黄色
- C. 灰白色

2 大多数时候觉得热还是冷?

- A. 大多数时候觉得冷,尤其是手部和脚部
- B. 都没有
- C. 热

3 你对于空调的反应?

- A. 讨厌开冷风
- B. 无所谓
- C. 讨厌开热风

4 脸部受到冷风吹袭后,会有什么样的感觉?

- A. 觉得凉凉的,挺舒服
- B. 没什么不适,偶尔发红
- C. 很难受,发红发痛

5 你的食欲状况?

- A. 旺盛
- B. 刚刚好
- C. 不太好

6 你经常容易出汗吗?

- A. 经常出汗,睡觉的时候也出
- B. 没有什么特别的感覺
- C. 除了运动以外几乎不出汗

7 你每星期集中运动的频率大概是?

- A. 三次以上
- B. 两次到三次
- C. 两次以下甚至没有

8 你的月经周期怎么样?

- A. 没有异常
- B. 经常推迟,量少
- C. 总是提前,量很大,并伴有痛经

9 当周围温度改变时(如进入空调房间),肌肤会出现干燥紧绷现象吗?

- A. 不会有不舒服的感觉
- B. 偶尔有
- C. 经常有

10 改用新的护肤品后,是否会出现发红或有刺痛感?

- A. 从来没有过
- B. 仅仅出现过一两次
- C. 从不敢尝试新的护肤品

暖·定义

007

结果分析

选A最多 肌肤的温暖度:★★★★
温暖关键词:平衡新陈代谢

选B最多 肌肤的温暖度:★★★
温暖关键词:促进血液循环

选C最多 肌肤的温暖度:★★
温暖关键词:改善肌肤敏感

♥ 肌肤抵抗能力自测

- 1 肌肤脆弱，遇冷热刺激会发红、疼痛，甚至脱屑。
- 2 脸部毛孔变粗，尤以鼻尖、鼻翼为甚。
- 3 脸色黯淡、发黄，休息后也难以恢复。
- 4 熬夜后会立刻出现眼袋和黑眼圈。
- 5 洗完脸肌肤有紧绷感，涂乳液或霜剂才能感觉舒服些。
- 6 面对水分吸收快，擦乳液也不够滋润。
- 7 平时无保养习惯，也不做护理。
- 8 蒸脸或洗桑拿后，皮肤红红的颜色总也不会退去。
- 9 喝了一点酒，脸上就会有小红点出现。
- 10 从不敢使用含有果酸成分的去角质产品。

结果分析

10道题目中，答案为YES的越多，说明肌肤的抵抗能力就越弱。回答“YES”超过5个者，则需要特别注意秋冬季节的肌肤温暖健康维护工作。

♥ 身体循环状况测试

- 1 在椅子上坐10分钟，腿就明显感觉到发麻。
- 2 冬天，四肢冰冷，手指肿胀，耳郭和手脚容易生冻疮。
- 3 一旦熬夜，黑眼圈就非常严重。
- 4 清晨醒来经常出现全身浮肿状况。
- 5 倒立1分钟，你会感觉头晕难受，脸部红肿3分钟都没散去。
- 6 头皮总觉得瘙痒，而且头屑很多。
- 7 在脸颊、颧骨和腮部容易长青春痘。
- 8 指甲长得很快，并且指甲上有白色斑点。
- 9 双手浸在冷水里1分钟后，将水擦干，手指在3分钟内还没有恢复到正常体温。

结果分析

如果以上症状你占了3~6个，说明你的身体循环出现了问题；如果在6个以上，则说明你的身体循环出现严重的问题，需要引起你足够的重视。

♥ 体质问题测试

1

在冬天里,你是否经常会感觉身体发冷?

1. 是的,尤其是手指和脚趾经常是冰凉的。
2. 偶尔会感觉身体冰冷。
3. 如果穿得保暖就不会感觉冷。
4. 即使穿得不多也很少会感觉到冷。



2

当你受到惊吓时,一般的反应是什么?

1. 容易拉肚子,还有尿频的症状出现。
2. 会出冷汗,心里很久都不能平静。
3. 会感觉紧张,心跳会加快。
4. 会觉得很刺激,我喜欢刺激的感觉。



3

冬季,室内外温差很大,你是否习惯呢?

1. 每次进出办公室都让我胸闷,呼吸困难。
2. 身体状态不好时,温差让我头晕、恶心。
3. 只是偶尔从室内到室外时会打寒战。
4. 身体一般能够适应室内外温度的变化。



4

你是否会经常感到紧张?紧张时会有哪些表现?

1. 经常会。紧张时会出很多汗。
2. 偶尔会。紧张时感觉六神无主。
3. 偶尔会。但我会努力装作不紧张的样子。
4. 一般不会。我对自己自信满满。



5

日常生活中,你是否经常被身体肿胀所困扰?

1. 起床时觉得脸和四肢肿得厉害。
2. 睡眠不好时会手脚肿胀。
3. 很少,身体不适时偶尔双手会肿起来。
4. 几乎没有。



暖·定义

009

6

你会不会经常脱发和断发,嘴唇和舌头经常发紫?

1. 经常脱发,嘴唇的颜色也发暗。
2. 压力大时的时候脱发很严重,洗一次掉好多。
3. 偶尔嘴唇和舌头会发紫变暗。
4. 没有,一切都很健康。



结果分析

回答完上边6道关于身体状况的选择题,标出最符合你的选项的数字,并把所选的数字加起来。最后的总分就是你的体质指数。

6. 是典型的“虚寒体质”,必须调理生活的各个方面才能获得健康的身体。

7~12. 你的体质有些偏冷,需要注意生活细节以防止体质继续变冷。

13~24. 你的体质基本上没有冷的症状,继续保持这种健康的生活状态吧。

♥ 低体温导致N种身体问题

★如果体温低，人的植物神经功能及性激素平衡就会受到影响，进而引起肩膀僵硬、头痛、眩晕、手脚冰冷等症状。

★体温降低，包括消化酵素在内的所有有助于内脏活动的各种酵素机能都会受影响，体温每下降1℃，酵素的活力便会降低50%，因此容易出现疲倦、便秘、胃胀气、尿量减少等不适现象。

★更重要的是，低体温还会导致免疫力下降，人体必须依赖白血球来对抗细菌及病毒，体温每降低1℃，白血球所提供的免疫力便会减少37%，因此低体温的人，在季节交替时比较容易感冒。

★体温上升1℃，基础代谢率就会增加12%，而低体温基础代谢差，还会让细胞的新陈代谢衰退、肌肤质量变差。

头痛头重

眩晕

胃部不适

恶心腹痛

睡眠不好

胸闷

慢性疲劳

全身倦怠

食欲不振



暖美人理想体温36.7℃

把理想体温定在这个数值是有道理的，避免低体温的同时，还要防止高体温症。适当的温度能够带来很多想不到的益处。

♥理想体温36.7℃带来健康红润

理想体温36.7℃可以让内脏机能变得活跃，让体内的消化酶以及对内脏有帮助的其他酶有更强的活力，可预防便秘、胃胀气、尿频等情形的发生。

可提升白血球功能，增强免疫力，改善体质，可以提高基础代谢率。基础代谢率高的人，就算不运动，消耗的热量也比低体温的人要多。

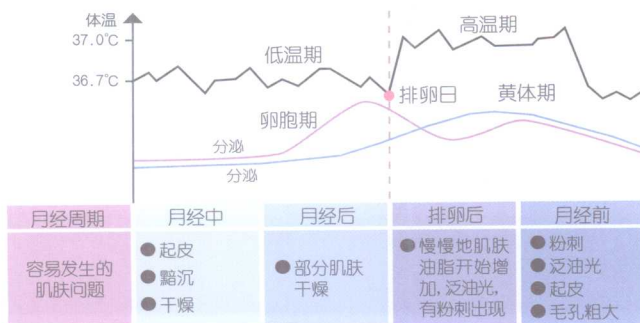
而体温每提升1℃，每分钟脉搏数就会增加十次。这时体内充满了新鲜的氧气，细胞的新陈代谢也会提高。

体温高时，血管也会变得比较柔软，血液会顺利地被输送至全身各处。面色会变得红润，皮肤白净发亮，马上就会被人称赞“气色好”了。

暖·定义

011

理想体温一月变化表



♥保持体温36.7℃轻松瘦身

你是否曾经有过这样的瘦身经验：不吃不喝，但体重却没有下降多少？这是由于你的基础体温低于36.7℃，体内基础代谢率过低造成的。其实拥有理想体温与减重有着极其密切的关系，只要配合体温控制，将有助于你养成易瘦体质，就算是不常运动，也能拥有匀称体态！

研究得知，基础代谢率达到最高值时所对应的体温大约为36.7℃，这表示，当你的基础体温维持在36.7℃时，体内代谢与消耗脂肪的速度也会最快，同时也不会因过热造成身体不适、发烧。由此可知，当人处于理想体温36.7℃时，由于基础代谢率高，脂肪不容易囤积，也就不容易变胖，轻松地就达到了瘦身、减肥效果。

现代OL因为长期待在冷气环境中，往往也会让体温变得越来越低，基础代谢率当然也会跟着降低。一般女性随着年龄增长，体温会逐渐下降，无法维持在36.7℃左右，于是造成基础代谢率变差、无法消耗多余能量，因此身材往往也会开始变形。

Tips

什么叫基础代谢率？

人体在一整天的生命活动中，能量代谢变化十分明显，活动时能量代谢较高，而安静，特别是睡眠时，能量代谢较低。如何来衡量人体代谢的基本状况呢？在对人体代谢的研究和临床实践中，研究者发现，人体在清醒而安静的情况下，即不受运动、食物、神经紧张、外界温度改变等影响时，来测定能量的消耗，比较容易做到，且较能反映身体现阶段情况。以每小时每平方米体表面积消耗的热量来表示能量的消耗比率(焦耳)，这就是基础代谢率。已测得正常值为 $43.85\text{J}/\text{m}^2/\text{h}$ (焦耳/平方米/小时)，一般在此基础上上下波动15%以内都是正常的。

美国运动协会提供的简单计算公式就是：

$\text{BMR}(\text{女}) = 9.6 \times \text{体重}(\text{公斤}) + 1.8 \times \text{身高}(\text{厘米}) - 4.7 \times \text{年龄} + 655$

另外，你也可以到各大健身中心使用仪器测量。

♥ 养成测量基础体温的好习惯

基础体温，是男女都有的，但是男性体温没有什么变化，始终呈单向状态；而女性的生殖激素比较复杂，并且总是在不断地变化着，所以基础体温就会出现波动。

正常女性的基础体温以排卵日为分界点，呈现前低后高的状态，也就是所谓的双向体温。能够获得双向体温的女性是比较幸运的，说明她的内分泌比较正常，而无法测量出明显双向体温的女性则会受到各种身体问题的困扰。

Tips

什么叫正常体温？

一般被问到正常体温，大家都会不假思索地回答是 37°C ，但实际上正常体温不应该是一个确切的数字，最新的研究成果显示，健康成年女性的正常体温会在 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 之间波动。一般来讲，下午2~4时体温最高，清晨2~4时体温最低；环境温度高时，体温略高，反之略低；随年龄的增大体温呈降低趋势；女性较男性体温略高；兴奋状态下体温略高；进行体力活动时体温适度升高。想成为暖美人，要做的就是将体温调整到 36.7°C 附近。



暖·定义

013

养成测量基础体温的习惯

- 有助于获知自己的体温，从而了解健康状况
- 有助于观察生理状态，了解卵巢工作状态
- 有助于得知排卵日，适时采取避孕或受孕措施

暖美人的养成

生活中的你，也许已经积累了不少对抗低体温的习惯或者窍门，可是你的这些小经验是否真的具有科学依据呢？实际上，我们的很多生活习惯都是不正确的，然而究竟怎样做才可以有效地对抗体寒症呢？就让瑞丽为你揭晓正确答案吧！

♥暖美人养成的必备好习惯

温暖从来都是缓缓沁入身体的，所以要想成为暖美人，也不需要大费周章，养成良好的生活习惯，加以坚持，你就能慢慢变身暖美人。



用10℃左右的水洗脸，清洗鼻腔

鼻腔是人们清洁面部时容易忽视的部位，将棉签蘸湿至少每两天清洁一次鼻腔会对健康有益。



不要熬夜，应保证充足的睡眠

熬夜是现代人的家常便饭，熬夜对肝脏的损伤很大。夜晚，身体的循环处于最低潮，而熬夜会对身体进行强指令使其亢奋，身体循环会处于一种被动兴奋的状态，这种被动兴奋的状态不符合身体循环的健康规律，长久下去会造成循环上的问题。



3

保持良好的精神状态，学会平衡情绪

最新的研究表明，情绪容易波动的人身体循环系统比较差，体质也相对较差。平衡自身的情绪，就能够将整个身体的循环控制到最佳状态。

4

洗完澡或是用热水泡完脚，擦干后立刻穿上袜子保暖

脚的保暖非常关键，因为脚上分布着许多血管，洗完澡后最好将脚包裹起来，冬天睡觉时穿一双舒服的薄袜也是一个不错的选择。

5

早上起来喝一大杯清水

不含矿物质的水是关键。早晨起床后喝水是为了冲洗肠胃，以冲刷夜间残留的毒素。早晨喝纯净水或蒸馏水对身体循环更有益。

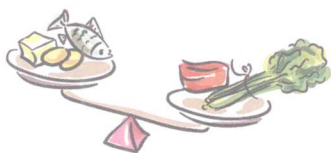
Tips

保持温暖体质的简单方法 降低室内外温差

外面寒风凛冽，室内温暖如春，这是秋冬季节办公室的普遍情况。因为户外温度偏低，有人习惯一进到空调房里就把温度调高，好缓解一下寒冷的感觉。不过这样做却很容易引起冬季瘙痒症的发作。因此，不要试图把冬季室内的温度搞得跟盛夏一样，维持在18℃左右即可。



↓羊肉和淡水鱼类很适合秋冬食用。因为它们含有适合冬日的营养素，较之其他季节，更适合在冬天食用。



↑胡萝卜是冬日蔬菜中营养价值最高的，胡萝卜中所含的维生素也是人体冬天御寒不可缺少的元素。

暖·定义

015

6

远离腐乳之类的发酵食品

这种发酵类食品对身体循环有一定的影响，尤其在初冬时节，人的肠胃系统非常敏感，这些发酵类食品对肠胃刺激较大。

7

每天在电脑或电视屏幕前的时间累计不要超过5小时

最新的研究结果表明，电脑不仅仅会对眼睛造成伤害，同时也会导致人体循环系统的紊乱。在电脑前至少每100分钟就要离开一下。

8

一日三餐膳食平衡，不要盲目减肥

盲目减肥是造成身体循环失衡的罪魁祸首。节食减肥、药物减肥从一定程度上打乱了人体正常的代谢和循环。

每天用热水泡脚, 无论冬天还是夏天

脚是人体血管密集的部位, 同时也是人体穴位最多的部位之一。将水温保持在 $35^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$ 之间, 脚部的血管会适当扩张, 血流会加快, 此时人会有微微的出汗现象, 人体也达到了最佳的循环状态。建议你每周至少进行三次足浴。

泡脚对健康的益处

每日在睡觉前用热水泡脚对健康尤其有帮助。因为人的脚部穴位众多, 在睡觉前用温热的水泡脚, 能够达到缓解疲劳和促进睡眠的功效。尽量选择用木桶泡脚, 或者用较深的盆, 这样水就不容易变凉。

注意事项: 不要用过热的水泡脚, 过热的水对身体不但没有好处反而容易伤害脚部的皮肤。水温应控制在 60°C 以内。另外不要一直泡到水凉, 一般泡脚时间应控制在15分钟左右为宜。泡脚后应注意保暖, 这时的身体如果受凉, 对健康尤其不利。



Tips

熬夜的坏处

★**皮肤受损**: 皮肤在晚上10点到凌晨2点进入晚间保养状态。如果长时间熬夜, 就会破坏人体内分泌和神经系统的正常循环。

建议: 吃晚饭时多吃一些富含维生素或含有胶原蛋白的食物。

★**抵抗力下降**: 在熬夜对身体造成的多种损害中, 最常见的就是抵抗力的下降。主要是因为熬夜时人的正常生理周期被破坏, 抵抗力也就会随之下降。

建议: 如果不得不熬夜, 中间应休息一段时间, 并要补充营养。

★**记忆力下降**: 正常来说, 人的交感神经应该是夜间休息, 白天兴奋。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴

奋, 这样人在白天会没有精神, 记忆力减退, 注意力不集中。

建议: 每周最多1~2次熬夜工作, 睡前喝杯热牛奶。

★阻碍身体排毒:

21:00~23:00为免疫系统(淋巴)排毒时间; 23:00~01:00为肝脏排毒时间, 须在熟睡中进行; 01:00~03:00为胆的排毒时间, 也应在熟睡中进行; 03:00~05:00为肺的排毒时间; 05:00~07:00为大肠的排毒时间; 07:00~09:00为小肠大量吸收营养的时段, 应吃早餐。另外, 01:00~04:00为脊椎造血时段, 必须熟睡。

建议: 依据上面的时间表, 养成健康的生活习惯。