

女人似水，健康是源。从现在开始，你的健康，由你做主，聪明的小女人，轻轻地，掀开墨香怡人的一页，追寻那迷离的瞬间，呵护生命的每一刻！

小美女 养生之道

冯秀红 / 编著

河北科学技术出版社

女人似水，健康是源。从现在开始，你的健康，由你做主，聪明的小女人，轻轻地，掀开墨香怡人的一页，追寻那迷离的瞬间，呵护生命的每一刻！



小美女 养生之道

冯秀红/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小美女养生之道/冯秀红编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5375-3595-3

I. 小… II. 冯… III. 女性—养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142735 号

小美女养生之道

编著 冯秀红

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 16.875

版 次 2007 年 11 月第 1 版

2007 年 11 月第 1 次印刷

定 价 24.80 元

版权所有 翻印必究

前言

为健康——人生最大的资本而奋斗

一个人是否活得好，要看他的生命质量。测试生命质量的好坏是健康、幸福，而不是名利、权位。不管男女老少、贫富贵贱，首先要有健康的体魄，否则成亿万富翁也白搭，还不是忙着给医院数钱呢！

故曰：身体健康是关键，那是人生最大的资本。

为了健康，既快捷又营养的选择就是一个绿的小苹果、一个小绿柿子椒、一段绿黄瓜、一段绿苦瓜、一段绿芹菜，就把这五样榨成汁，每天早晨起来喝这些。

“饮食以时”。现在很多人早晨不吃饭，早晨不吃饭是形成胆结石的重要原因。肝脏里面有胆囊，只要有吃饭的动作，胆囊就收缩，把胆汁打到胃里面帮助消化。如果早晨不吃饭，胆囊里的胆汁就浓缩，时间长了就会结晶，容易形成胆结石。还有就是晚上少吃一口、舒服一宿。晚上如果有应酬，有一些策略，“饭前喝汤，苗条健康”，先喝汤会控制一些饮食，晚上不要吃太饱。节食者就长寿。为什么和尚、尼姑都长寿？他们基本上都处在营养边缘状态，因为他们不能吃动物性食物。

一定要少吃洋快餐。欧洲有一句话，叫“天堂里的厨师是法国人，地狱里的厨师是美国人”。大家一定要明白，西餐不是快餐，西餐很有品位，尤其是法国的西餐。

我们讲究“食不可无绿，青菜豆腐保平安”，南京有一句话叫“三天不吃青，两眼冒金星”。哈哈，我们主张可一日无肉，不可一日无豆。在我国豆腐的发明绝对不亚于四大发明。“文明人”痛快地吞进了“文明病”，用自己的牙齿在制造坟墓！

李时珍说过“米油是穷人的参汤”。“吃四条腿的不如吃

两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的”。一条腿指的是蘑菇。

健康八条的第一条就是食物多样，谷类为主。第二条是多吃蔬菜、水果和薯类。特别强调的一点是蔬菜和水果不是一个概念，蔬菜是生存性食物，水果是享受性食物，所以一定要保证蔬菜的量，是没法用水果来代替的。第三条是每天吃奶类、豆类或其制品。

还有咀嚼是非常有益于防病的，因为唾液有非常强的抗癌功能，可以把很多毒素都降解，所以如果你仔细咀嚼，就建立了第一道防线。古代有一个治病的方法就是每一口饭都要嚼 50 次，可能 50 次有点多，但是 20 次是可以做到的。你如果有胃病的话会很有体会，胃病的胃壁全是孔，你吃这么快哪接受得了。为什么现在小孩到夏天就咳嗽？吃一肚子冰激凌，胃的温度比外面低。胃的旁边就是肺，被堵塞了，当然出现咳嗽问题。

“饭后百步走，能活九十九”……

聪明人投资健康；明白人储蓄健康；普通人忽视健康；糊涂人透支健康。谁是糊涂人？老是蹦迪的，老是喝酒的。身体稍不好也不要迷信药物，因为食物是神造的，药片是人造的，一定得记住：药片永远不能代替完整的食物。

年轻的朋友们，拥有健康的体魄就是资本，就是希望，就是一切！科学养生，保持健康的心理、健康的身体，从现在的自己做起吧！

为了接近生活，本书中热量的单位用“卡”或“千卡（卡路里）”， $1\text{卡}=4.184\text{焦耳}$ ， $1\text{千卡}=4184\text{焦耳}$ ， $1\text{卡路里}=1\text{千卡}$ 。

编者



目 录

第一章 健康是吃出来的

水,生命之源

1. 女人每天需要多少水 (3)
2. 饮水,你学会了吗 (4)
3. 美丽女人,水做的 (5)
4. 缺水的女人不可爱 (6)
5. 职场女性肌肤“水”样年华 (7)
6. 明星怎样做到“滴水不漏” (8)
7. 小美女的全天补水策略 (9)

做纯粹的蛋白质女人

8. 做纯粹的蛋白质女人 (11)
9. 你是“非蛋白质”女人吗 (12)
10. 女人每天需要多少蛋白质 (12)
11. 蛋白质不可过量 (13)
12. 女人,更要补最好的蛋白质 (14)
13. “非蛋白质”女人将面临哪些危险 (14)

脂肪

14. 女人健美需要脂肪 (15)
15. 你需要减多少脂肪 (16)
16. 九个动作燃烧全身脂肪 (17)

维生素家族全攻略

- 17. 维护女人健康的灿烂明星——维生素 (18)
- 18. 莫让维生素变成“危身素” (19)
- 19. 维生素女人的健康守则 (20)
- 20. 五种富含维生素 A 的食物 (21)
- 21. 女人抗衰老的物质——硒 (22)
- 22. 女性抗疲劳——重在补铁 (23)
- 23. 女性补铁,从简单处入手 (24)

矿物质

- 24. 女人更需要矿物质的关爱 (25)
- 25. 有助于女性健康的几种矿物质 (25)

糖——神奇的供能物质

- 26. 低糖减肥原理——熄灭胰岛素燃烧糖分的火焰 (28)
- 27. 准妈妈谨慎“甜蜜蜜”的诱惑 (28)

膳食纤维,迟到的营养素

- 28. 天然的绿色清道夫 (29)

第二章 察颜观色知健康

眼睛

- 29. 七种眼病“偏好”女性 (33)
- 30. 女子常有眼病可能跟月经有关 (34)
- 31. 职业女性护眼秘诀 (34)
- 32. 绝经、雌激素与眼病 (36)

- 33. “眼”护你的美丽 (36)
- 34. 美目生辉在于食 (37)
- 35. 三分钟闭目养神放松法 (38)
- 36. 30岁女人护眼全方案 (39)

面子工程

- 37. 青春痘与五脏六腑的关系 (41)
- 38. 究竟是什么让青春痘恋上女人 (41)
- 39. 女性最容易碰到的三大皮肤问题 (42)
- 40. 不同年龄的女人如何保养皮肤 (44)
- 41. 25岁——女人抗老的关键年龄 (46)
- 42. 怎样让皱纹迟到 (47)
- 43. 非看不可——虐待皮肤七大恶习 (49)
- 44. 靓肤秘籍——好心情是好皮肤的坚实基础 (49)
- 45. 早晚两杯醋让皮肤水当当 (50)
- 46. 肌肤最爱吃的美容水果 (51)
- 47. 女性皮肤的致命杀手——缺水 (51)

牙齿

- 48. 女性的牙齿保健 (52)
- 49. 七招七式捍卫牙齿健康 (54)
- 50. 口腔溃疡“青睐”女性 (55)
- 51. 牙齿的四种表“白”方式 (56)
- 52. 让你的笑容更灿烂的十种美齿食物 (57)

唇

- 53. 唇部多问题,劝君多珍惜 (59)
- 54. 看嘴唇了解健康状况 (60)
- 55. 唇部烦恼,教你一网打尽 (61)
- 56. 扼杀美唇的五大“元凶” (62)

舌头

- 57. 舌头变化识病窍门 (63)
- 58. 月经不调可致口臭 (64)
- 59. 防衰老的“舌头操” (64)

头发

- 60. 头发“嗅”出你的健康 (65)
- 61. 洗发洗出完美发质 (66)
- 62. 怎样护理长发——长发美女的养发秘诀 (68)
- 63. 让头发像镜子一样明亮 (69)
- 64. 夏天九大秀发难题大解析 (70)
- 65. 跟白发彻底说拜拜——食物疗法 (71)
- 66. 十个细节让秀发顺滑亮泽 (72)
- 67. 秀发要闪亮每日必做五件事 (74)

指甲

- 68. 指甲状况与女性健康的关系 (75)
- 69. 美甲专家:护甲七要、七不要 (76)

睡眠

- 70. 睡美人的超然享受——裸睡 (77)
- 71. 睡前必做肌肤养护八件事 (78)
- 72. 顺应四季睡出真美丽 (78)
- 73. 解决女性睡眠问题全攻略 (79)
- 74. 怎样提高睡眠质量 (80)
- 75. 改善睡眠质量的 11 种食物 (82)
- 76. 睡眠美容 11 法 (83)
- 77. 睡不着么? 试试这简单的七道汤 (84)

第三章 食物美容与特殊时期疗养

注意保养——从食物里提取美丽密码

- 78. 美女进补——食物吃“头”最营养 (89)
- 79. 多吃这些——食物中的“脑黄金” (90)
- 80. 女人,不可过分亲近洋快餐 (90)
- 81. 哪些食物不能空腹吃 (91)
- 82. 女性急需的八种营养 (92)
- 83. 合理膳食 (92)
- 84. 美女如何对症喝汤 (94)
- 85. 怎样按年龄选食物 (95)
- 86. 秋冬食四宝滋补润燥 (96)
- 87. 吃容易饱的食物,不发胖 (97)
- 88. 卡路里摄入由你全掌控 (98)
- 89. 别让食物为你再添一把火 (98)
- 90. 少吃点看起来更年轻 (99)
- 91. 黑五类食品,你的闺中密友 (100)
- 92. 吃出好脸色四妙方 (101)
- 93. 怕冷女士天寒该吃什么 (101)
- 94. 女人滋阴补肾美食大全 (102)
- 95. 五食谱改造粗糙多皱皮肤 (104)
- 96. 自制四款美味瘦身沙拉 (105)
- 97. 食物中的“清毒高手” (106)
- 98. 女人养颜的根本是“滋阴” (106)

疗养——特殊时期的自我保护

- 99. 经期更要善待自己 (107)
- 100. “老朋友”光临时八大注意 (108)
- 101. 产后女性巧妙避开红灯区 (110)

102. 想怀孕的女人少吃肉	(114)
103. 怀孕了,别闯这些“祸”	(114)
104. 十类女性不宜服避孕药	(115)
105. 女人分娩要多喝粥	(116)
106. 哺乳期——女人衰老最快的时期	(117)
107. 建立产后运动观	(118)
108. 让产后乳房更健美	(120)
109. 准妈妈孕期卫生三要三不要	(121)
110. 孕吐的日子怎么过	(122)
111. 远离最不健康的避孕方式	(123)
112. 醋意浓浓更年期	(123)
113. 更年期的女人风韵犹存	(124)
114. 更年期更要心情“晴朗”	(125)
115. 女性更年期保健十要点	(126)

第四章 女性最好的医生

排毒从现在开始

116. 酸碱平衡五大排毒美体法	(131)
117. 毒素隐藏在哪里	(133)
118. 净白瘦身排毒法	(133)
119. 将排毒进行到底	(134)
120. 排毒误区一:洗肠排毒	(134)
121. 排毒误区二:排毒药物能完全排毒	(135)

特效瘦身

122. 学会计算食物的卡路里	(136)
123. 减少卡路里的基本原则	(136)
124. 节食而不绝食,绝食并非减肥的权宜之计	(137)

- 125. 减肥食谱中不能少蛋白质 (138)
- 126. 办公室女士减肥——一张椅子的神奇效果 (138)
- 127. 女人体重多少时最性感 (140)
- 128. 燃烧脂肪——自助减肥按摩法 (141)
- 129. 越吃越瘦——饮食“金字塔” (142)
- 130. 减肥的“黄金期” (144)
- 131. 小美女的减肥传授 (144)
- 132. 减肥陷阱要绕过 (145)
- 133. 绝对不能错过的减肥粥 (148)
- 134. “瘦腿法”给你助阵 (148)
- 135. 长期作战减肥食谱 (149)
- 136. 咖啡瘦身的要诀 (150)
- 137. 女人减肥的黄金法则——多做省钱运动，走出减肥怪圈.....
..... (151)
- 138. 怎样做个茶爽美人 (152)
- 139. 营养早餐早知道 (153)
- 140. 不吃早餐是催肥的法宝 (154)

运动，让女人青春永驻

- 141. 最安全的有氧运动 (154)
- 142. 女人这样运动轻松变年轻 (155)
- 143. 美女们千万别做这些运动 (156)
- 144. 跳绳——轻松跳出纤细小腿 (156)
- 145. 坚持跑，奔向快乐 (157)
- 146. 懂得适时运动的女人最靓 (158)
- 147. 丽人开车毋忘保健 (159)
- 148. 小美女自创的配乐“舞蹈” (160)

拥有阳光心情

- 149. 女人，让自己衰老的脚步放慢些 (161)

150. 魅力女人应保持乐观心态 (162)
151. 女人不老的魔法——宽容与漠然 (163)

第五章 日常生活与保健

152. 定期维修你的身体——女性十大健康检查 (167)
153. 每天养成定时深呼吸的习惯 (167)
154. 女性更易缺乏必需的微量营养物质 (168)
155. 白领女性颈部保健操 (169)
156. 颈部保养五大贴心计划 (170)
157. 缔造“一线”美颈香肩 (171)
158. 女人头部保健 (172)
159. 优美你的手臂 (173)
160. 偷懒十分钟办公室女士巧妙练香肩 (174)
161. 性感女人香肩锁骨修炼法 (176)
162. 电脑美眉抚平眼部皱纹三招 (177)
163. 精致女人玉手保养经 (177)
164. 女人保养需从内分泌做起 (178)
165. 月经、运动、女性的三角关系 (179)
166. 利用月经期护肤养颜 (180)
167. 女性经期卫生特别提醒 (181)
168. 苹果、牛奶——收腹细腰之最佳饮品 (181)
169. 有氧运动打造纤细杨柳腰 (182)
170. 排毒收腹造就小“腰”精 (183)
171. 子宫——女人健康一生的密码 (184)
172. 大龄美女轻松减腹变年轻 (185)
173. 平坦腹部的八个私家秘诀 (186)
174. 腹式呼吸抹平美女大肚腩 (186)
175. 让卵巢永远年轻的小魔法 (187)
176. 乳房保健操 (188)
177. 丰胸的年龄限制 (189)

178. 美丽乳房的标准 (190)
179. “太平公主”丰胸六招八忌 (190)
180. 文胸与乳房发育 (193)
181. 乳房的一生呵护计划 (194)
182. 女性养分的最佳来源——雌激素 (196)
183. 让你的美脐“电力”十足 (196)
184. 臀部健美的标准 (197)
185. 小运动三星期帮你健美臀部 (198)
186. 小妙计防妇科病 (198)
187. “三明治”女人透支健康 (199)
188. 女性自身弱点会致病 (201)
189. 女人的秘密药箱 (201)
190. 新婚燕尔慎防“蜜月病” (202)
191. 女人健康与风水 (203)
192. 女性便秘支解健康 (204)
193. 女性常见九种疼的真实病因 (204)
194. 女人生气最易引发两种疾病 (206)
195. 尿液是什么颜色代表健康 (206)
196. 女人白带增多五点注意 (207)
197. 保护好自已的“后花园” (208)
198. 女人，小心“套”来癌症 (209)
199. 保健从足疗开始 (210)
200. 手把手教你足疗 (211)
201. 雌激素与骨质疏松 (213)
202. 雌激素不是救命稻草 (213)
203. 25岁守护你的激素 (214)

第六章 我的美丽我做主

204. 女性平衡膳食的五层塔 (219)
205. 关心自己，从抗衰老开始 (220)

206. 营养饮食——乳房美丽的前提 (223)
207. 四步简易操重塑坚挺诱人胸部 (224)
208. 只要青春不要痘 (225)
209. 春季泡出四道养颜茶 (227)
210. 警惕九个生活小细节让你从此没有女人味 (229)
211. 美人献计——美白抗衰老计 (232)
212. 保持身材体形的十个小计谋 (233)
213. 心理健康不能忽视——更年期女人的心灵鸡汤 (235)
214. 食“色”让你的心情好起来 (237)
215. 女人魔鬼身材必需的 14 种食品 (238)
216. 五大美腿女星塑身秘诀大公开 (239)
217. 完美形体，亭亭玉立 (241)
218. 少女，请远离紧身内衣 (242)
219. 香水——女性的隐形品位 (242)
220. 带你领略最新的健康食谱 (243)
221. 破解青春密码的十个去皱法 (244)
222. 夏日养生记住十个最佳 (245)
223. 健康有约——生理时钟 (247)
224. 女人心情阴晴不定的理由 (248)
225. 大腿变苗条的秘方 (250)
226. 两组仰卧动作修炼修长美腿 (250)
227. 自制面膜令肤色透亮 (251)
228. 七大伤肤傻事不可做 (252)
229. 驱赶顽固黑头，重现水灵皮肤 (253)
230. 让女性年轻十岁的七个小坚持 (254)

第一章 健康是吃出来的

活着就意味着希望。每个人都希望活得更好，在这儿给你提个建议，让你生活得更好更健康。就是——要想身体倍儿棒，就要吃饭倍儿香。要使得身体健康，首先要注意饮食多样化。肉制品、鱼和鸡蛋应该每天至少吃1次，因为身体需要蛋白质、铁、锌等营养。每天至少要吃5个水果和蔬菜。蔬菜、水果富含纤维、维生素、矿物盐，这些都对某些疾病有预防的功效。每一餐都要吃主食，粮食可以补充身体和大脑必需的镁、B族维生素。食用油建议吃一点向日葵油。建议经常吃几种奶制品，如酸奶、牛奶、奶酪。奶制品有丰富的钙，对骨头生长十分有益。每天要饮充足的水，至少1500毫升。

