

★★★
超值白金
典藏版

女人这样做

吃不胖 晒不黑 人不老

皮肤白皙、身材苗条
身体健康有活力

骆小丽◎编著

不反弹的瘦身秘籍 行之有效的美白妙法 科学实用的防衰之道

轻松变瘦、变美、变年轻!

中医古籍出版社



女人这样做

吃
不
胖
晒
不
黑
人
不
老

骆小丽◎编著

不反弹的瘦身秘籍 行之有效的美白妙法 科学实用的防衰之道

轻松变瘦、变美、变年轻!

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人这样做吃不胖、晒不黑、人不老/骆小丽编著. -北京:
中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-0973-9

I. ①女… II. ①骆… III. ①女性-衰老-基本知识
②女性-保健-基本知识 IV. ①R339.33②R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第189015号

女人这样做吃不胖、晒不黑、人不老

编 著 骆小丽

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm×1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408千字

版 次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印 数 0001~5000册

书 号 ISBN 978-7-5152-0973-9

定 价 78.00元

目录



上篇 女人这样做吃不胖

第一章 饮食，女人保持苗条身材的神奇力量	3
女性的身体与脂肪的关系	3
均衡的饮食，让女人轻松保持苗条身材	5
根据自身体质，吃出健康、苗条的身体	7
不想变胖，就要尽量减少饱和脂肪的摄入	10
注意补钙，促进体内脂肪分解	12
想不到，高蛋白饮食还能瘦身	15
吃不胖的关键：全面补充维生素和矿物质	17
适当补充碱性食物，酸碱平衡才不发胖	19
控制体重，不能忘了有机奶制品	21
拒绝罐头食品，就是拒绝肥胖	24
瘦身减肥，水果代餐降低免疫力	25
进餐顺序里发掘出瘦身秘诀	27
细嚼慢咽，更能保持苗条身材	29
第二章 不想变胖，水是最好的瘦身饮料	32
肥胖：无意识脱水带来的直接后果	32
白开水燃脂促排毒，减重好轻松	34
保持苗条，喝水的时间很重要	34
绿茶瘦身的五种高效饮法	35
乌龙茶，不可多得的降脂瘦身茶	37
女人虚胖，不妨喝点利水消肿的桑叶茶	38
夏天常喝荷叶茶，不节食也能轻松瘦	40
多饮普洱茶，轻松去脂助循环	42
一杯花草茶，美颜又瘦身	44
常喝豆浆，将去脂生活进行到底	46
食醋瘦身，健康“享瘦”不反弹	47
一周自制蔬果汁，喝掉多余脂肪	49



第三章 吃对暖身食物，轻松变身易瘦体质	51
女人体质偏寒，就容易发胖	51
认清食物的温、热、寒、凉四大属性	54
食补气血，气血充足是体温提高的关键	55
神奇的四物汤——女人变暖、易瘦的秘方	58
铁元素带来面色红润的暖美人	59
奶酪配红酒，让你成功变身暖美人	61
冬季多吃羊肉，冰美人化身暖美人	62
女人冬季要暖身，找洋葱就行	63
提高体温的最佳饮料——姜红茶	65
秋冬吃点糯米饭，活血暖身不易胖	66
萝卜——驱寒暖胃又瘦身的珍品	67
瘦身必知：女性经期的暖身食物	69
第四章 关注排毒美食，不给脂肪留机会	71
毒素长期在体内堆积就能造成肥胖	71
尽可能地减少食物中的毒素	73
管理好你的排毒系统，想不瘦都难	74
适时给身体断食，排出毒素好瘦身	76
女人排毒瘦身，先要消除便秘	78
用清淡食物给身体来个大扫除	79
吉莲博士为女人推荐“一日排毒法”	81
富含膳食纤维的饮食，是排毒的首选	84
多吃“土人参”红薯，营养又排毒	85
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫”	87
早盐晚蜜，最适合女性的排毒瘦身法	89
排毒食物排行榜，女人瘦身必知	90
不可忽略的中草药排毒瘦身方	92
第五章 控制热量，不让体重上升	94
怕长胖，首先要控制食欲和热量	94
控制热量的8妙招，让体重不上升	96
多吃低热量的粗粮，轻松减少进食量	98
吃米饭要尽量粗、乱、色、淡	101
多吃低热、低脂的白肉，女人难再胖	103
常食豆类，保女人苗条又健康	109
低热量蔬菜吃得越多，就越容易瘦	111
选择低热量小吃，满足食欲不发胖	114

第六章 1周7天饮食瘦身计划	117
身材要苗条，从一日三餐的营养规划做起	117
春季一周营养食谱，天天变换天天瘦	120
夏季一周凉菜计划，清爽又瘦身	122
秋季一周晚餐蔬菜汤，吃得开心瘦得健康	125
7款冬季低脂汤，一周美味不重样	127
一周日式瘦身食谱，营养健康很享瘦	130
外卖族一周瘦身食谱搭配法	134
一周刮油餐，迅速刮去春节油脂	135
第七章 吃掉面部浮肿，成就小脸美人	138
大脸变小脸，从饮食开始	138
多吃含高钾质的食物，轻松拥有小脸蛋	140
每天摄入的盐分越多，脸部浮肿的可能性越大	142
脸部浮肿，一杯香浓咖啡就可解决	144
常喝冬瓜汤，帮女人解决大脸问题	145
菠菜可是瘦脸食物中的“大明星”	147
越吃越瘦的“瘦脸冠军”——西芹	149
多吃豆苗菜，让你甩掉大胖脸	152
女人保持瓜子脸的秘密武器——芒果	154
陈皮山楂饮，瘦脸不分四季	156
第八章 美食入口，快速燃烧腰腹脂肪	159
9大饮食法则，让你轻松减掉腰腹部赘肉	159
腹部肥胖症状不同，瘦腹饮食方也不同	162
早上两种“水”，轻松喝掉小肚子	164
吃对三餐，攻克你的“水桶腰”	166
适当摄入亮氨酸，快速燃烧小腹脂肪	168
消脂减腹4道汤，美味又平腹	170
9款美味粥品，瘦出完美腰线	172
苹果牛奶瘦腹法，1周即可见效	175
9种瘦腰茶，让腹部脂肪全融化	176
第九章 饮食美腿方案，全面打造纤纤细腿	179
想要瘦腿，针对腿形而食最关键	179
修炼美腿必须坚持的5大饮食原则	181
便宜的白菜+米醋，超级瘦腿	183
每天吃点芝麻，轻松告别大胖腿	185

瘦腿最有效的3款木瓜美味汤	188
绝对窈窕，饮食瘦腿看海苔	190
女人多吃魔芋，瘦腿效果很惊人	192
8款瘦腿家常菜，帮女人摆脱大象腿	194
四季瘦腿美食大不同，季季都有纤长美腿	198

第十章 产后瘦身菜单，营养补身又苗条

孕期营养不过剩，就没有产后肥胖问题	201
产后瘦身，不可操之过急	203
产后瘦身，特别注意补充5大营养素	205
产后饮食4大原则：精、杂、稀、软	207
新妈妈消脂神速，全靠母乳喂养	209
祛除产后便秘，让腹部赘肉快速消失	210
口味清淡一些，就能瘦得更快些	212

第十一章 办公室女性久坐不胖的饮食秘诀

办公室女性久坐不胖的饮食法则	215
早餐多吃玄米，轻轻松松做个窈窕丽人	217
3种粉状食物，快速给予办公室女性饱腹感	219
严把热量关，午餐瘦身有诀窍	221
办公室女性越吃越瘦的5种减肥午餐	224
办公室女性瘦身必知的10大商务套餐	227
有下午茶习惯，绝对瘦得快	230
细数那些百吃不腻的低脂、低热晚餐	232
办公室女性吃不胖的零食策略	235

中篇 女人这样做晒不黑

第一章 一白遮百丑，女人要美白

东方人的美白情结	241
认识美白的天敌——黑色素	243
从体质着手，让美白更彻底	245
牢记24小时美白日程表，做白皙美人	247
夜间是女人最关键的美白时间	249
12种成分，迅速提亮女人肤色	251
美白产品不给力，背后有玄机	254
抗辐射，做好全天候的美白保养	256
28天生理周期保养法，肌肤焕然一新	258

第二章 不同肤质，有不同的美白大计	261
皮肤肤质不同，美白的方法也不同	261
干性肌肤的美白关键：保湿补水不间断	264
油性肌肤的美白关键：深层清洁，清爽无油	265
中性肌肤的美白关键：白天防晒，夜晚保湿	267
混合性肌肤的美白关键：T字区控油，面颊区保湿	268
敏感性肌肤的美白关键：先补水保湿，再植物美白	270
熟龄肌肤的美白关键：抗氧化、保湿才是王道	272
易黑肌肤的美白关键：防晒、美白双管齐下	274
第三章 做好基础护理，美白肌肤自然来	276
为你的俏脸选一款最适宜的洗面奶	276
科学洗脸的7大守则，白皙肌肤洗出来	278
给洗脸水加点料，雪白肌肤洗出来	280
正确去角质，还你细腻白嫩的皮肤	281
去角质的9个小方法，让你告别“厚脸皮”	282
搜集去黑头秘方，保证肌肤白皙无瑕疵	284
均匀涂抹化妆水，让肌肤白得更清透	286
女人要想皮肤好，乳液、面霜不可少	288
第四章 防晒功课做不好，难有白皙肌肤	290
紫外线——美白的第一天敌	290
美白防晒，先要解密两大防晒品	291
美白的关键：看系数，选防晒品	293
4种典型肤质如何挑选防晒品	295
巧用隔离霜，打造肌肤的美白屏障	296
全年防晒，牢记5条戒律	298
紧急救护晒伤肌肤	299
第五章 不保湿，肌肤就不能真正美白	302
保湿对美白的意义非凡	302
全天24小时保湿攻略，美白从不间断	303
不同肤质，选择不同的保湿方法	306
给肌肤解渴，化妆棉+化妆水简单搞定	307
自制保湿喷雾，让肌肤时刻水润亮白	309
控油+补水，才能做夏日平衡美人	311
秋燥渐现，面面俱到为肌肤补水	312
冬季保湿的6个关键环节	313



肌肤补水保湿的 10 大误区	315
第六章 细化毛孔，肌肤零毛孔白起来	318
灰姑娘变白雪公主，关键在细化毛孔	318
挖掘毛孔堵塞根源，4 大对策各个击破	320
1 日 3 次缩孔术，使皮肤光滑如绸缎	323
入秋肌肤调理加减术，赶走粗毛孔黑皮肤	325
西红柿是个宝，收缩毛孔效果好	327
收缩毛孔不可不知的 9 个关键	329
第七章 食物美白偏方，想变黑都难	332
多吃美白食物，拯救暗沉肌肤	332
肌肤“杀手”食材黑名单	333
肌肤灰暗无光，不妨吃点紫色食物	335
简单实用的红糖美白法	337
薏苡仁的神奇美白功效	338
用鸡蛋孕育白嫩无瑕的肌肤	340
拥有清亮肌肤，牛奶功效妙不可言	341
白领一族自制柠檬水，美白又防辐射	344
第八章 最亲肤最高效的面膜美白法	347
敷面膜，让你获得没有任何挑剔的美白	347
面膜中的 6 大美白成分，用对才美白	349
美白肌肤必知的面膜使用流程	351
蔬菜美白面膜，让黑色素完全无机可乘	352
水果美白面膜，实现最让人心动的白皙	354
花草美白面膜，让肌肤重现白嫩光彩	357
中药美白面膜，把“黑肉底”变成“透白肌”	360
让女人悄悄变黑的敷面膜 9 大误区	363
第九章 抗斑不停步，美白长留存	366
美白先祛斑，让肌肤色度连级跳	366
美白祛斑，要从饮食内养做起	369
美白祛斑酒，内服外用双效美白	372
中药祛斑的小验方大集合	374
自制美白祛斑面膜，亮白肌肤敷出来	377
新奇的真空吸管祛斑法	379
避开祛斑 4 大误区，让美白更长久	380

第十章 留住美白，就要战“痘”到底	382
11 肌肤要白皙无暇，必须拒绝痘痘	382
12 体内过热、过湿，就容易长痘痘	384
24 肠胃调理好，让痘痘一扫而光	386
28 最经典的中医药膳祛痘方	387
32 面膜 DIY，全面扑杀痘痘	389
1 常做祛痘按摩，痘痘消失无影踪	391
12 身体不同部位痘痘的祛除方法	393
32 消除痘痘的“后遗症”——痘疤	395
27 祛除痘印的 12 个小偏方	397

第十一章 年龄段美白法，打造专属你的美白方案	399
20 岁女人的美白重点：注重清洁，防晒为主	399
30 岁女人的美白重点：美白同时，兼顾减压舒缓	400
40 岁女人的美白重点：重锤打击黑斑，抗皱提亮肤色	402
在恼人的更年期，肌肤依旧亮白的秘诀	403
50 岁女人的美白重点：紧致肌肤，集中护理	405
老年女性肌肤亮白的秘密：选对营养性护肤品	406

第十二章 形形色色的美白自然疗法	409
精油美白：肌肤白得更健康更持久	409
果酸美白：让陶瓷肌肤轻松显现	411
按摩美白：动动手指，肌肤就变白	414
足疗美白：每天足疗 10 分钟，祛斑美白焕容颜	416
吹氧焕肤美白：肌肤多“氧”多亮白	418

下篇 女人这样做人不老

第一章 了解衰老真相，掌握不老规律	423
测一测你的衰老速度	423
人体衰老的根源——自由基	426
令细胞重获新生的抗氧化剂	428
导致衰老的神秘物质——过氧脂质	431
女性衰老与激素分泌的关系	432
让女人永葆青春的 5 个好习惯	434
注意人体的 10 大黄金保健时间	436
女人养生抗衰，把握 8 个黄金阶段	437

第二章 五脏六腑关乎女人衰老大事	441
女人衰老的根源：脏腑功能在退化	441
女人身体器官衰老排行榜	443
女人以肝为天，养肝最当先	445
把心养好，才能拥有形神兼备的美	448
女人美丽的根本，在于养肺润燥	450
养好肾，就是对女人的青春负责	451
花容月貌都来自胃的摄取	453
嘴唇干瘪+腹部肥胖，女人该养脾了	456
壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”	458
年轻美丽要从“肠”计议	459
呵护膀胱，驱除损伤美丽的毒素	462
第三章 卵巢、子宫保养好，就会变美变年轻	464
卵巢保养好，青春永不老	464
养好子宫，留住如花容颜	467
女人白带过少，就要当心卵巢早衰	468
想年轻，一定要警惕卵巢囊肿	470
多吃含钙的食物可降低卵巢癌的威胁	471
每天做3~4小时家务，养护卵巢抗衰老	472
第四章 滋阴不停步，创造女人不老的神话	474
保容颜、延寿命，滋阴是关键	474
清淡饮食养阴，益寿延年	477
女人滋阴抗衰老，从吃早饭开始	478
容颜要美，3种滋阴蛋类不可缺	480
养生专家推荐的滋阴养颜粥	482
阿胶里藏着一个容颜不衰的秘密	484
善用龙眼这个滋阴养颜的法宝	485
体验麦冬带来的滋阴抗衰效果	487
百合是阴虚女人的福音	489
银耳，滋阴去火非他莫属	490
第五章 寻觅饮食中最天然的抗衰秘方	491
女人保住年轻的饮食秘密	491
多吃发酵食物，有效延缓衰老	493
7个饮食诀窍，延缓女人衰老	495
常吃4种黑色水果，抗衰有奇效	496

9 大最经典抗衰老中药	498
女人必备的 4 款经典抗衰养颜茶	500
082 一日吃三枣，女人不显老	501
009 一颗杏仁给女人的抗衰美肤方	503
50 产后抗衰老，注意 7 大营养需求	504
第六章 舒筋活络，气血畅通人不老	507
020 气血畅通，女人不筋缩难衰老	507
020 身体 5 大部位的拉筋法，女人抗衰不可不知	508
抗衰进行时：随时随地都不忘拉筋	511
070 撞墙功，简单易学活血抗衰	512
070 妙用牛角松筋术，打造超时空容颜	513
075 经络瑜伽，日益盛行的抗衰秘方	517
075 善用胎息功，养足元气可延缓衰老	520
075 静坐——最安全有效的通经络法	522
075 在神医华佗的“五禽戏”中舒筋活络	523
干浴法：活血通脉，抗衰美体	525
第七章 经穴按摩，让肌肤进入倒流时光	528
080 让女人永远 25 岁的抗衰老妙方——按摩	528
080 每天按摩身体 5 大部位，强身健体抗衰老	530
080 按揉身体的“抗老穴”，打破衰老魔咒	532
080 多做面部按摩，让青春留在脸上	533
080 简单四步按摩头皮，缓解疲劳抗衰老	534
080 祛除鱼尾纹，从按摩瞳子髁开始	535
第八章 运动是抗衰老的不二良方	537
女人每周运动 3 小时，可有效延缓衰老	537
女人要根据自己的年龄来制定运动计划	538
跑步是女人最好的抗衰老运动	540
游泳，给女人紧致、流畅的线条	541
女人活血抗衰老，多骑一骑自行车	542
常跳健美操，让女人的美丽更持久	543
跳舞抗衰：愉悦身心，促进全身代谢	545
让女人越动越青春的有氧拉丁	546
早晚叩齿咽津，就能减少皱纹、红润皮肤	549
有意识地伸懒腰，促进血液回流抗衰老	550
女人放下二郎腿，衰老的脚步就会减慢	552
带给女人青春活力的办公室“小动作”	553

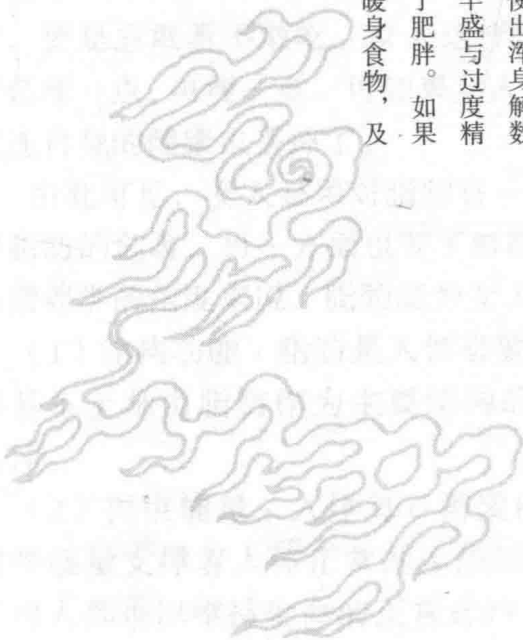
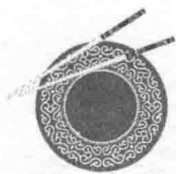


卧室就是女人最好的健身房	555
第九章 睡眠养气血，越睡越美丽	560
01 睡姿正确，才能睡出美丽来	560
02 睡眠不足，加速女人的肌肤老化	562
03 裸睡，让女人睡得更美更健康	563
04 饭后午睡，养神蓄锐抗衰老	564
05 睡懒觉，可能加速女人的衰老	565
06 让睡眠更优质的几种食物	567
第十章 调节情绪，留住花容月貌不是梦	570
01 乐观的女人能永葆青春活力	570
02 女人不生气，面如桃花朵朵开	572
03 不抱怨，让女人的美丽常开不败	574
04 爱美的女人，远离自卑这个衰老催化剂	575
05 神奇的放松法，让女人的焦虑无影无踪	577
第十一章 从头到脚抗衰老，女人越紧致越美丽	579
01 抗衰老，从“歼灭”第一道干纹开始	579
02 告别眼袋，让你的眼睛“电力”十足	580
03 为嘴唇减“皱”，重现丰润红唇	582
04 呵护美颈，让颈部肌肤弹起来	584
05 护乳美乳，让女人“挺”起胸膛	586
06 提臀健美操，与下垂的臀部说再见	589
07 应对“萝卜腿”，试试简易美腿法	593

上篇

女人这样做吃不胖

爱美是女人的天性。在如今这个以瘦为美的时代，每个女人在使出浑身解数与身上的肥肉斤斤计较，只是大多数女人的饮食观念多不正确，各种丰盛与过度精致的美食，往往让女人不知不觉吃下了过多的热量，长久累积就导致了肥胖。如果女人能够及时修正自己的饮食方案，保证饮食的均衡，多喝水，多吃暖身食物，及时排毒，控制热量，就能在享受美味的同时保持窈窕的身材曲线。



时尚潮流与名人时尚的碰撞

第一章 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第一节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第二节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第三节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第四节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第五节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第六节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第七节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第八节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

第九节 时尚潮流与名人时尚的碰撞

时尚潮流与名人时尚的碰撞

时尚潮流与名人时尚的碰撞

时尚潮流与名人时尚的碰撞

时尚潮流与名人时尚的碰撞

时尚潮流与名人时尚的碰撞

时尚潮流与名人时尚的碰撞

时尚潮流与名人时尚的碰撞



第一章

饮食，

女人保持苗条身材的神奇力量

女性的身体与脂肪的关系

“生命不息，减肥不止”是很多女性的生活理念。在推崇骨感美的今天，女人对脂肪可谓深恶痛绝。对于牛奶，一定要喝低脂甚至脱脂牛奶；对于肉，是恨多于爱，不敢多吃一点点；对于冰激凌之类的甜食，更是只敢看不敢吃。女人这样严苛对待自己的目的只有一个，那就是瘦一点，再瘦一点。可如果女人完全拒绝脂肪，不仅难以获得美丽，就连自身的健康也丢掉了。

由此可见，女人必须对脂肪有一个正确的认识，即女人一方面要了解脂肪的危害，另一方面也要了解脂肪能为女人的身体带来什么好处。从营养学的角度来说，脂肪能为女人的身体提供以下好处：

(1) 结构功能：脂肪是人体必要的构成物质，包括每个细胞的膜，都基本上是由脂肪作为主要结构的。可以说，没有脂肪，便没有了人体。

(2) 提供能量：人体每日需要的热量约有 30% 是由脂肪提供的，这些能量支撑着人体正常的生理活动。可以说，没有脂肪提供能量，任何人都难以维持生命的正常运转，更不要说跑跑跳跳做运动、生机

美丽小课堂

日摄入脂肪量推荐表

组别	年龄(岁)	脂肪(克/日)
婴幼儿	3岁以下	35~40
儿童	3~6	40~50
小学生	6~12	45~60
中学生	12~18	60~70
青壮年	18~45	70~55
中老年	45~60	60~50
老年	60以上	<50

勃勃做工作了。

(3) 储存能量：脂肪细胞储蓄了大量的脂肪，当消耗的能量超过摄入的能量时，脂肪便把储存的能量释放出来供人体消耗。因此，脂肪储存较多的女人比较耐饿。

(4) 供给必需脂肪酸：必需脂肪酸是细胞的重要构成物质，具有多种生理功能——促进发育、维持皮肤和毛细血管的健康，并参加胆固醇的代谢。可见，缺少了脂肪，女人可能身材矮小、皮肤粗糙。

(5) 保护身体组织：脂肪是器官、关节和神经组织的隔离层，可避免各组织间的相互摩擦，对心、肺、胃等器官起保护和固定作用。当女人受到外力的冲击时，脂肪可以保护女人的器官避免破裂出血。

(6) 维持体温：脂肪是热的不良导体，皮下脂肪可阻止身体表面散热，在寒冷的冬天可帮助女人保持正常的体温。

(7) 促进脂溶性维生素的吸收：脂肪是脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 的载体，如果摄入的食物中缺少脂肪，那么这些维生素将无法被人体吸收和利用，从而影响正常的新陈代谢，降低人体的免疫功能，各种疾病便会随之找上门来。

(8) 美容作用：脂肪令皮肤紧绷有弹性，如果缺少脂肪，人体的毒素便不能有效地排除，皮肤粗糙灰暗。各种斑点、痘痘也容易出现在脸上。

尽管脂肪对女人的身体有种种好处，但如果摄入脂肪的方式不当，也会带来肥胖等健康问题。也就是说，在女人膳食总能量中，脂肪提供的能量最好在 20%~30% 之间。按照一般成年人每天需要摄入