

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

瘦身美体

SHOUSHENMEITI
XIAOMIFANG

小秘方

■《瘦身美体小秘方》可以帮助你吃出迷人的肤色，练就玲珑曲线，相信那些热爱生活的女性，会视本书为良师益友。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

瘦身美体

SHOUSHENMEITI
XIAOMIFANG

小秘方

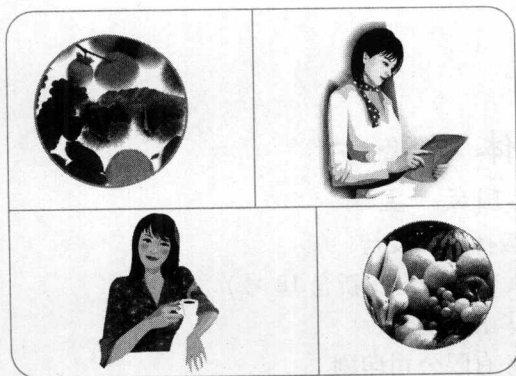
■《瘦身美体小秘方》可以帮助你吃出迷人的肤色，练就玲珑曲线。相信那些热爱生活的女性，会视本书为良师益友。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

瘦身美体 小秘方

主编 张为成 秦国风



中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：石 玥

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小秘方系列/张为成, 秦国风主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-479-9

I. 实… II. ①张…②秦… III. 秘方 - 汇编

IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142327 号

瘦身美体小秘方

张为成 秦国风 主编

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

920 × 1300 毫米 32 开本 80 印张 1600 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-479-9/R · 475

定价: 180.80 (共 8 册)

前言

QIAN YAN

实用小秘方系列书经全体同仁的共同努力,终于问世了。近几年来,我们广泛查阅了国内各地相关文献资料,大量收集了古今名方。因此本系列书包含了编者的智慧,凝聚了编者大量的汗水和艰辛。

目前,我国有关小秘方的著作很多,其中绝大多数方书或由于体例原因,或限于篇幅,不能全面地包容各种疾病的秘方,难以规范、全面地概括古今秘方秘法。而本系列丛书汇集了中国小秘方的精华,全面系统地包含了:美颜美容、排毒养颜、孕期调养、瘦身美体、奇药妙用、夫妻和谐、本草妙用、健康睡眠的小秘方。

本系列丛书每方的介绍依次包括原料、制作、用法、功效(特点)、说明、注意。方名一般以一、二、三顺序排列,也有以用原方名的。

本丛书详细记载了人们赖以生存的各种粮食、矿物质和各种疾病等,用通俗易懂的文字,指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方法,从而做到养生得法、美丽健康、百病皆除。

相信,本丛书会成为您的良师益友,让您懂得美丽健康在于养生,养生在于饮食的科学道理,从而达到健康长寿的目的。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

编者



目 录

第一章 美丽女人瘦身经

营养要全面,食物多样化	1
蛋白质摄取要均衡	1
油脂摄入应适量	2
多吃新鲜蔬菜和水果	2
适当饮水	3
宜常摄取性平和的食物	3
饮食定时定量	3
吃饭要细嚼慢咽	3
需碳水化合物	4
蛋白质	4
维生素	5
矿物质	5
水	5
瘦身的谷类食物	6
瘦身的豆类食物	8
瘦身的肉类食物	8
瘦身的乳类制品	10
瘦身的蛋类食品	11
瘦身的鱼类食品	12
蔬菜有哪些瘦身作用	13



瘦身美体小秘方

哪些菌、藻类食物对瘦身有益	15
油脂类食物对瘦身的作用是什么	15
哪些水果是瘦身佳品	16
哪些坚果食品有瘦身功效	17
饮水对女性瘦身很重要	18
饮茶对瘦身有何作用	20
为什么说晨起饮水有利瘦身	23
常用汽水代水饮用为何不利瘦身	25
青年女性多饮可乐型饮料和咖啡有害瘦身	26
适量饮啤酒有益健康,过量饮啤酒影响瘦身	28
饮食习惯与瘦身有什么关系	29
青春期女性随意吃零食为何不利瘦身	31
为什么说少女偏食不利瘦身	32
“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”有益瘦身	34
为什么说细嚼慢咽有利瘦身和美容	36

第二章 去掉头皮屑——心情好轻松

一、去头屑与饮食	37
关于头屑过多须知	37
按摩去屑	37
饮食去屑	38
日常保养	38
二、去头屑的食物	39
去屑食物菠菜	39
去屑食物香蕉	40
去屑食物苜蓿	41
去屑食物洋葱	42



三、去头屑小秘方	43
----------------	----

第三章 光泽秀发——拥有乌黑亮泽的秀发

一、光泽秀发必知	48
女性关注美发	48
防止伤害美发	49
护理你的秀发	51
美发之最	51
少受折磨	52
二、光泽秀发的食物	53
亮泽秀发食物芦笋	53
亮泽秀发食物紫菜	54
亮泽秀发食物木瓜	55
三、光泽秀发小秘方	56
秀发食疗方	56

第四章 防治脱发——让秀发又浓又密

一、防治脱发与饮食	70
饮食与头发的瘦身	70
怎样才能使秀发黑亮飘逸	72
怎样根据发质选择食物	73
头发早白的饮食防治	74
脱发的饮食防治	75
秃发的饮食宜忌	76
二、防治脱发的食物	77
让秀发黑亮食物黑芝麻	77
让秀发黑亮食物大豆	78
让秀发黑亮食物何首乌	80



让秀发黑亮食物葱	81
三、防治脱发小秘方	82

第五章 美丽胸部——坚决摆脱“平烦”

一、美丽胸部与饮食	94
别走入禁区	94
健康地戴乳罩	95
健康乳房的标准	96
常见问题	97
日常丰乳方法	99
美丽胸部动作	100
二、美丽胸部的食物	108
美丽胸部食物木瓜	108
美丽胸部食物莴笋	109
三、美丽胸部小秘方	110
美丽胸部食疗方	110

第六章 美丽瘦身——拒绝肥胖

一、美丽瘦身的饮食	124
女性怎样使腰部瘦身	124
瘦身运动中的营养问题	125
吃肉的秘诀	128
喝水瘦身法	129
上班族的三餐搭配	130
如何在瘦身训练中补充水分	131
越吃越苗条的秘诀	132
早餐问题不能小视	133



控制食欲的绝招	136
为什么说女性瘦身重在养血	137
女性减肥的最佳方式	138
饮食减肥要诀	140
减肥者必备的节食常识	142
节食减肥的疑点	143
减肥有哪些禁忌	145
常见的饮食减肥法	147
饮食健身法则	153
胖人吃哪些蔬菜最好	154
能吃掉脂肪的食品有哪些	154
吃减肥水果应注意什么	156
二、美丽瘦身的食物	158
美丽瘦身食物果菜	158
美丽瘦身食物蘑菇	159
美丽瘦身食物荷叶	159
美丽瘦身食物萝卜	159
美丽瘦身食物香料	160
美丽瘦身食物茶叶	161
美丽瘦身食物大米	162
美丽瘦身食物番茄	163
美丽瘦身食物香蕉	164
三、美丽瘦身小秘方	165
瘦身食疗方	165
第 七 章 美丽手足——伸出你的纤纤玉指和美足	
一、美丽手足必知	184
瘦身手的按摩方法怎么做	184



瘦身美体小秘方

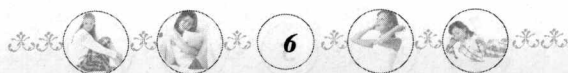
女性如何使自己的双手柔软、漂亮而富有弹性	185
怎样保护指甲瘦身	186
哪些不当的美甲对指甲有伤害	188
二、美丽手足食物	189
美丽手足食物橙果	189
美丽手足食物山楂	190
美丽手足食物杏	191
三、美丽手足小秘方	193
防治手上角化症(富贵手)	193

第八章 瘦身美体小秘方——炼就玲珑曲线

一、美腰小秘方	207
二、美臀小秘方	210
三、美腿小秘方	212
四、美体助长小秘方	213
五、美体壮骨小秘方	231

第九章 瘦身美体健康调养

一、便秘小秘方	253
二、减压抗疲劳小秘方	255
三、贫血小秘方	269
四、失眠小秘方	282
五、月经痛小秘方	296
六、冻疮小秘方	301
七、湿疹小秘方	303
八、皮肤瘙痒小秘方	305





第一章 美丽女人瘦身经



营养要全面,食物多样化

人 体需要全面的营养素,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水以及纤维素都不能少,这些营养素在机体内部各自有各自的作用。缺少哪一种营养素都会造成营养不良。要想摄入全面营养,就必须做到进食的食物多样化,因为不同的食物含有不同的营养素。适当多吃植物性食物,要注意粗细搭配,吃些杂粮,所摄取的食物应五味调和、寒热温凉适度,食物种类齐全、搭配合理,营养全面,不会出现营养缺乏症,有利瘦身。吃粮食类食物主要是给机体补充热能,提供糖类、蛋白质和B族维生素;吃动物类食物主要是为机体提供蛋白质、脂肪、B族维生素和无机盐(矿物质);吃蔬菜和水果类食物主要是为机体提供维生素C及纤维素、无机盐和胡萝卜素;吃干果类食物主要是为机体提供维生素E和某些无机盐。维生素E有抗氧化作用,抗衰老和防止皮肤粗糙。

摄取食物要搭配,要多样化,吃植物性食物要粗细搭配,品种混食,如小米、玉米、高粱米、甘薯、大豆、绿豆、蔬菜、水果等都要兼顾,而且米面加工不宜过精细,以免损失营养成分。



蛋白质摄取要均衡

蛋 白质是机体必不可少的营养物质,一旦长期缺乏蛋白质,从美容角度上看,就会使皮肤失去弹性,粗糙干燥,使面容苍老。但富含蛋白质的肉类及鱼、虾等动物性食物属于酸性食物,如人体摄入过多,易使人过早衰老,对人体健康及皮肤瘦身都不利。所以,在摄取蛋白质时,要注意均衡,要调整肉食与素食的搭配比例。植物性食物中的大豆、麦粉、小米、花生仁、绿豆等也含有较多的蛋白质,而且大豆所



瘦身美体小秘方

含的是优质蛋白。动物性食品不易消化,年龄大的老年人应适当减少动物性食品,多吃植物性食品,有利消化吸收和防止摄入过多脂肪和胆固醇,引起心脑血管疾病。



油脂摄入应适量

在日常饮食中,应控制脂肪的摄入量,尤其是动物性脂肪,摄入过多会使身体发胖。肉类食物均含有较多的脂肪,即使是瘦肉中也含有一定量的脂肪,故女性应适当控制吃肉。在一定条件下,肉类食物在体内分解过程中,可产生很多酸性物质,对皮肤和内脏均有强烈的刺激性,影响皮肤的正常代谢,使皮肤变得粗糙,失去美感。



多吃新鲜蔬菜和水果

多吃新鲜蔬菜和水果的目的:①摄取足够的碱性无机盐,如钙、钾、钠、镁、磷、铁、铜、锌、钼等,既可使血液维持较理想的弱碱性状态,又可吸收大量维生素,有利防病健身。皮肤颜色较深者,宜经常食用萝卜、大白菜、竹笋、冬瓜及大豆制品等富含植物蛋白、叶酸及维生素C的食品;皮肤粗糙者,应多吃含胡萝卜素丰富的蔬菜,如菠菜、油菜、胡萝卜、藕、黄豆芽等黄色、绿色蔬菜。②摄取足够的维生素,各种

维生素营肉类食物均含较多的脂肪,即使是瘦肉中也含有一定量的脂肪,故女性应适当控制吃肉。

营养成分均和皮肤瘦身有密切关系。缺乏维生素A及维生素D易导致皮肤干枯粗糙;缺乏维生素A,维生素B₁及维生素B₂,会加速皮肤衰老;缺乏维生素C易使皮肤色素沉着,使皮肤缺乏白皙感,而且易受紫外线的伤害。③

多吃蔬菜、水果,可以摄取足够的植物维生素,加强肠蠕动,有利于吸收毒物及加快毒物排泄出体外,减少毒物对身体的损害,并可防止便秘,避免给皮肤和器官带来病变。



适当饮水

饮 水有利于皮下肌肉的饱满和富有弹性,对美容有利。正常成年人每人每日应饮水 2000ml 左右。充分的水分供应,可促进血液流动,保持皮肤的水分及营养供应,使皮肤滋润,还可延缓皮肤老化。



宜常摄取性平和的食物

性 平和的食物有助于养颜美容。性平和的食物谷粮类有:小麦、小米、玉米、糯米、甘薯、花生、大豆、赤小豆、黑豆、蚕豆、豌豆等。蔬菜类有:白菜、莴苣、茼蒿、山药、卷心菜、土豆、胡萝卜、香菇、木耳、银耳等。瓜果类有:苹果、李子、无花果、葡萄、橄榄等。动物鱼类食品有:带鱼、鳗鱼、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼、银鱼、鲢鱼、鲈鱼、甲鱼、牛肉、牛奶、兔肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽肉等。其他如核桃、葵花子、芝麻、薏苡仁、百合、莲子、莲藕、藕粉、蜂蜜等,也属于性平和的食物。



饮食定时定量

饮 食要定时定量,不可暴饮暴食或饥饱无度。一日三餐,定时进食,并做到:“早饭吃饱,午饭吃好,晚饭吃少”的原则,以保证各种营养素的均衡摄入,达到合理营养的目的。



吃饭要细嚼慢咽

吃 饭时狼吞虎咽,咀嚼不细,不易消化吸收,对瘦身不利。经细细咀嚼的食物,充分和入消化液,易于消化,并可充分吸收,对健康美容均有利。



瘦身美体小秘方



需碳水化合物

人 体每日需要很多热量,热量的 50% 来自糖,35% 来自脂肪,15% 来自蛋白质。所以,足够的糖与脂肪对保证身体发育是非常重要的。按我国的饮食习惯,热量主要来自主食米饭、面制品中。可是,现时生活中,有很多女青年,为了身材苗条、防止发胖,她们就节制主食的摄入,不好好吃饭,甚至饿肚子,更不愿意多吃粗粮,更有的不吃脂肪,限制了糖和脂肪摄入,这就明显地影响了热量的补充。尤其是粗粮玉米和标准面粉中,不仅含有大量的糖,还含有其他身体发育所需要的营养物质,对女性长身体和健康是极为重要的。高身材女性,又健康,又苗条,无疑给瘦身创造了很好的条件。



蛋白质

蛋 白质是人生发育的基础,是保证人体正常生命活动的最基本因素。人体的发育包括细胞的繁殖、组织器官的增大、激素、抗体和酶等的合成,都必须有足够的蛋白质的原料,在生长发育时期对蛋白质的需要尤为重要,他们每日每千克体重需要蛋白质 2~4g。

蛋白质是人生发育的基础,是保证人体正常生命活动的最基本因素。

人体所需的蛋白质主要由食物供给。蛋类、禽类、猪肉、牛肉、鱼、大豆、牛奶都含有丰富的蛋白质。动物蛋白质为完全蛋白质,又称优质蛋白质,其所含必需氨基酸种类齐全、数量足、比例适宜,即

其氨基酸模式接近人体组织蛋白质,易于吸收。大豆蛋白质也是完全蛋白质。这些食物还有丰富的脂溶性维生素(维生素 A、维生素 E、维生素 D、维生素 K)、矿物质和胆碱等,对青少年的机体和大脑发育很有益,这些食物混合食用,各类食物蛋白质互相补充,会使营养得到合理利用。问题是,现在有些青春少女,怕肥胖,不吃肉、蛋,这会影响蛋白质的摄入。



维生素

少女在生长发育中,维生素是不可缺少的。它不仅预防某些疾病,还可提高机体的免疫力。青春期女孩,对维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 需要量大,这些维生素大部分来自蔬菜和水果。少女们应多吃些胡萝卜、菠菜、韭菜,这些蔬菜含维生素 A 原(胡萝卜素)多;玉米、小米、标准粉、豆类、芹菜含 B 族维生素多;辣椒、新鲜蔬菜、水果,特别是山楂、鲜枣、西红柿含有大量维生素 C。所以,青少年少女要多吃蔬菜和粗粮。



矿物质

女性对矿物质需要量极大。钙、磷参与骨骼、牙齿和神经细胞形成,如钙摄入不足,必然导致骨骼发育不全。奶、豆制品含有丰富的钙。铁是组成血红蛋白的必要成分,如果膳食中缺铁,就会造成缺铁性贫血,特别是青春女性,每次月经要损失 50 ~ 100ml 血,对此至少要补充 15 ~ 30mg 铁。动物肝脏、蛋黄、芝麻酱、黑木耳、苋菜、面粉、小米、大豆、芹菜、白菜都含有较多的铁。锌对长身体和性器官的成熟是有作用的,也应注意补充,动物肝脏和海产品中含锌丰富。



水

女性新陈代谢旺盛,所以需要水量也高于成人,每日摄入水 2500ml,才能满足机体代谢的需要。水的摄入量不足会影响机体代谢及体内有害物质、废物的排出。



瘦身的谷类食物

谷类食物中含有多种营养成分,但以碳水化合物的含量最为丰富,其平均占70%以上,大米、白面可达75%以上。谷类食物的碳水化合物主要形式是淀粉,易于人体消化吸收,是机体最理想而且经济的热量来源。

谷类食物的碳水化合物主要形式是淀粉,易于人体消化吸收,是机体最理想而且经济的热量来源。

谷类食物也含有蛋白质,其比例占8%~10%之间。因为谷类作为“主食”吃,故人体从谷类中摄取的蛋白质也比较多,所以谷类蛋白质仍是机体蛋白质的主要来源。谷类蛋白质不是优质蛋白质,其蛋白质中的必需氨基酸

组成和数量不理想,特别是机体生长所必需的赖氨酸的含量很低,完全不能满足机体的需要,如果单纯地以谷类蛋白作为机体蛋白来源,就会给机体生长发育带来不利影响,特别是对身高发育不利,对瘦身产生不良作用。为了弥补谷类蛋白质的不足之处,营养学家提倡多种食物混合食用,使谷类食物蛋白质中不足氨基酸的含量得到补充,如谷类和豆类、肉类一起食用,可增加优质蛋白质,补充了其中赖氨酸的不足,可提高米、面蛋白质的利用率。

谷类食物中脂肪的含量较低,仅有1%~3%,这对于机体吸收脂溶性维生素A、维生素D、维生素E及维生素K不利,因为食物性脂肪是这些维生素的载体,如果饮食中缺乏脂肪,这些营养素的吸收就会减少,不利人的瘦身。

谷类食物中,还含有高质量的不饱和脂肪酸、纤维素、维生素B族和维生素E,但维生素C、维生素D、维生素A及胡萝卜素(维生素A原)含量很少,所含的磷、铁又是不易被人体吸收的,磷、铁、钙含量也很少。因此,谷类食物的营养是很不全面的。

此外,谷类食品在加工过程中,由于去皮和磨研,其内皮所含的维

