

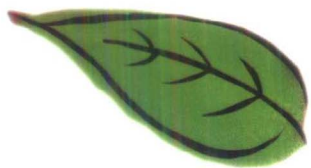


一种沁人心脾的减肥良药

编者 廖泉红

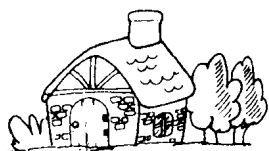
茶叶减肥法

新配方



当你的双手捧起
香沁心脾的香茗之时
这就是
一个极好的开端

四川辞书
台湾汉湘



生活频道丛书 01

新配方 茶叶减肥法

一种沁人心脾的减肥良药

四川辞书出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

新配方·茶叶减肥法/廖泉红编. —成都: 四川辞书出版社, 2001.1

(生活频道; 1)

ISBN 7-80543-837-4

I. 新... II. 廖... III. 茶叶-减肥 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10470 号

生活频道丛书 01

新配方·茶叶减肥法

作 者/ 廖泉红

责任编辑/ 张 林

封面设计/ 屈 涌

技术设计/ 康宏伟

责任出版/ 严红兵

出 版 者/ 四川辞书出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

发 行/ 四川辞书出版社

地 址/ 成都市盐道街3号

邮政编码/ 610012

电 话/ (028) 6678300 6715554

传 真/ 6652832

印 刷/ 四川五洲彩印有限责任公司

规 格/ 880mm × 1230mm 1/32

版 次/ 2000年2月第一版

印 次/ 2001年1月第二次印刷

印 数/ 6000册

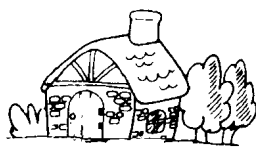
书 号/ ISBN7-80543-837-4/R·53

定 价/ 15.00元

版权所有 翻印必究

* 本书如有印装质量问题, 请寄回本厂调换。

* 电话/ (028) 5011398



生活 * 频道



茶文化是在中华民族源远流长的历史长河中逐渐形成的。上至达官贵人，下至市井小民，无不以品茗饮茶为一种乐趣。中华儿女在饮茶的过程中，逐步发现饮茶不仅能醒脑提神，而且还可防治疾病，从而形成了独具风格的茶疗法。茶疗法借着“简便、灵验、价廉、副作用小”的特点在我国广为流行，并传至世界各地。

善于钻研的人们，在长期的实践中，发现茶叶不但具有诸多的防病、治病功效，而且还能极不留

1



前

言

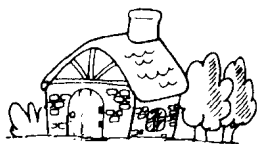


情地将肥胖祸首——脂肪扫地出门。

生活在现代社会中的人们，由于物质条件日益优越，常摄入过多的营养物质，经过日积月累，身体便趋于肥胖；加之生活节奏加快，交通工具及生活用具的现代化，使得人们的运动量日益减少，从而导致体态更加臃肿。肥胖是人类健康的大敌，长寿更会因此远离人们，现代人为此深感不安，辗转难眠。梦想着重显昔日的苗条身段，梦想着再度矫健地奔上球场，梦想着没有疾病……然而这只是梦想，这些好事是不会从天而降的，我们便提请诸位注意，请立即聘请“去脂高手”——茶叶，让它来帮你实现梦想！

笔者在收集整理资料的过程中走访了许多深谙饮茶之道的行家高手，在本书中将他们的丰富经验整理成文，旨在让更多的人了解、喜爱茶叶，进而更加有效地对之进行利用。如果我们的努力能使深

2007/10/28



生活 * 频道

受肥胖之害的读者朋友解除烦恼，使健美者们能继续紧握身材的保险单，那么，这一切的辛劳就都充满了甘甜。

当你双手端起香沁心脾的香茗之时，那么我可以肯定地告诉你，这是一个极好的开端。

3



前

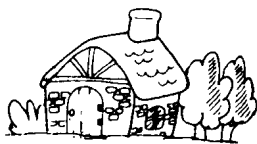
言





生活频道

- | | |
|-----------------|-------------|
| 01 新配方·茶叶减肥法 | 定价: 15.00 元 |
| 02 解色事典 | 定价: 14.00 元 |
| 03 快乐速读记忆法 | 定价: 15.00 元 |
| 04 如何培养温柔与体谅的孩子 | 定价: 15.00 元 |
| 05 健康新观念 | 定价: 20.00 元 |
| 06 安心坐月子小百科 | 定价: 18.00 元 |
| 07 钙与人体的奥妙关系 | 定价: 18.00 元 |
| 08 手足按摩法精选 | 定价: 21.00 元 |



生活 * 频道



第一章 做好自己身体的“检察官” (1)

送你一把公平秤..... (2)

“揪出”致胖元凶..... (3)

• 虚有其表 (4)

• 实实在在 (5)

• 中年肥胖 (6)

• 过度肥胖 (7)

“撂翻”不良饮食习惯..... (8)

• 和零食说“BYE” (8)

• 杜绝狼吞虎咽 (9)

• 别再狂吃猛喝 (11)

1

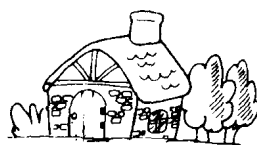


目

录



·学会拒绝	(11)
认清各种不良生活方式	(13)
·欠下大堆睡眠账单	(13)
·置身于“压力锅”中	(14)
·和运动“绝缘”	(15)
·墨守成规	(16)
检查减肥屡战屡败的原因	(17)
·意志太薄弱	(17)
·缺乏科学导向	(19)
·盲目随从	(20)
·努力过火	(21)
·纵观节食弊端	(22)
·疲乏劳累	(22)
·失眠多虑	(23)
·沮丧不堪	(24)
·腿部痉挛	(25)
·口臭难闻	(26)
·头昏目眩	(27)
·胃部饿痛	(27)



生活 * 频道

·大便秘结	(28)
·面容憔悴	(29)
·头痛欲裂	(30)
第二章 笑傲江湖绝非偶然	(33)
随着历史的车轮走来	(34)
从中华大地走向世界	(37)
被历代名医推崇的茶叶	(42)
被现代医学首肯的茶叶	(47)
·沁人心脾的化合物类	(49)
·加强抵抗力的茶多酚类	(49)
·有效调理机能的脂多糖类	(53)
·药效显著的生物碱类	(53)
品种繁多的茶叶	(57)
茶叶是珍贵的碱性饮料	(62)
茶叶是成人病、衰老的有力克星	(64)
“最佳饮品”的头衔受之无愧	(68)
第三章 茶叶是肥胖者的福音	(72)
去除臃肿，重拾婀娜	(73)
没有糖分的美妙减肥品	(77)

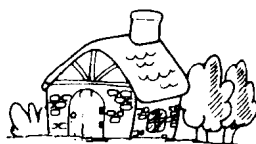




肉类消化、脂肪分解工作的“监察员”	(80)
饮食和运动疗法是“茶博士”的手中墨宝	(82)
肥胖与长寿势不两立	(87)
坚持就是胜利	(91)
短短 1 个月便扔掉 6 公斤 (王女士)	(93)
健康法则：坚持饮用中国茶 (李太太)	(103)
茶叶为我带来辉煌 (李小姐)	(110)
奇妙茶饮为我挽回的幸福 (陈老太太)	(115)

第四章 带你走进千变万化的茶饮世界 (123)

功效非凡的美容减肥茶	(124)
帮你成为品茶的行家高手	(125)
美容驻颜的茶水浴	(127)
减肥饮料单	(129)
· 灭脂清茶	(129)
· 三朵金花茶	(130)
· 酸溜果茶	(131)
· 玉芥双根茶	(131)
· 苦瓜清茶	(132)
· 消赘靓茶	(132)



生活 * 频道

• 降脂健身茶	(133)
• 葡萄蜜绿茶	(133)
靓肤驻颜饮料单	(134)
• 青春岁月茶	(135)
• 大圆小点蜜茶	(135)
• 黄芪枣茶	(136)
• 神草茶	(136)
• 麻烦美颜茶	(136)
• 雪奶红茶	(137)
• 慈禧珍珠茶	(138)
• 玉竹香茶	(138)
• 沙苑蒺藜茶	(138)
• 美肤茶	(139)
彻底消灭肥胖	(140)
• 乌龙去脂茶	(140)
• 酸溜根茶	(141)
• 大黄小绿茶	(142)
• 陈葫芦茶	(142)
• 桑枝家园茶	(143)





·银菊溜溜酸茶	(143)
·桑白皮茶	(143)
·减肥茶	(144)
·香奶茶	(144)
其他健身茶	(145)
·枸杞叶茶	(145)
·洁面靓茶	(147)
·美多保健茶	(147)
·首乌寄生茶	(148)
·桃花瓜仁茶	(148)
·升麻白芷茶	(149)
·浮萍茶	(149)
·茯苓菊花茶	(150)
缓解不正确节食对胃部造成的伤害	(150)
·乌药茶	(150)
·柠檬茶	(151)
饮茶忌事	(152)

生活 * 频道

第

一

章

做好自己身体的『检察官』





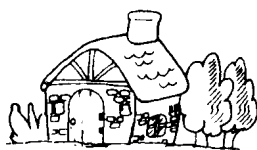
送你一把公平秤

以胖为美的唐朝早已走远，无论是在时光长廊的哪一端，都可听到许多人的抱怨声“太胖了”。他们中间，有的已是举步维艰，有的体态臃肿，还有丰满的，清瘦的，到底谁才是“真的太胖了”，没有答案。

众所周知，人的身体构成中有 30% ~ 40% 的脂肪、矿物质、蛋白质及糖类等，其余的均为水分。而肥胖的标准正是除水分以外的物质含量太高。

由此可见，当一个人的脂肪含量仅为体重的 20% 左右时，无论其体重是多少，那都绝对不能称为肥胖。尤其是女性，由于生理结构的缘故，其脂肪含量原本比男性高，因而脂肪含量只要是在 33% 左右时，都属正常范畴。

有了这样的标准，就可以极容易地推算出你是



否真的“太胖了”。

1. 计算标准体重：

标准体重 = (身高 - 100) × 0.9 (公斤)

2. 正确答案：

肥胖程度的百分比 = (真实体重 - 标准体重) ÷
标准体重 × 100

- 20% 表示太瘦，你急需补充营养；

- 19% ~ - 11% 表示偏瘦；

+ 11% ~ + 19% 表示微胖；

+ 20% 以上表示太胖，真的该减肥了。

“揪出”致胖元凶 (图 1)

引起肥胖的原因不同，那么与之相对的减肥去脂方法也不同，需要特别注意的问题也不同。因此，在你决心减肥之前，请对号入座，分清肥胖类型，这是成功减肥极其关键的第一步。

