

五十年的经典瘦身法则，百万人亲身体悟和验证！

国际健康瘦身经典理念首次引进中国

殷彤 / 著

Lemon,
The Magic Fruit!



柠檬物语

瘦身美体新概念

柠檬水排毒瘦身法 = 保健 + 瘦身 + 美容

让你立刻成为一个
美貌与身材兼具的出众女人

重庆出版社



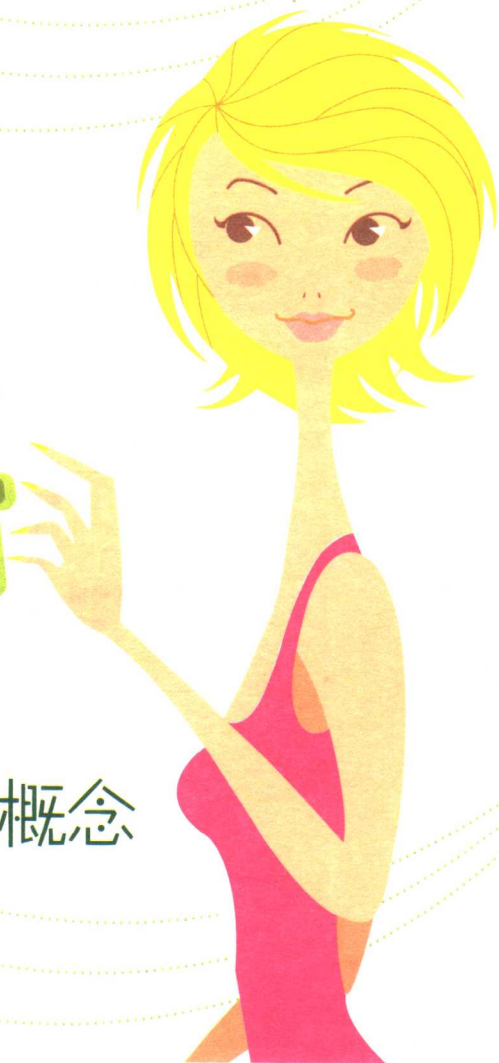
Lemon,
The Magic Fruit!

柠檬
物语

——瘦身美体新概念

殷彤 / 著

 重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

柠檬物语——瘦身美体新概念/殷彤著. —重庆:重庆出版社, 2005. 7

ISBN 7-5366-7217-9

I. 柠... II 殷... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第025771号

NINGMENG WUYU——SHOUSHEN MEITI XIN GAINIAN

柠檬物语——瘦身美体新概念

殷彤 著

责任编辑 陈建军

特约编辑 白 兰

封面设计 门乃婷

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路205号)

新华书店经销

特约经销 北京华章同人文化传播有限公司

电话 010-65949715/16/17-810

北京画中画印刷有限公司 印制

开本787×1092 1/24 印张 4.7

字数 30千

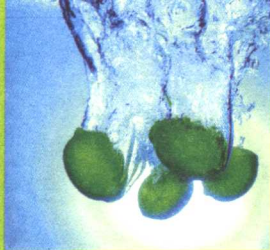
2005年7月第1版

2005年7月第1版第1次印刷

ISBN 7-5366-7217-9/R·242

定价: 15.00元

序



在人们越来越注重身体健康，追求轻盈体态的同时，品种繁多的减肥方法和保健品开始逐一出现在我们的面前。在如此众多的选择中，复杂的药方和使用方法经常纠缠得我们心烦意乱。究竟有没有一种既简单又实用的保健方法呢？

美国的食物学家经过长时间研究，发现人们患病、衰弱甚至死亡的原因究其根本都是由各种各样的病毒和细菌引起的。这给了他们很大的启示，不论用什么样的方法，人们实际上都是要消灭这些导致病因的病毒。如果用烈性药物摧毁它们，人的身体很有可能与之玉石俱焚，而将它们排出体外则是最直接、安全又有效的方法。

将柠檬汁、槭树汁和红辣椒粉按照一定比例调出来的饮料就是科学家追寻已久、可以治愈百病的仙果。

患有严重高血压病症的患者，多年治疗无效，在使用柠檬水排毒法后的第二十天彻底恢复了健康！

出生三周半的婴儿，被诊断为无望存活，在使用柠檬水排毒法后，至今已经十四岁，健康地生存在这个美丽的世界上！

健康人使用柠檬水排毒法，在保健的同时达到瘦身美容的功效——使用柠檬水排毒法，摈弃了错误的减肥观念，从根本上调节了营养平衡，体重下降速度保持平稳。

柠檬中丰富的维生素是肌肤营养需求的最大补充，使用柠檬水排毒法，使皮肤保持水嫩光鲜。

这究竟是不是神话，试试你就知道了。

目录 Contents

第一章 Lemon! Lemon!

- 柠檬小百科 01
- 起死回生的仙果 02
- 自然保健佳品 03
- 美容减肥的双重惊喜 05
- 那一缕清新的柠檬香 07
- 与柠檬结缘会带来无限的惊喜哦! 10

第二章 国际健康新理念——柠檬排毒保健法

- 小细菌，大隐患 11
- 万能排毒——柠檬排毒保健法 13
- 赫曼·施奈德的一封信 15
- 柠檬水疗法——由内而外重塑自我 21
- 进入操作间：真正开始排毒 23
- 辅助排毒 27
- 我还需要再进行“补充”吗? 30
- 柠檬水疗法会让人感觉不适或身体虚弱吗? 32
- 怎样结束柠檬水疗法? 34
- 献给希拉的生命礼物 38

第三章 你是个PP的柠檬美人!

- 水嫩肌肤，柠檬给你全新体验——关于皮肤的一切! 41
- 人人皆宜的柠檬护肤： 42
 - (一) 蛋清乳液常伴 42
 - (二) 柠檬洁面乳 43
 - (三) 柠檬爽肤水 44
 - (四) 柠檬手膜 44
 - (五) 轻松去死皮 45
 - (六) 面膜大全 46
 - 1 祛除肌肤杂质的清洁球 46
 - 2 收缩毛孔面膜 47
 - 3 面膜添加剂 47
- 一头飘着柠檬香的秀发——柠檬护发 48

柠檬护肤按摩法	49
自然柠檬水减肥——完美曲线，柠檬助你一臂之力！	50
第四章 柠檬的妙用	51
柠檬醋	52
美发	54
健脑	55
抗衰老	56
烟民的福音	57
抗癌防癌	58
强化记忆力	59
改善骨质疏松	60
防经济舱症	61
防止贫血	62
生活小助手——柠檬，一个活跃的家庭成员！	63
OFFICE中柠檬的使用与健康	66
第五章 柠檬与精油	67
精油——香飘四溢！	68
柠檬精油芳香疗法	69
柠檬香精油的使用	71
瑟瑟冬日 氤氲泡汤	72
使用精油的按摩手法	76
第六章 色彩王国——来一场水果盛宴！	77
关于水果营养的简单艺术	81
健康食谱——西方人的吃法	82
健康食谱——东方人的吃法	86
柠檬饮食DIY——美肤体饮混搭秀！	87
1、甜品类	87
2、饮品	89
3、调理汤谱	91
4、柠檬菜谱	94
评点水果家族	97
水果怎样吃效果会更好？	105
1、吃水果的时机	
2、吃水果的次数和分量	
3、选择水果对号入座	

第一章

Lemon!

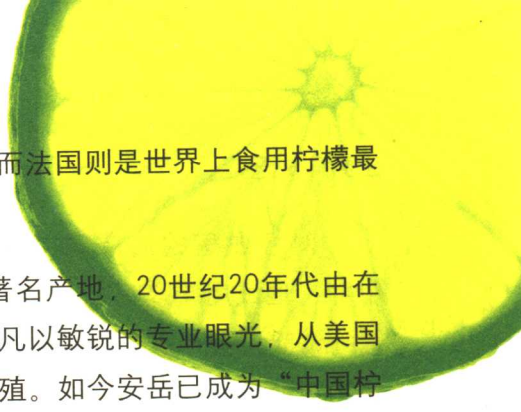
Lemon!

柠

檬小百科

Lemon是柠檬的英文名称，它不是中国的本土水果，直到几年以前才出现在国内的市场上。这些长相如同金黄和青色的“橄榄球”的小家伙们一开始并没有引起人们多少注意。直到近几年，人们才从各种渠道渐渐了解到柠檬一些简单实际的功用。然而在国外，不论是在饮食还是生活中的每个细节，甚至在人们的精神生活与信仰中，都飘散着一缕淡淡的柠檬清香。它是人们生活中不可缺少的必需品。

柠檬为芸香科常绿小乔木，原产马来西亚，目前地中海沿岸、东南亚和美洲等地都有分布，我国台湾、福建、广东、广西等地也有栽培。柠檬的嫩叶和花，都带紫红色，果呈长圆形或卵形，大小如鸡蛋，淡黄色，表面粗糙，顶端呈乳头状，果皮较厚，芳香浓郁，果汁较酸，果汁可配制饮料，还可提炼成香料。



美国和意大利是柠檬的著名产地，而法国则是世界上食用柠檬最多的国家。

我国四川省安岳县是柠檬的著名产地，20世纪20年代由在美国攻读医学博士的安岳籍人邹海凡以敏锐的专业眼光，从美国加利福尼亚州引进并在安岳栽培繁殖。如今安岳已成为“中国柠檬之乡”！

起 死回生的仙果

在人类健康史上，维生素C缺乏症曾在相当长的一段时间里严重威胁一部分人的生命。

几百年前的欧洲，长期在海上航行的水手经常遭受坏血病的折磨，患者常常牙龈出血，甚至皮肤淤血和渗血，最后痛苦地死去，人们一直查不出病因。奇怪的是，只要船只靠岸，这种疾病很快就不治而愈了。水手们为什么会得坏血病呢？

一位随船医生通过细心观察发现，水手在航海中很难吃到新鲜的水果和蔬菜。这位医生试着让水手天天吃一些新鲜的柠檬，奇迹出现了——坏血病很快就痊愈了。那么，柠檬为什么会有如此神奇的本领呢？经过长期的研究，科学家后来从新鲜的水果和蔬菜中提取出维生素C（又叫抗坏血酸），并证实坏血病就是维

生素C缺乏症。

对坏血病的治疗研究，最早始于英国医生林德，18世纪中叶，他试用新鲜蔬菜、水果和药物等，对患坏血病的水手进行医疗试验。有一次，他在治疗英国“航海五号”船上水手的坏血病时，挑选出一些水手分成六组，采用不同的方法进行治疗，如不同的食品、药物和理疗方法等等。出乎意料之外的结果是，服药的病员竟毫无起色，而食用柠檬的一组病员却像服了“仙丹”那样，病魔顿除，很快恢复了健康。

事隔40多年，英国海军采用这种方法，规定水兵入海期间，每人每天要饮用定量的柠檬叶子水。只过了两年，英国海军中的坏血病就绝迹了。英国人由此常用“柠檬人”这个有趣的雅号，来称呼自己的水兵和水手。柠檬也成为了治疗维生素缺乏症最有效的食品，人们都称它为“起死回生的仙果”。

自

然保健佳品

柠檬是最好的自然保健品。柠檬含有糖、钙、磷、铁和维生素B₁、B₂、A和P，特别是维生素C的含量更高，此外还含有丰富的有机酸和黄酮类、香豆精、挥发油、果胶等。柠檬丰富的维生素，对改善血压、缓和神经、帮助消化和分解体内毒素有一定的

辅助作用。柠檬果汁内的柠檬酸盐，还可防止肾结石。

柠檬还是世界上最有药用价值的水果之一。中医认为，柠檬性温、味苦、无毒，具有生津止渴、开胃健脾、防毒解毒、软化血管、维持血液健康等功效，也可预防皮肤癌。高血压、心肌梗塞患者常饮柠檬饮料，对改善症状缓解病情非常有益。柠檬与钙离子结合能生成一种可溶性“络合物”，可有效地缓解钙离子对血液的凝固作用。我国民间常用柠檬治疗高血压，方法很简单，取一枚柠檬和十枚荸荠放在一起用水煎煮，经常服用疗效明显。

柠檬汁则是一种鲜美爽口的饮料，制作起来更是非常简单方便，直接用鲜果压榨出果汁，再配以糖、冰块、冰水，搅拌后即可饮用。那淡淡的酸甜，幽幽的清香直沁人心脾，令人心神清爽，唇齿留香。柠檬汁可以让人振奋精神、消除疲劳、保持长时间的注意力，是最佳的工作饮品。常饮柠檬汁还能洁白牙齿，帮助消化。天气炎热时，以30g的浓柠檬汁泡开水饮用，更具有生津、止渴、解暑的作用。对于渴望好肌肤的你而言，每天享受一杯简单的柠檬饮品，盛夏净白肌肤又省心又省力！



美

容减肥的双重惊喜！

白嫩肌肤的水果之王，柠檬当仁不让！作为唾手可得的美容水果，柠檬受到越来越多时尚女孩的关注。其蕴含的柠檬酸成分不但能防止和消除色素在皮肤内的沉着，而且能软化皮肤的角质层，令肌肤变得白净有光泽。

柠檬是女孩子冰箱中必备的美容水果，无论是饮用还是做面膜，都是那么简单易用。它可以用来除雀斑、去痘痘，剥落老化角质层，促进皮肤新陈代谢，使皮肤嫩白富有弹性和光泽。

柠檬中所含的大量柠檬酸，和人体皮肤表面的碱中和后，可防止和消除皮肤的色素沉着。此外，柠檬的维生素A、C、P经皮肤吸收后，能使皮肤保持艳丽，光泽细腻，因而柠檬也是许多化妆品的制作原料之一。易生粉刺的年轻人，涂点柠檬油，可使脸部光洁，坚持使用还能消除粉刺。柠檬中丰富的维他命C，是抗氧化、紧肤产品的必备成分。同时还能有效地控制油脂分泌，收细毛孔。



柠檬含热量低，具有很强的收缩性，因此有利于减少脂肪，是自然减肥法的良药。柠檬汁是酸的，本身并不含糖，饮用柠檬汁可以在美容健身的同时，使舌头上的味蕾得到满足，从而起到抑制食欲的作用。以柠檬为辅料烹饪出的大餐，不论对减肥者、营养学家还是美食家来说，都是最令他们满意的食物。柠檬是营养均衡的美食中不可缺少的一个重要的部分。各大城市的饮品店都敏锐地感受到了柠檬的美容劲风，纷纷推出风格各异、口感喜人的柠檬饮品。吸引眼球的花哨设计、爽口细滑的酸甜口感，让你在下午茶的休闲时光中，轻松得到净白、光泽肌肤的双重惊喜！



那 一缕清新的柠檬香……

“熟悉的柠檬味道，那是家的味道”

柠檬清爽的香型是最常在香水中闻到的……

倩碧 (Clinique) 的热卖香水 “Happy” ,
萦绕在周身清新的柠檬香气使女孩子变成
童话王国的公主。



纪梵希 (Givenchy) “小熊宝宝” 是
一款果香型香水，味道较中型。带柠檬酸
橙香味的小熊宝宝，在夏日的午后，倚在
绿荫浓密的大树下，娇娇憨憨地伸个懒腰，
仿佛可以永远不用长大，永远生活在那天
真的时代！

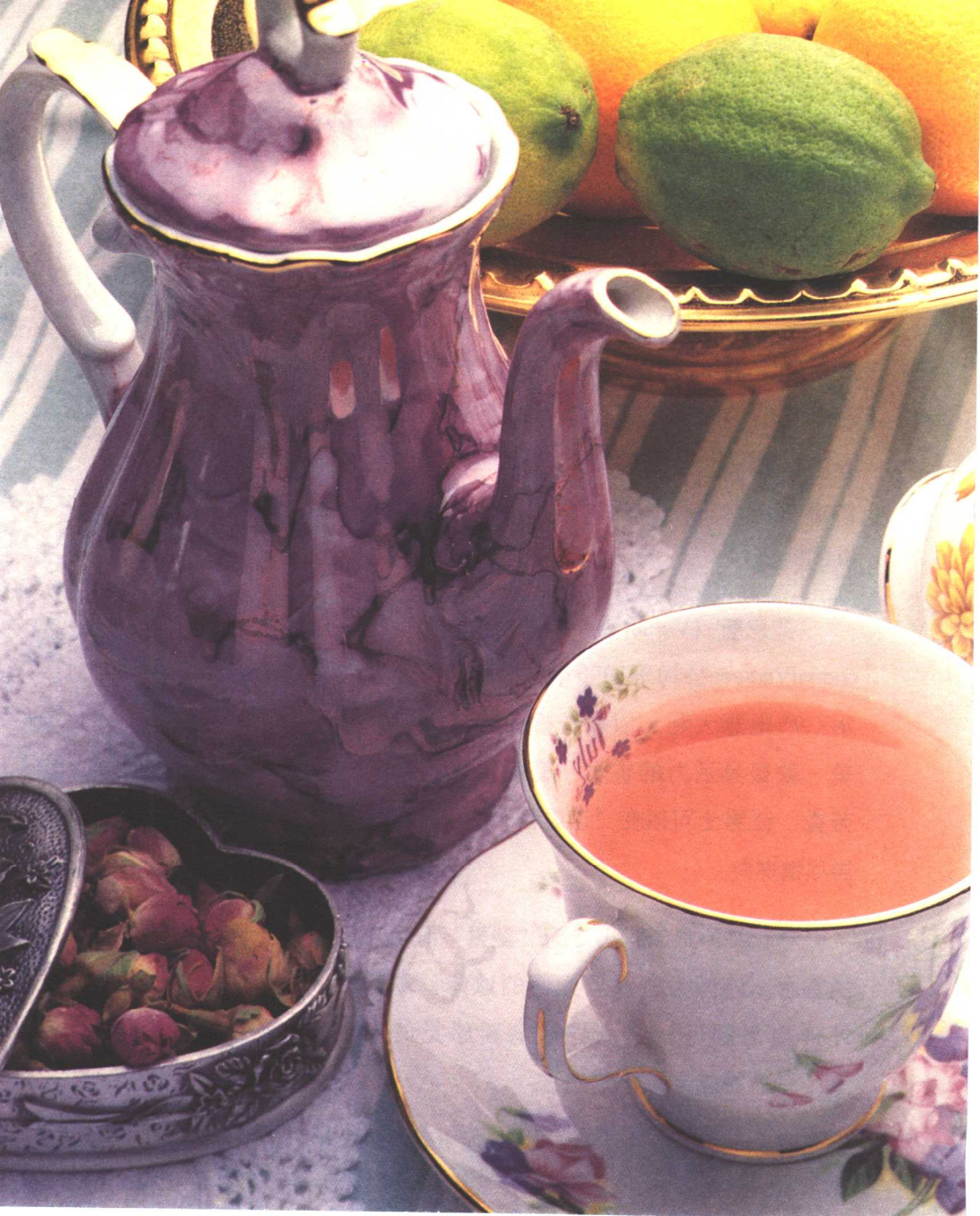


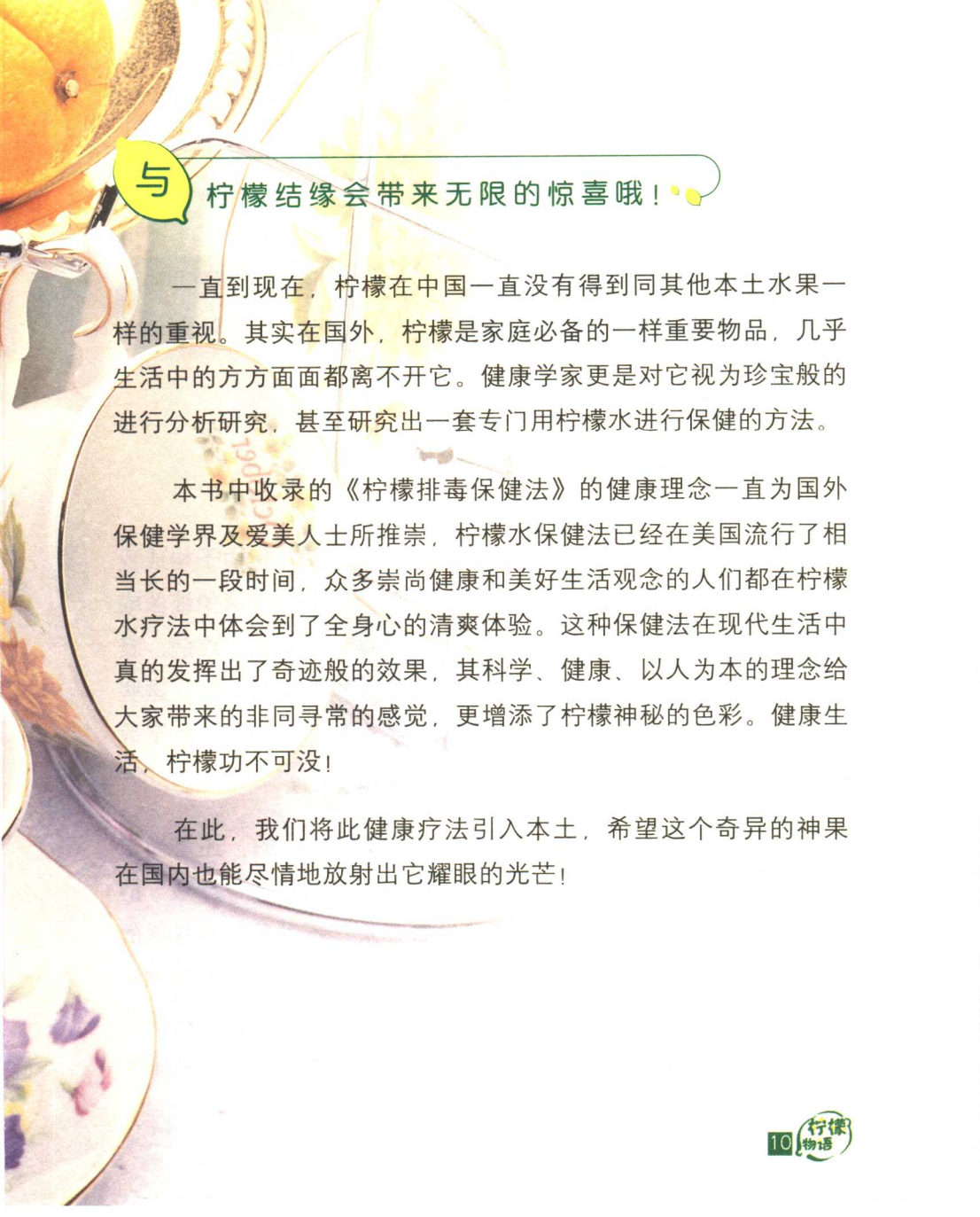
范思哲 (Versace) 的绿牛仔香水，是
Gianni Versace公司于1996年出品的果香型香
水，产地意大利。以香柠檬为主要原料，
是一款极具活力的香水，富有牛仔不羁的
芳香，让男士可以在“范思哲”的牛仔世界
里尽情遨游。



Hugo Boss最新推出专为“型男”而设计
的香水，外型为磨砂反光面的球体，球状
外形极之靓仔。带点柠檬清新感觉的味
道，令他性感十足！







与

柠檬结缘会带来无限的惊喜哦！

一直到现在，柠檬在中国一直没有得到同其他本土水果一样的重视。其实在国外，柠檬是家庭必备的一样重要物品，几乎生活中的方方面面都离不开它。健康学家更是对它视为珍宝般的进行分析研究，甚至研究出一套专门用柠檬水进行保健的方法。

本书中收录的《柠檬排毒保健法》的健康理念一直为国外保健学界及爱美人士所推崇，柠檬水保健法已经在美国流行了相当长的一段时间，众多崇尚健康和美好生活观念的人们都在柠檬水疗法中体会到了全身心的清爽体验。这种保健法在现代生活中真的发挥出了奇迹般的效果，其科学、健康、以人为本的理念给大家带来的非同寻常的感觉，更增添了柠檬神秘的色彩。健康生活，柠檬功不可没！

在此，我们将此健康疗法引入本土，希望这个奇异的神果在国内也能尽情地放射出它耀眼的光芒！

第二章 国际健康新理念 —— 柠檬排毒保健法

小 细菌 大隐患

传统医学认为，我们的身体本是完全健康的，但由于构成我们的器官或细胞的组织本身不够完善，所以若一旦有诸如细菌或病毒之类的外物入侵，衰弱与疾病就在所难免。其实，疾病、衰老和死亡都是因人体毒素堆积、全身通排不畅造成的结果。这些堆积的毒素会逐渐结晶，硬化，沉积在关节处和肌肉中，直至散布在全身数以亿计的细胞里。

各国各族，无论是文明发达的，还是尚未开化的，都同样在致力于所谓“神奇疗法”的开发，而这些“神奇疗法”不过是各种各样的总招人反感的毒品和药物。已有许多书刊读物及杂志文章报导说传统医学和医院里的治疗方法又引发许多新型的疾病和官能紊乱。其实当我们不