

# Happiness & Health



快乐健康  
KUAILE KHUAN

◎ 健康生活完全手册系列



# 天然减肥

## 完全手册



童仁棠 / 编著  
吉林科学技术出版社



1  
51

■健康生活完全手册系列

# 天然减肥



## 完全手册

童仁棠 / 编著  
吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1173号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版  
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

健康生活完全手册系列

**天然减肥完全手册**

童仁棠 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

金城印刷厂印刷

\*

880×1230毫米 32开本 6印张 100 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2805-4/R·602

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcb.com



## 第一章 不同年龄减肥法

- ◆ 1. 儿童减肥法 / 3
- ◆ 2. 少女减肥法 / 6
- ◆ 3. 妇女产后减肥法 / 9
- ◆ 4. 女性更年期减肥法 / 13
- ◆ 5. 中老年预防肥胖法 / 16

## 第二章 天然减肥食品

- ◆ 1. 减肥蔬菜 / 24
  - 黄瓜 / 25
  - 番茄 / 26
  - 冬瓜 / 26
  - 萝卜 / 26
  - 竹笋 / 27
  - 木耳 / 27
  - 辣椒 / 27
  - 胡椒 / 28
  - 大蒜 / 28

QAA42/19

- 山药 / 28
- 马兰头 / 29
- 凤尾菇 / 29
- 白菜 / 29
- 豆芽 / 30
- 豆腐 / 30
- 芹菜 / 30
- 芦笋 / 31
- 百合 / 31
- 茄子 / 31
- 枸杞头 / 32
- 胡萝卜 / 32
- 南瓜 / 32
- 荠菜 / 33
- 海带 / 33
- ◆ 2. 减肥水果 / 33
  - 山楂 / 33
  - 西瓜 / 34
  - 苹果 / 34
  - 香蕉 / 34
- ◆ 3. 减肥饮料 / 35
  - 减肥汁 / 35
  - 苦瓜汁 / 35
  - 醒酒汁 / 36

- 减肥保健汁 / 36
- 减肥汁 / 37
- 平肝汁 / 37
- 茯苓营养汁 / 38
- 萝卜汁 / 38
- 保健汁 / 39
- 卵磷脂保健汁 / 39
- 山楂菊花汁 / 40
- 罗布山楂汁 / 40
- 番茄丝瓜汁 / 41
- 浓缩竹汁口服液 / 41
- 野生蕨根减肥汁 / 42
- 六月雪保健汁 / 42
- 咖啡 / 43
- 山楂荷菊汁 / 43
- 蔬果汁 / 44
- 少年减肥汁 / 44
- 减肥降脂醋汁 / 45
- ◆4. 减肥茶 / 45
  - 乌龙茶 / 46
  - 绿茶 / 46
  - 荷叶茶 / 47
  - 决明子减肥茶 / 47
  - 茅根茶 / 48

- 减肥茶 / 48
- 山楂茶 / 49
- 桂花茶 / 49
- 槐实还童茶 / 50
- 槐叶茶 / 50
- 玉米须茶 / 51
- 桑白皮茶 / 51
- 山楂银菊茶 / 52
- 葛花橘皮茶 / 52
- 二陈竹叶茶 / 53
- 苦丁茶 / 53
- 罗汉果茶 / 54
- 银花茶 / 54
- 荷绿茶 / 55
- 香蕉茶 / 55
- 橘皮茶 / 56
- 楂荷茶 / 56
- 莲心茶 / 57
- 菊花茶 / 57
- 菊花龙井茶 / 58
- 菊花三宝茶 / 58
- 降脂茶 / 59
- 乌龙减肥茶 / 59
- 海带茶 / 60

- 芹菜茶 / 60
- 菱仁茶 / 61
- 蚕豆壳茶 / 61
- 决明茶 / 62
- 柿果保健茶 / 62
- 麦饭石保健茶 / 63
- 健脾强肾茶 / 63
- 银杏茶 / 64
- 营养减肥茶 / 64
- 车前草减肥茶 / 65
- 蚕豆壳红茶 / 65
- 蚕豆大蒜茶 / 66
- 三鲜茶 / 66
- ◆5. 减肥药膳 / 67
  - 美味双耳 / 68
  - 凉拌平菇丝 / 68
  - 腐竹鲜蘑 / 69
  - 芝麻菠菜 / 70
  - 生煨荸荠 / 70
  - 清蒸冬菇茄 / 71
  - 拌荠菜松 / 71
  - 糖醋萝卜 / 72
  - 香菜腐竹 / 73
  - 香椿拌豆腐 / 73



- 糖醋藕 / 74
- 凉拌胡萝卜丝 / 74
- 核桃仁拌芹菜 / 75
- 拌三片 / 76
- 素炒三丝 / 76
- 醋熘卷耳菜 / 77
- 炒茼蒿 / 78
- 焯玉米红椒 / 78
- 竹笋枸杞头 / 79
- 香椿竹笋 / 79
- 三丝炒葱白 / 80
- 素炒洋葱丝 / 81
- 扒三菇 / 81
- 参芪冬瓜汤 / 82
- 盐渍三皮 / 83
- 醋拌黄瓜 / 83
- 荷叶肉 / 84
- 海带烧木耳 / 84
- 凉拌菇笋丝 / 85
- 凉拌海蜇 / 86
- 鲜菇炒豆苗 / 86
- 枸杞春笋 / 87
- 鸡丝黄花汤 / 88
- 橄榄海鲜贝 / 88

- 虾米白菜 / 89
- 黄瓜拌肉丝 / 89
- 萝卜汤 / 90
- 红豆鲤鱼汤 / 91
- 冬瓜皮蚕豆汤 / 91
- 凤菇豆腐汤 / 92
- 冬瓜红豆汤 / 92
- 炒黑白菜 / 93
- 炒南瓜 / 93
- 大蒜炖鸭 / 94
- 三色糯米饭 / 94
- ◆6. 减肥药粥 / 95
  - 红豆粥 / 95
  - 豆浆粥 / 95
  - 海带粥 / 96
  - 米仁粥 / 96
  - 青豆粥 / 97
  - 车前叶粥 / 97
  - 荷叶粥 / 98
  - 冬瓜粥 / 98
  - 白茯苓粥 / 99
  - 枸杞子粥 / 99
  - 荆芥粥 / 100
  - 豆蔻粥 / 100

- 什锦荷叶粥 / 101
- 梅花粥 / 101
- 甘松粥 / 102
- 槟榔粥 / 102
- 温肾益精养生粥 / 102
- 黄豆减肥粥 / 103
- 蚕豆粥 / 103
- 山楂粥 / 104
- 乌龙粥 / 104
- 大蒜粥 / 105
- 木耳粥 / 106
- 葡萄粥 / 106
- 葵花子粥 / 107
- 绿豆粥 / 107
- 芹菜粥 / 108
- 红饭豆粥 / 108
- ◆7. 其他减肥食品 / 109
  - 纤维质减肥 / 109
  - 食醋减肥 / 110
  - 减肥醋方 / 110
  - 冰糖醋方 / 111
  - 香醋蛋方 / 111
  - 花生醋方 / 112
  - 山芋醋方 / 112

- 黄豆醋方 / 113
- 8. 减肥有效的中药 / 113
  - 人参 / 114
  - 灵芝草 / 114
  - 枸杞子 / 114
  - 何首乌 / 115
  - 生山楂 / 115
  - 绞股蓝 / 115
  - 女贞子 / 116
  - 当归 / 116
  - 丹参 / 116
  - 大黄 / 117
  - 柴胡 / 117
  - 菊花 / 117
  - 山豆根 / 118
  - 黄芪 / 118
  - 川芎 / 118
  - 甘草 / 119
  - 泽泻 / 119
  - 草决明 / 119
  - 蒲黄 / 120
  - 姜黄 / 120
  - 茵陈 / 120
  - 薏苡仁 / 121

- 月见草 / 121
- 三七 / 121
- 冬虫夏草 / 122
- 荷叶 / 122
- 骨碎补 / 122
- 金银花 / 123
- 五加皮 / 123
- ◆9. 减肥有效中医古方 / 123
  - 轻身健行不老方 / 123
  - 玉芝徐老丸 / 124
  - 荷叶灰方 / 125
  - 清宫仙药茶 / 125

### 第三章 按摩减肥法

- ◆1. 全身按摩法 / 128
  - 全身按摩法 / 128
  - 全身拍打法 / 129
- ◆2. 局部按摩法 / 130
  - 耳部按摩法 / 130
  - 涌泉按摩法 / 130
- ◆3. 部位按配穴位按压法 / 131
  - 面部按摩 / 131
  - 下颌按摩 / 132
  - 腹部按摩 / 132

- 臀部按摩 / 133
- 大腿按摩 / 135
- 小腿按摩 / 136
- 胸部按摩 / 137
- 背部按摩 / 137
- 臀部按摩 / 138
- ◆4. 循经按摩减肥法 / 139
  - 肥胖体型的整体调理 / 142
  - 颈部减肥按摩法 / 142
  - 手臂减肥按摩法 / 143
  - 手部减肥按摩法 / 143
  - 胸部减肥按摩法 / 144
  - 胃部减肥按摩法 / 144
  - 腹部减肥按摩法 / 144
  - 背部减肥按摩法 / 146
  - 腰部减肥按摩法 / 146
  - 臀部减肥按摩法 / 147
  - 大腿减肥按摩法 / 147
  - 膝部减肥按摩法 / 148
  - 小腿减肥按摩法 / 148
  - 足部减肥按摩法 / 149

## 第四章 神奇的物理减肥法

- ◆1. 绷带减肥法 / 152

- ✧ 2. 泥巴减肥法 / 153
- ✧ 3. 抓捏减肥法 / 153
- ✧ 4. 矫正骨骼减肥法 / 154
- ✧ 5. 搓盐减肥法 / 155
- ✧ 6. 沐浴减肥法 / 155
  - ①人工日光浴减肥法 / 156
  - ②洗温水或热水澡减肥法 / 156
  - ③泡澡减肥法 / 157
  - ④特殊沐浴减肥法 / 158
  - ⑤减肥浴液 / 161
    - 消肥益寿天然保健浴液 / 161
    - 消脂液 / 161
    - 减肥健美沐浴液 / 162
    - 白芷水洗方 / 162
    - 透骨草洗方 / 162
    - 醋洗方 / 163
    - 啤酒洗方 / 163
    - 苦参洗方 / 164
    - 五黄柏矾汤 / 164
    - 侧柏叶洗方 / 164
    - 茶叶洗方 / 165
    - 柠檬洗方 / 165
    - 枇杷叶洗剂 / 166
    - 双花洗方 / 166

- 芦荟洗方 / 167
- 马齿苋洗方 / 167
- 黑白辛洗剂 / 167
- 皂芷洗剂 / 168
- 竹皮洗方 / 168
- 茄辣洗方 / 169
- 明矾洗方 / 169
- 橘皮洗剂 / 170
- 薄蓐浴 / 170
- 麦麸浴 / 171
- 萍风浴 / 171
- 玫瑰浴 / 172
- 石榴皮洗方 / 172
- 两叶洗方 / 173



# Chapter 7

---

## 不同年龄减肥法

