



自然修炼轻体美人

张晓梅 著

暖暖就能

瘦

漓江出版社

暖暖就能 瘦瘦瘦

瘦瘦瘦

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

暖暖就能瘦：自然修炼轻体美人 / 张晓梅著. —桂林：漓江出版社，2010.8

ISBN 978-7-5407-4858-6

I. ①暖… II. ①张… III. ①减肥 - 方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第134711号

暖暖就能瘦：自然修炼轻体美人

作 者：张晓梅

责任编辑：符红霞 白 兰

责任校对：徐 明 章勤璐

责任监印：唐慧群

出 版 人：杜 森

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市安新南区356号

邮 编：541002

发行电话：0773-3896171 010-85893190

传 真：0773-3896172 010-85800274

邮购热线：0773-3896171

电子信箱：ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制：北京尚唐印刷包装有限公司

开 本：965 × 1310 1/32

印 张：7

字 数：100千字

版 次：2010年8月第1版

印 次：2010年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-4858-6

定 价：30.00元

漓江版图书：版权所有·侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

张晓梅/著

暖暖就能瘦

自然修炼轻体美人



漓江出版社

序

Chapter 1 开始减肥之前

减肥之前一定要知道的“暖暖”法则

你会胖是因为体温偏低、气血不足？ / 012

用过去的减肥法为什么瘦不下来？ / 015

体温偏低为什么会变胖？ / 017

减肥第一课 / 022

多喝水会变瘦是个谎言 / 025

饮食过量会导致体质偏寒，易生肥胖 / 031

排出血液毒素，一身更轻松 / 033

Chapter 2 早餐辟谷轻松速效减肥法 初级版

减肥之前一定要知道的“暖暖”法则

早餐辟谷为什么会瘦？ / 041

强迫自己吃早餐？大可不必！ / 044

中餐不多吃是成功的关键 / 046

晚餐可以随便吃 / 048

生姜红枣茶的功效 / 050

生姜红枣茶的做法 / 053

生姜红枣茶的变化版 / 055

胡萝卜与苹果、土豆的功用 / 062

胡萝卜苹果土豆汁的做法 / 064

胡萝卜苹果土豆汁的变化版 / 066

早餐辟谷后，可以在中餐之前吃的美味零食 / 069

懒得自己动手做，买来就可以吃又不会发胖的零食 / 072

Chapter 3 改造成永远不需要减肥的体质 **初级课**

减肥之前一定要知道的“暖暖”法则

暖和身体要每天改变一点点 / 077

易瘦的阳性食物有哪些？ / 082

多喝牛肉汤 / 086

盐分对身体不好吗？ / 088

建议吃红糖和麦芽糖摄取糖分，不吃或者少吃白糖 / 090

运动肌肉瘦瘦身 / 092

轻松走路好处多 / 095

专为超级懒人设计的简易减肥运动 / 098

加上暖宝宝效果更好 / 101

让洗澡时间也变成暖和身体的时间！ / 102

洗澡前后和饮料有关的问题 / 105

生理期时，请减少或避免洗澡 / 107

药汤乐趣多 / 108

妙不可言的热水泡脚让身体越泡越温暖、越泡越瘦 / 112

第一个月暖体质减肥初级体验版备忘清单——目标：休养脾胃，提升体温。

Chapter 4 让身体变成易瘦的暖性体质的方法 升级课

减肥之前一定要知道的“暖暖”法则

饮食

早餐的改变 / 121

神奇的四物汤——变暖、易瘦、红润肌肤 / 123

秋冬时多喝牛羊肉汤，补足气血才会瘦 / 132

洋葱——享瘦的好选择 / 134

少喝或不喝牛奶 / 135

艾灸

最强悍的瘦身健康理疗 / 137

生活习惯

要想健康地瘦，就要对抗生素说NO！ / 165

期待瘦得快吗？那就不要熬夜！ / 169

想苗条漂亮吗？少吃冷食！ / 175

放弃束身内衣 / 178

运动

金鸡独立通畅血液循环，提高体温 / 181

多动脚趾健脾胃，暖身瘦体效果好 / 183

情志

发出“呵呵”的笑声，产生的热能让你更瘦 / 186

睡前“嗯嗯”叫，让你好眠悄悄瘦 / 189

听正面能量的音乐，提升人体的阳气，让体质更暖更易瘦 / 191

第二个月暖体质减肥中级体验版备忘清单——目标：增加气血、提升体温。

Chapter 5 我要更漂亮！更健康！ **高级课**

减肥之前一定要知道的“暖暖”法则

饮食

和晚餐相关的健康叮咛 / 197

呼吸

呼吸让体质变暖，在呼吸中享“瘦” / 208

潜意识——心理能量

潜意识让体质变成暖性体质 / 210

第三个月暖体质减肥高级体验版备忘清单——目标：增加能量、改善体质。

进阶

暖体质养生减肥体验的进阶说明 / 222

暖体质减肥的四大阶段 / 223



瘦，是一种态度

在时尚圈标榜以瘦为美的时代，若胖，就仿若丢了开场的第一声叫好，有点不妙。

现实有时真的如此，丰富的内涵好像总不及窈窕的身姿快一步落入人眼，可能仅是因为胖，人家就会料定你不会有聪敏的天资，不会有伶俐的勤奋，也定然还因为你不能从容地把身体装进时尚的窄身之中，而缺少气质的阵仗……胖的身形怕是真的能把一些风光给堵死了。如若由此埋没了自己，不能不说是人生一种奇冤的损伤。

如今女人爱美已不仅只在脸，也不只扩展在外形，对表面暂短的“看起来好看一点”已经没有足够的兴趣，而更愿意探寻长久的美的源泉和力量。减肥是女人永恒的话题，不过大多有关减肥的观点和方法，在我看来多在减损和伤害女人美的原动力。其实肥胖是内在虚弱和不健康的一种表象，假若是以损伤女人健康和能量获得减肥，既不科学且会适得其反。为此，我和我们《中国美容时尚报》的资深编辑们一直在探讨，能不能通过养生而减肥呢？也就是说，减肥的出发点应是强身养体，通过调理身体和增强体能，使得体型均匀、体态挺拔、富有整体持久魅力。为此。通过大量的研究和实践工作，花了很多心血和时间，我们坚定地认为这个出发点是最正确的、可行的，完全可以通过并不复杂的方法得以实现，它的核心就是暖身养生减肥。

暖身养生减肥的要点是通过调整 and 改变生活方式，特别是饮食、运动、呼吸、意念等改变体质性质。现代人特别是女性，由于生活节奏、环境污染、饮食改变、生活习惯不佳等问题，忽略了一个非常重要的健康问题，就是大多数女性体温偏低，体质偏差，肥胖是这种体质最直观的一种表现。这本书我们力求以简便实用的方法，告诉你寒性体质对女性健康的影响，对体型改变的影响，让你从易胖的寒性体质，转变调理成易瘦的暖性体质，从根本上减肥，并不再反弹。最重要的是，由此你获得的均匀体型仅仅是最小的收获，你会从此充满活力、内心

快乐、开启全新的新生命。

性感的莎朗·斯通不久前庆祝了她的五十岁生日。年过半百的她，以其少女般纤柔苗条的身材让人心动，难怪那些年轻的女追星族也无一不对她怀有三分嫉妒。莎朗信奉的是糖血指数健康节食法，这是建立在饮食营养均衡的基础之上：以蛋白质、蔬菜、水果和碳水化合物等为主。她挑选食物是根据糖血指数所定的颜色而排序：红色（高糖血指数）一概避免，黄色（中糖血指数）则予以限制，而只偏爱绿色（低糖血指数）。

另一位拥有最美双腿的好莱坞女星詹妮弗·安妮斯顿也有自己的美身秘诀，便是健康饮食排毒法。她坚持饮食健康，拒绝任何工业加工的食品。此外，她每天早晨坚持空腹饮用一杯鲜榨柠檬汁。她认为，这是冲洗掉体内毒素和脂肪的最好办法。的确是这样：凡早上空腹饮用一杯鲜榨柠檬汁的人，必须要有一个完好强健的胃做后盾。柠檬汁除了给体内排毒之外，还会提供有机体维生素C和抗氧化剂。坚持健康天然饮食，的确有助于调节热量摄入，从而保持苗条的身材。

所以我说，只有以健康、提升身体能量为前提才是减肥的根本，只是中国女人应有更适合自己的方式，我所特别推荐的就是暖身养生减肥，这种理念和方法特别针对和适合中国女性的身体特质，还有相应的生活条件和基本生活方式。

我喜欢说，那种紧实、有力，散发光彩的曼妙轻盈，才是女人一生的主题，也会显现女人不放松、不姑息的人生态度，因为美好一生绝不是轻易的事。无论岁月荏苒，无论少女或是做了母亲还是成为祖母，这样的身影总能让人感动，让人心生爱慕！

临渊羡鱼不如退而结网，必须要坦白承认的是，浑然天成的完美身材是没有的事，尤物也是后天一日日养成的，需要不断被新资引导。本书从提升健康，从最难减瘦的腰腹开始，每天花几分钟做几个比伸懒腰复杂不了多少的“懒人”动作，即可减瘦，关键是，你真的还可以在期间享受食物给予的快乐，既然都是美好的事，美食和美丽，你就照单全收了吧！

在这本图文并茂的快乐瘦身书中，你会通过亲切幽默的漫画领悟书中的要点和方法，我更期待你还会获得许多智慧和生活情绪。

你相信吗？松胯的腰身紧实一点，你的人生就会因此放亮十分。

张晓梅



chapter

1

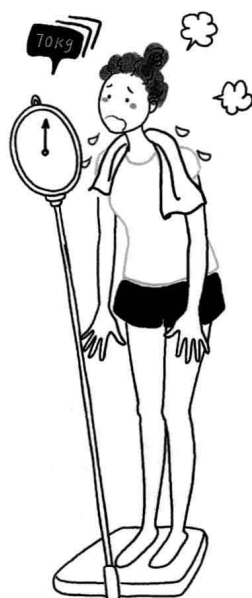
暖暖就能瘦

开始减肥之前

减肥之前一定要知道的“暖暖”法则

- 你会胖是因为体温偏低、气血不足。
- 过去的减肥方法多数是将体内垃圾脱水，所以非常容易反弹，根本瘦不下来。
- 体温偏低，代谢率也跟着变低，所以会发胖。
- 增加能量、提升体温和阳气是减肥第一课。
- 多多喝水会瘦是危险的！因为多余的水分会使身体受凉，并且水肿。
- 饮食过量，导致其他内脏供血不足，也会导致体质偏寒，易于肥胖。
- 暖和身体，优化血液循环，排出体内的废物才能变瘦。

以往的减肥



我那么拼命！为什么又胖了？
我每天喝8杯水，跑步一小时，
吃东西又少，什么美食都不敢碰，为
什么出差停了一周，就胖回来了？
什么都要注意，为了瘦身，简直
觉得人活着没乐趣了！



现在的减肥



我可以每顿都吃得很
满足，每天只懒懒地活动
几分钟，只吃暖性的食
物，体质便不再寒凉！

我越来越苗条了，气
色越来越好，皮肤越来越
细嫩，每天都过得好开
心！



你会胖是因为体温偏低、气血不足？

肥胖的真正原因是身体的气血不足，体温过低

现代医学对肥胖的解释为：人体营养过剩时，身体会把多余的脂肪贮存于皮下，于是就造成了肥胖。也就是说，肥胖所增加的物质是脂肪，是一种被储存的能量。这种理论的根据，主要是通过观察一些冬眠的动物得来的。有些动物整个冬天都在睡眠状态，身体是靠以脂肪形式贮存的能量来支撑。

几乎今天所有的减肥理论和方法都在努力防止“脂肪”的增加，同时消减“脂肪”。靠运动消耗脂肪能量，甚至通过手

术直接抽取脂肪等，这便是从动物冬眠的理论所发展出来的方法。

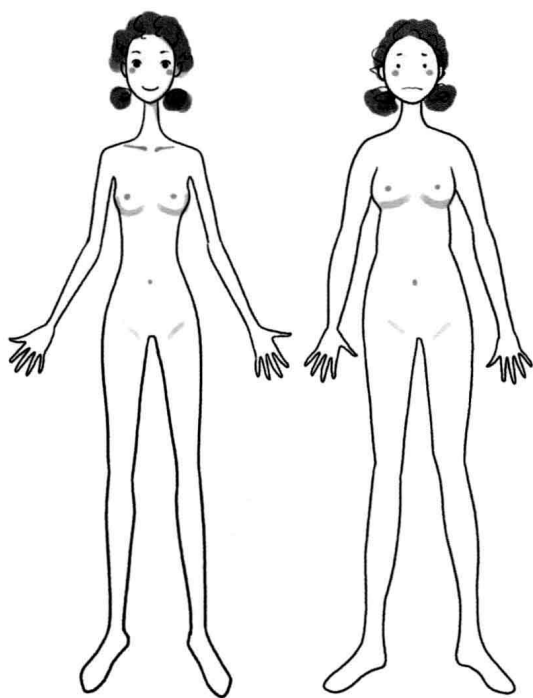
显然这些方法并不是太有效，因此许多人就算用了这些方法也无法去除肥肉，甚至连减少肥肉继续增长都无法达到；但是也有许多人就算不依照这些方法生活，也不会发胖。

“蝴蝶袖”、“游泳圈”、“水晶肘”……处处显露着脂肪的“罪证”。可女人在发现被脂肪袭击时，身体其实早已出现了问题。人体每天摄入多少热量并不构成长胖的威胁，关键在于身体里有没有强大的发动机，把多余的热量有效地消耗掉。在正常的体温下，身体中酶的活性会充分施展能动性，积极地进行脂肪和其他能量的转换及代谢，新陈代谢越旺盛，身体内多余的能量越会消耗彻底，不会造成脂肪等在体内的淤积，身材自然轻盈窈窕。

肥胖的真正原因是当身体的血气能量不够，没有足够的能量将身体内部的废物排出体外，这些排不出去的垃圾堆积在身体内部组织的间隙，随着垃圾的逐渐堆积，人就慢慢地胖起来。

从信服和体验的这个新的逻辑来看，肥胖并不是能量过剩，从而导致身体将过多的能量储存下来；反而是能量不够，使身体没有足够的能量将垃圾排出体外。从能量观点来看，两者完全相反，前者是能量过剩，后者是能量不足。这样的观点和传统的认知差异很大，甚至背道而驰，但是却能令人惊讶地有效改善各种肥胖状况。





因为能量不够，才没有力气去搬运身体里的垃圾，
所以越来越胖了！