

美容养生茶饮

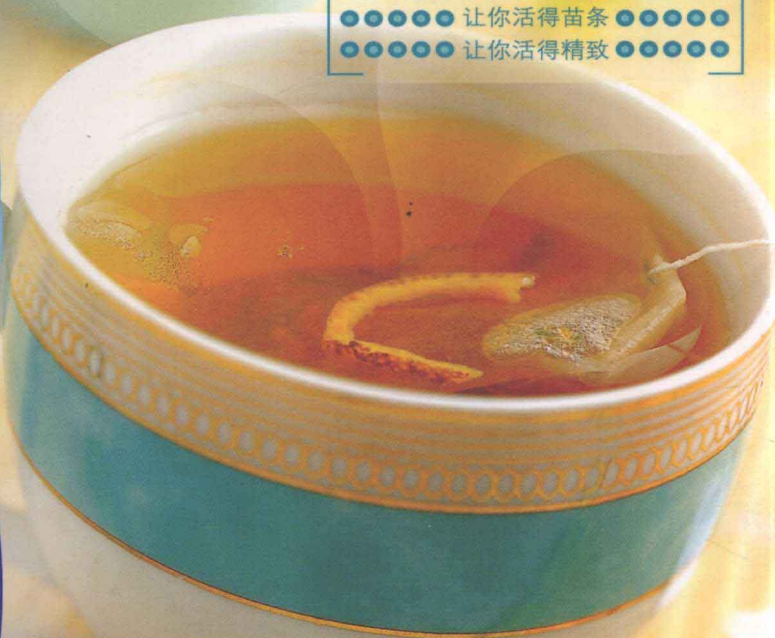
瘦身纤体茶

Body Slim

柳 檀 王桂亮 编著

所有爱美的女人都应该读的书
所有小资的女人都应该读的书
所有爱动手的女人都应该读的书

●●●●● 让你活得苗条 ●●●●●
●●●●● 让你活得精致 ●●●●●



图书在版编目(CIP)数据

瘦身纤体茶 / 柳檀, 王桂亮编著. —广州: 广东经济出版社, 2006.7
(美容养生茶饮丛书)

ISBN 7-80728-350-5

I. 瘦… II. ①柳…②王… III. 减肥—菜谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第072917号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2006年7月第1版
印 次	2006年7月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-350-5/TS·104
定 价	全套(1~4册)定价: 51.20元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

美容养生茶饮

瘦身纤体茶

柳 檀 王桂亮 编著

广东人民出版社

前言

据说有一天神农氏像往常一样到野外的树下乘凉，忽如其来的一阵风把树上的叶子吹落到他所准备的热水里，他发现这些被风吹落的叶子竟然使杯中的热水改变了颜色，这时从热水中所散发出来的香味唤起了他的好奇心，于是他决定尝一尝到底有什么特别的味道。喝后他发现这杯变了色的热水居然有消除疲劳、提升精神的效果，仿佛有着神奇的疗效，而这就是茶了，此后茶便用来做药草服用。

到了唐朝，茶逐渐从早期只用来当作药草服用而变成了当时人们日常生活中的必需饮品之一。随著唐朝派遣唐使，中国茶叶在西元729年第一次远渡到日本，再传到韩国及中东地区。因此，唐朝有着“茶的黄金时期”之称。

17 世纪初期荷兰商人将茶又引进欧洲，然后开始风靡于全世界。

而花草茶则是近几年来由欧洲所引进的新兴饮品。其材料全是采自于花瓣、果实及果叶，完全不同于一般绿茶、红茶、乌龙茶所使用的茶叶。其不含咖啡因的优点，除了可以不必担心喝多失眠的情况，还具有帮助舒缓身心及放松心情作用。

随着花草茶的发展，现在花草茶的更多功能也逐渐被挖掘出来，排毒、瘦身、美容、养生……而且花草茶喝后没有副作用，这就更让爱好她的人多了一个喜欢她的原因。

想一想，某一个午后的阳光里，挑一处柔柔阳光照射的地方，边读一本美妙的散文集，边亲手烹制几款美丽的花草茶；或约几个友人，一起来享受这慵懒的太阳、温和的风，还有这自己亲手做的、可以调理身体并使自己美丽起来的花草茶，是多么惬意的事情啊！

本册为 瘦身纤体



The Flower Tea

目 录

CONTENTS

瘦身纤体茶知识 6

女性十大减肥误区 8

看你离魔鬼身材有多远 12

茶趣 冷茶 14

冰爽柠檬茶 16

菠萝醋茶 18

森林玫瑰冰饮 20

普洱冰茶 22

玫瑰茄醋茶 24

芒果乳酸冰茶 26

苹果蜜茶 28

茶香 泡茶 30

出水瘦腿茶 32

橘香玄米茶 34

蒲公英酸甜茶 36

玫瑰花酒茶 38

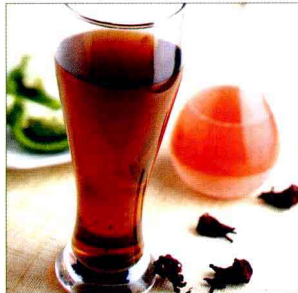
柠檬马鞭茶 40

消脂梅香茶 42

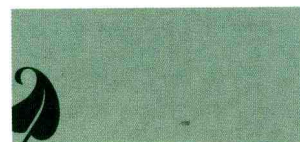
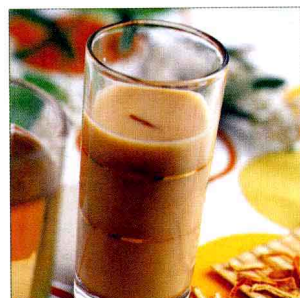
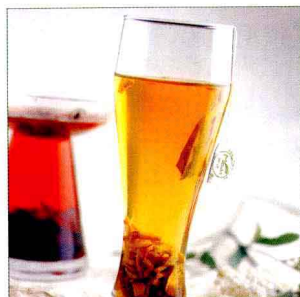
山楂瘦身茶 44

瘦身与血型 46

芳香轻身茶 48



调味金银花茶	50
迷迭香清减茶	52
粉红莲花茶	54
荷叶酸甜茶	56
玫瑰康体茶	58
窈窕双花茶	60
洋甘菊茶	62
素馨花茶	64
槟榔纤体茶	66
玫瑰茄茶	68
经典菊普茶	70
让你身材变好的十个好习惯	72
优酸乳绿茶	74
橘皮香奶茶	76
茶韵 煮茶	78
消肿薏仁茶	80
玉米须茶	82
决明海味茶	84
莲藕冬瓜茶	86
青瓜薄荷茶	88
茯苓消瘦茶	90
葛根清减茶	92
莲心花粉茶	94
番茄轻身茶	96
瘦身纤体原料索引	98



瘦身纤体茶知识

标准体重 BMI 法

所谓BMI, 是国际通用的判定体重是否标准的一种指数。其计算方法如右

体重指数 = 体重 (公斤) ÷ 身高 (米) 的平方 kg/m²

正常体重: 体重指数 = 18 - 25

超重: 体重指数 = 25 - 30

轻度肥胖: 体重指数 > 30

中度肥胖: 体重指数 > 35

重度肥胖: 体重指数 > 40

下表为人在各个年龄段正常体重参考值。

男子标准体重 (公斤)

身高 (厘米)	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188
年龄										
19	50	52	52	54	56	58	61	64	67	70
21	51	53	54	55	57	60	62	65	69	72
23	52	53	55	56	58	60	63	66	70	73
25	52	54	55	57	59	61	63	67	71	74
27	52	54	55	57	59	61	64	67	71	74
29	53	55	56	57	59	61	64	67	71	74
31	53	55	56	58	60	62	65	68	72	75
33	54	56	57	58	60	63	65	68	72	75
35	54	56	57	59	61	63	66	69	73	76
37	55	56	58	59	61	63	66	69	73	76
39	55	57	58	60	61	64	66	70	74	77
41	55	57	58	60	62	64	67	70	74	77
43	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
45	56	57	59	60	62	64	67	70	74	77

女子标准体重 (公斤)

身高 (厘米)	152	156	160	162	164	166	168	170	172	176
年龄										
19	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
21	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
23	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
25	46	48	49	50	51	53	55	56	57	61
27	47	48	50	51	52	53	55	56	58	61
29	47	49	51	52	53	54	56	58	59	62
31	48	49	51	52	53	54	56	58	59	62
33	48	50	51	52	53	55	57	58	59	63
35	49	50	52	52	53	55	57	59	60	63
37	49	51	53	53	54	56	59	60	61	64
39	50	52	53	53	55	57	59	60	61	65
41	51	52	54	54	55	57	59	61	62	65
43	51	53	55	55	56	58	60	62	63	66
45	52	53	55	55	57	58	60	62	63	66

小提示：请按上面的信息对自己进行测试。

女性十大减肥误区

1 脂肪是肥胖的孪生兄弟，只有与脂肪“绝缘”，才能获得苗条的体型

其实，脂肪在减肥过程中，不总是充当反面角色。食用的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来，反而它的分解还能在一定程度上抑制脂肪在体内合成。



2 肥胖是营养的积聚，所以不能吃有营养的食品。

其实，有些人身体之所以肥胖，并不是单一的营养积累，是因为饮食中缺乏能使脂肪转变为能量的营养素。只有当人们身体中的能量得以释放时脂肪才能随之减少。而体内脂肪在转化成各种能量的过程中，则需要多种营养参与。富含这些营养素的食物往往是减肥者不愿问津的奶类、各种豆制品、花生、蛋及动物肝脏和肉。



3 饮水会使身体发胖。要减肥就不能喝水

其实，只有饮水不足才会引起人体不断积蓄水份作为补偿，并使体内更容易积聚脂肪，导致肥胖。饮水不足还可能会引起人体新陈代谢功能的紊乱，致使能量吸收多，释放少。所以对减肥者来说，饮水不足不仅达不到减肥目的，而且还会对健康造成更为严重的损害。



5 每次坚持 30 分钟慢跑可减肥

慢跑虽可达到有氧锻炼之目的，但减肥收效却甚微。实践证明，只有运动持续时间超过大约 40 分钟时，人体内的脂肪才能被动员起来与糖原一起供能。随着运动时间的延长，脂肪供能的量可达总消耗量的 85%。可见，短于大约 40 分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗均不明显。

4 吃辛辣食物可以减肥

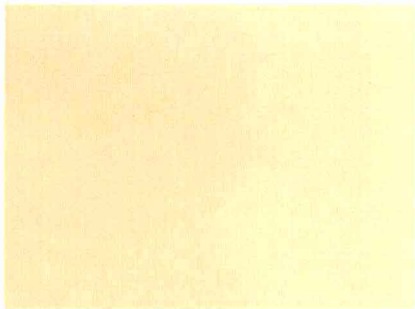
有人认为吃辣容易流汗，而且吃一点点已令人有饱的感觉，所以有减肥效用。

但是，吃辛辣减肥若长久下去会影响胃部机能，有胃痛甚至胃出血的危险。而且吃太多刺激性食物亦会令皮肤变得粗糙，受不住而生出暗疮，绝对得不偿失！



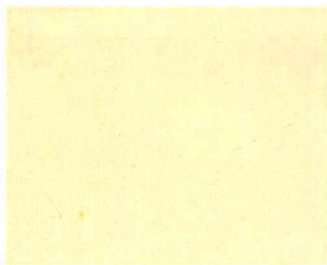
6 运动减肥有全面或局部之分吗？

人们在一些广告宣传中常听到或看到“减腰”、“减臀”、“减腹”等词句。那么，局部运动是否能减少局部脂肪呢？第一，局部运动总消耗能量少，易疲劳，且不能持久；第二，脂肪供能是由神经和内分泌调节控制。但这种调节是全身性的，并非练哪个部位就可以减哪个部位的多余脂肪。而是哪里供血条件好，有利于脂肪消耗，哪里就能减肥。



7 空腹运动有损健康

人们总担心空腹运动会发生低血糖反应，如头晕、乏力、心慌等，对健康不利。其实饭前1-2小时（即空腹）进行适度运动，如步行、跳舞、慢跑、骑自行车等，是有助于减肥的。这是由于此时体内无新的脂肪酸进入脂肪细胞，较易消耗多余的脂肪（特别是产后的脂肪），减肥效果优于饭后运动。





8 不吃早餐

有人误以为不吃早餐能减少热量的摄入，从而达到减肥的目的，殊不知不吃早餐对人体伤害极大，无益健康，还会影响一天的工作。



9 固定食谱

这样做固然减少了许多东西的摄入，但久而久之会使身体缺少全面的营养成分，有害无益。



10 多做 20 分钟的锻炼，把多吃的甜食或其他美味消耗掉。

如果你为了消耗掉多吃的甜食，偶尔延长有氧锻炼时间不至于有什么不好，但如果成了习惯，结果只能有害无利。假如你经常以延长锻炼时间作为过量饮食的借口，那么你的身体根本没有时间从过度训练的疲劳当中恢复过来。

当机体不能适应训练时，要达到减脂的目的是很困难的，因为过量训练可导致分解代谢激素的过多分泌，这种激素附在肌肉上，使肌肉不能合成，所以，经常在一餐中过量食用的人，应在下一次有氧训练中稍稍增加点强度，或者减少下一餐的热量摄入。



看你离魔鬼身材

—有多远—

从理论上讲，女性的身高与体重，四肢与躯干等部位在一定的比例下最美。专业人士在进行了大量研究后，终使美丽得以量化：

1. 上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5比8，符合“黄金分割”定律。
2. 胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。
3. 腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小20厘米。
4. 髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大4厘米。

5. 大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小10厘米。

6. 小腿围：在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小20厘米。

7. 足颈围：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小10厘米。

8. 上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。

9. 颈围：在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。

10. 肩宽：两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减4厘米。



骨骼美在于匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。肌肉美在于富有弹性和协调。过胖过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。肤色美在于细腻、光泽、柔韧、摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。

茶趣

冷茶

夏日里的冷茶，是一杯精灵罢？看着那晶莹的冰块在茶中漂浮，或深色，或淡色甚至无色的茶水中，闪烁着跳跃的光芒，端起，就感觉到从手心传过一阵凉意。在夏日里，一阵轻柔的凉风都会让人感激，何况是这样冰凉而又美丽的东西呢？轻轻啜一口，花草的清香、冰的凉气一起到了胃里，立刻泛起一阵舒爽，全身每一个毛孔都在喊着舒服。



随手拿起一本书，就全身心的沉浸到里面去了，喝一口冰茶，看一本好书，还有比这更快活的事情吗？当一本书看得差不多的时候才忽然发现——茶，已经没有了，于是又起了兴致，跑来跑去的开始自己动手烹制茶水，幸好原料很好买——也是已经买好的了，只要按照步骤去做就好了。每一种茶都是精心细选好的，每一个冰块也在那里晶莹剔透等待着和美丽的花草混合。

还等什么呢，那么好的东西等着你自己去做呢！把各种形状的冰块——方形的、三角形的，还有心形的放进杯里，那花草便在冰块的映衬下仿佛也有了生命，轻轻舒展了身子，围住冰块，也要借冰的凉意呢。于是茶色也就更鲜活了，各自透出明亮的颜色来了。

眼看着一款美丽的花草茶就在自己手里完成了，似乎都忘记了看书，欣赏着自己的手艺，歪着头忍不住偷笑，心里好得意，这么好的东西怎么可以自己独享呢？打几个电话，约几个密友——不仅是为了和自己共享，更是向她们炫耀，然后再好为人师的教给她们，看她们虔诚地看着自己的样子，喝着自己做好的茶，是不是很有成就感呢？ ☕