

保健
医生

女 性

减 食疗养生



远方出版社

保健
医生

女性减肥食疗养生

江苏工业学院图书馆
藏书章

远方出版社

责任编辑：奇铁英 陈莎莎

装帧设计：冬 野

保健医生

出版发行：远方出版社

社 址：呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 邮 编：010010

经 销：新华书店

印 刷：河北滦县鑫华书刊印刷厂

开 本：850×1168 1/32

字 数：220 千字

印 张：11.5 印张 彩插 4 页

版 次：1993 年第 1 版 2003 年 10 月修订

印 次：2003 年 11 月第 5 次印刷

ISBN7-80595-007-5/R·1

定 价：20.00 元

远方版图书，版权所有，侵权必究。

远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

前 言

健康是人类最大的财富,也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达,社会的文明进步,事业的成功,家庭的美满幸福,无一不与健康二字息息相关。然而,随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快,健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外,还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论,危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多大以为身体强壮、无痛无疾就是健康,其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态,而且应是身心健康、社会幸福的完善状态。”

人人都需要健康,人人都渴求健康,健康必须有医学知识作为指导。因此,普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭健康指导是十分必要的。为此,我们编辑出版了这本《女性减肥食疗养生》,希望您足不出户就能做到自诊自疗,在日常生活中得到健康关爱。

本书为《女性减肥食疗养生》,分为护肤、化妆、美容、美发、准备减肥、饮食与减肥、运动与减肥等篇。书中介绍了各种美容及减肥知识,让你在日常生活中,从点滴做起,通过自我保健与呵护,轻松拥有健康与美丽。

编写这本书时,我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际,以适合广大家庭使用。需要特别说明的是,本书为家庭实用参考性质图书,在实际诊疗及用药时,应在医生指导下进行。

目 录

减肥与健美

女性体重标准	(1)
成功减肥秘诀	(2)
保持健康是减肥前提	(3)
制定合理减肥目标	(4)
如何开始减肥	(5)
减肥必须遵循科学规律	(7)
经常洗热水澡可减肥	(11)
食疗法减肥	(12)
减肥者早餐须知	(13)
食辣可以减肥吗	(14)
喝茶可以减肥吗	(14)
食醋可以减肥吗	(15)
食肉可以减肥吗	(15)
食素可以减肥吗	(15)
肥胖者能不能多吃甜食	(16)
食盐过多会影响减肥	(17)
不可滥用利尿剂	(18)
不可滥用民间偏方	(18)

按摩可以减肥	(19)
产后防止肥胖	(19)
腹部脂肪如何去掉	(21)
下腹部脂肪如何去掉	(22)
去掉大腿脂肪	(22)
去掉臀部脂肪	(23)
减肥药膳秘方	(23)
减肥套餐秘方	(24)
中药粥疗减肥法	(26)
中药茶疗减肥法	(27)
减肥要保持体内维生素	(28)
服脱脂牛奶可以减肥	(29)
减肥注意事项	(29)
食物热量表	(30)
有助于减肥的食物	(31)
常用减肥药物简介	(33)
可以减肥的几种手术	(34)
减肥须防伤及元气	(34)

美发与健康

你的头发健康吗	(36)
影响毛发颜色的因素	(36)
头发应该如何护理	(37)
保证头发营养	(38)
头发变黄的原因	(39)

头发变黄防治方法	(40)
发梢分叉原因一	(40)
烫发须知	(41)
头发卷曲原因	(41)
秋季脱发原因	(42)
枕头与脱发的关系	(43)
什么是斑秃	(43)
斑秃中西医疗法	(45)
斑秃穴位按摩疗法	(45)
斑秃气功疗法	(46)
内服中药方剂可治斑秃	(47)
外擦中药方剂可治斑秃	(48)
治疗斑秃秘诀	(49)
肥胖人容易秃顶吗	(50)
情绪与脱发的关系	(51)
脂溢性脱发	(51)
头皮脂溢与脂秃关系	(52)
脂秃西医疗法	(53)
外擦药可治脱发症	(54)
内服中药可治脂溢性脱发	(55)
中成药可治脂溢性脱发	(56)
脂溢性脱发治疗秘方	(57)
症状性脱发	(58)
内服药可治头发黄赤	(58)
外用药可治头发黄赤	(60)
少白头的的原因	(60)

“少白头”的防治	(61)
头发早白饮食疗法	(62)
内服方剂可治白发	(63)
外用方剂可治白发	(64)
内服方剂可治毛发干枯	(65)
保持头发湿润	(66)
头屑产生原因	(68)
消除头屑方法	(69)
食物与头发关系	(70)
哪些药物对头发有保护作用	(71)
哪些食物对头发有保护作用	(73)
头发黄者饮食须知	(73)
秃头者饮食须知	(74)
产后脱发原因	(75)
产后脱发防治	(77)
面部除毛民间秘方	(78)
解除多毛烦恼	(79)

营养与调理

饮食与保健的关系	(82)
合理膳食的方法	(82)
营养与保健	(88)
食物与皮肤的关系	(89)
维生素与皮肤的关系	(90)
食物酸碱性与皮肤的关系	(93)

蛋白质、脂肪、糖类与皮肤的关系	(93)
微量元素与美容的关系	(95)
常量元素与美容的关系	(96)
饮水与美容的关系	(98)
女性健美饮食须知	(99)
成年女性健美饮食须知	(100)
怀孕妇女健美饮食须知	(102)
养血调经与美容的关系	(103)
饮食可以美容吗	(104)
有助于美容的食物	(105)
天然美容品制作方法	(106)
厨房是美容最佳场所	(108)
美容饮料制作方法	(108)
五谷杂粮与美容	(110)
肉食禽蛋与美容	(113)
水产类与美容	(116)
蔬菜瓜与美容	(120)
水果与美容	(127)
饮料与美容	(135)
干果和菌藻与美容	(139)
调味品与美容	(143)
其他物品与美容	(145)
有损美容的食物	(146)

按摩与保健

头发健美按摩法	(148)
---------------	-------

眼部美容按摩法·····	(149)
耳部美容按摩法·····	(150)
鼻部美容按摩法·····	(151)
口齿美容按摩法·····	(152)
颊部美容按摩法·····	(153)
颈部美容按摩法·····	(154)
肩、臂、胸部按摩法·····	(154)
大腿健美按摩法·····	(155)
小腿健美按摩法·····	(155)
润手嫩肤按摩法·····	(156)
手指按摩法·····	(156)
水冲肌肉松紧法·····	(157)
海藻按摩法·····	(157)
沐浴按摩法·····	(157)
妊娠妇女的按摩美容法·····	(158)
面部防皱按摩法·····	(159)
穴位按摩消除面部皱纹·····	(160)
延缓眼睑皮肤下垂的方法·····	(161)
穴位按摩可治上眼睑下垂·····	(162)
穴位按摩可治黄褐斑·····	(162)
按摩疗法治粉刺·····	(163)
按摩疗法治雀斑·····	(163)
穴位按摩治疤痕·····	(165)
按摩治疗酒渣鼻·····	(165)
按摩可治皮肤粗糙·····	(166)
按摩可治面无光泽·····	(166)

按摩可治面色晦暗·····	(167)
按摩可治面孔潮红·····	(167)
按摩消除臀部下方黑垢·····	(167)
自我按摩治头皮屑·····	(168)
按摩可治面颊消瘦·····	(168)
按摩可消除双下巴·····	(168)
掌握皮肤干刷法·····	(169)
气功点穴按摩美容法·····	(169)

医疗与保养

中医保健·····	(171)
中国古代的养生术·····	(172)
养生保健十六法·····	(174)
胸部保健法·····	(176)
背部保健法·····	(176)
腰部保健法·····	(177)
腹部保健法·····	(177)
心脏保健法·····	(178)
肝脏保健法·····	(180)
肺脏保健法·····	(181)
肾脏保健法·····	(182)
脾胃保健法·····	(184)
药补与食补·····	(185)
常见药物的妙用·····	(185)
老年高血压患者保健方法·····	(187)

心脑血管患者夏季保健方法·····	(187)
糖尿病患者保健方法·····	(188)
颈椎病患者保健方法·····	(190)
肩周炎患者保健方法·····	(191)

生活与养生

生活中的保健措施·····	(192)
“生活方式病”的预防及保健·····	(193)
家庭中的保健问题·····	(203)
现代家庭病·····	(207)
衣着与保健措施·····	(209)
健美与保健的方面·····	(219)
娱乐与保健的种类及措施·····	(221)
环境与保健的种类及因素·····	(228)
睡眠与保健的措施·····	(241)
性生活与保健的方法·····	(249)
人有几种年龄·····	(255)
认识人体生物钟·····	(256)
健康“七字诀”·····	(257)
掌握保健的“最佳点”·····	(258)
中年人的保健要领·····	(259)
“瘦人”的保健要领·····	(260)
夜班工作者如何保健·····	(262)
春季应如何保健·····	(263)
夏季应如何保健·····	(265)

秋季应如何保健·····	(267)
冬季应如何保健·····	(268)
背痛的保健疗法·····	(270)
腰部劳损的保健疗法·····	(272)
足部应如何保健·····	(273)
适当晒太阳有益健康·····	(274)
产后保健须知·····	(275)
月经后保健须知·····	(275)

身材与体美

真的越炼越瘦吗·····	(277)
“增肥”方法·····	(277)
体瘦者饮食调理方法·····	(279)
身体消瘦中医调治方法·····	(281)
乳房美的标准一·····	(282)
影响乳房健美的因素·····	(283)
保持乳房丰满·····	(284)
丰乳隆胸药物简介·····	(285)
小乳房调理方法·····	(288)
曲线美与健康的关系·····	(290)
再造优美曲线·····	(291)
“塑造”诱人胸部·····	(293)
按摩使乳房健美·····	(294)
防止产后乳房下垂·····	(296)
及时佩戴乳罩的意义·····	(296)

利用胸罩塑造美·····	(297)
--------------	-------

运动与健身

运动的保健原则及方法·····	(300)
运动保健的适合项目·····	(302)
现代健身项目·····	(308)
体现真正青春美·····	(311)
优美身段靠锻炼·····	(312)
早晨健美操·····	(312)
胸部健美操·····	(312)
腰、腹和背部健美操·····	(313)
洛杉矶美腿法·····	(313)
下巴健美操·····	(316)
常规健腰运动·····	(317)
细腰运动·····	(318)
转身运动·····	(318)
如何使腰部更结实·····	(318)
腹肌的锻炼方法·····	(318)
增强腹部线条美·····	(319)
美化侧腰线条·····	(319)
维持腰部曲线·····	(319)
美臀体操·····	(319)
面部健美操·····	(320)
锻炼站姿·····	(321)
锻炼走姿·····	(322)

随时注意挺胸收腹.....	(322)
---------------	-------

心理与修养

心理与保健.....	(324)
心理健康标准.....	(325)
心理健康表现.....	(326)
心理健康的因素.....	(328)
心理健康与智力发展.....	(329)
心理健康与身体.....	(330)
心理健康与情绪.....	(331)
心理健康与精神.....	(332)
养生与养心的关系.....	(333)
保持良好心境的方法.....	(334)
“六心”有益健康.....	(336)

第一章 减肥与健美

女性体重标准

每一个现代女性都希望自己有苗条的身材。然而需要强调一点,苗条并不是瘦,特别是很多城市女性都以瘦为美,一些本来就是体形适中的姑娘,也盲目地进行减“肥”,非要弄到走起路来轻飘飘,甚至能被风吹倒才是最“佳”状态。倘若真到这种程度,皮下脂肪奇少,不能填补骨骼的凹陷处。表现出双眼塌陷,两颊突出,胸部平坦,锁骨和肋骨突出,女性特有的曲线美消失,根本无美可言,故过瘦不可取。而且,一旦进入中年,她们的容颜将会比肥胖的女性容易衰老。因为女性中年以后,面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。消瘦的女性面部皮肤出现松弛现象,容易出现皱纹,显得衰老。而肥胖的女性,由于面部皮下脂肪较厚对皮肤具有垫衬作用。可以使皮肤紧绷,因此仍然比较细腻,看起来比实际年龄年轻。

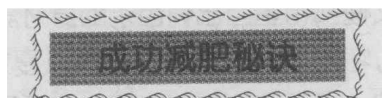
因此,“肥瘦”适中的女性并不要减肥,盲目的减肥是错误,反而会将会“美”减掉了。

但是,如果过分肥胖,导致行动不方便,甚至引发多种疾病,那就应该减肥了。那么怎样的女性才需要减肥呢?特别是腰、腹、胸、颈部肥胖的女性将比臀、髋和大腿肥胖的女性易患心脏病、糖尿病和高血压。一位瑞典医学专家经过 20 多年对腰围、臀围与心脏病之间的关系研究也证明,女性腰围若达到臀围的 80%,患心脏病的比例就会大大增加。因此,身体上部肥胖的女性必须及时

进行减肥。

一些病患者也应该减肥,比如心、脑血管疾病患者、糖尿病患者,因为肥胖会加重疾病,对治疗无益。此外,准备开刀的病人,如果很肥胖也应该减肥,这样,可以降低手术的难度,减少危险性。

另外,一些特殊职业的女性由于工作的需要,即使她的体重没有超出正常体重的 20%,有的甚至是正常水平的体重,也需要减“肥”。例如演员、时装模特、体操运动员、外交人员、公关小姐、空中小姐、礼仪小姐、巡警、交警、营业员、服务员、纺织女工等。



减肥是一件轻松简单的事,需要耐心和毅力。一个人的耐心和毅力,往往取决于其心理素质如何,对于减肥,应该把握一定的心理要则。

我们常常听到一些最后放弃了自己减肥计划的女性说:“我太懒了,不愿锻炼”或者“我缺乏自制力,没法执行饮食控制计划”。这些消极的自我暗示给她们一种负面影响,削弱了她们的自信心。

积极的自我心理暗示是很有作用的,这已是心理学家们告诉我们的常识。如同他人的称赞、鼓励会增强我们的信心一样,自我鼓励能起到同样有效的作用,尤其对于那些由于肥胖而自卑、不太合群的人在实施减肥时更应该依靠自我鼓励而持之以恒。

比如说,显然是一个肥胖者,已在实施减肥,我们不妨以肯定的语气对自己说:“我是一个苗条、健康、强壮、精力充沛的女人。”我们不说希望我们变成这样的人,而是用肯定的话说,好像梦想已经实现。这样的积极心理暗示会极大地促进我们有趣地每天进行单调的练习或忍受一些痛苦。

相信自己的能力,坚信自己能够达到目标,确实能起到意想不