

靓丽人生

非常懒

*Fei Chang Lan
Zhao Yang Shou*

简芝妍◎编著

照样瘦

谁说懒人不能瘦

简单 方便
每天只需 3 分钟

新鲜的蔬果饮

特调的花茶饮

异国风情的香料饮

让你轻松喝出玲珑好身材



中国人口出版社

非常懒 照样瘦

简芝妍◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

非常懒 照样瘦/简芝妍编著. —北京:中国人口出版社,
2005. 11

(靓丽人生)

ISBN 7-80202-191-X

I. 非… II. 简… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 100268 号

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司,经授权由
中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号:20055056

版权所有 侵权必究

非常懒 照样瘦

简芝妍 编 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市新艺印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	8 插页 2
字 数	140 千字
版 次	2005 年 11 月第 1 版
印 次	2006 年 5 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-80202-191-X/R · 470
定 价	16.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

喝出黄金比例好身材

近年来，各种针对减肥瘦身的方法十分繁多，而减肥瘦身茶则是受人欢迎与喜爱的减肥饮品。到底减肥瘦身茶有什么样的魅力呢？

瘦身茶饮最具饱腹感，对减肥最有效果，每天饮用，作为补充水分的茶饮，不需要花费太多，省时又省力。

最好的办法是每天至少饮用两杯以上，若能再配合健康均衡的饮食，就可以让体重日渐的减少。

虽说喝减肥茶是受欢迎的减肥方法，但是市面上所出售的减肥茶，并不适合每个人的体质，如果随便买来泡制饮用，容易发生如腹泻与消化、吸收功能受损的症状。

许多报道指出，市售减肥茶导致身体越饮用越虚弱，无法有效进行健康的减肥，这是我们应该正视的问题。



非常懒 照样瘦

*Fei Chang Lan
Zhao Yang Shou*

所以，运用天然的食材或药材来泡制的减肥茶饮，便越发地受人瞩目。这种茶饮可根据自己的身体状况，运用天然食材制作出符合自己体质的饮品。

由于减肥茶饮制作简单容易，材料取得没有新鲜度的问题，容易保存与携带。因此，几乎可以随时冲泡来喝，这对于想要瘦身，但却没有时间制作新鲜果菜汁的女性来说，可以说是莫大的福音。

无论是现成的乌龙茶，或是去中药房配制材料所冲泡制成的茶饮，都可以方便携带在随身包中，补充方便。

只要在办公室里准备一个冲泡壶，或是一只有盖的深口茶杯，你就可以随时冲泡出帮助你减肥的茶饮了，这可说是忙碌上班族想要减肥瘦身的简便方法。

这本书从对于身体健康有益的减肥瘦身茶着手，如水果





材料、花草材料、中药材料、蔬菜材料与传统茶饮等，这些都能自然有效地辅助我们达到减肥的目标，同时不会对身体造成负面影响。

一般来说，减肥茶饮的种类很多，像许多花卉或香草材料便有减脂去毒的作用。而花果茶是少量的花茶加上大量的果粒干燥制成，冲泡后喝起来具有酸甜的风味，有助于新陈代谢，能维持窈窕身段等，具有显著的减肥效果。这类花草或花果茶还有安抚情绪的作用，能有效稳定焦躁的情绪。

用中药材制作的减肥茶大多有清热解毒的作用，也有消除身体多余水分的效果，能有效改善下半身肥胖的症状。如决明子、金银花、杭白菊等草药，都有这类的减肥功效。中药制作的减肥茶饮，长期饮用对身体的

影响比起任何的减肥治疗，实在是安全很多。

同时，也在书中介绍世界各国流行，且行之有年的减肥茶饮，如日本的牛蒡茶与昆布茶、印度的吉玛茶等。帮助





非常懒 照样瘦

*Fei Chang Lan
Zhao Yang Shou*

我们更了解世界各国的减肥趋势，多认识一些对于减肥有帮助的食材也是极有益处的。

最后，我们饮食中常见的杂粮坚果，竟然也可以成为减肥茶饮的重要材料，足见减肥茶饮的种类如此的多元丰富。

通过对减肥茶饮的了解，我们也对各种类型的食材进行一场深度的理解与学习，减肥健身之余，可谓收获丰富！

由于减肥需要长期的身体力行，更需要莫大的决心。因此，绝对不可能在短时间就急促地使自己的体重大量减轻，快速减肥对于身体往往有莫大的伤害。

运用减肥茶饮来进行减肥时，一定保持着长期奋战的心理准备。这类天然的瘦身茶饮不是快速减肥的特效药，因此若缺乏耐性的话，只有前功尽弃。

这也是本书希望传达给各位读者的初衷，只要抱着努力与持续的心情来饮用本书中介绍的减肥茶饮，再加上运动以及饮食营养合理搭配，一段时间后，一定可以收到良好的效果。

简芝妍 谨识

前言 喝出黄金比例好身材



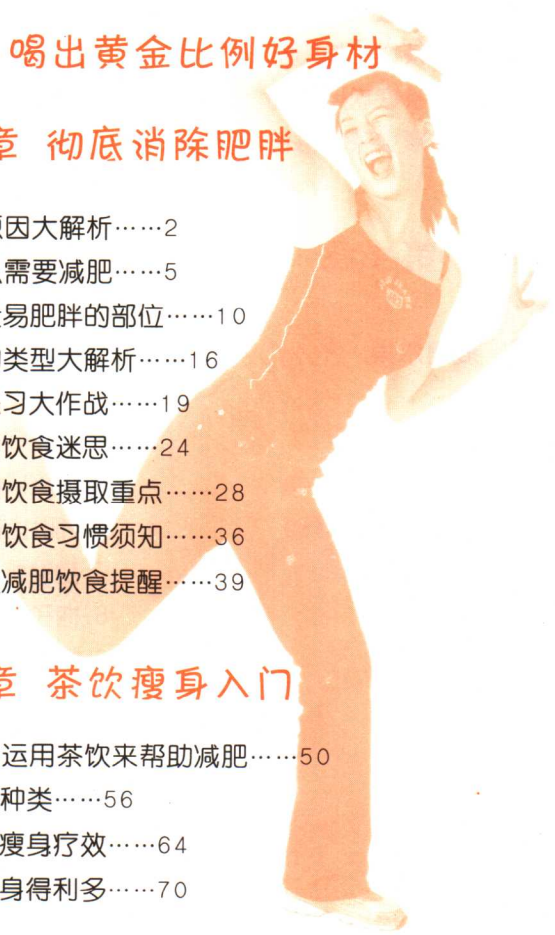
第1章 彻底消除肥胖

- 一、肥胖原因大解析……2
- 二、为什么需要减肥……5
- 三、身体最易肥胖的部位……10
- 四、肥胖的类型大解析……16
- 五、生活恶习大作战……19
- 六、减肥期饮食迷思……24
- 七、减肥期饮食摄取重点……28
- 八、瘦身的饮食习惯须知……36
- 九、外食族减肥饮食提醒……39



第2章 茶饮瘦身入门

- 一、为什么运用茶饮来帮助减肥……50
- 二、减肥茶种类……56
- 三、茶饮的瘦身疗效……64
- 四、茶饮瘦身得利多……70



目录

- 五、世界各国的瘦身茶……73
六、瘦身茶饮类型……84
七、瘦身茶饮制作方法……86
八、瘦身茶饮饮用须知……89
九、针对瘦身茶的各种疑问……94



第3章 水果蔬菜瘦身茶

一、瘦身水果

二、水果茶饮谱

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 香蕉蜜茶……108 | 4. 橘皮绿茶……110 |
| 2. 西瓜绿茶……109 | 5. 橘皮决明茶……111 |
| 3. 葡萄茶……109 | 6. 柿叶山楂茶……112 |
| | 7. 猕猴桃茶……112 |
| | 8. 柚子茶……113 |
| | 9. 柳橙姜茶……114 |
| | 10. 柠檬蜜红茶……115 |
| | 11. 水梨山楂茶……116 |
| | 12. 菠萝茶……116 |
| | 13. 西瓜皮茶……117 |
| | 14. 西瓜皮荷叶茶……118 |
| | 15. 香蕉山楂茶……118 |



16. 苹果玉米茶……119

17. 葡萄柚绿茶……120

18. 苹果绿茶……121

19. 芒果红茶……121

三、瘦身蔬菜

四、蔬菜茶饮谱

1. 芹菜茶饮……132

2. 大蒜蚕豆茶饮……133

3. 丝瓜茶饮……134

4. 菱角茶饮……134

5. 海带茶饮……135

6. 苦瓜茶饮……136

7. 丝瓜西瓜茶饮……136

8. 姜汁牛奶茶饮……137

9. 木耳芝麻茶饮……138

10. 冬瓜茶饮……139

11. 蘑菇红枣茶……139

12. 苦瓜红枣茶……140

13. 南瓜茶……141

14. 辣味茶……141



第4章 花草茶叶瘦身茶

一、瘦身花卉

二、花卉茶饮谱

1. 芦荟茶……150

2. 茉莉玫瑰桂花茶饮……151

3. 菊花金银花茶饮……151

4. 木棉花茶……152

5. 荷叶茶……153



目录

6. 荷花梗茶……153
7. 菊花龙井茶……154
8. 洛神花茶……154
9. 金盏花茶……155
10. 荷花茶……156
11. 木棉金银花茶……156
12. 山茶花茶……157
13. 洛神山楂茶……158
14. 玫瑰乌梅茶……158
15. 桂花茶饮……159

10. 决明子薄荷茶……171
11. 天竺葵茶……171
12. 紫苏绿茶……172
13. 玫瑰柠檬茶饮……172
14. 薄荷山楂茶饮……173
15. 玫瑰绿茶……174
16. 丁香绿茶……175

五、传统茶减肥

三、瘦身香草

四、香草瘦身茶饮谱

1. 玫瑰柠檬草茶……164
2. 薄荷黄菊茶……165
3. 粉玫瑰花茶……166
4. 马鞭草茶……166
5. 玫瑰蜜枣茶……167
6. 马鞭柠檬草茶……168
7. 菩提茶……168
8. 迷迭香马鞭草茶……169
9. 玫瑰马鞭草茶……170



六、传统茶茶饮谱

1. 薏仁绿茶……183
2. 大黄绿茶……184
3. 柠檬绿茶……184
4. 酸奶乳绿茶……185
5. 荷叶绿茶……186
6. 罗汉果菊花普洱茶……187
7. 陈皮山楂乌龙茶……188
8. 海带薏仁乌龙茶……188



第5章 汉方瘦身茶饮

一、了解自我体质

二、瘦身的汉方

三、汉方茶饮谱

1. 决明茶……203
2. 白茯苓红枣茶……204
3. 山楂菊花茶……205
4. 荷叶山楂茶……205
5. 决明子首乌茶……206
6. 桂花姜茶……207
7. 决明子山楂茶……207
8. 荷叶山楂薏仁茶……208
9. 何首乌泽泻茶饮……209
10. 金银花山楂茶饮……209
11. 双乌茶……210
12. 黄耆防己茶……211
13. 白芍茶……212

目录

- 14. 洛神玫瑰枸杞茶……212
- 15. 菊花莲子绿茶……213
- 16. 荷叶决明玫瑰茶……214
- 17. 陈皮茶……215
- 18. 罗汉果山楂茶饮……215
- 19. 泽泻乌龙茶……216
- 20. 茯苓陈皮茶……217
- 21. 山楂枸杞茶……217
- 22. 核桃山楂茶……218
- 23. 山楂红枣茶……219
- 24. 山楂麦芽茶……219
- 25. 山楂菊花蜂蜜茶……220
- 26. 陈皮山楂茶……221
- 27. 茅根茶饮……222
- 28. 苦丁茶……222



第6章 杂粮坚果瘦身茶

一、瘦身的杂粮坚果

二、杂粮坚果瘦身茶谱

- 1. 莲子茶……232
- 2. 蚕豆红茶……233
- 3. 薏仁茶饮……234
- 4. 蚕豆冬瓜茶饮……234
- 5. 黄豆茶饮……235
- 6. 芝麻绿茶……236
- 7. 薏仁茶……236
- 8. 大麦芽茶……237
- 9. 核桃蜂蜜茶……238
- 10. 杏仁茶……239
- 11. 绿豆酸梅茶……239
- 12. 薏仁绿豆茶……240
- 13. 薏仁糙米茶……241
- 14. 大豆茶饮……241

CHEDI

XIAOCHUFEIPANG

第

1

章



彻底消除肥胖



非常懒
照样瘦

Fei Chang Lan
Zhao Yang Shou



肥胖原因大解析

对于肥胖的原因我们总是众说纷纭，饮食过量与运动缺乏往往是形成肥胖的主要因素。然而，从中医的观点来分析，肥胖的形成具有更深层次的理论原因。

1. 饮食没有节制

肥胖的最大因素，还是在于饮食没有节制，胃肠的负荷过高，导致脾胃的消化不良，水分与养分无法有效代谢，堆积在体内无法排泄，脂肪堆积，造成身体的肥胖现象。

从中医的观点来看，肥胖还有一大原因，即肥胖是由“湿”、“痰”、“水滞”等形成，也就是指身体淤积了多余的水气与水毒，因而形成肥胖的体型。另外，中医也认为饮食若不加节制，会使得多余的脂肪囤积在身体内部，久而久之便会造成肥胖。而五脏六腑的功能的失调，也是引起肥胖的主要原因之一。



2. 肥胖体质

体质也是中医分析肥胖的原因，家族性的遗传会使得后代更容易拥有肥胖的体质。而性别也是肥胖的原因之一，其中女性又比男性容易发胖。这是因为女性的肾脏比较弱，肾气比较衰弱，因此，容易堆积湿气与水分在体内，久而久之便形成脂肪。

运动一段时间後，若中断不运动了，也容易造成肥胖的症状。因为运动没有持续，同时饮食量并没有改变时，便会造成身体内部的热量过剩，使得体重增加，造成肥胖症状。

年龄渐长也会造成体型失调，尤其过了40岁后，身体的各种机能都开始退化，若加上运动量也比以

彻底消除
肥胖茶饮瘦身
入门水果蔬菜
瘦身茶花草茶叶
瘦身茶瘦身茶饮
汉方杂粮坚果
瘦身茶



非常懒 照样瘦

*Fei Chang Lan
Zhao Yang Shou*



往少，饮食的搭配也不合理时，就会造成脾胃的失调，湿气转化不佳。而代谢变差，也会使能力变差，也会使脂肪累积增加，因而导致肥胖症状出现。

3. 产后女性

产后的女性也是容易发胖一族，由于产后需要大量的进补，而且胃口普遍都比较好，经常面对大量的食物却不懂得节制，使得体内营养过剩，造成肥胖现象。大量饮酒的人也是肥胖的常客，因为酒类的热量普遍偏高，经常饮酒而没有运动者，往往会有比较粗大的腰围。

4. 心情因素

最后要说的是，心情因素也是导致肥胖的主要原因，心情沮丧或忧郁都会影响五脏六腑的运作机能；忧郁的心情特别容易使肝脏有所损伤，会影响水气在身体中的代谢与消化。这些都特别容易造成水湿在体中堆积，使得代谢脂肪的机能变弱，因而形成肥胖。