



夏

季 Summer

窈窕养生法

瘦得漂亮、减得健康！做个窈窕的夏季香美人！

● 饮食篇 ● 美容篇 ● 瘦身篇 ● 防病篇

一本全方位照顾你身心的现代养生书，

一书在手，一季无忧！

三采文化 ◎ 编著

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

夏季窈窕养生法 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(美人馆·美人养生)

ISBN 7-81036-865-6

I. 夏... II. 三... III. 女性—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 010146 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

夏季窈窕养生法

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 3

字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 6501 ~ 13000 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-865-6/TS·124

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



夏季 Summer

窈窕养生法

瘦得漂亮、减得健康！做个窈窕的夏季香美人！

● 饮食篇 ● 美容篇 ● 瘦身篇 ● 防病篇

一本全方位照顾你身心的现代养生书，

一书在手，一季无忧！

三采文化 ◎ 编著

汕头大学出版社

CONTENTS

目录



- 夏季节气故事 4
- 夏季重养生，秋冬好健康！ 6

饮食篇

- 夏季，凉补最养生！ 12
- 夏季，吃哪些蔬果最退火？ 18
- 考生一定要喝的5道聪明茶 23
- 喝一杯清爽天然的绿茶 27
- 绿茶清凉饮食 30
- 绿茶粉美味料理 32
- 炎炎夏日，喝什么青草茶养生？ 33

美容篇

- 芦荟的神奇功效 36
- 自己种芦荟真简单！ 39
- 芦荟保养品 DIY 41
- 美味芦荟果汁 DIY 42
- 健康芦荟餐点 DIY 44
- 何首乌洗发精，秀发的救星！ 45



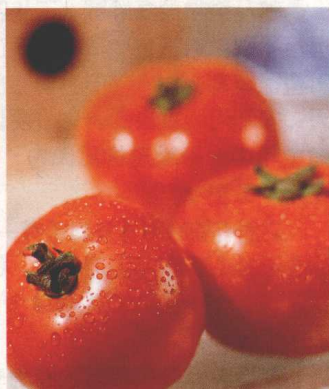
瘦身篇

- 不复胖美味料理! 50
- 窈窕瘦身茶 DIY 56
- 降低食欲的 13 个减肥穴道 60
- 塑身按摩, 精雕你的身体曲线! 65
- 起床后、睡觉前的减肥运动 68

防病篇

- 夏天到了, 狐臭也来了? 74
- 告别黄衬衫, 臭臭走开! 77
- 美好夏天, 不能有汗臭味! 79
- 教你选购体香产品! 81
- 绿茶美肤沙龙 83

- 夏日灭火绝招 —— 刮痧 84
- 夏天的元气幸运花 90
- 孙思邈的养生秘诀 92



[夏季节气故事] Story

想到夏天，你脑海中想到的只有“热、热、热”的景象吗？

其实，夏天和其他的季节一样，都拥有着缤纷多样的节气故事呢！

若从科学角度解释，二十四节气就是地球绕太阳运行所引起的气候变化。夏天正午烈日当空，太阳此时位置较高，树木房屋的影子比较短；而在寒冷的冬天，太阳的位置较低，影子便比较长。因此，先民便称全年中阴影最短的那天为“夏至”，阴影最长的那天为“冬至”。

之后在春秋两季发现各有一天昼夜长短相等，便定这两天为“春分”与“秋分”，后来又陆续制定了立春、立夏、立秋、立冬等总共 24 个节气，平均分配到一年十二个月当中。

在夏天，我们熟悉的梅雨季、台风季甚至是西北雨，都与节气有着密切的关系，多认识节气所代表的意涵，这个夏天将会过得更有趣哦！

立夏

农历四月，
公历 5 月 5~7 日

立夏是夏天的第一个节气，但距离真正的夏天还有一段时间。“立”是开始，“夏”是大的意思，表示因天气日渐温暖，万物到此时都已经长大了，所以称为立夏。

● 节气小语：

夏天的气温升高，不适合吃过于温热的补品，凉补是此时最好的选择。

小满

农历四月，
公历 5 月 20~22 日

小满时节，田里的稻谷和麦子等农作物也慢慢成长、结实，不过还没到达盈满的程度，所以就在这个时节称为“小满”。另一个说法则是此时已进入梅雨时期，沟渠或排水沟变得积水满满地，提醒农人要注意农田的排水的工作。

● 节气小语：

在这春夏交替时节，降雨时间往往长达一个月以上，虽然会造成生活上的不便，但也是重要的水分来源。由于此时也正好是梅子的盛产期，所以人们便把这样的雨季称为“梅雨季”。





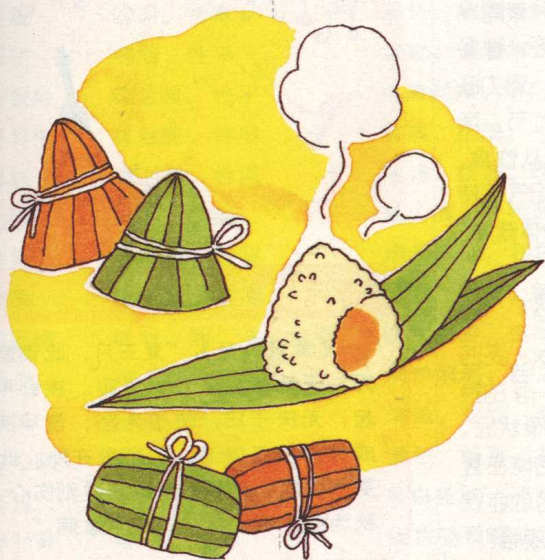
芒种

农历五月，
公历6月5~7日

芒种的意思，是指黄河流域的稻麦此时皆已吐穗结实、长出细芒，所以叫“芒种”。

●节气小语：

此时已进入典型的炎夏气候，天气变得炎热且开始有午后雷阵雨。不过俗话说“未食端午粽，破裘不可送”，告诉人们若还没过完芒种时节的端午，御寒的衣服就先别急着收起来，因为天气还是冷热无常的呢！



夏至

农历五月，
公历6月21~22日

夏至，表示炎热的夏天真正到了；在这一天，太阳光直射在北回归线上，此时北半球受光最多，夏至日便成了一年白天最长、黑夜最短的一天，过了这一天，白天就会渐渐缩短，夜晚则会慢慢加长。

●节气小语：

“夏至不过不热”，从夏至开始便是一年之中最热的一段日子，不过也正是许多水果盛产的丰收时节，如荔枝、芒果、菠萝、西瓜、香瓜等，汁多味美，是夏季中最清凉解暑的享受，不过也要注意卫生及适量食用的问题，才不会让肠胃在炎炎夏日中生病了哦！



小暑

农历六月，
公历7月6~8日

节气中有大小暑之分，“暑”是炎热的意思，小暑便是代表天气开始逐渐炎热，但还不是最热的时候。

●节气小语：

小暑时期，阳光炙热，人们最好不要在中午阳光正强烈时外出，平时要注重防晒，并预防高温引起的中暑。

大暑

农历六月，
公历7月22~24日

夏天的气温，到了这个时节已经是热到极点，所以称为大暑。

●节气小语：

一年里最高气温总是出现在这个时候，不过好在此时也常有雷阵雨出现，多少能缓和一点炎夏的酷热。



夏季重养生， [秋冬好健康！]



herb
Chinese

夏天，既不虚也不冷，还有必要养生吗？

回忆一下以往的夏季，你是否总感到口干舌燥、倦怠嗜睡、心烦多汗，甚至浑身不舒服呢？

如果是的话，这帖养生健康包，能帮助你快乐享受一“夏”哦！

夏天来了！迫不及待地换上细肩带衣服、大口吃着剉冰和冷饮、冷气调到最强程度……哇～真是享受！可是，你知道吗？就你恣意享乐时，身体可能就在夏天种下生病的祸根哦！

享受夏日，要用对方法

夏天，这令人又爱又怕的季节，我们该如何面对才能获得清凉快意又兼顾健康养生呢？

“春生、夏长、秋收、冬藏”，夏天正是气温上升、万物蓬勃生长的季节，而中医讲求“天人合一”，《黄帝内经·素问·四气调神大论》更指出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生论点，意思就是说，活力旺盛的夏季也是人体内阳气盛实的时节，所以此时要注意保养体内的阳气，从饮食、起居、运动各方面着手，使体内阳气保持在平衡的状态，才能维持夏天的身体健康。

夏季重保养，秋冬不用愁！

依照中医的看法，春、夏、秋、冬四季有着极为密切的关系，认为此一季的养生方式，将会影响到下一季的健康状况，所以所谓的“冬病夏治”，便是说若能在夏天及时调养，便能让秋冬好发疾病的症状及频率减至最低，让身体变得更健康哦！



古籍中的夏季养生智慧

《黄帝内经》：“夏三月，此谓繁秀。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀。使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆则伤心，秋为疟，奉收者少，冬至重病。”

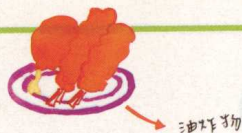
夏季饮食秘诀

1. 清凉清淡为主 夏天可多吃清凉、清淡的食物，例如瓜类（南瓜除外）、绿豆、莲藕、水梨、柠檬、竹笋等；少吃温燥、油腻的食物，例如姜、蒜、油炸食物等。



2. 注意体质 虽然夏天适合吃清凉退火的食物，但即使是热性体质的人也最好不要吃太多，否则可能会损伤脾胃，造成拉肚子等虚寒症状；而凉性体质的人更不能吃多，否则冬天一到，气喘、咳嗽、过敏等不适症状会更严重，所以一切都必须视自己的体质，适量为宜。

3. 适量食用开胃食物 高温容易使人食欲不振，此时可选择辣味食物帮助开胃，



但也不能吃太多（尤其是热性体质者），因为这样会上火，助长火热症状。

4. 多补充水分 夏天流汗多，每天最好能补充2000ml的水分，喝的时候可以加盐，补充流失的电解质。新鲜蔬果也是良好的水分及营养来源。咖啡含咖啡因，会利尿、消耗水分，夏天时要少喝。

5. 注意食物清洁 炎热的天气，细菌繁殖迅速，所以夏季饮食要特别注重卫生，以防病从口入，导致腹泻、呕吐等肠胃炎症状。



夏季盛产蔬果性味表

蔬果	性味	功效
香蕉	味甘，性寒	清热，解毒，润肠。
椰子	味甘，性平	滋补，清暑解渴，治水肿，祛风热。
百香果	味甘酸，性平	生津润燥，清肠开胃，安神补血，通便。
奇异果	味甘酸，性寒	解热，止渴。
荔枝	味甘酸，性温	生津，益血，理气，止痛。
龙眼	味甘，性温	益心脾，补气血，宁心安神。
莲雾	味甘涩，性平	清热凉血，利尿，清暑热。
芒果	味甘酸，性凉	益胃，止呕，解渴，利尿。
番石榴	味甘、酸、涩，性温	固精收涩、止吐止泻。
西瓜	味甘，性寒	清热解暑，除烦止渴，利小便。
丝瓜	味甘，性凉	清热，生津，凉血，利尿，化痰，止咳。
空心菜	味甘，性寒	清热，解毒，凉血，利尿。
冬瓜	味甘、淡，性凉	美白美肤，消肿，降火，清热。
绿竹笋	味甘，性寒	促进肠胃蠕动，防止便秘，消除脂积，清热。

夏季 养心 秘诀

● 夏季气候炎热，人体容易有上火、火热的现象，容易使人心神不定、急躁不安，所以夏季也要重视养“心”，这里的心指的便是“心智、神志”。

● 养心，最方便的方式便是静坐，只要选择一个安静不受打扰的环境，则房间、办公室、车上等都可随时进行。静坐时采取腹式呼吸法（吸气时腹部撑起，吐气时腹部消平），闭上眼专心想或默念一些字眼，进行约 10~20 分钟，即可使心神安定、思绪清明。

火热的太阳，害你上火了吗？

夏天常见的上火症状：口干舌燥、汗流不止、莫名肿胀、心跳加快、颜面潮红、全身燥热、心绪不宁、食欲下降、小便发黄、大便秘结、口角生疮等。

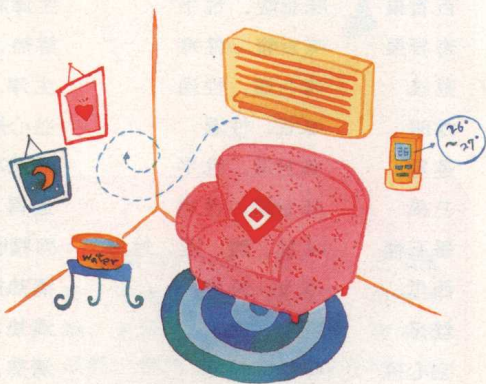


夏季 起居 秘诀

● **早睡早起** 不熬夜是每个季节的基本养生原则。夏天也适合早起，因是一年中最适合滋养阳气的时候。

● **午后小睡** 正午时分，气候炙热，脑袋也容易昏昏沉沉的，此时不妨小睡一番，下午才会有精神，尤其是老人、小孩，最好可以午睡 1~2 小时，补充体力。

● **注意空调** 夏天常开的冷气空调，最好设在 26~27 度，一来省电，二来也能预防冷气病、避免半夜受寒；此外，背、头部也不要对着冷气口，以免头痛。



夏季运动秘诀

- **和缓为宜** 根据中医养生学“春夏养阳”的原则，夏天不宜做剧烈及长时间的户外运动，因为剧烈运动容易使人汗流过多，从而导致体内阴阳失衡，对健康产生不好的影响。所以，最适合在夏季进行的运动便是散步或是其他较和缓的运动；游泳也是不错的选择，不过运动量要适度，且最好选择室内游泳池。
- **慎选运动时间** 夏天最好的运动时间，是早晨或傍晚等天气较凉爽的时段。
- **多亲近大自然** 夏天是万物生长最旺盛的季节，不妨偶尔抽空到大自然中走走，做做森林浴，不仅能达到运动的目的，精神也可以得到舒缓。



夏季美容秘诀

- **防晒为首要** 夏天太阳毒辣，所以出门前一定要擦防晒霜，且每隔1~2个小时要重涂一次，至于阳伞、帽子、透气外套也不可少。上午10点~下午3点间的紫外线最强，要避免曝晒在阳光下。
- **敷脸帮助美白** 善用中药美白面膜，除了帮助清洁外，还有天然的美白效果！你可以取适当分量的小黄瓜汁加绿豆粉，或是薏仁粉加白芷粉及水，每周1~2次，每次敷15~20分钟。
- **别忘了保湿** 夏天总是待在冷气房里的人，肌肤容易缺水、粗糙；改善方法除了在室内摆一盆水维持湿度外，也要多补充水分以免肌肤过干。

夏日美肤补水站

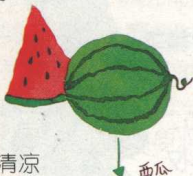
怕肌肤口渴的美人，可以多喝茶来滋润肌肤哦！体质偏热者可喝决明绿茶，体质偏寒者可喝枸杞菊花茶、枸杞红枣茶，情绪起伏大的人可喝玫瑰花茶，这些养生茶，不仅能补充流失的水分，其中的抗氧化成分，还可以减缓皮肤老化的速度哦！



夏季防病秘诀

中医认为，外在致病原因有“风、寒、暑、湿、燥、火”，称为六邪或六淫，而夏天则以暑、湿最为常见。

●夏防暑热 暑热是指热淤积在体内，症状有持续发热、口渴、饮水多、尿多、少汗等，也就是一般所称的“中暑”，可以透过刮痧散热，或是调整环境温度、吃些清凉消暑热的食物或药材等来改善。



西瓜

●长夏防湿 长夏是指七、八月时期，此时台风多、湿气重，体内湿气重者就会感到怠惰懒动、食欲不振、关节肿胀酸痛，此时便可多吃薏仁、扁豆（中药的一种）、冬瓜等，以防湿、除湿。

●拒绝感冒 湿气重的夏天容易使人感染夏季暑湿型感冒，可多吃些去湿食物来预防。而流汗吹风造成的风寒型感冒也很常见，所以当从户外进入冷气房时，先把汗擦干再进去，让身体稍作休息并减少温差，避免感冒上身！

暑湿型感冒：头痛困重，四肢酸痛，胸闷，恶心，呕吐，腹泻等

风寒型感冒：畏冷，头痛，四肢酸痛，鼻塞，打喷嚏，咳嗽等



柠檬



夏防暑热



长夏防湿

饮食篇

夏天美食，怎么吃最健康？

夏天到了，

清凉多汁的美食吃起来最过瘾！

那就来杯清爽天然的绿茶吧，

可以美容、瘦身，还有防癌的功效！

夏天盛产的蔬果更不能错过，

透心凉的美味中，还能养生呢！

夏天也是考试的季节，

记得来杯聪明茶，让自己变聪明些吧！



12 夏季，凉补最养生！

18 夏季，吃哪些蔬果最退火？
丝瓜 / 绿竹笋 / 西瓜 / 奇异果

23 考生一定要喝的 5 道聪明茶
参芪红枣茶 / 山楂茯苓饮 / 莲子玫瑰茶
菊花茶 / 银花枸杞茶

27 喝一杯清爽天然的 绿茶

30 绿茶清凉饮食
柠香梅子冰绿 / 肉桂绿茶
香浓绿奶茶 / 包种茶清爽鱼汤

32 绿茶粉美味料理
绿抹茶冰沙 / 绿抹茶冷豆腐 / 绿抹茶优酪乳

33 炎炎夏日，喝什么青草茶养生？



夏季，凉补

[最养生!]

food Summer

许多人以为夏季就不能吃补，其实这个观念只对了一半！

真正懂养生的人，绝对不会错过夏季吃“凉补”的好时机！

“春生、夏长、秋收、冬藏”，夏季是个活力旺盛、高温炎热的季节，此时，是否就万万不可进补？如果不是的话，又该如何健康补呢？

夏季凉补的3大理由

许多人以为，夏季气温高、流汗多，根本不需要进补。事实上，夏季也有进补的必要。

理由1：夏季时，人体生理活动旺盛，体内营养物质的消耗也较多，因此可以选择适合自己体质的中药或食物适时补充。

理由2：天气炎热的夏季，出汗多、消化功能降低、消化液分泌减少，及暑气容易入侵体内，会导致脾胃不和、食欲不振等不适症，故应注意调补。

理由3：中医学上有一理论：“冬病夏治”，认为许多容易在冬天发作的慢性病，例如气喘、过敏性鼻炎、异位性皮肤炎、慢性支气管炎等，如果能在夏季病情较为缓和时适当地吃些补品调养，便能够在最

佳时机增强人体的抵抗力，减少冬天的发病频率及减轻发病症状。

夏季凉补，体质大不同

其实，夏季不是不适合进补，而是吃补的方式不同。夏季由于阳气盛实、气候炎热，人也容易躁动，所以此时不宜食用太过温补燥热的补品，而是该以凉补、清补为主。



中性体质的人最健康！

如果你没有右述热性、寒性体质的症状，身体也没有不适的情况，那么恭喜你！你是属于健康的中性体质哦！由于你的身体并没有什么欠缺，所以也就不需要特地进补，而夏天时的饮食也只要注意适量就可以了！

不过性味寒凉的补益食品可不少，要怎么吃，也要视个人体质而定，所以热性体质和寒性体质的人，在夏季时的凉补方式大有不同。想知道自己该如何凉补，才能躲过炎夏的考验并且安度下一个季节吗？那就先从自己的体质了解起吧！

●热性体质的人

外表特征：情绪浮躁，脸色发红，口干口苦，喜喝冷饮，容易流鼻血，胸闷热，胃腹胀，小便色黄，便秘。

夏季凉补对策：可选择绿豆、薏仁、冬瓜、菊花、麦冬、沙参等，并可酌加消暑去湿的药材如白扁豆、滑石、芦根，及芳香健脾的紫苏、藿香、荷叶等。亦可多食蔬果补充纤维帮助排便、降低血压，并多喝水。

●寒性体质的人

外表特征：精神不振，脸色及唇色苍白，喜喝热饮，手脚冰冷，易患气喘、咳嗽、过敏鼻炎、感冒、腹泻，小便量多透明。

夏季凉补对策：寒凉性体质的人，在夏季也不适宜吃过多寒凉食品，否则会凉补过头，适得其反。宜多补气，但不宜用太燥，可选择西洋参、黄芪、参须、薏仁、枸杞、红枣、淮山、莲子、芡实等。瓜类食物中，除了南瓜，其他都是寒凉性，故寒凉性体质者，即使在夏天也不要吃太多、太冰或是空腹吃瓜类水果，以免对呼吸道或肠胃造成不好的影响。



夏季美味凉补方

01 >> 益气解暑茶

材料：西洋参、黄芪或参须 5 钱(三者选一)，白扁豆 2 钱，麦冬 3 钱，五味子 3 钱，红枣 5 粒。

做法：

将上述材料加水 1500ml 浸泡 30 分钟，大火煮沸，转小火炖煮 1 小时。(亦可以请药房将药材打碎，以茶包包装量，再用热水冲泡于保温瓶中)

功效：清热消暑，补气滋阴，适合气阴两虚体质者。

02 >> 清热提神茶

材料：麦冬 3 钱，茯苓 3 钱，西洋参 1 钱。

做法：

将麦冬、茯苓、西洋参用 500ml 的热水冲泡，杯盖盖住 5 分钟，即可饮用。

功效：安抚沮丧、紧张、压力，对于疲倦、劳累也有和缓的效果。感冒、拉肚子的人宜暂停饮用。

益气解暑茶



气阴两虚的特征

中气不足，胃口不佳，容易疲倦，流汗多，昏昏欲睡，口干舌燥。



绿豆薏仁汤

03 >> 绿豆薏仁汤

材料：生薏仁1斤，绿豆半斤。

做法：

- ① 将材料皆洗净，分别浸泡1小时。
- ② 先煮薏仁，待熟后再放入绿豆炖煮。
- ③ 皆熟透后，加入少许冰糖，即可食用。

功效：清热消暑，解毒消痘，适合燥热体质，如果不冷藏，则寒性体质亦可食用。



04 >> 薏仁冬瓜露

材料：冬瓜糖块1块，新鲜冬瓜半斤，生薏仁2两。

做法：

- ① 将薏仁洗净浸泡1个小时。
- ② 加入适量水(淹过薏仁的高度)，煮滚后转小火，煮约30分钟。
- ③ 加入冬瓜及冬瓜糖块，煮至薏仁熟烂后，再取出冬瓜。
- ④ 等薏仁冬瓜汤冷却后，再以果汁机打碎，过滤即可食用。

功效：清热消暑，健脾利水，也有养颜美容之作用。适合燥热体质。