

想要健康美丽、轻盈窈窕，

一切从体质开始！

●针对不同的体质、体形，  
从吃、喝、敷、抹、按、拍、  
刮做起。

●自制汉方敷脸、抗痘、泡  
澡、防秃止痒……懒人、忙  
人必定爱用。

QING SONG MEIJI  
SHOU SHEN SHU

李静姿 著

# 轻松

# 美肌瘦身术

ARTLINE  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

想要健康美丽、轻盈窈窕，  
一切从体质开始！

李静姿 著

# 轻松美肌瘦身术

QINGSONG MEIJI SHOUSHENSHU

ARTIME  
时代出版传媒

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号: 1208603

图书在版编目(CIP)数据

轻松美肌瘦身术/李静姿著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5337-4491-5

I. 轻… II. 李… III. ①美容-基本知识②减肥-基本知识 IV. TS974.1 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138336 号

版权所有©李静姿

本书版权经由方智出版社授权安徽科学技术出版社出版简体版权,  
委任安伯文化事业有限公司代理授权  
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

**轻松美肌瘦身术**

**李静姿 著**

出版人: 黄和平

责任编辑: 胡静

封面设计: 朱婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

网址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经销: 新华书店

排版: 安徽事达科技贸易有限公司

印刷: 合肥华云印务有限公司

开本: 880×1230 1/32

印张: 4.5

字数: 117 千

版次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 18.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

## 【前言】

### 调整体质，你可以变美又变瘦

许多人认为少吃就会瘦，多数面膜脸就会白。

如果是这样，为什么还是有那么多人减肥失败又变胖了呢？又为什么告别面膜没多久，皮肤又黑了呢？

一切，都与你的体质有关。

每个人的体质都不相同，所以有人大吃大喝还是“瘦排骨”，有人却连喝水也会胖；有人天生丽质肤赛雪，有人一晒太阳就变黑。因此，如果你希望自己能够瘦一点、斑痘少一点，那么最有效的方式就是“从调整体质来着手”，以免既瘦不下来、白不了，又出现一堆后遗症。

调整体质并不太难。在书中，我根据不同肥胖体质的特色做出问题表，你可以根据自己的状况勾选。如此一来，就能很快知道自己是哪一种肥胖体质。

每一种肥胖体质适合吃的食物、适合瘦身的活动不一定相同。举个例子来说，“泡汤”对于“水肥型”美眉很有效，却对“结实肉肉型”起不了太大的作用；黄瓜的热量低，被认为是减肥人士心中的减肥圣品，但如果你恰好是“累赘肥肉型”，那么很抱歉，黄瓜将会让你的代谢变慢，相对地影响减肥的速度。

真令人想不到吧?!

从现在开始，想变瘦的人请将观念更正——你会变胖不见得是吃得太多，而是体质的缘故。“解铃还需系铃人”，想要由胖转瘦，当然还是从体质着手最恰当。

临床上发现，许多人原本是来减肥的，后来却发现，减肥之后，连斑也少了，痘痘也不像以前那么容易发了。这是因为体质经过调整后，你的内分泌也会跟着改善，斑、痘也就跟着减少了。

所以，我才会说“调整体质，你可以变美又变瘦”!

怎么调?

只要跟着书上所写的方式吃、喝、动，一段时间后，你绝对可以感觉身体变轻盈了。

此外，如果你有斑、痘、口臭、黑眼圈之类的“损美”问题，本书也介绍了不易过敏的汉方材料，让你在“饮食调整体质”之余，还可用“按、抹、敷”等DIY方式来强化美人儿计划，让你美得更有效率喔!

祝你的美容行动成功!

# 目 次

## PART 1 变瘦篇

### 第1课 医师,为什么我瘦不下来?

体质不好,美丽健康亮红灯 004

- 什么叫做体质? 005
- 体质,是可以改善的! 005
- 认识身上最容易减及最难减的部位 006
- 越减越胖的瘦身误区 008

误区1 不吃早餐(008) / 误区2 少喝水(008) / 误区3 只吃肉类(008) / 误区4 只吃水果(009) / 误区5 只用拍、打、按摩减肥(009) / 误区6 喝减肥茶(009) / 误区7 拼命运动(010)

### 第2课 针对体质来减肥,成功!

- 1分钟测验:你属于哪一种肥胖? 012
- 第1组 水肥型——肉白软嫩不爱动 017  
水肥型的必瘦饮食方式(018) / 水肥型的必瘦药膳饮(020) / 水肥型的必瘦塑身方式(023) / 水肥型的必瘦注意事项(025)
- 第2组 累赘肥肉型——变瘦不再是梦想 026  
累赘型的必瘦饮食方式(026) / 累赘型的必瘦药膳饮(027) / 累赘型的必瘦塑身方式(029) / 累赘型的必瘦注意事项(032)
- 第3组 循环不良肥肉型——有耐心就有机会 034  
循环不良型的必瘦饮食方式(034) / 循环不良型的必瘦药膳饮(035) / 循环不良型的必瘦塑身方式(037) / 循环不良型的必瘦注意事项(039)
- 第4组 结实肥肉型——最忌暴饮暴食 040  
结实型的必瘦饮食方式(040) / 结实型的必瘦药膳饮(041) / 结实型的必瘦塑身方式(043) / 结实型的必瘦注意事项(048)

## 第3课 想美丽,先调经

- 让你瘦出效率的经期减肥法 050  
第1期:不可减肥期(050) / 第2期:用力减肥期(051) /  
第3期:中度减肥期(051) / 第4期:轻度减肥期(052)
- 不让经期问题破坏美丽 052  
你是经前综合征一员吗? (052) / 为什么会有经前综合征? (052)
- 这样改善经前综合征,有效喔! 053  
保持情绪的稳定(053) / 借由饮食来改善不良情绪(054) / 月经前1周,就这样吃吧! (055)

## PART2 变美篇

### 第4课 汉方美肌,让你全身有光彩

- 美丽的第一步:洗脸 060  
用“泡沫”洗面奶来洗脸! (060)
- 让你水嫩动人的秘诀 060  
洗完脸后赶快按摩,防止岁月流逝(060) /  
晚睡的“猫头鹰”不会有好皮肤(061) /  
使用磨砂洗面奶好吗? (061)
- 啊! 我不要成为黄脸婆! 061
- 皮肤过敏怎么办? 062
- 我要一双迷人电眼 064  
眼睛浮肿怎么办? (064) / 不想被黑眼圈侵袭(064)
- 创造电眼诀窍大公开 065  
改善黑眼圈,按敷有效(065) / 消除眼浮肿,就用按摩吧! (067)
- 优质发,魅力更增 070  
头发要常梳才会乌黑变多(070) / 头皮屑多怎么办? (071) / 头发白白怎么办? (071) / 2个月内头发骤然变黑,要小心(072) / 掉发太多,是秃头的前兆(073) / 生发黑发诀窍大公开(074)
- 再也不会失眠了 077  
拯救失眠诀窍大公开(078)
- 臭味,会让人气指数下降喔 080  
口臭一定是牙齿引起的吗? (080) / 小心,这些情形都会让你口臭(081) / 让口臭出局,这样吃喝就对了! (081) / 去除口臭秘方大公开(082)
- 消除狐臭有方法 084  
这些食物可以减轻狐臭喔! (084) / 这些食物会让你狐臭更严重,少吃为妙喔! (085) / 减缓狐臭秘方大公开(086)

## 第5课 斑斑痘痘不再是烦恼

### ● 认识斑斑点点 088

黄褐斑(088) / 减少雀斑,防晒超重要(088) / 老人斑不单是老人家的“专利”(089) / 避免黑斑发生有方法(089) / 松果体有助于美白(090) / 维生素可以避免黑色素沉淀(090) / 酸性食物是黑斑的大敌(091) / 抗氧化的食物,让你晚点儿变老(091)

### ● 告别斑点诀窍大公开 092

去除黄褐斑按摩法(092) / 除斑药膳大公开(094) / 黑斑在颧骨或眼睛四周,刮痧、按摩有效喔!(096)

### ● 再也不想“痘”留脸上 100

青春痘,请离开!(100) / 不理白头粉刺,小心变成大脓疱(101) / 脸上痘痘多,如何调控(101) / 消灭痘、疤、疮,饮食有效(102) / 去痘刮痧法(107) / 去除粉刺按摩法(110)

## 第6课 想要更年轻,吃喝抹敷都有效

### ● 6个秘诀,再造苹果脸! 116

苹果脸秘诀1▶起床就有精神(116) / 苹果脸秘诀2▶让皮肤红润润(117) / 苹果脸秘诀3▶增加皮肤弹性(117) / 苹果脸秘诀4▶从脸美到眼(118) / 苹果脸秘诀5▶赶走青紫唇色(118) / 苹果脸秘诀6▶脸蛋看起来变小了(119)

### ● 这样做,可以让皱纹晚点儿出现喔! 121

除皱美肤饮(122) / 靠双手,就能减少皱纹(123)

### ● 敷脸,有诀窍! 124



#### ● 各式面膜自己动手做 124

苹果面膜有淡斑作用(124) / 梨子面膜有保湿止敏作用(124) / 香蕉面膜可润肤,干、油性皮肤有不同做法(125) / 小黄瓜,夏秋之际最好用(125) / 杏仁面膜,干燥皮肤的救星(125)

#### ● 12种美颜食物,让你拥有令人羡慕的肌肤 126

减肥养颜圣品——冬瓜(126) / 美容“女王”——丝瓜(127) / 滋润皮肤又健身——番茄(128) / 减肥、美容、生发一起来——黄瓜(128) / 美白皮肤又消脂——萝卜(129) / 皮肤白润秀发黑亮——山药(130) / 皮肤暗沉可靠它——生姜(131) / 让你的皮肤有弹性又少皱纹——百合(131) / 预防癌症兼美容——洋葱(132) / 美肤健肠的好帮手——苹果(133) / 好气色+好精神——葡萄(133) / 美体瘦身抑制老人斑——黑木耳(134)

part

1

# 变瘦篇





第

1

课

# 医师,为什么我瘦不下来?

在我的门诊中,经常有患者提到他们花了许多时间减肥,体重仍然居高不下,或是变得更胖。究其原因,大部分是采用了错误的减肥方式;要不然,就是采用了不适合自己体质的减肥法。

体质这两个字对现代人而言并不陌生,但你知道体质对我们的影响有多大吗?在本课中,我将告诉大家什么是体质,同时还将一般人最常见的错误减肥方式列出来。想要变瘦的美眉,请检查看看你是否也采用了错误的减肥方式了呢?

体质不好，  
美丽健康亮红灯

如果一个人天生体质不好，又不注重调养，长期下来不但健康容易亮红灯，连带的“损美性疾病”也会跟着来！

哪些是“损美性疾病”呢？

简单来说，只要是对你个人外在容貌、形象及生理造成不良影响的状况，都称为“损美性疾病”，比如长期黑眼圈、黑斑、青春痘、皮肤粗糙、秃头掉发、肥胖、口臭等都是。或许有的人认为“损美性疾病”只是影响外表，又不会真的影响健康，但其实许多“损美性疾病”的产生都是因为长期体质不良造成的。

在“损美性疾病”中，除了大家最想治疗的肥胖、皮肤问题外，近来也发现有秃头问题的人越来越多。而且不只是男性，就连女性因为压力大影响体质，进而造成大量掉发的情况也越来越多。秃头容易让人看起来比实际年龄大上几岁，如果再加上肥胖，少女也会被当成妇人看，更是大大影响自信心。

为了不让“损美性疾病”影响我们的身心，“改善体质”当然是眼前最重要的问题，而且不需要整形挨刀，也没有任何副作用、后遗症，就可以让你比现在更美更健康，是不是很棒呢？

一起来加油吧！

## 什么叫做体质?

你是否发现,有的人感冒时症状很轻微,有的人一感冒体温就会特别高;有的人吃到不干净的食物拉个肚子就好了,有的人却要送去医院吊水……这就是因为体质不同所造成的。当我们出生时,就有遗传自父母的体质,由于每个人的体质都不同,即使遇到同样的状况,也会产生不同的反应。

然而体质并非完全不变的,有的人体质原本很好,却因为成长的环境或生活习惯不良而变差了。

## 体质,是可以改善的!

出生时体质就比较差的人,有可能改善吗?

答案是:绝对可以!

有句话说“龙生龙,凤生凤,老鼠的儿子会打洞”,体质的好坏虽然会经由父母遗传,但是仍然可以从后天的环境来改善。

我的一位朋友从小就有过敏体质,每天起床必定连打10个以上的喷嚏。当他到澳洲留学时,这些过敏现象就统统消失了。(不过,只要他一回到台北,就会和他的老朋友——过敏相见。)由此可见,环境对于体质的重要性。

有些病人会问我:“是不是只有医生才需要认识体质?”

当然不是!虽说医生在了解体质后,会对症下药,但还是需要病人的多方配合。所以,病人若能了解自己的体质,在需要节制的地方加以注意,会有助于将病情改善到最佳状况,也是确保疗效的钥匙。

举个例子来说,有一位美眉是“肌肉妹”,在中医来说是属于“湿热体质”,如果医生针对她的体质设计出一套减肥方法,美眉却在减肥成功后就忘记医生的叮咛,大吃与湿热体质犯冲的食物,过不了多久,很

快就会变回原来的“肌肉妹”了。但是,如果“肌肉妹”在减肥成功后,仍然非常注重医生的叮咛,控制易胖体质,那么“一减再减、越减越胖”的概率就很低了!

你担心自己的体质不好,总是容易胖吗?看完这本书,你不但会知道如何改善自己的肥胖体质,还能改善自己的外观,和“损美性疾病”说拜拜!

## 认识身上最容易减及最难减的部位

你知道吗?即使是胖子,也有较容易瘦下来与不容易瘦下来两种类型喔,而且从外形就能够分辨出来。

请脱光衣服站在镜子前面看看自己,全身上下,你的哪些部位明显太肥?

如果是四肢不肥,腹部肥或臀部肥,恭喜啦,你属于最容易减的类型,因为囤积在腹部或臀部的肥肉以脂肪为主,且多为松软型,所以在减肥时也比较容易缩小,相对地体重或外形也改变得较快。

如果你全身都不肥,偏偏上手臂和小腿特别粗壮,造成“蝴蝶袖”及“萝卜腿”的情形,那么请做好心理准备,你的瘦身大计将会比较长久,原因在于手臂及小腿原本就是肌肉较多,要使肌肉再缩小实在是较不容易的事情,尤其是小腿。之所以抽脂通常不碰小腿,就是这个道理。不过,手臂整体上还是比小腿容易瘦,一旦手臂先瘦下来,还是可以穿无袖上衣与长裙来让你更显瘦。

听到腹部易减,想摆脱“大腹婆”称号的人一定很高兴吧,但这并不表示随便什么方式都能尝试,你必须采用适合体质的减肥方式让肉肉消除;同样地,虽然“蝴蝶袖”及“萝卜腿”最难减,但也并非完全不能减,只要搭配适当的饮食、按摩方式,照样可以减。根据我的临床经验,希望小腿及手臂变瘦的人,以针灸及按摩或运动最为有效。

### 问问自己,你真的吃得很少吗?

许多病人会告诉我:“李医师,我都吃一很一少,可还是会胖。”

的确,有些人因为体质的缘故,真的是连吸空气都会胖,但这样的人毕竟是少数。而那么多自称吃很少却变胖的人,又是怎么回事呢?

经过更进一步询问之后,我才发现一件事:美眉,你哪是吃很少,你只不过是这个零食吃一点,那个蛋糕吃一点……所有的“一点”加起来,就不只是一点点而已了。

所以,请不要再以为自己只吃一点就会胖,其实你早在不知不觉中吃进很多热量了。胖虽然是一个结果,但变胖的原因却很多。错误的饮食方式、作息习惯及不良姿势等,都可能造成肥胖,所以肥胖绝对不只是体质造成的。

在本书中,我会针对各种肥胖体形来告诉大家如何瘦得最有效率,也希望读者们除了按照书中所教的饮食、塑身方式去做外,也要注意生活作息,让自己瘦得健康又不反弹。

### \* 医师叮咛

#### 中秋节后变胖,柚子也有责任

每次中秋节过后,许多病人就会多出几两肉,她们总是说:“哎呀,李医师,因为月饼热量太高,我根本不敢吃月饼,我真的只吃柚子喔,我没骗你!”

OK! OK! 我知道你没骗我,只是你不知道,柚子的热量跟西瓜是一样的。

不敢相信吧?! 但这却是事实。所以,下次中秋节的时候,千万别以为多吃柚子也不会胖! 至于那些既吃月饼又吃柚子的人,也别把变胖的责任统统推到月饼身上,你会变胖,可不完全是月饼的错,柚子也要负责任的。





## 越减越胖的瘦身误区

在门诊中有九成以上患者试过两种以上的减肥方式。有的曾经瘦过,但不久又反弹;有的是不瘦反胖,原因除了采用了不适合个人体质的错误减肥方式之外,对减肥的错误认识也是让人瘦不下来的因素。

### 误区1 不吃早餐

经过一个晚上的休息后,早晨不是赶着上班,就是赶着上课,此时血糖会降低,如果没有吃早餐,身体会一整个早上都陷入饥饿状态。当我们的胃部没有食物时,脑部会一直处于饥饿状态,一旦有机会进食后,就会产生想要吃进更多东西的冲动,造成上一餐没吃、下一餐吃超多的情形。除非训练自己每天处于半饥饿状态来使身体适应,否则应该每餐都不能忽略,用餐时间也尽量一致。

别再不吃早餐了。相反地,早餐一定要吃饱。这样当开始上班、工作时,身体功能会运作得更好,所吃的热量也容易代谢掉,不必太担心会变胖。

### 误区2 少喝水

有些美眉会说:“医生,我连喝水也会胖,干脆少喝水好了。”

如果你以为少喝水就能减轻体重,那么可就错了。一旦水分摄取不够,反而会干扰到新陈代谢。新陈代谢差,当然也就影响到减肥计划了。

也有美眉以为只要到烤箱烤一烤、多做SPA流流汗就能瘦。其实做完这些动作后,减少的体重基本是身体内的水分,而且因为脱水,更容易让人感到口干舌燥,想要喝更多水,体重也就反反复复、忽高忽低。

### 误区3 只吃肉类

我常常听到很多病人采用“吃肉减肥”的方法,认为只要吃肉,不