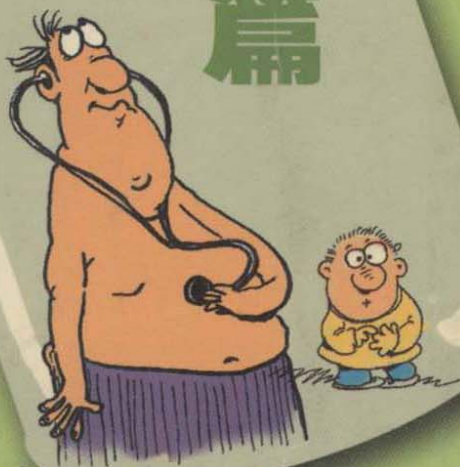


医生不会告诉你的
健康常识

瘦身 强身 篇

如果你正为身材和精力伤
那么这里提供给你
最简单最有效的新理念
让你轻轻松松获得好身材
成为漂亮女人、强壮男人，
永远处在最佳状态。



传修 编著

界图书出版公司

期限表

医生不会告诉你的
健康常识

瘦身强身篇



李传修 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

医生不会告诉你的健康常识·瘦身强身篇/李传修编著.-上海:上海世界图书出版公司,2002.4

ISBN 7-5062-5308-9

I. 医... II. 李... III. ①减肥—基本知识
②健美—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008172 号

神思出版家族授权出版

**医生不会告诉你的健康常识
瘦身强身篇
李传修 编著**

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海市印刷七厂一分厂印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/36 印张: 6.625 字数: 150 000

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000

图字: 09-2002-003 号

ISBN 7-5062-5308-9/R·17

定价: 12.80 元



目 录

上篇 瘦身美容

PART 1 你不可不知的健康常识	3
只吃蔬菜及水果,皮肤会粗糙	4
每种蔬菜都有它独具的养生效果喔!	5
肉类的蛋白质比植物蛋白质略胜一筹	7
猪肉汤能够滋润皮肤	9
保持年轻肌肤,蛋白质不可少	11
保持皮肤光泽的捷径——多摄取植物油	13
不要让便秘的毛病坏了一身的好皮肤	15
贫血美人一定要吃的食物	17
鸡汤对产后以及消除疲劳最有效	18
不必太计较所谓的卡路里	20
适度吃肉不会发胖	22
如何有效消除猪肉中多余的脂肪?	24
让肉中的致胖因子不作怪的优良食材	25



多喝茶让脂肪无法积存	27
好吃又美容的甜点新吃法	28
可以治疗疝夏的食物	29
醋牛蒡赶走了面疱以及皮肤的瘙痒	31
骨髓能够使人返老还童	34
对骨骼疏松症大有帮助益的醋牛奶	35
醋牛奶也能治好失眠症	37
隐藏的现代病——脚气	39
防止脱发最有效的“龙胆草”	41
银耳是美容佳品	43
最天然有效的美容圣品——桃花	44
可以让你看起来更年轻的食物	46
强效牙膏真的能够让牙齿变白吗?	48
PART 2 让你更健美的功能食谱	51
新减肥利器——杜仲叶茶	52
一星期吃一次柠檬的减肥法	54
不会让你发胖的饭后点心	56
促进代谢的好帮手——大豆辣椒茶	58
让身体上下通畅的草决明茶	61
麻子仁汤能够消除严重的口臭	64
红萝卜叶茶为你消除恼人的体臭	66
痛经? 不怕! 因为有辣椒酒	70



使妇女月经调畅的慈母汤	72
养颜又美容的大枣汤	73
能治好皮肤病的马齿苋茶	75
能够祛斑的草莓酒	78
让皮肤变美的黑芝麻酒	79
可帮助镇定心神的紫苏酒	81
可改善血行、使精力旺盛的玫瑰酒	83
可有效降低血压的银杏叶茶	85
让腰痛说再见的黑豆酒	88
可消除严重腰痛的枇杷叶酒	90
可以缓解坐骨神经痛的糖醋大蒜	93
使静脉曲张消失的玫瑰茶	95
可缓解更年期症状的番红花茶	98
蛋清柠檬汁消除了更年期的疲劳感	100
对女性有特效的“武后酒”	102
能让青春永驻的桑葚枸杞果酱	103
增进夫妻情趣的枸杞酒	104
“醋大蒜”是返老还童的保健食品	105
“醋洋葱”是居家必备的良药	108
呼唤青春的万能酒	110



下篇 男子强身

我们要更正确的性态度！	115
PART 1 最容易误解的性问题	117
如何判定是否早泄？	118
阳痿怎么办？	120
何谓“肾亏”？	122
“忍精不泄”可以养生？	124
能长时间性爱的男性才“够魄力”？	126
是不是一晚能多次欢爱才算有男子气概？ ...	127
阴茎越长,越能让女性获得满足？	129
整天坐办公室会造成性功能减退？	131
过度自慰可能造成性功能减退？	132
包茎会不会影响性生活的美满？	133
勃起时要上扬多高才算正常？	135
通过亲吻就能传染性病吗？	137
喝点酒可以增加持续力？	139
PART 2 伟哥——男性的救星？	141
伟哥终于问世了！	142
伟哥是如何作用的？	144
伟哥不是春药,它不能助长性欲	146



你适合使用伟哥吗?	148
伟哥有无副作用?	150
PART 3 效果卓著的天然伟哥	153
营养与性功能的关系	154
维生素 B 族和性功能的关系	156
其他对性功能有影响的营养素	158
热量不足对性功能的影响	160
疲劳也会影响性生活的美满	161
其他可能影响“性”趣的因素	163
可治好“阳痿”的连钱草	165
有助于防止性功能减退的梅肉	167
可以增强生殖机能的蝗虫	169
天然的伟哥	172
PART 4 使你雄风再起的强精食谱	181
如何食用所谓的强精食物?	182
能强化体力、恢复性功能的黑醋及黑芝麻 ..	184
可以让男人重振雄风的洋葱餐	186
泥鳅汤能够增强精力	188
最佳精力补充品——章鱼紫苏卷	189
超级强精药膳——鲸油银杏	191
动物的肾脏是很好的强精食品	193
红枣是温和的强壮食品	196



万古不变的神奇杜仲	198
专治精力减退的大蒜酒	201
白酒按摩对阳痿有神奇效果	205
对阳痿有特效的“仙灵脾酒”	208
附录 幸福享爱的妙方	211
性是保证爱情发烧的秘方	212
从最亲密的接触开始	214
安眠虽重要,情趣也少不得	216
自我练习提肛法,不会失去男性本色	218
每天做个三、五分钟的爱情体操,帮爱情加温	220
除了伟哥,你还有其他的选择	225

上 篇
瘦身美容

•



PART 1

你不可不知的健康常识



只吃蔬菜及水果,皮肤会粗糙

许多想减肥的女性都放弃米饭与肉类,只吃蔬菜与水果。可是你知道吗?单吃蔬菜是不能生存的!

我曾经指导一对只吃蔬菜的母女。那时她俩处于营养不良的状态,不但身体瘦巴巴的,皮肤也显得很粗糙;女儿又患着恼人的白带。

看了她们俩的情形,我便要她俩多吃杏仁、芝麻、胡桃。芝麻含有丰富的脂肪,胡桃与杏仁则具有强壮效果。如此经过了三个星期后,这一对母女总算恢复了健康。

摄取太多的盐分、偏食某一种食物,或者只吃蔬菜、水果等等,都是错误饮食法的代表例子,会给身体带来负面的影响。如真想要减肥,最好还是求助于专业的营养师及医师,请他们为你设计一份适当的减肥食谱,并辅以适当的运动。



每种蔬菜都有它独具的 养生效果喔！

所谓的食疗便是以一般常见的食材进行身体的疗养；或是针对某种疾病，进食某种食物或仅食某种食物。一般而言，常见的蔬菜水果或多或少都有这类的效果，也算是最天然的基本疗法哩！

以番茄来说吧！它不但可以当成水果吃，更可以跟肉类煮着吃。如果我提议使用番茄跟芹菜做汤的话，相信大家应该不会有异议吧？番茄与芹菜煮汤，只能放少许的盐，放多了反而不好喝。

这两种食材放在一起煮时会有意想不到的美妙滋味。再者，这两类食物搭配在一起，更能互相提携、释出营养精华来！

此外，茄子也是每个家庭经常食用的食物之一。不过有些主妇会在煮茄子时，将外皮剥掉。劝你千万别再这么做，因为茄皮紫色的部分，正是供给血管弹性的成分，把它削掉未免太可惜了！



茄蒂也最好别丢掉,不妨跟茄子一块煮。茄蒂是茄子最为重要的部分,它含有的特殊成分能使血压降低。



肉类的蛋白质比植物蛋白质略胜一筹

因为胆固醇的关系,许多人谈肉色变,还有更多的家庭主妇企图转而以植物性蛋白质全面取代动物性蛋白质。

虽然从大豆也可以摄取良好的蛋白质,但是肉类所含有的蛋白质似乎比较好一些。现代的学者计算肉类与植物的营养价值并加以数据化,结果他们也承认肉类占上风。不过多吃植物没有害处,而吃肉太多,很可能就有罹患成人病的危险!

现在我们正处于身心皆紧张的时代。所谓的“紧张”,不外是指肉体或者精神受到刺激时,为了保护身心而产生的一种自然反应。

如果你所遭受到的攻击力过强,或者你积极反应的力量太薄弱的话,你的防御体制就会崩溃而生病。这种病可能会出现于胃部,或者在精神方面。

为了对外来的攻击能够产生积极的反抗力量,就非得具有强健的体力与精力不可,肉类就是这种力量的源泉。

现代的生理学者把紧张与肉类的关系归纳如



下：紧张的现象一旦增强，氨基酸的消耗就增加，含氮排泄物也增多。氨基酸是蛋白质最为重要的构成物；为了迅速补给氨基酸，就必须摄取适量的肉类。