

中国家庭必备工具书

女人这样做

吃不胖
晒不黑
人不老

段翠翠 编著

不反弹的塑身秘籍，行之有效的美白妙法
科学实用的防衰之道，轻松变瘦、变美、变年轻！

选对食物、选对时间、选对方法让你吃出瓜子脸，吃出小蛮腰，让你享受美食吃不胖；
认清肤质，做好功课，留住白皙有妙法，让你沐浴阳光晒不黑；了解衰老真相，掌握不老规律，养好五脏葆青春，让你享受人生人不老。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

女人这样做

吃不胖

晒不黑

人不老



段翠翠 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人这样做吃不胖、晒不黑、人不老 / 段翠翠编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8168-2

I . ①女… II . ①段… III . ①女性 — 衰老 — 基本知识 ②女性 — 保健 — 基本知识
IV . ① R339.33 ② R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176602 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 穗

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颀

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 46 字数 780 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

不同的人有不同的审美标准，而每个女人又都有自己的独特魅力，但皮肤白皙、身材苗条、身体健康有活力是每一位爱美女性共同追求的目标。

爱美是女人的天性。在这个以瘦为美的时代，杨贵妃式的丰腴美女已不再受欢迎，每个女人时时刻刻都在不停地与自己身上的脂肪做斗争，力图让身上的脂肪少一点，再少一点。为了消耗身上的脂肪，女人热衷于尝试种种瘦身方式：节食、素食、吃减肥药、抽脂……然而，这些方法虽然能帮助女人快速瘦身，却容易伤害身体，且在瘦身后容易反弹。这是为什么呢？根本原因在于女人没有找到导致自己肥胖的根源。其实，导致大多数女人发胖的根本原因还是日常饮食。只要女人的饮食方案不够合理、不够科学，就容易为自己的身体提供过多热量、过多脂肪，身体就会像个吹胀的气球一样迅速膨胀起来。

由此可见，女人要保持苗条身材，必须重视饮食的力量，即保证饮食的均衡，全方位摄入各种营养，并懂得通过多饮水、多吃暖身食物、多吃排毒食物、多吃低热量食物等方式来打造一周七天的健康食谱。为了使身材更完美，女人还应针对脸部、腰腹部、腿部等不同部位的肥胖制订不同的饮食消脂方。当然，要时刻保持苗条的身材，女人还必须掌握产后消脂及办公室久坐不胖的饮食秘诀。

从古至今，中国女性就争相以白为美。俗语中的“一白遮百丑”也从深层的文化角度，充分证明了中国女性对于洁白剔透肌肤的追求。有研究证实：男性潜意识里更青睐皮肤白皙的女性，因为这种肤色让人联想到天真、单纯、端庄、纯洁、柔弱和善良。为了让肌肤白皙靓丽，女人热衷于在自己的脸上涂抹各种化妆品，也乐于尝试打美白针、吹氧焕肤、果酸焕肤等医疗美容项目。但女人很容易发现：通过这些方法获得的美白效果总是难以持久，而且有时还会危害身体健康。

其实，大多数女人肌肤不够白皙的原因，不仅仅是因为她们本身肤色较黑，更多是因为她们使用护肤品的方法不当。因此，一个女人要想让肌肤获得真正的白皙，让肌肤重获婴儿般的白皙和光泽，就要做好肌肤基础护理、防晒、保湿、细化毛孔，并懂得对自己的肤质来美白，注意多吃美白食物，定期使用美白面膜，来有效缓解肌肤内的黑色素沉着，不给色斑、痘痘滋生的机会。此外，还要善于使用中医美白食疗方，从根本上调养好身体的各器官，使女人肌肤由内而外散发出粉嫩白皙的健康肤色。

追求青春活力、延缓衰老是现代女性的必修课。女人一旦迈过25岁的年龄大门，身体器官就开始衰老，新陈代谢变缓，肌肤中就常常积累大量毒素，不仅会出现肌肤变黄、变黑的问题，肌肤还会失去弹性，变得松弛，开始出现皱纹，而且，伴随着肌肤松弛而

来的还有肥胖。每个女人都不希望衰老，但从25岁开始，衰老就不知不觉地侵入肌肤和身体，甚至侵入女人的心理。尤其是当前环境污染日益严重，使得皮肤的损害也日益加重，女人衰老的脚步也在逐渐加快。尽管衰老是不可避免的，但可以让它的脚步放慢些。只有当女人懂得关爱五脏六腑、卵巢、子宫的健康，多吃滋阴、抗衰食物，注意舒筋活络、经穴按摩、运动、睡眠，并及时缓解不良情绪，就能成为青春不老的美人。

本书从“女人这样做吃不胖”“女人这样做晒不黑”和“女人这样做人不老”三方面详细解读女人保持身材苗条、肌肤白皙、身体健康有活力的秘密。手把手地教你日常塑身、养颜、防衰的方方面面，全方面、多角度地阐述女人的美丽秘籍。愿本书成为女性获得苗条身材、白皙肌肤、持久青春的枕边书，帮你找到适合自己的塑身、美白、防衰老的驻颜方案，真正由内而外地绽放自己的美丽。



目录



上篇 女人这样做吃不胖

第一章 饮食，女人保持苗条身材的神奇力量	3
女性的身体与脂肪的关系	3
均衡的饮食，让女人轻松保持苗条身材	4
根据自身体质，吃出健康、苗条的身体	6
不想变胖，就要尽量减少饱和脂肪的摄入	8
注意补钙，促进体内脂肪分解	9
想不到，高蛋白饮食还能瘦身	10
吃不胖的关键：全面补充维生素和矿物质	12
适当补充碱性食物，酸碱平衡才不发胖	14
控制体重，不能忘了有机奶制品	15
拒绝罐头食品，就是拒绝肥胖	16
瘦身减肥，水果代餐降低免疫力	17
进餐顺序里发掘出瘦身秘诀	19
细嚼慢咽，更能保持苗条身材	20
第二章 不想变胖，水是最好的瘦身饮料	22
肥胖：无意识脱水带来的直接后果	22
白开水燃脂促排毒，减重好轻松	23
保持苗条，喝水的时间很重要	24
绿茶瘦身的五种高效饮法	25
乌龙茶，不可多得的降脂瘦身茶	26
女人虚胖，不妨喝点利水消肿的桑叶茶	27
夏天常喝荷叶茶，不节食也能轻松瘦	29
多饮普洱茶，轻松去脂助循环	30
一杯花草茶，美颜又瘦身	31
常喝豆浆，将去脂生活进行到底	33
食醋瘦身，健康“享瘦”不反弹	34



一周自制蔬果汁，喝掉多余脂肪	35
第三章 吃对暖身食物，轻松变身易瘦体质	37
女人体质偏寒，就容易发胖	37
认清食物的温、热、寒、凉四大属性	39
食补气血，气血充足是体温提高的关键	40
神奇的四物汤——女人变暖、易瘦的秘方	41
铁元素带来面色红润的暖美人	42
奶酪配红酒，让你成功变身暖美人	43
冬季多吃羊肉，冰美人化身暖美人	44
女人冬季要暖身，找洋葱就行	45
提高体温的最佳饮料——姜红茶	46
秋冬吃点糯米饭，活血暖身不易胖	47
萝卜——驱寒暖胃又瘦身的珍品	48
瘦身必知：女性经期的暖身食物	50
第四章 关注排毒美食，不给脂肪留机会	51
毒素长期在体内堆积就能造成肥胖	51
尽可能地减少食物中的毒素	52
管理好你的排毒系统，想不瘦都难	53
适时给身体断食，排出毒素好瘦身	55
女人排毒瘦身，先要消除便秘	56
用清淡食物给身体来个大扫除	57
吉莲博士为女人推荐“一日排毒法”	58
富含膳食纤维的饮食，是排毒的首选	60
多吃“土人参”红薯，营养又排毒	61
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫”	62
早盐晚蜜，最适合女性的排毒瘦身法	64
排毒食物排行榜，女人瘦身必知	65
不可忽略的中草药排毒瘦身方	66
第五章 控制热量，不让体重上升	68
怕长胖，首先要控制食欲和热量	68
控制热量的8妙招，让体重不上升	69
多吃低热量的粗粮，轻松减少进食量	71
吃米饭要尽量粗、乱、色、淡	73
多吃低热、低脂的白肉，女人难再胖	75
常食豆类，保女人苗条又健康	79
低热量蔬菜吃得越多，就越容易瘦	81

选择低热量小吃，满足食欲不发胖	84
第六章 1周7天饮食瘦身计划	87
身材要苗条，从一日三餐的营养规划做起	87
春季一周营养食谱，天天变换天天瘦	89
夏季一周凉菜计划，清爽又瘦身	90
秋季一周晚餐蔬菜汤，吃得开心瘦得健康	93
7款冬季低脂汤，一周美味不重样	94
一周日式瘦身食谱，营养健康很享瘦	96
外食族一周瘦身食谱搭配法	98
一周刮油餐，迅速刮去春节油脂	99
第七章 吃掉面部浮肿，成就小脸美人	102
大脸变小脸，从饮食开始	102
多吃含高钾质的食物，轻松拥有小脸蛋	103
每天摄入的盐分越多，脸部浮肿的可能性越大	105
脸部浮肿，一杯香浓咖啡就可解决	106
常喝冬瓜汤，帮女人解决大脸问题	107
菠菜可是瘦脸食物中的“大明星”	108
越吃越瘦的“瘦脸冠军”——西芹	110
多吃豆苗菜，让你甩掉大胖脸	111
女人保持瓜子脸的秘密武器——芒果	113
陈皮山楂饮，瘦脸不分四季	115
第八章 美食入口，快速燃烧腰腹脂肪	117
9大饮食法则，让你轻松减掉腰腹部赘肉	117
腹部肥胖症状不同，瘦腹饮食方也不同	119
早上两种“水”，轻松喝掉小肚子	120
吃对三餐，攻克你的“水桶腰”	122
适当摄入亮氨酸，快速燃烧小腹脂肪	123
消脂减腹4道汤，美味又平腹	124
9款美味粥品，瘦出完美腰线	126
苹果牛奶瘦腹法，1周即可见效	128
9种瘦腰茶，让腹部脂肪全融化	129
第九章 饮食美腿方案，全面打造纤纤细腿	131
想要瘦腿，针对腿形而食最关键	131
修炼美腿必须坚持的5大饮食原则	132
便宜的白菜+米醋，超级瘦腿	134



每天吃点芝麻，轻松告别大胖腿	135
瘦腿最有效的3款木瓜美味汤	137
绝对窈窕，饮食瘦腿看海苔	139
女人多吃魔芋，瘦腿效果很惊人	140
8款瘦腿家常菜，帮女人摆脱大象腿	142
四季瘦腿美食大不同，季季都有纤长美腿	144
第十章 产后瘦身菜单，营养补身又苗条	147
孕期营养不过剩，就没有产后肥胖问题	147
产后瘦身，不可操之过急	148
产后瘦身，特别注意补充5大营养素	150
产后饮食4大原则：精、杂、稀、软	151
新妈妈消脂神速，全靠母乳喂养	152
祛除产后便秘，让腹部赘肉快速消失	153
口味清淡一些，就能瘦得更快些	155
第十一章 办公室女性久坐不胖的饮食秘诀	157
办公室女性久坐不胖的饮食法则	157
早餐多吃玄米，轻轻松松做个窈窕丽人	158
3种粉状食物，快速给予办公室女性饱腹感	160
严把热量关，午餐瘦身有诀窍	162
办公室女性越吃越瘦的5种减肥午餐	164
办公室女性瘦身必知的10大商务套餐	166
有下午茶习惯，绝对瘦得快	168
细数那些百吃不腻的低脂、低热晚餐	170
办公室女性吃不胖的零食策略	172

中篇 女人这样做晒不黑

第一章 一白遮百丑，女人要美白	177
东方人的美白情结	177
认识美白的天敌——黑色素	178
从体质着手，让美白更彻底	180
牢记24小时美白日程表，做白皙美人	181
夜间是女人最关键的美白时间	183
12种成分，迅速提亮女人肤色	184
美白产品不给力，背后有玄机	186
抗辐射，做好全天候的美白保养	187

28 天生理周期保养法，肌肤焕然新生	188
第二章 不同肤质，有不同的美白大计	191
皮肤肤质不同，美白的方法也不同	191
干性肌肤的美白关键：保湿补水不间断	193
油性肌肤的美白关键：深层清洁，清爽无油	194
中性肌肤的美白关键：白天防晒，夜晚保湿	195
混合性肌肤的美白关键：T字区控油，面颊区保湿	196
敏感性肌肤的美白关键：先补水保湿，再植物美白	197
熟龄肌肤的美白关键：抗氧化、保湿才是王道	199
易黑肌肤的美白关键：防晒、美白双管齐下	200
第三章 做好基础护理，美白肌肤自然来	202
为你的俏脸选一款最适宜的洗面奶	202
科学洗脸的7大守则，白皙肌肤洗出来	203
给洗脸水加点料，雪白肌肤洗出来	205
正确去角质，还你细腻白嫩的皮肤	206
去角质的9个小方法，让你告别“厚脸皮”	206
搜集去黑头秘方，保证肌肤白皙无瑕疵	208
均匀涂抹化妆水，让肌肤白得更清透	209
女人要想皮肤好，乳液、面霜不可少	210
第四章 防晒功课做不好，难有白皙肌肤	212
紫外线——美白的第一天敌	212
美白防晒，先要解密两大防晒品	213
美白的关键：看系数，选防晒品	214
4种典型肤质如何挑选防晒品	215
巧用隔离霜，打造肌肤的美白屏障	216
全年防晒，牢记5条戒律	217
紧急救护晒伤肌肤	218
第五章 不保湿，肌肤就不能真正美白	221
保湿对美白的意义非凡	221
全天24小时保湿攻略，美白从不间断	222
不同肤质，选择不同的保湿方法	224
给肌肤解渴，化妆棉+化妆水简单搞定	225
自制保湿喷雾，让肌肤时刻水润亮白	226
控油+补水，才能做夏日平衡美人	227
秋燥渐现，面面俱到为肌肤补水	228



冬季保湿的 6 个关键环节	229
肌肤补水保湿的 10 大误区	230
第六章 细化毛孔，肌肤零毛孔白起来	232
灰姑娘变白雪公主，关键在细化毛孔	232
挖掘毛孔堵塞根源，4 大对策各个击破	234
1 日 3 次缩孔术，使皮肤光滑如绸缎	236
入秋肌肤调理加减术，赶走粗毛孔黑皮肤	237
西红柿是个宝，收缩毛孔效果好	238
收缩毛孔不可不知的 9 个关键	240
第七章 食物美白偏方，想变黑都难	242
多吃美白食物，拯救暗沉肌肤	242
肌肤“杀手”食材黑名单	243
肌肤灰暗无光，不妨吃点紫色食物	244
简单实用的红糖美白法	246
薏苡仁的神奇美白功效	247
用鸡蛋孕育白嫩无瑕的肌肤	248
拥有清亮肌肤，牛奶功效妙不可言	249
白领一族自制柠檬水，美白又防辐射	251
第八章 最亲肤最高效的面膜美白法	253
敷面膜，让你获得没有任何挑剔的美白	253
面膜中的 6 大美白成分，用对才美白	255
美白肌肤必知的面膜使用流程	256
蔬菜美白面膜，让黑色素完全无机可乘	257
水果美白面膜，实现最让人心动的白皙	258
花草美白面膜，让肌肤重现白嫩光彩	260
中药美白面膜，把“黑肉底”变成“透白肌”	263
让女人悄悄变黑的敷面膜 9 大误区	264
第九章 抗斑不停步，美白长留存	267
美白先祛斑，让肌肤色度连级跳	267
美白祛斑，要从饮食内养做起	269
美白祛斑酒，内服外用双效美白	271
中药祛斑的小验方大集合	273
自制美白祛斑面膜，亮白肌肤敷出来	275
新奇的真空吸管祛斑法	277
避开祛斑 4 大误区，让美白更长久	278

第十章 留住美白，就要战“痘”到底	279
肌肤要白皙无瑕，必须拒绝痘痘	279
体内过热、过湿，就容易长痘痘	280
肠胃调理好，让痘痘一扫而光	282
最经典的中医药膳祛痘方	283
面膜 DIY，全面扑杀痘痘	284
常做祛痘按摩，痘痘消失无影踪	286
身体不同部位痘痘的祛除方法	288
消除痘痘的“后遗症”——痘疤	289
祛除痘印的 12 个小偏方	291
第十一章 年龄段美白法，打造专属你的美白方案	293
20 岁女人的美白重点：注重清洁，防晒为主	293
30 岁女人的美白重点：美白同时，兼顾减压舒缓	294
40 岁女人的美白重点：重锤打击黑斑，抗皱提亮肤色	295
在恼人的更年期，肌肤依旧亮白的秘诀	296
50 岁女人的美白重点：紧致肌肤，集中护理	297
老年女性肌肤亮白的秘密：选对营养性护肤品	299
第十二章 形形色色的美白自然疗法	301
精油美白：肌肤白得更健康更持久	301
果酸美白：让陶瓷肌肤轻松显现	303
按摩美白：动动手指，肌肤就变白	305
足疗美白：每天足疗 10 分钟，祛斑美白焕容颜	307
吹氧焕肤美白：肌肤多“氧”多亮白	308

下篇 女人这样做人不老

第一章 了解衰老真相，掌握不老规律	313
测一测你的衰老速度	313
人体衰老的根源——自由基	315
令细胞重获新生的抗氧化剂	317
导致衰老的神秘物质——过氧化脂质	318
女性衰老与激素分泌的关系	319
让女人永葆青春的 5 个好习惯	321
注意人体的 10 大黄金保健时间	322
女人养生抗衰，把握 8 个黄金阶段	323



第二章 五脏六腑关乎女人衰老大事.....	325
女人衰老的根源：脏腑功能在退化.....	325
女人身体器官衰老排行榜.....	326
女人以肝为天，养肝最当先.....	328
把心养好，才能拥有形神兼备的美.....	330
女人美丽的根本，在于养肺润燥.....	331
养好肾，就是对女人的青春负责.....	332
花容月貌都来自胃的摄取.....	333
嘴唇干瘪+腹部肥胖，女人该养脾了.....	335
壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”.....	337
年轻美丽要从“肠”计议.....	338
呵护膀胱，驱除损伤美丽的毒素.....	339
第三章 卵巢、子宫保养好，就会变美变年轻	341
卵巢保养好，青春永不老	341
养好子宫，留住如花容颜	343
女人白带过少，就要当心卵巢早衰	344
想年轻，一定要警惕卵巢囊肿	345
多吃含钙的食物可降低卵巢癌的威胁	346
每天做3~4小时家务，养护卵巢防衰老	347
第四章 滋阴不停步，创造女人不老的神话	348
保容颜、延寿命，滋阴是关键	348
清淡饮食养阴，益寿延年	350
女人滋阴抗衰老，从吃早饭开始	351
容颜要美，3种滋阴蛋类不可缺	352
养生专家推荐的滋阴养颜粥	354
阿胶里藏着一个容颜不衰的秘密	355
善用龙眼这个滋阴养颜的法宝	355
体验麦冬带来的滋阴抗衰效果	357
百合是阴虚女人的福音	358
银耳，滋阴去火非他莫属	359
第五章 寻觅饮食中最天然的抗衰秘方	360
女人保住年轻的饮食秘密	360
多吃发酵食物，有效延缓衰老	361
7个饮食诀窍，延缓女人衰老	363
常吃4种黑色水果，抗衰有奇效	364
9大最经典抗衰老中药	366

女人必备的 4 款经典抗衰养颜茶	368
一日吃三枣，女人不显老	368
一颗杏仁给女人的抗衰美肤方	370
产后抗衰老，注意 7 大营养需求	371
第六章 舒筋活络，气血畅通人不老	373
气血畅通，女人不筋缩难衰老	373
身体 5 大部位的拉筋法，女人抗衰不可不知	374
抗衰进行时：随时随地都不忘拉筋	376
撞墙功，简单易学活血抗衰	377
妙用牛角松筋术，打造超时空容颜	378
经络瑜伽，日益盛行的抗衰秘方	381
善用胎息功，养足元气可延缓衰老	384
静坐——最安全有效的通经络法	385
在神医华佗的“五禽戏”中舒筋活络	385
干浴法：活血通脉，抗衰美体	387
第七章 经穴按摩，让肌肤进入倒流时光	390
让女人永远 25 岁的抗衰老妙方——按摩	390
每天按摩身体 5 大部位，强身健体抗衰老	392
按揉身体的“抗老穴”，打破衰老魔咒	393
多做面部按摩，让青春留在脸上	394
简单四步按摩头皮，缓解疲劳抗衰老	395
祛除鱼尾纹，从按摩瞳子髎开始	395
第八章 运动是抗衰老的不二良方	397
女人每周运动 3 小时，可有效延缓衰老	397
女人要根据自己的年龄来制定运动计划	398
跑步是女人最好的抗衰老运动	399
游泳，给女人紧致、流畅的线条	400
女人活血抗衰老，多骑一骑自行车	401
常跳健美操，让女人的美丽更持久	402
跳舞抗衰：愉悦身心，促进全身代谢	403
让女人越动越青春的有氧拉丁	405
早晚叩齿咽津，就能减少皱纹、红润皮肤	407
有意识地伸懒腰，促进血液回流抗衰老	408
女人放下二郎腿，衰老的脚步就会减慢	409
带给女人青春活力的办公室“小动作”	410
卧室就是女人最好的健身房	412



第九章 睡眠养气血，越睡越美丽	416
睡姿正确，才能睡出美丽来	416
睡眠不足，加速女人的肌肤老化	418
裸睡，让女人睡得更美更健康	419
饭后午睡，养神蓄锐抗衰老	420
睡懒觉，可能加速女人的衰老	421
让睡眠更优质的几种食物	422
第十章 调节情绪，留住花容月貌不是梦	424
乐观的女人能永葆青春活力	424
女人不生气，面如桃花朵朵开	425
不抱怨，让女人的美丽常开不败	427
爱美的女人，远离自卑这个衰老催化剂	428
神奇的放松法，让女人的焦虑无影无踪	429
第十一章 从头到脚抗衰老，女人越紧致越美丽	431
抗衰老，从“歼灭”第一道干纹开始	431
告别眼袋，让你的眼睛“电力”十足	432
为嘴唇减“皱”，重现丰润红唇	434
呵护美颈，让颈部肌肤弹起来	435
护乳美乳，让女人“挺”起胸膛	437
提臀健美操，与下垂的臀部说再见	439
应对“萝卜腿”，试试简易美腿法	442

上篇

女人这样做吃不胖

爱美是女人的天性。在如今这个以瘦为美的时代，每个女人都在使出浑身解数与身上的肥肉斤斤计较，只是大多数女人的饮食观念多不正确，各种丰盛与过度精致的美食，往往让女人不知不觉吃下了过多的热量，长久累积就导致了肥胖。如果女人能够及时修正自己的饮食方案，保证饮食的均衡，多喝水，多吃暖身食物，及时排毒，控制热量，就能在享受美味的同时保持窈窕的身材曲线。



