

<<食疗减肥瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<食疗减肥瘦身法>>

13位ISBN编号：9787506019224

10位ISBN编号：7506019221

出版时间：2004-10-1

出版时间：东方出版社

作者：周静

页数：149

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食疗减肥瘦身法>>

内容概要

在这本书里所提到的中国食疗减肥法，一种是中国药材，另一种则是中国食材。

在中国传统医术里，不管是什么样的体质，什么样的病症，中医重视的都是如何让一个人精气神能畅通，因为当身体的机能运作畅道无阻时，生病的机率就会降低，身体自然就会健康。

肥胖基本上也可以说是一种疾病，如果情况轻微，可能出现的症状就是并发一些危及生命的疾病，例如糖尿病、动脉硬化、高血压等等。

所谓中药减肥，就是利用去湿制水，活血行气，健脾、促进新陈代谢、调理内分泌等方法，排除体内所积存的多余水分和毒素，达到减肥的效果。

中国食疗减肥是一种温和又不伤身的减肥法，若吃得适当，不但可以减肥，还有健身之效，而不同体质的肥胖，适用不同的食疗减肥法，在买药材时，亦可听听中医师的建议。

最后，你一定要记住，如果能以中国食疗搭配运动的话，则能够瘦得更快、更健康、更美丽。

<<食疗减肥瘦身法>>

书籍目录

自序减肥也吹“中国风”第一章 中药减肥 效用细说 清热减肥 绿豆 地黄 决明子 茶叶 金银花 荷叶 温里减肥 辣椒 大蒜 化痰减肥 海带 杏仁 利水渗湿减肥 茵陈 泽泻 红豆 茯苓 冬瓜 猎笼草 薏苡仁 车前草 猎苓 萱草 黄瓜 解表减肥 菊花 柴胡 安神减肥 灵芝 酸枣仁 去风湿 减肥 刺五加 络石藤 平肝减肥 天麻 夏枯草 泻下减肥 番泻叶 芦荟 大黄 消食减肥 莱菔子 谷芽 山楂 麦芽 活血去瘀减肥 山药 人参 大枣 黄芪 当归 白术 黄精 止血减肥 蒲黄 牛膝 三七 花生第二章 中式饮食 速瘦料理 粥类…… 凉菜类 汤类第三章 减肥蔬果圣品

<<食疗减肥瘦身法>>

章节摘录

书摘 辣椒 功效 辣椒属于芸香料灌木，也算是香料的一种。

辣椒性热、味辛。

研究指出，辣椒之中含有花椒醚、水提物及醚提物等成分，这些都是可以帮助减肥瘦身的，对于脾胃虚寒体质的肥胖者特别有效。

另外，辣椒对于心血管系统、消化系统、免疫系统等都有一定程度的好处，具有镇痛、镇静。

抗炎，抑菌。

杀虫等作用。

怎么应用？

生辣椒、辣椒粉 在饮食当中，可以加入一些辣椒一起烹调，或是加一些辣椒酱或辣椒粉，不但具有促进排汗和排泄的作用，还能加速体内的新陈代谢。

有一阵子从日本流行到台湾地区的-辣椒减肥法-，就是利用这样的原理，让许多的少女和粉领族减肥者趋之若鹜。

大蒜 功效 大蒜是百合科植物的干燥鳞茎，属于药食两用的植物，全株都可以食用，具有抗癌的效用。

大蒜性温、味辛，具有减肥、行气消积、暖脾胃、解毒消虫等功效，甚至还有预防感冒，治疗百日咳、急性肾炎的功能，算是很好的食材。

大蒜中含有挥发性蒜素，可以清除积存在血管中的脂肪，而且更有降低胆固醇的明显作用，是防止及治疗高血压。

高血脂和肥胖的良药。

法国一位学者曾经说过，大蒜对人类来说，是一种仅次于土地、空气、水和火的重要元素。

在古埃及时代，修建金字塔的奴隶每天的菜中必有大蒜，他们认为大蒜可以给一个人带来勇气和信心。

有一阵子，因为大蒜的来源不足，在菜肴之中无法加入大蒜，奴隶还因此罢工。

最后，国王不得不花费大量的黄金来购买大蒜，才得以让工程继续进行下去。

作战的时候，埃及的士兵有吃大蒜的习惯；古罗马、古希腊，古印度的士兵和运动员也都有吃大蒜的习惯，为的就是增加体力和增强信心。

现在，西班牙人在除夕的晚上，会用蒜瓣汤来祝贺新年，并且把喝蒜瓣汤的晚上当做吉祥之夜。

大蒜有许多的好处，不过它具有轻毒性，也不能一下子食用太多，否则容易动火。

耗血，尤其是视力不好或肠胃不好的人，要特别注意，不要生吃大蒜或吃得过量。

茯苓 功效 茯苓是寄生在松科植物赤松或马尾松等树根上，一种多孔菌科植物茯苓的干燥菌核。

茯苓性平，味甘，含有茯苓酸。

去氢齿孔酸，松龄酸、茯苓聚糖，茯苓多糖。

蛋白质。

卵磷脂，葡萄糖、钾、钠等成分。

根据药理研究，茯苓多糖能显著提高机体的免疫功能，并可提高抗癌药物的疗效；茯苓有缓慢而持久的利尿作用，并能够促进钠。

钾。

氯的排出；茯苓煎剂有镇静的作用，另外，茯苓亦可用来降低血糖。

茯苓具有利水渗湿、减肥化痰、强健脾胃。

宁心安神的功效，也被广泛的应用在小便不利。

水肿胀满。

脾虚少。

心悸失眠等病症。

中国早在公元前3至4世纪，就有许多和采集茯苓有关的记载，如《诗经》、《神农本草经》比比皆

<<食疗减肥瘦身法>>

是，茯苓被列为上品，并称“久服，安魂养神，不饥延年。”

中国古代大文豪苏东坡和苏辙，对服用茯苓的方法很有研究，在他们的作品中就有不少相关的文章。

另外，《本草纲目》介绍茯苓的用法也有31条之多。

茯苓名称的由来，也有一个相传的故事。

以前，有一个员外生有一女名叫小玲，家中有一个男仆叫小伏。

小玲长大后，见小伏一表人才，聪明能干，就爱上了小伏。

但是员外嫌贫爱富，深怕小玲对小伏产生非君莫嫁的情愫，于是趁早托媒，要把小玲许配给一个富家子弟。

小玲和小伏得知之后，两个人商讨对策，连夜逃出家中，住在一个小山村里。

由于俩人没有什么钱，在饥寒交迫的情形下，小玲得了风湿病，一病不起，小伏非常着急，日夜都在床边照顾小玲。

有一天，小伏到山上为小玲采草药，忽然看见前面一只野兔，他拔弓一射，射中了野兔的后腿，野兔虽然伤了腿，却仍然不断地往前快速奔跑。

小伏见状，紧追在后，追到被砍伐的松林地时，野兔突然不见了。

小伏怎么找都找不到野兔。

这时候，小伏忽然发现在一棵松树旁，有一个像球一样大的东西，上面插着他射中野兔的那支箭。

他把箭拔了起来，棕黑色的球体表皮裂口处，呈现出白色，就像番薯一样。

小伏又惊又喜地将这个像球一样大的东西挖回家去，并且煮了一锅食物，和小玲两人连汤带肉地吃个精光。

第二天，当小玲醒来之后，觉得身体比以前舒服多了，于是小伏继续寻找这种球状食物来煮汤吃。不久，小玲的病就渐渐好起来了。

因为这种药材是小伏和小玲发现的，所以后人就把它命名为茯苓，也就是茯苓名称的由来故事。

怎么应用？养身糕 茯苓，莲子，芡实，扁豆。

薏仁，藕粉等量，磨成细粉，加入适量的白糖，做成糕状食用。

不但能够健脾养胃，还能延缓衰老。

补中益气，对于脾胃虚弱的肥胖者也很有效。

冬瓜 功效 一般认为，冬瓜成熟时，瓜皮上会有一层白粉，有寒冬耀雪之象，并可以贮藏到冬季食用，所以称为冬瓜。

冬瓜是葫芦科植物冬瓜的果实，性凉。

味甘，含有丙醇二酸，不仅能抑制糖类物质转化为脂肪，而且还能消耗体内多余的脂肪，防止脂肪在体内堆积，是减肥圣品。

冬瓜的肉，皮、子、藤、叶，都有清热解毒，利水化痰，消暑止渴、减肥瘦身的功效，有利于缓解肺热咳嗽，水肿胀满，暑热烦渴、身体肥胖等各种症状。

关于冬瓜的减肥瘦身作用，中国古代医学家也早有认识，唐代《食疗本草》记载：“冬瓜热者食之佳，冷者食之瘦人，煮食练五脏，为其下气故也，欲得体瘦轻健者，则可长食之，若要肥，则勿食也。”

冬瓜可谓一物多用：“冬瓜全身数般用，瓜子排脓肠，瓜皮瓜肉清湿热，行水消肿有殊功。

相传神农氏非常爱民，他见天下的老百姓有粮吃而无菜吃，便培育了“四方瓜”，亦即东瓜，西瓜。

南瓜，北瓜，并命令它们各奔所封的地方安家落户，造福人民。

当南瓜，北瓜、西瓜都到位了，惟独东瓜不服从。

它说东方风大，海又深，雨水多，生活不习惯，所以不想听命行事。

神农只好给它换了一个新的地方，让他到西方去，它又嫌西方风大，沙漠多；叫它到北方去，它又怕北方雪多，冷得受不了；叫它去南方，它又觉得太潮湿，不想去。

在几经折腾和挑剔之下，发现还是东方好一些，于是最终就位东方。

神农见东瓜回心转意了，便说：“东瓜东瓜，东方为家。”

<<食疗减肥瘦身法>>

”冬瓜一听，立即回答神农氏：“是冬瓜不是冬瓜，处处都是我的家。

”神农氏听了，不想和它辩解，就说：“冬天无瓜，你喜欢叫冬瓜，并且愿意四方为家，那就叫冬瓜吧！”这就是和冬瓜有关的趣味故事。

怎么应用？

冬瓜汤 冬瓜肉连皮洗净切碎，每天30克，和水一起煎煮成汤，每天饮用数次，具有减肥的效果。

冬瓜茶 将冬瓜子10克—15克，加水煎煮成茶，每天喝一次，30天为一个循环，经常服用，可以瘦身。

减肥健身茶 乌龙茶3克，槐角18克。

首乌30克、冬瓜皮18克，山楂肉15克。

先将槐角、首乌，冬瓜皮和山楂肉，一起加水煎煮20分钟，取药汁；中泡入乌龙茶里，经常饮用，具有消脂减肥、健身益寿的功效。

.....插图

<<食疗减肥瘦身法>>

媒体关注与评论

自序减肥是一辈子的事! 除了特殊体质和疾病之外, 一个人之所以会肥胖, 不外乎就是因为“多吃、少动”。

当身体吸收了2500大卡的热量, 结果只消耗500大卡, 留在体内的2000大卡若不尽快地赶出体外, 就会日益壮大, 变成很难; 消灭的脂肪恶势力, 也就是造成肥胖的主因。

一个人每天的身体机能运作, 一定要遵守“有进有出”的平衡原则。

不能今天吃了比平常多两倍的热量, 到了明天又强迫自己吃得极少或不吃, 然后把两天的热量相加除以二, 以为这样就不会变胖, 其实这种想法只是自我安慰, 不但对减肥没帮助, 反而会搞坏身体, 往后想要减肥成功就更难了。

减肥方法数以百计, 中国食疗减肥法算是温和、有效又能健身的一种, 受到众多减肥者的喜欢, 在此强力推荐给还没有尝试过的读者!

作者

<<食疗减肥瘦身法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>