

<<容光焕发秘方>>

图书基本信息

书名：<<容光焕发秘方>>

13位ISBN编号：9787806555019

10位ISBN编号：7806555013

出版时间：2003-5

出版时间：广州出版社

作者：李(韦华)玲

页数：194

字数：180000

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>

<<容光焕发秘方>>

内容概要

都市生活、上班、压力.....

令皮肤变得干燥松垂、出皱纹、掉头发、视力变弱、头痛.....

我们未老先衰，失去光采，多可怕！

而且我们很忙，还怕麻烦，

还好，Ling姐教我们纯天然美颜修身妙方，内外兼顾，土洋结合、简单便宜又环保，还有若干读者试用验证。

然后，我们学会每日清晨照镜时对自己说：我可以天天容光焕发，与美丽有约！

<<容光焕发秘方>>

作者简介

Ling姐（李韡玲）是最受欢迎的健康美容专栏作家，她在香港《经济日报》等多种报纸上主持的女性美颜专栏，拥有众多拥趸，她的书在香港已成为OL的美容天书，其中两本《自然更美丽》和《愈活愈年轻》在内地出版后，更是长期登上广州购书中心等南方各书城的畅销书榜。

<<容光焕发秘方>>

书籍目录

序 天然瓜果修身美容 水果妙用 · 杨桃鲜橙汁美白瘦身 · 士多啤梨乳饮消脂最见效 · 樱桃令面色红润 · 吃苹果排胆石 · 食香蕉除痔疮 · 香蕉皮治红眼症 · 柠檬开水护声 · 草莓汁防痛风 · 葡萄防癌降胆固醇 · 葡萄干浸酒可治抽筋 · 贫血应多吃葡萄干 · 十八般武艺的葡萄 蔬菜妙品 · 瓜果皮去皱灵丹 · 苦瓜除疮护肤奏效 · 丝瓜去皱纹 · 红豆利水减肥 · 神奇蔬菜汤 · 黑芝麻酱保青春 · 牵牛花种籽除斑好 · 蔬果汁延年益寿 · 日饮5杯果菜汁治糖尿病 · 豆浆 + 鸡蛋 = 零 · 核桃壳医飞滋 美丽全身从“头”开始 护发有理 · 开叉头发宜日日按摩 · 怕头发变黄少吃洋葱猪肝 · 缺乏维生素A会秃头 · 掉头发须戒酒戒烟 · 洗发水损坏头发 · 茶花籽油保持头发润泽 · 纯米醋护发 · 盐水花生护发奇功 与眼袋、暗疮讲拜拜 · 给眼睛按摩除眼袋 · 盐巴除眼肿蜂蚊螫 · 盐可去青春痘除香港脚 · 粗盐去暗疮 滑净皮肤由此起 · 搽甘油去陈年黑头 · 橄榄油加砂糖磨面脸蛋滑溜溜 · 双手洗面去皱纹 · 有雀斑不直吃刺激食物 · 人体油脂天然护肤 · 自制奶粉护肤膏 · 护手洁齿妙用盐 · 不用枕头颈纹少 家常小菜轻松治疗 古方妙药 除病健体

<<容光焕发秘方>>

章节摘录

书摘 红豆利水减肥 从来没有想过吃红豆可以减肥。

我一个朋友那天对我说：“送条瘦身妙方给你，让你可以在专栏中与读者分享安全减肥的乐趣。”

“我当然马上追问是个什么样的秘方。”

朋友说：“简单得很，吃红豆。”

“啊？什么，吃红豆？什么样的红豆？大红豆还是小红豆？”

“煲红豆沙的红豆。”

朋友答道。

“随便煮熟来吃就可以减肥？”

他摇头说：“No, no, no, 你不要心急，说明是条瘦身方，当然有特定的方法嘛。”

“好，好，好，愿闻其详。”

朋友逐个步骤道来： 红豆瘦身法 材料： 红豆200克 陈皮5克 幼盐少许 制法： 先把红豆浸泡半个小时，然后把500毫升清水煮滚，放入红豆，煮30分钟左右，把红豆煮熟，熄火。

“要不要把红豆煮成茸状(红豆沙)？”我问。

“不必了，红豆熟透就可以了。”

朋友说。

“那陈皮怎么处理？”

“先用热水把陈皮浸软，待红豆煮熟熄火后就放入陈皮，上盖，焖10分钟，放入幼盐调味即可食用。”

“一星期食用多少次？”

“每日餐后食用，至少吃两个星期。”

为什么红豆加陈皮加盐可以减肥呢？原来古代名医——南朝的陶弘景和唐代的孙思邈早已指出，红豆“性逐津液，久食令人枯燥”及“久食瘦人”。

于是成了今日临床应用的减肥食品，而红豆的营养价值和减肥因素如下： 红豆干品每100克含蛋白质20.2克，脂肪0.06克，膳食纤维7.7克，碳水化合物55.7克，胡萝卜素80微克，核黄素0.11毫克，硫胺素零0.16毫克，尼克酸2毫克，维生素E 14.36毫克，钾860毫克，钙74毫克，镁138毫克，铁7.4毫克，锰1.33毫克，锌2.2毫克，硒3.8微克。

小小一颗红豆，经过自然界孕育之后，竟然包含了这许多营养素，造物之奇妙真不是三言两语可以表达。

至于红豆的减肥因素，根据中医理论，红豆性平味甘酸，可通小肠，具有健脾利水、清利温热、和血排脓、解毒消肿的功效，所以凡是脾虚不适、腹水胀满、皮肤浮肿、脚气、小便不利、黄疸、泄痢、大便带血以及化脓性等疾病，都可以酌量进食。

而陈皮呢，则是味辛带苦，性温，有帮助消化、消滞化痰、宣通五脏、开胃、理气燥湿的功效，与红豆结合在一起，即产生了微妙的化学作用，常吃即能减肥消肿，令因吃食过多而肥胖的身材变瘦。

神奇 一位署名“一读者”的朋友来信说，我提及的防癌蔬菜汤原来在台湾十分流行，凡是主妇都会煮这个汤，而医院疗养院也会给留医的病人煮这个汤。

这位“一读者”说他最近到台湾旅游，看到很多传媒都有推介这个汤，有些食店还印发单张，鼓吹大家常喝这个“有病改善，无病者常保健康美丽”的汤。

这种汤水是日本一位细胞学博士发明的，他的意思是，每天吃五种不同颜色的蔬菜，可以有效地降低发生癌症的机会。

他以“五行”和“五色”(青、红、黄、白、黑)，与人体“五脏”(心、肝、脾、肺、肾)的关系作为论据，研究出以五种成分和颜色完全不同的蔬菜调配而成的汤水。

论据是： 由于五色分开，养分不重叠而达到均衡营养的目的，所以你可以称这个汤为“五行合一神奇蔬菜汤”。

这汤能把体内所有的酸毒排出，使老化了的细胞年轻，酸化了的细胞正常，更能使病变的细胞恢复健康……增生活络的新细胞，以增加身体的免疫能力。

<<容光焕发秘方>>

如此一来，病痛自然减少，甚至消失了。

提及的“五色”(青、红、黄、白、黑)与人体的“五脏”(心、肝、脾、肺、肾)有密切的关系。此五色就是指五种不同颜色的蔬菜。

青色即是白萝卜的叶子，红色即是红萝卜，黄色即是牛蒡，白色即白萝卜，至于黑色即是晒过太阳的干香菇。

根据“一读者”朋友寄来的资料显示，如果患有胃溃疡、十二指肠溃疡、黏膜瘤这些病症，喝三至十天这道蔬菜汤即有改善，如要机能恢复则需三十天。

如有老人斑者，需喝这个汤三至六个月，皮肤会有所改善。

而神经痛、风湿痛、关节炎，喝六个月至一年即有好转。

我自己还未试过这道神奇汤，而且各人体质不同，所以是真是假要靠你去亲自验证。

黑芝麻酱葆青春 做了几十年人，未听过有关芝麻的负面评语。

一旦提到芝麻，特别是黑芝麻，稍有点常识的人就会鼓励人人多吃黑芝麻食品，“不仅仅可以养颜，还可以养发，清肠胃，医痔疮，除便秘”，真是有百利而无一害。

传统私房芝麻糊，香滑、可口、滋润，是一道护肤食品。

其香滑的秘诀就在于研磨之后过滤。

因为把渣丢掉，就不会出现碍舌的情况。

不过，如果你要用这道食品来滑肠通便的话，就不要过滤，因为当中的纤维就是滑大肠的主要武器。

多教你一个善用黑芝麻的方法：把上好的黑芝麻洗干净、晒干，然后用白锅(即不放油)炒香(不能炒焦)，再研碎，加入适量的蜂蜜和豆酱(味噌)调和，用来代替牛油(butter)搽面包吃，据说有常葆青春、长生不老的功效。

我自己则未曾试过这道春春不老秘方，如果你试过，请来信告诉我是什么味道，然而有炒香的黑芝麻在，应该是很美味的。

在这里提醒一下大家，有些黑芝麻是用色素染黑的，购买时要注意，不要误中无良商人圈套。

蔬果果汁健康美容 要有健康的身体，年轻的皮肤，最基本又最重要的条件，就是营养的平衡。

由于生活富裕，餐餐大鱼大肉就在所难免，而鸡鱼肉蛋等这些酸性食物，都是大家所喜爱且偏于多吃的，因而吸收碱性食物如蔬菜类就相对地减少了，于是在营养方面就出现了所谓酸碱不平衡。如果长期这样，久而久之，血液就变成了酸性，直接减低了身体的抵抗力，患上各种疾病的机会就会比平常人高。

最为人熟悉的当然是高血压、糖尿病、痛风等。

为了挽救健康，就要改变酸性血液，而最简单的方法就是多吃素，以及多食用或饮用碱性的蔬菜与水果制成的呆菜汁。

只有这样才可使体内的酸碱达至平衡。

原来健康的人的血液是微碱性的，要达到这个“程度”，看来少吃肉多吃蔬果是必然的选择。

很多常饮蔬果汁的朋友透露，这种汁的优点是无副作用，且有补药之益，无补药之弊。

还可以有病医病，无病强身。

我向极少吃成药，但最爱自然食品，它们不但营养丰富，且供应身体所需的各种维生素和矿物质，这些天然食品最大的好处是安全。

所以，从今天开始，为了健康、美容、长寿，请多饮自制的蔬果汁。

P20-26插图

<<容光焕发秘方>>

媒体关注与评论

书评 朋友常笑说：阿Ling是个“人榜”——护肤美容有术，食疗健身有功！
——苏狄嘉（香港电台新媒体拓展总监） 自古以来，大家都在努力寻求长生不老药。
都想至少在外表上，可以保得住一生年轻。
玲于此贡献不少。
，她有各种妙法，令护肤、健美成为赏心乐事。
像孩子的游戏，大家乐此不疲。

——徐咏璇（香港专栏作家） 看了阿玲在报上的专栏，以及她出版的几本有关美容养生的书，我恍然大悟她的养颜方法，更佩服她崇尚自然，身体力行的能耐。

——傅依萍（《台湾联合晚报》总编辑）

<<容光焕发秘方>>

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>