

内脏脂肪型肥胖不仅仅影响个人形象，

还是引发高血脂、高血压、脂肪肝等慢性疾病的罪魁祸首！

主编 王启才

内脏减肥的 第一本书

Neizang Jianfei de
Diyibenshu



深呼吸



以腹部感到
神紧为宜



抬起左腿
的同时收腹



收腹



2

收腹

将腹部向大
腿方向下压



远离内脏脂肪型肥胖的养生窍门 科学进行内脏减肥的特效方法

南京中医药大学教授

江苏电视台《万家灯火》健康养生节目金牌主讲专家

中国中医药科普学会副秘书长

王启才 真情大奉献



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内脏减肥

NEI ZANG JIAN FEI

的第一本书

DE DI YI BEN SHU



主 编 王启才

编 者 (以姓氏笔画为序)

于佳欣 于国辉 于富荣

于富强 于福莲 王春霞

王银锁 刘 晶 刘红梅

刘莹莹 杨 月 姚 望

秦 涛 陶 峥 曹烈英

鹿 萌 董必达 韩珊珊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

内脏减肥的第一本书 / 王启才主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5091-5933-0

I. ①内… II. ①王… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第196764号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 4.375 字数: 64千字

版、印次: 2015年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



CONTENTS

目 录

引 子 1

第一讲 内脏脂肪，可怕的健康杀手 3

什么是内脏脂肪 4

超标的内脏脂肪，让你患上慢性病没商量 5

代谢综合征，使内脏脂肪增多的“元凶” 6

查一查你是否得了代谢综合征 8

第二讲 为什么会出现内脏脂肪过多 9

三餐不定时，脂肪代谢也失衡 10

负面情绪，加快脂肪摄取 13

不当服药，引起代谢紊乱 14

睡眠不足或过长，造成脂肪储备增加 14

吃饭过快，脂肪摄取也加快 16

运动不足，引起脂肪积聚 17

饮酒过量，使脂肪指数一升再升 18

年龄增长，使脂肪不受控制 19

吸烟减肥，越减越肥 20



第三讲 判断你的内脏脂肪 21



腰围和腰臀比	22
体脂肪率和 BIM 指数	23
体重比较差	25
抓捏	25

第四讲 读懂内脏的“求救”信号 27

[求救信号 1] 大肚子让裤带一放再放	28
[求救信号 2] 挤压心脏，心慌气短	28
[求救信号 3] 疲劳、恶心、消化不良	29
[求救信号 4] 血压上升	29

第五讲 内脏减肥，关键是吃得对 31

计算一日能量摄取量	32
吃不胖的烹调秘诀	33
细嚼慢咽，抑制食欲	38
吃七分饱，不给内脏添负担	40
脂肪、糖分、盐分摄入过量的补救	41
适当给早餐加点肉	42
吃健康零食巧避脂肪	45
增强减肥效果的米饭吃法	48
夜宵清淡去油腻	50
多吃消脂去油的食物	52



第六讲 酒茶要适量，别让内脏脂肪“泛滥” 63



白酒、啤酒应当分开喝	64
用无酒精饮料代替酒类	65
控制酒量就能控制脂肪	66
饮茶不饮头遍茶	69
酒足饭饱莫饮茶	70
茶选对了能消脂	71

第七讲 合理动一动，让内脏脂肪“燃”起来 75



扭着走	76
高抬腿走	77
健步走	78
微汗慢跑	79
海狗式	80
猫弓背式	81
伸展侧弯式	82
蹬车式	84
C形瘦腹式	85
半扭动脊椎式	87
仰卧手抱腿功	89
睡前全身运动	91

第八讲 调整呼吸，不用流汗，燃烧脂肪 95



猫式呼吸法	96
完全呼吸法	98
交替呼吸法	101
吹笛式呼吸法	103
吐气呼吸法	104
肢体呼吸法	105

第九讲 神奇的中医疗法，让内脏“减负”更有效 107



团摩脐周	108
按揉中脘	109
掌运腹部	110
抖动拿腹部	111
敲打大腿外侧胆经	112
敲打心包经	113
刮拭心、小肠	114
刮拭肺、大肠	115
刮拭肝、胆	116
刮拭脾、胃	117
肾、膀胱刮痧	118
刮拭肺经	119
刮拭脾经	120

第十讲	点滴开始，好习惯减出“瘦”内脏	121
	学会心平气和	122
	保证 7 小时睡眠，脂肪不来袭	124
	巧用零碎时间，不让脂肪有机可乘	125
	洗澡要洗半身浴	128



引 子

说起内脏与脂肪的关系，那可真是一言难尽。一直以来，我们一直将减肥的目的地定在脸、肚子、大腿、手臂，却忽视了内脏与脂肪其实也有密切的关系。它们之间的关系，可以说是非常复杂的，用一个词来形容那就是“宜敌宜友”。

在体内脂肪量标准的情况下，脂肪可是内脏的保护者，它就像一个天然的海绵层，保护内脏不因外界碰撞而受到损伤，可是，如果体内的脂肪越来越多，它们就会慢慢地向其他地方扩大自己的“领土”，直到在内脏身上安了家。此时，它们可不再是内脏的保护者，而是侵略者，大肆破坏内脏的功能。当内脏长期受到这种“虐待”后，就会变得一病不起，无力继续完成维持人体生命活动的正常工作，这无疑会令人体健康受到严重的打击。

那么，我们研究该怎么做，才不会令内脏遭遇如此悲惨的境遇呢？其实方法很简单——赶走多余脂肪，令内脏恢复原状。跟着《内脏减肥的第一本书》的解说，我们将全面向您介绍内脏减肥的各种方法，它们涉及饮食、运动、中医疗法等几个方面，帮助您养成良好的生活习惯，在日复一日的繁忙中维持身心健康。

《内脏减肥的第一本书》图画风趣幽默，并配以浅显易懂的解说，让你在翻阅过程中不知不觉就能了解到内脏减肥的重要性，并且学着合理控制、消除体内脂肪，为内脏打造一个最舒适、安全的生存空间。

就让我们一同探索让内脏健康的奥秘吧！这也是它们发自内心的呼唤。

第一讲

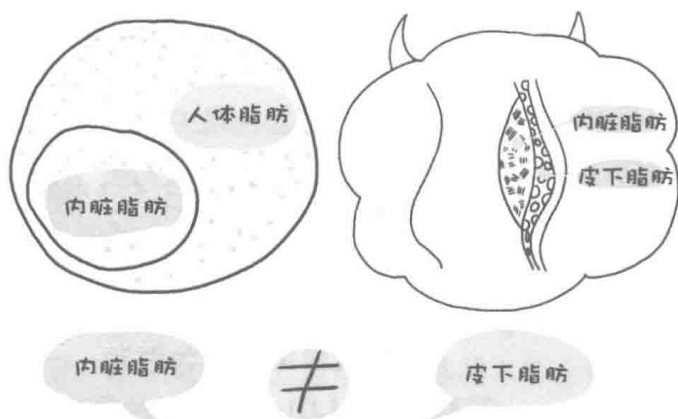
内脏脂肪，可怕的健康杀手

人体脂肪主要分为两种，一种是低密度脂蛋白（LDL），另一种是高密度脂蛋白（HDL），前者被称为“坏脂肪”，后者被称为“好脂肪”，两者在人体中起着不同的作用。尽管它们的职责不同，但都是以内脏作为聚集地，不可避免地为内脏健康埋下了极大的隐患。



什么是内脏脂肪

简单来说，内脏脂肪是人体脂肪的一种，可不要将它与皮下脂肪相混淆。内脏脂肪摸不到，也看不见，它围绕着人体脏器而生，隐藏在身体内部。

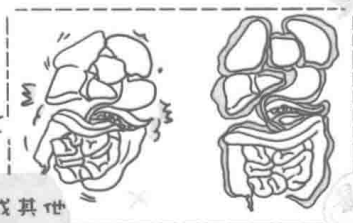


想知道人体为什么会存在内脏脂肪吗？

人体脏腑较多，特别是腹腔，由于缺少骨骼等必要支撑，脏腑极易下垂或受伤。脏腑周围适量的脂肪能起到一定的支撑、固定作用。



减少运动或其他情况下可能出现的冲撞，从而给脏腑带来伤害。

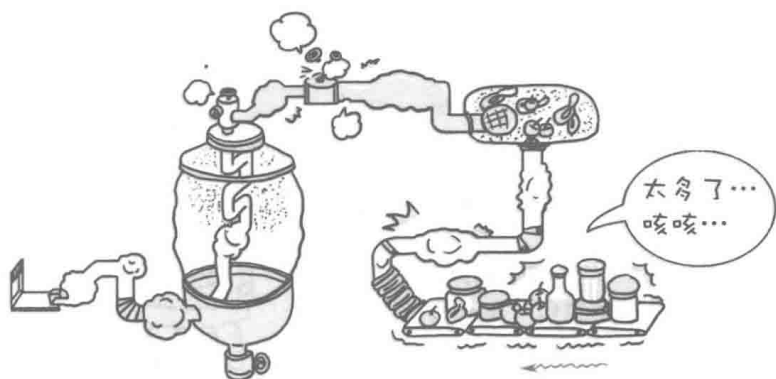
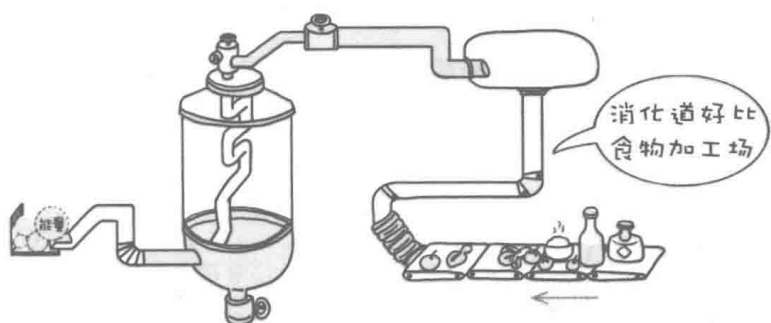


保护衣

超标的内脏脂肪，让你患上慢性病没商量

内脏脂肪虽有益，但超过健康标准，就会对脏腑起反作用，让人得病。例如被称成人体化工厂的肝脏，就是最典型的例子。肝脏肩负着分解酒精、合成蛋白质、将脂肪转化为能量的重要使命。为了维持正常代谢，肝脏需要持有5%的中性脂肪，如果糖分、脂肪、酒精等摄入过多，就会形成过量中性脂肪且无法通过血液排出体外，从而聚集在肝脏内，导致脂肪肝。

除肝脏外，心、肾、胃肠等器官一旦脂肪超标，同样危险。如过多的内脏脂肪在代谢过程中会产生毒素，损伤内脏黏膜，毒素会经损伤的黏膜进入血管至全身，造成各种慢性疾病，如冠心病、便秘、肥胖、高脂血症、动脉硬化、肾结石、高血糖、高血压等。



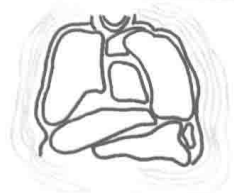
代谢综合征，使内脏脂肪增多的“元凶”

代谢综合征是多种代谢成分异常聚集的病理状态，主要包括脂肪代谢障碍、糖代谢障碍等，而造成内脏肥胖的原因，主要与脂肪代谢障碍有关。

内脏短期储存脂肪



代谢出问题脂肪在内脏外越积越多



代谢综合征是造成内脏脂肪超标的主要元凶，它必须同时满足几个条件，即腹部肥胖、高血糖、高血压、高血脂，才会对人体构成威胁。



像在图中的三个人，虽然都具备两种危险因素，但不存在腹部肥胖，即缺少“内脏脂肪超标”这一因素，就不属于代谢综合征。





上图这个人，虽然表面上和其他人一样，具有两种危险因素，但还同时存在“腹部肥胖”这一关键要素，因此可以被诊断为代谢综合征。



由此可见，代谢综合征的可怕之处在于，它可将各种程度较轻的危险因素累加，构成一个随时可能爆炸的“炸弹”。



查一查你是否得了代谢综合征

代谢综合征是由多个因素构成的，因此想要判定自己是否已经患上这一病症，必须从多方面进行考量。

腹部肥胖



除了腹部肥胖外，如果同时满足两项以上的下列因素，就可诊断为代谢综合征



- * 三酰甘油 $\geq 1501.53\text{mmol/L}$
或HDL胆固醇 $\leq 4.74\text{mmol/L}$
- * 舒张压 ≥ 130 毫米汞柱
或收缩压 ≥ 85 毫米汞柱
- * 空腹血糖 $\geq 6.7\text{mmol/L}$

