

小S说：要么瘦，要么死
那么，就让我们健康优雅地瘦下来吧！

健康有效的优雅 瘦身书

邱佩思 王健淇 编著

湖南科学技术出版社

小S说：
要么瘦，
要么死。
那么，
就让我们健康优雅地
瘦下来吧！



健康有效的优雅 瘦身书

邱佩思 王健淇 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

健康有效的优雅瘦身书 / 邱佩思, 王健淇编著.
—长沙: 湖南科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5357-8825-2

I. ①健… II. ①邱… ②王… III. ①女性—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226978 号

JIANKANG YOUXIAO DE YOUYA SHOUSHENSHU

健康有效的优雅瘦身书

编 著: 邱佩思 王健淇

责任编辑: 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

出版日期: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 193000

书 号: ISBN 978-7-5357-8825-2

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)

前言



享“瘦”优雅生活

女人，可以不漂亮，但不可以不优雅。

做一个优雅的女人，在温暖的红尘中行走，要轻装上阵，要甩掉赘肉，甩掉负累，甩掉思想的桎梏。

做一个优雅的女人，绝不会任由自己的身材横向发展，因懂得适当调控，让自己的体重控制在比较理想的范围。

做一个优雅的女人，需要是健康的，所有肥胖、高血脂、高血压等一系列疾病都与她无缘。

做一个优雅的女人，懂得享受生活，有自己的追求，把握自己的人生……

当你开始对自己的体型感到不满意，开始要减肥，很努力但效果却不理想。或许是没掌握最重要的减肥常识，或许是还不够了解自己的身体。找到对的方式和生活习惯，不仅会拥有好的身材，而且好的皮肤、好的气色都会跟随着你。减肥其实就是一种生活方式。

当你开始挣扎“吃还是不吃”的问题时，你可能正在经历减肥过程中的最大痛苦，因为在美食的诱惑面前，一切豪言壮语和雄心壮志都显得不堪一击。或许你开始沮丧，想要放弃，但节食成功并不代表一切，而且通过短期节食离开你的脂肪，可能就像出去旅游度假一样，总是要回来的。我们要吃，而且要懂得吃，要吃得健康加快代谢，要吃得养生又能清肠胃。

当你觉得自己的某些部位应该减减肥的时候，可能会首先想到运动，但转而又会觉得“没有时间或不想运动”，继而你会想到买一些减肥产品回来，但你也知道这类东西的广告成分太高，便又放弃了这一想法，最后还是妥协于肥胖……我们要动起来，要见缝插针地运动，随时随地地运动，爱上简单又减脂的运动。我们也要懂医学，避免走入减肥的误区，瘦得健康有精神。

当你已经不堪思想和身体上的重负，下定决心想要来一次优雅的转身，相信这本书可以帮助你。掌握对的方法，优雅地享受生活，轻轻松松地瘦身，何乐而不为呢？

邱佩思

2015年4月

目录



第一章 瘦身常识 知识装备让你有技巧地瘦

第一节 致肥因素分析 002

1. 我们为什么会变胖? 002
2. 女性下半身发胖原因 004
3. 肥胖背后的血脂危机 005
4. 暴肥, 危害多多 007
5. 热量常识, 你知多少? 008
6. 激素与减肥的亲疏关系 010



第二节 减肥开始 012

1. 胖人瘦不下来的原因大揭秘 012
2. 低热量膳食, 补充营养素 014
3. 好睡眠助力减肥 015
4. 不良肥胖, 更容易瘦下去 016
5. 减肥前期, 不以体重论成败 018

第三节 辩证地看待肥胖 019

1. 脂肪, 不都是敌人 019
2. 你该减肥了吗? 021

第二章 食动平衡 实战阶段成就优雅身姿

第一节 提代谢: 好习惯轻松瘦 024

1. 新陈代谢是瘦身的关键 024
2. 气血首先养起来 025

3. 选择调节代谢的食物	027
4. 减肥，也要学会喝水	029
5. 改变用餐顺序更健康	030
6. “高温”促进代谢	031
7. 把握代谢四阶段进行经期减肥	033
第二节 调脾胃：既吃好又减脂	035
1. 减肥先清清肠胃	035
2. 减肥蔬菜汤，美味与瘦身并存	037
3. 瘦身粥营养健康调肠胃	038
4. 减肥茶对症减肥清肠胃	040
5. 刮油食品调理肠胃速瘦身	042
6. 麦片豆浆调理肠胃又瘦身	043
7. 大麦消食调肠胃	045
第三节 控饮食：好食谱享受瘦	047
1. 吃素，会吃才健康	047
2. 垃圾早餐让人发胖	049
3. 瘦身食谱小秘诀	052
4. 减肥家常菜	054
5. 四季美味减肥食谱	057
6. 五谷杂粮减肥养生方	061
7. 美味水果减肥食谱	062
8. 粗粮细吃轻松减	064

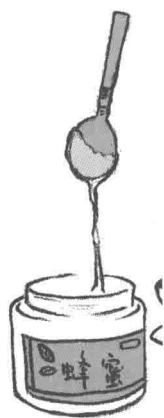


第三章 塑形美体 各个突破打造完美曲线

第一节 全身瘦：小动作大改变	068
1. 减肥前的运动须知	068
2. 运动减肥先分清类型	069



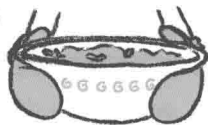
3. 有氧运动的减肥攻略	071
4. 促代谢瑜伽助燃脂	073
5. 腹式呼吸减肥法, 加快新陈代谢	075
6. 随时随地的忙人减肥法	077
7. 完全慢跑减肥方案	079
8. 睡前简单运动瘦腿瘦腰	081
9. 发展兴趣爱上减肥	082
10. 办公室减肥小运动	086
11. 哑铃健身, 你会吗?	087
12. 增肌减脂瘦出曲线	088
13. 裸体运动, 零束缚减肥	090
14. 运动后聪明吃, 加速减肥	092
15. 跑步机上常犯的错误	094
16. 运动伤害找对策	095
17. 练瑜伽, 女性注意“三期”	097
第二节 局部瘦: 个性打造好身材	098
1. 脸部瑜伽, 快速消除多余脂肪	098
2. 睡前瘦脸按摩操	101
3. 打造优雅纤细颈项	103
4. 香肩美人速成法	104
5. 消副乳塑造完美胸型	106
6. 跳绳就能瘦手臂	107
7. 简易动作快速消除手臂赘肉	108
8. 躺着瘦出小蛮腰	110
9. 随时随地, 打造健美腰腹	111
10. 盆骨减肥法极速瘦腰	113
11. 摆脱虎背熊腰, 瘦出迷人曲线	114
12. 美背瑜伽, 打造完美曲线	116
13. 饮食 + 运动, 翘臀更有方	117
14. 椅子瘦腿操	119
15. 简单快速瘦腿秘籍	121



第四章 医学减肥 科学瘦帮助高效不反弹

第一节 中医：助减脂一臂之力 124

1. 中医的分型减肥法 124
2. 针灸，扎出来的“享瘦” 126
3. 简单穴位按摩减肥法 129
4. 精油按摩消疲燃脂 131
5. 拔罐减肥的魅力 134
6. 中草药减肥明星 137
7. 中药减肥对症下药 138
8. 减肥明星菜——冬瓜 139
9. 小小决明狂瘦身 141



第二节 瘦后症：早预防健康瘦 143

1. 慎用减肥药 143
2. 减肥后皮肤问题的补救方 145
3. 小心瘦了身体胖了肝 146
4. 当减肥遭遇闭经怎么办 148
5. 吃零食减肥小心肠道老化 149
6. 减肥进行时的健康预警 150
7. 减肥“护胃”队 152
8. 慎用瘦身茶 153

第五章 减肥误区 粉碎谣言追求高效瘦

第一节 那些容易反弹的减肥法 158

1. 反弹原因大揭秘 158
2. 这样减小心反弹 158



第二节 饮食减肥误区 160

1. 吃菜不吃饭，不瘦反胖 160
2. 拒绝主食得不偿失 161
3. 代糖减肥有陷阱 162
4. 黑巧克力减肥没那么简单 163
5. 吃醋不能减肥 164
6. 喝酸梅汤可以减肥 165
7. 数点不科学的减肥法 166
8. 减肥饮食也要分血型 167

第三节 其他减肥方法的误区 169

1. 抽脂减肥，想瘦就瘦 169
2. 甩甩就能减肥吗？ 171
3. 袜子瘦腿 173
4. 芦荟减肥可靠吗？ 174





第一章 瘦身常识

知识装备让你有技巧地瘦

如果你已经下定决心要开始减肥，如果你正在减肥但收效甚微，那么一定要先认识自己的身体，了解发胖原因，根据个人状况来定制减肥计划。如果没有足够的知识装备，不恰当地减肥，那么恐怕减去的不是脂肪而是健康。那么，现在就开始来准备吧！

第一节 致肥因素分析

1. 我们为什么会变胖

我们为什么会变胖？有人可能会说“人体摄入的热量超过机体所消耗的热量，过多的热量在体内转变为脂肪并大量蓄积起来就会引起肥胖。”这看起来是标准的科学回答。也有人觉得“如果吃得多而又不运动必然会变胖。”这些只是经验回答。其实肥胖的原因很多，可以分为内因和外因。

内因：肥胖基因在作祟

远古人类因为靠狩猎觅食，进食不稳定，很多时候会通过吃更多的食物来储存脂肪，这样的基因被保留下来，且有遗传性。“FTO”就是所谓的胖子基因。调查发现，双亲都肥胖、双亲之一是肥胖者的子女肥胖的发生率分别为 75%、40%。



外因：肥胖易感环境

生活中的一些习惯和细节，对于体重有很重要的影响，虽然一时半会儿看不出它们的危害，但长此以往，就会不自觉地造成体重飙升。所以，为了更有效地快速减肥，你应该首先了解都有哪些坏习惯阻止你的减肥事业，然后狠狠地改掉。

(1) 零食堆在手边

饿的时候往往饥不择食，如果零食就摆在你的电脑桌或茶几上，伸手可及，就会不知不觉吃进更多的热量。相反，将高热量低营养的食品藏到柜子里，把健康的麦片、水果等摆在面前，那么健康食品的摄入量会增加一倍。



(2) 餐具太大进食多

用直径分别为 30 厘米和 25 厘米盘子吃饭的人，前者的饭量通常比后者多 22%。如果饭碗大，人们也容易多盛饭。因此，选取小餐具是把好减肥的第一关。

(3) 吃饭时灯太亮

在高亮下进食会使人压力大增，刺激食欲，导致吃饭速度更快、吃得更多。当然，灯光太昏暗也不利进食。吃饭时所有灯打开的总亮度要低于 240 瓦。

(4) 水杯太粗壮

喝水时用大杯子会促使你多喝水，但如果喝饮料等含糖量高的饮品时，不妨就选用苗条的杯子吧！人们通常注意的是倒在杯中饮品的高度，而不是实际体积，其实粗矮的大杯子往往让人摄入过量，这点需要注意。

(5) 餐厅还能看电视

如果进餐时还能工作、上网、看电视，吃饭时就容易造成过量。因为一心二用会使大脑处于忙碌状态，并延迟传递“饱了”的信息，容易为脂肪堆积创造条件。

(6) 用餐时间掌握不得当

你是不是也因为工作，或者是其他某些原因，两餐之间间隔很长？你知道吗？人体稳定的葡萄糖摄入，能够帮助我们维持每天所需的能量，同时也有助于我们提高新陈代谢。但是如果两餐相隔时间过长，人体就无法及时补充葡萄糖，这样是不利于我们减肥的。

另外，压力也会让你“膨胀”。压力之下会点燃人们对富含糖类的食物的激情，因为压力会让我们体内的应激激素升高，为了缓解压力，我们迫切需要糖类来“中和”应激激素，而且应激激素还能增加脂肪储量。

2. 女性下半身发胖原因

现代人容易有一种“特殊”身材：臀部越来越大，大腿越来越壮硕，上身却很正常，梨形身材指的就是这种。相比西方人，东方人的腿部比例比较短，同样的脂肪在下半身堆积，就容易产生下半身肥胖；另外东方女性的骨盆也比较宽，所以肥肉就像衣服被挂在宽宽的衣架上。

①久坐不动

上班族常常久坐不起，脂肪容易在下半身囤积，屁股也会变得又宽又大。

对抗招数：

每坐1个小时左右，就应该起来走一走，可以尝试着在办公室站立一会或者做一些简单的放松锻炼，如下蹲、伸展腰腿、踮脚尖等。洗澡的时候可以用水在大腿后侧和臀部来回冲洗按摩，坚持2分钟，有助于减少臀部过多的水分，促进血液循环。



②长时间站立



有些人因为工作关系必须长时间站立，久而久之小腿肌肉变得非常结实，线条也不好看了。另外，运动方式不正确或是长时间站着，会造成“萝卜腿”或小腿水肿。

对抗招数：

可以在泡澡的时候松弛紧绷的肌肉，在泡澡时按摩小腿，加快血液循环来改善水肿。运动的时候不要过度针对腿部肌肉进行训练，避免肌肉更结实。如需长时间站立工作，可穿着弹性裤袜以防止小腿静脉曲张，休息时间也可以多按摩小腿。

③跷二郎腿

现在，你可能正窝在沙发里，跷着腿在读这篇文章。跷二郎腿时，因为膝盖以下受到压迫，将会影响到该侧大腿的血液循环，长时间地保持这个姿势，就很容易使该侧腿部出现静脉曲张或血栓。

对抗招数：



首先需要改变跷腿这种不良的坐姿。除了改掉跷腿这种不良坐姿，不要老坐着不动，还要积极做下身按摩。如果一时没办法改掉跷腿的习惯，也应隔几分钟就换一换双腿的位置，减少伤害。可以每天洗过温水澡后，用身体专用按摩精油按摩小腿或足底，无论扭捏或按压，都可以及时缓解下半身水肿，防止脂肪堆积。

④走路姿势不对

平时没时间运动，走路上下班也可以健身。但走路姿势不对，或鞋子穿得不对，不仅减不了肥，还可能变得更胖，甚至严重影响足部健康。如走路拖沓，就完全无法燃烧腿部脂肪，反而小腿会变得更粗壮。爱穿低跟的鞋子、屈膝走路的人，大腿前侧的肌肉会松弛；如果重心落在脚外侧的肌肉，会让脚变得胖起来。

对抗招数：

正确走路姿势是，伸展膝盖内侧，脚跟先着地。紧缩小腹、提肛、背部挺直、肩膀放松，这种走路姿势显得格外美丽。最好不要穿高跟鞋快速走路，否则不仅会让双脚承受更多压力，连脊椎都会跟着吃不消，晚上回家还会腰酸背痛。



⑤饮食高热量重口味



大多数腿部肥胖者都不注意饮食，不仅喜欢吃高热量的甜点及油炸食物，吃饱后又习惯坐着，慢慢地，臀部及大腿就开始囤积脂肪。另外，有些人嗜吃重口味的食物，摄取过多的盐分也会发生腿部水肿。

对抗招数：

控制好饮食，少吃高热量的食物，做到低脂肪和高纤维相结合。多做瘦下半身的减肥操，减去囤积的肥肉。另外也要选择较清淡的饮食方式，多喝消水肿的茶饮。

3. 肥胖背后的血脂危机

肥胖不仅使我们仪态不美，更有可能危害我们的健康。肥胖患者的机体组织对游离脂肪酸的动员和利用减少，所以血液中的脂肪含量会容易升高。而减肥降脂不是一朝一夕的事情，是一个需要大动员的过程。

不运动，易患冠心病

无论胖人还是瘦人都有机会患上高血脂，高血脂有原发性和继发性两种。胖人容易出现高血脂主要是因为：进食脂肪多、体内脂肪存储多、血脂的清除有问题等。

不经常运动的人，其体内的总胆固醇和低密度脂蛋白（也就是俗称的“坏胆固醇”）含量，会明显高于有运动习惯的人，这类人更容易患冠心病。因为“坏胆固醇”会沉积在动脉壁上，形成小米粒样的粥样硬化斑块，这些都会导致动脉狭窄、斑块破裂，更严重的会引发心肌缺血或心肌梗死等。

血脂升高，暗藏杀机

高血压、高血糖、高血脂这“三高”中，最可怕的是高血脂，它是导致动脉粥样硬化的元凶（80%的动脉粥样硬化由高血脂造成），是引起心肌梗死的潜在危险分子。

高血脂的危险还在于它是一个“沉默的杀手”，绝大部分人是在体检时才发现血脂异常。而在体检之后，人们又常常因为没有明显不适，或难以坚持运动和服药，或由于疗程较长而放松警惕，踩进了暗藏的“杀机”。所以要留意血脂有没有异常，科学降脂。

合理膳食，减肥降脂

其实如果饮食治疗使用得当，大部分患者可望不使用降脂药物而恢复正常。饮食疗法也就是通过减少总热量和增加体力活动来减轻体重。

肥胖并高血脂症患者的饮食，主食应以谷类为主，糖类占总热量的55%以上。增加豆类食品，平均摄入30克/日，动物蛋白的摄入量占每日蛋白摄入总量的20%，脂肪不超过总热量的20%。新鲜水果蔬菜400克/日以上，以深色或绿色蔬菜为主，减少精米面的摄入以粗粮为宜，鱼类含有多价不饱和脂肪酸可防治动脉粥样硬化。此外，燕麦及黑木耳具有较明显的降脂作用。

管住“嘴”之外，还要管得住“手”：适当参加体育和文娱活动，将堆积在血液中的血脂“消耗利用掉”。还要管得住“心”：不吸烟、不酗酒，避免紧张、激动、易怒、抑郁等不良情绪，保持良好的心态。

饮食禁忌：

（1）忌吃或少吃胆固醇高的食物：蛋黄、猪脑、猪肝、皮蛋、鳗鱼、蟹黄、猪

腰子、鱼籽、奶油、鱼肝油等。

(2) 忌食太多甜食：过食太多糖类如蔗糖、果糖。

(3) 忌偏食：提倡混合饮食，以广泛吸收维生素及微量元素。如青菜及肉类中的维生素C、维生素B₆、维生素B₁₂、泛酸锌；豆类、谷类及坚果中的铬、锰；海带中的碘，大蒜及洋葱均有很好的降血脂、预防动脉硬化的作用。

(4) 忌多食牛肉：过多食用牛肉可增加血清胆固醇的含量。

(5) 忌多饮咖啡：过多饮用咖啡会使血清胆固醇增高。

4. 暴肥，危害多多

有些演员为了电影短期内增肥，以加大饭量、吃完就睡等方式，让自己增肥。为自己钟爱的电影事业献身，真是精神可嘉。但是不管是因为事业还是其他原因，这样短时间内暴饮暴食而造成暴肥，对健康有很大的危害。如果你也属于短时间暴肥者，需要注意身体咯！

暴肥很伤身

突然增重使心脏射血通过外周组织所用的力度增加，心脏以超过正常的力量工作，导致血压升高。而重度肥胖者由于脂肪组织中血管增多，更是加重了心脏负担，严重时会出现左心扩大和左心衰。肥胖使人体不能有效利用胰岛素，从而引起糖耐量异常和Ⅱ型糖尿病。肥胖者的主要关节负担加重，磨损增多，容易引起骨关节炎等常见关节疾病。同时肥胖还能引起痛风、胆结石、胆囊炎、睡眠呼吸暂停综合征、闭经和性腺功能异常等疾病。

暴肥不仅引起上述代谢紊乱和疾病，更由于短时间内进食过多，导致脂肪细胞储存脂肪量增多，但脂肪细胞并不增加，脂肪堆积在身体中央（即躯干部位），又称中央型肥胖，其带来的后果比自幼就肥胖者更为严重。

通过下列检查，可了解“暴”肥者身体受损的程度。

血液生化：监测血糖，包括空腹和餐后2小时血糖，观察有无糖耐量异常；胰岛素测定，明确有无胰岛素分泌异常；检查血脂，常见有三酰甘油（甘油三酯）、胆固醇、低密度脂蛋白的升高，严重者血清呈乳白色；尿酸检测，多数患者有升高。必要时可测性激素，包括雌激素、睾酮等。

腹部B超：检查肝脏和胆囊，了解有无脂肪肝、胆结石和慢性胆囊炎等。

心血管检查：眼底检查明确有无小血管病变，心电图、心功能、眼睑微循环和甲皱微循环检查，判断全身循环和心脏功能。

“暴”肥之后，怎样减肥

暴肥后减肥主要包括两方面：减少摄入，增加消耗。减肥应循序渐进，持之以恒，饮食控制要和规律运动相结合，否则达不到减轻体重的目的。一般以每周减轻体重 0.5~1.0 千克为宜，若操之过急，以节食甚至绝食达到快速减肥的目的，使体重波动过大，可损害包括心脏在内的多个脏器的功能，严重时可危及生命。

为了降低体重，应该建立合理的饮食习惯，包括切忌暴饮暴食，改变晚餐丰盛和吃夜宵的习惯。

坚持锻炼同样不可缺少。锻炼应以有氧运动为主，慢跑和快走就是非常好的运动方式，如果觉得枯燥，可以选择游泳等运动方式。总之，合理饮食、坚持运动，这样的减肥方式不仅效果确切，还能有效防止反弹，促进身体健康。

5. 热量常识，你知多少？

就像电脑要耗电，卡车要耗油，人体的日常活动也要消耗热量。人在运动、日常工作和生活中需要热量外人体生命活动也需要热量，如血液循环、呼吸、消化吸收等。瘦身要从自己日常的饮食及生活习惯做起，彻底掌握自己每日热量的进出，现在就来一步步了解热量的奥秘吧！

热量控制法有办法

我们身体所需的能量来自 3 种物质：糖类、脂肪和蛋白质。维生素和矿物质都没有能量。

控制每餐摄入的热量对健康非常重要。那么要怎样估算出每餐摄入的热量呢？其实用你的双手就可以大概估算。

糖类

我们每天所摄入热量的大半数都来自糖类。若摄入过多的糖类，这种物质就会转化成脂肪储存于体内。

男性和女性每餐摄入高糖类食物的总量分别为一捧和半捧。一捧的食物是指将双手合在一起，正好能够捧起的食物。高糖类食物主要有白面、大米、大麦、玉米、燕麦、甜瓜、葡萄、番薯等。