

国家彩票公益金资助



· 知心简易方法 · 减肥不减健康 ·

健康减肥

五步走

随着生活质量的提高，“减肥”已成为大家普遍关注的话题，都在说“减肥难”、“健康减肥”更难，
减肥真有那么难吗？

赵之心 著



中国盲文出版社

· 知心简易方法 · 减肥不减健康 ·

健康减肥 五步走

赵之心 著

中国盲文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康减肥五步走：大字版 / 赵之心著. —北京：中国盲文出版社，2015.12

ISBN 978—7—5002—6808—6

I. ①健… II. ①赵… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307332 号

健康减肥五步走（大字版）

著 者：赵之心

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：75 千字

印 张：9.5

版 次：2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5002—6808—6/R·967

定 价：18.00 元

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

“减肥”是时下最猛烈的流行风，报纸、杂志、电视、网络，无一不充斥着五花八门的减肥方法，叫人眼花缭乱，应接不暇。这些方法虽是良莠不齐，诱人的效果却让那些渴望瘦身的人们蜂拥追随，哪还顾得上分辨其真伪呢？可尝试过后，有多少人成功减肥，健康瘦身了呢？相反，却有不少人弄得身体机能失调，“肥”没有减下来，“病”却接踵而至了。

俗话说“知己知彼，百战不殆”。你了解自己的身体吗？你是真的肥胖吗？肥胖的原因是什么？你了解那些风靡的减肥方法吗，它们的减肥原理是什么，适不适合你？……很多很多的疑问，你都清楚了吗？如果真的清楚了，才真正做到了“知己知彼”，才有信心与实力跟“肥胖”打一场持久战，才能大功告成，成为胜利者！

本书从“减肥不减健康”的理念着手，指导朋友们在减肥的旅途中，一步一步坚实而正确地走下去，循序渐进，树立健康的减肥观念，调整减肥过程中的心理状态，再加上控制饮食和科学运动，并积极巩固成果，习惯成自然；只有这样，我们才能成功减肥，收获一个健康苗条的身体！

目 录

前言

第一步 观念正确事半功倍

肥胖威胁人类健康	2
你胖吗?	2
怎么就长胖了呢?	4
从少到老, 远离肥胖, 健康一生	6
如何健康减肥?	7
提高代谢自然减肥	10
减肥速度快快快, 健康指数降降降	11
女性减肥的三个危险期	13
盲目减肥危害多	15

逃离误区

体重减轻就等于减肥成功吗?	17
减肥就要清理肠道?	18

想减哪里就能减哪里?	18
减肥就要拒绝脂肪?	21
少睡觉能减肥吗?	22
为什么吃得不多也胖, 运动不少也不瘦?	23
天生是胖子?	23

第二步 认清各种减肥方法

减肥药不能随便吃	28
慎用减肥茶	30
合理使用减肥霜	30
小小银针有功效, 辅助配合不可少	31
学习瑜伽瘦身经	33
根据生理期科学减肥	35
手术减肥要慎重	40
节食减肥危害多	44

第三步 控制饮食是基础

饮食平衡胖不了	48
吃对就能瘦	49
减肥, 主食不可少	51

为什么高脂、高糖食物能使你食欲大增?	54
如何控制进食的欲望?	55
情绪化进食者该怎么减肥?	57
细嚼慢咽助减肥、保健康	59
减肥过程中需要补充的维生素	60
吃零食也能助减肥	63
多喝水, 助减肥, 保健康	65
改变几个饮食习惯, 不知不觉就瘦身	66
关注减脂增肌的饮食	69
根据自己的体形订制饮食方案	69
家庭主妇不可小瞧“剩饭菜”	71
科学三餐, 健康又减肥	72
来吃健康减肥餐	74

逃离误区

减肥必须忍饥挨饿吗?	77
低脂就等于低卡?	78
不吃肉就会瘦?	79
吃鱼肉不长胖?	80
用蔬菜水果做正餐既减肥又健康吗?	81
粮食和肉在减肥期间不能同时吃吗?	82
减肥期间必须要拒绝巧克力吗?	82
减肥就要告别甜食吗?	83

加班时间加餐铁定增肥?	84
饮食不规律也会发胖	85
偶尔撮一顿, 解馋不发胖?	86
啤酒肚是喝啤酒喝的吗?	87
酸奶做正餐, 减肥又健康吗?	88

第四步 科学运动是关键

工作繁忙咱不怕, 上班下班运动佳	92
跑步减肥, 你的方法对了吗?	94
健步走, 走出窈窕	96
办公室里怎样健体瘦身?	99
游泳减肥好处多	101
矫正身姿的小动作	103
跳绳跳出窈窕来	105
不同年龄层需要不同的运动	106
瘦脸有高招, 信心百倍士气高	109
修塑体形, 器械训练不可少	110
边看电视边瘦身	111
瘦腹有方法	117
在娱乐中运动减肥	119
简单有效的睡前瘦身操	122

常做小动作必有大功效	123
------------------	-----

运动常识

运动减肥的原理	124
认识有氧运动和无氧运动	125
运动再多也瘦不下来是怎么回事?	128
运动前热身有助燃脂减肥	129
在运动中科学呼吸	130
根据出汗量控制运动强度	132

第五步 健康心理做后盾

心理调节如何对减肥产生作用?	134
减肥的心理训练	135
减肥过程中需要哪些心理暗示?	136
减肥者该如何控制好情绪?	137
将减肥计划进行到底	138

结束语

第一步

观念正确事半功倍

如果你只是因为羡慕别人的好身材，或是朋友一句见面语“好久不见，你胖了”，或是去年没穿几次的衣服今年却穿不进去了，刺激了你敏感的神经，一时兴起，要重塑完美身材，那在减肥之前，你就得用心读读下面的问题，认识自己，认识肥胖，再决定是不是真的要减肥，这是成功减肥的第一步。

肥胖威胁人类健康

据统计，因疾病死亡者中，有 15%~20% 的人有肥胖症。肥胖症容易引发心血管疾病，特别是冠心病，许多高血压的病人同时又是肥胖症患者。肥胖症患者血浆中的甘油三酯及低密度脂蛋白粒子含量增高，高密度脂蛋白粒子浓度低下，当其体重恢复正常水平以后，血浆中的甘油三酯及脂蛋白的浓度又恢复正常水平。糖尿病特别是晚发性糖尿病与肥胖症也有直接关系，肥胖症患者血液内胰岛素浓度比正常人高。

此外，肥胖症患者动作迟缓，工作易疲劳，常有腰、背、腿疼等关节病，不能耐受高温。随着现代社会的发展，生活水平的提高，肥胖症有逐年增加的趋势。据统计，在发达国家肥胖症患者占成年人口的 35%。

你胖吗？

当你尽情享受美味食物的时候，当你大把大把往嘴里塞零食的时候，当你找种种借口拒绝锻炼，躺在舒适的床上呼呼大睡的时候，你有没有想到赘肉已悄悄地爬上了你身体的某些部位，不知不觉间你可能已经进入了肥胖者的行列呢？

那么你到底是不是属于肥胖者呢？我们来了解下“肥胖”的科学定义：医学意义上的“肥胖”，是指体内脂肪堆积过多，特别是甘油三酯积聚过多而导致体重超过标准的一种状态。生活中经常说的“肥胖”，大多言过其实：身体机能退化、饮食偏嗜、营养摄入过多等难免导致一些人局部脂肪层增厚。大多数人只是小腹稍稍突起，略显丰满了一点，体重并未超过标准。

那么，判断肥胖的标准究竟有哪些呢？大体有四种：肥胖度、体重指数、腰围、体内脂肪含量。具体衡量方法见下表：

肥胖度	肥胖度=（实际体重－标准体重）÷标准体重×100％ 南方人标准体重=（身高（厘米）－150）×0.6+48 北方人标准体重=（身高（厘米）－150）×0.6+50 儿童标准体重（1～12岁）=年龄×2+8公斤	在±10％之内，称之为正常适中 超过10％，称之为超重 20％～30％之间，称之为轻度肥胖 30％～50％之间，称之为中度肥胖 超过50％，称之为重度肥胖
-----	--	--

体重指数	$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (米)}}$	正常体重：BMI 在 20~24 之间 超重：BMI 在 24~28 之间 肥胖：BMI 大于 28
腰围	反映脂肪总量和脂肪分布的综合指标	男性正常腰围应 $\leq$ 85 厘米 (2.55 尺) 女性腰围应 $\leq$ 80 厘米
体内脂肪含量	生物电阻抗法	男性正常值为 12% ~ 20%， $\geq$ 25%为肥胖 女性正常值为 20% ~ 30%， $\geq$ 33%为肥胖

怎么就长胖了呢？

如果你被划进了肥胖的队伍，就要好好思考一下，是什么原因造成现在的身体状态？找出原因才可以对症下药。人体在能量代谢过程中，摄入食物所产生的能量没有消耗完，就会在体内转变为脂肪储存起来，超过一定标准就导致了肥胖。总之，肥胖的根本原因，归结为一句话就是：人体能量摄入和消耗的不平衡。具体表现在：

饮食因素：关注饮食习惯

饮食因素是造成肥胖的主要因素，包括摄入能量过多、膳食不均衡和饮食习惯不合理。摄入能量过多，尤其指吃的糖和油脂等过多，冰激凌、巧克力、雪糕里面的植物脂肪也不能忽略，热量都很高，是肥胖的“罪魁祸首”；膳食不均衡主要指维生素和矿物质摄入过少，造成糖类和脂肪分解受阻，过多地在体内聚积；另外不合理的饮食习惯也会造成肥胖，如不吃早餐、晚餐吃得过多、吃得过快、暴饮暴食等。

运动因素：关注适度运动中的热量消耗

大家都知道，运动量少，消耗能量就少，是肥胖的另一主要因素。比如人体每天所需热量大约为 2400 千卡，其中用于基础代谢的热量为 1200 千卡，适量的运动（包括走路、日常活动等）需要消耗 1200 千卡。如果每天不运动或运动量少，现代人大约每日有 200～400 千卡热能没用完，就会转化为 20～40 克的脂肪。但我们强调的运动减肥更关注于靠适度的运动让肌肉代谢状态兴奋，从而降低脂代谢过程中脂肪的储存量。

遗传因素：关注家庭生活方式（家庭习惯性饮食方式）

有些人体内存在一种肥胖基因，这种基因可以促使

身体利用一切食物，并将吸收的营养物质储存起来。此外，人体脂肪的分布也与遗传因素有关。

内分泌因素：关注内分泌疾病

激素分泌异常，影响新陈代谢，导致脂肪合成过多。

神经因素：关注心理疾病

调节人食欲的中枢神经有病变，无法控制食量导致肥胖。

生理因素：关注不同性别的人在不同年龄阶段的生理特质

如：女性在生长、妊娠、哺乳、绝经后等特殊时期容易发胖；青少年在青春期容易发胖，而且此时的肥胖大大增加了他们进入中年、老年后的肥胖几率。

从少到老，远离肥胖，健康一生

想要拥有一生的健康，就要拒绝肥胖！了解一生中容易发生肥胖的时期，在这些时期内注意能量摄入和消耗的平衡，就会大大减少肥胖发生的几率。

首先是婴幼儿期。这阶段宝贝体形胖瘦交替本是身体生长发育的正常表现，可是有些家长认为宝贝胖胖的才健康，总是希望孩子能够更胖一些，为此狂轰滥炸地

给孩子补充各种营养，使孩子营养过剩，最终导致肥胖。

其次是青春发育期。这也是一个人生长发育的高峰期，这时候如果不注意合理的饮食，一味地补充营养，又不注意运动，很容易造成肥胖。而这阶段体形的肥瘦很大程度上决定了成年后的体形。

最后就是人体机能开始下降的初期，女性始于 28 岁，男性始于 32 岁。在这个年龄段，人体骨骼、肌肉衰竭的速度很快；而这个年龄段的人，工作和家庭大都比较稳定，饮食摄入量平稳，营养吸收能力良好，加上各种事务繁多，很少有时间运动，很容易形成肥胖。这时候的肥胖给老年以后的各种慢性疾病埋下了隐患。在这个时期科学地安排饮食和运动，缩短脂代谢兴奋的过程，就可以减少肥胖的发生。

此外，还要注意女性在妊娠哺乳期的肥胖。这主要受到我们传统观念“多吃对孩子好”的影响，其实母亲过度肥胖既不利于生产，也容易导致孩子将来的肥胖，因此，怀孕期间也要控制饮食和做适当的运动。

如何健康减肥？

肥胖会带来健康问题，但这些问题可能不会马上出

现，很可能是几年以后才接踵而来，而且会相当复杂。所以肥胖者不能因为现在身体没什么事就麻痹大意，必须适当减肥，控制好体重，这样才能降低未来的健康风险。

但减肥也要讲究健康方法，科学地安排饮食和体育锻炼。专业上的健康减肥是指在医生指导下的综合行为，包括合理的饮食、个性化的运动、规律的生活、良好的情绪，加上辅助物理治疗、药物治疗、手术治疗等。任何一种单一的减肥方法都可能在把体重减下来的同时，使身体失去过多的肌肉，并造成神经系统功能低下、代谢萎靡，使整个人体的机能处在一个非正常的状态上，对我们的健康造成不同程度的损害。健康减肥并不像我们把衣服里的水挤掉那么简单快捷，它是一个过程，在这个过程中既要控制脂肪代谢，还要保证身体的其他系统正常运转。

生活中，绝大多数减肥者都希望体重下降越快越好，越多越佳，最好“一天减成个瘦子”。但肥胖不是一天形成的，而是一天天积累起来的，所以也没有哪种方法能让人一天就瘦下去，即使有些方法能够让人在短时间内减轻体重，那也是以损害健康为代价的。

最安全的减肥速度是每周减肥 0.5 公斤，即每个月减去身上 2 公斤的脂肪，最好不要超过 5 公斤，否则会