



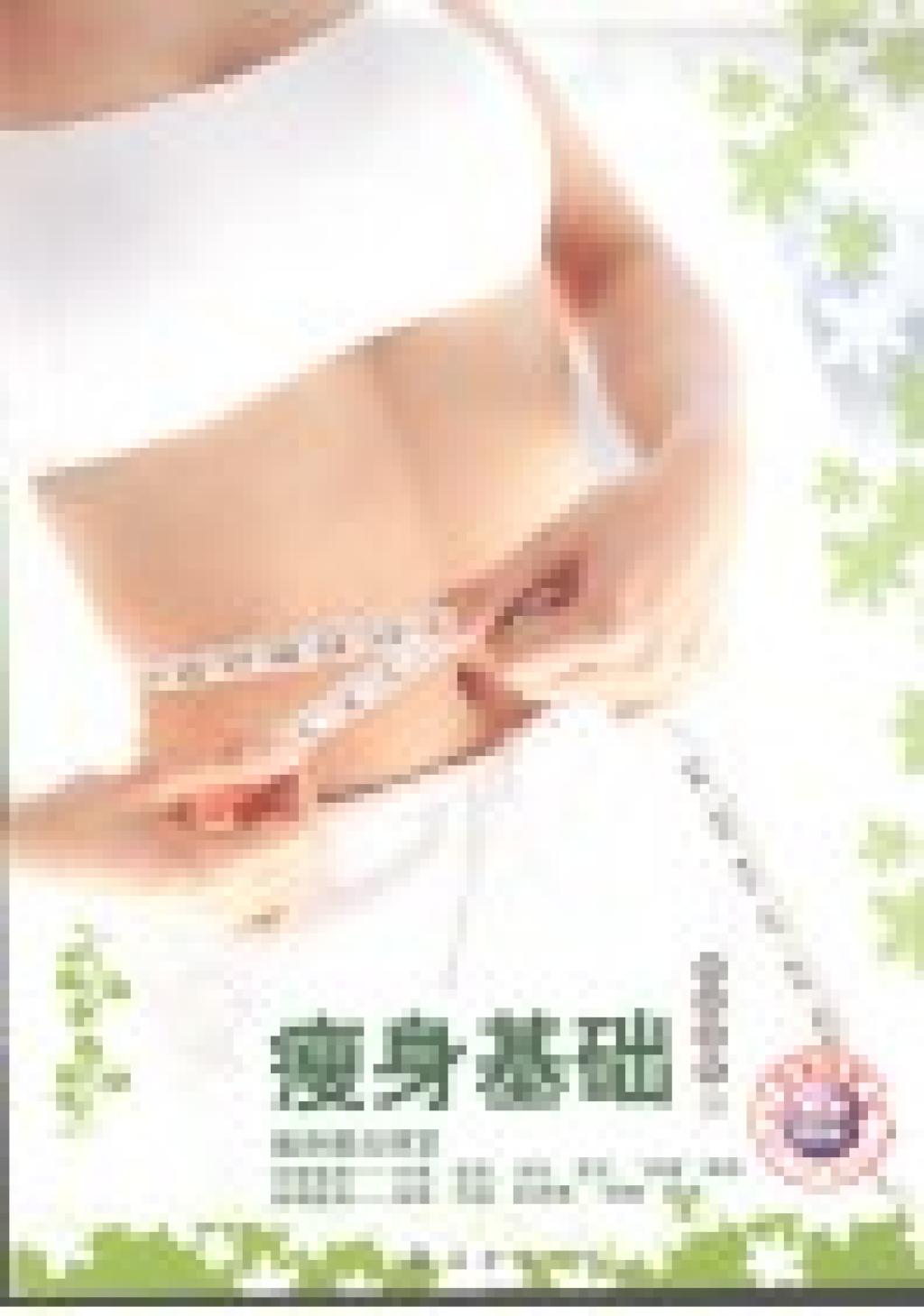
时尚书系  
09

# 瘦身基础

## 瘦身魔法课堂

饮食瘦身——水果、蔬菜、汤饮、茶饮，“享瘦”精华  
新潮瘦身——按摩、泡澡、肚皮舞，“赶瘦”时尚





# 瘦身基础

瘦身基础

瘦身基础

## 图书在版编目(CIP)数据

瘦身基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口：南海出版公司，

2008. 1

(时尚书系)

ISBN 978-7-5442-4080-2

I. 瘦… II. 深… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011734号

SHISHANG SHIXI 09 —— SHOUSHEN JICHIU

## 时尚书系09——瘦身基础

---

主 编	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaiccbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/32
印 张	2
版 本	2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4080-2
定 价	8.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话：(0755) 83176130

http://www.chinabang.com

F时尚街 S<sup>9</sup> 美人经

# 瘦身基础

Basic Knowledge of Weight Reducing



南海出版公司

# 目录

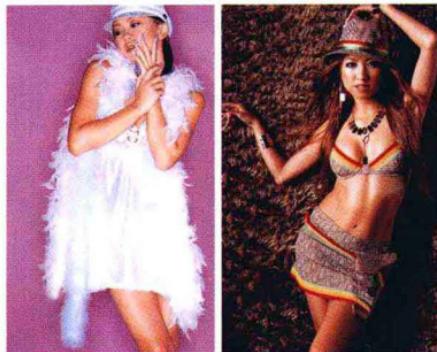
## Contents

### Part1 常识篇

- 肥胖指数大体检 ..... 5
- 肥胖常识 ..... 8
- 树立正确的瘦身观念 ..... 9

### Part2 饮食篇

- 饮食瘦身ABC ..... 16
- 蔬果瘦身 ..... 24
- 茶饮瘦身 ..... 29



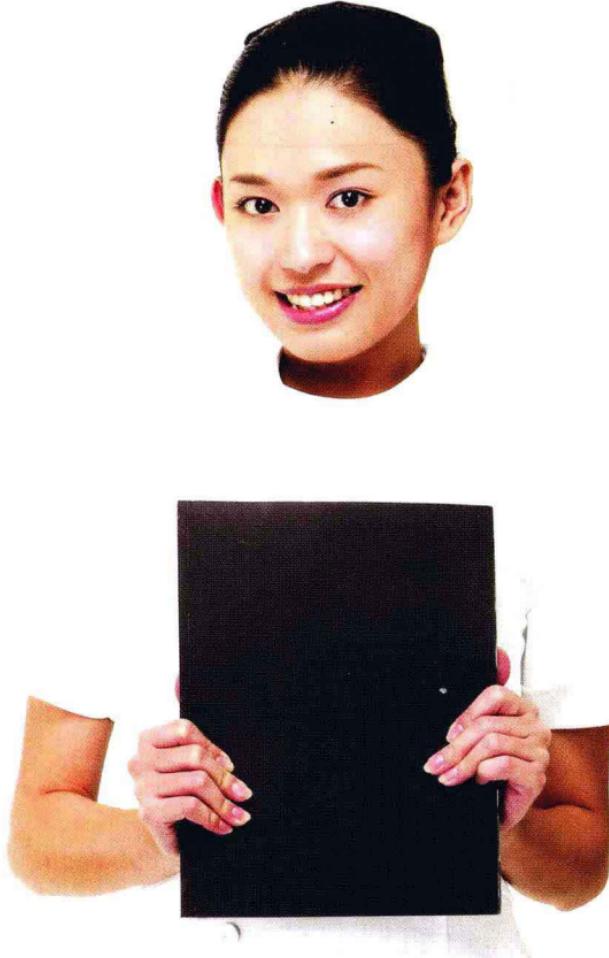
### Part3 运动篇

- 运动瘦身ABC ..... 38
- 常规瘦身运动 ..... 40
- OL的简易瘦身运动 ..... 44

### Part4 新潮篇

- 肚皮舞瘦身 ..... 54
- 按摩瘦身 ..... 56
- 泡澡瘦身 ..... 61





# Part 1

Chapter of common sense

## 常识篇

爱美的你，也在瘦身的行列之中吗？其实，无论你是享“瘦”主义的支持者，还是反对者，了解基本的瘦身常识和健康常识都是必需的。只有全面了解我们的生理规律，才能避免盲目瘦身带来的不良后果。本章将为你介绍一些关于瘦身的基础知识，为你提供科学的瘦身建议。



### 肥胖指数大体检

其实，瘦身计划是件美丽而长久的任务，你应该以欣喜的心情来看待这个窈窕身材改造大计，并且将这个计划自然而然地融入到你的生活中，这样你才能不费吹灰之力就拥有轻盈与窈窕的身材哦！展开瘦身计划的第一步，就是让我们一一检视，看看日常生活中，究竟是哪些肥胖小虫在作怪！

## 生活肥胖指数体检表

表1 饮食习惯

- 1. 常常不吃早餐,早上总是精神不济?
- 2. 每周有1~2次会和朋友到速食店用餐?
- 3. 午餐常常以面包为主?
- 4. 一觉得饿就找零食吃?
- 5. 喜欢西餐胜过中餐?
- 6. 一星期中至少有3天会在晚上10点以后还吃夜宵?
- 7. 吃东西的速度总是快人一筹?
- 8. 喜欢吃油炸的食物?
- 9. 喝茶时没有甜点就有失落感?
- 10. 喜欢边看电视边吃东西?



表2 运动习惯

- 11. 工作或上课时,坐着的时间超过8小时?
- 12. 体育课时,总喜欢躲在树阴下乘凉?
- 13. 从小就沒有运动方面的专长?
- 14. 不管到几楼,只要看到电梯或手扶梯,绝对会利用?
- 15. 不管距离有多近,有车就不想走?
- 16. 下课或工作空当,总是坐着聊天?
- 17. 虽然加入健身俱乐部,但已经有好几个礼拜没去了?
- 18. 藏在衣柜深处的泳装,一年用不到三次?
- 19. 需要做家事时,能躲就躲?
- 20. 跟朋友、同事一起走时,常常落在最后面?

### 表3 生活习惯

- 21. 放假时几乎不外出，多半在家闲晃？
- 22. 早上一定要别人叫才会起床？
- 23. 每天看电视超过2小时以上？
- 24. 每晚大多超过12点才就寝？
- 25. 喜欢在晚上工作，甚至熬夜做事？
- 26. 常常请别人帮你做小事？
- 27. 很少量体重？
- 28. 没有全身照镜子的习惯？
- 29. 不论家居服还是外出服，清一色都是宽大型？
- 30. 不喜欢泡澡，多是匆匆沐浴了事？



## 算算看，你的yes有几个

### 15个以上的yes

你的生活没有规律可言，每天都精神散漫、无所事事吧！这样下去身材一定没救的。不过，现在回头还来得及，你的yes是哪些方面，对症下药就可以了。

### 5~10个yes

你得稍稍改变一下生活模式，告诉自己：散漫的生活只会让自己变丑！仔细检讨你的yes项目，然后朝着检讨它的方向去努力，必能有所成效。

### 5个以下的yes

不错喔，你已经注意到生活模式与体重的密切关系，只要再努力一些，朝一个yes都没有的方向努力，令人艳羡的身材绝对属于你！



# 肥胖常识

肥胖，让我们苦恼！那么肥胖到底是怎么形成的呢？是否所有的肥胖都是由于饮食不当和缺乏运动引起的？你对肥胖是否有一个科学的概念？快快一起来了解，让我们的瘦身行动既轻松又有效。

## ◆ 肥胖的种类

### 皮下肥胖

特点：脂肪主要分布于腹部、臀部和大腿部的皮下组织内。

### 内脏肥胖

特点：脂肪主要分布于腹腔内的腹膜。

## ◆ 肥胖的原因

### (1) 病理性肥胖

#### 柯兴综合征

原因：肾上腺皮质功能亢进，皮质醇分泌过多。

现象：脸、脖子和身体肥大，但四肢的脂肪并不多。

#### 胰岛素分泌失调

原因：胰岛素分泌过多，代谢率降低，使脂肪分解减少而合成增加。

现象：全身肥胖。

#### 脑垂体病变



原因：脑垂体病变导致垂体前叶分泌过多生长激素。

现象：全身骨头、软组织、内脏组织增生和肥大。

#### 甲状腺功能减退

原因：甲状腺功能减退而导致肥胖。

现象：肥胖和黏液型水肿。

#### 药源性

原因：药物的副作用引起，如肾上腺皮质激素类药物。

现象：在服药一段时间后出现肥胖。

### (2) 单纯性肥胖

#### 体质性肥胖

原因：先天性体内物质代谢缓慢，物

质合成的速度大于分解的速度。

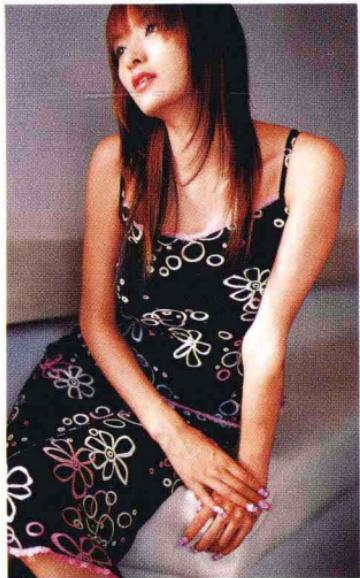
现象：脂肪细胞大而多，遍布全身。

获取性肥胖

原因：由饮食过量引起，甜食和油腻食物摄取过多，脂肪多分布于躯干。

现象：脂肪细胞大，但数量不增多。

快快参照以上内容确定自己属于哪种类型的肥胖，也可以咨询医生，以便及早对症下药，揪出你身体里的肥胖小虫。如果你是属于病理性肥胖，就赶快治病，去除肥胖的根源。如果你是属于获取性肥胖，赶快管住自己的嘴巴，纤体美女的称号等着你！



## 树立正确的瘦身观念

许多人瘦身不成功或是减肥陷入了恶性循环中，多半是错误的瘦身观念所致。究竟是哪些错误的瘦身观念成了你减肥大道上的绊脚石？快快纠正这些错误的观念，瘦身目标就离你越来越近了。

### 4大非常错的减肥观念

wrong 1 只有与脂肪“绝缘”，才能获得苗条的身材。

凡是想减肥的人一听到“脂肪”两字，莫不恨得咬牙切齿。其实脂肪对身体有着极为重要的作用。

适量的脂肪可以帮助脂溶性维生素的吸收，保护神经系统及内脏，促进身体的正常发育。反之，若人体缺乏足够的脂肪，则不仅维生素A、D、E、K等无法被吸收，而且还会影晌到女性的初潮以及月经周期。更严重的是，若是脂肪的摄取量不足，你可就会是一副皮包骨头、病恹恹的丑模样了，而且肌肤也会变的粗糙。



另外，脂肪类食品耐消化、抗饿，

食用后可减少对淀粉类食物和零食甜点的摄入，对减肥也能起积极作用。所以，摄取适量的脂肪不仅不影响体形，而且还可以使女性的曲线变得柔美，使皮肤变得富有弹性呢！

而在油脂的选择上，建议多摄取含有非饱和性脂肪的玉米油和橄榄油，或是其他植物性脂肪。因为植物性脂肪具有降低高密度脂蛋白的作用，是减肥健美的理想食用油。

#### wrong 2 减肥就不能吃营养丰富的食品

许多人瘦不下来，多是因为饮食中缺乏能使脂肪转化成能量的营养素。因为当体内的脂肪在转化成各种能量的过程中，需要多种营养参与，如维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>及烟碱酸，而富含这些营养素的食物往往是减肥者不愿问津的奶类、各种豆制品、花生、蛋及动物肝脏和肉。也就是说，如果完全不吃这些食物，脂肪就不易转化为能量，既而使体内脂肪蓄积，导致肥胖。所以，正确均衡地摄取营养对减肥也是有帮助的。

#### wrong 3 喝水也会胖，减肥就不能喝水

其实，饮水不足可能会导致体内新陈代谢功能的紊乱，使得人体内的热量无法释放！所以对减肥者来说，不喝水不仅达不到减肥目的，而且还会对健康造成严重影响。

#### wrong 4 穿塑胶紧身衣减肥有效

不少女性在健身时喜欢穿塑胶紧身衣，认为这样能更好地减肥。事实上，虽然塑胶紧身衣会使你在运动时大量出汗，但这样减轻的体重，不用1小时，马上就会回到你身上。

此外，这类衣服也会阻碍身体的运动，影响锻炼效果，虽然它可以暂时收腹提臀，但脱下后，身体仍然会恢复松弛状态，反倒是棉质轻便的运动服，能让皮肤自由呼吸，是运动减肥时的首选着装。

## ◆ 永葆苗条的生活秘诀

西施般瘦弱的病态美早就过时了，窈窕又健康，才是e时代真正亮眼的美人儿。所以那种一味追求骨感而不顾身体健康疯狂瘦身的做法是不可取的。要永远保持苗条匀称的身材，最好的瘦身方法其实就在日常生活的一点一滴中。

### (1) 少食多餐、比例均匀

现代人多不习惯早起，造成早餐、午餐的时间间隔短，而午餐、晚餐的间隔时间长。因此每天的热量分配方式，依早、午、点心、晚的比例可以为2：3：2：2，晚餐之后就别吃甜食和点心了。

### (2) 低脂高纤、吃饭多配菜

高纤食物可以增加饱食感，用餐时谨记此原则，别再让满脑子的饥饿感毁了你好不容易修复的身材。

### (3) 细嚼慢咽、心无旁骛

喜欢狼吞虎咽、边吃饭边看电视或边看书，都很容易吃的太多。所以，专心吃饭吧，吃饭时就彻底品味美食，既享瘦又休闲，不亦乐乎！



### TIPS 小贴士

#### 塑身按摩器

塑身按摩器种类琳琅满目，有按摩槌、软椎、穴道按摩器等，另外还有一种附有吸盘的穴道按摩器，可以将吸盘直接吸附于浴缸壁上，在浸泡的同时可刺激背部和脚部的穴道，能使你在泡澡后全身舒畅无比，还兼具有塑身效果。而大一点的按摩器适用于大的肌肉部位，如腿、背、胸及肩膀，比较小的按摩器则用于如脚底、手、手臂等部位。

#### (4) 适当选用代餐

代餐不能当作正餐，不过，偶尔选一天以代餐取代一次正餐，或者取代部分正餐食物，确实可以帮助控制体重哦！

#### (5) 别被低脂迷惑了

低卡香肠、低脂牛奶、健怡可乐等标榜低热量的食物，吃多了总热量还是很惊人，千万不要以为低卡低脂就不会肥胖。

#### (6) 运动，运动，再运动

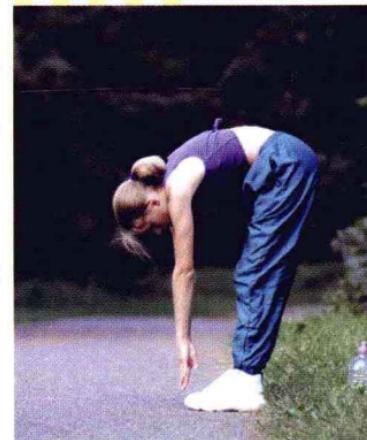
有机会就一定要运动。有的人经常会抱怨没有时间去运动，其实运动不一定非要抽出专门的时间去健身房，只要你有心，随时都可以找到运动的方式。

#### (7) 保持排便通畅

食物留在肠胃道的时间愈长，营养及热量被吸收的机会就愈多，所以要多吃蔬菜水果等可通便的食物，保持身体轻松。

#### (8) 不要靠吃来宣泄压力

很多人以吃来宣泄压力，所以有必要转移“依赖食物”的心态。散步、园艺、运动等，可以舒缓心情、减轻压力，避免心情不好时暴饮暴食。







此为试读本，需要完整PDF，请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)