

健康新视野丛书

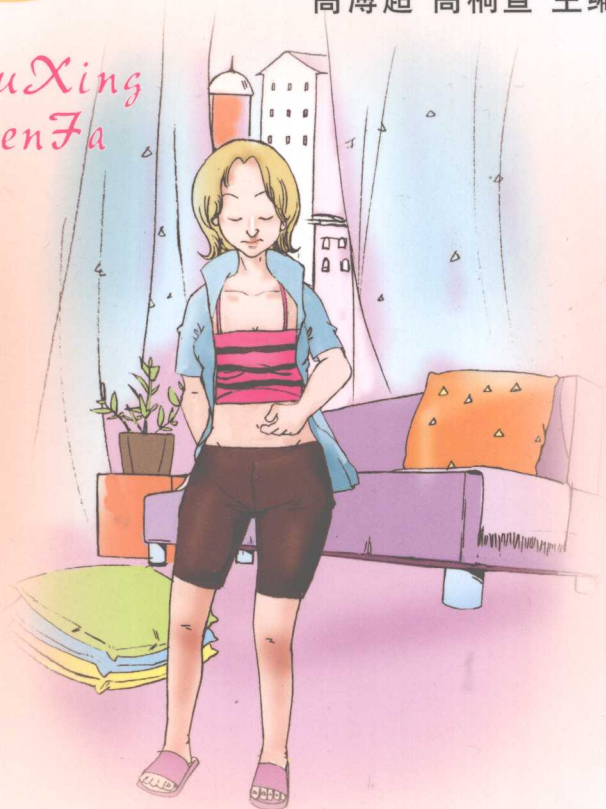
国外流行瘦身法

高溥超 高桐宣 主编

GuoWai LiuXing
ShouShenFa

献给女性最好的礼物

语言生动，通俗易懂
分析具体，提示准确
科学实用，图文并茂



彩色
图文版



安徽科学技术出版社

健康新视野丛书

国外流行 瘦身法

高溥超 高桐宣 主编



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

国外流行瘦身法/高溥超,高桐宣主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2006.2

(健康新视野丛书)

ISBN 7-5337-3351-7

I. 国… II. ①高…②高… III. 减肥-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118992 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina. com

yougoubu@hotmail. com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司图书印装分公司印刷

*

开本:889×1194 1/32 印张:5 字数:125 千

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数:8 000

定价:18.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

主 编 高溥超 高桐宣

总 策 划 于俊荣 黄和平 刘桂霞

编 者 汪淑玲 魏淑敏 于万忠

贾国民 高肃华 王占龙

李迎春 于连军 王增辉

插 图 吴慧斌 程晓英 吴英俊

苏 宁 席海军 刘 鑫

电脑制作 杨华昱 王 晶

目 录

上篇 肥胖症防治常识

什么是肥胖症	1
人体形体美的标准	3
肥胖病的病因有哪些	6
肥胖症易引发哪些疾病	9
如何区分肥胖与水肿	14
基础代谢与肥胖有什么关系	15
预防肥胖的学问	18
科学减肥法主要有哪些	21
脑力劳动和肥胖的关系	25

下篇 当今国外流行的瘦身方法

美国的手机享瘦法	28
英国人发明减肥床	30
瘦身腰带风靡日本	32
比利时人的蛋白质减肥法	34
加拿大的生物钟瘦身法	39
意大利人用咖啡瘦身	42
吃“豆腐”使荷兰女士身材苗条	45
澳大利亚的各个击破瘦身法	50
新加坡人的香味减肥法	52
舍宾瘦身在西班牙	55
喜欢极限运动的加拿大人	58
法国盛行鸡尾酒瘦身法	62
巴西的按摩塑身法	65

俄罗斯开启“区域”减肥的秘诀	68
马来西亚的水中健走塑身法	70
芬兰的轮滑减肥法	74
泰国正流行格斗瘦身	82
令人贤淑而美丽的韩国束发瘦身	86
德国流行唱歌减肥	88
南非减压瘦身法	91
健美铃瘦身法	94
室内攀岩瘦身法令人耳目一新	98
可以塑身的牛蒡根	106
食魔芋瘦身法	108
踏板减肥的秘诀	111
绳操减肥法	115
吃刺儿菜塑身法	120
早餐减肥法	123
纤腰美体的海藻类食品	125

部分切胃瘦身法	128
闻所未闻的唇膏减肥	130
冲浪瘦身	132
变速跑瘦身法	135
每日一快餐减肥法	137
食山莴苣轻身美体的学问	138
浪漫用餐瘦身法	141
美体塑身的胡萝卜	145
低热量的瘦身佳品燕麦	148
西瓜减肥的功效	150

上篇 肥胖症防治常识

什么是肥胖症



现代医学认为，当进食热量多于人体消耗热量而以脂肪形式储存体内，超过标准体重20%时，称肥胖症。

如无明显内分泌-代谢病病因可寻者，称单纯性肥胖症。

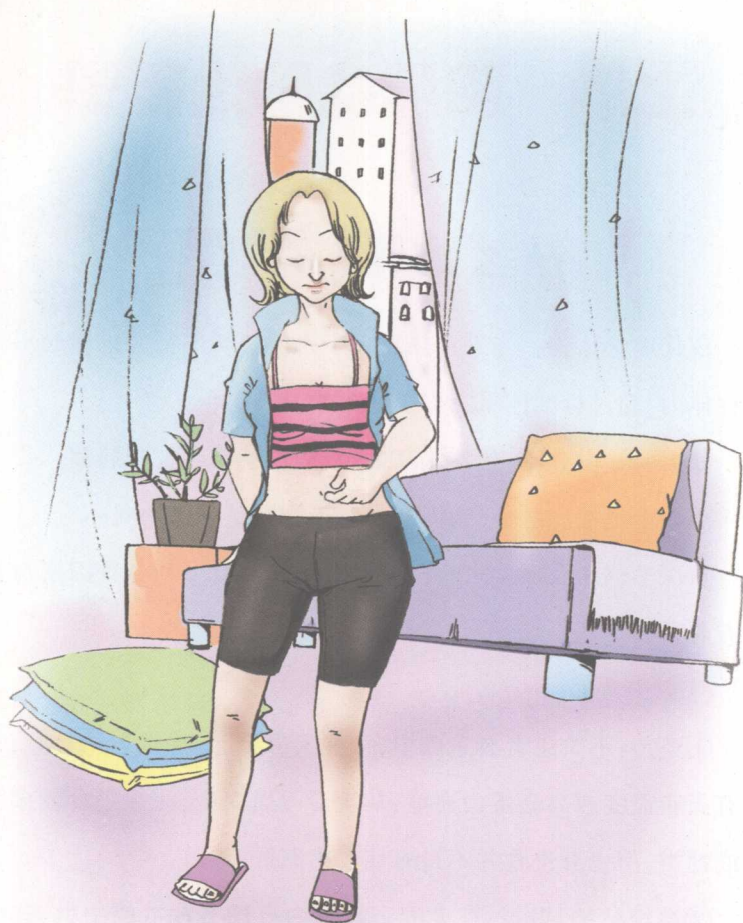
那么单纯性肥胖症，病因和发病机制又是怎样的呢？

从医学临床及实验资料中分析，可发现有下列各种因素与发病有着密切关系。

1. 内因方面

①遗传：不少患者有家族史，往往父母肥胖。患者自幼较胖，常伴有高脂血症或高脂蛋白血症，从生活习惯而论，往往进食较多脂肪或糖类，但也有进食并不过多而发生肥胖者。

②神经精神：据报道，人的下丘脑内有调节食欲的中枢，其中的饱觉中枢兴奋时，发生饱感而拒食，破坏时，则食欲大增；食饵中枢兴奋时，食欲亢进，破坏时则厌食。此两者相互调节，相互制约，在生理条件下处于动态平衡状态，使食欲调节于正常范围而维持正常体重。



当下丘脑发生病变时,无论属炎症的后遗症、创伤或其他病理变化时,则易引起肥胖症。但单纯性肥胖症者多无下丘脑综合征。

③内分泌:一般讲,胰岛素有促进脂肪合成和抑制脂肪分解的作用,在本症中血浆胰岛素基值及葡萄糖刺激后的分泌值均偏高,

可刺激脂肪合成,引起肥胖。此外,垂体功能低下,特别是性腺、甲状腺功能低下等可发生特殊类型的肥胖症。

2. 外因方面

以饮食过多及活动过少为主,特别是在患某些疾病时,经一段时期休养后容易产生肥胖。也可由于停止体育锻炼或体力劳动后产生,常不易控制。自成年后发病者,仅有脂肪细胞增大,较易控制,而且疗效也较好。

人体形体美的标准



1. 人体正常体重

人的体重是指人体各种成分的总重量。体重是作为评定身体发育、健康状况、营养状况及胖瘦的一项重要指标。

那么什么是恰当体重的标准呢?多年来,各国学者进行过不少研究,意见分歧很大。目前最常用、较简单的计算体重的方法有以下两种:

①理想体重(千克)=身高(厘米)-100

②理想体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9

2. 人体审美要领

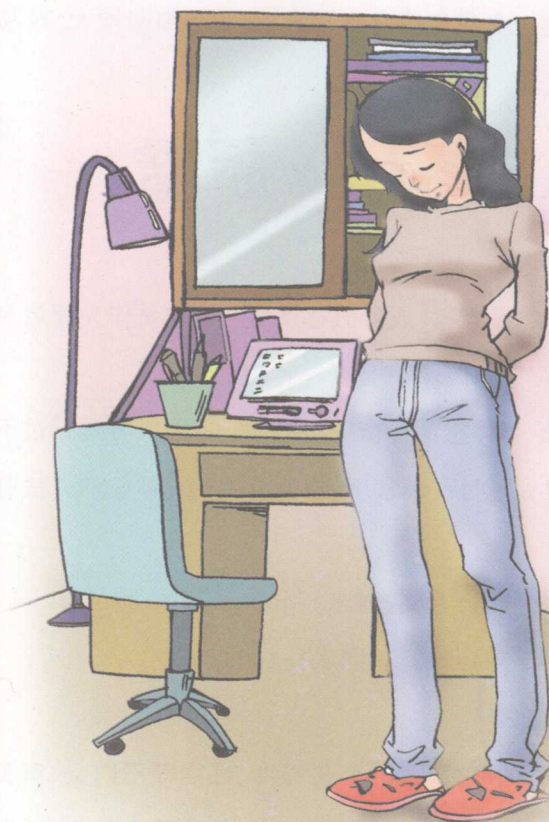
由于人们所处的时代不同,文化程度、性别等不同,故审美观也有所不同。东方人认为,人体美是健、力、美三者的有机结合。具体可概括为:

①肌肉发达、健壮有力、体型匀称。

②精神饱满、坚韧不拔、体重适中。

3. 女性健美体围标准

女性形体美是女性健美的主要内容之一，而形体美在很大程



度上,又取决于身体各部位体围的尺寸和相互间的比例。

胸围是人体厚度和宽度最有代表性的测量值,扩展胸围与肺活量有关。

腰围反映一个人骨盆大小和髋、臀部肌肉发达程度。

现将女性常见健美体围标准介绍如下:

女性身高 (cm)	扩展胸围 (cm)	臀围 (cm)	腰围 (cm)
158~160	89	89	59
161~163	89	89	60
164~166	90	90	60
167~169	90	90	61
170~172	92	92	61
173~175	92	92	62
176~178	94	94	64

4. 男性健美体围标准

男性健美体围标准,一般不计算臀围,仅计算胸围及腰围。

现将男性常见健美体围标准介绍如下:

男性身高 (cm)	扩展胸围 (cm)	腰围 (cm)
160~163	101	66
164~167	102	68



168~171	103	69
172~175	104	69
176~179	105	70
180~183	107	71

5. 人的体型分类

一般可分为三类：

①胖型：其特点是上、下一般粗，腰围很大，躯干呈水桶状，腹部、胸部等部位脂肪很厚。

②肌型：其特点是四肢匀称，肌肉发达。

③瘦型：其特点是腰围、胸围、臀围过小，肌肉不丰满，脂肪极少。

肥胖病的病因有哪些

肥胖依原因不同可分为单纯性肥胖和继发性肥胖。

单纯性肥胖是指在饮食过程中，摄入的热量大大超过本身所消耗的热量，多余的脂肪及其他养料在体内积蓄，形成脂肪细胞而导致的肥胖。这类肥胖人数占肥胖人群的90%以上。

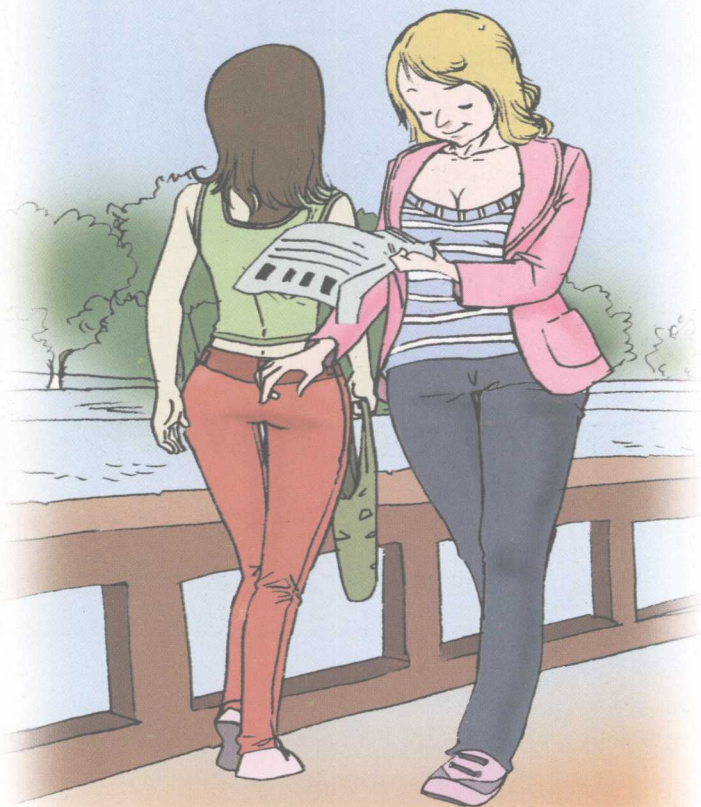
继发性肥胖是因疾病而引起的肥胖，是由于下丘脑及内分泌等疾病所致。

引起肥胖的原因可概括为以下几点：

1 饮食过量

正常人脂肪细胞的大小，一般长径为67~98微米，含脂肪量约

为0.6微克。如果进食过量的脂肪、谷类及其他碳水化合物,能量消耗又小,脂肪细胞的体积增大,长径可达到127~134微米,含脂肪量



可达0.91~1.50微克。这样,脂肪细胞容纳不下沉积的脂肪,就要分裂新的脂肪细胞来承担容纳的任务。



一般来说,青年人的轻度和中度肥胖,或无少年期肥胖史的老年肥胖,主要是由于脂肪细胞肥大引起的。

2. 遗传

家族中有肥胖史的人,患肥胖症的可能性很大。这类肥胖者,采用减肥措施疗效一般不太明显。

3. 运动量小

现代人习惯优裕舒适的生活环境,缺乏运动、锻炼的意识和行为,多食后产生的热量得不到消耗,导致脂肪沉积,引发肥胖。

4. 脏腑功能失调

肥胖者中有一部分属于内分泌功能失调,不能将多余的脂肪转化为热量,这样,脂肪沉积于体内,造成肥胖。

5. 精神因素

常言道:“心宽体胖。”有些人生活优裕,吃的香,消化吸收也特别好;有些人“借酒消愁”,以大吃大喝来缓解自己愤怒的情绪;这些都会使进食的热量大增,引起不同程度的肥胖。

肥胖症易引发哪些疾病

肥胖是人体内脂肪积聚过多所致的现象,并不是人们视为的“健康”标志。肥胖不仅影响形体美,而且给生活带来不便,更重要的是容易引起多种并发症,加速衰老和死亡。难怪有人说肥胖是疾病的先兆、衰老的信号。

1. 冠心病、高血压

现代医学研究证明,轻度肥胖者一般不易诱发心血管疾病,而中度和重度肥胖症患者易引发冠心病、高血压。

这是因为重度肥胖者,心肌内外有脂肪沉积,易导致心肌负担加重、冠状动脉粥样硬化、血压升高,严重者还可引起心力衰竭、心