

借

郑美凤 崔星 编著

这样

减肥

最有效



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

这样

减肥



这样减肥最有效

郑美凤 崔 星 编著

上海中医药大学出版社

策划编辑 单宝枝
责任编辑 倪项根
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

这样减肥最有效 / 郑美凤, 崔星编著. —上海: 上海
中医药大学出版社, 2005. 5

ISBN 7-81010-863-8

I. 这... II. ①郑... ②崔... III. 减肥—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035877 号

这样减肥最有效

郑美凤 崔 星 编著

上海中医药大学出版社出版发行

<http://www.tcmonline.com.cn>

(上海浦东新区蔡伦路1200号)

邮政编码 201203

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

丹阳教育印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm

1/32

印张 6

字数 151千字

印数 1—4000册

版次 2005年5月第1版

印次 2005年5月第1次印刷

ISBN 7-81010-863-8/R·815

定价:12.00元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

前 言

这样减肥最有效



近年来,随着社会经济的发展和人们生活水平的不断提高,各类食物的摄入量都逐渐增加,而人们的活动量却相对减少。因此,肥胖患者越来越多地出现在我们身边。

肥胖是指多余脂肪在体内过度堆积造成的疾病。它不仅影响了人们追求苗条身材的愿望,更严重危害着肥胖者的身体健康。它可以引起如脂肪肝、心脑血管病变、糖尿病、胆石症、性功能减退等多种疾病。肥胖已成为现代社会的文明病,与艾滋病、吸毒、酗酒并列为世界四大医学社会问题。因此,世界卫生组织已确认肥胖是一种疾病,并向全世界宣布:“肥胖症将是全球的首要健康问题。”随着健康知识的逐步普及,要求减肥的呼声日益高涨,寻求有效的措施以控制体重,减少因肥胖而引起的并发症的发生,提高现代居民的生活质量已逐渐成为国内外学者广泛关注的课题。

目前,大街小巷到处充斥着减肥广告,各种各样的减肥方法往往使肥胖患者迷失方向。本书从众多的减肥方法中精选出最有效的方法并将它们分类,从运动减肥、饮食减肥、心理减肥到现代医学减肥进行详细的阐述和介绍,力求做到涵盖面广泛,同时又注重方法简便、操作易行,以满足广大患者的不同需求,使肥胖患者可以根据自身特点选择适合自己的最佳减肥方案,从日常生活的点点滴滴做起,最终远离肥胖,拥有健康的体魄。



这样减肥最有效

本书出版过程承蒙上海中医药大学出版社单宝枝主任大力支持,在此表示衷心感谢!由于时间仓促,未能与相关文献、资料作者一一联系,在此一并致以谢意。

由于作者水平有限,缺点、错误及疏漏之处在所难免,故祈望广大读者批评指正。

郑美凤 崔星

2005年元月

目 录

这样减肥最有效



有效减肥的基本常识

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. 什么是肥胖 (1) | 12. 肥胖新观念 (8) |
| 2. 怎样才算肥胖 (1) | 13. 年龄、肥胖、疾病 (8) |
| 3. 什么时候需要减肥 (2) | 14. 肥胖的分类 (9) |
| 4. 减肥的健康意义 (2) | 15. 减肥原则六点 (9) |
| 5. 肥胖的原因 (3) | 16. 国际减肥总原则 (9) |
| 6. 西医对发胖原因的认识 (4) | 17. 提高减肥成功机会
——温热食物 + 快乐心情 (10) |
| 7. 中医对发胖原因的认识 (5) | 18. 盲目减肥害健康之一——不当的减肥将导致智商低下、记忆力下降 (10) |
| 8. 发胖原因的普查 (5) | 19. 盲目减肥害健康之二——不当的减肥将使皮肤“受伤” (11) |
| 9. 肥胖的部位在哪里 (6) | |
| 10. 减肥十大要诀 (6) | |
| 11. 无法变瘦的三大原因 (7) | |



- | | |
|--|--|
| 20. 盲目减肥害健康之
三——不当的减肥
将导致长期营养不
良 (11) | 法 (12) |
| 21. 减肥关键在减腹
..... (12) | 23. 最前卫的瘦身方法
之二——以“油”攻
“油”瘦身法 (13) |
| 22. 最前卫的瘦身方法
之一——基因瘦身 | 24. 最前卫的瘦身方法
之三——奇特的香
味减肥法 (14) |

运动减肥最有效

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. 为何运动是最有效
的减肥方法之一
..... (15) | 9. 减肥“黄金搭档”
——运动与节食
..... (19) |
| 2. 减肥运动可分为哪
些类 (15) | 10. 日常生活中不可忽
略的运动 (19) |
| 3. 运动减肥的成功保证
..... (16) | 11. 有效减肥运动的注
意事项 (20) |
| 4. 如何选择最适合自
己的减肥运动量
..... (16) | 12. 最适合肥胖儿童的
减肥运动 (20) |
| 5. 将运动坚持到底
..... (17) | 13. 最适合青年肥胖者
的减肥运动
..... (21) |
| 6. 每天运动多久最减肥
..... (17) | 14. 最适合中老年肥胖
者的减肥运动
..... (21) |
| 7. 断断续续的运动减
肥吗 (18) | 15. 根据性格选择运动
..... (22) |
| 8. 如何断断续续运动最
减肥 (18) | 16. 最有效的减肥运动 |

- 法——取“有氧”弃“无氧” (23)
17. 有氧减肥好处多多 (23)
18. 如何做才是正确的有氧运动 (24)
19. 最有效减肥运动法之步行 (24)
20. 怎样步行才最减肥 (24)
21. 在办公室最有效的减肥运动——“满脚走” (25)
22. 上下班时间如何步行最减肥 (25)
23. 饭后怎样散步才最有利于减肥 (26)
24. 最有效减肥运动法之慢跑 (26)
25. 怎样慢跑最减肥 (27)
26. 有效慢跑减肥法的注意事项 (27)
27. 最有效减肥运动法之游泳 (28)
28. 为什么游泳是最佳的减肥运动之一 (29)
29. 怎样游泳最减肥 (29)
30. 有效游泳减肥法的注意事项 (30)
31. 不会游泳者的最佳水中减肥法 (30)
32. 最有效减肥运动之跳绳 (31)
33. 如何跳绳最减肥 (31)
34. 有效跳绳减肥法的注意事项 (32)
35. 最有效减肥运动法之健身操 (32)
36. 最适合儿童做的减肥操 (32)
37. 最适合成年人做的减肥操 (33)
38. 最适合老年人做的减肥操 (34)
39. 运动专家之减肥操 (35)
40. 最有效减肥运动之拳击 (36)
41. 减肥运动的增味剂——咖啡 (36)
42. 运动减肥的误区 (37)



43. 还要注意的几点

..... (38)

饮食减肥最关键

1. 食物的成分对减肥的影响之一——脂肪 (39)

2. 食物的成分对减肥的影响之二——蛋白质 (39)

3. 食物的成分对减肥的影响之三——碳水化合物 (40)

4. 食物的成分对减肥的影响之四——精制糖和加工食品 (41)

5. 食物的成分对减肥的影响之五——盐 (42)

6. 食物的成分对减肥的影响之六——咖啡因 (42)

7. 食物的成分对减肥的影响之七——水 (43)

8. 食物的成分对减肥的影响之八——维生素 (43)

9. 食物的成分对减肥的影响之九——矿物质 (44)

10. 食物的成分对减肥的影响之十——纤维素 (44)

11. 饮食减肥的总原则 (45)

12. 限制脂肪摄入量 (46)

13. 碳水化合物的供给要适量 (46)

14. 注意营养平衡 (46)

15. 摄入足量的新鲜蔬菜,尤其是绿叶蔬菜和水果 (47)

16. 选择适当烹调方法 (47)

17. 口味淡利于防肥减肥 (47)

18. 科学安排一日三餐与减肥、防胖 (48)

19. 控制主食和限制甜食 (48)

20. 食物纤维减肥 (49)
21. 食醋减肥 (49)
22. 适量饮水、喝汤减肥
..... (49)
23. 常喝汤,保健康
..... (50)
24. 细嚼慢咽,有利减肥
..... (50)
25. 防胖需少饮酒
..... (50)
26. 吃瘦猪肉就不会胖
吗 (51)
27. 喝咖啡并不能减肥
..... (51)
28. 有效减肥——改掉不
良饮食习惯 (52)
29. 选择食物好减肥
——瓜类 (52)
30. 选择食物好减肥
——果类 (53)
31. 选择食物好减肥
——蔬菜类 (54)
32. 选择食物好减肥
——藻类、菌菇类
..... (55)
33. 营养瘦身之银耳羹
..... (56)
34. 减肥佳品——豆与豆制品 (56)
35. 瘦身豆腐菜肴 (57)
36. 食疗减肥之醋豆
..... (58)
37. 不会引起肥胖的进食
方式 (58)
38. 蔬菜减肥好处多
..... (58)
39. 柠檬减肥法 (59)
40. 健脾化痰之减肥品
——枇杷 (60)
41. 三天苹果之减肥法
..... (60)
42. 减肥妙品——葡萄柚
..... (61)
43. 节食者的极佳选择
——马铃薯 (61)
44. 减肥之妙品——冬瓜
..... (62)
45. 辣椒瘦身之妙法
..... (62)
46. 一周瘦身蔬菜汤之
周一——香菇高丽
菜汤 (63)
47. 一周瘦身蔬菜汤之
周二——豆芽青椒
丝汤 (64)
48. 一周瘦身蔬菜汤之



- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 周三——黄瓜金针菇汤 (64) | 55. 几款营养瘦身羹之二 (68) |
| 49. 一周瘦身蔬菜汤之周四——牛蒡萝卜豆汤 (65) | 56. 几款营养瘦身羹之三 (69) |
| 50. 一周瘦身蔬菜汤之周五——莴苣花椰菜汤 (65) | 57. 茶疗减肥好处多 (70) |
| 51. 一周瘦身蔬菜汤之周六——木耳大白菜汤 (66) | 58. 茶疗减肥之乌龙茶 (70) |
| 52. 一周瘦身蔬菜汤之周日——丝瓜发菜笋汤 (66) | 59. 茶疗减肥之绿茶 (71) |
| 53. 一周瘦身蔬菜汤之说明 (67) | 60. 茶疗减肥之中药消脂茶 (72) |
| 54. 几款营养瘦身羹之一 (67) | 61. 食疗减肥注意之一：减肥应均衡营养 (73) |
| | 62. 食疗减肥注意之二：“水果减肥”要适当 (73) |

中医减肥最快捷

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 中医减肥好处多 (74) | 6. 常用的瘦身中药之海藻 (76) |
| 2. 中医看肥胖 (74) | 7. 常用的瘦身中药之荷叶 (77) |
| 3. 中医减重先看体质 (75) | 8. 常用的瘦身中药之昆布 (77) |
| 4. 中医减肥的原则 (75) | 9. 常用的瘦身中药之 |
| 5. 传统减肥法的应用 | |

- | | | | |
|---------------------------|--------|----------------------------|--------|
| 赤小豆与玉米须 | (78) | 23. 中医药减肥需注意 | (84) |
| 10. 湿热体质肥胖者常
用中药 | (78) | 24. 针灸减肥疗效佳 | (85) |
| 11. 脾虚体质肥胖者常
用中药 | (78) | 25. 针灸减肥常用穴位 | (85) |
| 12. 肝郁体质肥胖者常
用中药 | (79) | 26. 针灸减肥的最佳年
龄与季节 | (86) |
| 13. 阴虚体质肥胖者常
用中药 | (80) | 27. 针灸减肥四步骤 | (86) |
| 14. 化湿瘦身之中药汤方
..... | (80) | 28. 针灸的整体减肥 | (87) |
| 15. 祛痰瘦身之中药汤方
..... | (80) | 29. 腹部减肥针灸法 | (88) |
| 16. 利水瘦身之中药方
..... | (81) | 30. 耳针减肥安全可靠 | (88) |
| 17. 通腑瘦身之中药方
..... | (81) | 31. 艾灸疗法最便捷 | (89) |
| 18. 消导瘦身之中药方
..... | (82) | 32. 针灸减肥要点之一 | (89) |
| 19. 疏肝利胆之瘦身中
药方 | (82) | 33. 针灸减肥要点之二 | (90) |
| 20. 健脾瘦身之中药方
..... | (83) | 34. 按摩减肥最舒适 | (90) |
| 21. 中药减肥茶之一
..... | (83) | 35. 按摩减肥的原理 | (91) |
| 22. 中药减肥茶之二
..... | (84) | 36. 按摩减肥常用的部
位与方法 | (92) |



- | | |
|--|--|
| 37. 经络按摩减肥法
..... (93) | 46. 局部按摩减肥法之
颈部按摩减肥法
..... (98) |
| 38. 穴位按摩减肥法
..... (93) | 47. 局部按摩减肥法之
胸部按摩减肥法
..... (99) |
| 39. 多经按摩点穴减肥法
..... (94) | 48. 按摩上肢减肥法
..... (99) |
| 40. 循经摩擦拍打去脂法
..... (95) | 49. 局部按摩减肥法之
腿部按摩减肥法
..... (100) |
| 41. 局部按摩减肥法之
转体按摩减肥法
..... (95) | 50. 局部按摩减肥法之
膝部按摩减肥法
..... (100) |
| 42. 局部按摩减肥法之
胸脐按摩减肥法
..... (96) | 51. 局部按摩减肥法之
足部按摩减肥法
..... (101) |
| 43. 局部按摩减肥法之
——腹部按摩减肥
法之一 (96) | 52. 匀体减肥按摩法
..... (102) |
| 44. 局部按摩减肥法之
——腹部按摩减肥
法之二 (97) | 53. 摩腹减肥之经验谈
..... (102) |
| 45. 局部按摩减肥法之
面部按摩减肥法
..... (97) | 54. 减肥按摩的注意
..... (103) |

现代医学的减肥方法

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. 现代医学的减肥方
法介绍 (104) | 3. 减肥药物的类型之一
..... (105) |
| 2. 减肥药物的作用原理
..... (105) | |

4. 减肥药物的类型之二 (105)
5. 减肥药物的类型之三 (106)
6. 常用的减肥药物应用 (106)
7. 轻松又有效的减肥
含片 (107)
8. 减肥药物的副作用 (108)
9. 国际减肥药物最新
报道 (109)
10. 最新的免疫减肥法 (109)
11. 减肥药物应用的注
意事项 (110)
12. 儿童肥胖的药物选择 (111)
13. 吃减肥药后出现腿
肚转筋治疗方法 (112)
14. 服用减肥药注意点 (112)
15. 减肥手术 (112)
16. 采用手术减肥的指征 (113)
17. 常见的减肥手术 (113)
18. 限制胃容量的手术法 (114)
19. 手术疗效报道 (115)
20. 肥胖患者手术需多
注意 (115)
21. 吸脂减肥术的好处 (116)
22. 吸脂减肥术的应用 (116)
23. 常用的吸脂手术 (117)
24. 膨胀脂肪吸脂减肥法 (118)
25. 最新科学成果——
基因减肥 (118)
26. 再说减肥手术 (119)
27. 清洁大肠减肥法 (119)
28. 灌肠法注意事项 (120)
29. 减肥器具的应用 (120)
30. 远红外线瘦身法 (120)
31. 冰敷减肥法 (121)



减肥的心理疗法

1. 肥胖对心理健康的危害 (122)
2. 从心理学角度谈肥胖之因 (123)
3. 心理问题是导致减肥失败的重要因素 (123)
4. 肥胖者常见的心理障碍之一——努力是否值得 (124)
5. 肥胖者常见的心理障碍之二——只相信节食与运动 (124)
6. 肥胖者常见的心理障碍之三——没有效果就不再采用 (125)
7. 肥胖者常见的心理障碍之四——把“开始”留在明天 (125)
8. 稳定的心理情绪很重要 (126)
9. 心理减肥好疗效 (126)
10. 心理减肥方法之一——集体心理疗法 (127)
11. 心理减肥方法之二——音乐疗法 (127)
12. 心理减肥方法之三——自我控制疗法 (128)
13. 心理减肥方法之四——精神分析疗法 (128)
14. 减肥心理训练法之一——厌恶训练法 (129)
15. 减肥心理训练法之二——进食速度训练法 (129)
16. 减肥心理训练法之三——自我奖励训练法 (130)
17. 减肥心理训练法之四——想象训练法 (130)
18. 减肥心理训练法之五——转移训练法 (130)

- | | |
|--|----------------------------------|
| 19. 减肥心理训练法之
六——行为代替训
练法 (131) | 24. 避免肥胖青少年的
心理伤害 (133) |
| 20. 减肥心理训练法之
七——自由联想训
练法 (131) | 25. 儿童肥胖的心理治疗
..... (133) |
| 21. 减肥心理训练法之
八——印象训练法
..... (132) | 26. 用正确的心态看减肥
..... (134) |
| 22. 减肥心理训练法之
九——自我暗示训
练法 (132) | 27. 不要使体重增加失
去控制 (135) |
| 23. 如何用暗示法帮助
肥胖者减肥
..... (132) | 28. 如何保持毅力永存
..... (135) |
| | 29. 减肥需要快乐与自信
..... (136) |
| | 30. 为减肥营造良好的环境
..... (136) |

其他减肥方法

- | | |
|--|---|
| 1. 对“人”下药——以
吃为乐的人如何减肥
..... (138) | 5. 对“人”下药——B
型血人如何减肥
..... (140) |
| 2. 对“人”下药——没
有毅力的人如何减肥
..... (139) | 6. 对“人”下药——O
型血人如何减肥
..... (141) |
| 3. 对“人”下药——过
于自律的人如何减肥
..... (139) | 7. 对“人”下药——AB
型血人如何减肥
..... (141) |
| 4. 对“人”下药——A
型血人如何减肥 | 8. 女性肥胖者的特权 |