

女性瘦身

NUXIN G SHOUSHEN XINFAN CAN

新方案

◎主 编 吴凌云

带你发现生活中的美丽秘方……



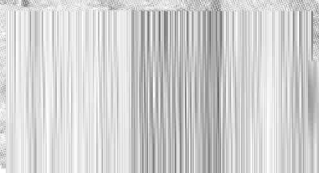
 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

NÜXING SHOUSHEN

女性瘦身

新方案

XINFANG'AN



主 编 吴凌云
编 者 王丽茹 李星春 李 铁
李效梅 李雪梅 李可心
李 凡 姚绍坚 赵文文

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

女性瘦身新方案/吴凌云主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-5091-1462-9

I. 女… II. 吴… III. 女性-减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192122号

策划编辑:贝丽 于岚 **文字编辑:**常昆 **责任审读:**张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 **装订:**桃园装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:17.25 **字数:**251千字

版、印次:2008年5月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

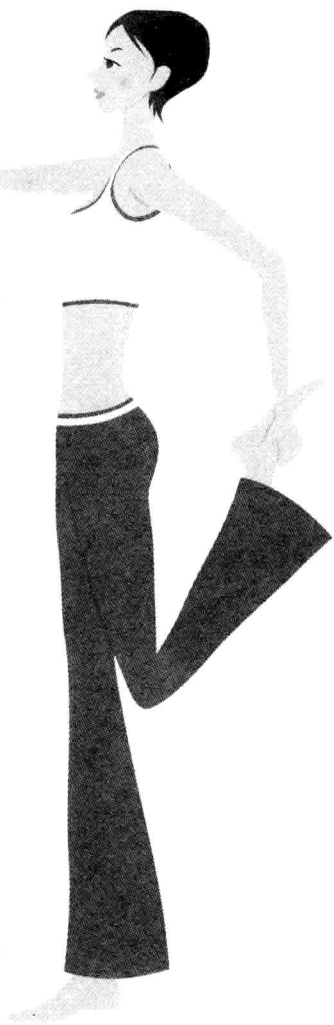
定价:30.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书是作者通过对大量减肥瘦身方法进行分析研究,总结出的一系列经实践证明行之有效的科学瘦身方法。包括饮食瘦身、运动瘦身、药物瘦身、中医瘦身、手术瘦身、心理瘦身、时装瘦身等内容。本书内容丰富,实用性强,为女性瘦身提供了科学且有利于健康的方法,是爱美女性的瘦身宝典。



前言

愿女性身材更窈窕

“窈窕淑女，君子好逑”，拥有窈窕的身材是每个爱美女性的梦想，而瘦身也早已通过报刊、电视等媒介渗透进日常生活，成为一个热门的话题。

人体的胖瘦与先天遗传因素有关，但是也完全有可能通过后天的努力使身材变瘦和防止肥胖，优美的曲线既增添了女性的魅力，也有利于身体的健康，使健与美同行。

但是，女性该如何瘦身，其说法不一。有的采用节食瘦身，有的用吃药减肥，还有的以手术美体。而一旦减肥瘦身的方法不当，很可能会影响健康，甚至导致疾病的发生，这不能不引起世人的注意，更引发了医学专家的担忧。

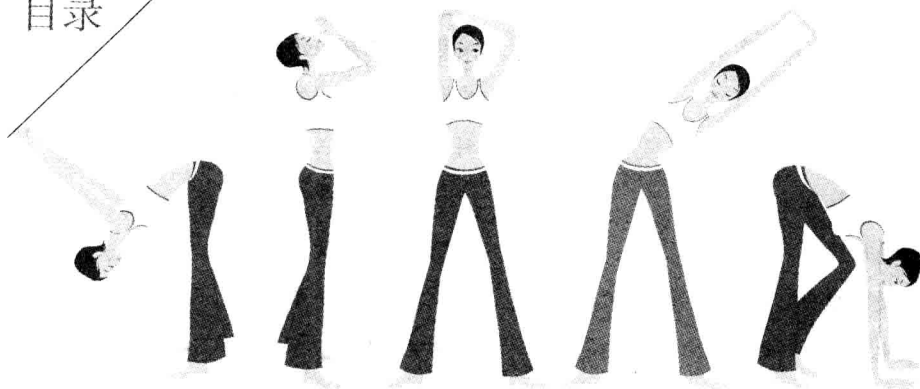
笔者在众多减肥瘦身的方法中，总结出大量行之有效的瘦身经验，并在这些经验的基础上，择取最有效的科学瘦身方法介绍给读者，同时对一些有损健康的瘦身方法进行了科学的阐述。

《女性瘦身新方案》一书，提倡饮食瘦身与运动瘦身相配合，为女性提供了科学的减肥瘦身方法，达到健康与瘦身双赢的效果。希望女性朋友们认真体味和施行，使身材更窈窕健美。

编者

2007年12月

目录



关于肥胖与瘦身 / 1

什么是肥胖/2

我国标准体重的计算方法/2

测算一下自己的肥胖度/3

肥胖的临床分类/4

身体肥胖的类型/5

肥胖的常见原因/5

发胖的早期信号/7

肥胖的危害/8

预防肥胖的要点/9

女性易发胖的几个阶段/10

什么类型的女性易发胖/12

女性肥胖的预防/13

儿童肥胖的预防/13

青春期肥胖的预防/14

妊娠期肥胖的预防/15

产后肥胖的预防/16

中老年女性肥胖的预防/17

正确认识瘦身的意义/18

瘦身宜掌握的原则/18

选择好瘦身方法和季节/20

健康瘦身宜注意的事项/21

瘦身要讲方法/22

不宜瘦身的5种人/22

青春期女性瘦身要点/23

婚后瘦身要点/24

产后瘦身要点/25

饮食瘦身 / 27

什么是饮食瘦身/28

饮食瘦身宜遵循的原则/29

饮食瘦身新理念/31

瘦身的饮食公约/31

轻松瘦身膳食新模式/33

最佳瘦身蔬菜/34

能瘦身的野菜/42

健康瘦身的蕈菇类食物/43
健康瘦身的海藻类食物/45
冻豆腐能瘦身/46
豆腐渣能瘦身/47
燕麦也是瘦身佳品/47
红薯能瘦身/48
兔肉是理想的瘦身肉食/49
吃蛋也能瘦身/49
最佳瘦身水果/50
3天苹果瘦身法/54
菱角可美容瘦身/56
能控制体重的杏仁/56
牛奶、酸奶是上乘瘦身食品/56
时尚饮水瘦身法/58
适量吃高纤维食物瘦身/59
饮茶清肠瘦身/60
喝咖啡瘦身/61
一日两餐瘦身法/62
时尚的饮食瘦身法/63
豆腐、牛奶瘦身法/63
低升糖指数(GI值)瘦身法/64
采用低脂无脂和低糖无糖的饮食瘦身/65
吃素瘦身宜注意的事项/66
进食妙招瘦身法/67
少吃多餐瘦身法/68
细嚼慢咽进食法瘦身/69
吃饭吃七八分饱瘦身最佳/70
不要过度节食瘦身/70

少吃盐有助瘦身/71
瘦身要远离碳酸饮料/71
瘦身要注意以下饮食习惯/72
科学安排一日三餐/73
一日瘦身膳食安排/74
四季瘦身膳食重点/75
瘦身要远离洋快餐/75
瘦身者吃西餐的技巧/76
吃中餐瘦身的策略/77
吃中式会餐的瘦身技巧/77
外出就餐瘦身的妙招/78
米饭有利瘦身的吃法/79
蔬菜有利瘦身的吃法/80
肉类食品有利瘦身的吃法/81
鱼类食品有利瘦身的吃法/81
瘦身蔬果汁/82
几款瘦身粥/84
瘦身健体汤羹/88
瘦身凉菜几例/92
瘦身热菜精选/95

运动瘦身 / 99

运动瘦身的理由/100
运动瘦身的分类/101
运动瘦身的原则/102
运动瘦身的十要素/103
运动瘦身应掌握的要点/104
运动瘦身的步骤/105

运动瘦身的3个误区/105
有氧运动瘦身最科学/106
选择适合自己的运动项目/107
判断运动量合适的方法/108
最佳运动瘦身的时间/109
不宜做运动的时间/109
肥胖女性宜经常注意锻炼的部位/109
改变女性形体上缺陷的锻炼方法/111
运动瘦身宜注意的几点/112
不利于瘦身的3种运动/115
运动瘦身也会失败的/116
越练越胖的原因/117
步行瘦身法/117
上班族女性的走路瘦身法/119
慢跑瘦身法/120
变速跑瘦身法/121
倒行运动瘦身法/122
跳绳瘦身法/122
游泳能瘦身/124
水中慢跑瘦身法/126
登楼梯瘦身法/127
骑自行车瘦身法/128
跳舞瘦身法/129
滑旱冰瘦身法/130
拍打瘦身法/131
交叉运动瘦身法/132
室内跑步机瘦身法/134
其他有助于女性瘦身的运动/135

特殊体型的家中瘦身锻炼/137
时尚瘦身健美操/138
晨起15分钟瘦身操/140
哑铃瘦身操/142
木椅瘦身操/143
床上瘦身操/144
女性瘦身操/146
儿童瘦身操/147
中年女性瘦身操/147
产后瘦身操/148
中老年女性瘦身操/149
肥胖儿童运动处方/150
青年女性肥胖者运动处方/150
中年女性瘦身运动处方/151
老年女性瘦身运动处方/151

药物瘦身 / 153
瘦身药物的类别/154
常用的化学瘦身药/155
减肥瘦身新药/157
常用的瘦身中药/157
临床常用的瘦身中药制剂/161
常用减肥瘦身中药汤剂/162
中药瘦身茶/163
四类瘦身药物不宜服用/164
根据体质选择瘦身中药/165
选择瘦身药物的方法/166
正确选择减肥瘦身的外用药/166

慎吃减肥瘦身药/167

药物瘦身应注意的5点/168

中医瘦身 / 169

按摩瘦身/170

按摩瘦身手法的分类/170

推拿按摩常用的13种手法/171

局部推拿按摩瘦身/173

点穴按摩瘦身/173

全身按摩瘦身/175

循环摩擦拍打祛脂法/182

捏肚臍推脂瘦身法/183

捏脊瘦身法/184

按摩瘦身注意的10点/184

什么是针灸瘦身/185

常用的针灸瘦身方法/186

针灸减肥瘦身的体位选择/186

针灸瘦身的注意事项/187

什么是耳穴瘦身法/188

耳穴瘦身操作方法/189

耳穴瘦身注意事项/190

皮下埋线瘦身法/190

脐疗瘦身法/192

手术瘦身 / 195

什么是手术瘦身/196

吸脂瘦身手术/196

胃部缩小、改造手术/200

局部脂肪切除手术/200

小肠回路术/201

腹壁整形术/201

局部瘦身 / 203

瘦脸的技巧/204

去双下巴健美操/205

拥有美颈的技巧/207

美臂瘦身技巧/208

美肩瘦身要点/209

去除腋下的赘肉/210

获得腰部曲线美的技巧/210

腰部瘦身操/212

腹部祛脂运动法/213

腹部按摩瘦身/213

腹部瘦身操/214

美臀的技巧/215

臀部瘦身健美操/216

获得美腿的捷径要点/217

大腿瘦身锻炼/219

小腿的健美技巧/220

简易纤细足踝法/221

心理瘦身 / 223

什么是心理瘦身/224

不要忽视肥胖对心理健康的危害/224

瘦身路上不应有的心理/225

瘦身常见心理障碍及应对措施/227

瘦身过程中心理疗法的运用/227

暗示法有助于瘦身/229

几种心理瘦身训练方案/230

心理瘦身注意事项/232

时装瘦身 / 233

不同服装穿出苗条的方法/234

上下身时装穿出窈窕的搭配/236

不同体型着装穿出苗条的要领/237

掩盖身体部分缺陷的苗条穿衣法/238

不同脸型的人穿出苗条的技巧/244

女性冬季穿靴技巧/244

其他实用瘦身法 / 247

血型瘦身法/248

生理周期瘦身法/249

指压瘦身法/249

时尚沐浴瘦身法/250

药浴瘦身法/253

热石瘦身法/253

刮痧瘦身法/255

蜡疗瘦身法/257

红外线热疗瘦身法/258

合理睡眠瘦身法/259

性生活瘦身法/261

快乐瘦身法/261

改变生活方式的瘦身法/263

关于肥胖与瘦身

什么是肥胖

肥胖是指人体的脂肪含量过剩。世界卫生组织(WHO)认为,体内的脂肪在体重中所占的比例(体脂肪率)超出正常范围时,就称之为肥胖。正常人体有300亿~350亿个脂肪细胞,当脂肪细胞的数量增多或体积增大,以致超出正常比例时,就会使人的健康、形体和正常生活受到影响,因此,肥胖是一种脂肪过多的慢性疾病。

人的胖与瘦可以靠肉眼进行分辨,但不十分精确。健康男性全身脂肪含量占体重的15%,女性占20%。男性体脂肪率在25%以上,女性在30%以上则为肥胖。在医学上可由身高、年龄来计算标准体重,超过标准体重,体脂肪率增高就是肥胖。

脂肪过量时,脂肪多积聚在身体的头颈、背脊、乳房、腹部、臀部、大腿以及上臂等处。男性肥胖者脂肪多积聚在头颈、背脊和腹部,尤其是下腹部,身体外形多表现为腹部臃肿;女性肥胖者脂肪多积聚在乳房、臀部、腹部和大腿,身体外形多表现为胸高、腹大、臀部宽圆等。



我国标准体重的计算方法

体重有一定的标准,并且因人的高矮、性别而有所不同。人有胖瘦之分,体重过轻为瘦,过重则为胖。衡量一个人是否肥胖以及肥胖的程度如何,要以标准体重为参数进行比较,即先算出其标准体重应为多少。

计算中国人理想体重的方法是:

北方人理想体重(千克): $[\text{身高(厘米)} - 150] \times 0.6 + 50$

南方人理想体重(千克): $[\text{身高(厘米)} - 150] \times 0.6 + 48$

这一计算方法,比较适合以南北地区划分的中国人。但是,由于人的体重与许

多因素有关,不同个体之间有差异,一天中不同的时间也会有一定变化,加之所处地理位置(如地心引力的原因)、季节、气候、自身情况的不同,对体重也有一定影响,因而很难完全符合标准体重。

也就是说,标准体重难以用一个恒定值来表示,而应当是一个数值范围,这个数值范围就称之为正常值。一般在标准体重 $\pm 10\%$ 以内的范围。

测算一下自己的肥胖度

一般是以脂肪组织在体重中所占的比率(例)来衡量肥胖度。

我国肥胖研究人员大多采用超过标准体重的百分比来判定肥胖的程度。将肥胖分为轻、中、重3个等级,其中超过标准体重20%为轻度肥胖,超过30%为中度肥胖,超过50%为重度肥胖,而超过标准体重10%时,称为偏胖或超重。

通常来说,计算自己的肥胖度有以下两种方法:

1. 标准体重与实测体重的关系

实测体重超过标准体重,但 $<20\%$ 者为超重。

超过标准体重的30%~50%,脂肪百分率为35%~45%者为中度肥胖。

超过标准体重的50%,脂肪百分率超过45%者为重度肥胖。

2. 体重指数

体重指数由世界卫生组织制定,公式为:

体重指数(BMI)=体重(千克)÷身高(米)÷身高(米)

体重指数在18.5~23之间为正常范围;

体重指数在23~25之间为超重;

体重指数在25~30之间为肥胖;

体重指数在30~40之间为中度肥胖;

体重指数 ≥ 40 为重度肥胖。

通过以上方法就可以知道自己肥胖程度,然后采取适当的方法,改变肥胖,进行瘦身,使身体健美。

肥胖的临床分类

最通俗的肥胖分类一般分为单纯性肥胖、继发性肥胖和药物性肥胖。

1. 单纯性肥胖

单纯性肥胖(又称原发性肥胖、本能性肥胖)是最常见的一种。约占肥胖人群的95%左右。往往从少年时期就多呈肥胖的体型,男性单纯性肥胖者脂肪多沉积在腹部,女性多堆积在乳房、臀部、腹部和大腿上部。单纯性肥胖者大多怕热多汗,动辄易喘易疲劳,还容易患高血压、高脂血症、冠心病、胆石症等病。肥胖后增加人体各器官的负担,成为加速衰老的原因之一。这类患者全身脂肪分布比较均匀,没有内分泌紊乱现象,也无代谢障碍性疾病,其家族往往有肥胖病史。这种肥胖主要是由遗传因素、营养过剩以及精神的压力,运动不足,高脂肪、高热量食品的增加等引起。

单纯性肥胖分体质性肥胖和获得性肥胖两类:

(1)体质性肥胖指在年少时(多指25岁以前)不注意饮食控制、暴饮暴食、营养过剩,再加上受遗传因素影响所致的肥胖人群。

(2)获得性肥胖多因营养过剩(多指25岁以后),使脂肪细胞体积增大所致。很多女性到中年后不注意控制饮食,身体开始发胖的原因也就在于此。

2. 继发性肥胖

继发性肥胖(又称病理性肥胖),主要是由于疾病破坏了内分泌及代谢的平衡而引起肥胖,占肥胖者的2%~5%。比如甲状腺功能减退,垂体或下丘脑疾病,胰腺瘤等都可以引起肥胖。临床治疗时主要治疗原发病,运动及控制饮食的瘦身方法均不宜采用。

3. 药物性肥胖

有些药物在有效地治疗某种疾病的同时,还有使患者身体肥胖的不良反应。如应用肾上腺皮质激素治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等,能使患者内分泌紊乱,引起发胖。

这类肥胖患者约占肥胖者的2%左右。一般情况下,只要停止使用这类药物后,肥胖情况可自行改善。

身体肥胖的类型

肥胖者的脂肪积聚部位及情况不尽相同,有的人是上半身肥胖,有的人是下半身肥胖,有的人则是全身肥胖。通常把下半身肥胖的肥胖患者称为西洋梨形肥胖,这种肥胖主要表现为臀部及大腿肥胖;而上半身肥胖则称为苹果形肥胖,这种肥胖主要表现为腹部脂肪堆积。

如何判断自己是属于哪一种类型的肥胖呢?它的计算公式是:女性腰臀比的结果小于0.74属于西洋梨形,大于0.74属于苹果形。

举例来说,某妇女腰围65厘米,臀围95.5厘米, $65 \div 95.5 = 0.68$,属于标准的西洋梨形。另一妇女腰围78厘米,臀围95厘米, $78 \div 95 = 0.82$,就属于标准的苹果形。

全身肥胖指全身各部位都有脂肪积聚,即全身脂肪都多。造成不同部位肥胖的原因与个人的生活形态及饮食结构有很大的关联。

肥胖的常见原因

肥胖的原因很多,大概有以下几种:

1. 遗传因素

生下来就胖。大量研究表明,单纯性肥胖是可以遗传的,大约有1/3的人与父母肥胖有关。

2. 好吃懒动

不良的生活习惯导致发胖,比如爱吃美食,喜吃肥甘厚味,喜好油炸食品,做什么食物都放糖,暴饮暴食,边看电视,边吃零食,不爱运动或很少运动。长此以往,脂肪自然就悄悄落户了。

3. 营养不均

偏食,只吃肉不吃蔬菜,过多地摄入动物内脏和动物脂肪,爱吃汉堡和零食,不吃水果,特爱吃甜食,摄入可乐、汽水过多,有的经常大量饮用高热量饮料。

4. 年龄因素

年龄增长也是使人变胖的原因之一。许多人都是年轻时苗条,随着年龄的增加才长胖的。这是因为年轻时新陈代谢高而快,摄入体内的热量会迅速燃烧,不容易累积成脂肪。到了中年,代谢率因身体老化而变慢,并且运动量也减少,即使不

增加食量,也会越来越胖。若事业有成,应酬又多,那么越吃胃口会越好,热量摄入长期超标很难不胖,而且胖得更快。曾有一份调查发现,肥胖者15岁以前开始发胖的占11.5%;15~19岁开始发胖的占14%;20~29岁开始发胖的占18%;30~39岁开始发胖的占33.8%;40~49岁开始发胖的占28.1%;50~59岁开始发胖的占5.6%;60岁以上开始发胖的占0.1%。30~39岁开始发胖的最多,其次是40~49岁。

5. 性别因素

性别也是影响人肥胖的因素之一。在现实生活中,女性的肥胖者比例要高于男性,这是因为女性体内脂肪的比例天生比男性高,脂肪的消耗也比较差。女性体内脂肪含量可达25%,男性只有15%,而且女性每日消耗的热量,比男性要少得多。在我国的一些统计数据来看,40岁以后,女性的肥胖率已超过男性。

6. 生理周期

女性在每次来月经之前都会有不同程度的烦躁不安、嗜吃嗜睡等经前综合征。吃饭是必不可少的,可是因为疲倦无力而缺少运动,同时睡眠也会相应增加,这就不知不觉使得热量摄入远远大于支出,也就增加了脂肪。

7. 基础代谢率

基础代谢率高的人因所需热量较高,所以较不容易胖,而基础代谢率低的人则容易肥胖。

8. 内分泌因素

内分泌因素往往是引起肥胖的因素之一,因为肥胖的物质代谢异常,主要是糖类代谢、脂肪代谢的异常。内分泌功能的改变主要是胰岛素、肾上腺皮质激素、生长激素等物质代谢的异常。

9. 心理因素

现代医学认为,肥胖与心理因素密切相关。肥胖的人在生活中往往表现为对某种食物的强烈食欲,以及有通过视觉、嗅觉和人为地吞食比富而摄食的习惯,这种人往往食量倍增,从而引起过于肥胖。心理因素对肥胖的影响现在已越来越引起人们的注意。

尤其是女性,烦恼和忧愁本来就比较偏爱女性,在情感挫折或是工作上的压力无处排解时,女性往往很容易用食物发泄,尤其是吃油腻香甜的食物,似乎这些

食物能够给女性很强烈的安慰和满足感,因此,也不否认有人会将烦恼作为暴饮暴食的借口。

10. 职业因素

体能消耗少,工作规律化的人容易肥胖,比如办公室工作人员多有肥胖倾向,教师、炊事员、行政工作人员和一些特殊职业的人易发胖。经过调查发现许多整天坐着工作的人,大多数腹部肥胖,炊事员肥胖的发生率多达60%,食品厂和啤酒厂的工人肥胖多达44%,而其他职业的人肥胖发生率仅为15.9%。长期坐在办公室的人中,约有80%的人有轻、中度肥胖。脑力劳动者的肥胖率高于体力劳动者。

11. 疾病因素

多发性卵巢囊肿、遗传性疾病、脑炎后遗症、创伤、肿瘤等疾病引起的肥胖症,或少数肠胃吸收功能特别好,需以胃分隔术减少吸收量的肥胖者,都属于这种类型的肥胖。

以肠胃问题为例,当脾脏的能力不足时,心包容易产生积液,使得心脏的能力降低,心脏是人体血液的泵,当泵的扬程不足时,无法把血液顺畅地输送出去,整个身体的活力都降低,人体经络中的体液不易流动,废物就无法排出了。这些排不出去的垃圾堆积在身体内部组织的间隙,随着堆积垃圾的逐渐增加,人就慢慢地胖起来了。

发胖的早期信号

凡事预先都有个迹象,当然发胖前也有它的迹象,如果在肥胖还未明显时能及时发现一些预兆,就能及时防范,从而可能减少肥胖的发生。这些迹象是:

1. 爱吃爱喝

只要不是得了糖尿病、甲状腺功能亢进等疾病,突然胃口增大,特别喜欢喝水、果汁和饮料等,大多是发胖的前兆。不良饮食习惯是肥胖的早期信号之一。

2. 贪睡变懒

睡觉特别香,已经睡了足够的时间还想睡,叫也不醒;或经常瞌睡,仿佛老是睡不醒的样子;或者经常哈欠连天无精打采,若不是过度疲劳,就是肥胖到来的迹象。在某种情况下,一贯勤快比较喜欢运动的人变得懒了,遇事无精打采;或者总