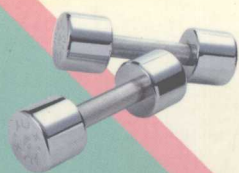


借



居家生活
现代 必备
XIANDAI JIJIU
SHENGHUO BIBEI

曲素荣◎编著

时尚健身瘦身手册

SHISHANG JIANSHE SHOUSHE SHOUCE

肥胖为您带来诸多不便和苦恼
本书帮您告别肥胖!



延边人民出版社

• 现代居家生活必备 •

时尚健身&瘦身手册

SHI SHANG JI AN SHEN & SHOU SHEN SHOU CE

曲素荣 主编



延边人民出版社

SHI SHANG JI AN SHEN & SHOU SHEN SHOU CE

责任编辑:张光朝

封面设计:杨 群

图书在版编目(CIP)数据

时尚健身、瘦身手册/曲素荣编. —延吉:延边人民出版社, 2005.1

(现代居家生活必备/范金霞主编)

ISBN 7-80698-368-6

I. 时... II. 曲... III. ①保健—基本知识②减肥—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137724号

时尚健身、瘦身手册

曲素荣 编写

(现代居家生活必备/范金霞主编)

延边人民出版社

出版

北京海德印务有限公司

印刷

延边人民出版社 发行

印数:1-10000册

850×1168毫米 大32开 10.5印张 字数:1500(千字)

2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

ISBN 7—80698—368—6/Z · 8

定价:150.00元(全套十册)



前言

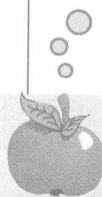
近年来，随着人们物质生活水平的逐步提高，影响人体美的重要因素已由营养不良的瘦弱让位于营养过剩的肥胖了。因此，目前健身、瘦身已成为人们日常生活中的一个重要组成部分。

肥胖的主要特征是脂肪堆积、肌肉松弛，严重地影响人体的外形美。此外，肥胖者由于体内脂肪过多、增加了整个身体的负担，因而较纤瘦者更易患上多种疾病。包括高血压、冠心病、高血脂、糖尿病等。故而，健身瘦身又具有非常重要的医学意义。

为了有利于人们以科学的方式健身瘦身，我们编写了这本《时尚健身瘦身手册》。本书按内容共分为九章，包括运动减肥的基础知识、肥胖的症状及原由、茶疗减肥、药膳减肥、自然减肥食物、饮食减肥高招、减肥健美妙方、步行瘦身减肥法，全面而又系统地向读者朋友们提供了一套简便可行的减肥方案，大家可根据自身情况和需要进行选择和参考。

由于编者知识水平所限及编写时间较为仓促，书中的不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者





目 录

第一章 运动减肥的基础知识

第一节 运动能够迅速减肥	1
第二节 适当的运动可以取得预期减肥效果	2
第三节 适于减肥的运动	4
第四节 运动减肥是减肥的好方法	5
第五节 运动减肥的注意事项	5
第六节 如何在运动中减肥	6
第七节 老年肥胖者在运动中的注意事项	13
第八节 轻松平缓持久的运动最利于减肥	14
第九节 局部运动也可达到全身减肥的目的	14
第十节 普通型女性应注意哪些部位的锻炼	15
第十一节 锻炼改变你形体上的缺陷	16
第十二节 锻炼能使瘦人健壮	17
第十三节 有些女性会愈练愈瘦	19
第十四节 肥胖女性应该经常注意的一些部位的锻炼	20
第十五节 消瘦型女性应注重哪些部位的锻炼	22
第十六节 为什么有些女性会愈练愈胖	24
第十七节 哪些锻炼方法对减肥有效	25
第十八节 通过锻炼可以燃烧脂肪	28
第十九节 锻炼与减肥的关系	28



第二十节 注意调整心理因素	29
---------------------	----

第二章 肥胖症状及原由

第一节 判断胖瘦的方法	31
第二节 简易法测量肥胖	31
第三节 肥胖的特征	32
第四节 腰臀比测肥胖	33
第五节 肥胖类型	34
第六节 脂肪细胞	35
第七节 脂肪贮存在脂肪细胞里	36
第八节 脂肪细胞是个大油库	36
第九节 不要给脂肪提供原料	38
第十节 饮食过量是给肥胖打基础	38
第十一节 肥胖的病根	39
第十二节 胖瘦受中枢神经的控制	39
第十三节 植物神经功能迟钝引起肥胖	40
第十四节 运动不足致肥胖	40
第十五节 酒也为肥胖加油	41
第十六节 肥胖带给人们什么	42
第十七节 肥胖会导致循环系统疾病	42
第十八节 肥胖与脑血管疾病	42
第十九节 肥胖会患冠心病	43
第二十节 肥胖会使血压升高	44
第二十一节 胖人常患糖尿病	45
第二十二节 肥胖与肝胆疾病密切相关	47
第二十三节 痛风和肥胖常伴随	48
第二十四节 肥胖影响人们的呼吸	49
第二十五节 肥胖会使人消化不良	49



第二十六节 胖人常便秘	50
第二十七节 肥胖会使内分泌异常	51
第二十八节 肥胖和高血脂有着不解之缘	52
第二十九节 肥胖女性不孕多	53
第三十节 肥胖能引起恶性肿瘤	54
第三十一节 胖人不长寿	55
第三十二节 肥胖的祸首——中性脂肪	55
第三十三节 脂肪的存积部位	56
第三十四节 肥胖的不同体形	57
第三十五节 肥胖与神经类型	57
第三十六节 美味佳肴谨防胖	58
第三十七节 甜食、油脂易胖人	59
第三十八节 胖人消耗热能少	60
第三十九节 如何区别引起肥胖的疾病	61
第四十节 继发性肥胖——皮质醇增多症	64
第四十一节 继发性肥胖——甲状腺功能减低	64
第四十二节 继发性肥胖——糖尿病	66
第四十三节 继发性肥胖——性功能低下	67
第四十四节 继发性肥胖——绝经期综合征	68
第四十五节 遗传对肥胖有影响吗	68
第四十六节 中国人也胖起来了	69
第四十七节 青少年也胖不得	71
第四十八节 儿童、青少年体重有标准	72
第四十九节 如何早期发现儿童会肥胖	73
第五十节 人到中年需防胖	73

第三章 茶疗减肥

第一节 正确饮用减肥餐及减肥茶	75
-----------------------	----



第二节 喝茶减肥三法	76
第三节 中药茶饮减肥	77
第四节 “瘦身之星”——乌龙茶	78
第五节 夏日里的减肥饮品——绿茶	79
第六节 菩提花果茶瘦身效果佳	80
第七节 减肥饮料集锦	80
第八节 瘦身美颜汤方及做法	81

第四章 药膳减肥妙方

第一节 巧用药膳减肥	83
第二节 药膳减肥有妙方	84
第三节 药粥减肥效果好	90
第四节 中药粥疗减肥	91

第五章 自然减肥食物

第一节 巧吃醋减肥法	97
第二节 喝水减肥法	98
第三节 减肥切莫“减水”	99
第四节 服脱脂牛奶减肥	100
第五节 咖啡减肥法	101
第六节 果汁使你成为苗条美人	102
第七节 几种有助减肥的蔬菜	103
第八节 减肥餐桌上的主角——苋菜	104
第九节 减肥新招吃萝卜	106
第十节 减肥“红”星——番茄	107
第十一节 食茼蒿能轻身	109
第十二节 食芥菜可轻身	111
第十三节 辣椒减肥成为时尚	113



第十四节 土豆减肥你相信吗?	113
第十五节 鱼减肥节食法	114
第十六节 豆腐是减肥圣品	115
第十七节 常喝豆浆可减肥	115
第十八节 风靡日本的食盐美容法	116
第十九节 吃杏仁助减肥	116
第二十节 花粉减肥法	117
第二十一节 果汁食法	117
第二十二节 茅根可使身材苗条	118
第二十三节 黑木耳可轻身	118
第二十四节 燕麦轻身	121
第二十五节 桑白皮能减肥	121
第二十六节 食菱角可轻身美容	122
第二十七节 食芒果轻身	123
第二十八节 食魔芋可轻身	123
第二十九节 柚子轻身要诀	124
第三十节 荷叶轻身法	125
第三十一节 食蕨菜可健身减肥	126

第六章 饮食减肥高招

第一节 减肥选择食物窍门	129
第二节 如何才能越吃越苗条	130
第三节 减肥,我可以吃得更多	133
第四节 精打细算控制热量	133
第五节 学学怎么吃素	134
第六节 合理节食保持体型	136
第七节 进餐方式有助减肥	137
第八节 过节减肥健康吃法	138



第九节 控制“生物性饥饿”可减肥	140
第十节 甜食不能代替饭	142
第十一节 食高纤维饮食减肥有何窍门	143
第十二节 减肥莫减维生素	143
第十三节 早餐减肥有何窍门	144
第十四节 吃中餐如何防止油水太多	145
第十五节 走出减肥吃零食的误区	145
第十六节 降低脂肪吸收的秘诀	147
第十七节 限制脂肪“四法”	147
第十八节 吃出美腿来	148
第十九节 减肥小窍门	149
第二十节 饮食减肥新法 30 招	151
第二十一节 控制体重要注意什么	154
第二十二节 容易致胖的饮食习惯	155
第二十三节 “吃肉减肥”切莫赶时髦	156
第二十四节 减肥者应避免喝酒	157
第二十五节 禁吃宵夜	158

第七章 其他饮食减肥法

第一节 绝食减肥法	159
第二节 流食减肥法	159
第三节 “一日一快食”减肥法	160
第四节 分食减肥法	160
第五节 慢食减肥法	160
第六节 “羊吃草”进餐减肥法	161
第七节 无热量节食法	161
第八节 低热量饮食	161
第九节 蛋白质饮料减肥法	162



第十节 素食减肥法	163
第十一节 比欧美减肥法	164
第十二节 圣牛减肥法	164
第十三节 即席减肥法	164
第十四节 饮食时间差减肥法	165
第十五节 高碳水化合物低热量均衡减肥餐	165
第十六节 “低热量糖类均衡饮食”减肥法	166

第八章 减肥食谱

第一节 一周养颜减肥食谱	168
第二节 女性减肥膳食最佳模式	169
第三节 最新的抗衰老、减肥计划	171
第四节 赖伯克博士减肥食谱	173
第五节 减肥餐单	175
第六节 进食减肥餐注意事项:	176

第九章 减肥健美妙方

第一节 减肥健美不要“以脂肪为敌”	179
第二节 减肥健美不要限制饮水	179
第三节 减肥健美宜早不宜迟	180
第四节 减肥健美要讲求科学	181
第五节 减肥健美前应注意的问题	183
第六节 减肥健美要遵守“国际原则”	185
第七节 减肥健美要有“主攻”部位	186
第八节 一定要选择好减肥方法	188
第九节 减肥健美要选择好季节	191
第十节 运动减肥健美处方	191
第十一节 拉力器减肥健美运动处方	195



第十二节 家用强力健美机减肥健美运动处方	196
第十三节 运动减肥健美操	202
第十四节 跑步减肥健美法	297
第十五节 跳绳减肥健美法	300
第十六节 登梯减肥健美法	301
第十七节 拍打减肥健身法	302
第十八节 冬季锻炼减肥健美法	304
第十九节 空腹适量运动减肥健美法	304
第二十节 饭后运动减肥健美法	305
第二十一节 节食减肥健美法	305
第二十二节 控制饥饿感减肥健美法	307
第二十三节 细嚼慢咽减肥健美法	309
第二十四节 缩小胃减肥健美法	311
第二十五节 喝红茶或咖啡减肥健美法	313
第二十六节 分食减肥健美法	314
第二十七节 低脂、无脂饮食减肥健美法	314
第二十八节 禁食、半饥饿减肥健美法	315
第二十九节 “3R”减肥健美法	316
第三十节 “毛刷”减肥健美法	317
第三十一节 “催眠术”减肥健美法	317
第三十二节 手术减肥健美法	318
第三十三节 脂肪抽吸术减肥健美法	319
第三十四节 腹部手术减肥健美法	320
第三十五节 超声祛脂减肥健美法	321
第三十六节 针灸减肥健美法	321
第三十七节 耳穴贴压减肥健美法	323
第三十八节 全身按摩减肥健美法	324



第一章 运动减肥的基础知识

第一节 运动能够迅速减肥

肥胖令多少“能人智士”为之苦恼？然而运动又是肥胖的克星。

体育锻炼又叫运动疗法，它是治疗和预防肥胖症的极其有效的方法和手段。它可以通过体育活动消耗体内多余脂肪和能量，是减肥的主要方法之一。

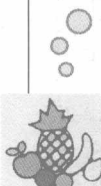
中国有句俗语：“流水不腐，户枢不蠹。”我们的祖先早就认识了到运动与健康的密切关系。

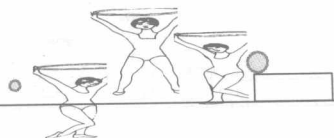
现代医学证明：运动对人

体健康有许多方面的好处。

1 运动能明显地增强肌肉和关节的功能，可以提高关节的柔韧性和灵活性。运动还对内脏功能有良好的影响，尤其对心血管系统和呼吸功能都有好处，可以增强心脏收缩力量，增大心搏输出量，使血管系统保持良好的弹性，减少胆固醇等代谢产物在血管壁的沉淀，降低血脂。运动可增强呼吸肌的力量，增加肺活量，改善肺量通气与换气功能，有利于更多地氧化，燃烧掉多余的脂肪。

2 运动对人体的消化功能、泌尿功能以及新陈代谢都有良好作用。运动对增强食欲、改





善睡眠、调节情绪都显示了积极的作用。

3 体育运动可以改善和增强中枢神经系统对全身的指挥和调节功能。如肥胖者进行一定量的运动,就可以作用于神经内分泌系统,使之产生消耗脂肪的刺激,进而促进脂肪代谢,减少肥胖程度。

4 体育运动能减肥,其道理在于通过肌肉运动能增加脂肪和糖的消耗。肌肉运动需要大量热量,体内多余的糖被消耗而不能转变为脂肪,从而减少了脂肪的形成;在肌肉运动时,由于肌肉对血液内的游离脂肪酸和葡萄糖利用率增高,使脂肪细胞缩小变瘦。如游泳运动,有助于体型健美,对于胖人还具有良好的减肥功效。因为游泳时,需消耗很多能量,其来源主要是脂肪和糖,皮下脂肪和内脏脂肪逐渐消耗,胖人就会逐渐消耗多余的脂肪而增加肌肉,达到减肥、健美的目的。

总之,体育运动可以减肥,使体型健美。但贵在持之以恒,因为运动减肥一般要坚持2个月以上才会见效。

第二节 适当的运动可以取得预期减肥效果

“生命在于运动”大多数人是知晓的,但什么样的运动才有益于健康呢?恐怕知之者不多。

最近国外一家保险公司在调查了5000名已故运动员的生前状况发现,其中有些人40~50岁左右就患了心脏病,许多人的寿命竟比普通人短。这是为什么呢?

最新研究表明,锻炼身体能收到良好的效果,这与采取适当的运动量有关。剧烈运动往往会破坏人体内外运动平衡,加速体内某些器官的“磨损”和一些生理功能的失调,结果导致缩短了人的生命进





程，出现早衰和早逝。

我们可以看到，那些终生以“静坐”为主（职业）并辅以适度运动的人，如作家、画家、学者，活到80~90高龄者占的比例是很大的。

生命的延长不在于超负荷的过激运动，而在于适度的有节制的运动并同时与静养相结合进行，只有这样才能收到健康和延年益寿之功效。减肥运动也同样如此。如果运动量过小，不能消耗掉多余的热量，减肥效果就不理想；运动量过大，超过身体的负担能力，又会造成疲劳过度，引起不良反应，影响健康。那么，肥胖者进行减肥应如何选择适合的运动呢？

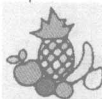
1 因人而宜，形式不限。可以选择一些自己有兴趣、能坚持的运动项目，如打篮球、长跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。

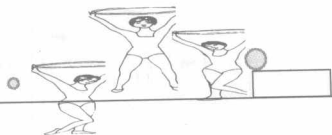
2 根据自己体质情况来选择

合适的运动。身体状况好的、体质强壮的，可选择运动量较大的项目；身体素质差的、体质弱的，可选择相对运动量较小的项目。

3 因地制宜。如果住高楼大厦的，可以每天爬楼梯来回几次；如果居住在山区，可以每天登山；靠近海边的，可以进行游泳运动；住在城郊的可以进行环城越野跑。

另外，进行减肥运动要注意，减肥者不可急于求成，要根据个人的健康情况及爱好，选择合适的运动方式，科学合理地制订出运动强度，循序渐进，持之以恒。当运动进行一段时间后，而体重并无明显减轻时，不可灰心，因为运动不仅消耗了脂肪，而且增强了肌力，使肌群健壮了起来，这是对于机体健康十分有利的，不可轻易放弃运动。如能在锻炼中达到自我控制的境地，减肥一定能成功。





第三节 适于减肥的运动

减肥运动又称为“体疗”，与一般体育活动不完全相同。既要使肥胖者有针对性的锻炼，又要使肥胖者以及伴有其他疾病的肥胖者承受得了。减肥运动主要有以下几类：

1TM 耐力性运动锻炼。这类锻炼主要是增加耗氧量，促进新陈代谢，并且调整和强化机体各器官的活动能力，特别是有利于心血管系统。通过锻炼，增加热量“燃烧”，避免过多的热量转化为脂肪贮存和促使脂肪燃烧。耐力性运动的室外活动有中速或快速行走、爬坡行走（如爬楼梯、爬平缓坡）、缓步跑、骑车、游泳等；室内活动有跑步器、骑行器等。其中步行与跑步不需任何设备与条件，锻炼尤为方便。此类活动适于年老肥胖者，并发其他慢性病的肥胖者。

2TM 力量性锻炼。这类锻炼主要是对肥胖部位有针对性的活动。如为了减少腹部脂肪，可进行仰卧位的腹肌运动，像双直腿上抬运动、直腿上下打水式运动、仰卧起坐等；为减少腰背和臀部脂肪，可进行俯卧位的腹肌和臀股运动，像双直腿后上抬运动，头、肩、腿同时后抬的“船形”运动等。为减少胸部与肩部的脂肪，可进行适当重量的哑铃操等室内训练器械的锻炼。这类活动，老年人慎之。

3TM 耐力性与力量性结合的运动。如乒乓球、羽毛球、排球、篮球等球类活动，健美操、减肥操、广播体操等体操类活动，太极拳、太极剑等传统武术活动，老年迪斯科、交谊舞耐力训练与力量性结合在一起的活动项目，这些运动娱乐性强且不枯燥，很受减肥者的欢迎，特别适于肥胖的少年儿童。



第四节 运动减肥是减肥的好方法

肥胖者增加体育锻炼,不但可以达到增加体内脂肪的“支出”,使体型恢复的目的,而且还可使身体的各器官得到锻炼,增强了体魄。因此说,增加运动是非常适宜的减肥好方法。

1TM要增加肌肉活动,就需要增加热量,这样可以促进脂库中脂肪的“燃烧”,改变肌肉与脂肪的比例。

2TM运动可以作为消耗脂肪的刺激,通过神经、体液调节促进脂肪代谢。

3TM运动可以降低血脂,使血液中胆固醇及甘油三酯降低,减少脂肪在心脏、肝脏、血管中的沉积,减少冠心病、脂肪肝等疾病的发生率。

4TM运动有助于改善心肌代谢,从而提高心肌工作能力,使心肌收缩力加强,增加了肥

胖者心血管系统对体力负荷的适应能力。

5 运动可增强呼吸力量,增加胸廓活动范围及肺活量,改善肺通气及换气机能。气体交换加快,也有利于“燃烧”掉多余的脂肪。

第五节 运动减肥的注意事项

运动虽然可强壮体魄、降脂减肥,但运动减肥时应注意以下几点:

1TM因人而宜。减肥者运动前一定要进行身体检查,如患有严重的冠心病、高血压和肝炎、肾炎等病,不应进行大量的体育活动,要先治疗疾病,并选择行走、太极拳等和缓适宜的项目。老人、儿童、孕妇、产妇等也应该选择各自适宜的项目。

2TM活动适量。运动量太小,达不到减肥目的,运动量

