

不可思议的 减肥法

Micheline Ong Beauty Series Book · 3



皇族御用整体美专家 **王丽华**

王丽华

新加坡美容界最受推崇的专业美容师，她也是巴黎水晶美容宫殿新加坡总部的总裁。王丽华曾在法国与格儒德医学博士（Dr Gerund）致力于研究美容学多年，具有非常丰富的临床经验及务实能力。她不仅突破了我国传统美容界的服务范围，而且还大胆引进新的概念，把法国在全球美容界最先进的美容仪器和护肤品引进我国。同时，王丽华也是一位非常出色的形象设计师，作为「国际整体美容学会形象色彩」的顾问，她是亚洲第一位有这样殊荣的华人。

获奖记录

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 1986年 | 获得全欧洲形象设计冠军 |
| 1988年 | 她的法国公司所设计的全电脑化美容仪器荣获国际医学与美容组特别奖 |
| 1991年 | 荣获凯旋门服装优秀奖 |
| 1993年 | 凭着一套「异国风情话沙地阿拉伯」荣获巴黎服装设计奖 |
| 1994年 | 荣获法国春夏时装大展晚礼服组优异大奖 |

目录——减肥篇

第一章 你是肥胖体型吗？

第1节	发胖的规律	2
第2节	减肥的理由	5
第3节	我怎么减不了肥？	9
第4节	女性和浮肉的关系	13
第5节	寻找脂肪的踪迹	16
第6节	我为什么会发胖？	19
第7节	肚子凸出的原因	24
第8节	造成肥胖的生活方式	28

第二章 你为肥胖而苦恼吗？

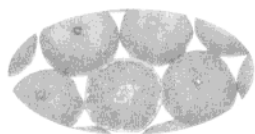
第1节	胖人特别容易饿？	33
第2节	便秘也会发胖	36
第3节	没吃还发胖	40
第4节	还要运动啊！	45
第5节	怎样运动	49
第6节	肥胖症的治疗	52
第7节	保持适宜体重	55
第8节	减肥失败了	59
第9节	关于减肥的误解	62

第三章 饮食与肥胖

第1节	错误的节食观念	87
第2节	爱美节食法	70
第3节	节食分析法	73
第4节	节食的适当时机	77
第5节	节食的副作用	81
第6节	甜蜜的敌人	85
第7节	和零食说再见	88
第8节	慢慢吃，喝口汤	91
第9节	说说低热量均衡饮食法	94
第10节	减肥饮食	97
第11节	减肥食谱综观——窈窕有方	100
第12节	适合个性的减肥法	104

第四章 美的开始

第1节	各种体型健美法	109
第2节	洗澡雕塑身材	113
第3节	平坦的腹部	117
第4节	减肥从腰身开始	120
第5节	美腿——刻不容缓	123



第一章

你是肥胖体型吗？

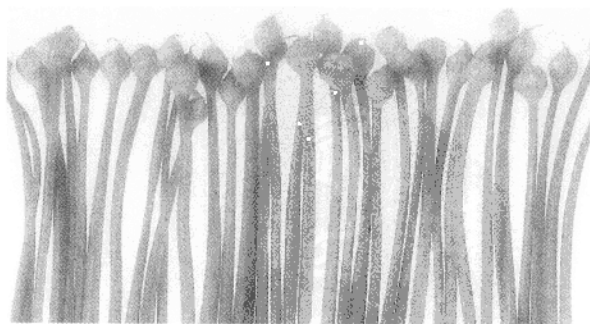
减肥篇

第1节

发胖的规律

现代社会，当人们的生活水平有了极大的提升后，肥胖成了人们越来越头痛的问题。那些被肥胖问题困扰的朋友都费尽力气寻找减肥的灵丹妙药，可是成功者却寥寥无几。

要预防肥胖或成功减肥，首先一定要对人体发胖的规律有所了解。根据医学家的研究发现：人的一生中有三个时期最容易发胖，即婴儿时期，青春发育期和中老年期。另外，妇女在妊娠期也很容易发胖。





婴儿容易发胖

人在婴儿时期很容易发胖，是因为身为父母的都希望把自己的小宝宝养得越胖越好，认为宝宝胖胖的才可爱，也以为这是营养充足、身体健康的标志。

而儿童时期和青春期是人体发育非常迅速的时期，人在这两个时期如果摄取营养物质过量，身体也很容易发胖。尤其是接近青春期和进入青春期之后，人的身高和体重增长更快。根据调查，除了遗传和内分泌紊乱等疾病导致的肥胖以外，人们在儿童期及青春期发胖的主要原因是吸收过量的营养。

进入中年期

人进入中老年期，也就是50至60岁左右，体力活动逐渐减少，如果不改变饮食习惯，仍保持青壮年时期的进食量，或者喜欢吃甜食脂肪，不加以控制，那么一定会造成能量入超，使身体发胖。尤其是担任运动员或从事耗损体力的工作，一旦到了中老年，离开原来的工作岗位，运动量大为减少，而食量保持不变，饮食质量也不降低，很快就会发胖。

发胖症的发病率

根据一项调查，城市里的职工，尤其是女职工，发胖症的发病率在不断上升。调查结果显示，将45岁以上的脑力劳动者分成45至49岁、50至54岁、55至59岁等几个年龄组，发现随着年龄的增长，保持正常体型的人逐渐减少。



肥胖者在45至49岁年龄组占了6.15%，以后所占的百分比逐渐升高，55至59岁时达到高峰，占26.85%。之后又随着年龄的增长而逐渐下降，到75岁后降到最低点，只占6.06%。

而消瘦型正好相反，45岁至49岁年龄组占了23.59%，到了55至60岁时降到最低点，只占20.37%。以后随年龄的增长又逐渐上升，55至59岁是人容易发胖的年龄阶段之一。

妇女的妊娠期

至于妇女的妊娠期，一般上孕妇是随着胎儿的生长、发育、体格、体型及体重都会产生重大的变化。

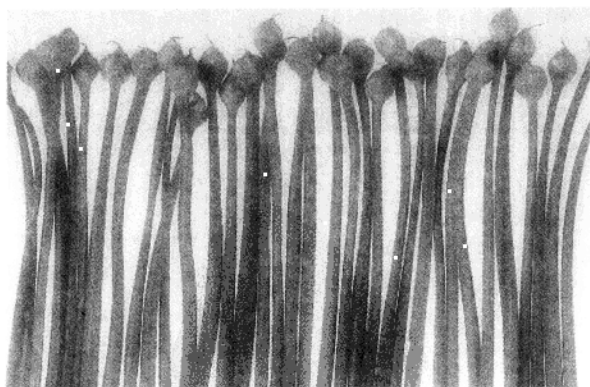
妊娠妇女体重增长，是多种因素综合作用的结果，不一定是发胖。妇女在妊娠时期体重增长的正常范围是十公斤左右，最低限度是5公斤，最高可达20公斤。但是如果体重增长超过正常范围，就应该调整饮食，如果体重突然增长很多，那么最好是请教医生。

了解到身体每一个时期的发胖规律后，希望大家能够知己知彼，百战百胜，早日打败肥胖这个敌人。

第2节

减肥的理由

当你节食减肥时，也许有人会笑你爱美，说你赶时髦。其实，减肥只是为了漂亮吗？减去赘肉确实比较美，但是减肥还有很多堂堂正正的理由。了解这些理由以后，节食的时候你会更坚决。



1

首先，体重越重的人，越容易得高血压。即使轻微高血压的人，在65岁以前，患脑中风的机会要比血压正常的人高三倍。

2

再来是肾脏病，肾脏专家说，体重过重容易伤害身体的主要器官。因为肾脏病的两种起因：糖尿病和高血压都和肥胖有关。

3

70%的糖尿病患者是肥胖的，尤其是胖女人，得糖尿病的机会是正常女人的四倍。这是因为过多的脂肪细胞需要胰脏分泌过多的胰岛素，以使血液中糖份变为能量。当胰脏不胜负荷时，功能会衰弱，于是血液中糖份会增加，无法排出体外。

4

胖人也比较容易得湿疹、红疹等皮肤病。皮肤专家说，这是因为胖人流汗比较多，所以会破坏皮肤预防感染的原有功能。

5

胖子的胆固醇即使不高，得心脏病的机会还是比瘦子高出许多，因为脂肪会黏附血壁。增加的脂肪也使你的心脏要额外费力工作。过多的脂肪也会使血液得不到足够的氧气。

6

过度肥胖的人，心脏会因过度疲劳而扩张、衰弱，直到它出现充血性的心脏衰竭。专家指出，肥胖要比抽烟容易导致心脏病。



7

体重越重的人，在动手术的时候危险性越高。伤口也比较容易发炎，比瘦子住院的时间也长一些。

8

美国癌症协会研究发现，一个人的体重如果比同龄者的平均体重多40%以上，得子宫内膜癌的机会是正常人的5.4倍。超过标准体重25公斤以上的胖女人，得子宫癌的机会比正常人高10倍。

9

我们全身的重量是由26块小骨构成的脚来支撑，可想而知，关节炎、趾甲深陷肉中、鸡眼等等和各种脚部毛病，通常都比较容易发生在体重过重者身上。

10

过重的体重除了增加脚部的负担，也给背肌、韧带、筋腱等过大的曲张力，常常会引起背痛，久而久之形成慢性的背部毛病。另外，鼓起的腹部也特别容易造成背痛。

11

怀孕也是对肥胖女子的一大挑战。因为肥胖者本来就不容易怀孕。一旦怀孕，即增加了心脏、血管、肾脏、呼吸道的负担。而且，肥胖产妇的胎儿通常会有过重的现象，应慎防难产。

12

此外，肥胖也会造成月经失调、打鼾等毛病，而且根据人寿保险公司预估寿命的标准，理想体重的人可以活得更久。

听了这么多应该减肥的理由，你是不是觉得自己真的应该下定决心减肥了呢？赶快行动吧！

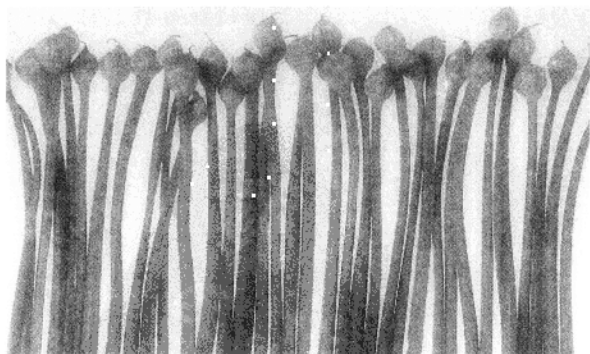


第 3 节

我怎么减不了肥？

有心减肥的人相信都有这样的感觉：为什么有些人怎么吃都不会胖，而我却怎么吃得这么少还是这么胖？

人类先天的体质，确实是不公平的。根据专家的研究，体重的增减要比单纯的卡路里吸收复杂得多。研究显示，每个人的身体处理食物的方式有很大差别。有些人每天只吃一千卡路里，却依然很胖。



1

波士顿的一家医院针对一些胖子进行研究，发现胖子身体内的一种酵素含量比一般正常含量少了20%。这种酵素的函数是调节人体内钠和钾的含量，在调节的过程中消耗体能和烧掉卡路里。一些胖子的活动力比较低，因此食物的卡路里不但不能烧掉，而且会储存起来，增加体重。研究员相信这种酵素的正常活动是保持稳定体重的几种人体机能之一。

2

另一种可能引起肥胖的东西称为“褐色脂肪”，那是围绕在肾脏、肾上腺和主动脉周围的暗色脂肪组织。这种组织可以消除多余的卡路里。褐色脂肪随着年龄的增加而减少，这也是许多人一到中年就会发胖的原因。



3

除此之外，很多女性会发现，男性大吃大喝却还能保持身材，自己很努力减肥却依然肥胖。这是因为女性的体质天生就比男性更不容易减肥。一般来说，女性减肥比男性困难，不是因为妇女的意志力小或活动太少，而是因为女性天生就比男人多一层脂肪。



4

造物者在设计女性的时候，认定所有女人都应该怀孕，因此女性的身上多了一层保护胎儿的脂肪。不论妇女是否怀孕，这一层脂肪都留在体内。它在少女月经来潮前几个月开始出现，直到更年期停经后十年，这一层脂肪才开始退化。

5

成年女性的身体内，脂肪占了15%至30%，而男人的身体内，脂肪只占10%到15%。因此，妇女减肥比较困难是有充分理由的。



不要感到气馁

我们在这里提出这几点，是希望减肥成绩不理想的朋友们不要自责，也不要感到气馁。先天条件不理想，不是叫你放弃，而是希望大家能够加倍努力。女性读者既然知道了体内的脂肪比男性多出几乎一倍，减肥期间就应该格外小心，尽量少吃脂肪，包括植物油在内。

此外，我们提出了人到中年减肥不易的问题，也是希望进入中年的朋友们多加小心。体质上既然已经缺少了燃烧热量的褐色脂肪，就不要让其它的有害脂肪在身上囤积。

年龄和性别并不是减肥成败的最大因素。无论你是属于什么样的体质，最重要是使用正确的方法，保持正确的态度，持之以恒，必能成功。

