

Bye-Bye

|大众健康|

告别“大肚腩”

Leave Big Belly!



大肚子3周歼灭战!

帮你甩掉“游泳圈” 告别“啤酒肚”

谁搞大了我们的肚子?

网罗多种减腹方法 运动 饮食调理 中医理疗...

DVD

秀秀 编著

精准塑腹普拉提斯 • 强力塑型器械健身

细节雕塑纤腰舍宾 • 内修外练美腹瑜伽

四大运动助力完美腰腹事业

成都时代出版社

Bye-Bye

大众健康

告别“大肚腩”

Leave Big Belly!

秀 秀 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

告别“大肚腩” / 秀秀编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5464-0096-9

I. 告… II. 秀… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 204818 号

告别“大肚腩”

GAOBIE DADUNAN

秀秀 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	张慧敏
责 任 校 对	邢 飞
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0096-9
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

第 1 章

谁搞大了我们的肚子？

- 2 | 一、你属于哪一种？认识腹部肥胖的种类
- 4 | 二、“肚量”多大算健康？
- 5 | 三、“大肚子”，我们的健美&健康杀手
- 6 | 四、瘦腹之战为何屡战屡败？
- 6 | 五、制定合理的塑“腹”计划
- 9 | 六、错误的减肥法



第 2 章

越吃越瘦的饮食攻略

- 12 | 一、饮食减肥要点
- 15 | 二、营养摄入与选择
- 21 | 三、如何管住你的胃
- 23 | 四、越吃越瘦的烹饪方法
- 24 | 五、瘦身食物排行榜
- 28 | 六、瘦腹饮品，悄悄地减去小肚子
- 31 | 七、素食主义
- 34 | 八、警惕会让你发胖的食物
- 36 | 九、避开常见饮食误区

第5章

教你生活中的 瘦腹金点子

- 102 | 一、快乐的家居瘦腹法
- 107 | 二、良好仪态也减腹
- 109 | 三、腹式呼吸法助塑腹
- 111 | 四、瘦腹小妙方
- 113 | 五、关于减肥药

第4章

中医助力 减腹大业

- 89 | 一、中医理疗
- 96 | 二、汉方纤体中药
- 100 | 三、不伤身的中药特效
减肥药方

第3章

减掉它， 运动是核心！

- 39 | 一、有效瘦腹的运动守则
- 42 | 二、燃脂快速、效果显著的减腹运动

精确瘦身—普拉提斯

细节雕塑—舍宾

内外兼修—瑜伽

打造完美腰腹—器械健身



第1章

Chapter One

Who Has Made Our
Belly Bigger?

谁搞大了 我们的肚子?

健美与肥胖就像矛盾的两面，一面是积

极乐观的生活；一面是懒惰和无节制的

食欲。曲线变形了，低头看不到脚尖了，感觉

自己越来越像陀螺了。最惹眼的部位在哪里？腹部！很

多人往往会忽视厚厚的脂肪下面隐藏的危机。三高问题（高

血压、高血糖、高血脂）出现，健康指数下降，危

险指数飙升，很多人为了大肚腩伤透了脑筋。很多衣服穿

不了了！不敢再去时尚店逛了。只试不买的想法都抛

得远远的。有人对于身材不在乎。但是纵容大肚子就

是在纵容自己毁灭健康与美丽！想甩掉“游泳圈”、

告别“将军肚”？现在就开始吧！



Leave "Big Belly" 告别大肚腩

大于500千卡（2000千焦），所以爱喝啤酒的人更易出现大大的“啤酒肚”。

②**运动量不够**。会不会发胖的关键，是从饮食中摄取的热量和身体运动所消耗的热量是否平衡。即使没有进食过量，热量没有消耗也会发胖。现代人工作繁忙，以车代步，很少有时间有精力去做运动，于是体内热量长年累积，消耗不足，肥胖也就随之而来。尤其是司机、公司白领、学生等，长期久坐不动，腹部的脂肪自然是一层又一层，平滑的小腹和六块腹肌也就不见了。

③**内脏下垂**。进行剧烈运动的人，会在无意识间加强横膈膜处的呼吸肌的锻炼，而平时不太运动的人，由于呼吸力度较浅，使得位于横膈膜处的肌肉（呼吸肌）缺乏锻炼而松弛，呼吸肌的松弛又会直接导致内脏缺乏支撑而下垂，“将军肚”就这样出现了。

④**便秘、胀气**。肠胃功能不好，便秘、腹部胀气同样会使腹部凸出，形成难看的“大肚子”。这需要平时注意调节饮食，多吃富含膳食纤维的蔬果，多喝水，促进肠胃蠕动和排便，慢慢“排”掉大肚子。



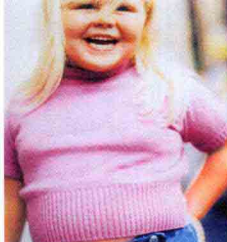
How Large The "magnanimousness" Is to Be Healthy

P A R T I

二、“肚量”多大算健康？

坚实平坦的腰腹部是每个人都向往的，它不仅标志着形体优美，而且行动起来也灵活潇洒。腰腹部的肌群有腹直肌、腹内外斜肌及背部的既棘肌和斜方肌的下部等。这些肌群介于骨盆和胸背之间，是构成人体枢纽的重要组成部分。腰腹部是人体皮下脂肪贮藏量最大的地方，容易形成大腹便便且臃肿难消。影响美观的腹部类型有：脂肪堆积、沉积在下腹部和肚脐周围形成的悬垂形腹壁；腹壁较膨胀、皮下组织的厚度不尽相





2. 腹部“发福”的N个“元凶”

腹部“发福”是腹部脂肪过多使体重超出正常范围的一种征候，是由于机体能量摄入大于消耗的一种慢性能量平衡失调状况。能量的摄入来自食物和饮料，而每日的能量消耗包括静态能量消耗、食物热效应（代谢食物所需能量）和活动所致能量消耗。能量摄入与能量消耗平衡，体重保持稳定；如果能量盈余，摄入较多或是消耗减少，都会使体重增加。人会变胖通常都是因为吃的太多、又动的太少。

通常热量过多就会转成脂肪，储存在皮下或内脏周围，除了脂肪层过厚还有脂肪包住心脏或形成脂肪肝。对现代人而言，肥胖已经成为一种慢性病，而且还会引发各种不良影响。下面就来分析一下引起腹部“发福”的几个“元凶”。

①错误的饮食习惯。除了对食物的选择以外，进食习惯也是一大关键。肥胖的人常有大吃大喝、边吃边看书报电视等不良习惯，除了难以掌握食量外，也很难控制食欲，以至于在不知不觉中进食过量。还有因为跳过一餐没吃而暴饮暴食的，食物不仅很快会被吸收，也更容易转换成脂肪。

睡前进食是平腹的大敌。我们的身体有交感神经和副交感神经两种自律神经。交感神经是白天工作，促进胃肠对食物的消化和吸收。到了夜晚，副交感神经就会活跃起来，除了使身体得到休息外，还会促使吃进去的东西变成体内脂肪积存起来。因此，在深夜吃进去的东西很快就会变成堆积的体内脂肪。

“交际应酬”、“借酒消愁”、“贪杯”也是肥胖的重要原因。酒的主要成分是酒精，1克酒精能产生7千卡（29.4千焦）的热量，因此喝酒更容易导致热量摄取过多。尤其是啤酒，除了含酒精外还有糖类、氨基酸等，一瓶酒的热量





Why Has Thin Abdomen Suffered Repeated Defeats?

四、瘦腹之战为何屡战屡败？

每个人都渴望拥有健美的腹部，也确实有很多人都会下定决心要把肚子减下去。但长胖容易减肥难。太多人受不了美食的诱惑，难以坚持每日的运动，最终还是瘦不下去。经调查，超过60%的人减肥是为了漂亮，只有10%的人关注健康；超过90%的人仅靠称体重和照镜子来衡量减腹效果；超过60%的人采用节食（包括直接节食和服用减肥药）的方法来减腹，只有不到25%的人通过适度运动来减腹。换句话说，流行的减腹方式主要是通过节食，目标主要是减重。

“我已经减少食量了，为什么体重还是没有按照预期目标减下来呢？”我们经常听到这样的问题。例如，一天所摄取的热量减少4200千焦，1克脂肪=29.4千焦，因此一个月就要减少 $4200 \text{千焦} \times 30 \text{天} \div 29.4 \text{千焦} = 4.3 \text{千克}$ （脂肪）。理论上应该是会消耗储存在身体里面的脂肪。可是，如果突然减少能量摄入，身体会在事前察知，并将体内的能量保存起来，所以对减肥反而产生反效果！

因此，想要一夜之间就瘦下来，不遵循身体的生理规律，不坚持合理的饮食习惯和健身运动，是不可能成功拥有健美腹部的！

To Make A Rational Plan of Shaping "abdomen"

五、制定合理塑“腹”计划

导致肥胖的因素因人而异，应该改善的地方也是人人不同。因此，必须客观、正确地分析生活习惯，了解自己肥胖的原因，才能制订适合自己的塑腹计



同而形成的圆球形腹壁；缺乏皮下脂肪，使肚脐周围有过多的皮肤皱纹。

关于腹围的标准，各年龄段不尽相同，人体美学专家所拟出的标准比例如下表（腹围单位：厘米），量一量，看看你的腹部离标准有多远吧。

年龄	20~30岁	30~40岁	40~50岁
腹围	身高 $\times 0.457$	身高 $\times 0.475$	身高 $\times 0.505$



"Big Belly", The Killer of Our Fitness & Health

三、“大肚子”， 我们的健美&健康杀手

P A R T I



不知何时长出来的大肚腩，完全破坏了我们的身体线条，真是难看。圆滚滚的肚子让男人的健硕魅力大打折扣，让女孩子最钟爱的露脐装也束之高阁。不管是男人还是女人，平坦的腹部都是最性感的。

除了影响美观，大肚腩对我们的健康也存在着巨大威胁。最新研究结果表明，大肚子比大腿和臀部的赘肉危害更大，腹部大量堆积脂肪会增加早亡的危险性，即使对于不肥胖的人也是如此。美国国家儿童健康和发展学会的学者研究发现，腹部脂肪产生的毒性物质可能危害到邻近内脏，腹部赘肉过多会增加人们患上糖尿病、肝硬化、盲肠炎、胆结石、慢性胃炎等各种疾病的几率。

后，原则上就要以这个发现为根据，从适合目前状况的轻松运动开始，然后慢慢使运动不足的生活转变为多运动的活跃生活。

除了运动计划以外，还要有相应的饮食计划。制定每日的瘦身食谱，改变以前的不良饮食习惯，定时定量摄取食物。饮食与运动搭配，瘦腹才能更快更见成效。专家们已经明确了与持久减肥有关的饮食方式，这能帮助制定减肥战略，包括食用低脂、低能量密度食物或者高纤维食品，以及选择有更多低热量菜谱的餐馆这些都是预先需要的计划。

计划中有一部分包括给实现健康饮食设置目标。研究发现，当参与者在制定各自减肥目标和计划时得到帮助，并获得一个饮食计划时，他们能更好地坚持减肥计划，最终减掉赘肉。

2. 实践篇

大肚子的人不仅体脂肪过多，而且肌肉松松垮垮。为了锻炼松垮的肌肉，除了跑步之类的“动态运动”之外，体能训练之类的“静态运动”也是必要的。同时，体操或伸展操同样不可或缺，因为它们可以充当准备运动或热身运动，使动态运动或静态运动能够轻松地持续下去，并使肌肉保持柔韧。

3. 身体检查必不可少

运动有减肥效果，也蕴含着发生意外的危险。因此刚开始做运动时，必须先做身体检查，了解自己的体力和运动能力。如果患有高血压、心脏病等疾病，或是骨骼、关节、肌肉有问题，必须在运动前先咨询医生。专家们认为，同合理的饮食一样，有规律的体育运动也能带来长期的健康体重。就像饮食一样，运动也需要计划。研究表明，目标确立是计划过程的重要组成部分，并且目标应当是现实可行的。

总之，改善进食和体育活动的小举措都能对健康体重产生大影响，预先计划以建立促进健康饮食和规律运动的生活方式，对减肥大有益处。



[减肥失败的6大主观误区]

_ □ ×

同样是减肥，有些人成功了，而有些人却以失败告终，这是为什么？主观原因一般有以下6种情况。对号入座看一看，符合你的有哪些？

1. 跟广告减肥。不分析自己肥胖的原因和未寻找适合自己的方法。广告讲什么方法好就用什么方法减肥；或者是人云亦云，频频更改减肥方法，这种人对减肥过程缺乏认识，因而以失败告终。

2. 凑热闹减肥。凑热闹跟着减肥，只凭一时的兴趣和一时的热情，免不了出现减肥失败的结局。

3. 减肥急于求成。如照照镜子觉得自己的形象不满意，特别在事前临时希望能达到自我感觉良好的形象，急忙来要求快速减肥。欲速则不达，常常减肥失败。

4. 选定不切合实际的减肥目标。如希望一星期能减去7~8千克，未达到理想就终止了减肥。这种人往往会越减越肥。

5. 减肥生效后马上旧态复萌。有人在开始减肥的一个月内疗效明显，此后不够明显时便丧失信心，又恢复原来的生活习惯。

6. 缺乏决心与恒心。强调工作忙，学习紧张，三天打鱼两天晒网式的间断减肥，往往也不能使减肥成功。

划。无论如何，都请避免“过度激烈的运动计划”，一切以安全为要。成功减肥要求健康的生活方式和行为模式。这包括选择低热量食物，有规律地进行体育活动。但这些事情不会自动发生，它们需要计划。

1. 准备篇

一般人可能会以为运动越多越有效果，可是过度激烈的运动反而会产生相反的效果。为追求立竿见影的减肥效果而突然开始进行剧烈的体能训练，容易产生使心脏、关节过度负荷的危险。因此在开始减腹运动之前，要事先确定运动的项目和强度。回头审视以前的生活习惯，正确把握自己的生活作息规律或运动不足的状态。最有帮助的方法是记日记，记录每天的生活情况，就能清楚知道平常缺乏运动的程度。掌握了平常的运动量之





Leave "Big Belly" 告别大肚腩

在忍受不了的情况下才喝葡萄汁和柠檬汁。

效果：7~10日内能减掉3~4千克，效果神速。

副作用：饮水不足会引起机体不断积储水分作为补偿，并使体内更容易积聚脂肪。饮水不足还可能引起人体代谢功能的紊乱，导致人体对能量吸收多、释放少，更容易引起便秘、皮肤干燥等问题，严重者更有可能脱水，所以非常危险。

3. 吸烟减肥法：伤害心肺功能

伤身程度：★★★★

方法：饭前或空腹抽一支烟，令胃部不适而没胃口吃东西，以此来促进减肥。因为烟草中所含的尼古丁会令消化功能衰退，人体从而不能有效地吸收食物营养，自然想胖都难。

效果：两个月可减3千克左右。

副作用：吸烟除危害心肺功能外，空腹吸烟更会导致胃部血管痉挛而可能引发胃炎，而且吸烟损伤皮肤，是皮肤美丽的大敌。

4. 吃辛辣食物减肥法：伤胃、伤皮肤

伤身程度：★★★★

方法：有人觉得泰国、印度等国家很少出胖人，于是便推断出这与他们平日嗜辣有关。因为吃辣容易流汗，而且吃一点点就能令人有饱腹感，所以有减肥作用。

效果：一个月瘦2~3千克。

副作用：以长期吃辛辣食物减肥会影响胃部机能，易引发胃痛甚至胃出血。有的人吃辛辣反而会胃口大开，越吃越多；而且吃太多刺激性食物还会使皮肤变得粗糙，甚至会长出满脸痘痘和暗疮，得不偿失！





即使没有并发症或身体无毛病，肥胖的人要积极做运动也不是件容易的事。这种人不适合突然开始做运动，而应从减少食量开始，等到体重降到某种程度时，再开始进行轻松的运动，安全健康地推进减腹进程。

六、

Wrong Methods of Losing Weight

错误的减肥法

P A R T 1

有很多人，为了快速地减掉难看的大肚腩，偏信网上那些未经证实的减肥传言，不择手段地以摧残自己的身体为代价来减肥。这些减肥方法对自己的身体有害无益，就算能暂时减掉一点肥肉，等你停下来，一样会快速地反弹回去。切记！一切以健康为重，千万不要试验以下这些魔鬼减肥法！

1. 催吐减肥法：头号极刑减肥

伤身程度：★★★★★

方法：根据“吃了等于没吃”的原理推想出来，先要吃得9~10成饱，然后“抠”喉将刚吃下的东西吐出来。食物没有被消化吸收，身体自然无法摄取营养，于是便会瘦。

效果：一个月减重5千克，但是也会导致皮肤变得粗糙。

副作用：如果养成想吐便吐的习惯，极有可能导致贪食症、厌食症等病症，是极危险的减肥法。



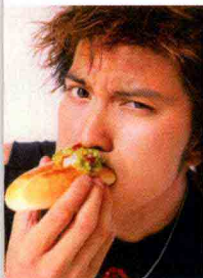
2. 断水减肥法：出现脱水危险的减肥

伤身程度：★★★★★

方法：日本拳击手轮岛功一于1989年发表了10天断水减肥5千克的理论，只



Leave "Big Belly"
告别大肚腩



Main Points of Dietetic Loose Weight

一、饮食减肥要点

P A R T 2

许多人认为，要想减肥首先要节食，吃少了自然就瘦下来了。其实这是错误的观点，饮食减肥法并不是要求你一味地不吃不喝，而是要遵照一定的原则和方法来平衡膳食。谨记饮食减肥的要点，才能真正实现越吃越瘦的理想！

要点一：早吃好、午吃饱、晚吃少

人体经过了一夜的睡眠，需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。不吃早餐的人在午饭时会出现强烈的空腹感和饥饿感，不知不觉会吃下过多的食物，多余的能量就会在体内转化为脂肪。早餐吃得足够健康，不仅能让人体更好地吸收营养，还能有助于一天的“减腹大业”。中午吃得饱饱的，晚上的饥饿感就不会那么强烈，也就能避免晚上摄取过多热量的情况出现。晚餐吃少是帮助减腹的关键，过于丰盛的晚餐、夜宵会造成身体的负担，导致热量无法消耗，日积月累会造成皮下脂肪堆积过多，大肚子也就在无形中越长越大了。

要点二：优雅地等待大脑告诉你 “已经吃饱了”

要记住：当你在进食的时候，大脑需要大约20分钟的时间才能得到“吃饱了”的信号。狼吞虎咽会让你在这个时间里进食过量，所以优雅地进食，不仅会让热量的摄取量减少，而且在缓慢进食的情况下，细嚼慢咽可使唾液更好地分解食物，让食物更容易被消化和吸收，可以防止烧心和胃肠胀气。

第2章

Chapter Two

Dietetic Strategy
That Eat More But Thinner越吃越瘦的
饮食攻略美味的食物是味觉
美的享受，健康的

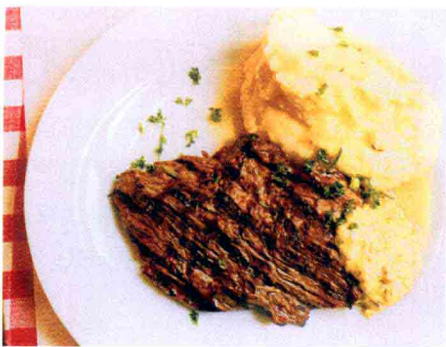
食物是身体的享受。饮食也能减肥？答案是肯定的！事实上，只要你选对了瘦身食物和饮品，学会控制食欲，合理进食并均衡地摄取营养物质，不但能补充身体所需，还能有效帮助你减掉大肚子！



Leave "Big Belly" 告别大肚腩

果是最好的，而且很容易在不知不觉中就吃多，所以高热量点心，如芝士蛋糕，放在饭后吃比较好，与用餐中的食物纤维一起消化，热量吸收会比较少，而且不容易吃太多。

要点七：不拒绝餐桌上的脂肪



所谓清淡，就是最好别吃肉，只吃蔬菜和水果？记住适度控制不等于拒绝，放弃所有动物性食品，放弃油脂，放弃盐和酱油、咸菜等等，每天用蔬菜和水果代替所有的食品，这样的“清淡饮食”长期下来会缺乏蛋白质和脂肪，造成身体新陈代谢降低，不仅对减肥不利，还会给健康带来更大的威胁。

要点八：高纤维让你更健康

富含纤维的食物容易使人产生饱腹感，并且可以在长时间内保持这种感觉。纤维还可以帮助你维持血糖值（血糖使你保持精力），并保证你的大便有规律。作为餐前小菜，来一份沙拉或蔬菜汤最为适宜；在进餐结束时吃一片水果也较为恰当。不过，这些食物的热量最好低于2100千焦，否则一样会发胖。

要点九：远离酒类

从上文我们知道，酒是导致大肚子的罪魁祸首之一，啤酒和烈性酒都有可能提高体内的可的松（一种将脂肪转移至腹部的激素）。而且喝酒时，还会让人不知不觉食用更多的食物，摄取更多难以消耗的热量。

