

细节美丽

主编 刘 青

循序减肥

Xunxiu Jianfei

“瘦”也是美丽的关键因素



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

科学出版社

健康饮食

循序减肥



科学出版社
KEXUE CHUBAN SHE

细节美丽

循序减肥

主编 刘 青

编者 曹 靖 刘 帅 田 辉 邓代业

李占静 赵 红 周 明 陈 佳

王苏燕 袁传洋 刘文书 魏秀芳

高 青 秦永诚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

循序减肥 / 刘 青主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5091-3980-6

I. ①循… II. ①刘… III. ①女性—减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137995 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 吴 倩 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4.875 字数: 83 千字

版、印次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 15.00 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



SUMMARY

内容提要

编者从运动、饮食、按摩等方面介绍减肥的方法，并对全身、面部、手臂、腰腹、腿部等局部减肥方法进行了进一步讲述，强调良好的减肥习惯。女性之美贵在细节，女性不一定天生丽质，但是一定注意细节，只有这样才能雕琢呵护出自己的美丽气质。



CONTENTS

目 录

PART 1

美女不可忽视的减肥理念/1

- 一、为什么要减肥/2
- 二、肥胖的标准/3
- 三、肥胖的危害/5
- 四、哪些人需要减肥/7
- 五、不可盲目减肥/9
- 六、减肥的方法和种类/10
- 七、选择适合自己的减肥方法/12
- 八、保持正确的减肥心态/14
- 九、减肥注意事项/16

PART 2

美女不可忽视的运动减肥/19

- 一、运动祛脂最有效/20
- 二、运动是如何实现减肥的/21
- 三、运动减肥优点多多/23
- 四、运动减肥与季节/25
- 五、运动减肥的种类/27





- 六、选择适合自己的运动
减肥方法/29
- 七、符合女性天性的减肥
方法/30

- 八、运动减肥误区/32
- 九、良好的运动减肥心态/34
- 十、运动减肥的注意事项/35

PART 3

美女不可忽视的饮食减肥/37

- 一、为何需要饮食减肥/38
- 二、饮食减肥的原理/39
- 三、减肥食物优点多多/41
- 四、饮食减肥的相关因素/43
- 五、饮食减肥的方法/44
- 六、选择适合自己的饮食
减肥方法/46
- 七、女性独特的饮食减肥
小窍门/48
- 八、饮食减肥误区/50
- 九、饮食减肥的心理帮助/52
- 十、饮食减肥的注意事项/54

PART 4

美女不可忽视的按摩减肥/57

- 一、了解按摩减肥的好处/58
- 二、按摩精油的选用/59
- 三、穴位按摩减肥法/60
- 四、重点按摩减肥法/61
- 五、短期按摩，长期见效/62
- 六、特殊的按摩减肥方法/63
- 七、按摩消除“双下巴”/64
- 八、让“大脸”变“小脸”/66
- 九、让减肥加速的按摩方法/67
- 十、常见的按摩减肥误区/68

PART 5

美女不可忽视的全身减肥/71

- 一、生活中的减肥细节/72
- 二、重点消除腹部脂肪/73



- 三、正确应对下半身肥胖/75
- 四、“吃”出完美身材/76
- 五、沐浴也能瘦身/78
- 六、注意脚部保养/79
- 七、饮水减肥很重要/80
- 八、跳绳减肥，整体瘦身/82
- 九、选对锻炼时间/83
- 十、全身减肥的误区/85

PART 6 美女不可忽视的面部减肥/87

- 一、面部减肥的原则/88
- 二、简单方法，神奇瘦脸/90
- 三、正确使用瘦脸产品/91
- 四、面部减肥操/92
- 五、面部运动减肥法/93
- 六、认清吸脂术的“真面目”/94

PART 7 美女不可忽视的手臂减肥/97

- 一、瑜伽减肥法/98
- 二、毛巾也能“消脂”/99
- 三、重塑手臂线条的方案/100
- 四、专业纤臂方法的选用/101
- 五、如何消除“蝴蝶袖”/102
- 六、快速纤臂的方法/103
- 七、手臂运动减肥法/104
- 八、手臂减肥不可熬夜/105

PART 8 美女不可忽视的腰腹减肥/107

- 一、多喝豆浆，消除脂肪/108
- 二、专业的消脂方案/109
- 三、呼吸减肥法/110
- 四、居家女性减肥妙招/112
- 五、生活中的瘦腰细节/113
- 六、迅速燃脂的妙招/114
- 七、早起五分钟，远离小肚腩/115





八、巧用橄榄油消除腰腹

赘肉/116

九、腰腹减肥的误区/118

PART 9

美女不可忽视的腿部减肥/121

一、腿部减肥的基本原则/122

方案/125

二、五分钟瘦腿操/123

五、常见的瘦腿技巧/126

三、最有效的瘦腿方法/124

六、生活中的瘦腿细节/128

四、为小腿减肥的运动

七、如何减掉“萝卜腿”/129

PART 10

美女不可忽视的减肥习惯/133

一、养成“多动”习惯/134

六、在外用餐的良好习惯/139

二、合理的进餐习惯/135

七、促进减肥的饮水习惯/141

三、缓慢进餐也能减肥/136

八、饭后散步有助减肥/142

四、饭后刷牙有助减肥/137

九、早餐也能减肥/143

五、细嚼慢咽必不可少/139

十、影响减肥的不良习惯/145



PART

1

美女不可忽视的减肥理念

今天，女孩子不再满足于只拥有漂亮的脸蛋、精致的妆容，苗条匀称的身材已成为更多女性追求的目标。“减肥瘦身”这个流行词语充斥着大街小巷，各种减肥广告也随时冲击着我们的眼球和耳朵。但是，作为爱美的女性，面对这些，千万别被晃花了眼睛，一定要树立正确的减肥理念，这样才能良好地实现适合自己的瘦身计划。



一、为什么要减肥

☆为美丽加分

苗条的身材能为女孩子的形象加分是毋庸置疑的。拍照时，一张秀丽小巧的瓜子脸型十分上镜；与人交谈时，用匀称的双臂打出的手势是一道好看的风景线；夏天里，露脐装和低腰裤让你的纤纤细腰成为他人瞩目的焦点；奔跑时，迈动灵动修长的双腿，也会让人产生美好的遐想。这一切，是每个女孩子都渴望拥有的。所以，当对着镜子，看到自己胖胖的脸蛋、胳膊上和腰部多余的赘肉、粗壮的小腿时，我们都会痛下决心：减肥！

☆为健康着想

随着人们健康意识的增强，爱美的人已越来越理智地将健康摆在了重要位置，其实女孩子也在心底默认健康比美丽更重要。没有健康，一切皆为零。肥胖容易引起血脂



高、血压高、动脉粥样硬化，久而久之会诱发心脏病、糖尿病等多种疾病，成为健康一大杀手。年轻时，我们还不太能觉察出来，但随着年龄的增长，这些危害会越来越明显。所以，在刚刚做过健康体检或阅读了健康书籍之后，我们常拍着胸口惊讶地说，肥胖真是可怕。为了以后的健康，从现在开始就改掉以前那些坏的生活习惯吧！

二、肥胖的标准

肥胖，是指人体内脂肪积聚过多的状态。当摄入的能量高于消耗掉的能量时，能量就转化成脂肪组织存留下来。除此之外，也有可能是水分潴留和肌肉发达。通常所说的肥胖是指体内脂肪过多。严重的肥胖，一眼就能看出来。对于大多数人来说，怎样比较准确地判断自己是否肥胖或者肥胖程度呢？

☆体重指数法（BMI）

这是世界卫生组织多年沿用的一个方法，即用一个人的体重（单位：千克）除以身高（单位：米）的平方，得



出一个数值，这个数值被称为 BMI 指数。

对欧洲人来说，如果这个数值超过 25，则被认为脂肪超重。对于亚洲人来说，如果这个数值超过 23，就被认为脂肪超重，但是一个人的 BMI 指数超过 23 却肌肉发达，则被认为是肌肉超重。BMI 指数超过 23 且腰围大于 89 厘米的女孩子则被认为是脂肪超重，需要减肥。

☆各种估测法

以下是一些比较简单的方法。

过脐的腰围大于臀围，或平躺时腹部的高度超过了胸骨的高度，则可被认为肥胖。

实际体重超过了理想体重的 20% 以上，需要减肥。超过 20%~30% 为轻度肥胖，超过 30%~50% 为中度肥胖，超过理想体重 50% 以上，为重度肥胖。

☆肥胖的新概念

不要把肥胖单纯地认为是体内脂肪含量过多。它其实是一种以体内脂肪含量过高为主要特征、多病因且能够合并多种疾病的慢性病。所以，减肥不单单是减少脂肪的摄取，同时要为身体提供足够的营养来保证人体各项功能的正常运行。



三、肥胖的危害

说起肥胖的危害，它给女孩子带来的威胁远远不止外表上的不好看而已，更与女性身体的健康联系紧密且伤害影响巨大。

☆易导致多种疾病

肥胖最常见的并发症是高血压。据调查，超过理想体重 15 千克的人中，至少有 30% 的人患有高血压。亚洲人的脂肪不仅易积累在腹部，更容易积累在内脏，因而对健康的威胁很大。当一个人肥胖到一定程度，会加重胰岛的工作负担，最后导致胰岛过早衰竭，从而发展为糖尿病。据科学调查，肥胖的人免疫力较低，寿命短，他们患心脏病、卒中、胆结石等疾病的概率比正常人高出许多。

☆对女性生理健康不利

肥胖除了容易引发多种疾病，对女性的健康也造成很



大危害。科学研究表明，女性肥胖者容易发生月经异常、卵巢功能不全等情况，患乳腺癌、宫颈癌和子宫内膜癌的概率也比正常女性高出数倍。与正常女性比起来，肥胖女性较难妊娠，且生产过程中容易出现危险。此外，容易引起残疾的骨关节炎在女性肥胖者中发病率也较高。

☆易导致心理疾病

我们常说，“胖子都是乐天派”，但从心理角度上来看，肥胖的人容易感到疲劳，时常感到抑郁焦虑，患上抑郁症等心理疾病的概率比正常人高出 25%。此外，肥胖还可能会导致智力下降。

☆生活态度变得悲观

对于身材偏胖的女孩子来说，漂亮的衣服穿不上或穿出来效果不好，是很令人沮丧难过的事。小时候，因为是个胖姑娘而被同龄孩子取笑，长大后，因为胖得不到自己最向往的爱情，都成了痛苦伤心的回忆。看到漂亮的衣服和苗条的女孩，暗自羡慕且自卑，会觉得生活不够美好，从而压抑了自己本应轻松活泼的心情和性格。



四、哪些人需要减肥

☆超重者

实际体重超过理想体重 20% 的人应考虑减肥，超重 25% 的人，脂肪超重，属于肥胖范畴，需要减肥。

☆“三高”者

血脂、血糖、血压高的“三高”肥胖者，需要减肥。“三高”容易引起冠心病、糖尿病等肥胖并发症，危害甚大。

☆年轻“胖子”

年龄小于 40 岁的青壮年肥胖者，需要减肥。研究表明，发胖的年龄越小，将来成为“大胖子”的可能性越大。





☆局部肥胖者

腹部脂肪显著增多和已患有肥胖并发症的肥胖者，需要减肥。腹部脂肪过多称为“腹型肥胖（内脏型肥胖）”，女性肥胖者常见腰部以下脂肪聚积。测量“腹型肥胖”的依据：腰围与臀围之比大于 0.85 的女性和腰臀围之比大于 1.0 的男性均为“腹型肥胖者”。

☆不易妊娠者

婚后两年未孕的女性肥胖者，需要减肥。因为，肥胖的女性不易妊娠，专家指出，促使她们妊娠的最好办法就是减肥。减掉 5~10 千克体重便可促使女性肥胖者妊娠。

☆“历代”肥胖者

有死于肥胖并发症家族病史的肥胖者，需要减肥。如果家族病史中有人死于肥胖或其并发症，这就是在给那些肥胖者们亮警告牌了。自己需要多加注意，避免和祖先遭受同样的“厄运”。

☆被医生建议减肥者

如果连医生都建议你减肥了，你还有什么理由不快快行动？

