

怎么吃才不会胖？怎么动才瘦得快？

怎么减最健康？

你要的答案就在这里！



轻松 减肥 计划

李洁 · 编著

QINGSONG JIANFEI
JIHUA



上海科学技术出版社

中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS
100045 北京



轻松

减肥

计划

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社
100045 北京



中国轻工业出版社



轻松 减肥 计划

李洁◎编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

轻松减肥计划 / 李洁编著. — 上海 : 上海科学技术出版社, 2010.8

(健康是金系列)

ISBN 978-7-5478-0358-5

I. ①轻… II. ①李… III. ①减肥—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110346号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张 9 $\frac{4}{5}$ 字数180千

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0358-5/TS·26

定价: 19.90元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

目录

常有人说：“肥胖是天生的，我喝水也胖！”事实真的是这样吗？在20年前，大街上肯定没有像如今这么多的“胖胖”。究其原因，是我们的生活方式发生了变化。从脂肪肝到高血压，似乎这些现代人才有的富贵病都能跟肥胖扯上关系。那我们又该如何做才能甩掉身上的赘肉，找回健康快乐的生活呢？你将在本书中找到答案。本书旨在帮助肥胖人群养成良好的饮食、运动习惯。书中的减肥方法简单实用，而且易于学习，让原本枯燥的减肥变得轻松起来。

前言

肥胖不分年龄、性别、职业，几乎人人都热衷于谈论这个话题。肥胖也是医学、营养学及公共卫生专业人士意欲解决的一个问题。随着人们生活水平的提高和生活习惯的改变，肥胖人数呈逐年增加的趋势，而与肥胖有关的多种疾病，正在危害着人们的健康。

据统计，肥胖者患冠心病的几率是体重正常者的2倍，高血压发病率是体重正常者的2~6倍，糖尿病的发病率是正常体重者的4倍，更为严重的是，肥胖者的寿命会明显缩短。肥胖的人往往怕热，多汗，易疲劳，下肢浮肿，静脉曲张，皮肤皱褶处易患皮炎等。有的人甚至行动迟缓，稍微活动就心慌气短，以致影响正常生活。不仅如此，肥胖还会导致代谢失调的疾病，如痛风、血脂代谢异常、乳腺癌、结肠癌、胆结石等。

肥胖不仅给人带来病痛，而且严重影响人的形体美。一个人的形体美观与否不仅能反映身体健康状况，还能反映人们的思想修养和精神风貌，也是社会文明发展程度的具体表现。因此，了解和认识肥胖，改变一些不良习惯，追寻一种科学、有益的生活方式，是值得大力提倡的。

在本书的编著过程中，得到了何玉花、齐海英、张璐璐、张缓、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、张莉丽、苑晓丹、季慧、陈进、杨春明、张来兴、郑晓东、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、陈坚、陈辰的大力帮助，在此表示衷心的感谢！

编著者

2010年1月

目 录

第一章 做自己的瘦身教主

如今的生活好了，肥胖开始像传染病一样蔓延至大江南北。于是，瘦身成了现代人的新话题，甚至成了一些人终身的信仰。

科学应对当今社会的“流行病”——肥胖 / 2

人为什么会发胖 / 3

减肥，以健康的名义 / 4

避免求美未成身先衰 / 6

需要把握的瘦身原则 / 8

排毒——减肥前的紧急课题 / 9

设定减肥目标是瘦身的关键 / 10

你属于哪种肥胖类型 / 11

计算理想体重的方法 / 13

第二章 保持苗条身姿的饮食秘诀

子曰：“食色，性也。”吃喝是人的本性，但为了拥有苗条迷人的身段，吃也要吃得讲究，吃得适时，吃得对胃。美食、瘦身两不误。

早餐吃鸡蛋助你减肥 / 16

减肥必知的五大早餐误区 / 17

五大美味午餐，减肥又营养 / 18

晚餐太棒，身体易胖 / 20

五色餐，夏季享“瘦”不打折 / 21

减肥，但不拒绝脂肪 / 24

对于热量要“斤斤”计较 / 25

若是实在想吃，就别太难为自己 / 27

按“时”吃饭，少食多餐 / 29

喝水也有黄金时间 / 30

- 春夏瘦身，从粗粮开始 / 32
- 冬瓜，为你的苗条加分 / 33
- 营养丰富的土豆有助减肥 / 34
- 冻豆腐有利于脂肪代谢 / 36
- 红薯纤维丰富，食之有利减肥 / 37
- 菜中珍品——清肠竹笋 / 39
- 绿豆芽是消除肥胖的高手 / 41
- 燃脂佳品——西红柿 / 42
- 草莓带给你甜蜜瘦身术 / 44
- 维C之王猕猴桃 / 45
- 用香蕉果腹，抵挡食物诱惑 / 46
- 菠萝瘦身立竿见影 / 47
- 米醋富含氨基酸，可抑制脂肪合成 / 48
- 常饮乌龙茶可赶走脂肪 / 49
- 一杯普洱茶，避免脂肪沉积 / 50
- N种花草茶让你在色彩缤纷中轻松变瘦 / 51
- 七道绿茶泡出窈窕身姿 / 54

第三章 合理运动帮你远离肥胖

每天锻炼一小时，健康快乐活一生。对于肥胖的人来说，运动是最好的减肥茶，最佳的减肥药。合理的体育运动，不但能帮助你告别肥胖的苦恼，而且还能恢复你正常的生理功能，让你永永远远离肥胖一族。

- 哪些运动最能消耗脂肪 / 58
- 哪些运动只长肌肉不减肥 / 59
- 健走让你减赘肉 / 61
- 跑步减肥，你的方法正确吗 / 62
- 慢走，超级肥胖者的减肥法宝 / 63
- 并非运动出汗就能减肥 / 65
- 跳绳跳出匀称身姿 / 66
- 自行车运动帮你燃烧脂肪 / 67
- 要想减肥有效，泳姿非常重要 / 68
- 轻松练瑜伽，瘦身没商量 / 69
- 时尚普拉提，燃脂功效强 / 75
- 减肥新贵踏板操 / 79
- 减肥秘招之呼拉圈新玩法 / 81



- 几种超简单的室内减肥运动 / 83
- 晨操让你一天倍感神清气爽 / 84
- 简单有效的睡前瘦身操 / 86
- 懒人椅子操, 让你轻松减肥 / 88
- 哑铃操, 瘦身有一套 / 91

第四章 生活里的小窍门, 使减肥如此easy

学生做题, 要从题中找窍门; 销售员谈判, 要从经验中找窍门; 而我们想减肥, 就要从生活中找窍门。参加健身俱乐部费时又费钱, 但我们可以从生活中积累健身经验, 找到减肥小窍门, 简单实惠, 何乐而不为呢?

- 不用花钱就减肥的8个好方法 / 96
- 提高基础代谢率, 减肥更轻松 / 97
- 寻找“瘦一点”的按钮 / 99
- 偶尔健身等于暴饮暴食 / 100
- 合理睡眠, 照样可减肥 / 102
- 瘦得健康又美丽, 生理周期有玄机 / 104
- 办公室简易运动练就好身段 / 105
- 生活间隙的高效减肥小动作 / 108

第五章 告别局部性肥胖不再难于上青天

蜀道难, 难于上青天。有的人把局部瘦身看作登天。也许, 你有了做好瘦身的勇气, 却忘了怎样对付它的招式。世间瘦身的方法有千万种, 就看你用对了没有。

- 巧用瘦脸高招, 给你自信满满 / 112
- 怎样告别“蝴蝶臂” / 114
- 巧用按摩, 让手臂脂肪大撤退 / 116
- 女性“虎背”要不得 / 117
- 简易瘦腰小动作 / 120
- 就这样, 赶走小肚腩 / 121
- 营养素帮你告别下半身肥胖 / 123
- 动一动, 赶走“大象腿” / 125
- 按摩赶走臀部脂肪 / 126

第六章 减轻的是体重，历练的是精神

有句名言：贵在坚持。即使你拥有最先进的健身器材和最佳的健身环境，却忘了了解自己，看清自己的意志力，也是无法成功的。减肥并非一朝一夕，贵在坚持。

- 坚持，唯有坚持 / 130
- 减肥，首先要接纳真正的自己 / 131
- 时刻保持“苗条意识” / 132
- 成功减肥，需要心理暗示 / 134
- 减肥人群常见的心理障碍 / 136
- 减肥一定要杜绝的消极思维 / 138
- 学会坦然地拒绝食物 / 140

第七章 如何应对那些减肥中的“意外”

半路杀出“程咬金”，在我们的减肥计划中，突然杀出来的意外是对你的考验。美丽的女人此时需用睿智的头脑和平静的心态灵活应对。

- 为减肥，乱了生理周期 / 144
- 便秘了，该怎么办 / 146
- 如何消除肥胖纹 / 147
- 怎么阻止成功减肥后的反弹 / 148
- 如何突破运动减肥停滞期 / 150

第八章 逃离误区，有健康才更美丽

心急吃不了热豆腐，急于求成是减肥的大忌。美固然重要，但不要忘了身体才是我们革命的本钱，连本钱都不存在了，谈美岂不是水中月、镜中花吗？

- 小心运动减肥的误区 / 154
- 保鲜膜，带来的只是瘦身假象 / 156
- 拒绝主食不可取 / 157
- 抵制用吃东西来抵抗心理焦虑 / 158
- 吸脂手术谨慎做 / 160
- 针灸减肥需要警惕的误区 / 162
- 切勿迷信广告，擦亮慧眼甄别减肥产品 / 163

第一章 →→→

做自己的瘦身教主

如今的生活好了，肥胖开始像传染病一样蔓延至大江南北。于是，瘦身成了现代人的新话题，甚至成了一些人终身的信仰。



>>> 科学应对当今社会的“流行病”——肥胖

如果时光倒流十几年，恐怕没有人会认为肥胖是社会问题，充其量是个人健康问题或者审美问题。可是如今，肥胖却成了困扰全人类的一大难题。肥胖作为亚健康的典型表现，已成为人们生命健康的最大威胁，肥胖和肥胖病严重影响着全球13多亿人的健康。因此，世界卫生组织（WHO）也向全人类发出了向肥胖宣战的号召。

肥胖问题之所以受到世界范围的关注，原因十分简单，因为肥胖本身是作为一种疾病症状存在着的，是许多严重疾病的先兆，比如肥胖容易引起高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病。因此，抑制肥胖的发生，就意味着铲除了生成一些严重疾病的亚健康温床。

然而，大部分人的减肥过程都不是很顺利，尤其是一些不恰当的减肥方法还给健康带来了许多危害。例如，采取盲目节食减肥会导致胃肠功能紊乱、胃肠功能瘫痪、神经性厌食等疾病，个别减肥者甚至需要住院抢救，由此导致的死亡也屡见不鲜。

因此，科学减肥成了全社会呼吁的口号。也就是说，无论减肥是出于医疗、健康的需要，还是出于对美的追求，我们都应该明白，身体健康是人最大的财富，而美丽更是要以健康为前提。也就是说，减肥必须建立在健康的基础上，要遵循“健康第一”的原则。我们都知道，人体要维持正常的运转，必须保证足够的营养物质，如果肥胖者盲目地采取不适当的减肥方法，就会违背这一原则，必然会遭到自然规律的惩罚。在众多的女性减肥者中，很多人减肥并不是出于健康的需要，而是单纯为了美丽、楚楚动人，她们追求的是“骨感”的身材。女性爱美的心理固然可以被理解，但这毕竟破坏了人体营养供需的平衡，会产生很多副作用，如贫血、头发脱落、经期失调、抵抗力降低等，到那个时候，非但谈不上美，还有可能连正常的生活也难以维持。

所以，减肥一定要结合自己的身体状况，选择科学的、合理的减肥方法。

»» 人为什么会发胖

总的来说，肥胖是由于代谢紊乱引起的疾病，是人体热量的输入多于输出而导致的。肥胖一般可以分为两大类。一类是由疾病引起的肥胖，如由于患有脑炎、脑瘤、关节炎等其他慢性疾病而需服用某类药物，引起内分泌紊乱，从而造成肥胖，这种肥胖称为症状性肥胖。这类肥胖病人只占整个肥胖人数的5%左右。另一类肥胖则是由于在饮食过程中所摄入的热量，大大超过人体本身所消耗的热量，而使多余的脂肪在体内积蓄起来而导致肥胖，这类肥胖称为单纯性肥胖，其人数占肥胖总人数的90%以上。

●引起肥胖的原因

1. 遗传因素造成的肥胖

一般，父母肥胖或其家族中有肥胖史的，其子女肥胖的可能性就很大。这种肥胖类型的人，很难采取人为措施减肥，如运动、节食等方法，只能在减肥后与自己减肥前相比，相对来说体重轻一些。

2. 饮食结构不合理造成的肥胖

偏食或饮食结构中所安排的脂肪、谷类及其他碳水化合物含量过大，引起热量摄入超标，从而导致人体脂肪沉积、脂肪细胞增多而引起肥胖。

一般来说，人体所需热量的多少依性别、年龄、体型、工作类型、生活方式及生理和病理情况各有不同。例如，在年龄相同的前提下，男人较女人所需热量多；青年人较老年人所需热量多；体力劳动者较脑力劳动者所需热量多；活动量大的人较活动量少的人所需热量多。所以，我们在安排日常饮食时不能仅从自己的饮食喜好出发。

3. 运动过少导致肥胖

现代社会的进步使得很多人习惯优越舒适的生活环境，而缺乏运动的意识和行为。特别是，很多人晚饭后喜欢长时间地坐在电视机前看电视，一坐就是几个小时，很少走动，长此下去，不胖才怪呢。

4. 七情内伤也是肥胖的重要原因

七情内伤使人体中肝、脾、肾、肺等功能失调，不能把多余的脂肪转化为热量排出，而沉积于体内造成肥胖。

5. 精神因素引发的肥胖

俗话说：“心宽体胖。”没有思想负担，吃得香，消化吸收也特别好。如果“借酒消愁”以大吃大喝来缓解自己不愉快的情绪，就会使体内多余热量大增，导致肥胖。

>>> 减肥，以健康的名义

肥胖对人类健康的威胁，已经被世界所关注，随着社会的发展，医学健康知识的普及，越来越多的普通百姓也开始逐渐意识到肥胖带来的危害。不管你现在是不是一个肥胖者，你必须弄清楚的是，控制体重不仅仅是为了形象美观，更是为了身体和生命的健康！请牢记这一点，控制体重，以健康的名义。

●肥胖对于身体健康的危害

根据世界卫生组织的定义，肥胖是一种疾病。现在我们知道了，肥胖不仅是单一的疾病，它可以通过身体的代谢作用，引起全身多个系统异常，如循环系统、消化系统、呼吸系统等，严重危害了人们的健康。肥胖还是多种疾病的罪魁祸首，增加了糖尿病、高血压、脂质异常、缺血性心脏病、脑血管疾病、胆石症、骨关节病、多囊性卵巢综合征以及癌症的发生几率。肥胖患者患猝死、脑卒中（中风）、冠心病、心力衰竭、糖尿病、高血压的风险也远远高于体重正常的人。

●肥胖容易引起的并发症

肥胖会带来全身性的健康问题，现就全身各系统的健康隐忧一一作介绍。

1. 呼吸系统

(1) 换气不足征候群。因为人吸气时横膈膜必须往腹腔下降，若腹部堆积太多的脂肪，导致横膈膜下降不足，就易造成吸气没有吸饱的情况，从而出现换气不足的现象。

(2) 睡眠呼吸中止症。一般说来，空气是从上呼吸道鼻腔和口腔吸进来，经喉咙部分汇入气管，但肥胖的人因为脖子较短、较粗，造成喉咙的压迫，导致咽喉部的上呼吸道阻塞，于是吸进来的气体就无法顺利进入气管，而在鼻腔形成回旋的气流，形成打鼾，严重的还会造成呼吸中止。若肥胖者的心血管系统存在一定的健康隐患，就容易因缺氧而引发心血管疾病。

2. 骨骼系统

(1) 骨刺。肥胖的人常因腹部过重，腰椎易前倾，受力不平均，因此很容易造成椎间盘突出，也就是俗称的骨刺。当骨刺压迫到神经，尤其是坐骨神经时，就会造成坐骨神经痛的现象。

(2) 膝盖退化性关节炎。体重过重会压迫膝关节的半月软骨，长期下来，半月软骨会变薄，而慢慢引发膝关节酸痛。

(3) 痛风。肥胖的人因为饮食的关系，尿酸值通常过高，时间久了，当尿酸渗透到每个关节腔里面，浓度达到一定程度，就易形成尿酸结晶，产生痛风。

3. 消化系统

(1) 胆结石。肥胖者往往因饮食的关系，摄取过多胆固醇，而胆固醇是在肝脏中进行新陈代谢，所以过多的胆固醇会排入胆汁中，起初有“胆沙”情况，严重后会形成胆结石。

(2) 脂肪肝。当胆固醇在血液中浓度太高，尤其是三酰甘油（甘油三酯）浓度过高，就容易使肝细胞吞噬过多脂肪微粒，而渐渐形成脂肪肝，若不加以改善就会变成肝硬化甚至肝癌。

4. 内分泌系统

(1) 月经失调。女性的月经周期是由激素所控制，包括雌激素、黄体激素等，这些荷尔蒙都是由胆固醇新陈代谢而来的。肥胖的人由于胆固醇的饮食失衡，间接也导致胆固醇新陈代谢失衡，从而造成荷尔蒙失调。

(2) 糖尿病。因为肥胖者长期摄取过多糖类食物，易造成胰脏分泌胰岛素的功能下降；当胰岛素分泌不足时，血中的血糖就会越来越高，从而形成糖尿病。另外因肥胖还易造成胰岛素的阻抗性，也就是说虽有胰岛素分泌，但无法发挥功能，最后亦造成血糖升高，导致糖尿病。

● 为了健康而减肥

其实，一个人无论偏胖还是偏瘦，除了遗传和其他致病因素（特殊疾病及长期服用激素导致肥胖）之外，大多数人的肥胖都是由于后天营养摄入不均衡及不良生活习惯所造成的，如：长期饮食不规律，暴饮暴食，喜吃高脂高热量食物等。很多人都有偏食厌食的习惯，特别是偏食各种烧烤、油炸食品及肉食等，导致体内过多的热量被储存，久而久之，体重超标而肥胖。尤其是近些年，一些国外的垃圾食品却被我们很多中国人当成美味去享受，殊不知这造就出多少肥胖病人，又造就出多少心脑血管疾病、糖尿病、高血脂、高血压人群。

要想充分保障身体健康，消除健康隐患，减肥就成了现代人的当务之急。为了健康而减肥，就要通过健康的减肥方式去控制和减轻体重。在本书后面的章节中，我们将从这些方面来具体探讨如何健康减肥。

»» 避免求美未成身先衰

从上个世纪末以来，减肥已成了越来越多女性毕生追求的目标，一些女性甚至为追求身材苗条而盲目减肥。在此，特别提醒那些热衷于追求曲线美的女性们，减肥一定不可盲目行事，否则可能会求美未成身先衰。

●盲目减肥将损害健康

1. 采用不当的减肥方法将导致智力、记忆力下降

大脑细胞的发育及活性决定了一个人的智力及记忆力，脑神经传导的效率决定了人的思维能力。在我们的大脑细胞中，脂肪含量高达60%以上。不当的减肥将使脑细胞的脂肪处于供应不足状态，特别是对于处于发育期的青少年，因脂肪的缺乏将影响脑细胞的发育，造成终身智力低下；而对于处于工作重压下的中青年来说，脑营养素缺乏将影响记忆力和思维力，使工作效力下降，因此一定要慎重选择减肥方法。

2. 减肥不当会使皮肤很“受伤”

温润细腻而富有弹性的皮肤使人显得亮丽年轻，是所有爱美之人都十分在意的。其实，我们皮下脂肪和肌肉是使皮肤细腻滋润而富有弹性的保证，脂溶性维生素E更是延缓皮肤衰老的保证。急速减肥将使皮肤失去皮下脂肪支撑而失去弹性，皱纹将毫不留情地爬上你的面部；同时，缺乏脂肪将影响人体对维生素E的吸收，使皮肤粗糙。要知道，美丽的皮肤一旦失去，再恢复将是十分困难的。

3. 不当的减肥将导致营养不良

脂肪是人体内贮存能量的仓库，大多数减肥产品都是以抑制机体对脂肪吸收，并迫使释放体内贮存脂肪以维持机体活动，从而达到减肥目的；有的是采取排泄方式，减少人体对摄入食物的吸收，其目的也是迫使机体释放体内贮存脂肪，使体重减轻；有的减肥药则干脆在抑制机体对脂肪吸收，将食物中的脂肪经大肠排出体外，迫使机体释放体内贮存脂肪，达到减肥目的。这些减肥药或减肥茶都以牺牲营养为代价，如果长期服用，身体会因长期缺乏营养导致厌食、混身无力、肠胃不适等，严重的还会危及生命。想要减肥的人一定要慎用减肥产品。