

轻松瘦身

qingsong shoushen meiyitian

采薇 编著

每天

这是一本令人愉悦的减肥书，
“想瘦”还是“享受”，谁说不能兼得！

在家、在公司、在学校……

充分利用每个时间段，动起来吧！

瘦身就在日常生活的每时每刻！

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松瘦身每一天/采薇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5064-7639-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第125617号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 赵东瑾

封面设计: 任珊珊 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年12月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 8

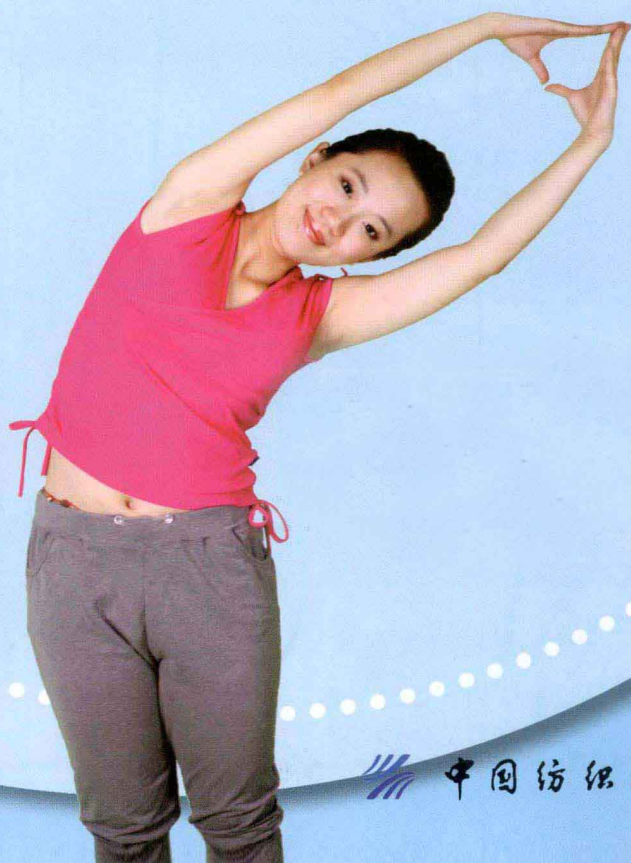
字数: 196千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

轻松瘦身

每一天

采薇 编著



中国纺织出版社

目

录

Contents

Chapter

1

不可不知的瘦身知识

10 我需要瘦身吗

10 健康身材的标准

10 国际体质指数标准 (BMI)

11 我国成人的理想体重

11 体重异常有危害

12 对号入座——我的身材是哪种类型

12 苹果形还是梨形

13 皮下脂肪型还是内脏脂肪型

14 我为什么这么胖

14 差异就在基础代谢

14 什么是基础代谢

15 找到平衡点

16 找到减肥失败的原因

16 减肥失败的8宗罪

17 不可误入减肥误区

18 减出女人味

18 有女人味的部位是关键

18 改变“瘦就是美”的观念

18 塑身的重点部位

20 女性的发胖方式
随年龄改变

20 青春期 / 孕产期 /
更年期

21 经络与排毒

21 从中医看瘦身

21 气虚和湿重

22 经络瘦身好处多

23 经络排毒瘦身法

23 认识人体之“毒”

23 排毒的渠道和方法



24 漂亮变瘦的饮食法

24 严格控制热量的摄入

24 每天应吃多少食物

25 一天的热量摄入如何分配

26 烹调方法的调整

26 烹调方法的宜与忌

26 注意调料的使用

27 多吃主食不会胖

27 健康饮食金字塔

27 要以米饭为主食

28 蔬菜、水果减肥餐

28 蔬菜是首选菜品

29 水果是有益补充



29 减肥明星蔬果排行榜

30 常吃甘薯控制体重

30 吃豆腐减出美丽

30 菌菇有益瘦身

31 海带瘦身又排毒

31 辣椒燃烧脂肪



32 聪明地选择肉和奶

32 畜禽肉不同部位的热量差异

33 鱼肉适合减肥者

33 合理选择奶和奶制品

34 减肥者应该远离的食物

34 列出食物清单

35 控制下列食物的摄入

36 适度运动最瘦身

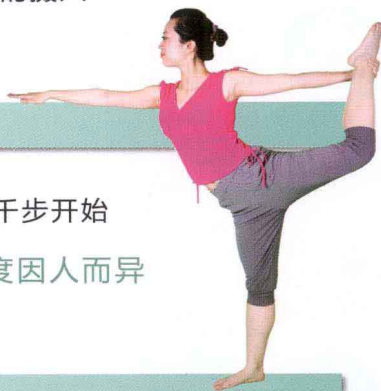
36 如何掌握活动量

36 养成多动的生活习惯

36 运动是必需选项

37 从每天8千步开始

38 运动强度因人而异



39 制订瘦身计划



39 瘦身计划5步走

40 设定具体目标

40 不同人群建议摄入的热量值

40 坚持写瘦身日记

40 如何写瘦身日记

41 安度减肥平台期

41 需要准备的瘦身用具

普通一日的瘦身体验

44 工作瘦身两不误

44 发现无处不在的瘦身机会

45 建立健康的作息规律



46 晨起 (6:30~7:30)

46 清晨一杯水——排毒又养颜

46 晨起喝水的好处

47 应该喝什么水

47 瘦身者不可多喝水

48 养成晨起排便的习惯

48 5分钟晨起舒展操

52 洗脸时的瘦脸按摩

54 聪明妆扮瘦一圈

54 选对发型变小脸

55 瘦脸化妆秘诀

57 不显胖的穿衣经



60 早餐 (7:30~8:00)



60 吃好瘦身早餐——一天好开始

61 5套瘦身早餐

61 寿司+苹果沙拉+豆浆

62 烤馒头片+牛奶燕麦粥+黄瓜鸡丝

63 虾皮小米粥+芹菜豆干+荷包蛋

64 豆沙包+绿豆粥+拌三丝

65 自制汉堡+蔬菜沙拉+橙汁



66 上下班途中 (8:00~9:00和17:00~18:00)

66 走出一双美腿

66 走路——最安全高效的有氧运动

67 美腿瘦身的步行方法

68 等车、乘车时的活动

68 瘦身又解闷的等车小动作

69 把公共汽车当成健身房

70 瘦身好拍档——自行车

70 骑自行车上下班

70 骑车瘦身小窍门

71 上下楼梯瘦臀美腿





72 在班上或在学校 (9:00~12:00和13:00~17:00)

72 上班第一件事——泡杯瘦身茶

- 73 决明菊花茶/排毒养颜茶
- 74 普洱消脂茶/荷叶薄荷茶
- 75 杜仲铁观音/山楂陈皮茶
- 76 玉米须茶/绞股蓝茶
- 77 蒲公英茶/桑菊茶
- 78 话梅乌龙茶/柠檬草茶
- 79 薄荷甘草茶/橘皮绿茶

80 办公室瘦身操

- 80 美颈瘦脸操
- 81 轻松瘦肩臂操
- 85 随时能做的手指操
- 87 丰胸瘦背操
- 88 纤腰收腹操
- 89 提臀瘦腿操



92 午餐及午后 (11:30~13:30)

92 午餐要吃好

93 自带瘦身午餐

- 93 蒜苗鸡丁+尖椒土豆丝+玉米
- 95 洋葱牛肉+海带拌豆芽+甘薯
- 96 香菇西兰花+鱿鱼豌豆炒饭
- 99 木耳熘鱼片+麻辣双丝+红豆饭
- 100 莴笋里脊丝+红油苦瓜+芸豆饭

102 在外就餐

- 102 在外就餐更易胖
- 102 控制食量的方法

104 午餐后的放松法

- 104 沐浴午后阳光
- 104 午后的放松操



106 轻松下午茶 (15:00~16:00)

106 合理选择茶点

- 106 下午茶不只是茶
- 107 如何选择茶点

108 减肥下午茶

- 108 香蕉+酸奶
- 109 全麦饼干+黑咖啡
- 109 卤豆干+咖啡奶茶
- 110 燕麦片+低脂牛奶
- 111 普洱茶+抹茶饼



Contents



112 家庭晚餐 (18:00~20:00)

112 边下厨, 边减肥

112 晚餐要适量

114 晚餐四不宜

115 晚餐的烹调秘诀

116 瘦身晚餐DIY

116 芥蓝蒸鳕鱼+五色蔬菜汤+大麦饭

118 菠菜肉末花生+萝卜豆腐汤+糙米饭

120 西芹炒鸡片+红苋汤+二米饭

122 香菇炒油菜+冬瓜鲫鱼汤+大米饭

124 菠萝牛肉粒+椒油茼蒿+紫米发糕+玉米糝粥



126 晚间休闲 (20:00~22:00)

126 饭后百步走

127 电视机前的瘦身操

134 穴位按摩瘦身法

134 按摩的手法和注意事项

136 局部塑身的按摩法

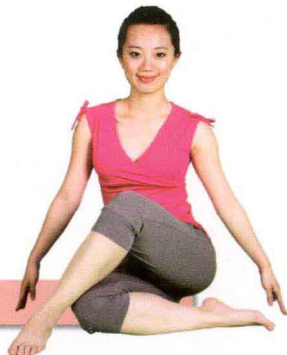
142 简易刮痧瘦身法

142 刮痧的手法

和注意事项

144 局部塑身的

刮痧法



146 睡前轻松时刻 (22:00~23:00)

146 足疗瘦身法

146 养成每天足浴的习惯

147 足浴的方法和材料

148 足底是保健的秘密武器

149 足底保健的方法

152 泡澡瘦身法

152 泡澡为何能瘦身

153 泡澡常识ABC

154 咖啡渣浴/橘皮浴

155 玫瑰花浴/薰衣草浴

156 醪糟浴/苹果醋浴

157 姜汁盐浴/大蒜浴

158 反复入浴瘦身法

159 泡澡时的运动

160 泡澡时的有效按摩



161 泡澡后的花草茶

161 认识花草茶

162 玫瑰茄花茶/洋甘菊茶

163 薰衣草茉莉茶/生姜红茶

164 敷个瘦脸面膜

164 敷面膜的方法

165 如何自制面膜

166 冬瓜牛奶面膜/茶包消肿面膜

167 红豆绿豆面膜/薏米蜂蜜面膜

168 睡前的床上瘦身瑜伽

168 放松和净化身心

169 瘦身瑜伽从头学

178 好睡眠有助瘦身

178 睡眠是人体的自洁时间

179 如何获得优质睡眠



Chapter

3

节假日轻松瘦身法

182 做家务也瘦身

182 懒散是减肥的大敌

182 积极休息和消极休息

183 如何克服懒散

184 开心做家务

184 改变做家务的心态

184 哪些家务最瘦身

186 休闲最宜的运动

186 游泳真健康

187 跳绳瘦不停

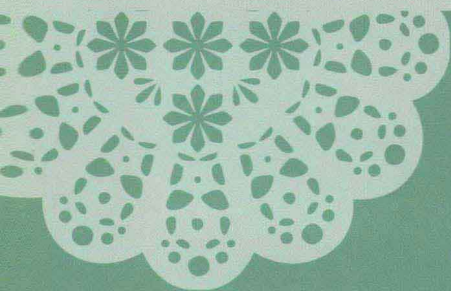
188 甩掉赘肉的呼啦圈

189 有助瘦身的活动

附录

190 常见食物的热量表

191 1千步当量折算表



健康体重的标准是什么？减肥为什么这么难？
怎样吃得平衡？运动多少才适度？如何制订适合自己的瘦身计划？如果这些基本问题都没搞懂，就盲目地进行减肥，失败的概率很高哦！



Chapter

1

不可不知的 瘦身知识



我需要瘦身吗

健康身材的标准

健康的身材为胖瘦适中，既不肥胖，也不消瘦。适宜的体重带给人们的不仅仅是美，更是健康。那么，我的体重标准吗？我真的需要瘦身吗？先来测测看吧！

国际体质指数标准 (BMI)

BMI值（身体质量指数，简称体质指数，英文为Body Mass Index，简称BMI）是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，由世界卫生组织公布。

人的体重包含身体脂肪组织的重量，还包括骨骼、肌肉等非脂肪组织的重量，对于大多数人而言，BMI的增加大体反映体内脂肪重量的增加，但是对于运动员等体内肌肉比例高的人，表示健康的BMI的范围不一定适用。

计算公式

$$\text{体质指数(BMI)} = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(米)的平方}}$$

$\text{BMI} < 18.5$ 时，表示消瘦。

$18.5 \leq \text{BMI} \leq 23.9$ 时，表示健康。

$24.0 \leq \text{BMI} \leq 27.9$ 时，表示超重。

$\text{BMI} \geq 28$ 时，表示肥胖。

我国成人的理想体重

性别	理想体重的计算公式
男	$[\text{身高 (厘米)} - 80] \times 0.7$
女	$[\text{身高 (厘米)} - 70] \times 0.6$

此值在正负10%以内，都属于正常范围；超出10%，但小于20%，则为体重超重；大于20%，则为肥胖。儿童、青少年健康体重的判断标准与成年人不同，需要考虑他们在生长发育期间身高和体重变化的特点。

体重异常有危害

由于不良生活方式引起的体重过高和过低都是不健康的表现，都存在着不少健康隐患。胖固然不好，瘦也有很多问题，所以，保持和控制适当的体重才是根本目标。

如果盲目减肥或采用的瘦身方法不当，很可能会出现体重过低的情况。这种“矫枉过正”的行为是一定要避免的。

体重过高

可明显增加以下疾病的发病率：

- 心脑血管病
- 肿瘤
- 糖尿病
- 骨关节病
- 脂肪肝
- 胆石症
- 痛风
- 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征
- 内分泌紊乱

体重过低

可明显增加以下疾病的发病率：

成年人：

- 营养不良
- 劳动能力下降
- 骨质疏松
- 胃肠功能紊乱
- 免疫力低下
- 月经不调
- 闭经
- 贫血
- 抑郁症

未成年人：

- 影响身体和智力的正常发育



对号入座

——我的身材是哪种类型

体重只是衡量健康体型的一个标准，而身材是否匀称、脂肪分布是否均匀是另一个重要标准，局部肥胖的问题也不少。

苹果形还是梨形

苹果形身材

即上半身肥胖，腹部突出，但腿脚并不胖，身形似苹果。多数发福的男性都是苹果形身材，即肚子肥厚松软，大腹便便。这种体型尤其易患糖尿病、心脏病及脂肪肝等疾病。如果男性腰围大于90厘米、女性腰围大于80厘米，那就应该立即开始减肥了。

梨形身材

即下半身肥胖，一般上半身身形正常，脂肪主要堆积在腰部、臀部、腿部，身形如梨。这种体型在女性中较为多见，尤其是许多女性到中年以后，梨形身材的趋势会越来越明显。此种体型与苹果形身材相比，对身体健康的危害要小得多。

还有的人属于肥脸型，即身形正常，但脸胖胖圆圆的，“面如满月”，所以总给人留下胖的印象。此时需要做的只是瘦脸，不过，这却是最难达到的目标。



我为什么这么胖

差异就在基础代谢

我们身边有“怎么吃都不胖”的人，也有“喝凉水都长肉”的人，这和每个人的基础代谢差异有关。

什么是基础代谢

基础代谢的概念

“基础代谢”也叫安静代谢，是指早上醒来时，在躺着的状态下，身体自动消耗的能量，这主要显示人体细胞为了维持体温所消耗的能量。

基础代谢有体质差异

基础代谢会随着年龄、性别、体重的不同而有很大差异。基础代谢大的人，在睡眠及活动中所消耗的能量也会比较大，所以，身体很难囤积多余的脂肪，自然肥胖的概率较低。相反，基础代谢小的人，一天之中的能量消耗少，所以，容易囤积脂肪而变胖。

从中医理论讲，热性体质的人基础代谢水平较高，他们经常手脚心发热，生命活动力强、代谢旺盛、性格急躁、争强好胜，这种人身体的热量消耗较大，因此肥胖率较低。反之，寒性体质的人基础代谢水平较低，比较慵懒散漫，性格平稳随和，因此有容易发胖的趋势。

皮下脂肪型还是内脏脂肪型

从脂肪所附着的不同部位以及贮存脂肪的方式上，可分为皮下脂肪型肥胖和内脏脂肪型肥胖两种类型。

皮下脂肪型肥胖

体脂肪在皮下内侧真皮下方囤积。皮下脂肪型肥胖是热量摄取过量时，主要以增加脂肪细胞数量来贮存体脂肪的“脂肪细胞增殖型”。

内脏脂肪型肥胖

体脂肪囤积在胃、肝脏、肠等内脏周围。主要是让脂肪细胞的内部膨胀，以贮存体脂肪的“脂肪细胞肥大型”，对健康的损害更大，患糖尿病、高脂血症、高血压、脂肪肝的概率都较高。

简单的区别方法

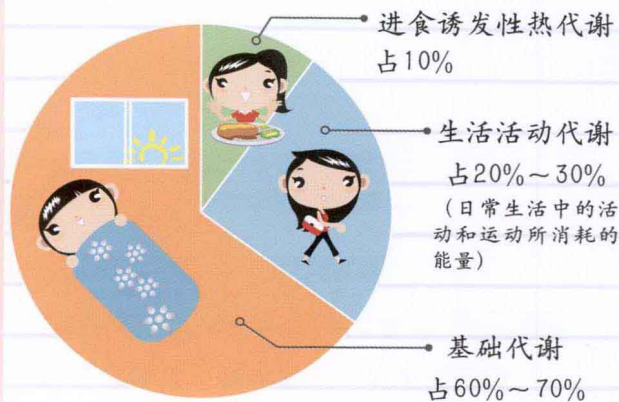
以手来捏腹部周边的皮肤，以它的厚度来加以判断。若能很清楚地感觉到其厚度，就属于皮下脂肪型肥胖，若感觉不到其厚度，但有小腹微凸的现象，就很可能是内脏脂肪型肥胖。此外，也有皮下脂肪和内脏脂肪同时囤积的严重肥胖。

一般来说，10~20岁时，以皮下脂肪型肥胖居多，30岁以后，则以内脏脂肪型肥胖居多。

瘦身的最佳年龄

人从一出生就应控制体重，有些父母以为“把胃撑大”，小孩子以后能吃身体就好，就让小孩子多吃。0~3岁宝宝的口味、饮食习惯、进食方式等会伴随一个人的一生，如大食量、重口味等，长大后很难改变。所以，从小控制孩子的进食习惯，家长的责任重大。建议20岁之前千万不要胡吃海塞，因为这段时间，身体的脂肪细胞的数量会增长得特别快。由于我们成人后只能缩小脂肪细胞的体积，不能减少脂肪细胞的数量，所以，如果小时候纵容脂肪细胞增长，形成皮下脂肪型肥胖，长大后便很难瘦下来了。

基础代谢占全天消耗能量的比例



找到平衡点

人体的健康其实就是“平衡”这两个字，减肥的实质就是找到人体“进”和“出”的平衡点。“进”就是我们通过日常饮食摄入的一切热量，而“出”指一切消耗的热量，包括基础代谢、身体活动以及通过大小便、汗液等排出的热量。

进出的不平衡、进多出少是肥胖的根源。所以，减肥的原则就是要减少“进”，增加“出”，使身体达到一种新的平衡，如此长期坚持，效果自然显现。

基础代谢会随年龄的增长而降低

20多岁时大吃大喝都不会胖，一过35岁，腰围就开始慢慢变粗了。这是很多人都有的切身体会。随着年龄的增长，人的基础代谢所消耗的能量便会随之减小，而且运动量也常会减小，如果此时进食量不减，便会日趋发福，到了四五十岁，肥胖就很难减掉了。

Q：我们一家都是胖子，我也一定是胖子吗？

A：父母都肥胖，孩子肥胖的比例高达80%。这里当然有体质遗传的问题，但体质倾向还与后天的环境有关，如果从饮食到生活模式都和父母相似，都是“进”多“出”少，自然容易形成肥胖体质。因此有人说：肥胖是三分遗传、七分环境。要想瘦下来，最重要的是调整好生活环境，改变自己的生活习惯，找到身体“进”与“出”的平衡点，改变体质倾向。

如果你的家族属于肥胖类型，父母或其他亲属中有肥胖、糖尿病、心血管病的遗传倾向，那么，你成功减肥比其他人要困难，但也更加必要。