



享受幸福的小康生活
探寻减肥瘦身机理和技法

减肥瘦身
方法要
一
简单易学

减肥塑身

王玉芬
著



中国书籍出版社
China Book Press

享受幸福的小康生活
探寻减肥瘦身机理和技法

减肥瘦身
法要科
简助学

减肥塑身

王玉芬 著

 中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

减肥塑身/王玉芬著. —北京:中国书籍出版社,2012. 11

ISBN 978-7-5068-3261-8

I. ①减… II. ①王… III. ①减肥—研究 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 281641 号

责任编辑/ 张叶琳

责任印制/ 孙马飞 张智勇

封面设计/ 中联学林

出版发行/ 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话: (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销/ 全国新华书店

印 刷/ 北京天正元印务有限公司

开 本/ 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张/ 14

字 数/ 252 千字

版 次/ 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 978-7-5068-3261-8

定 价/ 38.00 元

版权所有 翻印必究

导 言

随着国民经济的快速发展，社会文化程度的提高，人民生活的不断改善，肥胖人群也正在迅速的增大。然而，由于肥胖是一种慢性、多因素的代谢紊乱综合症，其高发率及并发症所带来的危害性严重威胁人类健康，它不仅影响人们的形体美，而且严重危害人体的健康，故日益引起人们的密切关注。由此，健身健美市场中以减肥瘦身为主题的相关理论与方法以及有关的产品层出不穷，致使许多肥胖者在减肥塑身的过程中出现了诸多的误区。因此，如何更好简化有关减肥塑身的知识，以便让广大的胖民了解和掌握，避免或减少在减肥塑身过程中带来的痛苦及对身体的危害，并达到减肥瘦身效果，从而使更多处于肥胖状态的胖民更快的重获健康且又靓丽的体像，以更充沛的精力去建设小康社会，享受幸福的小康生活，探寻减肥瘦身机理和技法自然也就成了本书研究的目的。

为使胖民在减肥塑身的实践中更好地体现效果，并真正获得靓丽的体像特征，根据现有的实践和理论，本研究特别强调减肥塑身应以行为、运动、饮食、心理减肥瘦身为主，严重的还要辅以药物，并综合施防、施控、施调、施治的手段，如若还要达到或保持效果，减肥瘦身者还应将减肥瘦身的方式方法形成习惯延续。全文从全面、科学、简易、操作、功效等目标出发，尤其强调实践操作过程的简易性，突出了整个操作过程的科学性和功效性，将“付出最少的代

价获取最靓丽体像特征”的宗旨贯穿始终。

简易而实效的减肥瘦身方法是减肥者所急待的。故，本著作所运用的深入浅出、通俗易懂的阐述手法，旨为将现有的研究成果与更多的需求者分享。读者如能从本书中获取对自我身材修塑有用的素材，那是我最大的心愿。

在本著作编写过程中，得到了诸多资深健身健美专家、学者和同仁们的大力支持和帮助，借此一并表示衷心感谢。同时，也对受益于本研究的相关成果创造者、作者等表示诚挚感谢。鉴于著者的水平，文中错误谨请读者斧正。

作者

目 录

CONTENTS

导 言	1
第一章 体型与文化	1
第一节 细腰文化	/ 1
第二节 塑身文化	/ 5
一、减肥轮回文化	/ 5
二、塑身衣的塑身文化	/ 6
三、上班族塑身文化	/ 7
第二章 肥胖的生理机制	10
第一节 脂细胞的生理机制	/ 10
一、“基因”对肥胖的影响	/ 10
二、脂肪（三酰甘油）结构	/ 11

三、人体脂细胞大小、数量与肥胖度	/ 12
四、忽略的脂细胞功能	/ 13
五、肥胖流行的主要原因	/ 16
六、人生肥胖控减关键期	/ 17
第二节 肥胖对生理机能的危害及易患疾病	/ 20
一、肥胖对生理机能的危害	/ 20
二、肥胖易患的疾病	/ 22
第三章 肥胖类别与鉴评	26
第一节 肥胖分类	/ 26
一、常规理论分类	/ 27
二、肥胖体质分类	/ 28
三、生理性肥胖分类	/ 29
第二节 肥胖鉴评	/ 30
一、体重与体成分	/ 30
二、肥胖鉴评方式	/ 32
第四章 减肥机理	36
第一节 减肥剖析	/ 36
一、体重与脂肪	/ 36
二、光线、压力与肥胖	/ 38
三、脂肪积位与时间	/ 40
四、血型与减肥	/ 43
五、不同体型特质的瘦身要点比较	/ 45
六、常见减脂方式	/ 46
七、常见专业瘦身减肥方式及特点	/ 51
第二节 能量与体重	/ 54

一、体重与能量消耗	/ 54
二、体重控制与方法	/ 55
第三节 减肥与塑身	/ 59
一、塑身是系统工程	/ 59
二、塑身要素	/ 61
三、减肥成功要则	/ 63
四、减肥成功因素	/ 67
五、瘦身影响因素	/ 69
第四节 减肥的科学	/ 74
一、科学减肥步骤	/ 74
二、生活中的瘦身方式	/ 77
三、不科学的减肥观念与方式	/ 78
四、不当减肥的危害	/ 82
第五章 运动与减肥	85
第一节 运动减肥的特征和要素	/ 85
一、运动减肥成功要素	/ 85
二、肌肉锻炼的减脂功能	/ 86
三、器械减肥的主要特点	/ 88
四、肌纤维类型与训练效果	/ 89
五、不同运动对不同体质减肥者的适应	/ 91
六、不利于减肥的运动方式	/ 92
七、运动减肥失败主因	/ 93
第二节 运动减肥的方式方法	/ 95
一、运动减肥的可能机制	/ 95
二、减肥与吃和动	/ 97
三、运动减肥的能耗方式	/ 99

四、不同体型的运动减肥方式	/ 100
第三节 运动减肥处方	/ 102
一、运动减肥原则	/ 102
二、运动减肥处方要则	/ 104
三、不同年龄段运动减肥处方原则	/ 105
四、健身器械选择	/ 107
五、制定减脂处方步骤	/ 108
六、减肥处方样例	/ 110
第六章 饮食与减肥	112
第一节 食物与营养素	/ 112
一、饮食与健康	/ 112
二、营养素的健身功能	/ 117
三、常见食物的健身功效	/ 121
四、高纤维食物的主要生理功效	/ 123
五、减肥过程必需食物的饮食功效	/ 125
第二节 健康塑身饮食方式	/ 125
一、健康减肥饮食	/ 125
二、控制热能摄入的饮食	/ 134
三、天然素食与健康	/ 136
四、简易饮食减肥方式	/ 138
五、常见食物减肥	/ 144
六、常见不科学饮食观	/ 145
七、不科学饮食减肥的后患	/ 148
八、睡前吃不易肥食品	/ 150
九、易胖饮食方式	/ 151
第三节 减肥食谱和案例	/ 155

一、减肥食谱	/ 155
二、减肥案例	/ 161
第七章 心理与减肥	165
第一节 肥胖与心理	/ 165
一、肥胖与青少年心理	/ 165
二、肥胖与成人心理	/ 167
第二节 减肥的心理调整与障碍克服	/ 168
一、节食减肥心理调整	/ 168
二、克服减肥心理障碍	/ 170
第八章 药物与减肥	173
第一节 药物减肥剖析	/ 173
一、减肥中药的主要成份	/ 173
二、拒绝减肥药的理由	/ 174
三、常见减肥药的危害	/ 176
第二节 药物减肥案例	/ 177
一、药物减肥者日记	/ 177
二、医生点评	/ 179
第九章 特殊人群的减肥	180
第一节 业余健美运动员赛前减脂	/ 180
一、饮食与结构	/ 180
二、训练安排	/ 181
第二节 女性减肥	/ 181
一、女性塑身技法	/ 181
二、女性不宜减肥的时期	/ 183

第三节 儿童减肥	/ 184
一、饮食控制	/ 184
二、坚持运动	/ 185
三、行为矫治	/ 186
 第十章 简易健体技法与塑身	187
第一节 运动强身与塑身	/ 187
一、运动与功效	/ 187
二、强身健体的技法	/ 188
三、简易的减肥健身方式	/ 191
四、步行减肥与塑身	/ 195
五、体形体态展示与修塑	/ 197
六、不同减肥法的反弹防范	/ 199
第二节 房间和办公室健身	/ 201
一、利用家具或房子结构健身	/ 201
二、办公室健身	/ 202
 主要参考资料	205

第一章 体型与文化

第一节 细腰文化

女人的“美”不仅显于脸蛋，还需有一个好的身材。而且，脊柱腰段是脊柱活动度最大的部分，对于人体来说不论是静态还是动态曲线美，脊柱腰段弯曲度的任何变化都会影响整个人体美的表达。故，自古以来“杨柳细腰”似乎一直就是判断女性美的标准，且人们习惯于将运动员归入“四肢发达、头脑简单”的“傻大憨粗”异群。事实上，在竞技场中也不乏“腰”精级别的美女，只不过她们的美不是“饿”出来的，而是“练”出来的。然而，古代有楚王好细腰之说，即女人美与不美在很大程度上取决于她是否有一个完美的腰，若某女人有天使般的面庞，而她的腰却是“熊腰”又岂能言之曰美。

“手搂纤纤细腰，耳边呵气如兰，燕语喃喃。”这也许是很多男人梦寐以求的事。再如“温香暖玉抱满怀”恐怕也不是指结结实实的抱一堆肥肉，而是希望抱的是娇小玲珑，弱不禁风的玉体。故，诗经上所说的：“窈窕淑女，君子好逑”。其中所谓窈窕即应是指身材苗条婀娜，其腰纤细。诗人白居易曰：“樱桃潘素口，杨柳小蛮

腰”，小蛮因其腰纤细而得宠。现代也使得许多女人为了保持优美的身材而饱受折磨。放眼现在的娱乐圈，许多明星为了保持优美的身材而饱受折磨：在“减肥药”的辅佐下，不敢吃心仪的食品，每天只吃少量水果，外加几杯白开水，有的甚至数月不知肉味，真可谓“衣带渐宽终不悔，为腰消得人憔悴”，最终即使真正修得一幅“腰”精身材，招致一片羡慕的目光，其个中辛酸，谁解其味。再如，“腰细族”们为获“腰”精身材，使得不喜欢运动的偏偏去跑步，喜欢吃零食的只能望零食而兴叹，克制能力弱的只有求救于减肥药，每天少量水果只喝几杯开水，数月不知肉味者大有人在，个个谈“脂”色变。经过艰辛的减脂战斗，体重终于控制在满意的范围之内时，身材苗条诱人，走在街上会招致一片羡慕的目光，却其中辛酸谁人能知。真可谓是“不经一番风霜苦，哪得梅花放清香”，这使人们对“做女人难，做细腰女人更难”的体验感慨又多了一层理解。

对女人的惩罚莫过于使她的腰变粗。然而，对女性腰的两大威胁曰：生育、饮食。如某报道称：英国女王伊丽莎白二世加冕礼前，万事俱备偏偏她的腰不争气，她已生育了两个孩子，饮食又不节制，而祖传下来加冕时一定要穿的那套蟒袍就硬穿不进去，无可奈何只得减肥，几乎有三个月时间，只喝白开水和少量的橘子汁，外加一点面包。

通常，节食是使女性腰变细的有效良方之一，但对贪口福的女人们可就变成了祸，上帝会使其腰部发生巨变。如，有一作家在他的一篇小说中写他自己年轻时一件丢人的事。那时的他穷得叮当响，倾其所有请一位自称仰慕他的女读者吃饭，而她是一位如花似玉的妙龄女子，他以为女子为了保持三围或保持纤腰，一定不敢多吃谁料此妙龄女竟是“一头饿猫”，她左来一碗，右来一盘，而当她一面吃，作者先生一面心跳加速地暗中计算口袋里的钱。后来作者先生

说，上帝终于替他报了“仇”——五年后再见到她时，她已圆得像一个脂肪球了。

彦语曰：“爱美之心人皆有之”。而男人们一方面感叹女人追求美之艰辛，另一方面却又对漂亮女人充满了渴望。由此，一个女人如果天生有沉鱼落雁之容，羞花闭月之貌，论手足则纤纤，讲三围则倒悬葫芦，具有这样本钱的女人，其一辈子何愁吃穿。所以，“不爱江山爱美人”的男人大有人在，且很多人乐此不疲。由此，冲着这种魅力，作为女人为保持身材而吃点苦又算得了什么，真可谓是：“衣带渐宽终不悔，为美消得人憔悴。”

近年来研究发现，以细腰为中心的“三围”比例同样也是身体健康的标准，并且与长寿有密切关系。对女性来说，胸、臀部丰满，肩部较宽，大腿稍粗而腰围较细者是最健康的类型，这种体型的女性在观察期内的死亡率仅为1%，身体较瘦、腰围较粗的女性则死亡率较高。

“纤腰妙舞萦回雪”——腰肢纤细。腰肢以细为美，从研究者的定量标准中也能够看得很清楚。现代社会提倡腰以细为美，但并不是越细越好，这有一个基本前提，就是首先要健康。细而有力，略呈圆柱形是所要的美的标准。

“佳人缥缈腰肢约”——曲线玲珑。单纯的腰部并不能引发女人的美感，腰部美是附丽于整个形体美之上的。因此，腰部的曲线要与胸部、臀部乃至整个形体的曲线相协调才美。在对女性腰部的审美上，可归结为“纤”、“柔”、“和”、“顺”四方面审视。

纤。纤腰是自古迄今女性美的一个重要标准。自春秋时楚王好细腰的传说，直到今天的减肥热潮，无一不体现着这一点。从古到今之所以都提倡腰以细为美，原因在于纤细的腰身更能体现女性的曲线美，更有一种美妙、柔顺之美。常人说的“纤”是自古迄今女性美的一个重要标准，可能有人会举出杨贵妃的例子加以反驳。史

称“太真姿态丰艳”，唐人也确实以丰肌为美，唐代流传至今的壁画上的美女形象，也多为丰肌肥颊的风格。但需要明确的是，唐人所欣赏的丰肥是在保持女性腰身曲线轮廓的前提下，更偏重于肌肉的丰腴健康。

柔。柔要表现的是一种韧性，柔而有力。女子若是“柳腰花态”，且“娇无力”，美则终是病态。至于楚王之细腰，更是应坚决反对的。然而，腰部美则应是健康美。据《南史·徐勉传》记载南朝梁武帝赐给徐勉很多女乐，其中有“孙荆玉能反身贴地，衔得席上玉簪”。若能像孙荆玉一样，“反身贴地”，腰部定然是柔而有力，这也才能体现女性的柔韧之美。

和。“和”含“温和、柔和、中和”等多重意思。以线条来讲，腰部的曲线要平滑、对称，与胸、臀共同构成一个“S”形；从其横切面来看应该是个略扁的圆柱形，从纵切面来看则像个两端开口的喇叭形。这样的曲线和形状无疑会给人均衡、柔和的感觉，有一种女性特有的温柔、中和之美。古人对女性纤腰的赏爱与中国艺术讲究曲线美的观念是一致的。诗文中，女子的纤腰常被称为“柳腰”、“蜂腰”，强调的便是使体态呈现出的曲线起伏。纤腰，是富于曲线美的身材柔婉温和的审美效应。从心理学上讲，水平线使人感觉平衡、宁静；竖线会给人逼近感、压迫感和危险感；斜线给人一种深远的感觉；而曲线则使人感觉柔和、多变、委婉。

顺。中国传统特别强调女性的柔顺、服从。故在腰部的审美上也自然就要求能够像弱柳扶风那样随风摆动。虽然现在我们反对男尊女卑，但女性特有的阴柔之性决定了柔顺仍然是女性形体美的重要标准之一。

实践中，“纤、柔、和、顺”四方面又是不可分割开的。“纤”是形体上的量化的要求，“柔”是质化的体现，而“和”与“顺”则是“纤”与“柔”的引申，或说是传统审美观的直接体现和概括。

第二节 塑身文化

一、减肥轮回文化

纤瘦几乎成了女人的唯一渴望，同时也几乎成了世纪女性美的唯一模版。每当夜幕降临，星光闪烁，不知有多少胖女人在做着同样一个梦，期待明天一早醒来，自己会像豆芽一样苗条，找回久违的自尊、自信和自傲。于是，就有了许多节食计划，许多减肥秘方，有的商家纷纷争做减肥生意，趁机大捞了一把。许多人为了让自己“漂亮走一回”，不仅不惜血本，花高价从商场买回减肥器械，而且拒食米饭和肉类，只食水果和蔬菜，自觉地开展素食主义运动，做一个不折不扣的“动物保护协会”会员。还有许多人开始练瑜伽、晨跑、跳健美操等，期待着身上的脂肪会同汗渍水一样流掉。在买了高档运动裤、鞋，办了会员证，发了“毒誓”之后，在不超过3天内，又败下阵来。于是，更有人感叹：减肥比赚钱还难。赚钱只要努力，总能有钱入账，但减肥是无论怎么努力，也可能只是收效甚微，同时还必须付出超出常人的精力、毅力和克制力。

随着现代女孩为显瘦削而美丽身段，所穿服装越来越少、越来越露，她们除了正常工作之外的第三件事可能就是减肥了。当然，这也从一个侧面反映了现代人生活水平的提高。即从早前的面黄肌瘦、瘦骨嶙峋，想胖胖不起来，到现在白白胖胖、大腹便便，而人们却又偏偏要把这一身富裕的成果还回去。瘦的时候想胖，胖的时候又想瘦。“食物享受—肥胖—减肥塑身—再食物享受—再肥胖……”成了女孩无尽的追美轮回。有人说，现代社会是罗裳

时代，靠一身行头走江湖，而女人在行头之下，更需有一个苗条瘦削的身体才能让美丽的罗裳呈现出它的动人风姿，这也许就是无数女人虽经受炼狱般的折磨仍不放弃减肥的原因。减肥了就漂亮了，漂亮了就有了四处出击的资本，有了四处出击的资本，就能赚来大把的钞票，有了大把的钞票就开始变胖，于是新一轮的追美减肥又重新轮回……

二、塑身衣的塑身文化

塑身衣的起源要追溯到西元前 3000 年希腊半岛东南部的克利达岛。那时因地理条件的原因，岛上盛行海洋贸易。而岛上女子想以玲珑有致的身材吸引外来男性的青睐，故强调大胸、纤腰，即利用一层层鲜艳的布料缩紧腰部，呈现纤细的曲线，如同空气球的原理，中间加压，空气就往两边跑，将胸部下方束紧以支撑胸部，使两肋至腰部臀部形成诱惑的曲线。由此，早期的束缚性美体塑身衣便产生了。

随着社会的进步和经济的发展，近两三年来，塑身衣忽然异军突起，风靡了许多女性同胞的注意力，成为女性消费商品中的风云产品，塑身衣的诞生实在是一种时代潮流的产物，当人类的生活品质进步到一个程度之后，对于商品的功能性要求亦相对的提高，所以衣服除了蔽体、保暖外，也开发出了防紫外线的材质，丝袜除修饰、美观外，更要求能防止静脉曲张等等，相对于女性对于身材曲线的期待，塑身衣便能满足女性的需求。

据厂家宣称：塑身衣和一般内衣不同之处在于一般内衣只是忠实穿出使用者原本的身材，而塑身衣可运用对脂肪的“推移原理”替身材不理想的人做修饰和创造，并使身材理想的人继续保持美好的身段。塑身衣的发明，汇集了诸多学科和专业内衣设计原理，