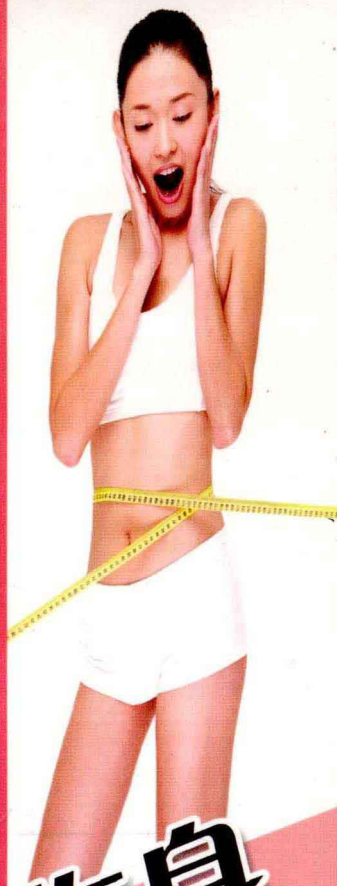
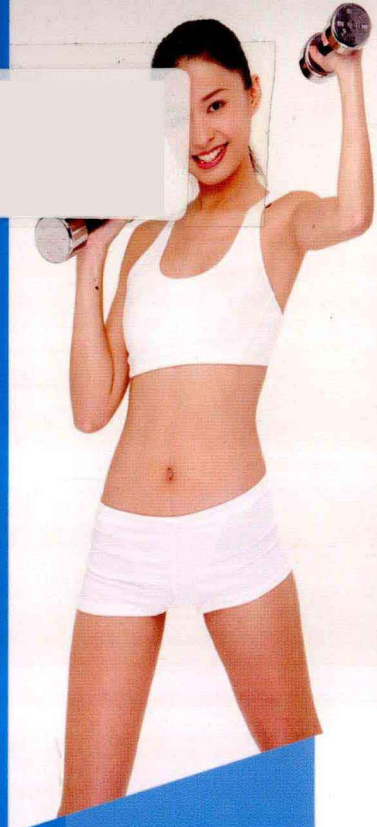


● 孟庆轩 陈国珍 主编



警惕 减肥瘦身勿伤身

——细数减肥瘦身的种种误区



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

警惕减肥瘦身勿伤身

——细数减肥瘦身的种种误区

主 编	孟庆轩	陈国珍		
编 著	郭勤英	韩 薇	刘 娟	
	梁 丹	孟红云	杜秋来	
	张 夏	杜 健	米福强	

金 盾 出 版 社



这是一本专门讲述减肥瘦身种种误区的大众科普读物。书中紧密结合当前广大群众减肥瘦身活动的实际,依据现代医学的科学原理和研究成果,明确指出了人们在减肥瘦身中存在的种种谬误及危害,同时向大家介绍了减肥瘦身必须了解和掌握的基本原则和正确方法。本书内容翔实,科学实用,针对性、指导性强,是进行减肥瘦身不可缺少的好老师、好顾问。

图书在版编目(CIP)数据

警惕减肥瘦身勿伤身:细数减肥瘦身的种种误区/孟庆轩,
陈国珍主编. -- 北京:金盾出版社,2010.3

ISBN 978-7-5082-6222-2

I. ①警… II. ①孟…②陈… III. ①减肥—方法 IV. ①
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033283 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:178 千字

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

肥胖,是一个全球性顽症,世界各国都在关注这一日趋严重的问题。据不完全统计,目前我国成人超重率为22.8%,超重总人数达2亿,肥胖患者已超过7000万。如何减肥,也成为我国人民亟待研究解决的课题。

随着医学知识的普及和生活质量的提高,肥胖对健康的潜在威胁正日益引起人们的普遍关注。不管是要风度,还是要健康,现代人都认识到“珠圆玉润”不再是福禄之兆。减肥,越来越成为一个新的热门话题;减肥,已成为越来越多的中国人的时尚,许多人自觉或不自觉地加入了浩浩荡荡的减肥大军。

爱美之心人皆有之,何况减肥不仅仅是为了身材匀称苗条,更是为了健康。所以,减肥值得称道。

然而,值得注意的是,不少人却因缺乏科学的指导而误入歧途:有的减肥减得营养不良,体弱多病,虽然苗条却并不健美;有的减肥品吃了一大堆,其结果是劳心伤财、肥胖依旧;有的陷入运动误区,虽然天天“塑身”,忙得不亦乐乎,结果却一无所获;更有的花季少女,减肥

心切,为了追求苗条身材而拼命节食,结果患上厌食症,甚至不幸花消玉殒……

教训是极其深刻的,减肥瘦身并不是小事,不是你可以随心所欲的。

联合国世界卫生组织提出:减肥应“不节食、不乏力、不腹泻”,并以此作为世界上最科学的健康减肥标准。为了使你能够科学、健康地减肥,避免跌入误区,我们专门编写了这本《警惕减肥瘦身勿伤身——细数减肥瘦身的种种误区》。本书为你分析了导致肥胖的原因,指出了在减肥瘦身认识上的一些谬误,并较为详细地列举了饮食瘦身、运动瘦身、针灸瘦身、药物瘦身、手术瘦身以及综合减肥瘦身中的种种误区,同时,我们也汇集了国内外一些著名专家学者有关科学减肥瘦身的建议,供你借鉴和参考。

衷心地希望您能够避免跌入各种各样的误区,沿着健康、科学的减肥瘦身之路前进,既获得外在的形体之美,更获得内在的强健之躯!

编 者



发胖原因揭秘

发胖的 10 大真凶排行榜	(1)
10 个原因阻碍你的瘦身之路	(3)
国人常犯的一些致胖饮食坏习惯	(4)
女人 4 大最易致肥坏习惯	(7)
测一测,你需要减肥吗	(8)

减肥观念误区

减肥过程中的 10 个错误观念	(10)
提防 6 大错误减肥观念	(14)
4 种最错误的瘦身观念	(16)
3 条美眉减肥常犯的错误	(18)
让你越减越肥的 5 大认识误区	(19)
你瘦不下来的 22 个误解	(21)
揭穿 7 个减肥的常见谎言	(25)

◆ 专家提示

10 大正确减肥观念	(28)
正确减肥需遵循的 4 点要求	(30)



饮食减肥误区

饮食减肥不能犯的 5 个错误	(33)
营养师指出的 5 个减肥误区	(34)
清肠排毒的 5 种误区	(36)
警惕越减越肥的 10 大罪魁祸首	(37)
减肥不成功的 9 大饮食误区	(39)
15 个错误想法让你不见瘦	(40)
避开瘦身计划的 6 大杀手	(43)
小心生菜沙拉的减肥陷阱	(45)
吃水果减肥 5 误区	(46)
最骗人的 8 条饮食瘦身谎言	(48)
节食减肥不成功的 5 大原因	(49)
瘦身应先纠正的几个饮食误区	(51)
走出饮食瘦身的 6 个误区	(52)
只吃蔬菜不吃飯怎能会越吃越胖	(54)
国外医学家列出的 10 条减肥谬论	(56)
吃得少却瘦不下来的 10 大根源	(59)
过度节食小心饿出脂肪肝	(61)
警惕这些“减肥食品”不减肥	(61)
减肥不吃早餐的 6 个借口	(63)
远离喝茶减肥的 5 大误区	(66)
◆ 专家提示	
瘦身饮食 10 大原则	(68)
节食的 5 大原则	(71)
女性瘦身饮食的“一至七”模式	(73)
中老年人饮食减肥的 8 个原则	(75)



老来不胖的饮食原则	(77)
健康早餐的饮食原则	(77)
晚餐减肥必守原则	(78)
中式餐会饮食原则	(78)
西式宴会饮食原则	(79)
日本料理饮食原则	(81)
吃火锅的饮食原则	(82)
饮食减肥的调配原则	(84)
久坐族怎么吃才减肥	(87)
5个饮食习惯让你半个月变瘦	(88)
一周减肥食谱让你一瘦到底	(89)
20种饮食减肥圣品	(94)
6种饮品喝了能减肥	(96)
永不长胖的8个饮食要点	(98)
专家点评“另类”饮食瘦身法	(100)

运动减肥误区

关于运动减肥的10种错误想法	(103)
健身美体存在6大误区	(105)
小心20个锻炼误区让你毁身材	(107)
健身过程中存在的5大误区	(111)
走出3个误区,让你健康瘦身	(112)
健身中的5大常见误区	(114)
当心!这些运动会让你越做越肥	(115)
减脂肪的7种偏见	(117)
小心,5种走法让你腿变粗	(119)
关于运动减肥中的5个疑问	(120)



◆专家提示

何时运动减肥效果最佳.....	(122)
何时不宜做运动.....	(123)
运动减肥应注意哪些问题.....	(124)
肥胖女性的运动处方.....	(125)
月经期的运动减肥法.....	(127)
家务活动减肥法.....	(128)
青年肥胖者的运动处方.....	(129)
中年人减肥运动处方.....	(129)
老年人减肥运动处方.....	(130)
肥胖儿童的运动处方.....	(130)
5种最快速的运动减肥瘦身方法.....	(131)
对女性最有效的瘦身减肥运动.....	(134)
最适合女性的6项运动.....	(136)
快乐运动瘦身6法.....	(138)
运动减肥的小秘诀.....	(140)

药物减肥误区

为你揭开药物减肥的真相.....	(142)
6种减肥药的特点分析.....	(143)
服用减肥药莫入6大误区.....	(145)
药物减肥中的4个误区.....	(147)

◆专家提示

服药减肥害处多.....	(149)
速效减肥药吃不得.....	(150)
警惕! 不要盲目用草药减肥.....	(150)
服用减肥药物9个注意事项.....	(151)



伪劣减肥产品巧识别.....	(155)
不吃减肥药的3大理由.....	(158)
中药降脂减肥6法.....	(159)

手术减肥误区

吸脂减肥手术的8大误区.....	(163)
抽脂手术的6个误解.....	(166)
瘦脸手术的3个误区.....	(169)
警告!切勿为减肥去做人流手术.....	(170)

◆专家提示

手术减肥有哪些利与弊.....	(171)
惊人!手术减肥的16大副作用	(172)
自测你适合手术减肥吗.....	(175)
哪些人不适合抽脂减肥.....	(176)
手术减肥前你需要问医生的12个问题	(176)

针灸减肥误区

针灸减肥的5个误区.....	(178)
针灸减肥的惊人黑幕.....	(179)

◆专家提示

针灸减肥的原理、利弊、注意事项.....	(180)
专家提醒:盲目针灸减肥可能染病	(182)
哪些人适合做针灸减肥.....	(183)
哪些人不适合做针灸减肥.....	(184)



局部减肥误区

- 误区:局部减肥可以靠局部运动来实现 (185)
- 走出局部减肥的误区..... (186)
- 流行而无效的瘦脸 3 大误区..... (187)
- 时尚美女的 4 个瘦腹误区..... (188)

◆专家提示

- 瘦脸招数大扫描..... (189)
- 不同肥脸美女的不同瘦脸方法..... (191)
- 快速瘦脸的妙招..... (193)
- 瘦颈美颈之招数..... (194)
- 瘦腹 10 招让你变成性感美人 (197)
- 8 个私密招数造就平坦小腹 (200)
- 10 个小技巧让你腰围显得小些 (200)
- 不同年龄女性不同瘦腰方法..... (202)
- 懒人 8 个之“最”瘦腰法..... (203)
- 大臀美女简易瘦臀法..... (206)
- N 个方案帮你瘦大腿 (208)
- 纤细手臂 5 大高招..... (209)

综合减肥误区

- 6 大最爱反弹的瘦身法 (212)
- 减肥不当伤身 8 大隐患..... (215)
- 11 个减肥最傻事 (217)
- 死活不瘦的 10 大误区 (221)



5 个误区让你春季减肥失败	(224)
夏天减肥应绕过的 3 大陷阱	(226)
跨越秋季减肥瘦身 4 大误区	(227)
冬日瘦身的 5 大误区	(229)
当心! 盲目减肥会损害大脑	(230)
8 个费力不讨好的减肥瘦招	(231)
裹保鲜膜减肥大错特错	(233)
“红酒+奶酪”燃脂减肥不可信	(234)
两种最火爆却无效的减肥法	(235)
7 个似是而非的减肥论点	(236)
你千万别上当的 7 条减肥言论	(238)
减肥需要杜绝的 4 个坏习惯	(239)
6 种瘦身方式让你越减越肥	(241)
3 种最骗人的“快速减肥”假象	(242)
点穴减肥——美容院的不实宣传	(242)
经期减肥不当可能越减越胖	(244)
警惕! 产后减肥 6 大错误概念	(245)
30 岁女士减肥要走出 5 个误区	(248)
警惕 10 个让你越减越肥的瘦身陷阱	(250)
减肥, 千万别走进怪圈	(253)
青春期减肥不吃肉影响性发育	(254)
小心减肥不当影响你的“性福”	(255)
女人减肥都易犯的 5 个错误	(256)
女性丰满≠肥胖	(258)
我国减肥人群惊陷 4 大误区	(259)
专家评出的最差 5 种减肥法	(261)
当心! 减肌肉不减脂肪可能会致命	(262)
小心掉入“瘦身衣”的陷阱	(263)



8 个好习惯不用节食也能变瘦	(265)
20 个生活小习惯让你狠减肥	(267)
专家推荐最健康的 10 种减肥法	(269)
肌肉型体质者怎么减肥	(271)
易胖体质者怎么减肥	(272)
成功减肥者的 12 条减肥经验	(277)
著名营养师的 8 大减肥战略	(282)
专家推荐的健康减肥 10 大攻略	(283)



发胖原因揭秘

发胖的 10 大真凶排行榜

1. 甜食

喜欢吃香甜诱人的饼干和巧克力几乎是每个女人的爱好，虽然肚子饱了，但为什么还能面不改色心不跳的大吃起来呢？甜食当中所含的糖分，比米饭或面包中的复合糖质消化速度更快，在胃中停留的时间很短，吃过不久就会感到饿。如果长期空腹食用将导致恶性循环。再者，糖若在血液中急速地增加，便会大量产生制造脂肪的胰岛素，所以人就会变胖。

2. 水果

水果不仅能够为人体提供维生素和矿物质，还能美容，难道喜欢吃水果也是错误的吗？其实，水果与甜食同为单纯糖质，吃得多当然也会导致发胖。一个苹果的热量和一碗米饭的热量大致相同，吃两个苹果无所谓，可是如果吃两碗米饭就会让爱美的女人惊声尖叫了。所以苹果、橙子等水果一天以两个为限。

3. 吃饭狼吞虎咽

狼吞虎咽的快速吃饭，会在不知不觉中把胃撑大导致肥胖。人脑传达出“吃饱”的指令，是在用餐开始后 20~30 分钟，然而在大脑感到没吃饱之前便狼吞虎咽的话，就会造成饮食过量。还有，边看电视边吃饭也会不知不觉之间吃得过多。有些人一天只吃一顿饭减轻体重，虽然一个月或许减掉几公斤之多，但会



损害身体的健康。

4. 习惯性减肥

有许多人不断在短期内突击减肥,然后忍受不了减肥的痛苦再放弃,如果总是这样忽胖忽瘦、周而复始反反复复,乍看之下以为窈窕者,其实身体内的脂肪率正不断地增加,这便是所谓的“隐形肥胖”。通常,体重减轻时,脂肪会随着肌肉一起减少,但是再度增加体重时,则只会增加脂肪而不会增加肌肉了。因此,在不断重复减肥行为之中,就会不知不觉地让脂肪大量的囤积储藏了。

5. 可怕的生理周期

对于无法抗拒的女性生理期,目前还没有很有效的控制方法。女性在来月经之前都会有不同程度的烦躁不安、嗜吃嗜睡等现象,这种现象就是“经前综合征”,在这段时间内,由于有无法抗拒的饥饿感而大吃大喝,因为疲倦无力而缺少运动,同时睡眠也会相应增加,这就不知不觉增长了脂肪。

6. 烦恼

因情感挫折或是工作上的压力无处排解,往往很容易从食物下手,尤其是吃油腻香甜的食物,这些食物能够给人很强烈的安慰和满足感,为了消除紧张压力导致饮食过量的人真不少。可是是否也有人会将烦恼作为暴饮暴食的借口呢?

7. 夜宵

马无夜草不肥,其实人也是一样的,饭后立刻睡觉会导致肥胖。因为夜间肠胃运动量高,吸收营养于体内囤积。有人养成了吃夜宵的习惯,不但晚餐充足,而且饭后一口接一口地吃零食,于是乎第二天起床时便没有胃口,早餐不吃,中餐也马马虎虎应付,到了晚上便集中一次吃个够,天长日久变成“脂肪球”。

8. 运动不足

冬天因为寒冷懒得动,交感神经将变得迟钝,且对能量的消耗也会衰退,身体内多余的能量转变为脂肪囤积起来,因而容易



肥胖。

9. 零食

不能抗拒零食的诱惑,但是零食是导致长脂肪的罪魁祸首,好吃但不一定有营养。零食与甜食同样热量非常高,一袋薯条的热量几乎相当于一顿正餐的热量!

10. 季节

难道真的单纯因为冬天而容易发胖吗?其实是由于室外寒冷一步也不跨出家门,或者抱着零食寸步不离电视所造成的。此外,冬天的宽松、厚实的衣服也是原因之一,让人放松了对脂肪的紧张感和警惕性,所以一天天胖起来了。

10 个原因阻碍你的瘦身之路

到底有什么肥胖原因阻碍了你拥有好身材呢?多国专家最近发表研究结果,发现许多肥胖原因,睡眠不足、环境因素、生活习惯等都影响着人们的瘦身之路。想要有好身材,快来看看这十大原因吧!

1. 睡眠不足可使人发胖

由于生活节奏的加快,人们不断地忙于应付各种亟待需要解决的问题,久而久之,睡眠的时间就在无形中被慢慢地剥夺了。长期睡眠不足,可以影响人体生物钟的进食循环,也会降低血液中的一种叫拉普丁蛋白的含量。这种蛋白有抑制食欲的作用,同时也影响大脑对身体是否已有足够食物的判断。人在睡着的时候,即便肚子饿了,也不会马上起来去吃东西。但是熬夜的时候,则肚子更容易感到饥饿,在不知不觉中就吃进了多余的热量。

2. 激素的影响

由于食物链的影响,食品中可能有残存的激素进入人体,可



使内分泌平衡受到影响,让脂肪更容易在人体内积累。

3. 空调

人体享受空调,身体内的热量就消耗得更少了。

4. 吸烟

周围吸烟的人越来越少也会让人变胖。烟味无论对吸烟者本身还是对被动吸烟的人来说,都有抑制食欲的作用。

5. 药物的副作用也使人变胖

6. 社会人口的结构改变

人到中年开始发福的人数在人口总数中占有越来越大的比例。

7. 生育时间

随着生育年龄的推迟,高龄产妇生下的孩子,体重一般说来都比较重。

8. 遗传的关系

胖人更容易找到体型相仿的配偶组成家庭。胖人生下的孩子也更容易成为胖人。现在胖人已经很多,胖人的后代更以几何级数的形式增长。

9. 社会审美的取向

10. 进化

照达尔文的适者生存的理论,胖人要比瘦人更容易存活。长期的进化积累可使胖人在群体中占有优势。这些说法有些听上去真有点匪夷所思,但到底也是经过研究后得出的结果。

国人常犯的一些致胖饮食坏习惯

你知道致胖的生活习惯有哪些吗?想避免减肥误区的你,快来了解致胖的生活坏习惯吧!