

减肥手册(一)

作者:文章 / 编著

出版社:中国电影出版社

减肥手册(一)

作者:文章 / 编著

出版社:中国电影出版社

字数:210 千字

分类:保健—普及读物

版权所有:北京焯子工作室

出版日期:2006 年 2 月

书号:INBN-7-106-02290-3

内容提要

目前诊断肥胖病多采用体重指数(BMI)的方法,体重指数是一项比较准确且被世界广泛接受并采纳的诊断方法。在本站首页您可输入您的体重(公斤)和身高(米),然后点击“计算”,系统后显示出您的体重指数,并给出诊断结果。

因为,人体的新陈代谢状况在一天不同时间内是不同的。一般说来,从早晨起来后,新陈代谢逐渐旺盛,上午 8 点—12 点钟达到最高峰。

因此,减肥者可把进餐时间提前,早饭安排在 6 点钟以前,午饭安排在 10 点钟左右,即可收到良好的减肥效果。

目 录

第一章 减肥的基本知识	1
肥胖的定义	1
肥胖的起源	2
肥胖的危害性	3
肥胖新标准	5
减肥不能急功近利	8
瘦子好处多多	9
人肥胖的主要原因	10
了解脂肪维护健康	11
什么是基础代谢率(BMR)	12
减脂与减肌肉	14
减肥一定要注意营养	15
每天饮食营养均衡	18
第二章 运动减肥	19
练习转腰甩胯减肥法	19
练习站式九段减肥功	21
怎样练习逍遥散步减肥法	23
怎样练习踏步击腹减肥功	24
运动减肥	25

散步减肥法	27
有氧运动减肥方法	28
家庭主妇健身操	33
街舞减肥运动	34
第三章 中医减肥	36
中医治疗肥胖病的独到之处	36
中医减肥有无副作用？	36
中医减肥七法	37
中医减肥：常用减肥方药	39
常用减肥方药有哪些？	42
不伤身体的减肥法	44
八款中医减肥自制药方	45
具有减肥效果的一些中药	48
大黄与减肥	52
防治肥胖的两副中药方	53
著名老中医减肥临床经验方	55
中草药减肥有优势	59
掀起中药健康减肥浪潮	61
药膳减肥趣谈	61
中医减肥法	63
中药减肥的方剂	64
中医减肥术，帮你偷斤减两	66
沐浴和药浴减肥应注意什么	67
个人体质与中药减肥	68
减肥新趋势：中医减肥	69

中老年中医食疗减肥法	70
肥胖症的中医辨证分型	71
辨病和辨证相结合诊断肥胖	73
中医减肥:方法要因人而异.....	76
中医减肥食谱	77
中药降脂减肥六法	78
用“耳穴疗法”来减肥	82
热疗减肥	84
中药瘦身应小心	85
中医减肥产品简介	86
哪些中草药能预防肥胖?	91
中医对肥胖的认识	92
中西医结合治疗肥胖病的特点	94
减肥而不伤身的妇女苗条方	96
妙用橘家“七姐妹”.....	100
所谓的中药减肥不安全.....	101

第四章 饮食减肥

苦瓜减肥方法——苦瓜吃法.....	103
熟吃苦瓜减肥菜谱.....	105
吃肉减肥去伪存真.....	112
“吃肉饮食法”的3日计划.....	115
蜂蜜减肥、蜂蜜美容	116
七日瘦身汤的配方.....	117
水果减肥法.....	121
节食减肥.....	122

减肥需多吃纤维食物·····	123
蛋白质的选择·····	124
快速减肥食品、减肥产品·····	125
多喝水易减脂·····	126
小辣椒帮你来减肥·····	126
酒精会增肥·····	127
蔬果餐减肥法·····	129
提前进餐减肥法·····	130

第一章 减肥的基本知识

肥胖的定义

从医学角度看,肥胖是指身体脂肪的过度增多,并对健康造成了严重的危害。我认为肥胖是一种疾病,而不仅仅是一种症状,所以在这里我们称之为“肥胖病”。正常人体有大约 300 到 350 亿个脂肪细胞,当脂肪细胞的数量和体积增多后就形成了肥胖。随着体重的增高,首先脂肪细胞的体积增大,然后数目开始增多。并非一般人们认为的只有细胞体积的增大。

目前诊断肥胖病多采用体重指数(BMI)的方法,体重指数是一项比较准确且被世界广泛接受并采纳的诊断方法。在本站首页您可输入您的体重(公斤)和身高(米),然后点击“计算”,系统后显示出您的体重指数,并给出诊断结果。

下面列出了“体重指数”和“健康危险”的关系,在中国肥胖病的诊断标准为体重指数大于 25。世界卫生组织的标准是,BMI 大于 25 为超重,大于 30 为肥胖。在诊断肥胖时还应考虑腰围与臀围的比例(WHR),WHR 大于 0.9 对健康是不利的。

肥胖的起源

人们从何时就开始有肥胖记录了？

当我们提出这个问题的时候，脑海里便会很快联想到体态臃肿、脂肪堆积、大腹便便的胖子。

社会学家们很早就注意到，社会文化和民族习俗对人体的肥胖具有极大的影响。当历史的某个时期或是某个民族崇尚丰腴时，这个时期或这个地方，肥胖者或肥胖病人便会充盈于市。

汤加，是位于太平洋南部的一个君主立宪制国家。多少年来，汤加王国以人体肥胖为美的习俗，一直是世界各地人们在茶余饭后津津乐道的话题。

在祖国的古典文献中，很早就有对肥胖的记载。《礼记》是儒家经典著作之一，在《礼记》的“月令”一篇中，有“瞻肥瘠”的记录，说明当时人们就已注意观察体态以区别胖瘦了。在“礼运”一篇有，有“肤革充盈，人之肥也”的描述；在“大学”一篇中更有“心广体胖”的解释。要知道那时距现在已有 2,000 多年的漫长历史了。

在西方的历史文献中，对肥胖的描述也不胜其数，而更多的则是见诸于艺术作品。在奥地利的摩拉维亚附近的威冷道夫洞穴中，曾发现一尊以软质石灰石刻成的小圆雕，这尊女性的雕像，胸部突出，腹部宽大，腰腿粗壮。这一方面反映出旧石器时代母权制社会中对女性的崇拜，另一方面又反映了当时实际生中，已出现了肥胖的女性。这尊雕像，据科学家测定是公元前 3 万年的作品。

进入中世纪以后,文艺复兴运动从意大利席卷大半个欧洲。值得一提的是,这个时期杰出的画家拉斐尔笔下的女性,几乎都十分丰腴甚至肥胖。不论是他以极其崇拜的心情描绘的许多圣母像,还是他倾注恋情画的《披纱的夫人》,个个都是丰腴肥胖。这从一个侧面反映出中世纪的欧洲社会,推崇丰腴乃至肥胖的女性。

欧洲的大多数民族喜腴厌瘦,因此,欧洲的肥胖病发病率遥居世界五大洲之首。这是因为,欧洲大多数民族有着以高蛋白质、高热量的食品为主的饮食文化,有着在行动的舆论上,对丰腴以至肥胖者特有的欣赏、容纳和崇拜的社会氛围。

肥胖的危害性

肥胖是人体内脂肪积聚过多所致的现象,并不是人们视为的“健康”标志。肥胖不仅影响形体美,而且给生活带来不便,更重要是容易引起多种并发症,加速衰老和死亡。难怪有人说肥胖是疾病的先兆、衰老的信号。

一、是健康长寿之大敌

据统计肥胖者并发脑栓塞与心衰的发病率比正常体重者高一倍,患冠心病比正常体重者多二倍,高血压发病率比正常体重者多二~六倍,合并糖尿病者较正常人约增高4倍,合并胆石症者较正常人高四~六倍,更为严重的是肥胖者的寿命将明显缩短。据报导超重10%的45岁男性,其寿命比正常体重者要缩短4年,具日本统计资料表明标准死亡率为百分100%,肥胖者死亡率为127.9%。

二、影响劳动力,易遭受外伤

身体肥胖的人往往怕热、多汗、易疲劳、下肢浮肿、静脉曲张、皮肤皱折处患皮炎等，严重肥胖的人，行动迟缓，行走活动都有困难，稍微活动就心慌气短，以致影响正常生活，严重的甚至导致劳动力丧失。由于肥胖者行动反应迟缓，也易遭受各种外伤、车祸、骨折及扭伤等。

三、易发冠心病及高血压

肥胖者脂肪组织增多，耗氧量加大，心脏做功量大，使心肌肥厚，尤其左心室负担加重，久之易诱发高血压。脂质沉积在动脉壁内，致使管腔狭窄，硬化，易发生冠心病、心绞痛、中风和猝死。

四、易患内分泌及代谢性疾病

伴随肥胖所致的代谢、内分泌异常，常可引起多种疾病。糖代谢异常可引起糖尿病，脂肪代谢异常可引起高脂血症，核酸代谢异常可引起高尿酸血症等。肥胖女性因卵巢机能障碍可引起月经不调。

五、对肺功能有不良影响

肺功能的作用是向全身供应氧及排出二氧化碳。肥胖者因体重增加需要更多的氧，但肺不能随之而增加功能，同时肥胖者腹部脂肪堆积又限制了肺的呼吸运动，故可造成缺氧和呼吸困难，最后导致心肺功能衰竭。

六、易引起肝胆病变

由于肥胖者的高胰岛素血症使其内源性甘油三酯合成亢进，就会造成在肝脏中合成的甘油三酯蓄积从而形成脂肪肝。肥胖者与正常人相比，胆汁酸中的胆固醇含量增多，超过了胆汁中的溶解度，因此肥胖者容易并发高比例的胆固醇结石，有报道患胆石症的女性 50~80% 是肥胖者。在外科手术时，约

由 30%左右的高度肥胖者合并有胆结石。胆石症在以下情况下发病的较多：肥胖妇女，40 岁以上，肥胖症者与正常体重的妇女相比其胆结石的发病率约高六倍。

七、会增加手术难度、术后易感染

肥胖者会增加麻醉时的危险，手术后伤口易裂开，感染坠积性肺炎等并发症的机会均较不胖者为多。

八、可引起关节病变

体重的增加能使许多关节(如脊椎、肩、肘、髋、足关节)磨损或撕裂而致疼痛。

九、并发疝气

肥胖者可并发许多疝，其中以胃上部易位至胸腔中的食道裂孔疝最为常见。

肥胖新标准

专家们认为，长期以来世界卫生组织采用的体重指数(BMI 指数)法(以体重/身高平方)仅能反映出患者肥胖的一个侧面。而且，对亚洲人而言，当 BMI 指数超过 23 时，就表示肥胖；而对欧洲人而言，这一指数的正常标准为 25 以下。因此，同样一个体重指数，相对欧亚两个人种而言，肥胖的严重程度并不相同。因此，亚洲人急需符合自身特点的肥胖判定方法，以指导肥胖症的诊断和治疗。

由于中国人与西方人的体型和肥胖类型都有差异，所以需要重新为肥胖订立标准。

依照国际惯例，目前采用体重指数(BMI)、身体脂肪百分比、超重度三种方法来衡量、判断一个人是否肥胖。但这三种

方法都不能精确地说明肥胖对身体造成危害的问题。因为脂肪是分布在人体各处的,欧洲人与亚洲人体型不同,亚洲人的脂肪不仅易累积于腹部,内脏更是容易吸引脂肪前来“进驻”。内脏部位体脂越多,对健康的威胁越大。而上述三种指数都不能反映出脂肪究竟长在哪里。

就中国人的特点而言,判断肥胖应该加入健康风险这一新概念。内脏积存的脂肪比较危险,因此,判断肥胖最好能加入这一因素。根据二十多年的临床研究显示,腰臀比较能反映出内脏脂肪分布的严重程度。所以,在除用体重判断之外,腰臀比不容忽视。

较为理想的测验方法是先用体重(公斤)除以身高(米)的平方,计算出一个人的 BMI 值,然后用腰围除以臀围(W/H),得出数值后再与根据年龄性别在与标准数值相比较,若自身数值大于标准,则表示存在并发症因子。再根据 BMI 值和有无并发症因子两项指标,查出自己的健康风险与肥胖程度。

例如:一个身高 170 厘米、体重 90 公斤、腰围 102 厘米、臀围 105 厘米的 42 岁男子,其 BMI 值应为 31.1(公斤/平方米),属于“Ⅰ级肥胖”;患者 W/H 值为 0.97,由于 $0.97 > 0.95$,所以患者属于“有”并发症因子,根据 $BMI = 31.1$ (公斤/平方米)和“有”并发症因子,由标准数据中得知该患者具有“高”健康风险。

肥胖人口日见增多,全球已达 12 亿。联合国环境调查组织——世界观察协会公布的一项调查报告表明:肥胖正在成为世界范围的一个主要问题,与 80 年代相比,全世界超重人数大幅度增长,已有 12 亿人口。美国有 55% 的人超重,23%

的成人肥胖,20%的儿童肥胖或超重。在英国,有1/5的妇女和1/6的男性肥胖;45%的男性和33%的妇女超重。

在西方国家,每年花在肥胖症上的支出占医疗总支出的2%至5%左右。

据我国有关部门公布的数字,我国肥胖人口已达7000万左右,占总人口的5—4%,我国城市人口中有17%是肥胖者,北京市肥胖人口占总人口的30%多,中国的儿童有51%是肥胖者。

肥胖是病,不只是超重

依新观点来看,肥胖已不应该被单纯视为身体脂肪含量过多。其实,它是一种以身体脂肪含量过多为主要特征的、多病因的、能够合并多种疾患的慢性病。

针对目前肥胖的成因,治疗的目的就不该定位在“去除体内多余脂肪并防止其再生”,而应该被看作是将患者由“肥胖功能状态”转变为“正常功能状态”,并长期维持。所以,减肥除了减少热量摄入外,保证人体需要的营养素和保护人体各项功能正常运行是必须遵守的,否则就会铸成大错。已被清出市场的芬氟拉明等药物正是明证。

患者是否需要治疗应该根据其肥胖情况及其健康风险确定。具有“中”健康风险的“肥胖前期”患者应该进行减肥;具有“高”、“极高”健康风险的“肥胖”患者应该进行积极减肥;具有“低”、“极低”健康风险的“正常”成年人不需要减肥。鉴于青年人较老年人具有较高的健康风险,建议数值接近“中”健康风险和接近“肥胖前期”的青年人,应该考虑减肥。但是,应该指出,一些具有“极低”健康风险、BMI<21.5(公斤/平方米)的女青年经常进行反复减肥,这会损害身体健康。

减肥不能急功近利

一个人要维持目前的体重,每天每公斤体重必须吃进 30 至 35 大卡的热量。一个 50 公斤的人,每天吃进 1500 大卡至 2000 大卡,体重就会维持现状。如每天多吃了二百伍十大卡而维持一个月,就会长肥一公斤。相反每天少吃了二百伍十大卡而维持一个月,则可减肥一公斤;每天少吃了一千大卡而维持一个周,同样也可减肥一公斤。也就是每七千大卡热量可换一公斤肉肉。

研究肥胖症的学者认为,最安全的减肥速度是每周减肥不要超过一公斤。肥胖的人如把食物减半,大约就可每天减去近一千大卡热量,这样每周就能减一公斤。但如果您本来吃的不多,您可不能硬是减少一千大卡热量,节食减肥期间每天所摄取的食物热量不能低於一千大卡。

人体生理上每天至少需要一千大卡的食物热量,才能从事安全而有效的运转,否则,心肌和血管平滑肌的蛋白质会逐渐流失而造成心脏血管疾病,严重时死亡,国外常有报道因每日摄入总热量低於五百大卡而死亡的。另外,每天低於一千大卡的食物热量如维持很久,会因人体细胞由於长期营养不足而转变成癌细胞,种下数十年后得癌的不幸结局,这一点是一般人所未曾想到的。长期营养不良是得癌症的主要原因之一。

瘦子好处多多

不要以为减肥只是为了漂亮的身材，其实减肥最大的好处是健康，想一想，你见过胖墩墩的百岁老人吗？我想你一定没见过吧，百岁老人可都是小巧玲珑的小食量者。

医生们一直主张不要吃得十足饱，七分饱就够了，现在大家丰衣足食，已完全没有必要把多余的食物贮存为脂肪。而且食物或多或少都有一些毒性，吃多了等于是食物慢性中毒，使人容易得病而不能健康长寿，不管吃什么解毒或排毒的中西药都不会有奇效。还有，人胖了后高血压、心脏病等常见病就会光临。

肥胖症的研究显示，同样身高但体重越重的人死亡率越高，寿命越短；相反的，同样身高但体重越轻的不吸烟人士，死亡率越低，寿命越长。全世界六十亿人口中，约有五万个百岁以上的人中八成是女性，其主要原因是女性的个子和体重通常都比男性小。动物的实验结果也显示，一生饮食限量但营养不缺的动物，体重较轻但寿命较长。食量较小容易躲过食物的慢性毒，生大病的机会就较少，而且体重轻者心脏负担也轻，故能享长寿。拷贝本站内容请标少减肥更重要。

减肥小时候最重要，小孩在成长期间，脂肪细胞的数目也随之增加，但胖小孩的脂肪数目增加的更快，脂肪细胞因储存更多的脂肪而显得更大。在正常情形下，脂肪细胞数目到了成年就不再增加，故成年以前应尽量避免发胖，才能把脂肪细胞数目维持於最少，成年以後才发胖的人，一般只是脂肪细胞因储藏多馀脂肪而变大，减肥后脂肪细胞恢复发胖前的大小，

数目不变,这些人减肥容易。而从小就胖的人由于脂肪细胞减肥不容易,减肥成功的也容易反弹。所以小时候减肥最重要。许多人都是前半生苗条,到了后半生才长胖的。这是因为年轻时新陈代谢高而快,吃进体内的热量会随运动迅速燃烧,不容易累积成脂肪。可是到了中年,代谢率因身体老化而变慢,即使不增加食量,也会越来越胖,人到中年应酬也会越来越多,餐馆的小菜用油较多,再加上酒也越喝越多,热量摄入长期超标就很难不胖了。如能多运动而延缓老化,提高日渐下落的代谢率,并藉限制食物热量以避免热量入超,苗条身材必然可期。

人肥胖的主要原因

肥胖主要有四大原因造成：

遗传的原因。(全家都是胖子并不一定是遗传的原因,也有可能和你家的饮食习惯有关。)由于小时候不注意减肥,造成人体产生过多的脂肪细胞,脂肪细胞成人后不会再增多只会增大,可以说是你从小打下了肥胖的基础。

吃得太多没有消耗掉。也就是从食物中所得到的热量,超过消耗的热量,而过剩的热量即转成为脂肪,累积在脂肪细胞而形成肥胖。

新陈代谢的降低。人到中年后由于新陈代谢率降低易发胖;营养不均,只吃肉类和垃圾食品(没有营养的食品)不吃水果蔬菜也会使新陈代谢。

率降低易而肥胖。

了解脂肪维护健康

无论是动物性或植物性油脂每克都有 9 大卡的热量。但是植物性油含分解脂肪的物质,所以适度摄取是有益的,但是并不表示其热量较低。一般人认为植物油很安全,可以多吃,这个观念是错误的,不但减肥的人必须限量摄食植物油,以免造成减肥效果不好,要健康长寿的人更应如此。

人们所需的脂肪酸有三类:多元不饱和脂肪酸、单元不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸。人类常用的食用油通常都含人体需要的三种脂肪酸。

每人每日油脂摄取量只能占每日食物总热量的二成,(每天的用油量控制在 15 至 30 毫升)每人每天要吃齐下这三种脂肪酸饱和脂肪酸,不能偏好任一油类,否则油脂摄取失衡,会形成疾病。说得更精确些,每天单元不饱和脂肪酸的摄食量要占一成,多元不饱和脂肪酸要占一成,而饱和脂肪酸要低於一成。

动物油、椰子油和棕榈油的主要成分是饱和脂肪酸,而多元不饱和脂肪酸的含量很低。心脏病人舍弃动物性饱和油后,可从植物油中摄取植物性饱和油。

橄榄油、玉米油、菜籽油、花生油的单元不饱和脂肪酸含量较高,人体需要的三种脂肪酸中,以单元不饱和脂肪酸的需要量最大,橄榄油、玉米油可作这种脂肪酸的重要来源。

葵花油、大豆油、粟米油等植物油和海洋鱼类中含的脂肪多为多元不饱和脂肪酸。多元不饱和脂肪酸是这些食用油的主要成份,其他两种脂肪酸含量不多。三种脂肪酸中,以多元