

NI SHI FOU MANG BU TING YOU SHOU BU LIAO



你是否忙不停 又瘦不了

审订 = 彭巧珍

江苏人民出版社

NI SHI FOU MANG BU TING YOU SHOU BU LIAO

你是否忙不停 又瘦不了

审订 彭巧珍

江苏工业学院图书馆
藏书章



江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

你是否忙不停又瘦不了/《康健档案》编辑室编.
南京:江苏人民出版社,2005.6

ISBN 7-214-03976-1

I. 你... II. 健... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 050903 号

书 名	你是否忙不停又瘦不了
著 者	陈玉梅等
责任编辑	丁嫣霞 杨全强
出版发行	江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址	http://www.book-wind.com
集团地址	江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华书店
照 排	南京紫藤制版印务中心
印 刷 者	扬中市印刷有限公司
开 本	880×1240 毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	45 千字
版 次	2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-214-03976-1/R·19
定 价	12.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版缘起

1

出版缘起

生命中最最重要的一个档案 往往被忽略了……

萧锦绵

面对二十一世纪，生命科学、生物科技，日行千里，人类的更大幸福似乎招手在望。

而同时，地球超载、环境污染，更多样、更多变的疾病，此起彼落，医学科学再日新月异，生、老、病、死、苦，都还是人生的大宗烦恼。

习惯微言纷纭，小说大家张爱玲说过：“生命是乐不抵苦的。但生与死，还是要选择生。”

因此，只要活着，生命里的每一天，都要好好照顾自己。健康成为人生最重要的价值取向，也是最优先的追求。

没有人，没有病过。

没有人，没有累积过病历。

病了，看医生，留下病历——这是最寻常的医病之间，人对自己身体的有限认识。

但是,相对于被动的生病记录,生命中可不可能有一个更主动的健康档案,使人从平常开始,就可以了解自己、阅读自己的身体、观察身心的微细讯息,记录生命中的每一个动静?使人在实际生活中,可以预防、可以保养,甚至可以自我诊断,可以照顾自己、照顾家人?

呼应现代人最重要的需求

这样的健康档案,能省钱、能救命,使人更能享受人生,应该是生命中最最重要的一个档案,却往往被忽略了。

这里,就每一个最常见的健康议题,整合健康杂志的部份报道,增加最新而实用的资讯,活用社会的各种互助资源,并邀请专家解答读者常见的困惑,解读专业深奥的医疗术语,编辑这套小书,呼应现代人生活中最重要的需求与欠缺。

尤其在今天,医学专科化、分科细,医生看病的时间又短。面对多变化的疾病,聪明病人的自保之道是:多一点知识,提醒医生,以免耽误发现疾病和早期治疗的时机。

认识自己·关怀家人·珍惜生命

明天的健康,来自今天的准备。

赶在世纪之初,策划、编辑、出版这套小书,从真实故事、典型征候、解决之道、预防策略,到相关的趋势新知、关键数字、医生说法、求助资源,以及个人的健康手记,每本书,从内容、编排到使用,都希望能提供轻松阅读、轻松学习的知识与常识;尤其议题眉目清楚,创造档案书的新阅读形式,可以随时翻阅、随手记录,看到哪里、用到哪里,使人可以跟自己的身体健康对话,落实“认识自己、关怀家人、珍惜生命”的健康三部曲。

面对健康自主新世纪,人人都应该拥有一套健康自主新策略。“康健档案”希望走入生活、走入家庭,让每一个人都可以组合自己的健康资料库,让明天比今天更健康! ●

推荐序

1

推荐序

减重,万事俱备 只欠一点东风

成大医院营养部主任

彭巧珍

《你是否忙不停又瘦不了》这本书,跻身于康健丛书的第一批中,可见这个议题的热门。“胖”这个问题,不知不觉地,找上了爱美的男女老少,俨然已成了全民忧心的箭靶,即使不在“胖”的界限上,也有大批男女为身材发愁,“怕胖”与“减肥”也成了许多人挂在嘴上,或企图尝试的大事。

你真的过胖吗?书中介绍几种有医学根据的肥胖界定标准,找出胖的根本原因,可别再怨天尤人,说吸空气、喝水也会胖,大部分胖的人,自己该负责,改善的原因都是可以诊断出来的。

知道了原因,有办法解决吗?就像书名《你是否忙不停又瘦不了》,愈忙愈胖,都已经没有时间去运动去节食了,还有什么可以改变的吗?当然有的。书中

好几则故事例子的主角,说不定正是您的写照,那么,替“主角”建议的行为、饮食改变,正是您可以拿来采用的策略。

从问题分析,到对症下药,书中提出许多专家学者脑力激荡出来的聪明点子,可都不是遥远不切实际的理论,而是会让读者“恍然大悟”的亲切建议。

比如说,忙碌的外食族如何在外选择食物?没有一整段时间可以运动的人,如何化零为整,增加全天候随时可采行的活动?如果想做个简单不费力的呼拉圈运动,要注意些什么……诸如此类生活化的可行方案,必定可以让读者看完此书后,信心倍增,用最正面、最积极的态度去面对体重问题。

拒当“脑子减肥派”

没有错,体重控制策略中,“知识”与“行动”是一体两面,必须并行才会成功。但是,不知多少人在错误的讯息中,愈减愈肥,减去了荷包、也减去了健康;又不知有多少“脑子减肥派”,学得了巨细靡遗的热量计算、代换表、食物成分、运动耗能……的公式与数据,但将之全数搁置在脑袋,而仍在美食当前暴饮暴食,吃掉健康。

所以,这本好书提供了轻松容易的生活改善方案,再教读者掌握正确的体重控制观念,让成功减肥

的万事俱备，当然还欠一点东风，就是读者的身体力行。

康健的名言——让你明天的健康，在今天做好准备。读完这一本书，再加上身体力行，你就不难发现：健康，原来这么轻松容易就可以在掌握之中！

有鉴于正确的诊断与医疗将视病人的年龄、性别、病史等等而异,因此我们诚挚地建议读者针对个人或家人的身体状况,寻求专业医疗人士的建议。

目录

1

目录

出版缘起

- 1 生命中最重要的一个档案
往往被忽略了……

推荐序

- 1 减重,万事俱备
只欠一点东风

观念篇

- 3 为什么忙不停又瘦不了?
你知道吗?
- 5 什么叫过重? 什么叫肥胖?
你知道吗?
- 8 肥胖如何损害健康?
自我检测
- 14 你的减肥 IQ 有多高
- 16 职业妇女的新焦虑
瘦即是美?
你知道吗?
- 19 为什么女人比男人容易胖?

饮食篇

要控制身材,先控制食欲 23

解决之道:吃出苗条,也要吃出健康

正确的饮食控制原则 27

忙碌从业人的饮食对策 28

解决之道:享瘦成功六大行动 32

勉强成习惯,习惯成自然

吴清源如何改变自己 34

解决之道:李易芳营养师的建议:

吴清源该如何改进三餐 35

运动篇

最佳减肥策略 赶快动起来 39

你知道吗?

如何有效燃烧体脂肪? 41

每周实践 333 运动计划 43

忙人、懒人运动法 44

关键数字:运动时的理想心跳数 45

你知道吗?

运动时,如何补充水分? 50

摇呼拉圈瘦身,健康吗? 51

你知道吗?

54 什么是减肥的关键 30 分钟?

聪明消费篇

57 你了解各式减肥法吗?

你知道吗?

64 长期极低热量饮食可能产生后遗症

67 如何选择健身房?

70 体脂肪计, 准不准?

71 关键数字: 体脂肪率知多少?

75 认识减肥的科学

77 专家说法

89 个人健康手记

观念篇

现代人似乎愈忙愈胖，
但究竟什么叫肥胖？
为什么会忙不停，偏又瘦不了，
甚至愈减愈肥？
“瘦”就是美，就能带来幸福吗？
女人真的比男人容易胖吗？

为什么忙不停又瘦不了？

3

为什么
忙不停
又瘦不了

真实故事

陈丽丽，曾以小王爷一角风靡台湾的影视红星，自从进入演艺圈，就开始与体重奋战。她喜欢喝酒、吃高热量的东西。拍戏时，由于体力消耗大，体重还可以控制，但每当休息时，为了犒赏自己，她就开始大吃大喝。鱼翅、鲍鱼及龙虾，所有好吃、贵的食物，她都来者不拒。

等到要拍戏，发胖的陈丽丽就开始减肥。

发胖，然后减肥；又发胖，然后又减肥，这几乎是陈丽丽几十年来生活的循环。各种减肥方法，她几乎都试过。减肥餐吃了一段时间，快速减下体重，由于无法持续，体重又回升。

她还曾数次参加由医师指导的短期减重计划，但她说：“减肥餐清淡无油，可以在一周内瘦好几公斤，但是回家后，根本不可能这样吃，这些食物，谁帮你准备呢？我还试过针灸和每天只吃一只蛋，一个月瘦十公斤，但是一个月后，就又吃回来。减肥药吃了也没效；而且精神亢奋，不能睡觉。喝一杯咖啡，心就好像跳到喉咙，后来我就不再敢吃了。妹妹还介绍我吃素菜汤，但是热量很低，肚子好饿，身体会发抖，这些减肥餐，我根本没法吃。”

人类的平均体重,有愈来愈重的趋势。

陈丽丽的例子,几乎是所有工业化国家人口的共同写照。吃得精致、吃得多,于是体重缓缓上升;发胖后,又想找寻快速、便利的减肥方法,但是由于效果不彰,减重者像白老鼠一样,试过又一个又一个不同的减肥方法。

与体重长期抗战

全世界最胖的国家——美国,20 岁以上的成年人半数体重过重,22.5%的人口在医学上被视为“肥胖”,与 1980 年代相比,上升了 8%。在英国,肥胖的增加率更惊人。来自英国的健康调查显示,从 1980~1994 年,男性肥胖率从 6%跳到 15%,女性肥胖率则从 8%上升到 16.5%。

台湾也在这股潮流之列。根据静宜大学食品营养系高美丁等人的统计,1986~1988 年,男女超重 20%的人口将近十分之一,而另一项调查显示,1992~1997 年,台湾的肥胖率已在 15%上下。

《康健》杂志针对国人身材满意度的调查则显示,台湾人每四人当中,就有一个人对自己的身材不满。