

减肥不吃药

——苗条身材的保健方案

◎ 应 舟 主编



科学减肥
安全减肥
轻松减肥

金盾出版社

减肥不吃药

——苗条身材的保健方案

主 编 应 舟
编 著 陆 春 华
蔡 明

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是一本非常实用的大众科普读物。它通过人们在减肥中经常遇到的一些问题,用通俗易懂的语言,科学地阐明了减肥与健康的关系,并针对不同的肥胖原因,传授了正确的减肥方法及减肥前的准备工作,提供了一个切实可行的苗条身材的保健方案,同时指出了当前减肥热中存在的各种有违科学的误区及其危害。本书内容丰富,观点新颖,集科学性、知识性、实用性于一体,适合社会各界需要减肥、希望健美的人士阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

减肥不吃药:苗条身材的保健方案/应舟主编. —北京:金盾出版社,2006.12

ISBN 7-5082-4322-6

I. 减… II. 应… III. 减肥-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130543 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 2207 工厂

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.125 字数:211 千字

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:15.50 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)



健康是幸福人生的基本前提,美丽是灿烂人生的一大财富。健与美自古以来就是人类追求的共同目标;尤其在当今社会,它显得更为重要,更为人们特别是广大女性朋友所关注,已经成为一种时尚。

然而,随着经济的快速发展、科技的日益进步及生活水平的不断提高,人们的体力活动逐渐减少而营养摄入却大大增加。其结果,导致人体发胖,不仅影响了身材,还滋生了多种疾病。这一点,对于生活富裕、条件优越的白领阶层,一年到头应酬不断的场面人士,年过四十的中年人和营养过剩的儿童,表现更突出,问题更严重。在这些人群中,由于少动多食、暴饮暴食、营养失衡而造成过度肥胖,并导致冠心病、高血压、高脂血、高血糖等病症的人,逐年增多。于是,如何通过减肥,保持苗条身材,防治各种疾病,成了社会各界人士普遍关注的一大问题。同时,各种减肥方法也应运而生。但是,其中有不少似是而非的保健观及有违科学的减肥法,不仅误导人们,达不到减肥的目的,甚至对健康造成了危害。对此,必须给予澄清和引导。这也正是我们编写本书的动机与目的。

无数人的经验和教训都充分说明,健美必须讲究科学,减肥务必注意方法。否则,不仅劳而无功,反而有损健康,甚至造成危险。据此,本书以通俗易懂的语言,科学地阐明了减肥与健康的关系,用具体的减肥案例,针对不同的肥胖原因,传授了正确的减肥方法及减肥前的准备工作,提供了一个切实可行的苗条身材的保健方

案,同时指出了当前减肥热中出现的各种有悖于科学的误区及其危害。本书内容丰富、观点新颖、科学实用、易懂好学,适合社会各界需要减肥、希望健美的人士阅读使用。

愿本书给您带来健康、美丽与快乐!

编 者

2006 年 8 月

目 录

第一章 减肥的目的是健康	(1)
1. 你需要减肥吗	(2)
体重的概念	(2)
标准体重及其测量方法	(2)
超重与肥胖	(3)
判断肥胖的方法	(3)
肥胖的几种类型	(4)
正常人体的脂肪比重及含量	(5)
2. 你的减肥动机是什么	(6)
为什么想减肥	(6)
不适宜减肥的人	(7)
检查你的体重	(8)
3. 你了解有关肥胖的知识吗	(9)
生理性肥胖和病理性肥胖	(9)
导致肥胖的常见原因	(10)
脂肪与肥胖的关系	(12)
蛋白质与肥胖的关系	(13)
糖与肥胖的关系	(13)
胰岛素与单纯性肥胖	(15)
肥胖人的血液流变	(15)
生长激素与肥胖的关系	(16)
肥胖与免疫	(17)
肥胖与吸烟	(18)
肥胖与饮酒	(19)

肥胖与人的情致变化	(20)
肥胖与饮食习惯	(21)
肥胖与职业	(22)
第二章 减肥前的准备工作	(23)
1. 你了解以前的生活形态吗	(24)
找出肥胖的原因	(24)
记录自己的活动量	(25)
2. 怎样选择适合你个性的节食方法	(26)
检查你的饮食习惯	(26)
你属于哪一类食客	(28)
3. 怎样寻找减肥运动时间	(31)
晨间运动	(31)
晚间运动	(31)
运动时间不应化零为整	(32)
4. 成功减肥的心理因素有哪些	(32)
坚持良好的减肥心理暗示	(32)
树立自己健康的责任心	(33)
制订切实可行的减肥目标和计划	(34)
第三章 选择适合你的减肥方法	(36)
1. 怎样使减肥变得轻松愉快	(37)
减肥是属于自己的项终生事业	(37)
你的星座和减肥绝招	(37)
良好的开端	(42)
你的态度至关重要	(43)
减肥没有假期	(45)
“烧”掉卡路里	(45)
减肥也不要对自己苛刻	(45)

目 录

节食的同时要对吃饭有兴趣	(45)
让朋友帮你的忙	(46)
减肥时感到焦急的主要原因及解决办法	(46)
以“天”为单位制定节食计划	(46)
减肥食谱以种类多分量少为原则	(47)
多找些理由来推托“不吃”	(47)
让自己忙碌到没时间想吃东西	(47)
不要把减肥计划告诉他人	(48)
利用维生素补充节食的营养不足	(48)
和他人一起进食藉以控制食量	(48)
拿本书读读可转移对食物的注意力	(48)
收到高卡路里的礼物即转送别人	(49)
每天摄取蛋白质最好占 15%~20%	(49)
常吃鱼类可提供低热量而高蛋白质	(49)
想吃东西时喝杯饮料以冲淡胃液	(50)
在菜中多加胡椒可限制食量	(50)
以低卡路里的海鲜代替肉类	(50)
自己嘉奖自己终于减肥成功	(50)
2. 如何利用饮食减肥	(51)
生食、凉拌	(51)
炒	(54)
煮、烩、焖、炖	(58)
煎、烤、炸	(67)
蒸	(71)
粥、饭、糕(饼)	(78)
汤	(84)
汁、饮、茶	(88)
一周减肥套餐	(93)

一日减肥套餐	(103)
三日快速减肥套餐	(104)
低热量饮食套餐	(105)
3. 怎样在运动中减肥	(106)
运动是减肥的好方法	(106)
运动减肥的原理	(106)
运动减肥的注意事项	(107)
适于减肥的运动	(109)
游泳是减肥健美的好项目	(110)
健美运动是一种好的减肥方法	(111)
跳舞也能够减肥	(112)
自行车减肥法	(113)
爬楼梯减肥法	(114)
跳绳减肥法	(115)
交叉运动减肥法	(118)
减肥体操:创造优美的曲线	(120)
4. 怎样运用按摩减肥	(125)
按摩减肥术	(125)
自我按摩减肥注意事项	(129)
自我按摩减肥的测量	(130)
5. 怎样运用医疗减肥	(131)
热疗减肥	(131)
中医对肥胖病的辨证分型	(131)
针灸减肥的方法	(132)
耳针减肥取穴的方法	(133)
6. 时尚前卫的健身减肥	(134)
来自印度的密语——瑜伽	(134)

古老的武术精神——跆拳道	(142)
热情如火的激情——拉丁舞	(149)
优雅的古典魅力——形体芭蕾	(153)
完美的健康体验——舍宾	(157)
妙趣横生的体操——健身球	(163)
拳打脚踢的运动——有氧搏击操	(167)
与心灵的狂欢——街舞	(170)
勇敢者的游戏——攀岩	(171)
第四章 美体减肥	(180)
1. 身体的新新美丽观	(181)
爱上自己的迷人身材	(181)
测测你的身材是否标准	(182)
令人向往的完美体型	(183)
2. 魔鬼塑身计划	(184)
让你拥有纤纤美臂	(184)
让你拥有诱人美胸	(192)
让你拥有婀娜美腰	(195)
让你拥有性感美臀	(211)
让你拥有修长美腿	(220)
让你拥有万人迷身材	(238)
让你拥有小巧明星脸	(252)
第五章 走出减肥的误区	(256)
1. 这些减肥观念正确吗	(257)
每天称几次体重可以起监督作用	(257)
肉感就肥胖	(257)
标准体型的人不会发胖	(258)
所谓“结实型”的人要瘦很不容易	(258)

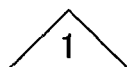
容易产生脂肪的部位不容易瘦	(258)
2. 这些减肥方法科学吗	(259)
仰卧起坐可以使腹部平坦	(259)
吃药可以溶解脂肪	(259)
要减肥则每周要进行剧烈运动	(260)
素食可以使人变得苗条	(260)
早餐喝蜜糖水会加快脂肪堆积	(260)
禁食面食或谷类食品	(260)
只吃精细食品	(261)
零食代替正餐	(261)
青睐特效减肥药	(261)
盲目抽脂减肥	(262)
盲目禁食减肥	(262)
不吃早餐	(263)
与肥肉断交	(263)
过量食用瘦肉	(264)
过量食用豆制品	(265)
滥用减肥偏方、秘方	(265)
第六章 减肥门诊病例分析	(266)
1. 单纯性肥胖	(267)
2. 水肿性肥胖	(272)
3. 肝大性肥胖	(273)
4. 不育性肥胖	(275)
5. 嗜睡性肥胖	(275)
6. 家族性肥胖	(276)
7. 嗜食性肥胖	(278)
8. 心理性肥胖	(279)



第一章

减肥的目的是健康





你需要减肥吗

体重的概念

体重是指人体各部分的总重量,它受年龄、性别、种族、遗传、饮食及地理环境的影响。因此,体重是在不断变化的,在某一个时期内相对地保持恒定。对于正常人来说,在某一种场合,每个人每天摄食和饮水得到的,大致与排出的汗液、尿液、粪便以及经呼吸道带出的水分基本相平衡,不会给机体内在生理变化稳定带来很大的影响,由此说来,保持一定的体重水平对整个身体健康都是十分必要的。

标准体重及其测量方法

人有胖瘦之分,体重过轻则为瘦,过重则为胖,那么以什么样的标准来衡量是胖还是瘦呢?这当然必须有个参照值,这个参照值,我们就把它称之为标准体重。目前在我国尚没有统一的标准体重数据。较普遍采用的计算方法有两种:

一种是:

成年[身高(厘米)-100]×0.9=标准体重(千克)

另一种是:

男性身高(厘米)-100=标准体重(千克)

女性身高(厘米) -100 =标准体重(千克)

以上两种计算方法,基本已被广泛采用。

此外,军事科学院还推出一种计算中国人理想体重的方法:

北方人理想体重=[身高(厘米) -150] $\times 0.6+50$ (千克)

南方人理想体重=[身高(厘米) -150] $\times 0.6+48$ (千克)

这一计算方法,似乎比较适合南北地区中国人。

但是,由于人的体重与许多因素有关,不同人体之间有差异,一天不同的时间也会有一定变化,加之地理位置(如地心引力的原因)、季节、气候、自身情况的不同,对体重也有一定影响,因而很难完全符合标准体重。也就是说,难以用一个恒定值来表示,而应当是一个数值范围,我们把这个数值范围称之为正常值,一般在标准体重 $\pm 10\%$ 以内的范围。超过这一范围,就可称之为异常体重。

超重与肥胖

人的体重增加,与诸多因素有关,其中脂肪组织的堆积过多是一个重要方面。除此之外,组织或体腔中水分过分潴留,以及肌肉发达等,也可使体重增加。

一般来说,超过标准体重的 10% ,称为超重;而超过 20% ,就属于肥胖了。肥胖又根据超过标准体重的程度而分为轻度肥胖(超重 20%)、中度肥胖(超重 30%)和重度肥胖(超重 50%)。但是健美运动员,即便体重超过 20% ,亦不属于肥胖范畴。

判断肥胖的方法

肥胖,除了用体重超重百分比来判断外,还必须考虑其他因素。由于引起体重增加的原因不只是脂肪组织增多,诸如运动员(特别是健美运动员)的肌肉发达,或者重度水肿的患者,他们的体

重都有可能超过正常值范围,但不一定属于肥胖。相反,体重没有达到超重体重者,并非就不是肥胖者。

因其生活安宁,缺乏运动,热能没有消耗,脂肪在体内积聚,肌肉相对减少,其功能性的细胞组织减少,肌肉组织被脂肪组织与结缔组织所代替,但因其身体的脂肪超过正常,也属于肥胖。还有一种是局部脂肪堆积过重者,如“大福肚子”,虽体重未超过标准体重20%以上,也可称之为“腹型肥胖”。

因此,目前有许多国家,如美国、日本等国,也根据皮脂厚度或脂肪组织在总体重中所占的比例来判断肥胖的程度。但这些检查方法比较麻烦,且肥胖者的外观比较明确,这一方法的应用尚不普遍。就目前来说,仍广泛采用身高和体重来推测。

肥胖的几种类型

肥胖有多种不同的分类方式,通俗的方法是将其分为单纯性肥胖、继发性肥胖和药物引起的肥胖。

①单纯性肥胖。单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种,约占肥胖人群的95%左右。这类病人全身脂肪分布比较均匀,没有内分泌紊乱现象,也无代谢障碍性疾病,其家族往往有肥胖病史。这种主要由遗传因素及营养过度引起的肥胖,称为单纯性肥胖。

②继发性肥胖。是由内分泌紊乱或代谢障碍引起的一类疾病,约占肥胖病的2%~5%。肥胖只是这类患者的重要症状之一,同时还会有其他各种各样的临床表现。多表现在皮质醇增多症、甲状腺功能减退症、胰岛 β 细胞瘤、性腺功能减退、多囊卵巢综合症、颅骨内板增生症等多种病变中。治疗时,主要治疗原发病,运动及控制饮食的减肥方法均不宜采用。

③药物引起的肥胖。有些药物在有效地治疗某种疾病的同时,还有使患者身体肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药

物(如去氢考的松等)治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等,同时也可使患者身体发胖。这类肥胖患者约占肥胖病的2%左右。一般情况而言,只要停止使用这些药物后,肥胖情况可自行改善。遗憾的是,有些患者从此而成为“顽固性肥胖”患者。

正常人体的脂肪比重及含量

脂肪是人类身体结构的重要组成部分。一个体重65千克的男性,其身体的脂肪含量约9千克,约占体重的13.8%。脂肪是储备人体能量的形式,包括皮下脂肪、内脏周围的脂肪层等。

那么,正常人体的脂肪比重是多少呢?从外科手术中移出的体脂,即手术中必要时弃去的部分,经乙醚抽提出来的脂肪,在37℃时,其比重为0.9000克/毫升。不同性别和身体各部位所测得的脂肪比重,其变异甚微。可以认为用比重法测出的体脂比重从而求出全身脂肪的比例是个比较可靠的参考数据。但应注意温度的改变,常常改变脂肪的体积。平均每改变1℃,脂肪的比重改变为0.00074克/毫升(在15℃~37℃范围之内)。所以发热病人及体温过低之人的体脂体积是有变化的。

到底人的脂肪含量是多少呢?每个人的体重不同,体脂含量当然就有差异。国外有人以测量体内水含量求体脂。布鲁兹克综合了由化学法分析人体水的含量,其平均值是,当年龄为35.3岁,身高176.8厘米,体重65.4千克时,身体中的水含量为62.6%,脂肪为15.3%,蛋白质为16.4%,灰分为5.7%。

不管采用怎样的测量方法来求体脂,成年男子的脂类含量约占体重的10%~20%,女子稍高。这种脂肪的含量随着营养状况和活动量的多少而有所变化。饥饿时,能量消耗,体内脂肪不断减少,人体逐渐消瘦。反之,进食过多,消耗减少,体内脂肪增加,身体则逐渐肥胖。

■ 你的减肥动机是什么

为什么想减肥

从现在开始要减肥的你，好好想清楚“为什么想减肥？”首先，问你 14 个问题。将答案以“○”或“×”填入解答栏之后，再详细阅读后面的说明。

- ①想成为周围朋友中姿态最好的一位。
- ②想报复以前批评自己身材的人。
- ③因为每个人都说你瘦比较好看。
- ④想变成像××般漂亮。
- ⑤想变成电视中的××人。
- ⑥不想让周围的人老盯着自己看。
- ⑦苗条美丽后可能会有艳遇。
- ⑧胖是很难看的。
- ⑨想穿橱窗中的那件漂亮的衣服。
- ⑩能充满自信地穿上泳装。
- ⑪想要更有自信。
- ⑫身体活动轻巧将会变得更积极。
- ⑬想对运动更在行。
- ⑭不会因为只爬几层楼梯就喘个不停。

以上的问题中，你在哪几项做了记号呢？