

张淑宇 李韧 著

减肥瘦身 成功策略

◆ 减肥篇 ◆ 瘦身篇 ◆ 答疑篇 ◆ 美味篇

了解减肥
比买减肥品
更重要!

节食到底有没有用?
减肥后能不反弹吗?
什么减肥品最管用?
怎样消灭日日见长的肚腩?

.....

减肥瘦身 成功策略

张淑宇 李韧 著

图书在版编目(CIP)数据

减肥瘦身成功策略/张淑宇,李韧著. - 北京:中国友谊出版公司,2001.5

ISBN 7-5057-1694-8

I. 减… II. ①张… ②李… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 17265 号

书名	减肥瘦身成功策略
作者	张淑宇 李韧
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京丰华印刷厂
规格	787×1092 毫米 16 开本 9.875 印张 134000 字
版次	2001 年 4 月第 1 版
印次	2001 年 4 月北京第 1 次印刷
印数	1 - 5000 册
书号	ISBN 7-5057-1694-8/Z·196
定价	18.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676

作者的话

这是一本关于美丽的书。

多年从事的减肥研究及实践，使我有机会接触到很多立志减肥瘦身的朋友，其中有追求完美的时尚女性，也有风度翩翩但显富态的白领先生，还有大腹便便的肥胖朋友。让自己变得更加美丽和俊秀，几乎是所有减肥者的最大心愿。

在将近 10 年的时间里，我和我所在的天宇研究所，为他们进行了科学的辅导与调理，度身设计的减肥方案，让胖友们体会到减肥的乐趣和收获，也令追求标致体形的年轻女性塑造了更加动人的身姿。看到他（她）们身体发生的奇妙变化，和源于这种变化的飞扬神采，真是最让我快乐、欣慰的事了！

所以，从这本书里，您可以与我们一同分享变得美丽的方式并付诸实现。您会发现，美丽其实并不遥远。

这也是一本关于健康的书。

没有健康的美丽是苍白而不真实的。没有科学的法则，减肥瘦身可能会事与愿违。很多朋友期待改变在一日内发生，由此，号称速效简单的减肥塑身法一时成为人们的兴趣焦点。形形色色的减肥“宝典”，种类繁多的修身“妙法”，无不令人心动神往。这股热潮如强劲的飓风愈演愈烈，既时髦又神秘，然而真能瘦下来的却并不多，减肥大军得到更多的是种种迷惑。很多人会问“为什么越减越肥呢？”“减肥后为什么反弹呢？”“为什么瘦不下来？”“为什么减了肥而身体却不舒服？”……

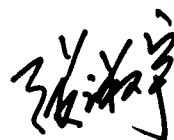
其实，减肥修身是需要中西医学、营养学、心理学和运动学等多学科结合的，没有一种简易的方法可以满足不同人的需求。如不遵循科学规律，盲目乱减，可能会适得其反，影响到身体健康。

作为一名医学工作者，在这本书中，我将以科学、有效而实用的方法和策略，

为想减肥的朋友提供所需的健康知识和成功实例的借鉴。这些方法策略简便易行,只要你愿意尝试,就一定能做到。

这本书能够面市,我要感谢很多人——从支持我投身减肥事业的亲朋好友,到和我一同勤奋工作的同事。最要感谢的,是多年来信任我们且实践我们减肥理念的千千万万的朋友。正是他们令我坚信——人生是美丽的。

谨以此书献给天下追求美丽健康的朋友们。



2001年3月

· 目录 ·

减肥篇

- ◆ 一个特殊少女的减肥故事/(3)
- ◆ 减肥前你该知道的/(6)
 - 算算你有多胖?/(6)
 - 理想体重和肥胖度的计算/(6) 身体质量指数(BMI)/(7)
 - 算算你的腰臀比(W/H)/(7)
 - 看看你属于哪一种体型?/(9)
 - 苹果型? 洋梨型?/(9) 皮下型? 内脏型?/(9)
 - 减肥案例一:郭先生的减肥故事/(13)
 - 想想自己为什么胖?/(15)
 - 先做个测验吧(生活型态)/(15) 不可忽略的肥胖成因/(16)
 - 减肥案例二:越减越胖的安女士/(21)
- ◆ 我教你这样减肥——奇妙的天宇减肥法/(23)
 - 减肥前你要做的准备/(23)
 - 减肥第1天~第3天/(24)
 - 减肥第4天起/(26)
 - 巩固期——使你的体重不会反弹/(28)
 - 减肥案例三:穆女士减肥实录/(29)
- ◆ 减肥要讲策略——天宇减肥策略/(31)
 - 之一 心理策略/(31)
 - 自信必不可少/(31) 为自己减肥才能成功/(32)

- 良性自我暗示/(33)
- 快乐原则/(35)
- 减肥案例四:心理策略真有效果!/(38)
- 之二 吃的策略/(41)
 - 均衡饮食——五大群食品/(41) 减肥不用计算热卡/(45)
 - 美味和窈窕可以并存/(46) 拒绝饿肚子/(47)
 - “像国王一样吃早餐……”/(47) 水果什么时候吃最好?/(48)
 - 水是苗条美丽的源泉/(49) 想吃甜食怎么办?/(50)
 - 外出进餐的技巧/(51) 赴宴会吃不胖的诀窍/(52)
 - 巧涮火锅也减肥/(54) 谢绝宵夜/(54)
 - 慢点吃,享受吃的乐趣/(55) 小心“垃圾食品”/(56)
 - 吃什么食品容易发胖?/(57) 巧饮咖啡能瘦身/(57)
 - 影星名模是怎样保持身材苗条的?/(58)
- 之三 运动策略/(60)
 - 你无需激烈运动也能变瘦/(60) 选择适合自己的运动方式/(62)
 - 给不同体质人的运动建议/(62) 教你消耗热卡的办法/(64)
 - 随时随地巧妙运动/(64) 快步走——减肥妙法/(67)
 - 新的时尚运动——爬楼梯/(68)
- 之四 突破减肥“平台期”/(71)
 - 为什么减肥会有“平台期”?/(71) 天宇减肥法帮你突破“平台期”/(72)
 - 减肥案例五:突破平台期——董玉婷减肥实例/(74)

瘦身篇

- ◆ 何为“减肥”,何为“瘦身”/(79)
- ◆ 瘦身不是减肥/(80)
- ◆ 赘肉是怎么回事?/(81)
- ◆ 为什么赘肉越早消除越好?/(82)

- ◆ 该减肥还是该瘦身? /(82)
 - 算算肥胖度/(82) 看看你的体质指数(BMI)/(83)
 - 算一下腰臀比(W/H)/(83) 镜前自己看看/(83)
- ◆ 天宇瘦身组合/(84)
 - “内调”/(85) “外减”/(85)
 - 天宇瘦身餐(10日餐单)/(85)
 - 瘦身案例之一:模特的烦恼/(89)
 - 瘦身案例之二:猜猜她的年龄/(90)
- ◆ “时机瘦身”——女性的天赐良机/(91)
- ◆ “时机丰胸”——塑造胸部美丽曲线/(92)
- ◆ 瘦身运动——七大赘肉部位重点突破/(97)
 - 消除胖胖脸和双下巴/(98) 夏天最怕粗臂膀/(99)
 - 腰怎样才能变得纤细? /(100) 让腹部平坦的办法/(101)
 - 臀部下垂怎么办? /(103) 清清爽爽穿短裙/(104)
 - 小腿也能变细吗? /(106)
- ◆ 瘦身按摩/(107)
 - 学会自己按摩/(107) 消除赘肉的特殊手法/(107)
 - 特别介绍赘肉抓捏法/(110) 使肌肤平滑的手法/(110)
- ◆ 保持好身材/(111)
 - 随时姿态美/(111) 养成好习惯/(113)
 - 别不在意便秘/(113) 解除便秘的良方/(114)
- ◆ 减肥瘦身后你的生活准则/(115)

答疑篇

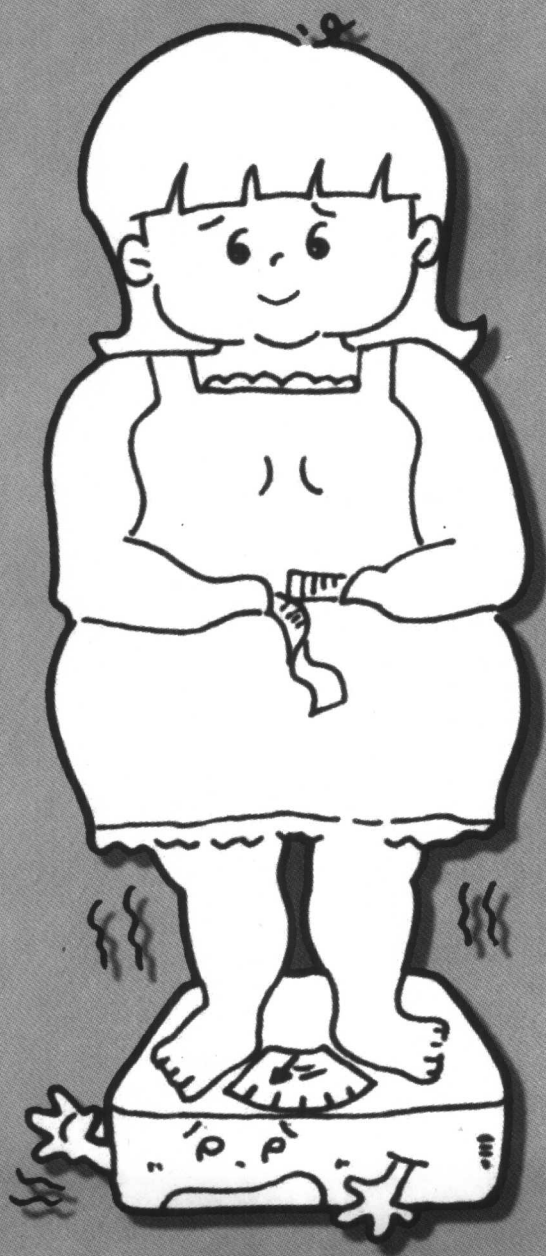
- ◆ 天宇综合减肥法的特色是什么? /(121)
- ◆ 哪种减肥方法效果最好、功力最强? /(122)

- ◆ 哪种减肥品安全又有效?/(122)
- ◆ 吃药减肥到底好不好?/(123)
- ◆ 中药、食疗减肥好在哪里,不足之处又是什么?/(125)
- ◆ 减肥真的主要靠自己吗?/(125)
- ◆ 减肥食谱是根据什么设计的?/(126)
- ◆ 听说“瘦得快的减肥方法反弹也快”,是这样吗?/(126)
- ◆ “手脚总是冰凉的人减肥难”,这话有道理吗?/(127)
- ◆ “愈晚进食愈容易胖”吗?/(127)
- ◆ 标示“低糖、低脂”的食品可以放心吃,不会引起发胖吧?/(128)
- ◆ 减肥期间为什么不应该喝酒?/(128)
- ◆ 天宇减肥法为何要求减肥期间“每天喝 8 杯水”?/(129)
- ◆ 产后肥胖,什么时候可以开始减肥呢?/(129)
- ◆ 为什么在减肥过程中腰腹围的持续缩小,比体重更重要?/(130)
- ◆ 我体重为什么经常在波动?/(130)
- ◆ 老人和少儿减肥要特别注意些什么呢?/(130)
- ◆ 我经常运动,可为什么仍然瘦不下来?/(131)
- ◆ 减肥会不会引起脱发、皮肤粗糙和乳房变小?/(131)
- ◆ 减肥防止体重反弹有诀窍吗?/(132)
- ◆ 哪些人减肥应慎重?/(132)
- ◆ 局部减肥是否可行?/(132)

美味篇

- ◆ 天宇窈窕餐/(137)
 - 天宇佐餐调料包/(137) 粥类/(138)
 - 汤类及汤饭煲类/(141) 肉类(减肥者的美味正餐)/(146)
 - 蔬菜类(减肥者晚餐的首选菜式)/(148)

减肥篇



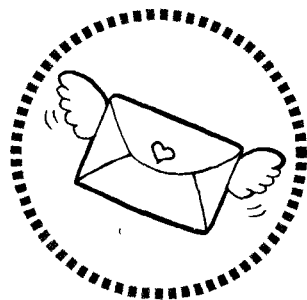
一个特殊少女的减肥故事

在我从事减肥研究的这十多年中，有机会接触到各种各样的肥胖者，最令我难忘的是一位特殊的少女，她叫王茜。

那是 1997 年的夏天，在众多的胖友来信中，有一封并不长的信深深拨动了我的心弦。信是这样写的：

“敬爱的张教授：您好！我叫王茜，今年 17 岁，身高还不到一米六，体重却已经胖到 180 多斤了。我非常苦恼。我不是一直这么胖，是因为 3 年前得了白血病，治疗以后才变得这么胖的。医生说我这种血癌保住命已经是万幸了，父母也这么说。可我真不愿意这么胖！为此我常偷偷地哭，想减肥父母又不让。听说您是减肥专家，您能帮我减肥吗？希望您能给我回信。

一个希望重获美丽、幸福、快乐的女孩子 王茜”



收到信两天后，我和助手李大夫一起去了王茜家。

王茜的父母是工人，只有王茜一个女儿，为了给孩子治病，3 年来他们已经倾其所有，家境可想而知。至于王茜的肥胖问题，做父母的早已问过给她治病的大夫，说是治疗引起的合并症，这种肥胖是减不了的，而且减肥对她来说是很大的风险。这些，她的父母都告诉过她。

我们在她家谈了一个下午，谈她的病，治疗经过和发胖的前前后后。经过全面详细地了解她的病情，我和李大夫交换了意见，认为她目前白血病经治疗已稳定，而过度肥胖却使她的心、肺承受着过重负荷，导致心慌气短、呼吸困难、行步艰难、生活自理困难。

看着眼前这张稚气未脱的面庞，和与她的年龄与容貌完全不符的、臃肿变形

的身体,我想,凭借三十余年行医经验和减肥研究所得,我们是可以帮助她减轻身心痛苦的。尤其在交谈中,王茜在与病魔和死神抗争中所培养成的那种沉静中的坚强和自信,让我们不能不为她的意志和顽强的生命力所感动、鼓舞。

我们决心要尽力帮助她。

针对王茜的特殊情况,我和专家组的同事们一起研究,为她制定了一套特殊的减肥方案:包括中华传统茶饮,现代高科技研制的绿色保健食品(螺旋藻、健力钙等);更重要的是帮她在均衡营养原则下特殊设计了一日五餐内容,以及循序渐进的锻炼课程。

从此,她开始了在我们天宇专家组严密监控指导下的减肥历程。

短短两周之后,这个热爱生命的女孩子给了我们第一个惊喜的反馈信息:她按照我们为她制定的减肥方案一丝不苟地执行,已经减掉了3公斤!而且,精神体力都比原来好了……4个月之后,她减了16公斤;白血病复查,各项指标比减肥前皆有好转。这些变化使她的治疗大夫都感到惊奇。

一年之后,王茜共减掉了36公斤,与减肥前判若两人,完全恢复了亭亭玉立的少女模样,达到了标准的55公斤体重。

三年过去了,2000年夏天,王茜迎来了她生命的第20个年头。多么珍贵的20年,多么不平常的20岁啊!

我和李大夫带着为她特制的生日蛋糕又来到她的家中,她刚刚送走一群来为她祝贺生日的同学。望着眼前这个青春活泼的苗条姑娘,我又想起3年前第一眼见到她时的情形。我感到欣慰,为她的欢乐而由衷快乐。

王茜的精神激励我们写这本书,我们想告诉每一个有减肥意识的人,争取健康和美丽是你的权利,只要努力争取,你就能得到。请记住,在通向成功的道路上,我们永远是你的朋友。

王茜减肥小档案

发胖原因： 14岁患白血病，治疗后因药物副作用食欲过盛，又长期卧床少动而成为“巨胖”。

减肥动机： 对生命、对美充满热爱和向往。（17岁的她深感生命可贵，很想照一张美丽的婚纱艺术摄影照。）

减肥方法： 天宇专家组特殊为她制定的完全天然食品，精心设计的食谱及体能允许的运动量。

减肥效果： 一年时间从91公斤减到55公斤，腰围从110公分减到78公分。3年后体重保持在59公斤左右。白血病已治愈。

专家点评： 在十余年从事减肥业中，我们见到的减肥者中不乏畏难而退者。他们强调客观，强调减肥的难度，但是，没有人有过王茜这样的经历，没有人承受过这种生与死的压力，没有人在减肥时需要面对这么多自身与外在条件的困难。王茜减肥的故事告诉每一个人：减肥是对生命高质量的一种追求，只要你努力而且方法恰当，就有可能获得成功。

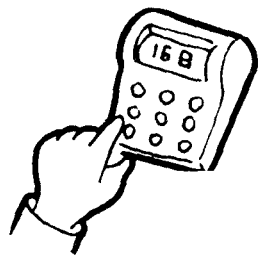
减肥前你该知道的

肥胖不是一天形成的，减肥也不是一夕之功，当你想减去身上多余的脂肪时，你应该对自己有多一些的了解，这叫“不打无准备之仗”。

因此以下几个问题是你减肥前必须搞明白的。

算算你有多胖？

首先了解自己胖的程度。运用以下测算方法，让你得以“拿捏”自己的身材，算出你应该减多少，这样才能做出合理的减肥计划。



理想体重和肥胖度的计算

身高与体重对照的理想体重换算法是最简便通用的计算方法，以下公式较通用，当然它只能作为参考，不同地区标准会略有不同，而且此公式对过高（身高 180CM 以上）或过矮（身高 150CM 以下）的人也不甚准确。

男： $[\text{身高 CM} - 80] \times 0.7 = \text{理想体重 kg}$

女： $[\text{身高 CM} - 70] \times 0.6 = \text{理想体重 kg}$

以上体重测出后，根据年龄可有 2kg 的波动，即大于 45 岁 + 2kg，小于 25 岁 - 2kg。例如：

160cm, 54 岁女性

标准体重 = $(160 - 70) \times 0.6 = 54\text{kg}$ $54\text{kg} + 2\text{kg} = 56\text{kg}$ 。

160cm, 25 岁女性

标准体重 = $(160 - 70) \times 0.6 = 54\text{kg}$ $54\text{kg} - 2\text{kg} = 52\text{kg}$ 。

有了标准体重可以算出你的肥胖度：

肥胖度%：现在体重 - 标准体重 = 超重 kg $\text{超重} \div \text{标准体重} \times 100\% = \text{肥胖度}\%$

一般来说，肥胖度正负 10% 为正常，如果超过 20%，就已进入轻度肥胖。

身体质量指数(BMI)

这是世界卫生组织(WHO)目前认定的用来判定肥胖程度较准确的指标。

$\text{BMI} = \text{体重 kg} / \text{身高 m}^2$ 。

BMI 的计算是源自美国大都会人寿保险公司的统计分析。

据他们的分析发现 BMI 画出来的图形呈 U 字形即在指数 22—25 之间死亡率是最低的，低于 22 或高于 25 死亡率开始增加。

当 BMI 大于 27 时发生高血压及糖尿病的机率是 BMI25 的 2.9 倍，而 BMI 大于 30 时死亡率较 BMI25 者增加 2 倍。

为此健康人的 BMI 值应维持在 25 以内。

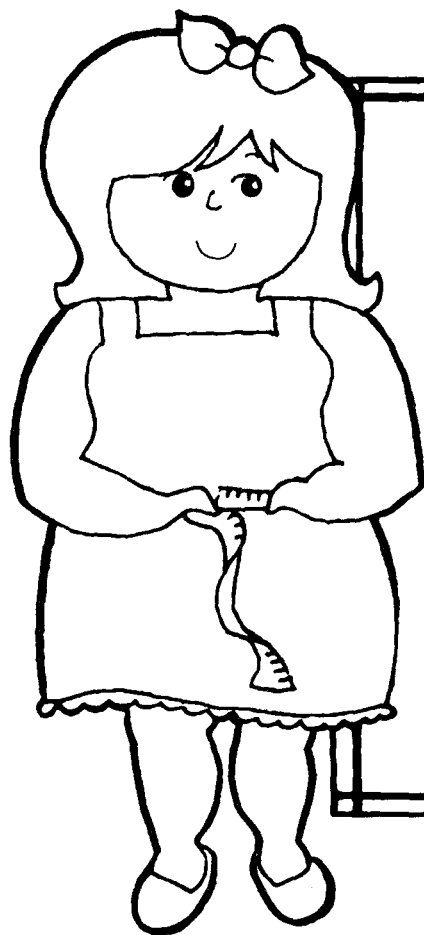
算算你的腰臀比(W/H)

我们认为，令人关注的问题不单是脂肪的量，而是脂肪的分布，因为后者与健康的关系更为密切。

多余脂肪如果积存在腹部（俗称大肚腩）其死亡率比脂肪积存在臀部者为高，也就是说，在预测心血疾病患者危机上，“腰臀比”比以上测量方法更为精确。

研究显示，男性腰臀比(W/H)高于 1.0，女性高于 0.8 则发生心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的机会直线上升，而近年来，男性 W/H 数值增高（如啤酒肚）

的人越来越多了,其健康状况令人担忧。



算一算?

身高150公分, 体重 60公斤, 三围 108. 96. 117.

理想标准体重应为:

1

$$(150 - 70) \times 0.6 = 48 \text{ 公斤}$$

$$(1.5)^2 \times 22 = 49.5 \text{ 公斤}$$

真的过胖了!

腰臀比为:

2

$$\frac{96 \text{ (腰围)}}{117 \text{ (臀围)}} = 0.82 > 0.8$$

(女性标准值)
容易产生慢性疾病!!

身体质量指数为:

3

$$\frac{60 \text{ (体重)}}{(1.5)^2 \text{ (身高平方)}} = 26.67$$

天啊, 又不合格了!

4

唉, 脂肪率就别提了!