

减肥瘦身小百科



江西科学技术出版社

减肥瘦身小百科

Jianfei Shoushen Xiaobaike

主 编

姚 清 雨 芳

编著者

石 炯	史 洪	杜月鹃	华尚文	肖 雕
张飞虎	明 清	金玉叶	宗 欣	胡古月
闻业彬	海森涛	韩高丽	雷云雨	蔡家军

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥瘦身小百科/姚清主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2003. 11

ISBN 7-5390-2348-1

I. 减… II. 姚… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098933 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

减肥瘦身小百科

姚清主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	880mm×1230mm 1/32
字数	570 千字
印张	21.5
印数	4000 册
版次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2348-1/R·579
定价	38.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

目录

第一篇 基础篇

1 肥胖的概念	(4)
1.1 什么叫肥胖	(4)
1.2 标准体重的计算	(6)
1.2.1 成人检测肥胖的“标杆”	(6)
1.2.2 界定肥胖的新标准	(7)
1.2.3 中国人的肥胖标准是什么	(9)
1.3 胖与瘦的区别	(10)
1.4 皮下肥胖与内脏肥胖的区别	(12)
2 肥胖的类型	(14)
2.1 单纯性肥胖	(16)

2.2 继发性肥胖	(19)
2.2.1 病理性肥胖的主要种类	(19)
2.2.2 根据脂肪细胞数和细胞大小分类	(20)
3 肥胖的判断—检测	(21)
3.1 诊断肥胖症的指标	(22)
3.2 成人胖瘦程度检测标准	(22)
3.3 肥胖症的鉴别诊断	(23)
3.4 身体测量法	(24)
3.4.1 体重测定法	(24)
3.4.2 身体质量指数	(37)
3.5 体内脂肪含量判断法	(39)
3.5.1 体密度测定法	(39)
3.5.2 总体水测定法	(40)
3.5.3 全身钾放射测定法	(40)
3.5.4 皮下脂肪厚度测量法	(41)
3.5.5 生物电阻抗分析法	(43)
3.5.6 其他方法	(43)
3.6 测一测你会肥胖吗	(44)
3.7 看看你的肥胖类型	(45)
4 肥胖的原因	(47)
4.1 遗传因素	(47)
4.1.1 现象	(47)
4.1.2 基因	(49)
4.1.3 调定点	(49)
4.2 饮食	(51)
4.2.1 饮食结构不合理	(51)

4.2.2	吃肉过多	(52)
4.2.3	饮酒过多	(53)
4.2.4	吃零食过多	(54)
4.2.5	营养缺乏	(54)
4.3	运动过少	(55)
4.4	神经精神因素	(56)
4.5	内分泌功能失调	(57)
4.6	代谢因素	(58)
4.7	生长因素	(58)
4.8	胖人先胖肚的原因	(58)
4.9	冬天易胖	(61)
4.10	肥胖病毒	(62)
5	中医对肥胖的认识	(62)
5.1	病因病机	(63)
5.2	辨证分型	(65)
6	容易肥胖的人群	(66)
6.1	婴幼儿	(66)
6.2	青少年	(68)
6.3	女性	(69)
6.3.1	青春期女孩	(70)
6.3.2	婚后	(71)
6.3.3	孕期	(72)
6.3.4	产后	(75)
6.3.5	人工流产	(76)
6.3.6	承受较大压力时	(76)
6.4	中老年人	(77)

7 肥胖的危害	(79)
7.1 肥胖施症全球	(79)
7.2 肥胖症在我国的发病率迅猛增长	(81)
7.3 生命不能承受肥胖之重	(82)
7.4 肥胖是健康之敌	(83)
7.5 肥胖引发多种致死病	(84)
7.6 发福是病不是福	(86)
7.7 肥胖症是不可忽视的现代文明病	(87)
7.8 肥胖是营养障碍	(88)
7.9 少女肥胖与不良瘦身的危害	(89)
7.10 肥胖对人体各部分的危害	(90)
7.11 肥胖是威胁人类健康瘟疫	(91)
7.12 肥胖会减少人的寿命	(92)
7.13 肥胖的危害超过吸烟和酗酒	(92)
7.14 当心“肥胖死”	(93)
8 肥胖的主要表现与并发症	(95)
8.1 肥胖的主要表现	(96)
8.2 糖尿病	(98)
8.3 月经异常	(100)
8.4 不孕症	(100)
8.5 心脏病	(102)
8.6 癌症	(104)
8.7 脂肪肝	(107)
8.8 呼吸系统疾病	(109)
8.8.1 肺心综合征	(110)
8.8.2 打鼾	(110)

8.8.3 睡眠性呼吸暂停综合征	(112)
8.8.4 哮喘	(113)
8.9 肾脏疾病	(113)
8.10 皮肤病	(114)
8.11 直立性血压过低	(115)
8.12 高血压病	(115)
8.13 高脂血症	(116)
8.14 胆结石症	(117)
8.15 性功能障碍	(119)
8.16 白内障	(120)
8.17 痛风	(120)
8.18 骨关节异常	(121)
8.19 增生性骨关节病	(122)
8.20 脑卒中	(123)

第二篇 起居篇

1 生活方式	(128)
1.1 提倡健康科学的生活方式	(128)
1.2 合理膳食	(129)
1.2.1 改变进餐方式	(130)
1.2.2 吃饭速度不能快	(131)
1.2.3 晚餐不要吃得过饱	(131)
1.2.4 少吃冰淇淋	(133)
1.3 不要吸烟	(135)
1.4 看电视要有节制	(136)
1.5 制定合理的瘦身计划	(138)

2 瘦身要从娃娃抓起·····	(139)
2.1 胖孩子怎么越来越多·····	(139)
2.2 肥胖对生长发育的影响·····	(140)
2.3 肥胖对智力发育的影响·····	(141)
2.4 儿童肥胖会延至成人·····	(142)
2.5 不让宝宝成为肥胖儿·····	(143)
2.6 不要错判孩子肥胖·····	(144)
2.7 肥胖儿要控制体重·····	(145)
2.8 肥胖危害儿童健康·····	(146)
2.9 不要偏食、挑食、多食·····	(147)
2.10 儿时要避免罹患抑郁症·····	(148)
2.11 儿童瘦身要查血黏度·····	(149)
2.12 肥胖儿童的抵抗力差·····	(150)
2.13 管教肥胖儿的学问·····	(151)
2.14 儿童打鼾与肥胖的关系·····	(151)
2.15 肥胖儿易出现性发育障碍·····	(152)
2.16 胖儿瘦身的要素·····	(153)
2.17 早期识别婴幼儿肥胖·····	(154)
2.18 瘦弱儿童长大后易肥胖·····	(155)
2.19 婴儿喂母乳可避免将来肥胖·····	(155)
2.20 肥胖儿童易患脂肪肝·····	(156)
2.21 控制儿童肥胖九招·····	(157)
2.22 防止孩子长成肥胖儿·····	(157)
2.23 瘦身从婴幼儿开始·····	(158)
2.24 通过运动来控制体重·····	(159)

3	沐浴.....	(162)
3.1	温水沐浴瘦身法	(162)
3.2	海水沐浴瘦身法	(163)
3.3	热水沐浴瘦身法	(163)
3.4	桑那浴瘦身法	(164)
3.5	温泉沐浴瘦身法	(165)
3.6	酒浴瘦身法	(166)
3.7	糠浴瘦身法	(167)
3.8	空气浴和日光浴	(167)
3.9	泥土浴瘦身法	(167)
3.10	橄榄浴瘦身法	(168)
3.11	药浴瘦身法	(168)
4	睡眠.....	(170)
4.1	睡眠不足可能会肥胖	(170)
4.2	睡眠过多者限制睡眠时间能瘦身	(171)
4.3	肥胖者不宜睡午觉	(172)
4.4	瘦身后睡眠性呼吸障碍少	(172)
5	新视点与新思路.....	(174)
5.1	瘦身的新视点	(174)
5.2	瘦身三要素	(175)
5.3	控制肥胖新招	(176)
5.4	以补瘦身	(178)
5.5	合理瘦身七招	(179)
5.6	二十天养成健康瘦身好习惯	(181)
5.7	避免青春期肥胖	(183)

5.8 走路的姿势	(184)
5.9 穿上苗条装	(185)
5.10 肥胖者合并肾脏病的瘦身	(185)
5.11 教你瘦身的诀窍	(186)
5.12 调节自己的情绪	(187)
5.13 防止肥胖的几个非常时期	(188)

第三篇 运动篇

1 运动瘦身新观念	(194)
1.1 运动防止肥胖	(194)
1.2 运动瘦身的基本原则	(196)
1.3 运动瘦身最佳运动量	(197)
1.3.1 判断自身的健康状况	(197)
1.3.2 运动量的控制	(198)
1.4 瘦身运动的分类	(200)
1.5 运动瘦身的优点	(201)
1.6 恰当选择运动瘦身	(202)
1.7 运动瘦身是一场持久战	(203)
1.8 在运动瘦身中保持良好心境	(205)
1.9 运动瘦身三注意	(205)
1.10 体胖者锻炼要注意什么	(207)
1.11 老年肥胖者锻炼要注意什么	(208)
1.12 有氧运动瘦身最科学	(209)
1.13 轻松平缓持久的运动最利于瘦身	(210)
1.14 家务劳动不能够代替运动瘦身	(211)
1.15 运动瘦身效果不佳的常见原因	(211)

1.16	运动瘦身量力而行	(212)
1.17	常用的运动瘦身法	(213)
1.18	瘦身运动的窍门	(214)
1.19	不会累又能瘦身的运动	(214)
1.20	运动瘦身的最适时间	(215)
1.21	餐前运动也瘦身	(216)
1.22	怎样锻炼才能不发胖	(216)
1.23	单纯的运动能不能瘦身	(217)
1.24	锻炼会降低肥胖者胰腺癌发病率	(218)
2	运动瘦身的原理	(219)
2.1	消耗热能	(219)
2.2	通过影响食欲减少食物的摄入量	(220)
2.3	减少脂肪	(220)
2.4	促进代谢	(221)
2.5	改善脏器功能	(221)
2.6	调节大脑皮质活动	(222)
2.7	增强神经、内分泌系统的兴奋性	(222)
2.8	积极的精神效能	(222)
2.9	增强胰岛素敏感性,减轻胰岛素抵抗	(223)
3	运动瘦身处方的制定	(223)
3.1	制定运动瘦身处方的原则	(224)
3.2	肥胖儿童的运动处方	(224)
3.3	青年肥胖者的运动处方	(225)
3.4	中年肥胖者的运动处方	(226)
3.5	老年肥胖者的运动及注意事项	(227)

4	局部瘦身美体之法	(229)
4.1	肥胖型女性的重点锻炼部位	(229)
4.2	美腿瘦身运动	(231)
4.3	瘦腰运动	(232)
4.4	美臀运动瘦身组合	(232)
4.5	消除将军肚	(233)
4.6	月子里伸腿弯腰扭臀部	(234)
4.7	超级简单的腰部瘦身法	(235)
4.8	针对肥小腹的瘦身运动	(235)
4.9	腹部瘦身三部曲	(236)
4.10	雕刻美臀曲线	(237)
4.11	时尚女性的瘦身运动	(238)
4.11.1	颈部	(238)
4.11.2	肩膀	(238)
4.11.3	腰部	(239)
4.11.4	腰、腿部	(239)
4.11.5	使产后的腹部苗条	(239)
4.11.6	背部、脊椎	(240)
4.11.7	苗条大腿	(240)
4.11.8	脚踝、小腿	(241)
4.11.9	改变缺陷的锻炼方法	(241)
4.11.10	肥胖型女性的重点锻炼及方法	(242)
5	最好的燃烧脂肪的方法——游泳	(244)
5.1	游泳是最好的瘦身运动	(245)
5.2	女性游泳瘦身	(246)
5.3	游泳瘦身的绝招	(247)

6 走与跑	(248)
6.1 随时随地走得轻松	(248)
6.2 走更利于安全地瘦身	(249)
6.3 健身走	(252)
6.4 慢跑	(254)
6.4.1 慢跑的瘦身强身作用	(255)
6.4.2 慢跑瘦身注意事项	(256)
6.5 五种另类瘦身运动	(256)
7 健身操	(257)
7.1 俄罗斯健身操	(257)
7.2 准瘦身操	(259)
7.3 腹部瘦身健美操	(260)
7.4 腰部瘦身健美操	(261)
7.5 医疗体操	(262)
7.6 绳球瘦身操	(263)
7.7 瘦身健美操	(265)
7.8 臀部瘦身操	(266)
7.9 瘦身沐浴操	(267)
7.10 上班途中的“瘦身操”	(268)
7.11 座椅瘦身操	(269)
7.12 居家瘦身操	(269)
7.13 简易健美操	(270)
7.14 瘦身哑铃操	(271)
7.15 对墙深蹲	(273)
7.16 下蹲步行	(274)
7.17 脚搬重物	(274)

7.18	太极拳	(275)
7.19	瘦身八段锦	(276)
7.20	停做健美操后发胖的原因	(277)
8	打网球	(278)
8.1	边玩边瘦身	(278)
8.2	网球用具与场地的要求	(279)
8.3	网球球拍的正确握法	(279)
8.4	网球离身体的最佳距离	(280)
8.5	网球发球的秘诀	(280)
8.6	打得苗条的方法	(281)
9	骑自行车	(281)
10	跳绳	(283)
10.1	便宜的瘦身法	(283)
10.2	跳绳瘦身妙处多	(285)
10.3	跳绳中的注意事项	(285)
10.4	跳绳最理想的时间	(286)
10.5	跳绳时的服装	(286)
10.6	跳绳的时间长短	(286)
11	滑冰、滑旱冰与滑雪	(287)
12	登楼梯	(287)
13	原地跳跃	(288)

14	跳舞	(289)
15	跑步机锻炼	(289)
16	划船器锻炼	(290)

第四篇 饮食篇

1	瘦身食疗原则	(296)
1.1	瘦身膳食应是平衡膳食	(296)
1.2	膳食制度	(297)
1.3	保证蛋白质的充分摄入	(298)
1.4	节制脂肪摄入	(299)
1.5	保证供给足量的蔬菜、水果	(300)
1.6	保证谷类食物摄入的比例	(300)
1.7	一日三餐定时定量	(301)
1.8	晚餐要少,不吃夜宵	(301)
1.9	少吃零食	(301)
1.10	饮食要清淡	(302)
1.11	控制进食速度	(302)
2	吃出苗条	(302)
2.1	节食瘦身	(303)
2.1.1	禁食	(303)
2.1.2	极低热能饮食	(304)
2.1.3	低热能饮食	(306)

2.2	吃中餐瘦身的策略	(308)
2.3	瘦身不挨饿	(309)
2.4	合理饮水	(310)
2.5	清茶瘦身	(311)
2.6	边吃边瘦身	(312)
2.7	胖的程度不一样食谱如何变化	(314)
2.8	吃点心瘦身	(315)
2.9	补充维生素	(316)
2.10	饮食瘦身的几种方法	(317)
2.11	一日一美餐瘦身法	(318)
2.12	苹果三日瘦身法	(319)
2.13	关于早餐的四个问题	(322)
2.14	瘦身也要分阴、阳	(323)
2.15	多吃富含纤维食物	(324)
2.16	更年期肥胖的饮食调节	(326)
2.17	怀孕期可以安全节食瘦身	(327)
2.18	少女节食瘦身的问题	(328)
2.19	节食瘦身要坚持	(329)
2.20	远离自助餐	(330)
2.21	瘦身不反弹饮食运动是关键	(331)
2.22	鲜为人知的饮食瘦身法	(332)
2.23	节食瘦身易发病症	(335)
2.24	节食瘦身的注意事项	(336)
2.25	饭前喝汤苗条健康	(337)
2.26	吃饭瘦身小窍门	(338)
3	降脂瘦身的食物	(339)
3.1	食物降脂瘦身	(339)