

★★★  
养生大讲坛

JIANZHI SHOUFU DIYISHU

# 减脂收腹 第一书

不当  
“大腹婆”  
要做  
“小S女”



主编◎王春全



中国医药科技出版社

T5974  
12

养生大讲坛

圖書館院學醫中醫覺

# 减脂收腹 第一书

主编 王春全



中医学院 0663303

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书是一本减脂收腹指导书，首先介绍了腹部肥胖的危害及减肥常识，然后从饮食、运动、按摩、中药等方面入手，用文字表述和图示相结合的方式，有针对性地介绍了大量简单易学的减脂收腹方法，帮助读者从各方面去除“将军肚”，留住健康美感。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

减脂收腹第一书 / 王春全主编. — 北京 : 中国医药科技出版社, 2014. 3

( 养生大讲坛 )

ISBN 978-7-5067-6614-2

I . ①减… II . ①王… III . ①腹 - 减肥 - 基本知识  
IV . ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 005992 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行 : 010-62227427 邮购 : 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 17 <sup>3</sup>/<sub>4</sub>

字数 261 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6614-2

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 编委会

主 编 王春全

编 委 张运中 王学明 于富荣 刘红梅


商芬霞 于富强 王春霞 于凤莲

王勇强 曹烈英 于国锋 刘子嫣

韩珊珊 刘 政 安 雷 谭思正

张 璟





现代社会生活节奏加快，工作压力加大，人们面临家庭、事业的双重压力，身体肥胖已经成为健康的隐形杀手。伴随着社交活动、酒席宴请的频繁，很多人身材不知不觉中变成了“大肚腩”的状态。调查表明，目前我国不健康的生活方式所导致的“大肚腩”人员年龄构成趋于年轻化，不少中青年白领成为新宠，加上原本易患的中老年人，目前我国“大肚腩”人群已经十分庞大，人数超过了两亿，并呈现出每年上升的趋势。

“大肚腩”属现代肥胖症的一种，是亚健康或不健康的标志。尤其值得注意的是腹部脂肪与身体其他部位的脂肪性质有所不同，腹部脂肪分子很容易以游离脂肪酸的形式进入血液，并随血流直接进入肝脏。其带来的危害不只是身材臃肿难看、行动笨拙、动则气喘，更容易导致人的血管硬化、梗阻，最终演变成糖尿病、冠心病、高血压、高血脂、脂肪肝等疾患。因此，怎样科学有效地改变“大肚腩”的情况，成功减脂收腹已成为现代人迫切需要掌握的知识。

面对五花八门的瘦腹方式，很多人无所适从，大多“走马观花”，最终也没有达到减脂收腹的目的。其实，减腹就像脚上穿的鞋子，并不是每款鞋子都适合你，必须挑出适合自己的，不能人云亦云。相当数量的人们没有有效瘦腹的原因，在于对各式各样的减腹原理不太懂，看到有人吃了什么变瘦了，就跟着吃，别人做什么就盲目跟随着做，殊不知这些方法要么什么效果也没有，要么能让人减脂，但代价却是拿健康换回来的。因此，好的减脂收腹方法是那些不会影响你生活品质的安全的不会反弹的方法。

本书是第一本专门针对减脂收腹的手册，语言精炼、结构清晰、形式生动活泼，实用性强。内容涵盖了饮食、运动、按摩、体操等各方面的方法。首先介绍了“大肚腩”的危害及减肥常识，然后从饮食、运动、按摩、中药等方面入手，用文字表述和图示相结合的方式，有针对性地介绍了大量简单易学的减脂收腹方法。

知识就是健康。相信读过此书后，你将对减肥瘦腹不再感到迷茫，还能遵循健康的规律，最大程度享受健康瘦腹带来的乐趣。

编者

2013年12月

## 第一章 “大肚腩”形成原因 … 1

- 久坐不动，运动不足 …………… 2
- 排毒不畅，内分泌差 …………… 2
- 精神压力过大 …………… 2
- 姿势不良，弓背习惯 …………… 3
- 饮食过度，营养过剩 …………… 3

## 第二章 “大肚腩”的危害 …… 4

- 导致多种慢性疾病 …………… 5
- 引发运动系统疾患 …………… 5
- 影响性功能 …………… 5
- 可能会发生猝死 …………… 6
- 影响美观 …………… 6

## 第三章 消除“大肚腩” 从饮食入手 …………… 7

- 忌吃饭狼吞虎咽 …………… 8
- 忌饮食过量 …………… 8
- 忌饭后吃水果 …………… 9
- 忌吃夜宵 …………… 9
- 忌吃零食 …………… 9
- 忌一日三餐不规律 …………… 10
- 忌食用高热量食物 …………… 11
- 宜多喝水 …………… 11
- 宜多吃蔬菜 …………… 12
- 宜多吃粗粮 …………… 12

## 宜多吃富含纤维素的食物 …… 13

- 宜少吃高脂肪食品 …………… 13
- 宜多食的食物 …………… 14
- 科学食用植物油 …………… 20
- 每天两杯茶 …………… 21
- 忌喝碳酸饮料 …………… 21
- 忌大量吸烟 …………… 21
- 忌过量饮用咖啡 …………… 22
- 忌过量酗酒 …………… 22
- 保持充足睡眠 …………… 23
- 错误的减腹方式 …………… 23

## 第四章 消除“大肚腩” 从运动做起 …………… 26

- 保持适当的运动 …………… 27
- 户外运动 …………… 28
  - 慢跑 …………… 28
  - 缩腹走路 …………… 30
  - 快步走 …………… 31
  - 倒走 …………… 32
  - 游泳 …………… 32
  - 爬楼梯 …………… 34
  - 骑车 …………… 35
  - 爬山 …………… 36
  - 打乒乓球 …………… 37
  - 跳绳 …………… 38



仰卧起坐运动 .....	39	海鲜面 .....	74
室内运动 .....	39	菠菜木耳面 .....	75
俯卧撑运动 .....	40	西红柿鸡蛋面 .....	76
下蹲运动 .....	41	水果凉面 .....	76
屈膝运动 .....	42	小米面发糕 .....	77
卷腹运动 .....	43	玉米面发糕 .....	78
原地跑运动 .....	44	红薯糯米饼 .....	78
瑜伽 .....	44	山药饼 .....	79
瑜伽球 .....	52	芹菜水饺 .....	80
呼啦圈 .....	52	豆腐素蒸包 .....	80
肚皮舞 .....	54	芹菜团子 .....	81
瘦腹减肥操 .....	55	鸡蛋炒馒头 .....	82
内负荷瘦腹法 .....	61	胡萝卜肉松土豆泥 .....	82
<b>第五章 特效食疗方</b> .....	<b>63</b>	紫薯苦瓜泥 .....	83
<b>主食</b> .....	<b>64</b>	土豆火腿三明治 .....	84
芝麻饭 .....	64	芹菜二米粥 .....	84
咸味红薯饭 .....	64	<b>粥、糊类</b> .....	<b>84</b>
地瓜鸡肉饭 .....	65	大枣蜂蜜粥 .....	85
西兰花饭 .....	66	蜂蜜苹果粥 .....	85
南瓜饭 .....	66	竹笋猪肉粥 .....	86
绿豆饭 .....	67	玉米须菊花粥 .....	87
栗子饭 .....	67	胡萝卜蛤蜊粥 .....	87
糯米饭 .....	68	土豆粥 .....	88
章鱼炒饭 .....	68	香蕉粥 .....	88
核桃饭 .....	69	鲜葵粥 .....	89
生菜油饭 .....	70	蜂蜜粥 .....	89
玉米烩饭 .....	70	芝麻粥 .....	90
山楂红枣香菇饭 .....	71	香菇鱼片粥 .....	90
海鲜糯米饭 .....	72	红薯粥 .....	91
荷叶粳米饭 .....	72	赤小豆粥 .....	91
豌豆米饭 .....	73	燕麦片粥 .....	92
菠萝鸡肉炒饭 .....	74	春笋清粥 .....	92
		雪梨枸杞粥 .....	93



香菇粥 .....	93	番茄土豆汤 .....	111
赤小豆黑米粥 .....	94	番茄豆腐豆芽汤 .....	112
芡实荷叶粥 .....	94	竹笋银耳汤 .....	113
香菇鸡蓉粥 .....	95	白玉猪小肚汤 .....	113
桂花山药粥 .....	96	金针豆腐瘦肉汤 .....	114
核桃糯米粥 .....	96	红薯汤 .....	114
芹菜山楂粥 .....	97	赤小豆薏仁汤 .....	115
海带红枣粥 .....	97	莲子百合赤小豆沙 .....	115
豌豆粥 .....	98	木耳豆腐汤 .....	116
豆浆粥 .....	99	洛神山楂瘦身汤 .....	117
玉米粉粥 .....	99	冬菇菠菜汤 .....	117
山楂荷叶参粥 .....	100	银耳冬瓜汤 .....	118
薏米粥 .....	100	番茄海鲜汤 .....	118
黄瓜粥 .....	101	冬瓜荷叶汤 .....	119
南瓜粥 .....	101	罗汉冬瓜羹 .....	119
冬瓜粥 .....	102	白玉菇银芽汤 .....	120
山药芡实粥 .....	102	蛤蜊豆腐汤 .....	121
芹菜菠菜粥 .....	103	苦瓜排骨汤 .....	121
鲑鱼根菜粥 .....	104	黄瓜汤 .....	122
鸡肉薏米粥 .....	104	黄花菠菜汤 .....	122
荷叶粥 .....	105	红薯芝麻汤 .....	123
胡萝卜粥 .....	105	黄瓜金针菇汤 .....	123
菠菜粥 .....	106	百合白菜汤 .....	124
木耳粥 .....	106	鲤鱼汤 .....	125
海参玉米粥 .....	107	萝卜肺片汤 .....	125
咸蛋苦瓜粥 .....	108	麦仁红薯汤 .....	126
羊肉山药粥 .....	108	苹果银耳汤 .....	126
玉米绿豆糊 .....	109	香辣牛肉汤 .....	127
绿豆黑芝麻糊 .....	109	红薯南瓜汤 .....	127
牛奶豆腐汤 .....	110	紫菜南瓜汤 .....	128
海带萝卜汤 .....	110	辣味海鲜汤 .....	129
汤、汁、羹类 .....	110	豆芽蛤蜊汤 .....	129
五行蔬菜汤 .....	111	番茄玉米汤 .....	130





藕节冬瓜汤	130	排骨冬瓜汤	149
冬瓜虾仁汤	131	冬瓜赤小豆汤	150
冬瓜口蘑汤	131	冬瓜玉米汤	150
冬瓜薏仁汤	132	冬瓜海带汤	151
藕片海带排骨汤	133	银耳鸽蛋汤	152
青绿苦瓜汤	133	橙子胡萝卜汁	152
糙米排骨汤	134	番茄苹果汁	153
芹菜红枣汤	134	芹菜西瓜汁	153
番茄冬瓜汤	135	香蕉李子汁	154
鸡蛋荠菜汤	135	红枣木瓜莲子羹	154
芹菜豆腐汤	136	莼菜羹	155
韩风海带汤	137	冬瓜赤小豆羹	155
芦笋鲍鱼汤	137	香菇酿豆腐	156
荠菜豆腐汤	138	菜肴	156
海带玉米须汤	138	山药炒木耳	157
蜚头猪骨汤	139	百合炒南瓜	157
菠菜猪血汤	139	虾米炒苦瓜	158
苦瓜竹笋汤	140	素扒西兰花	159
芹菜苦瓜汤	141	白菜炖豆腐	159
蟹肉清汤	141	西兰花烧双菇	160
冬瓜青鱼汤	142	苦瓜炒海带	160
甘蓝洋葱汤	142	苦瓜牛柳	161
双瓜魔芋汤	143	爆炒花生芽	162
香芋鲜虾汤	143	青龙黄瓜	162
番茄南瓜汤	144	黄瓜炒木耳	163
土豆咖喱汤	145	五香苦瓜	164
海带豆芽汤	145	凉拌黄瓜	164
西兰花汤	146	糖醋黄瓜	165
竹笋肝膏汤	146	黄瓜粉皮拌鸡丝	165
口蘑蛤蜊冬瓜汤	147	冬笋烩扁豆	166
海带排骨豆腐汤	148	凉拌芹菜叶	167
冬瓜芦荟汤	148	金针菇炒大白菜	167
冬瓜绿豆汤	149	苹果炖芦荟	168

- |          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 杏仁豆腐芹菜   | 168 | 核桃薏苡仁甜椒 | 188 |
| 核桃仁芹菜    | 169 | 番茄酱蘑菇   | 188 |
| 姜汁菠菜     | 170 | 酱烧茭白    | 189 |
| 香菇油菜     | 170 | 绿豆芽炒肉丝  | 189 |
| 玉竹煲豆腐    | 171 | 绿豆芽炒蘑菇  | 190 |
| 素炒五丝     | 171 | 绿豆芽炒鳝丝  | 191 |
| 熘鱼片      | 172 | 红油凉拌绿豆芽 | 191 |
| 枸杞烧鲫鱼    | 173 | 绿豆芽炒蜇皮  | 192 |
| 芹菜炒墨鱼    | 173 | 绿豆芽炒韭菜  | 193 |
| 丝瓜炖豆腐    | 174 | 拌莼菜     | 193 |
| 青椒炒玉米    | 174 | 银丝黄瓜    | 194 |
| 香菇荷兰豆炒马蹄 | 175 | 蒜酱冬瓜    | 195 |
| 白果虾皮烩秋葵  | 176 | 白菜炒豆芽   | 195 |
| 草莓沙拉     | 176 | 萝卜炖虾    | 196 |
| 四色沙拉     | 177 | 芥末白菜墩   | 196 |
| 双菇苦瓜丝    | 177 | 熘胡萝卜丸子  | 197 |
| 苦瓜三蔬     | 178 | 榨菜炒茭白   | 198 |
| 双菇鸡肉     | 179 | 双菇素鸡    | 198 |
| 木耳炒茼蒿    | 179 | 蒜泥豆角    | 199 |
| 黄豆炖海带    | 180 | 牛肉炒芹菜   | 199 |
| 番茄拌苦瓜    | 180 | 海米拌海带   | 200 |
| 芦笋口蘑     | 181 | 海米炖白菜   | 201 |
| 凉拌马齿苋    | 181 | 山楂肉片    | 201 |
| 番茄土豆丝    | 182 | 山里红炖羊肉  | 202 |
| 脆熘海带     | 183 | 玉米须炖蚌肉  | 202 |
| 米醋黄豆     | 183 | 山楂瘦肉干   | 203 |
| 醋拌芹菜     | 184 | 山楂回锅肉   | 204 |
| 核桃仁拌芹菜   | 184 | 海带炖鸭肉   | 204 |
| 香油芹菜拌菠菜  | 185 | 山楂焖牡蛎   | 205 |
| 清炒西瓜皮    | 185 | 罗布麻菊花鱼  | 205 |
| 苦瓜炒豆芽    | 186 | 花生仁炒牛肉  | 206 |
| 黄瓜拌银耳    | 187 | 拌黄瓜鸡丝   | 207 |
| 银耳鹌鹑蛋    | 187 | 芦荟萝卜泥   | 207 |



豆腐芦荟 .....	208	杜仲茶 .....	228
凉拌芦荟 .....	208	玫瑰花茶 .....	229
卤牛肉 .....	209	洛神花茶 .....	229
番茄牛肉 .....	209	迷迭香茶 .....	230
芹菜炒豆干 .....	210	生姜红茶 .....	230
海参豆腐 .....	211	菊花姜茶 .....	231
鲍鱼香菇 .....	211	蜂蜜柚子茶 .....	231
红焖萝卜海带 .....	212	玫瑰苹果茶 .....	232
黄瓜炒鸡蛋 .....	213	山楂纤体茶 .....	232
黄瓜酸奶沙拉 .....	213	柠檬绿茶 .....	233
金针菇炒大白菜 .....	214	大黄绿茶 .....	233
洋葱炒鸡蛋 .....	215	决明子茶 .....	234
牛肉六珍煲 .....	215	消脂参茶 .....	234
香芹叶炒鸡蛋 .....	216	菊花普洱茶 .....	235
银耳黄瓜 .....	216	蜜柚绿茶 .....	235
白菜炖豆腐 .....	217	薏仁茶 .....	236
西红柿炖牛肉 .....	218	苦瓜茶 .....	236
魔芋焖鸡 .....	218	山楂菊花茶 .....	237
草虾炒圣女果 .....	219	健身降脂茶 .....	237
青柿椒炒黄瓜 .....	220	车前草荷叶茶 .....	238
香菇瘦肉 .....	220	桑叶茶 .....	238
百叶雪菜 .....	221	菠萝蜜茶 .....	239
凉拌黄瓜木耳 .....	222	红枣玫瑰山楂茶 .....	239
芦荟黄瓜色拉 .....	222	芦荟红茶 .....	240
花生芦荟 .....	223	葛根茉莉花 .....	240
山楂汁拌黄瓜 .....	223	丹参减肥茶 .....	241
赤豆鲤鱼 .....	224	三花减脂茶 .....	241
怪味海带 .....	224	陈皮丹参茶 .....	242
<b>第六章 特效茶方..... 226</b>		胖大海绿茶 .....	242
黑茶 .....	227	牛奶红茶 .....	243
普洱茶 .....	227	金桔柠檬茶 .....	243
乌龙茶 .....	228	山楂茶 .....	244
		柚子绿茶 .....	244



梅子绿茶 .....	245	按揉中腕穴、足三里穴 .....	257
桂花甘草茶 .....	245	按揉天枢穴等穴 .....	258
玫瑰薄荷茶 .....	246	按揉水道穴 .....	259
玫瑰乌龙茶 .....	247	按揉大横穴 .....	259
玫瑰茄花茶 .....	247	按揉曲池穴 .....	260
玫瑰蜜枣茶 .....	248	敲打带脉穴 .....	261
荷叶甘草茶 .....	248	敲打丰隆穴 .....	261
麦芽茶 .....	248	按揉足三里穴 .....	262
山楂窈窕绿茶 .....	249	敲打脾经 .....	262
降脂保健绿茶 .....	249	敲打胆经 .....	263
蜂蜜红枣茶 .....	250	热水浴 .....	264
罗汉果甘蔗蜂蜜茶 .....	250	泡澡 .....	264
蜂蜜桂圆大枣茶 .....	251	半身浴 .....	265
丝瓜绿茶 .....	251	桑拿浴 .....	266
苦瓜绿茶 .....	252	中药浴 .....	267
<b>第七章 其他特效方</b> .....	<b>253</b>	粗盐浴 .....	267
按摩减肥法 .....	254	精油浴 .....	268
腹部按摩 .....	254	咖啡浴 .....	269
叩击腹部 .....	255	腹式呼吸法 .....	269
按揉腹部 .....	255	刮痧瘦腹法 .....	270
捏挤腹部 .....	257	拍打瘦腹法 .....	271





## 精神压力过大

不少人因为工作压力较大，导致了暴饮暴食、消化不良、睡眠质量不好等问题。研究显示，人体在深度睡眠状态下会分泌一些帮助脂肪分解的激素。如果睡眠质量不佳，深睡眠时间减少，激素分泌自然相对减少，脂肪就会慢慢地堆积起来，形成腹部肥胖；如果睡眠缺乏，会降低一种调节身体脂肪的蛋白质—瘦蛋白的水平，而提高饥饿激素的水平，增强饥饿感，导致食欲增加，造成体重超标。此外，上班族因为工作压力大，经常加班，作息时间不规律也会导致自主神经系统失衡，造成脂肪燃烧困难，呼吸变浅，从而影响腰腹周围的血液循环。

## 久坐不动，运动不足

久坐不动也是引起“大肚腩”的一个因素之一。现代人最显著的生活习惯就是久坐于办公室内，长时间不走动，运动量不足，令大肚腩有增无减，特别是从事文职工作的人，由于工作时间较长，大多缺乏运动，容易造成腹部脂肪囤积。此外，肥厚的多余的脂肪阻碍了原本通畅的循环，导致大腹便便。长时间坐着，大腿根与腹股沟等部位会受到压迫，血流与淋巴无法流通，下腹的多余水分就会滞留，无法排除，造成水肿。另一方面，也容易引起寒证，为了避免内脏受冷，体内会自主地储存脂肪，脂肪越来越难被燃烧。

## 排毒不畅，内分泌差

便秘对于现代人来说，也是一个频频出现的问题，这多数是由于运动不足、食物纤维不足，导致肠道内的毒素、废物积聚并阻塞，无法排出，下腹就容易鼓胀起来。下腹肌力一旦变弱，肠的位置就会偏移，导致肠道蠕动能力低下，脂肪容易积聚，然后腹部出现寒证，进一步恶化肠道蠕动能力。此外，内分泌欠佳促使新陈代谢变慢，容易饥饿，于是越吃越多，从而导致全部脂肪囤积越多，而全身脂肪最容易囤积之处就属腰部、腹部和臀部，一旦出现了就难



以消除。

## 姿势不良，弓背习惯

肚子上一圈一圈老是减不下来，问题也许不在于饮食出错，而是你的坐姿不正确所致。坐姿、站姿、走姿如果不正确，就容易弓背，弓着背感觉很舒服，但是如果不注意，引发的问题也就很多了！当我们弓着背的时候，下腹就会放松，臀部下垂，全身的体重重心偏移，骨盆就会变得歪斜，导致肌肉失衡，下腹突出。

## 饮食过度，营养过剩

一般来说，保证身体健康需要按时进餐，营养适中，不挑食，多吃蔬菜和水果。但是，现实生活中，不少人爱吃致肥食物，比如啤酒、巧克力、煎炸食物或淀粉类的食物等，同时饮食没有节制，营养过剩，导致摄入的热量无法彻底消耗，积聚在体内形成体脂肪。特别是喜欢9点后吃东西的宵夜一族，更是容易将未能消化的食物转化成脂肪。



## 导致多种慢性疾病

医学研究发现，肥胖与多种导致死亡的疾病有着密切的关系，尤其是腹部大量脂肪的囤积，使得机体负担加重，直接影响呼吸和血液循环，这是因为腹部脂肪与其他身体部位的脂肪性质不同。腹部脂肪分子很容易以游离脂肪酸的形式进入血液，并随血液直接进入肝脏。当肝脏游离脂肪酸分子过多时，会转成低密度脂蛋白，并随血液流往心脏、肺和动脉。其中一部分低密度脂蛋白转化为有害的胆固醇，诱发心血管疾病。其中包括冠心病、心肌梗死、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等。

另有研究表明，当男性腰围超过 90 厘米，女性腰围超过 80 厘米时，患病的概率明显高于常人，其中得高血压的概率，是非肥胖者的 8 倍；得冠心病的概率是常人的 5 倍；得糖尿病的概率是常人的 7 倍。而且脑溢血和脑梗死等疾病，在“大肚腩”男性中也很常见。

## 引发运动系统疾患

腹部过度肥胖增加的体重，对骨骼和关节等运动系统，特别是对脊椎和下肢是一种额外的负担，骨骼、关节等组织长期支撑过重的体重，久而久之，必然积劳成疾，诱发关节炎、肌肉劳损或脊神经根压迫，引起腰腿背部等酸痛，甚至造成关节变形，严重者会影响肢体活动。

## 影响性功能

数据表明，在一些性功能不佳、性生活不理想者中，大腹便便者比率很高。这是因为丈夫（妻子）肥胖，会给配偶带来不适，甚至发生性交挤压综合征。

据研究测定，多数“大肚腩”男性血中睾酮偏低，雌激素偏高。因为男性体内的脂肪量可使雄激素较多地转化为雌激素，而且后者又抑制垂体促性腺激素分泌，进而使睾酮分泌减少，使男子的阳刚之气锐减，性功能也会不同程度的降低。