



Fit

健康减肥必备手册

◎Fit到漏◎

极速减肥

欧阳江 郑珮诗

手册

Jisu Jianfei

Shouce

广东旅游出版社



Fit

健康减肥必备手册

◎Fit到漏◎

极速减肥 手册

极速减肥，相信是每一位“减肥战士”的最大梦想。

本书从专业的角度，阐述了健康可靠的减肥概念，纠正一般人心目中错误的减肥观念，为你分析减肥者一般都会遇到的难题，助你修正不恰当的饮食行为；同时，针对时下流行的千奇百怪的减肥方法，解释了它们的减肥原理，比较其优劣，测试其减肥效果和持久力，更列举医生对其意见及评价。而一系列成功减肥档案，则为减肥人士提供有力的参考。本书还设减肥医生信箱，由临床医生根据一般人所遇到的各种减肥难题及疑问，作出深入的分析及解答，以巩固人们的正确减肥概念。



每册8.00元

Fit

健康减肥必备手册

◎Fit到漏◎

极速减肥 手册

欧阳江 郑珮诗



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

Fit到漏. 2. 极速减肥手册 / 欧阳江, 郑珮诗编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2004.5
(健康减肥必备手册系列)

ISBN 7-80653-543-8

I. F... II. ①欧... ②郑... III. 减肥—方法

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第056773号



健康减肥必备手册

之◎Fit到漏◎

极速减肥 手册

作者: 欧阳江 郑珮诗

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 曾淑花

封面设计: 区 洋

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一 (邮编: 510600)

电话: 020-87347732

印刷: 广东省中山市新华印刷厂有限公司

地址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规格: 850 × 1168 毫米 48开 20印张 440千字

版次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

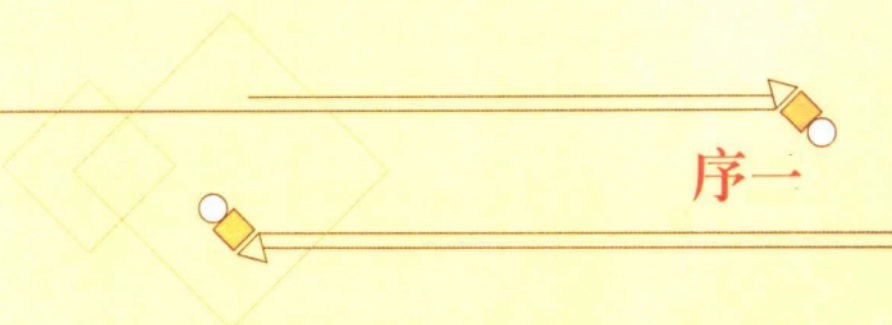
印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-543-8/R·46

定价: 64.00元 (全套共八册)

版权所有, 翻印必究





序一

体重最高峰时的我，眼看身边的人都纤瘦、窈窕，内心难免自卑，所以一直相当积极地参与各式减肥活动，因此也结识了不少“同道”中人。在彼此交流减肥心得之际，我却发现大家的共通点，都是顺应潮流及盲目地追随各种错误的减肥方法，以致愈减愈胖、体重失控。

年前，我掌握到一套正确而有效的减肥方法，不但可以成功减肥，而且还可以持久控制体重。我终于与脂肪划清了界线。

在现今的社会，我们已意识到肥胖不仅影响外观，亦与多种致命疾病扯上关系，以致缩短了人的寿命。本书旨在提供一套正



确、健康的减肥概念，全面剖析各类流行减肥方法的利弊，并给予专业意见，纠正减肥谬误，为各类肥胖人士独立设计合适的瘦身饮食组合，传授快速安全的减肥方法，教你掌握健康饮食新模式及成功控制体重的奥秘，使你在享受美食的同时，亦能保持窈窕身材。

如果你已经在减肥道路上徘徊多年，试过各种减肥方法都失败，即使吃得少也易胖；如果你想为身体健康打好基础的话，相信本书可为你将一切问题迎刃而解。

郑珮诗

目录

CONTENTS



序一 3

目录 5

前言：揭示极速减肥的奥秘 8

● 减肥研究院 11

一、肥胖的可怕 12

二、肥胖的成因 14

三、肥胖的四个危险时期 16

四、“减肥”与“减重” 18



五、如何防止体重反弹 19

六、便秘与肥胖 20

七、赶走便秘 21

八、步行减肥法 22

九、容易肥胖的体质 23

十、掌握正确的瘦身饮食时机 24



十一、如何摆脱下半身肥胖与水肿	25
十二、瘦身心理和行为疗法	27
十三、大胃王瘦身法	28
十四、永久瘦身的关键	29



● 流行减肥法大比拼 31

一、节食减肥	32
二、减肥餐单	33
三、减肥代餐	34
四、减肥茶	35



五、纤体疗程	36
六、推脂减肥	37
七、西药减肥	38
八、手术减肥	39



九、扎手指减肥法	40
十、整型内衣	41
十一、运动减肥	42
十二、苹果减肥	43



十三、中药减肥44

十四、吸脂丸45

十五、减肥膏46



十六、素食减肥47

十七、醋豆减肥48

十八、针灸减肥49

十九、蜂蜜减肥50



● 成功减肥档案51

一、减肥14.5公斤, 血压及血糖水平回复正常的主妇52

二、两星期瘦4.5公斤的演艺工作者54

三、五个月减肥34公斤的女教师56

四、两个月减肥15公斤的女警58

五、一个半月减肥10.4公斤的女护士60

六、健康减重13.6公斤的痴肥儿童62

七、减肥19.5公斤后胆固醇水平回复正常的律师64

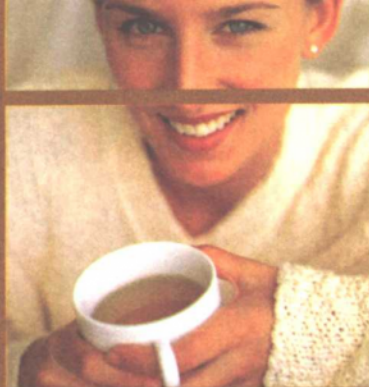
八、两个月内减肥14.5公斤的主妇66

九、痴肥女生减肥46.3公斤的心路历程68

● 减肥医生信箱71

● 100个减肥贴士99





揭示极速减肥的奥秘

极速减肥，相信是每一位“减肥战士”的最大梦想，但若选用一些极端或非正确的减肥方法来达到极速减肥的目的，不但会危害健康，而且有可能会導致体重反弹，甚至比过去更加肥胖，这样的例子比比皆是。

倘若一次又一次地错用减肥方法，那么，减肥将永远没有成效，难免令人斗志磨灭，那就注定一生要做个肥胖人。

本书的独特地方，可归纳为以下几个部分：

一、减肥研究院：以专业角度，为大家讲述健康可靠的减肥概念，纠正一般人心目中错误的减肥观



念。对于肥胖的成因，我们有必要深入探讨，因为它可能引致严重的疾病。专门研究者将为你分析肥胖人士一般都会遇到的难题，帮助你修正不恰当的饮食行为，使你能轻松解决各种肥胖问题，领取永久的“瘦身毕业证书”。

二、流行减肥法大比拼：顾名思义，这一部分是将时下流行的千奇百怪的减肥方法一较高下。其中，为减肥者解释了各种减肥方法的原理，比较其优点和缺点，测试减肥效果及持久力，最后，更列举医生对减肥方法的意见及评价，相信这样能有助减肥者在进行有关减肥法前，能更清晰和审慎地考虑哪一种减肥



方式最适合自己。

三、成功减肥档案：这些“档案”披露了各类型肥胖人士的艰苦减肥经历。减肥路虽然难行，但只要进行完善和正确的减肥计划，并持之以恒，步向瘦身的目标一定能够达到。

四、减肥医生信箱：这是临床医生根据一般人所遇到的各种减肥难题及疑问，作出深入的分析及解答，给人们灌输的正确减肥观念。

五、100个减肥贴士：为减肥人士提供有益参考。

市面上存在着各式各样的减肥方法，能成功摆脱肥胖枷锁的，就由这本《极速减肥手册》开始。

A woman with dark hair pulled back, wearing a strapless dress with a purple and white floral pattern, is shown from the chest up. She is looking slightly to the right with a soft smile. The background is bright and out of focus.

减肥 研究院



随着人们生活水平的提高，肥胖症患者也日趋增多。肥胖的危害是多方面的。肥胖除影响个人仪容及自信外，对日常生活亦会造成不便，不但动作欠缺灵活，而且体能亦较一般人差。

若体内积聚过多脂肪，会随时引发致命的疾病，如心脏病、高血压及中风等，而肥胖人士患糖尿病、高胆固醇、脂肪肝、痛风及胆石症的机会特别高。

此外，肥胖的人因颈部脂肪过多，令呼吸道变得狭窄，可导致睡眠窒息呼吸症。而肥胖的妇女出现经期紊

乱、痛经及其他妇科病的机会亦较一般人高。

总而言之，肥胖的人寿命明显比标准身材的人短。



Feipang

二、肥胖

先天性肥胖：

如父母任何一方肥胖，下一代肥胖的几率会是40%；
如父母双方均肥胖，几率则增至70%。

后天性肥胖：

- 1 少运动——导致新陈代谢缓慢，热量消耗减少。
- 2 吃太多——吸收的热量过多，导致脂肪积聚。
- 3 坏习惯——零食、夜宵吃得太多，进食不定时，吃太甜、太油腻的食物，暴饮暴食等。
- 4 药物或疾病——如避孕药、避孕针、类固醇或甲状腺激素不足症等。

何谓肥胖

世界卫生组织界定肥胖的准则是“体重指数”，任何人的体重指数高于某数值时，便称之为肥胖。

“体重指数”的计算

$$\text{体重指数(BMI)} = \frac{\text{体重(千克)}}{[\text{身高(米)}]^2}$$



体重指数

指标	男	女
过轻	低于 20	低于 19
适中	20 ~ 24.9	19 ~ 24.9
超重	25 ~ 29.9	25 ~ 29.9
肥胖	30 ~ 34.9	30 ~ 34.9
痴肥	高于 35	高于 35

随着年龄增长，身体脂肪增加，体重指数亦随之上升。有研究指出，体重指数维持在 22 的人最健康也最长寿。但现代人梦寐以求的“模特儿”身材，体重指数一般只是 16~18，属于偏瘦，并不健康。