

现代少女丛书

女性

减肥秘诀

300问

● 减肥方法

● 减肥秘诀

● 自我按摩减肥术

● 气功减肥术

· 海南摄影美术出版社 ·

现代少女丛书之七

女性减肥秘诀300问

陈二 编

·海南摄影美术出版社·

中国·海口

责任编辑:吴敬群

封面设计:丽 萍

现代少女丛书之七
女性减肥秘诀 300 问

陈二 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口市海甸岛沿江三路大龙墅 A-11 号)

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 4 印张 80 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN7-80571-873-3/J·748

定价:5.50 元

减肥金言

成功的减肥计划需要不断地改变，才能保持减肥的兴趣继续下去，食物上的变化，活动上的增加，快速地燃烧体内多余的热量，一边瘦一边让自己仍然看起来精神奕奕。

下决心也是另一种心理上的节食方式，如何有始有终地照着做，需要强而有力的动机，又如何说服自己一定保持特定的体重才好等心理因素，都要靠自己给予自己不断的鼓励。对于面对食物诱惑时心情很坏，减了半天肥没有瘦一磅时的心情低潮又如何排除呢？最好办法是用积极正面乐观的方式去面对这些问题。

节食与运动是去掉身体赘肉的二个重要方法，两者都可以用有趣好玩的方法来实行。运动可保身体健康，体态好看，迅速去掉多余热量，但要维持有恒心的运动。还要，看看身体状况是否适合某些运动而后实行。

在节食期间仍要让自己看起来美丽又健康，而且体重日益减轻，可以开始注意时装流行，让自己觉得像一个新人一样，塑造一个有格调的自己，去面对新生活。

节食减肥成功在整个身材保持的争战中只算赢了一

半，如何一直保持苗条才算真正的成功；许多人往往忽略这一点，以至于体重忽上忽下，好不容易瘦了两天，又胖回来了。于是重点应该放在如何“维持”，也就是说彻底改变自己吃食、居住、生活方式，使之成为习惯，才能永远苗条下去。

节食期间有许多疑问，不知该不该做？找谁问去？做了会不会危害健康，是否会有不寻常的效果？还是遵守了某一原则，却不见减去多少重量，亦或是身体胖的是那一部分，可否针对某部位设法去掉肥肉？这些一般人常觉得迷惑的问题，如得不到解答，不但会影响节食效果，甚至因减肥而造成不良影响。

又好又有效的节食方式都应基于营养均衡的原则，无损健康而又能使体重降几磅。所以节食的秘诀是要有如何吃得好、吃得对的饮食习惯，又能保持体态健美瘦削。

所谓节食就是改变以往使你过重的饮食习惯，于是得重新学习有关食物的品种；如何计划每天的时间，不要专注于饮食上；在每餐中间如何转移自己的注意力，而于吃饭时如何面对新食物习惯进而喜欢。

独自一个人走在节食路上是相当寂寞及难耐的，当别人可以尽情享受口福之乐时，而你却不能，所以需要

周围人们的支持，包括朋友、家人、同事，以及其他节食的合作。

要使自己吃得瘦，得从研究买菜的学问开始，不准吃下肚的东西最好也不要放上自己的菜篮。如何适当地选择食物是节食最主要原则。

重新整理厨房，改变自己的煮饭习惯来配合节食计划，如果没有下这一决心，随时可能面对食物的诱惑，而破坏了当初的计划，功亏一篑。

偶尔到饭店打打牙祭是无可厚非的事，可以换换口味，自己不必下厨，但也面临另一种考验，光看菜单就是一种诱惑。如何面对诱惑？如何选择适当的饭店？如何在自助餐中选菜式？如能养成习惯便可以多在外面吃几餐而无损节食计划。

心中下定决心不接受任何食物的诱惑，随时提醒自己什么是“饮食过度”，到底这一口吃下去是因为真正饿了还是只是“习惯”使然？打破以往吃食的成规。

体重的增减有时没有定数，如何有效地记录下来且好好检讨，就能发现自己的成效，也能对着目标前进。

不妨看一下此书之减肥秘诀。

目 录

减肥方法

1. 运动减肥法	(2)
2. 瑜伽减肥法	(3)
3. 催眠减肥法	(3)
4. 食品减肥法	(4)
5. 跳舞减肥法	(4)
6. 节食减肥法	(5)
7. 喝汤减肥法	(6)
8. 食醋减肥法	(7)
9. 茶叶减肥法	(7)
10. 药物减肥法	(8)
11. 减肥霜减肥法	(8)
12. 时间差减肥法	(9)
13. 手术减肥法	(9)
14. 热浴减肥法	(10)
15. 三温暖减肥法	(11)
16. 热风减肥法	(11)
17. 石蜡减肥法	(12)
18. 磁疗减肥法	(12)
19. 按摩椅减肥法	(12)
20. 睡衣减肥法	(13)
21. 吹气减肥法	(13)
22. 针灸减肥法	(14)
23. 按摩减肥法	(14)

24. 气功点穴按摩减肥法	(15)
---------------------	------

减肥秘诀

25. 减肥成功要先将自己想成很瘦的人	(18)
26. 消除减肥时的心理压力	(18)
27. 把减去重量分作几次小目标来实行	(18)
28. 节食计划不妨以“天”作单位来考虑	(19)
29. 每周以减 1 磅为目标, 以不伤身体为主	(19)
30. 时常记录节食活动及进展	(19)
31. 睡前多想像自己体态轻盈的样子	(19)
32. 每四周不妨停一周做维持工作	(20)
33. 多与成功减肥者谈谈可克服压力	(20)
34. 针对个人饮食习惯拟定减肥食谱	(20)
35. 做菜时最好照食谱上的份量减半	(20)
36. 如无法依照食谱可选某些食物“维生”	(21)
37. 减肥的动机除瘦身外健康也是重要目的	(21)
38. 减肥食谱以种类多少为原则	(21)
39. 多找些理由来推托“不吃”	(21)
40. 让自己忙碌到没时间想吃东西	(22)
41. 要有毅力拒绝食物的诱惑	(22)
42. 抱有乐观进取可使减肥进食加快	(22)
43. 勿贪一时的口腹之欲	(23)
44. 睡比吃对身体更好	(23)
45. 不必把减肥计划告诉别人甚至父母	(23)
46. 情绪低落时哭一场总比沉溺在食物中好	(24)
47. 不要让节食占领你的全部生活	(24)
48. 星期日晚上可让自己放松一下	(24)
49. 越接近成功目标越要多给自己安慰	(24)
50. 节食中正确的计算卡路里占很重要分量	(25)
51. 严格的限制自己摄取卡路里的数量	(25)

52. 收集有关节食的菜单	(25)
53. 每餐四百卡的热量计划一样吃得好	(25)
54. 每天吸取卡路里以不超过一千卡为原则	(26)
55. 在卡路里相同原则下吃一样不如吃多样	(26)
56. 选择最少卡路里而能摄取多养份的食物	(26)
57. 不要因取悦别人而破坏自己节食	(27)
58. 利用维生素补充节食的营养不足	(27)
59. 包心菜卡路里低减肥食谱可加利用	(27)
60. 用新鲜蕃茄来当正餐或做佐料	(27)
61. 除去自己在不应吃的时候吃东西的习惯	(28)
62. 别存有“今天尽管吃明天再节食”的观念	(28)
63. 不要觉得自己受限制而想大吃特吃	(28)
64. 要吃只有在肚子真正饿时	(29)
65. 不可多吃减肥食谱外的食物	(29)
66. 情绪低落时找点开心是节食的灵药	(29)
67. 碰到爱吃的食物要算一算卡路里量	(29)
68. 和他人一起进食藉以控制吃量	(30)
69. 想吃时想些理由来说服自己	(30)
70. 拿本书读读可转移对食物的注意力	(30)
71. 多想别的事像瘦的人常忘记吃的事一样	(31)
72. 与其想着饿不如去做点工作	(31)
73. 想吃时可做几次深呼吸运动	(31)
74. 在家无法与饥饿感觉对抗时就去睡一觉	(31)
75. 收到高卡路里礼物即转送别人	(31)
76. 每天摄取蛋白质最好占 15%~20%	(32)
77. 常吃鱼类可提供低热量而高蛋白质	(32)
78. 每天摄取碳水化合物占 55%~65%	(32)
79. 以多变化选吃碳水化合物的食物	(33)
80. 矿物质额外吸收对身体不可缺少	(33)
81. 每天摄取脂肪以不超过 15%~20%	(33)

82. 对肉类份量的控制要特别严格	(33)
83. 肉类要注意先把肥油部分切掉	(34)
84. 节食计划中严禁肥肉类的食品	(34)
85. 让自己多尝几种蔬菜的风味	(34)
86. 如吃厌了蔬菜可以打汁来吃用	(34)
87. 不要以吃东西去寻求心情上的安慰	(35)
88. 在食物的色香味方面多下点功夫	(35)
89. 有助节食计划可多吃生菜沙拉	(35)
90. 避免卡路里可多用蒸的方式来吃	(35)
91. 蒸或烤可省去炒菜时外加的卡路里	(36)
92. 把计划好的菜式份量先行分配好	(36)
93. 选食物选分量小的或分成小份的	(36)
94. 不要认为每种食物内成份都一样	(36)
95. 买蔬菜水果要以低卡路里的为准	(37)
96. 严禁自己用手指捏食物来吃	(37)
97. 品尝食品味道只吃一口就够了	(37)
98. 多餐少量能防止一下子吃太多东西	(37)
99. 早餐吃高蛋白质食物先把脑子补一补	(38)
100. 早餐也要选吃低卡路里的食物	(38)
101. 晚点吃午餐可减少吃太多东西的机会	(38)
102. 不必省略早餐以免饿时乱抓食物	(38)
103. 如果晚下班要先把晚餐计划好	(38)
104. 调整三餐量晚餐应该少吃才好	(39)
105. 将食物分两部份吃以便满足自己	(39)
106. 慢慢地进食让自己有时间想“不饿了”	(39)
107. 专心享用食物不会感觉节食难熬	(40)
108. 偶尔网开一面让自己味觉得到一点满足	(40)
109. 不想吃时不要因吃饭时间而进食	(40)
110. 觉得饱就收拾不要待在饭桌边	(40)
111. 马铃薯好好处理可当正餐吃	(41)

- 112. 每周或每月试一天只喝流质 (41)
- 113. 把剩菜用盒子盛好以免看到想吃 (41)
- 114. 把有助节食的食物放在冰箱内 (42)
- 115. 自己做三明治要设法降低卡路里 (42)
- 116. 以柠檬作为食物所加的佐料 (42)
- 117. 特别注意现成食物中的化学成份 (42)
- 118. 不准自己家中有甜品之类的食品 (43)
- 119. 除去饭后吃甜品的习惯 (43)
- 120. 吃甜品会上瘾要慢慢改掉 (43)
- 121. 不妨以酸黄瓜来取代甜食 (43)
- 122. 橙汁是每天早晨起来的最佳饮品 (43)
- 123. 多吃水果来帮助消化清除胃内油脂 (44)
- 124. 想吃东西时喝杯饮料以冲淡胃液 (44)
- 125. 想吃东西时热杯牛奶慢慢喝 (44)
- 126. 草药茶是最好的减肥饮料 (44)
- 127. 试用低卡路里的果汁粉为饮料 (44)
- 128. 工作时以低卡饮料为宜 (45)
- 129. 把没有卡路里的清水作平时饮料 (45)
- 130. 多喝水以促进身体的新陈代谢 (45)
- 131. 小饮一杯酒也会超出节食的卡路里 (45)
- 132. 做些果汁冰棒来当零食 (46)
- 133. 算一下要做多少运动才能去除食物的卡路里 (46)
- 134. 不可乱吃路边摊的食物 (46)
- 135. 在菜中多加胡椒可限制自己多吃 (47)
- 136. 特别留心巧克力的食物及饮料 (47)
- 137. 偶尔让自己吃点精致有名的食物 (47)
- 138. 把自己的要求特别吩咐厨房 (47)
- 139. 叫菜时以叫小盘为主 (48)
- 140. 宁可叫低卡路里食品才可以多吃些 (48)
- 141. 以低卡路里的海鲜代替肉类 (48)

142. 有佐料的菜最好分成两盘端上桌	(48)
143. 苹果和香蕉都是最好的零食	(49)
144. 请客时可考虑做两类的菜	(49)
145. 西式晚餐最好先吃点面包减少主菜食量	(49)
146. 选择那些与吃无关的活动及约会	(49)
147. 社交场合饮酒时应自己斟酌	(49)
148. 不花钱的食物要严禁自己去碰它	(50)
149. 节食期间请客要以气氛为主吃为副	(50)
150. 节食期间请客不妨用自助餐方式	(50)
151. 不要选择吃饱为主的自助餐厅	(51)
152. 应朋友请客可计划先省下多少卡路里	(51)
153. 面对一大桌菜肴应该计划怎样去吃	(51)
154. 要先找好不能大吃大喝的藉口	(51)
155. 把食物翻来弄去只不往嘴里送	(52)
156. 工作上的应酬应节制喝酒	(52)
157. 找个一起节食的朋友互相监视和鼓励	(52)
158. 必要与同事午餐叫菜以简单为好	(52)
159. 不要想着逢年过节就不克制自己	(53)
160. 逢年过节要特别注意甜食	(53)
161. 跳舞是最好活动可燃烧卡路里	(53)
162. 主妇不要老待在家中没有一点活力	(54)
163. 找些藉口来耗掉体内多余的热能	(54)
164. 照相可作减肥成效纪录也可带来鼓舞	(54)
165. 把节食告诉孩子让他们懂得食物平衡	(55)
166. 夫妇一起节食可互相支持	(55)
167. 要孩子一起协助收拾剩余食物	(55)
168. 把每次体重纪录有助早日达成目标	(55)
169. 加入减肥中心就要全力以赴不可半途而废	(56)
170. 除量体重外也以尺寸来衡量减肥成效	(56)
171. 勿常常量体重因它对减肥没有明显的感觉	(56)

172. 要以身体状况确定比较适合那种运动	(56)
173. 适当地调节运动环境的温度	(57)
174. 好的运动装备能使事半功倍	(57)
175. 减肥者选择适合自己的健身房是很重要的	(57)
176. 在适当时间做适合的运动	(58)
177. 要慎重考虑以动手术来减肥	(58)
178. 每个人运动都应以自己的步调进行	(58)
179. 不要采用只喝流体食物的减肥法	(59)
180. 常与健身房的指导员讨论进食情形	(59)
181. 设立运动目标鼓励自己努力	(59)
182. 不要自己找藉口而不去运动	(59)
183. 多做对缩小腹部有效的运动	(60)
184. 运动不只使身体健康也是一种乐趣	(60)
185. 全家一起运动可增加乐趣	(60)
186. 在家中设置一些运动器具	(61)
187. 不要养成吃减肥药丸的习惯	(61)
188. 调节适当的体温让卡路里燃烧	(61)
189. 每天早上以瑜伽术来开始一天活动	(61)
190. 运动前先作热身运动	(62)
191. 运动要采取渐进的方法	(62)
192. 计划好的时间表不因有事荒废	(62)
193. 把多余肥肉变成结实的肌肉	(62)
194. 和朋友一起运动可增加成功机会	(63)
195. 考验自己耐力多除去一些去热量	(63)
196. 在家中照减肥中心的方法做维护运动	(64)
197. 把腹部腰围变小则饭量也会变小	(64)
198. 应随着季节变换运动方式	(64)
199. 随时都要有可以取代的运动	(65)
200. 运动时多喝水来保护身体滋润	(65)
201. 运动后又累又饿最好先睡一觉	(65)

202. 永远保持活动的态度	(66)
203. 促使体重减轻要多走路	(66)
204. 运动后喝杯水或菜汁满足一下食欲	(66)
205. 跳绳是除去多余卡路里的运动	(66)
206. 旅行时午餐应改为吃得丰富的一餐	(66)
207. 不可减少运动计划可改变运动方式	(67)
208. 旅行或聚会须先行节食然后行动	(67)
209. 出差旅行早晚亦需要做柔软体操	(67)
210. 不要因公费出差而尽可能多吃	(67)
211. 旅途中要随身携带一些低卡路里饮料	(68)
212. 打扮自己使自己产生自信	(68)
213. 买好的衣服在心理上会加紧节食	(68)
214. 衣柜中放些紧身时装让自己提高警觉	(68)
215. 多想着可穿紧身衣服去参加活动	(69)
216. 不能硬把自己塞进太小的衣服里	(69)
217. 每周试穿一下胖时衣服看看自己进展	(69)
218. 不要让自己穿松身的衣服	(69)
219. 挑选将来瘦了可穿的衣服	(70)
220. 减肥时皮肤会收缩擦乳液可助皮肤滋润	(70)
221. 在镜子前观察自己决定要减去的目标	(70)
222. 装面镜子在平常吃东西的地方看看吃相	(70)
223. 穿内衣照镜子看哪里有多余赘肉	(71)
224. 用腰带把胃肌肉紧缩可避免过食	(71)
225. 节食时身体要维持低盐状况	(71)
226. 节食引起便秘要多喝水及运动	(71)
227. 一旦瘦了需再给自己新的原动力继续向前	(72)
228. 时常检讨一下减肥的生活方式	(72)
229. 减肥成功后要逐渐地使自己恢复正常饮食	(72)
230. 合乎瘦人不能多食的原则	(72)
231. 以渐进式的饮食来维持体重	(73)

232. 记录体重减轻后的饮食	(73)
233. 瘦身后对高卡路里食物仍需浅尝即止	(73)
234. 胃口奇佳时仍需与食物对抗	(73)
235. 不妨两三天仍节食一次让胃肠得以休息	(74)
236. 维持期间容许自己吃些喜爱食物	(74)
237. 两个月内体重不再增加可随心所欲节食	(74)
238. 采用五天节食仅二天吃些自己喜爱的食物	(75)
239. 少量多餐比多量少餐对身体有益	(75)
240. 如发觉衣服紧时应再实行一周节食	(75)
241. 消耗少量卡路里的运动只算娱乐	(76)
242. 自己嘉奖自己终于减肥成功	(76)

自我按摩减肥术

一、自我按摩减肥术的特点	(78)
二、自我按摩减肥原理浅论	(79)
三、自我按摩减肥术	(80)
四、自我按摩减肥注意事项	(91)
五、怎样做减肥记录	(92)

气功减肥术

一、缩腹减肥气功的特点	(95)
二、缩腹减肥气功练习方法	(96)
三、练习缩腹减肥气功注意事项	(101)
四、怎样做减肥记录	(102)
附表一 我国正常男子标准体重表	(104)
附表二 我国正常女子标准体重表	(105)
附表三 我国健美成年女子理想体型表	(106)
附表四 常见食物的营养素含量表	(107)
附表五 肥胖症食谱	(109)



减肥方法

1. 运动减肥法

这是目前肥胖患者采用最多的减肥方法。肥胖者参加一定量的体育运动，使其消耗脂肪，促进脂肪代谢，产生减肥效果。一般来说，运动量越大，运动时间越长，消耗的脂肪和糖越多，减肥效果越好。

有人研究发现，患肥胖症的人，脂肪细胞重达 1.5 微克，靠节食只能使其降至 0.7 微克，而经常参加体育运动，就可使脂肪细胞降至 0.3~0.5 微克。另外，运动特别是高强度运动还有抑制食欲的作用。



适合减肥的运动项目很多。选择时，要适合于自己的身体条件。体质好，肥胖程度轻、年龄不高的肥胖者，一开始就可以选择运动量较大的项目：如长跑、体操、武术、篮球、排球、羽毛球、爬山、快骑自行车等。若体质较差、肥胖明显者，一开始先选择运动量不太大的项目：如慢跑、慢骑自行车、打乒乓球、游泳、跳绳、打太极拳、做减肥操等。待练习一段时间，体质增强一些后，再选择运动量大的项目。若体质特别差、身体又特别胖的肥胖者，一开始要选择最轻量的运动项目，如散步、练气功等。等身体好些后，再选择其它运动项目，不能急于求成。

运动减肥贵在坚持，“三天打