

你还在为减肥而苦恼  
吗？本书教你远离减肥误  
区，科学理性减肥。

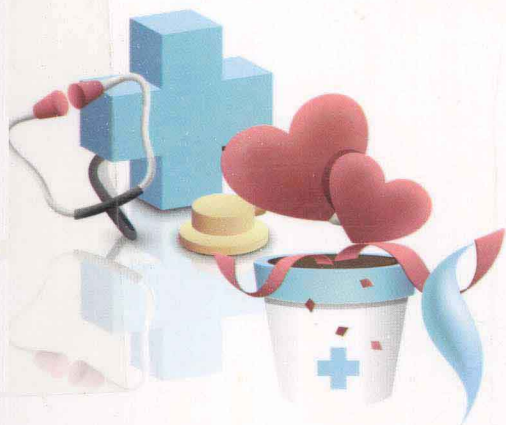
*Kexue Jianfei  
Shiritong*



# 科学 减肥

远离减肥误区，科学理性减肥。

## 十日通



现在可以确信的是，如果得到科学的指  
导，大部分人是可以成功减肥的。在这方面，  
本书是一本不可多得的全面、系统介绍减肥理  
论与方法的书籍。

小东 德东 / 编著

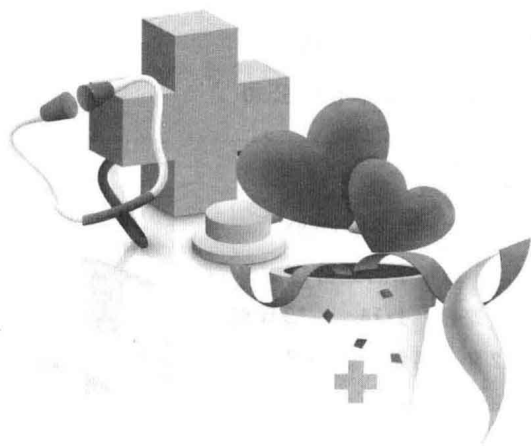
北京联合出版有限公司

*Kexue Jianfei Shiritong*

# 科学减肥

科学减肥  
★  
读书记  
十百通

小东 德东 / 编著



北京联合出版有限公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

科学减肥十日通 / 小东, 德东编著. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 2  
ISBN 978 - 7 - 5502 - 0491 - 1

I. ①科… II. ①小…②德… III. ①减肥-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 278034 号

### 科学减肥十日通

作 者: 小 东 德 东

选题策划: 北京弘毅智业文化发展有限公司

责任编辑: 张 萌

封面设计: 红十月工作室

版式设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任校对: 北京东方视点数据技术有限公司

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市延风印装厂印刷 新华书店经销

字数: 91 千字 710 毫米×960 毫米 1/16 12 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN: 978 - 7 - 5502 - 0491 - 1

定价: 23.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010—65780220

# 前言

## PREFACE

随着现代人生活水平的不断提高，肥胖已成为很多人面对的问题，无论是成年人还是儿童，都有不少的肥胖者。还有人认为“胖”是健康的象征、富态的标志。其实不然，肥胖不但会影响我们外貌的美观，而且已成为我们健康的一大杀手。

世界卫生组织肥胖症学会指出：肥胖本身就是一种疾病，其危害程度甚至高于吸烟，已成为许多非传染性疾病的主要致病因素，可诱发高血压、糖尿病、冠心病、中风等。据研究：体重比正常人高10%以上的人和正常人相比，患高血压的几率高6倍，患心脏病的几率高1.5倍，患糖尿病的几率高5倍，患胆结石的几率高2.5倍，患月经异常的几率高3倍，患膝关节炎的几率高6倍。国际肥胖症大会发布报告，全世界因肥胖死亡的人数是因饥荒饿死人数的两倍还多，肥胖已经成为社会问题。

减肥，是肥胖人群中永远的话题。绝大部分肥胖的人并不满意自己肥胖的现状，他们中的大部分人都尝试过各种减肥方法。但是，真正减肥成功的人少之又少，要么是缺少毅力、要么是减下来之后又疯狂反弹。有的人说自己喝口凉水都长肉，减肥难度可想而知。不过，不要太过悲观。实际上，减肥的难度并没有想象的那么大。很多时候，你听信了减肥失败者的夸大之词。



当然，他们这么说也是可以原谅的，毕竟谁都不愿意轻易承认自己的失败，他们只有夸大困难的程度才能证明，他们的失败只是正常现象。甚至为此，他们还劝你放弃减肥。其实他们之中绝大多数人都存在着共同的问题，那就是，他们的减肥方法不科学，他们需要指导。现在可以确信的是，如果他们得到科学的指导，至少大部分人是成功减肥的。在这方面，本书是一本不可多得的全面、系统介绍减肥理论与方法的书籍。

很多人并不知道自己肥胖的真正原因，特别是那些“喝口凉水都长肉”的人群。如果不查找出自己肥胖的真正原因，即便整天不吃不喝也不见得能瘦下来。在这方面面临疑惑的读者可以直接翻到本书的“第二天”内容，在这里将讲述肥胖的各种内部原因，这些内容将有助你解开自己的肥胖之谜，以便有针对性地采取减肥措施。在“第三天”，将开始介绍各种主流的减肥方法，了解这些方法的本质，能够为你的减肥计划提供多种有效的手段。“第四天”、“第五天”分别介绍了控制饮食与科学运动的减肥法门。如果你早已想好减肥的方法，只是苦于难以坚持，那么“第七天”将为你提供帮助，制定一个切实可行的减肥计划，将为你成功减肥提供保障。而如果你只是局部肥胖，那么，“第八天”的局部减肥技巧将为你提供帮助。另外，减肥方法中还有一些对于特定人群非常容易见效的小窍门，本书将其收罗在“第九天”里，试着尝试一下这些小窍门，也许能给你带来意想不到的收获。在“第十天”，将指出一些减肥的误区，逃离这些误区，你的减肥计划将会实施得更加顺利。

最后祝愿本书的读者，愿你们都能够减肥成功，收获人生的幸福！





# 目 录

## CONTENTS

---

### 第一天 减肥势在必行

1. 了解自己的肥胖度 ..... (3)
2. 肥胖是人类健康的“天敌” ..... (6)
3. 肥胖影响日常生活 ..... (9)
4. 减肥与减压 ..... (11)
5. 你的身材符合标准吗 ..... (15)
6. 减肥要注意的事项 ..... (17)

### 第二天 找出肥胖的真正原因

1. 基础代谢的因素 ..... (21)
2. 提高基础代谢的方法 ..... (24)
3. 饮食上的不合理 ..... (27)
4. 生理方面的差异 ..... (30)
5. 肥胖的其他因素 ..... (32)
6. 正确对待减肥 ..... (35)

### 第三天 认清各种减肥法

1. 药物减肥 ..... (39)



- 2. 运动减肥 ..... (41)
- 3. 节食减肥 ..... (43)
- 4. 机械减肥 ..... (46)
- 5. 外用减肥霜减肥 ..... (49)
- 6. 针灸减肥 ..... (51)

#### 第四天 控制饮食是基础

- 1. 为什么说控制饮食是基础 ..... (55)
- 2. 养成正确的饮食习惯 ..... (56)
- 3. 控制饮食减肥的 5 种方法 ..... (58)
- 4. 如何正确控制饮食 ..... (60)
- 5. 如何切断饥饿感 ..... (62)
- 6. 如何控制饮食减肥 ..... (65)
- 7. 控制饮食的注意事项 ..... (67)

#### 第五天 科学运动很重要

- 1. 选择适合减肥的运动 ..... (71)
- 2. 运动为什么能减肥 ..... (74)
- 3. 随时随地运动 ..... (76)
- 4. 有效的减肥方式 ..... (78)
- 5. 呼吸减肥法 ..... (80)
- 6. 有氧运动的好处 ..... (82)
- 7. 运动减肥需科学膳食 ..... (84)

#### 第六天 健康心理做后盾

- 1. 减肥需要克服的心理障碍 ..... (89)
- 2. 减肥者要有健康的心理素质 ..... (91)
- 3. 减肥先减心理压力 ..... (94)
- 4. 减肥成功需要哪些心理准备 ..... (96)
- 5. 心理减肥秘诀 ..... (99)



6. 心理减肥疗法 .....	(101)
<b>第七天 完美计划来保障</b>	
1. 制订减肥计划 .....	(107)
2. 减肥计划因人而异 .....	(109)
3. 遵循合理的计划 .....	(111)
4. 减肥计划的克星 .....	(115)
5. 如何进行减肥 .....	(117)
<b>第八天 局部减肥的技巧</b>	
1. 瘦小腹 .....	(123)
2. 瘦腿秘方 .....	(125)
3. 细腰秘籍 .....	(128)
4. 怎样瘦手臂 .....	(130)
5. 怎样瘦脸 .....	(132)
6. 臀部减肥 .....	(134)
<b>第九天 瘦身减肥小窍门</b>	
1. 要改变观念 .....	(139)
2. 跳绳减肥 .....	(142)
3. “怪走”、“快操”减肥 .....	(144)
4. 10项饮食秘诀吃瘦你的身材 .....	(146)
5. 科学减肥生活窍门 .....	(149)
6. 苹果减肥三天见效 .....	(151)
7. 瘦腿小秘籍 .....	(154)
8. 生活减肥小窍门 .....	(156)
9. 鸡蛋减肥 .....	(157)
<b>第十天 逃离减肥误区</b>	
1. 减肥误区 .....	(163)
2. 减肥不吃饭,小心胃下垂 .....	(166)





3. “求瘦心切”陷入五大减肥误区 ..... (168)
4. 饮食减肥的十大误区 ..... (170)
5. 减肥易做 11 件傻事 ..... (174)
6. 全面走出减肥的误区 ..... (178)

# 第一天 减肥势在必行

---





## 1. 了解自己的肥胖度

唐朝是一个以胖为美的朝代，仕女们以“微骨丰肥”为美。古人认为有福之人才能胖起来，因此，肥胖在那时被人们看成是“福”，是富贵的象征。到了现代，人们对肥胖的认识发生了彻底的变化，肥胖美已经不再是时代的主流了。因此，在这个以瘦为美的时代，人们开始对自己身上的脂肪产生恐惧，整个世界都掀起了减肥的热潮。

我们知道过度的肥胖会引发各种疾病：它可能会造成人体动脉硬化，损害人的心、脑、肝、肾等重要器官，还会引发高血压、糖尿病、脑血栓、肾功能不全，以及乳腺癌、子宫癌、胆囊癌、结肠癌、前列腺癌等疾病，严重危害着我们的健康。而且肥胖还会影响我们的工作和生活，增加人的压力，使人心情抑郁，影响自信心和人际关系，因此，我们必须正确科学地认识肥胖。

肥胖，顾名思义就是体内脂肪过多，脂肪层过厚，尤其是甘油三酯积聚过多而导致身体体重明显超重。热量摄入过多或机体代谢的改变而直接导致体内脂肪积聚过多，造成体重过度增长会引起人体病理、生理改变。肥胖与家庭遗传、





不良的饮食习惯、个人生活习惯、运动不足等有关。

既然肥胖有如此多的危害，那么我们怎样才能了解自己是否肥胖以及肥胖的程度呢？到底怎样才算肥胖？肥胖的程度该怎么计算？这是有一定标准的。要了解自己的肥胖度，首先要计算出标准体重，从而进行客观的判断。过胖和过瘦都不美，也不利于健康。

根据不同的体型统计材料表明，标准体重可用身高与体重的关系来表示。但是由于每个人的身高、体重、年龄的不同，标准体重也不同，因此计算标准体重的方法也有很多种。

世界卫生组织计算标准体重的方法：

男性：(身高 cm - 80) × 70 % = 标准体重

女性：(身高 cm - 70) × 60 % = 标准体重

标准体重正负 10 % 为正常体重。

标准体重正负 10 % ~ 20 % 为体重过重或过轻。

标准体重正负 20 % 以上为肥胖或体重不足。

另一种新式的标准体重计算：标准体重 = 身高 (m) × 身高 (m) × 22

肥胖度计算公式：

肥胖度 = [ (实际体重 - 标准体重) / (标准体重) ] × 100 %

依据不同身体质量指数 BMI (BodyMassIndex)，我们可以看出自己的体重是否合乎理想。

标准体重 BMI 法：

体重指数 = BMI = 体重 / (身高)<sup>2</sup>

体重指数	男性	女性
过轻	低于 20	低于 19
适中	20—30	19—24
过重	25—30	24—29
肥胖	30—35	29—34
非常肥胖	高于 35	高于 34

专家指出最理想的体重指数为 22。



由于现在生活水平较高，以及家长的溺爱，使很多少年儿童的体重也处于肥胖范围之内，过度的肥胖已经严重影响了他们的正常生活。因此，肥胖少年儿童也需要减肥。

了解自己的标准体重后，才好展开减肥计划，不至于对自己要求太多，造成不必要的精神和心理负担。

当然，很多人在了解自己符合标准体重后并不满意，因为此各情况下的自己并不苗条，还不符合现代人对“瘦”的要求。其实，标准体重是指人的正常体重，并不是指身材苗条的体重。身材苗条的体重被人们称为美容体重，它一般是按照标准体重 $\times 0.9$ 计算。我们可以将这个美容体重定为自己减肥的目标体重。

根据以上公式得出，比如，您是一位 25 岁的成年女性，您的身高为 160 厘米，目前体重为 58 千克时，标准体重是  $(160 - 70) \times 60\% = 54$  千克，而您的肥胖度是  $[(58 - 54) / 54] \times 100\% = 7.4\%$ 。而标准体重正负 10% 为正常体重，因此您就属于正常的体重。

但是身高为 160 厘米，而体重为 58 千克的人当然不会显得苗条。根据苗条身材的美容体重公式计算  $54 \text{ 千克} \times 0.9 = 48.6$  千克。因此，您就可以把 48.6 千克定为目标体重，以这个目标体重为你的减肥目标，您现在可以进行科学的减肥了。

## 2. 肥胖是人类健康的“天敌”

由肥胖引起的疾病有 20 多种，糖尿病、高血压、心脏病、皮肤病、胆囊疾病、肺部疾病和骨关节等疾病，因此，肥胖是人类健康的“天敌”。

那么，肥胖具体会对我们的身体产生哪些影响呢？

### (1) 肥胖导致糖尿病。

一个人如果长期处于肥胖状态，糖尿病的发病率会明显提高。在 II 型糖尿病患者中，80% 是肥胖者，60% 有糖耐量异常。肥胖者多伴有高胰岛素血症，故认为肥胖与糖尿病有密切关系。

### (2) 肥胖增加了患心脏病的几率。

脂肪增多会使体重增加，人体所消耗的氧气和营养物质也就相应增加。这就要求心脏额外费力地工作，加强收缩，输送更多的血液，才能把足够的血液运送到身体的各个器官，满足身体的需求。因此，肥胖不但加重了心脏的负担，影响了心脏的功能，更增加了患心脏病的危险系数。

### (3) 肥胖导致妇科疾病多发。

肥胖女性的雄激素要高于正常人，雌激素水平也持续偏高。因此可导致卵巢功能异常，不排卵者高于正常人，闭经和月经稀少者是正常人的数倍，因雌激素长期刺激，从而引起乳腺和子宫内膜异常增生导致发生乳腺癌和子宫内膜癌，发病率高于正常人。

### (4) 肥胖导致性功能衰退。

不论男女，如果人体脂肪含量过多，都会明显地导致性功能衰退。这是由于性激素是通过血液输送到各个器官去的，如果性激素过多地沉积在脂肪



组织内，就会引起性功能的衰退。

(5) 肥胖导致患皮肤病的几率增加。

肥胖者神经末梢的敏感性较弱，皮肤对外界变化的反应较慢，抵抗能力也很低，因而极易患皮炎、湿疹、疥癣、冻疮等皮肤病。同时，由于肥胖者流汗较多，会破坏皮肤预防感染的功能，从而大大增加皮肤病的发生率。

(6) 肥胖增加癌症的发病率。

肥胖的女性患子宫内膜癌的概率比正常妇女高 2 倍~3 倍，绝经后乳腺癌发生率也随体重增加而升高。患子宫内膜癌的妇女多肥胖，常伴有绝经期延迟、高血压、糖尿病及其他心血管疾病。此外，在肥胖人群中，胆囊癌和胆道癌肿也较常见。肥胖男性患结肠癌、直肠癌和前列腺癌的几率也较非肥胖者高。

(7) 肥胖对呼吸循环系统的影响。

中度以上肥胖患者常有通气不良综合症，稍一活动就感到呼吸困难，易引起呼吸性酸中毒。因长期缺氧易导致肺动脉压增多致肺心病。重度肥胖者心肌内外脂肪沉积，致心肌劳损。

判断肥胖有什么标准？怎样才算是胖？目前国际上普遍采用“体重指数”作为判断肥胖的标准：

分类	BMI (kg/m <sup>2</sup> )		合并症危险性
	适合西方国家		适合亚太地
低体重 (营养不良)	<18.5	<18.5	低 (但其他例外)
正常范围	18.5~24.9	18.5~22.9	平均水平
超重	25.0~29.9	23.0~24.9	上升
I 度肥胖	30.0~34.9	25.0~29.9	中等严重





续表

分类	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	合并症危险性
I 轻度肥胖	35.0~39.9	30.0~39.9
II 重度肥胖	≥40	≥40

注意：此 BMI 不适用于未满 18 岁的青少年、孕妇或哺乳期妇女、老年人、运动员。因此，肥胖不再仅仅是美观的问题，更是一种严肃的健康问题。因此，肥胖不再仅仅是美观的问题，更是一种严肃的健康问题。