

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●



最适合你的 减肥书

主编 ◎ 史琳

A large, stylized graphic of a pair of red lips with a white rectangular box covering the mouth area, positioned centrally below the author's name.

让你暴瘦到尖叫的
健康减肥秘方就在这里，
你还在等什么！

中国医药科技出版社

食疗智慧养生堂丛书

最适合你的减肥书

主 编 史 琳

副主编 杨国浩 路 飞



中国医药科技出版社

内 容 提 要

无需运动到大汗淋漓,也不需要忍受节食之苦,2周就能轻松解决“形象”问题,轻松吃出你的S型。本书结合营养学、运动学以及心理学原理,紧抓瘦身技巧。一周、两周瘦身计划遵循速度与趣味并存的原则,详细规划每天的饮食、运动以及生活习惯,所有人都可以通过2周后的计划减去多余脂肪。

《最适合你的减肥书》不是一本普通的减肥书,让你暴瘦到尖叫的健康减肥秘方就在这里,你还在等什么!

图书在版编目(CIP)数据

最适合你的减肥书 / 史琳主编. —北京:中国医药科技出版社, 2013.4
(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5919-9

I. ①最… II. ①史… III. ①女性-减肥-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005818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
规格 710×1020mm¹/₁₆
印张 12¹/₂
字数 187千字
版次 2013年4月第1版
印次 2013年4月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5919-9
定价 28.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是循行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月



前言

Preface

夏天来临，亲爱的你有没有因为身材不好穿不了自己喜欢的漂亮裙子或热裤去享受夏日、吸引更多的目光而遗憾？冬天到来，你又有因为过于臃肿的身形而饱受寒冷的折磨，沮丧不已？

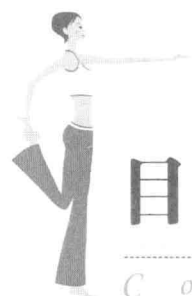
你想要什么样的身材呢？一定是S型完美身材！因为女人味的代名词就是光滑的皮肤、丰满的胸脯、纤细的腰肢。

美丽可以天生，但主要是后天养成。正所谓天下没有丑女人，有的只是懒女人！女人对美丽的追求一定是不能知足的，健美挺拔的身形才是陪伴我们一生的财富。瘦身减肥永远是女人热衷的话题，女性的体型不仅体现出自身的气质、风度及精神状态，而且很可能关系到事业、社交、爱情和家庭生活等诸多方面。我们都知道，单纯地减少体重并不是一件很困难的事，瘦身减肥的重点是同时塑造完美的S型身材，并且做到保持一辈子！

如今减肥市场火爆，面对如此庞大的市场，五花八门的减肥瘦身产品琳琅满目。这些产品或书籍往往采用一些不够科学的方法，盲目地追求形体美，有时欲速而不达或者事倍功半，或诱发一些疾病，损害健康。每个女人都希望自己的肌肤好些、再好些，体型美点、再美点。只有寻找到每个人自然天性中的特质，才能在紧张的生活中舒缓压力，由内而外漂亮苗条起来！因此，为了健康起见，本书提倡食疗瘦身与运动瘦身相结合，为广大年轻女性提供了科学的健康养生减肥方案。希望女性朋友认真体味与实施，早日达到健康与瘦身减肥的双赢效果，做一辈子美丽女人！

史琳

2012年10月



目录

C o n t e n t s

目
录

Contents

第一章 了解自己的体质

一、肥胖的标志	002
二、肥胖体型分析	003
三、肥胖常见原因	003
肥胖的中医解说	005
一、脾虚湿阻型	005
二、胃热湿阻型	005
三、肝郁气滞型	006
四、肝肾两虚型	006
五、血虚型	006
体重增加是健康的隐形杀手	007
一、缩减寿命，增加死亡率	007
二、极易引发糖尿病	008
三、极易引发高血脂和高血压	008
四、影响呼吸系统	008
五、影响心脑血管	008
六、减退性功能及影响生育	009
七、降低抵抗力	009
八、影响日常生活，降低生活质量	009
常见有效的减肥方法	009
一、饮食减肥	010
二、运动减肥	011

第二章 S型曲线来自于吃对食物

一、真正的美丽源于健康	014
二、瘦身减肥的饮食宝典	015
三、认清食物的性味	018
四、检查你的食物摄入比	019
五、健康的食用油	021



六、水和新鲜果蔬汁	022
七、瘦身减肥必吃的食物	023
八、喝出S型曲线的必备饮品	025
九、保持身材要学会正确吃肉	031
十、想吃零食要学会怎么吃	032

第三章 运动给你一个苗条健康的S型

一、实用减肥小运动	036
二、瑜伽减肥，小伸展带来大收获	037
三、游泳、水中运动塑型减肥，活力美人瘦身计划	040
四、慢跑减肥	040
五、快步走减肥	042
六、跳绳减肥，最快速有效的减肥运动	044
七、爬山可以减肥	044
八、床上减肥操	045
九、呼啦圈塑型	046
十、舞蹈减肥	047
十一、有氧健身减肥操	050
十二、骑自行车减肥	051
十三、有氧减肥柔水操	051
十四、各种球类减肥运动	052

第四章 减肥就是这样轻松

一、时刻牢记减肥的原则，制定减肥目标	060
二、减肥先要先喂饱大脑	061
三、一周减肥计划	063
四、一个月减肥计划	064
五、白领节后瘦身计划	068
六、美女春季减肥食谱	070
七、中年妇女保持体重	072
八、产后妇女恢复身材	074
九、办公室的塑身小动作	075
十、按摩经络巧减肥	076

第五章 变身S型曲线全靠局部减肥

一、瘦脸：做“巴掌脸”美女	080
二、日常瘦脸法	081

三、瘦腰：拥有销魂“小蛮腰”	083
四、瘦腹：除掉小肚腩，拯救小腹	084
五、瘦背：性感美背练出来	086
六、瘦大腿：打造魔鬼美腿	088
七、瘦小腿：塑造迷人纤细小腿	089
八、提臀：练就迷人美臀	091

第六章 减肥不减胸，练就完美S型身材

一、保持适当的运动量	096
二、几个小运动带来完美曲线	096
三、胸部所需的几大营养素	099
四、合理膳食，营养搭配	099
五、既减肥又丰胸的食谱	100
猪蹄黄豆汤	101
木瓜养乐多	101
蚵仔粥	101
山药牡蛎排骨汤	101
当归鲤鱼汤的做法	102
红枣花生粥	102
花生黄豆猪尾汤	102
木瓜炒牛肉片	103
核桃蚝油生菜	103
核桃豆腐羹	103
豆浆炖羊肉	103
莲子红枣汤	104
腰果虾仁	104
银耳炖木瓜	104
山药苹果汁	105
胡萝卜炖牛肉	105
山药菠萝虾仁	105
番茄木瓜酥肉	105
香菇凤爪炖汤	106
六、美胸小建议	106

第七章 走出坑人的减肥误区

一、疯狂节食减肥最伤身	110
二、吃单一水果、蔬菜餐对瘦身无效	111
三、不是运动强度越大减肥效果越好	112



四、减肥不是不吃脂肪食物	112
五、穿瘦身衣并不能减肥	112
六、不过分依赖于减肥药	113
七、吃辛辣食物并非减肥良药	113
八、绝对不能忽视主食	113
九、窈窕米饭，想瘦就瘦	114
十、DIY 搭配的减脂米饭	115
十一、不要轻信喝减肥茶减肥法	116
十二、不可长期喝纯净水，也不要盲目信赖矿泉水	116
十三、蔬菜沙拉并不是减肥圣品	117
十四、吃肉并非不利于控制体重	118
十五、心宽不一定就体胖	118
十六、产后的新妈妈不能马上减肥	119
十七、把自己饮食中的卡路里降低到最低绝对不是一个减肥的好办法	119
十八、咖啡减肥法不减肥	119
十九、为了喝酒不吃主食并非一个明智的选择	120
二十、不吃早餐才会发胖	120
二十一、吃土豆并不容易发胖	121
二十二、体重大不一定就得减肥	121
二十三、减肥不一定哪儿肥减哪儿	122
二十四、饭前吃水果不利于减肥	122
二十五、美胸产品使用时需谨慎	122
二十六、嚼口香糖并不能瘦脸	123
二十七、无糖饼干并不是多吃无妨	123
二十八、低脂花生酱未必更健康	123
二十九、土耳其培根并不是比普通的火腿更健康	123
三十、减肥瘦身主食不能一味只吃粗粮	124
三十一、晨练不一定是运动的最佳时间	124
三十二、不要同时吃淀粉质和蛋白质食物	124
三十三、不要摄取过多盐分	124

第八章 一辈子保持好身材，减肥不反弹的妙招

一、制定适合自己的减肥食谱，培养良好的饮食习惯	126
二、自己准备三餐，据当外食族	128
三、不放过任何运动的机会	128
四、注意用餐的小细节	129
五、怎么吃都不会长胖的食物	131
六、牢牢计算好营养的搭配和摄入量	144
七、好身材更需要好气色	145
八、保持好心态，自信的女人最美丽	145



第九章 瘦身食疗精选

木须白菜片	148
西红柿炒鸡蛋	148
麻婆豆腐	149
尖椒土豆丝	149
蒜蓉油麦菜	150
香菇炒油菜	150
西芹炒腰果	151
炒三丝	151
酸辣萝卜丝	152
拌山药丝	152
白菜炖冻豆腐	152
芦笋扒冬瓜	153
平菇烧豆腐	154
苦瓜鸡蛋	154
虎皮尖椒	155
醋溜白菜	155
糖醋萝卜丝	156
米醋拌白菜	156
凉拌剁椒黑木耳	156
酸辣海蜇头	157
红焖萝卜海带	157
上汤娃娃菜	158
菠萝莴苣沙拉	158
生菜沙拉	159
蚝油生菜	159
蚵仔煎蛋	159
酱闷鲫鱼	160
南瓜炖土豆	160
干煸四季豆	161
白菜心拌蛰皮	161
黑木耳萝卜汤	162
竹笋三鲜汤	162
黑木耳红枣汤	163
虾仁冬瓜汤	163
海带豆腐鲫鱼汤	163
紫菜蛋花汤	164
干贝萝卜汤	165
冬瓜荷叶汤	165



菠菜银耳汤	165
山药冬瓜汤	166
海参木耳排骨汤	166
泥鳅鱼汤	167
紫菜虾皮汤	167
鲈鱼萝卜汤	168
雪里蕻豆腐汤	168
黄豆芽蘑菇汤	169
山楂红枣汤	169
土豆南瓜汤	170
皮蛋瘦肉粥	170
薏米粥	170
木耳豆芽海米粥	171
玉米面粥	171
玉米瘦肉粥	171
桂圆姜汁粥	172
牛奶麦片粥	172
核桃仁燕麦粥	172
枸杞山药燕麦粥	173
玉米燕麦粥	173
香菇丝瓜燕麦粥	173
油条蔬菜粥	174
绿豆海带粥	174
冰糖五色粥	174
雪梨青瓜粥	174
苋菜小鱼粥	175
银耳粥	175
枸杞银耳粥	175
地瓜小米粥	176

附：常见食物的热量表	177
------------	-----

第一章

了解自己的体质



专家解说

经常会听到身边的一些女孩子说自己很胖，需要减肥，但她们往往不都是传统意义上的胖子，也许只是身体的某个部位脂肪堆积或有肥胖的趋势。那么到底哪些人需要减肥呢？我们有必要掌握一些关于肥胖的常识，不同的体质有不同的瘦身方法，认清自己的体质是我们要做的第一步。

从健康的角度来看，肥胖的判断标准是根据由它引起相关疾病的发病危险性来制定的。目前，肥胖症已被公认为一种疾病，成为人们关注的全球性健康问题。所谓肥胖症，是指机体脂肪堆积过多或分布异常，从而使体重增加。如果是锻炼使得肌肉发达而引起的体重增加，不属于肥胖。人体发胖的机制，从生理学角度讲，主要是体内的脂肪数量增多和体积增大所致。人体脂肪细胞的数量主要是先天性遗传因素决定的，而其体积的大小则主要由后天摄取热量与消耗热能关系所决定。

一、肥胖的标志

人体是否肥胖，从医学角度上讲应该以人的体重来衡量，而体重又以身高来计算，因为人的个子高矮不同体重差别也很大。测算一下自己的肥胖度。

人的标准体重一般计算方法如下。

儿童标准体重（千克）= $8 + \text{年龄} \times 2$

女性标准体重（千克）= 身高（厘米）- 110

男性标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105

（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）

体重指数（Body Mass Index，缩写为 BMI）是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法，是以你的身高体重计算出来的。目前世界卫生组织（WHO）也以 BMI 来对肥胖或超重进行定义。具体计算方法是以体重的千克数除以身高平方（米为单位）。公式为：体质指数（BMI）= 体重（千克）/ 身高（米）²。

例如：一个女生的身高为 1.70 米，体重为 63 千克，她的 BMI 值 = $63 / (1.70)^2 = 21.8$ （千克 / 米²）当 BMI 指数为 18.5~23.0 时，女性的体重属正常。最佳“理想体重”是体重指数为 21，当大于 24 时则视为肥胖症。BMI 是与体



内脂肪总量密切相关的指标，该指标考虑了体重和身高两个因素。BMI 简单、实用、可反映全身性超重和肥胖。

二、肥胖体型分析

1. 营养专家分类法认为，肥胖的临床分类依照发生原因分为以下几种

(1) 单纯性肥胖

营养超标、运动不足、心理行为等，占 95% 的比例，单纯性肥胖又可以分为体制性肥胖（遗传所致）和获得性肥胖（外源摄入）。

(2) 继发性肥胖

源自某种疾病，内分泌系统的疾病，占 2%~5% 的比例。

(3) 药物性肥胖

源自药物不良反应，如应用肾上腺皮质激素治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等，能使患者内分泌失调，引起肥胖，占 2%~5% 的比例。

依据脂肪组织的解剖特点分以下几种。

(1) 多细胞性肥胖

发生在儿童期，数量增加 2~4 倍，约 4200 万 ~1.06 亿。

(2) 大细胞性肥胖

多发于成人，细胞体积增大，与正常人大小比大约 40%。

2. 身体肥胖的类型

肥胖者的脂肪堆积部位的情况大多有所不同，有的人是上半身肥胖，有的人是下半身肥胖，有的人则是全身都胖。我们通常把上半身肥胖称为苹果形肥胖，这种肥胖的主要表现是腹部的脂肪积聚；把下半身肥胖称为梨形肥胖，主要表现为臀部及大腿部肥胖。

如何判断自己是属于哪种类型的肥胖呢？它的计算公式是：女性的腰臀比的数值 < 0.74 属于梨形肥胖，数值 > 0.74 属于苹果形肥胖。

全身肥胖是指全身的各个部位都有脂肪的积聚。造成不同部位肥胖的原因与个人的生活形态及饮食结构有着很大的关联。

三、肥胖常见原因

1. 饮食因素

肥胖的成因多种多样，一般来说，其主要的来源是长期的不良饮食习惯造成的。肥胖者往往有饮食增多史，食量较大，喜食甜食或每餐中间加食引起能量过剩。饮食过量、能量过剩，导致了体内脂肪过多地堆积在皮下、腹壁、肝



脏、腹腔的大网膜以及肠系膜上，形成肥胖症。肥胖是能量过剩，但不等于营养过剩。国外营养学家认为，有些肥胖不是单纯的营养积累，在很大程度上是因为饮食中缺少使脂肪变成能量的营养素，比如维生素 B₂、维生素 B₆ 及烟碱。还有报道指出，如果机体饮水不足，身体就无法对脂肪进行充分的代谢，会引起体重增加。若蛋白质长期处于缺乏的状态下，会导致肌肉萎缩，肌肉组织的减少，也会使机体的基础代谢降低，能量消耗就会减少，也会产生肥胖症。

偏食造成的营养不均也可造成肥胖。只吃肉不吃蔬菜，过多地摄入动物内脏和动物脂肪，爱吃汉堡包和零食等垃圾食品，不爱吃水果，特别爱吃甜食，爱喝可乐等碳酸饮料，有的经常大量饮用高热量饮料。

2. 遗传因素

生下来就胖。近代研究表明，单纯性肥胖是可以遗传的，大约有 1/3 的肥胖者与父母肥胖有关。肥胖者体内存在一种功能独特的肥胖基因。这种基因可以促使机体利用一切食物，并将吸收的营养素储存起来，或者是控制脂肪细胞产生和生长的基因密码发生突变从而导致肥胖。表现为体内物质代谢较慢，物质合成的速度大于分解的速度。子女可获得父母的这部分基因密码，因此单纯性肥胖有家族性和遗传因素。遗传因素虽与肥胖的发生和发展有关，但是它与环境因素有协同作用，具有肥胖倾向的人加上致使肥胖的环境更容易产生肥胖症。

3. 运动和体力活动过少

运动和体力活动过少造成能量消耗过少，脂肪堆积。随着社会的进步，机械化生产把人们从繁忙的体力劳动中解放出来，使得必需的体力活动大大的减少。加上平时外出乘坐便捷的交通工具，在家又有各种家用电器代替劳动，长时间地窝在沙发里边看电视或看书、上网边吃零食，这些都是造成人体能量摄入和消耗的不平衡，是造成肥胖症的一类重要原因。

4. 疾病因素

许多疾病可导致肥胖，内分泌功能紊乱是最常见的因素。

由于体内的激素分泌出现变化，平均而言在 35 到 55 岁期间，女性腹部的体重每年会增加 1~2 斤。激素失衡的状况中最常见的就是雌激素过多症，人体细胞正常的新陈代谢就会受到影响，腹部就会堆积多余的脂肪。性腺功能下降时可引起肥胖。此外，胰岛素和肾上腺皮质激素的变化也影响着肥胖症的出现。胰岛素有促进脂肪合成、抑制其分解的作用。甲状腺功能减退时，可形成向心性肥胖。

激素是调节脂肪代谢的重要因素，特别是三酰甘油的分解利用与合成，受激素的影响更大，因此激素代谢异常导致的体重增长不容忽视。



5. 性别、年龄及职业因素

女性肥胖者的比例较男性高。研究表明,女性的脂肪细胞较男性的多,这是女性比男性容易肥胖的重要原因。此外,女性的活动量一般比男性少。男性脂肪分布以颈部及躯干、腹部为主,四肢较少;女性则以腹部、臀部、胸部及四肢为主。肥胖症的比例数随着年龄的增长而增加,这可能与性腺、甲状腺功能的减退有关。妇女绝经期,往往体重增加,出现不同程度肥胖。当然,从事不同职业的人肥胖发生率也有所不同。从事体力消耗少、工作轻松的人更易肥胖。

肥胖的中医解说

所有爱美的女人都渴望拥有一副苗条秀美、凹凸有致、充满青春动感的迷人身材,为了实现这个理想,她们想尽一切办法去减肥,可往往效果并不佳。每个人都会表现出偏寒或者偏热的两种不同的体质倾向,了解中医辨证的体质分类,弄清楚自己属于哪种肥胖类型,再对症减肥,效果更好。

中医将一般肥胖分型标准可分为以下五型。

一、脾虚湿阻型

1. 特点

这类肥胖者大多食欲一般或饮食较少,肌肉松软、容易疲倦无力、四肢浮肿、手脚无力;不喜欢运动、吃完饭浑身发软想躺下、嘴里发黏、尿少、容易坏肚子、早晨起来时眼睛浮肿、产后居多。

2. 瘦身小建议

这类型人因为脾系统功能较差,可以试着强化脾脏功能,多运动锻炼肌肉。平时可多吃帮助水分排出的食物如薏仁、红豆等食物。针灸则以足三里、三阴交等可以减少身体水分制造及排水的穴位为主。

二、胃热湿阻型

1. 特点

这类肥胖者,大多肌肉结实、头胀眩晕、消谷善饥、食量大、大便秘结、困楚怠惰、容易口渴、爱吃冰。

2. 瘦身小建议

控制饮食,少吃几口。可多补充青菜、瓜果等凉性食物。这种类型最容易减,有些人半年可减10公斤,且复胖率不高。注意饮用室温的开水,少吃