

金手杖 一家庭实用小丛书

腹部减肥妙法

- 既然
肥胖始于腹部
- 必须
减肥从肚子抓起



大连出版社

腹部减肥妙法

许淑清 杜玉茗
王 虹 张立江 编写
栾永久

大连出版社

腹部减肥妙法

王虹 许树清 张立江 杜玉茗 栾永久 编写

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街12号 邮政编码 116011)

大连海事大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168毫米 1/32 字数:126千字 印张:6

印数:8001—10000册

1998年4月第1版

1998年11月第3次印刷

责任编辑:徐斌 责任校对:王恒田 封面设计:李克峻

ISBN 7-80612-487-X/Z·30

定价:7.20元

目
录

第一章

了解自己的缺点——隆起的肚子

- 1 肚子突出的原因 2
- ◇肥胖原因不同减肥方法也应不同(2)
 - ◇待业也可以是肥胖的原因(3)
 - ◇失恋也是肥胖的原因(3)
 - ◇打麻将为什么能发胖(4)
 - ◇减肥不能废除休息(5)
- 2 危险的减肥方法 6
- ◇何时开始发胖(6)
 - ◇立即节食或禁食并不正确(7)
 - ◇肥胖与激素关系密切(8)
 - ◇先戒酒再减肥(8)
 - ◇老年人发胖原因种种(10)
- 3 年龄、健康与腹围三者间关系 11
- ◇腹部减肥程度(11)
 - ◇美与健康的标准(12)
 - ◇腹围与体重不成正比(13)
 - ◇不必太介意标准体重(15)
 - ◇中年人的腹部为什么是浑圆的(15)
 - ◇赘肉能使肌肉退化(16)

第二章

形形色色的减肥方法——教你十五招

- 1 短期有效的节食法 18
- 2 吃饱减肥的偏食法 19
 - ◇每日吃肉减肥的球王比利(19)
- 3 一周见效的断食法 21
- 4 美国女性狂热奉行的热量控制法 22
 - ◇不适合减肥的“物质不灭定律”(23)
 - ◇中国女性身材揭示的饮食秘密(24)
- 5 人人可行的慢跑减肥 25
- 6 打高尔夫球减肥 28
- 7 具有美容效果的游泳减肥 31
- 8 骑马减肥 33
- 9 利用上班时间减肥 34
 - ◇肥胖始于腹部 老化始于腿部(34)
 - ◇连续两天两夜走路不是减肥(36)
 - ◇心中常有减肥的念头(37)
 - ◇上班时间减肥机会多(38)
- 10 开车减肥 39
- 11 性生活与减肥 41

◇一方肥胖往往导致性失调(41)	
◇与减肥体操作用相同的性行为(42)	
◇强烈的性欲可以收缩腹部(42)	
12 洗澡减肥	43
13 手术减肥	44
◇皮下脂肪切除(44)	
◇小肠短路法(45)	
14 吃药减肥	46
15 器械减肥	47
◇单纯器械减肥效果不佳(47)	
◇值得推广的滚轮减肥法(48)	

第三章

消除腹部赘肉的食物——别怕营养丰富

1 不能要求减肥者天天饿肚子	52
◇打破热量计算的传统方法(52)	
◇肥胖也是一种营养失调(53)	
2 减肥必须吃的九类食品	54
◇九类食品缺一不可(59)	
◇想吃就吃并不错(60)	
3 减肥失败的祸根	61
◇造成赘肉增加的四种食品(61)	

- ◇如果您必须喝酒(62)
- ◇补充维生素可以消除疲劳(63)
- 4 减肥的最佳时机 63**
 - ◇当你精力缺乏时(63)
 - ◇每餐间隔 6 小时以上(64)
- 5 效果倍增的酵素饮料 65**
 - ◇酵素饮料分析(65)
 - ◇效果更佳的无糖酵素饮料(66)
- 6 九种食品均衡的美味减肥食谱 67**
 - ◇中国菜(67)
 - ◇日本菜(78)
 - ◇西洋菜(79)

第四章

消除腹部赘肉的体操——每周 6 分钟

- 1 体操减肥原理 88**
 - ◇减肥要做两种运动(88)
 - ◇随意运动可能适得其反(88)
- 2 如何安排时间 90**
 - ◇每周选定一天做操 6 分钟(90)
 - ◇那种办法减肥要失败(91)
- 3 独特的呼吸法 92**
 - ◇燃烧能量的呼吸法(92)

◇加强肌肉收缩力的呼吸方法(93)

4 如何组合体操 94

◇消除腹部赘肉的 13 种体操(94)

◇使出全力也不会有危险(95)

5 准备活动——确认身体是否健康 96

6 腹肌运动——大肚子也会缩小 101

7 蹲立运动——消除腰部和腿部的赘肉 103

8 蹲坐运动——减轻体重 105

9 侧腹运动——消除腰部侧面的赘肉 109

10 举腿 B 运动——消除上腹部的赘肉 110

11 反跷运动——消除腰部的赘肉 112

12 下腹运动——收缩下腹部赘肉 115

13 举腿运动——消除腹部赘肉最有效的方法
..... 116

14 前屈运动——消除下腹部赘肉 119

15 抬腿运动——消除腰部到背部的赘肉 120

16 举腿 C 运动——使你的双腿变得匀称而美丽
..... 122

17 快速体操——调整身体的状况 123

第五章

消除腹部赘肉的入浴法——成效惊人的 45 分钟

- 1 保持青春的人浴方法 128
 - ◇不要因减肥而使皮肤松懈(128)
 - ◇施行 45 分钟入浴法的顺序(129)
- 2 正确的入浴法 133
 - ◇空腹入浴为准则(133)
 - ◇每周一次即见效(134)
 - ◇防止皱纹的按摩法(135)
 - ◇时间过长有危险(136)
 - ◇空腹感消失为好(136)

第六章

如何保持已经缩小的腹围——切莫前功尽弃

- 1 确实有益于减肥的时间表 138
 - ◇必须严格遵守的五项条件(138)
- 2 休息不得当也可导致失败 140
 - ◇成功的秘诀在于规律(140)
 - ◇危险的诱惑来自第五天(141)
- 3 预防肥胖的七个条件 142
 - ◇体重增加两公斤以上就是肥胖的先兆(142)

第七章

减肥咨询二十八题——带你走出误区

- | | | |
|----|-----------------------|-----|
| 1 | 人体哪些部位容易发胖? | 146 |
| 2 | 肥胖对人的寿命有影响吗? | 147 |
| 3 | 哪些人容易发胖? | 148 |
| 4 | 为什么有些人吃的不多还会发胖? | 150 |
| 5 | 减肥要不要限制饮水? | 151 |
| 6 | 多吃巧克力为什么容易发胖? | 153 |
| 7 | 喝啤酒会发胖吗? | 155 |
| 8 | 不吃早餐能减肥吗? | 156 |
| 9 | 胖人只吃纯蛋白质食品行吗? | 158 |
| 10 | 常闻油烟味的人会不会发胖? | 159 |
| 11 | 辛辣食物可以减肥吗? | 161 |
| 12 | 吃韭菜能减肥吗? | 162 |
| 13 | 吃菜花能减肥吗? | 163 |
| 14 | 吃黄瓜能减肥吗? | 164 |
| 15 | 吃冬瓜为什么能减肥? | 165 |

- | | | |
|----|------------------------|-----|
| 16 | 常吃土豆能减肥吗？ | 166 |
| 17 | 吃番薯可以减肥吗？ | 167 |
| 18 | 吃海带和裙带菜能减肥吗？ | 169 |
| 19 | 吃兔肉为什么会减肥？ | 170 |
| 20 | 吃苹果能减肥吗？ | 171 |
| 21 | 吃葡萄能减肥吗？ | 171 |
| 22 | 吃猕猴桃为什么能减肥？ | 172 |
| 23 | 食荷叶为什么能减肥轻身？ | 173 |
| 24 | 茶叶的减肥功效如何？ | 174 |
| 25 | 你知道有哪些人造减肥食品呢？ | 176 |
| 26 | 晚餐吃得过于丰盛为什么容易发胖？ | 178 |
| 27 | 你知道医生常给胖子点哪些菜吃吗？ | 179 |
| 28 | 你想知道专家对胖子的忠告吗？ | 180 |

第一章

了解自己的缺点

——隆起的肚子

1 肚子突出的原因

◇肥胖原因不同减肥方法也应不同

在日常生活中,造成肥胖的原因很多。这话听来令人不安,其实,只要找出肥胖的真正原因,就不难找出对付肥胖的方法。

我们暂且可以把肥胖的原因比为钥匙孔,而把对付肥胖的方法当做开门的钥匙。饱受肥胖痛苦的你,首先必须知道钥匙孔的形状,然后再去寻求一把适当的钥匙。如果你有朋友以节食法减肥获得了成功,你也如法炮制,却未能如愿以偿,这是为什么呢?问题是你的发胖原因和你的朋友不同。比如,你的肥胖原因出在运动不足上,而你却断然采取跟你朋友一样的节食法,当然效果不会令你满意。也就是说,你并不知道自己的钥匙孔的形状,随便取用别人的钥匙,怎么能开得了自己的锁呢?

大多数人肥胖的原因并不只有一种,低能量代谢率是主要原因,而遗传、饮食生活习惯、代谢紊乱、内分泌调节功能失常等也在肥胖的发生中起有重要作用。当你遇到这类情况时,只用一把钥匙当然是不行的,不管你如何努力,也不能解决根本问题。你也许会取得一时性的成功,却未必能够持久;

而同时使用多把钥匙,又太不方便了。

有鉴于此,我们在这里向你提供一把万能钥匙。有了这把钥匙,你就可以满怀信心地解决自己的肥胖烦恼。

◇待业也可以是肥胖的原因

“老兄,最近好像发福了?一定是赚大钱了吧?”

曾经有人这样和朋友开玩笑,想不到对方的回答竟出乎他的意料之外。

“说哪儿的话呢?不瞒你说,我一直待业呢!”

待业怎么会发胖呢?这似乎违背常情。一般来说,待业的人理应精神颓丧,日渐消瘦。上边那位朋友,并非生性乐观的人,如常言所说的“心宽体胖”一类。据他自己说,他之所以发胖,是因为长期待业在家,运动量减少之故。

许多人从学校毕业后未能找到如愿的工作,便在家待业。为了避免与外人相见时那种尴尬的局面,有的人索性整日足不出户呆在家里,吃完饭后不是躺就是卧,睡眠时间较之上学时明显增多。如此天长日久,摄入热量多而消耗热量少,自然就逐渐发胖了。

因待业造成运动不足而引起发胖,这听起来有些不可思议,但事实上却是一个可能的原因。

◇失恋也是肥胖的原因

因失恋而发胖的情形相当多。乍听起来,这个说法似乎有些不合乎常理,但却为许多事实所证明无误。失恋者由于

精神苦闷空虚,于是就饱食终日,仿佛借此就能消忧解愁。这类暴饮暴食,一如借酒浇愁者的情形。

和此例相似,在病床边陪伴病儿的母亲,其发胖情形也是这样。守护在病儿身边,饮食很容易失去平衡。探病者所送来的水果、糖果、糕点之类的东西随手可得。母亲为了排遣烦恼和减轻心理压力,就会过量食用自己喜爱的食物,从而导致营养失调,进而造成肥胖。

不管是失恋还是孩子生病,都会带来一定的精神苦闷,而这种痛苦的压力往往要超过一般性的挫折,造成的精神负担自然较重。如果当事人采取以食物为泄气对象的方法,就会导致肥胖。

由此可见,当你处于情绪不稳定状态中时,保持营养平衡是十分重要的。自己需要什么食物?哪类食物应该加强摄取?应该拟订一份什么样的菜单……凡此种种,都是应该特别注意的事项。

◇打麻将为什么能发胖

打麻将这种玩艺儿对于健康的影响是很坏的。连续几个小时维持坐姿,连吃饭时间都舍不得腾出,手不离牌,其疲劳程度可想而知。非但如此,牌桌边还放着许多糖果、饼干、水果等丰富的零食,甚至还有速成食品或者从餐厅要来的精致菜肴。平时纵然没有吃夜餐习惯的人,看到牌友一个劲儿地吃,自己也就会跟着吃起来。如果这种情形连续数周,便会大大减少腰腹部以下的机体锻炼,摄入的热量远远大于消耗的能量,自然便会胖起来。另外,腹部、臀部和腰部都是贮存脂

肪的好地方。科学家们发现,如果这些部位血液供应量减少,血流缓慢,脂肪的燃烧迟缓,就会“囤积”起来形成“将军肚”、“熊腰”、“大屁股”。

除了每天打麻将的人外,每天守在电视机旁一看就是几个小时的电视迷、埋头准备考试的学生、整天读书写字的学者、职业作家、办公人员等,都属于运动不足的人,都能因此而发胖。

◇减肥不能废除休息

很多人一提起减肥,就会想到运动,其实这并不完全正确。对于减肥的效果而言,休息也是重要的环节。

常听有人这样说,母亲“陪着婴儿睡懒觉”就会发胖,“吃饱就睡”也会发胖。这些说法虽然自有其道理,但却不是绝对的。按照科学的减肥理论,肥胖并不是“多多运动”就能解决的,合理的休息是保持身体健康的必要条件。

一个人如果不休息,精神总是处于紧张状态,照样会发胖。有一些研究者指出,不能清楚地分辨饥饿状态,是有些人肥胖的根本原因,而认真追溯起来,则与其婴儿期需求满足的情形有关。当新生儿感到饥饿、害怕、不舒服或痛苦的时候,就会哭起来,妈妈无法了解婴儿啼哭的原因,就用食物喂他。久而久之,他们就无法区分饥饿和其他情绪激发状态间的差别,把所有不愉快的内在状态都视为饥饿,因此不管是紧张、焦虑,还是痛苦、愤怒都拼命地吃,结果造成肥胖。

由此我们认为,减肥也应该“劳逸结合”、“张弛有度”,这样才能保持美好的身材,保证健康。

2 危险的减肥方法

◇何时开始发胖

你究竟是何时才开始感觉到自己发胖了呢？

- 量体重时
- 赶公共汽车或爬楼梯感到气喘时
- 裤带觉得绷紧时
- 穿衣服时

当然,也许还有许多感觉发胖的情形。然而,无论是自己感觉到了还是经别人提醒,如果你认为这些情形不过是一时性的而未予注意,那么,忙碌的生活就会造成你的忽略。其实,此事不容迟疑,预防发胖的对策越早实行越好。

如果发现自己运动不足,不妨迅速恢复以前擅长的运动,或者挑选一项新的运动。尚未熟知的新式运动,对身体而言,通常会成为过度刺激,对于体重的调整,自然发生效力。

饮食也是如此。母亲在妊娠、哺乳期间,为了自身的健康、胎儿的发育和补充奶水等种种需要,摄取较多的食物无可厚非,但如果这些需要已经不存在了,却仍然维持原来的饮食方式,那么肥胖就会成为必然结果。注意常情常态下的生活方式,并非拘于单调、呆板,只要记住你该摄入多少热量并该