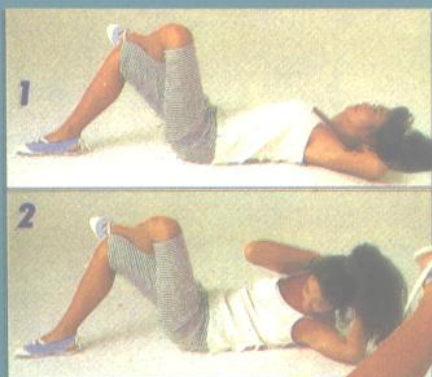


减肥小窍门

漆浩 主编



农村读物出版社

减肥小窍门

主编 漆 浩

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

减肥小窍门

主编 漆 浩

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 8 印张 180 千字

1991 年 10 月第 1 版 1993 年 3 月北京第 3 次印刷

印数:30001—38000

ISBN7-5048-1281-1/Z·165

平装定价:3.75 元 精装定价:7.50 元

目 录

第一章 男、女、老、少适用的减肥小窍门

1. 从小减肥窍门——婴儿体操 (1)
2. 肥胖儿童减肥小窍门 (5)
3. 治小儿单纯性肥胖小窍门 (6)
4. 女性负重健美小窍门 (7)
5. 青年女子减肥小窍门 (8)
6. 女青年减肥健身操 (10)
7. 中年妇女减肥操 (14)
8. 妇女产后减肥健美诀窍 (16)
9. 分娩后减肥健美小窍门 (18)
10. 男子放松操减肥小窍门 (21)
11. 中年男子减肥小窍门 (22)
12. 中老年散步减肥小窍门 (24)
13. 更年期减肥小窍门 (25)
14. 老人减肥小窍门 (26)

第二章 按摩点穴减肥小窍门

1. 耳穴压籽减肥小窍门 (28)
2. 捏脊减肥小窍门 (29)
3. 全身推拿减肥小窍门 (29)
4. 点穴减肥小窍门 (33)

5. 经络按摩减肥小窍门 (34)
6. 按摩减肥小窍门 (34)
7. 20 秒钟腹部减肥小窍门 (35)

第三章 气功导引减肥小窍门

1. 减肥龙游功的诀窍 (36)
2. 蟾游功减肥的窍门 (37)
3. 吞气减肥小窍门(之一) (38)
4. 吞气减肥小窍门(之二) (39)
5. 龟缩功减肥小窍门 (42)
6. 鹏翔功减肥小窍门 (43)
7. 天环功减肥小窍门 (44)
8. 地环功减肥小窍门 (44)
9. 回春功减肥小窍门 (45)
10. 凝神降气功减肥小窍门 (46)
11. 意念诱导功减肥小窍门 (50)
12. 八段锦减肥小窍门 (51)
13. 幻觉放松减肥小窍门 (57)
14. 深呼吸减肥小窍门 (58)

第四章 瑜伽练习减肥小窍门

1. 瑜伽十九式减肥小窍门 (59)
2. 瑜伽四式减肥小窍门 (69)

第五章 运动减肥小窍门

1. 快速减肥诀窍 (75)
2. 肥胖病的医药体育小窍门 (76)

3. 哑铃操减肥的诀窍	(78)
4. 游泳减肥小窍门	(80)
5. 跑步减肥小窍门	(81)
6. 运动减肥小窍门	(82)
7. 床上锻炼减肥小窍门	(84)
8. 健身减肥操小窍门	(84)
9. 橡皮筋运动减肥小窍门	(85)
10. 饭后散步减肥小窍门	(86)
11. 水中慢跑减肥小窍门	(87)
12. 国外运动减肥小窍门	(87)

第六章 饮食调理减肥小窍门(之一)

1. 肥胖饮食疗法小窍门	(89)
2. 膳食减肥小窍门(之一)	(90)
3. 膳食减肥小窍门(之二)	(91)
4. 日常饮食减肥小窍门 15 条	(92)
5. 补充维生素减肥小窍门	(93)
6. 食辣减肥小窍门	(93)
7. 食高纤维饮食减肥小窍门	(94)
8. 食醋减肥小窍门	(94)
9. 食肉减肥小窍门	(95)
10. “羊吃草”进餐减肥法	(95)
11. T 要素饮食减肥小窍门	(96)
12. 流食减肥小窍门	(96)
13. 4 种食物减肥小窍门	(97)
14. 醋食减肥小窍门	(98)
15. 冬瓜减肥法	(99)

16. 液食减肥小窍门	(99)
17. 蔬菜减肥小窍门	(100)
18. 茶叶及蔬菜减肥窍门	(100)
19. 菜谱减肥小窍门	(102)
20. 米饭减肥小窍门	(103)
21. 7 点半早餐减肥小窍门	(103)
22. 服脱脂牛奶减肥小窍门	(104)

第七章 饮食调理减肥小窍门(之二)

1. 食品留残减肥小窍门	(105)
2. 称体重减肥小窍门	(105)
3. 食半餐减肥小窍门	(106)
4. 餐前饮热饮料减肥小窍门	(106)
5. 饥饿时不买食品减肥小窍门	(106)
6. “乐趣原则”减肥小窍门	(107)
7. 禁食减肥疗法	(108)
8. 选择减肥小窍门	(108)
9. 饮水减肥小窍门	(109)
10. 保密减肥小窍门	(109)
11. 减肥食谱(西点)	(119)
12. 禁嗜减肥小窍门	(120)

第八章 食疗及药膳减肥小窍门

1. 中药茶粥减肥小窍门	(121)
2. 药膳减肥小窍门	(122)

第九章 中药西药减肥小窍门

1. 中草药减肥小窍门 (130)
2. 中药秘方减肥小窍门 (131)
3. 西医药减肥小窍门 (135)
4. 减肥禁忌——切莫用利尿药减肥 (136)

第十章 针灸减肥小窍门

1. 梅花针减肥小窍门 (137)
2. 艾叶减肥小窍门 (138)

第十一章 全身各部体操减肥小窍门

1. 活动关节操 (140)
2. 纱巾操 (140)
3. 图书操 (141)
4. 信封操 (142)
5. 罐头盒操 (143)
6. 椅子操 (143)
7. 铅笔操 (144)
8. 椅垫操 (145)
9. 球操 (146)
10. 绳操 (146)
11. 猫姿操 (147)
12. 棍操 (148)
13. 放松操 (148)
14. 七日操 (149)
15. 形体美练习 (153)
16. 粗腿型女子健美操 (161)

17. 粗大腿型女子健美操	(162)
18. 人体各部位减肥健美小窍门	(163)
19. 35 套运动减肥小窍门	(176)
20. 身体分部健美操	(189)

第十二章 其它日常减肥小窍门

1. 肥胖症的外科治疗小窍门	(199)
2. 减少睡眠的减肥小窍门	(200)
3. 杨贵妃减肥小窍门	(200)
4. 腿部减肥小窍门	(201)
5. 消耗 80 卡减肥小窍门	(201)
6. 红茶菌服用减肥法	(203)
7. 随时可以锻炼的减肥小窍门	(204)
8. 液食减肥小窍门	(205)
9. 菜花减肥小窍门	(205)
10. 减肥小窍门:应该懂得七种禁忌	(206)
11. 减肥小窍门:减肥不可减减停停	(207)
12. 处理减肥小窍门	(208)
13. 压迫减肥小窍门	(208)
附录一:最新国内外减肥新信息集锦	(210)
附录二:素菜食谱	(218)

第一章 男、女、老、少适用的减肥小窍门

一、从小减肥窍门——婴儿体操

小儿出生后，从两个月起即可做婴儿体操。此套操简便易行、在婴儿习惯的房间内（夏季可在室外）桌上或床上（其高度以适合于成人操作为好）进行即可。不过要求铺好棉垫和床单；室内温度要适宜、空气新鲜；且不要有太嘈杂的声音。做操时，婴儿应穿比较轻便、宽大的衣服、冬天最好把棉衣（厚的）脱掉，以免妨碍身体活动和锻炼效果。

为婴儿进行保健时应注意的事项：

（一）做操前、辅导人应洗手、摘掉手表。冬天还应先搓搓手、使手温暖。做操动作要轻柔、有节奏；态度和谒亲切，并要对婴儿用亲切的语调讲话。虽然他们听不懂，但却是一种良性刺激。操后，让婴儿休息 20~30 分钟。

（二）婴儿的骨骼水分和有机物较多、富有弹性、易弯不易折、容易变形；肌肉比较细纤、收缩力小、易疲劳，关节周围韧带松而无力、因此做操时，要避免过度地牵拉和负重动作，以免损伤婴儿的骨骼、肌肉和韧带。

（三）操的内容必须适合于婴儿发展的实际水平、如两个月的婴儿只会俯卧抬头，而不能让他练习站，否则会对生长发育不利。反之，如果婴儿已经会走，还反复让婴儿练站，

锻炼价值则不大。锻炼的内容，只要在正常生理范围内，符合婴儿动作发展的一般规律，并略高于婴儿的实际水平，才可起到良好的促进作用。

(四) 循序渐进，因人而异。给婴儿做操，必须根据每个婴儿的具体情况来进行；对体弱和病刚好的婴儿，要少做；运动量要逐渐增加，开始每节动作可少做几次，习惯以后再增加次数。

(五) 做操时，要充分发挥婴儿的主观能动性，有些动作，尽量让婴儿自己来完成，成人只起辅助作用，这样效果才好。如遇婴儿对抗的情况，可暂时不做，成人不可强拉硬扯。因强迫做操，会导致拉伤。婴儿情绪不好时，一定要逗弄他，让他高兴之后再做；如婴儿情绪一直不好、哭闹，就不要再进行。

婴儿保健操的动作，随着月龄的增长，逐渐加多加难。分别介绍如下：

适合于2~4月做的操（第一套）

1. 按摩

这是做操的准备活动。婴儿仰卧，成人两手轻轻自上而下按摩婴儿的胸部、腹部、上肢、下肢，并对婴儿讲话。使他们情绪愉快、全身肌肉放松。

2. 脚的屈伸和旋转运动

婴儿仰卧成人一手握住婴儿一只脚的踝部，并将腿轻轻抬起，另一只手给婴儿做脚腕的屈伸和旋转动作。动作不得超过婴儿脚腕自然活动范围，也不可过分用力。两只脚交替进行，各做8~10次。

3. 扩胸运动

准备姿势：婴儿仰卧，成人双手握住婴儿手腕，并把大

拇指放在婴儿手心里，使婴儿握住成人的拇指，将婴儿双臂置于体侧。

操作方法：先使婴儿两臂左右侧平举，掌心向上，手背贴在床上；然后使婴儿两臂胸前交叉，并顺势以前臂轻压其腹部，依次还原。两臂侧平举时稍用力，轻压婴儿腹部时，用力要轻而柔和。反复做 8~10 次。

4. 上肢伸展运动

准备姿势：同三。

操作方法：先使婴儿两臂胸前平举，掌心相对，然后向两侧斜上举，手背贴在床上，依次还原。前平举时，两臂间距离应与婴儿的两肩同宽。反复 4~5 次。

5. 屈腿运动

准备姿势：婴儿仰卧，成人两手握住婴儿脚腕，使婴儿两腿伸直。

操作方法：使婴儿同时屈膝、屈髋，并将大腿压至腹部，成人手稍加些压力，然后拉直婴儿双腿。反复做 8~10 次。

6. 双腿上举运动

准备姿势：婴儿仰卧，两腿自然并拢伸直，成人双手轻握婴儿双膝，拇指在上，四指在下。

操作方法：将婴儿两腿向前上方举起与腹部成直角，但不要使其臀部离开床面、然后还原。反复做 8~10 次。

7. 整理运动

轻摇婴儿的前臂和小腿，或轻轻地做全身按摩，或让婴儿自由活动数分钟，使肌肉及精神都得到放松。

适合于 4~6 月做的操（第二套）

1. 肩绕环运动

准备姿势：拉婴儿手腕，使其手臂伸直，自胸前向上，向

外侧做绕动，然后再向相反方向做绕环动作，动作要柔和、稍慢，使婴儿胸廓充分展开和收缩。反复各做 4~5 次。

2. 体后屈运动

准备姿势：婴儿俯卧，两肘支撑身体。成人双手分别握住婴儿两脚踝部。上体与下体要保持一条直线。

操作方法：成人轻抬婴儿下肢，不得使胸部离开床面，与床面所形成角度不得超过 45 度，然后还原。反复做 8~10 次。

3. 翻身运动

准备姿势：成人一手握住婴儿双脚脚腕、另一手轻托婴儿背部，帮助婴儿从仰卧位翻为俯卧位，翻身时使婴儿头和肩稍抬高些；然后换手、将婴儿从俯卧位翻回仰卧位。反复做 4~5 次。

翻身是为爬、坐及站作准备、应尽量诱导婴儿自己完成。

适合于 6~9 月做的操（第三套）

除做第五套的第一、二、三、四、五节和第二套中加做的体后屈运动外，在整理运动前增加一节。

塌坐运动

准备姿势：婴儿仰卧。

操作方法：成人拉婴儿从仰卧到坐起，再由坐位还原成仰卧。反复做 8~10 次。拉起时、要诱导婴儿借助成人的拉力主动坐起。

适合于 9~12 月做的操（第四套）

除做第一大套的第一、二、三、四、五节和第二套加做的体后屈运动外，在整理运动前再增加下面四节操：

1. 起坐、立运动

准备姿势：婴儿仰卧。

操作方法：成人扶拉婴儿双手，从仰卧到坐起，再从坐

起成站立；然后依次还原成仰卧到坐起，再从坐起成站立，然后依次还原成仰卧。反复多次。要诱使婴儿自己完成。如果完全靠成人拉起，既易出现拉伤，又达不到锻炼的目的。

2. 拾取运动

准备姿势：让婴儿立于成人胸前（与成人同向），成人一手扶住婴儿两膝，另一手扶住婴儿胸腹部。在婴儿脚下方放一个引人的玩具，引诱婴儿弯腰去拾到。可调换不同玩具，让婴儿多次去拾取。婴儿弯腰去取物时，尽量要求其自己完成。

3. 起蹲运动

准备姿势：婴儿面对成人站立，成人双手放在婴儿腋下，或握其双腕。

操作方法：用语言叫婴儿“蹲蹲”，并稍向下用力但不要使劲压，促使婴儿蹲下，然后再稍加助力，让婴儿起立。反复做 6~8 次。

4. 跳跃运动

准备姿势：同上。

操作方法：扶婴儿腋下，稍加助力但不可托起，诱使婴儿做跳跃运动。这节动作婴儿喜欢做。可跳 8~10 次。

二、肥胖儿童减肥小窍门

儿童肥胖的主要原因一是营养过剩，二是运动不足。对症下药，减少一部分营养和增加运动量就成为避免儿童发胖的最好方法。

儿童饮食要定时定量，每天吃的总热量不能超过儿童发育的需要。要多吃高蛋白食物，如瘦肉、鱼、鸡、豆制品等，

少吃含脂肪的食物，如动物油、油炸食品、糖果、点心等，一天的主食量不能太多。儿童一定要加强锻炼，增加全力活动。儿童正处在生长发育的旺盛时期，应该合理地进食，适当地运动。

对一般的孩子来说，每天运动的时间不应该少于1个小时。肥胖孩子应该多一些，活动量也应该大一些。学龄前肥胖儿童时间比较充裕，可由大人带着多到户外活动，每天早上活动20~30分钟，下午到公园或者有树林的地方去，跑动活动一两小时，随着运动时间的延长，运动量也可以逐渐加大。

已经上学的肥胖儿童每天坐着的时间比较长，运动的方式可以更多一些，早晨起来以后要做早操、跑步；在学校要认真上好课间操和体育课；往返学校时最好步行；住楼房的最好自己蹬楼梯。要有意识地多活动，使参加活动成为一种乐趣，要克服惰性。

如果能有意识地控制饮食，加强体育活动，胖儿童恢复正常体重是大多希望的，希望到底有多大则取决于这种控制和活动能否持之以恒。

三、治小儿单纯性肥胖小窍门

1. 饮食疗法：单纯性肥胖症通过的减饮食及多做适当的体力活动，可使体重减轻。但要注意维护小儿正常生长发育和营养的需要，要采取逐步减少进食量的办法，不要限制过严。应以米、面为主，辅以豆类；辅食则可多给鱼类、蛋白质类、瘦牛肉以及热量少而体积大的蔬菜。尽量少吃油脂、砂

糖及食盐较多的食品。

2. 增加体力活动：由于肥胖、跑跳不灵活、常常引起小伙伴们的取笑，因此时间长了，肥胖小儿就变得孤独、怕羞、父母要设法解除这种思想顾虑，鼓励孩子适当增加体力活动，并要持之以恒，如散步、做体操、打乒乓球、打羽毛球、并根据情况逐渐增加运动量及运动时间，但不宜剧烈运动，否则反而使食欲旺盛、吃得更多、更胖。

3. 药物治疗：一般不需要药物治疗，可试用山楂 10 克、维生素 C100 克泡水当茶喝。

四、女性负重健美小窍门

首先，要注意锻炼部位合理，要考虑到个人原来体形的特点和薄弱部位，有针对性地进行某些部位的重点锻炼。假如下肢肌肉较发达而上体瘦弱，就应多做发展上体韧带、胸背和双臂肌肉力量的练习，如双握哑铃作屈肘及头后弯举，仰卧持举哑铃，站立手持哑铃，双臂侧平举及上举等练习。少作负重下蹲、负重跳跃等发展下肢肌肉的练习，使上体与下体逐渐趋于匀称。假如上体较健壮但下肢瘦弱，则练习的内容、部位、手段不要和上述相反。同时，还应选择一些使全身各部位肌肉都能得到锻炼的动作练习，使锻炼更有助于全身体态匀称。

其次，要根据女性生理特点，锻炼重点部位。

女性肌肉力量锻炼的重点部位是腹肌及骨盆底肌。腹肌组成腹腔前臂及侧臂，骨盆底肌封闭着腹腔的下口。它们的协调紧张，维持着人体正常腹压和腹腔各脏器的正常位置，有

助分娩顺利进行及产生腹腔脏器正常位置的恢复。锻炼这两部分肌肉的方法很多。锻炼腹肌简易的方法有仰卧起坐（做时也可在头后持哑铃或沙袋、进行负重练习）、仰卧举腿、悬垂举腿、以及做徒手或负重的前后屈体、侧屈体及转体等练习。锻炼骨盆底肌的简单方便的方法有主动用力的提肛练习，即仰卧吸气同时提肛抬臀、呼气时还原；或坐矮凳上两小腿交叉、双手不扶他物而用力站起和坐下等练习。

第三，合理利用器械，负重与徒手结合。女性肌肉力量锻炼不一定全用器械或负重练习，可将器械及负重锻炼与一些徒手练习结合起来交替使用。例如用哑铃、沙袋、小杠铃、拉力器进行各种动作练习，同时进行徒手的腹肌练习、臂肌练习及跳绳等下肢肌肉练习。

第四，结合健美操练习、重视体态训练。

五、青年女子减肥小窍门

第一节 并腿站在圆盘上，两手垂于体侧。

动作：1. 髋部向左扭动，圆盘左转，两臂右摆。2. 动作相同，方向相反。3—4 同 1—2。5—8 两手上举或放在头后，上体保持正直，向左右侧交替轮流旋转（4×8 拍）。

作用：提高腰部灵活性和增强腹外斜肌。

第二节 预备姿势同上。

动作：1. 两腿扭动圆盘左转，上体半蹲，两臂右摆。2. 还原成直立。3 同 1，方向相反。4 同 2。5，圆盘左转，全蹲，转身一周。6，还原。7—8 同 5—6，方向相反（2×8 拍）。

作用：增强腿肌和提高身体平衡能力。